



puls

15

GESUNDHEIT | MEDIZIN
WELLNESS | FREIZEIT
SALZBURG AUSGABE

magazin

BIODIVERSITÄT
SENKT ALLERGIERISIKO
WALD TUT GUT



HERAUSFORDERUNG KINDERGESUNDHEIT

WARUM GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE EINE GROSSE ROLLE
FÜR ZUKÜNFTIGE LEBENSCHANCEN SPIELT

KLÄRANLAGEN IM VISIER
Was unser Abwasser über
Covid und Drogen weiß

PFLEGE UND WEITERBILDUNG
Wie die Pandemie
Berufschancen verändert

REHABILITATION
Gerade in Coronazeiten
nicht vernachlässigen

Medical
Excellence
Austria



Privatlinik
Wehrle-Diakonissen

*„Wir sind auch
jetzt für Sie da.“*

**umfassende
COVID-19-
Sicherheits-
Maßnahmen**

**Operativ versorgt
auf hohem Niveau.**



KLARE ANSAGEN

Die Corona-Pandemie hat uns seit mehr als einem Jahr fest im Griff und bestimmt fast all unsere Lebensbereiche. In wellenförmiger Bewegung steigen und fallen die Inzidenz- und Erkrankungszahlen. Ebenso entwickeln sich die sogenannten Corona-Maßnahmen, die einmal mehr und weniger restriktiv unser öffentliches und wirtschaftliches Leben einschränken oder Raum geben. Das ist sicherlich sinnvoll, um die Ausbreitung von Covid-19 einzudämmen. Was zum Schutz der Menschen gedacht ist, hat bei vielen leider auch psychische Folgen. Vor allem für Kinder sind die Belastungen groß. Immer mehr Kinder und Jugendliche kämpfen mit Ängsten und Depressionen als Folgen der Maßnahmen. Zwar werden zum Glück immer mehr Menschen geimpft, doch den Bürgern fehlt das berühmte Licht am Ende des Tunnels. Sprich, es mangelt an einem konkreten Lockdown Ausstiegsszenario. Zwar nannte Gesundheitsminister Rudolf Anschober einmal eine Marke von 700 bis

800 Neuinfektionen pro Tag und eine 7-Tages-Inzidenz von weit unter 100, um in den gewohnten Normalmodus des Lebens zurückzukehren, doch wirklich verbindliche Werte bleiben bis dato offen. Aber genau solche Orientierungsmarken wäre eine Hilfe und eine klare Ansage, um den Menschen wieder mehr Lust aufs Leben zu machen und Vertrauen in die Pandemiepolitik zurückzugeben.

Christoph Archet




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

„Ich bin daheim!“
Wir unterstützen Sie dabei...

- ...mit unseren
Dienstleistungen:
- Haushaltshilfe
 - Mobile Hauskrankenpflege
 - Angehörigenentlastung



volkshilfe.
SALZBURG

Kontaktieren Sie uns!

Telefon: 0662 42 39 39
Innsbrucker Bundesstraße 37
5020 Salzburg
office@volkshilfe-salzburg.at
www.volkshilfe-salzburg.at

IMPRESSUM

PULS-MAGAZIN

Ausgabe 15/2020

Die nächste Ausgabe erscheint am 1. Juli. Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 15. Juni 2021.

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. Sebastian Edtinger, Dr. Wolfgang Sperl, Dr. Daniel Weghuber, Dr. Florian Götzinger, Dr. Brigitte Gappmaier, Yvonne Opferkuch, MA, Dr. Margarita Seiwald, Dr. Sabine 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 Laurin Döcker, M.A.

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/E. Pavlovski



06 ÖSTERREICHS MODERNSTER OPERATIONSROBOTER

Kürzere Eingriffe, weniger Schmerzen

07 SCHILDDRÜSE? SCHWARZACH

Kardinal Schwarzenberg Klinikum

12 REHA BADGASTEIN

Rheuma Reha Portrait

14 KINDER- & JUGENDMEDIZIN

Univ. Prof. Dr. Wolfgang Sperl

17 LEBEN MIT STOFFWECHSEL-ERKRANKUNGEN

Dr. Sashia Wertmann

18 GESUNDHEITSFÖRDERUNG BEI KINDERN

Dr. Daniel Weghuber

20 BERUF HEBAMME

Kinder sanft ins Leben begleiten

22 KINDER UND COVID-19

Dr. Florian Götzinger

24 AMBULATORIUM NORD

Herz-Kreislauf-Rehabilitation

28 PSYCHIATRISCHE REHABILITATION

Multimodale Therapie

30 ONKOLOGISCHE REHA ST. VEIT

Kinder in der Covid-19 Pandemie

31 EINFACH PFLEGENDÄR

Hilfswerk Salzburg

32 IMMER WIEDER DIESER RÜCKEN

Bewegungstherapie schafft Abhilfe

34 SALK: PFLEGEAUSBILDUNG

Krisensicherer Beruf

36 JOBOFFENSIVE

Land Salzburg

37 JETZT DIE ZEIT FÜR WEITERBILDUNG NUTZEN

AMS Salzburg

38 DROGEN, CORONA-VIRUS

Abwasseranalyse

Schwerpunkt

INHALTSÜBERSICHT



40 KLÄRANLAGEN IM VISIER

Interview mit Petra Juhasz

41 SOMERA SCHLAFLABOR

Gesunder Schlaf

**42 TRAUER BRAUCHT SPRACHE –
DA, WO VERSTÄNDNIS IST**

Hospizbewegung Salzburg

45 24-STUNDENBETREUUNG

Care+ jetzt auch in Salzburg

46 SALZBURGER FLUGRETTUNG

3562 Mal im Lufteinsatz

48 WALD TUT GUT – GERADE JETZT!

Die Wirkung des Waldes auf unsere Gesundheit

52 FREILICHTMUSEUM GROSSGMAIN

Immuntankstelle Natur

55 MOONCITY SALZBURG

Der spannendste Ort der Stadt

56 MATTHIAS WALKNER

im Puls-Interview

58 NÜSSE AUF DEM PRÜFSTAND

Konsumenten-Test AK Salzburg

60 UNSER REZEPT ZUM NACHKOCHEN

Falafel Curry Bowl

61 IN BEZIEHUNG KOMMEN

Kloster Gut Aich

62 MUT ZUR ENTSCHEIDUNG!

Dr. Sabine Viktoria Schneider

64 ZUSAMMEN SIND WIR STARK!

Krebshilfe Salzburg

62 ROSA KERSCHBAUMER-PUTJATA

Erste praktizierende Ärztin Österreichs

64 KLOSTERFASTEN

Besinnung, Reinigung und Entgiftung

66 MARIENDISTEL

Arzneipflanze 2021 in Österreich

67 NEUE AUSSTELLUNGEN

Traklhaus Salzburg

SCHWERPUNKT: KINDER- UND JUGENDMEDIZIN



Prim. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Sperl,
Vorstand der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde;
Rektor Paracelsus Medizinische Privatuniversität

Kinder und Jugendliche machen knapp zwanzig Prozent der Population aus, sie sind ganz wesentlich für die Zukunft unserer Gesellschaft und unseres Landes relevant. Es ist verständlich, dass deren Entwicklung und Gesundheit im Fokus von landes- und bundesweiten Gesundheitsstrategien als Investition für die Zukunft steht. Mit den sich permanent verändernden biologischen und psychosozialen Variablen ist die Medizin für diese Altersgruppe, in einem hohem Maße spezialisiert, dem konstanten Wachstum und der Entwicklung gewidmet. Ich freue mich, dass sich diese Ausgabe von PULS schwerpunktmäßig diesem Lebensabschnitt widmet. Ich habe in den letzten 25 Jahren seit meinem Antritt als Primar am Kinderspital 1996 eine stetige Entwicklung erleben dürfen. Wir konnten dank spezifischer Förderung und auch großzügiger Baumaßnahmen das Kinderspital zu einem modernen Zentrum entwickeln. Im Uniklinikum der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität am Standort LKH bildet die Kinder- und Jugendmedizin eng verbunden mit der Kinder- und Jugendchirurgie und der Frauenmedizin bzw. Geburtshilfe ein inter- und multidisziplinäres spezialisiertes Versorgungszentrum, das ein wichtiges Entrée ins Gesamt-Uniklinikum darstellt. Gehören doch de facto die Kinder aller Altersgruppen zu den potentiellen späteren Patientinnen und Patienten des

gesamten Hauses. Das Kinderzentrum hat zwei große Aufgaben: erstens die optimale, den neuesten Standards entsprechende medizinische Versorgung der kindlichen Patienten mit allen Spezialisten anzubieten. Dabei ist der Begriff der personalisierten Präzisionsmedizin auch in der Kindermedizin kein Schlagwort, sondern von der Neonatologie mit der individuellen minimal invasiven Betreuung Früh- und Neugeborener über die Abklärung seltener unklarer genetischer Erkrankungen bis hin zur Tumorthherapie und individuell optimierter Frühneurorehabilitation gelebte Realität. Darüber hinaus ist die zweite große Herausforderung eine optimale ganzheitliche psychosoziale Betreuung von Kindern unter besonderem Einbeziehen derer Familien. Dabei eint ein wichtiges Konzept das gesamte Zentrum: der Early Life Care Gedanke. Zu Lebensbeginn werden wichtige Weichen gestellt und ein optimaler Start und eine bestmögliche Entwicklung sind von Beginn an entscheidend. Eine gute und ehrliche Bindung und Beziehung als Therapieform im Sinne unseres Early Life Care Konzeptes sind mindestens ebenso wichtig wie eine optimale wissenschaftlich fundierte medizinische Begleitung. Besonders in der COVID-Zeit wird deutlich, wie Familien auch in Nöte kommen können, wie Beziehungen zu den Kindern besonders alternativ gefördert gehören und wie in der Kinder- und Jugendbereich gerade diese psychosozialen Aspekte im Fokus bleiben müssen.



APTAMIL® JETZT AUCH IN BIO QUALITÄT

Ganz im Einklang mit der Nachhaltigkeitsstrategie von Nutricia Milupa, gibt es seit Ende letzten Jahres einen Teil des Aptamil® Portfolios auch in Bio-Qualität. Damit setzt Nutricia Milupa nicht nur auf streng kontrollierte Vorgaben für den Anbau der Zutaten, sondern geht auch auf den Wunsch zahlreicher österreichischer Eltern nach einer Bio-Alternative im Bereich Säuglingsnahrung ein. Die erste Bio Anfangsmilch von Aptamil® kombiniert dabei einzigartiges Expertenwissen mit hochwertigen Inhaltsstoffen in Bio-Qualität. Sie ist speziell auf die Ernährungsbedürfnisse von Geburt an abge-

stimmt und auch zum Zufüttern beim Stillen geeignet. Mit mehr als 100 Jahren gebündelter Erfahrung im Bereich der frühkindlichen und medizinischen Ernährung, hat es sich Nutricia Milupa zur Aufgabe gemacht, die Lebensqualität der Menschen durch bestmögliche Ernährung zu erhöhen. Das Produktportfolio im Bereich der frühkindlichen Ernährung umfasst dabei alles von Säuglingsmilchen und Breien für einen gesunden Start ins Leben, über spezielle Produkte bei Frühgeburt, Gedeihstörung, Nahrungsmittelallergien bis hin zu Nährstoffpräparaten für Schwangere und Stillende.



■ Prof. Klaus Emmanuel, Vorstand der Uniklinik für Chirurgie, erklärt Dozent Paul Sungler, Geschäftsführer der Salzburger Landeskliniken, die Funktionsweise des DaVinci Xi.

UNIKLINIKUM SALZBURG BETREIBT ÖSTERREICHS MODERNSTEN OPERATIONSROBOTER

Die Patienten profitieren von kürzeren Eingriffen, weniger Schmerzen und kleineren Narben

Seit 2018 arbeiten am Uniklinikum Salzburg die Unikliniken für Urologie sowie Chirurgie mit einem DaVinci-Robotersystem, das bereits im ersten Betriebsjahr zu 100 Prozent ausgelastet war. Nun steht seit kurzem ein zweites System zur Verfügung, in dessen Betrieb auch die Uniklinik für Hals-Nasen-Ohrenkrankheiten sowie in weiterer Folge die Uniklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe eingebunden wird.

ROBOTISCHE AUSBILDUNG

Dieser DaVinci Xi verfügt über zwei Bedienerkonsolen und eine integrierte Table Motion, erklärt Professor Klaus Emmanuel, Vorstand der Uniklinik für Chirurgie: „Der OP-Tisch ist mit dem Roboter gekoppelt, sodass die Patienten automatisch in die ideale Lage gebracht werden. Wir haben jetzt mit unserem zweiten Roboter die Möglichkeit, viele Operationen in der Bauchhöhle, die früher technisch schwierig waren, relativ einfach durchzuführen. Gleichzeitig können wir dank der beiden Konsolen wie bei einem Fahrschulauto junge Fachärzte sehr gut ausbilden. Das ist die neueste Technologie und derzeit einzigartig in Österreich.“

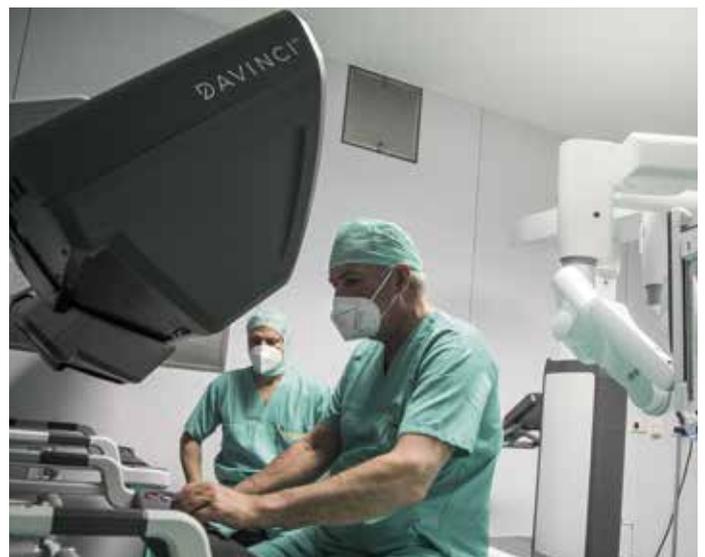
FÄCHERÜBERGREIFENDE CHIRURGIE

Dozent Paul Sungler, Geschäftsführer der Salzburger Landeskliniken und selbst ausgebildeter Chirurg, konnte sich direkt im OP-Saal von den Vorteilen des Systems überzeugen: „Es sind nicht nur ‚Teaching-Operationen‘ möglich, sondern es können auch zwei Fachbereiche gemeinsam operieren.“ So sei zum Beispiel erst kürzlich bei einem Patienten im Bereich des kleinen Beckens ein hochkomplexer Eingriff gemeinsam von einem Urologen und Chirurgen durchgeführt wurden. „Das hat die Dauer der Operation massiv verkürzt und für den Patienten eine kürzere Rekonvaleszenz mit weniger Schmerzen bedeutet. Dieses System bringt also sowohl für unsere chirurgischen als auch urologischen Patientin-

nen und Patienten massive Vorteile. Sie können deutlich früher nach Hause gehen, haben insgesamt weniger Schmerzen und kleinere Operationsnarben.

400 EINGRIFFE PRO JAHR

Mit dem Operationsroboter DaVinci Xi können jährlich rund 400 Eingriffe durchgeführt werden. Wie bereits beim ersten System werden auch hier rund 90 Prozent Patienten der allgemeinen Klasse profitieren.



■ Die Instrumente werden mit den Händen über die Joysticks gesteuert. Die Kamera wird durch die Kombination von Joysticks und Fußpedalen bedient. Der Operateur sieht ein bis zu 10-fach vergrößertes 3-D-Bild in HD, das auch feinste Strukturen von Nerven und Gefäßen scharf abbildet.

2021  **JAHRE DER DIGITALISIERUNG**



■ **DIE NUKLEARMEDIZIN** ist die zentrale Anlaufstelle bei Schilddrüsenproblemen. Hier erfolgen Anamnese, Untersuchungen und Befundung (1-2). Ist eine Operation nötig, erfolgt ein Vorgespräch in der Chirurgischen Ambulanz (3). **IM WÖCHENTLICHENINTERDISZIPLINÄREN SCHILDDRÜSENBOARD** legen die Experten aus Pathologie, Nuklearmedizin und Chirurgie die individuellen Operationsstrategien fest. (4, v.l.n.r. Prim. Dr. Anton Hittmair, Prim. Dr. Josef Hutter und Prim. Dr. Franz Messenböck.)

KARDINAL SCHWARZENBERG KLINIKUM:
SALZBURGS FÜHRENDES ZENTRUM FÜR SCHILDDRÜSENERKRANKUNGEN

SCHILDDRÜSE? SCHWARZACH!

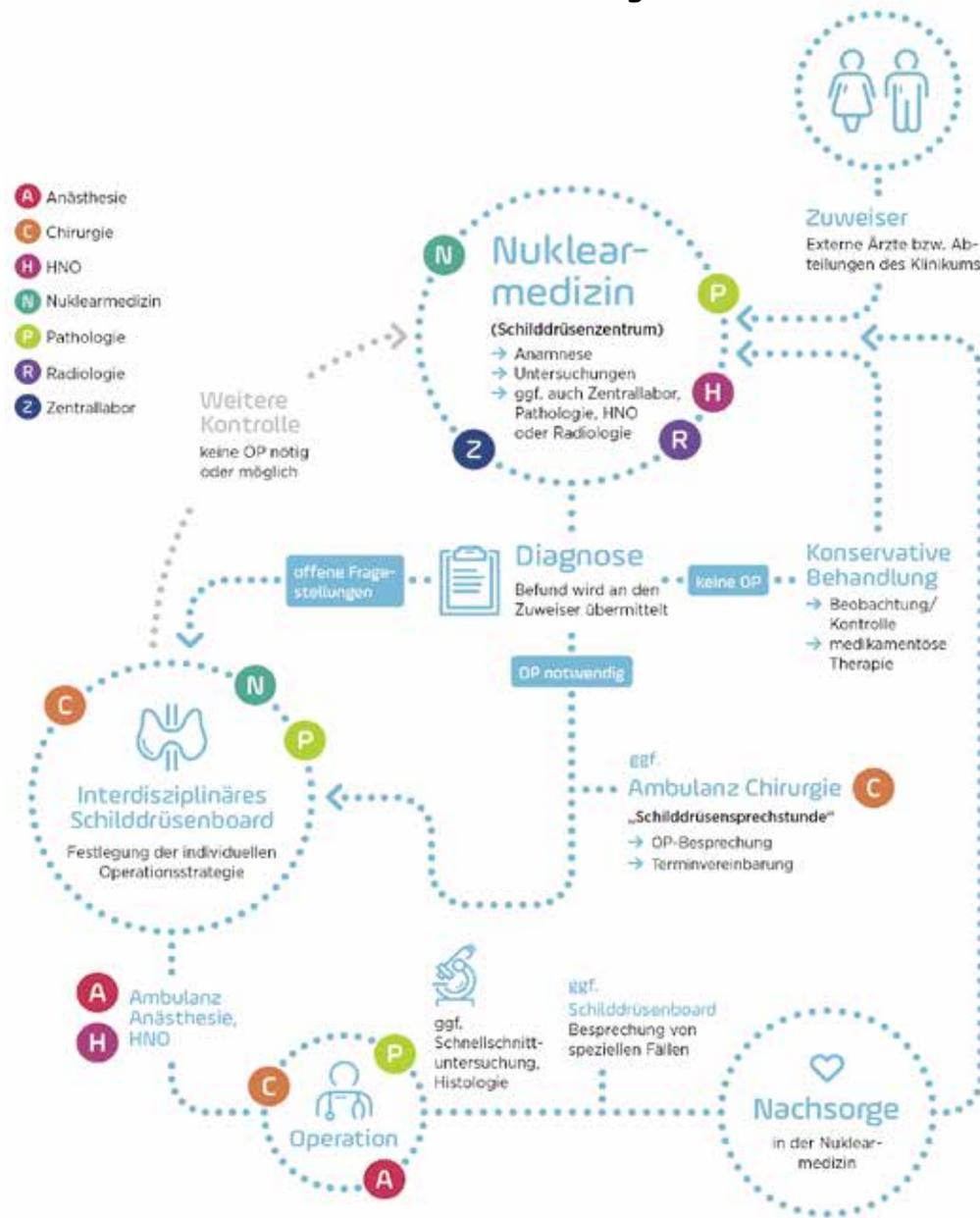
Mit jährlich mehr als 13.000 Patienten und mehr als 300 Operationen zählen Erkrankungen der Schilddrüse zu den zentralen Schwerpunkten des Kardinal Schwarzenberg Klinikums in Schwarzach. Diagnose, Therapie, Kontrolle und Nachsorge erfolgen in einem Interdisziplinären Zentrum, das stets das Wohl des Patienten in den Mittelpunkt stellt.

Die Schilddrüse – ein kleines Organ mit großer Wirkung. Unterhalb des Kehlkopfes verortet, produziert die schmetterlingsförmige Drüse Stoffwechselhormone und steuert bzw. beeinflusst damit Hormonhaushalt, Zellwachstum, Immunsystem, Verdauung, Körpergewicht und vieles mehr. In den Fokus rückt die Schilddrüse meist erst dann, wenn sie Probleme verursacht. Die häufigsten Erkrankungen sind Über- und Unterfunktion, akute und chronische Entzündungen, Vergrößerungen – Struma oder landläufig auch „Kropf“ genannt – sowie Schilddrüsenkarzinome.

ZENTRALE ANLAUFSTELLE: NUKLEARMEDIZIN

Für jährlich rund 13.000 Patientinnen und Patienten mit Schilddrüsenproblemen bildet das Institut für Nuklearmedizin unter der Leitung von Primar Dr. Josef Hutter die zentrale Anlaufstelle. Der überwiegende Teil kommt zur Therapie, Kontrolle oder Nachsorge. Neue Patienten, hauptsächlich akute und komplexe Fälle, werden durch niedergelassene Fachärzte und Allgemeinmediziner oder durch andere Abteilungen des Klinikums überwiesen. Nach gründlicher Anamnese und den erforderlichen klinischen Untersuchungen wie z. B. Schilddrü-

Betreuung von Schilddrüsen-PatientInnen im Kardinal Schwarzenberg Klinikum



Die meisten Knoten sind harmlos. Wichtig sind eine frühzeitige Diagnose und in der Folge das rasche Setzen der therapeutischen Schritte.“

Prim. Dr. Josef Hutter
Leiter Nuklearmedizin und Endokrinologie, Kardinal Schwarzenberg Klinikum

senhormonspiegel, Antikörperbestimmung, Ultraschall, Szintigraphie oder Feinnadelpunktion erfolgt die Diagnose. Pathologie, HNO, Radiologie und Zentrallabor sind dabei wichtige Partner der Nuklearmedizin. Der Befund ergeht an den Zuweiser.

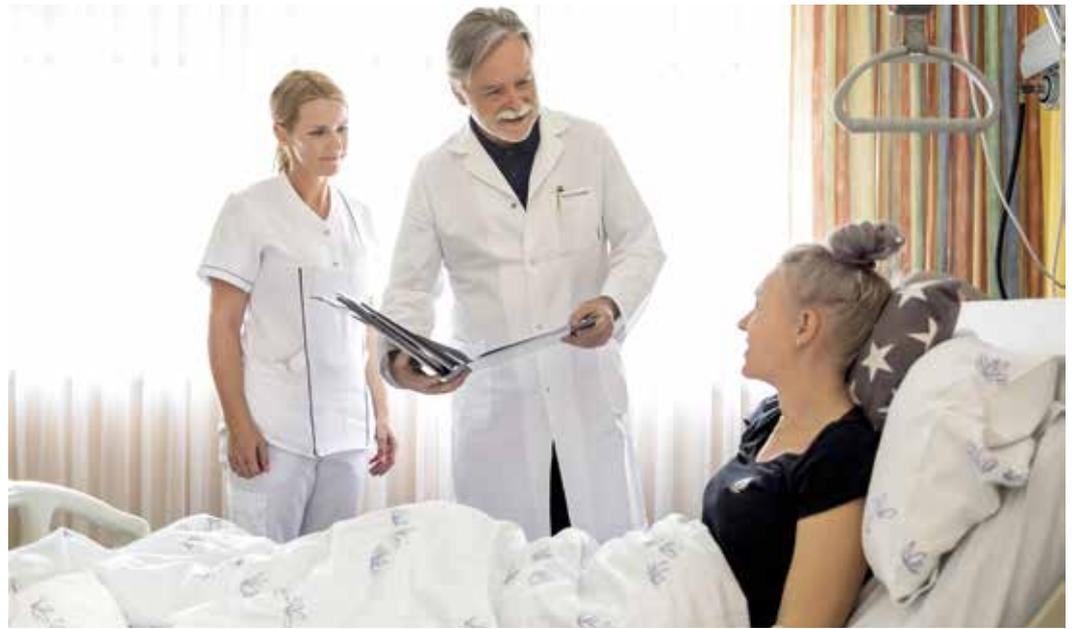
„In den überwiegenden Fällen kann das Problem konservativ, mittels einer medikamentösen Therapie oder einer Radiojodtherapie behandelt werden“, erklärt Primar Hutter. Auch bei den häufig auftretenden Schilddrüsenknoten kann meist Entwarnung gegeben werden, speziell bei älteren Menschen. „Die meisten Knoten sind harmlos. Bei den über 60-jährigen hat in etwa jeder zweite Patient einen Schilddrüsenknoten“, so Hutter.

SCHILDDRÜSENBOARD LEGT OPERATIONSSTRATEGIE FEST

In bestimmten Fällen wird jedoch eine Operation erforderlich – etwa bei krebverdächtigen Knoten, bei speziellen Ausprägungen einer Überfunktion oder wenn die vergrößerte Schilddrüse auf die Luftröhre drückt. Dann kommt das interdisziplinäre „Schilddrüsenboard“ des Klinikums auf den Plan. Einmal pro Woche werden hier alle für eine Operation vorgesehenen Patienten gemeinsam von Ärzten der Fachrichtungen Nuklearmedizin, Pathologie und Chirurgie besprochen, ihre Befunde in der Zusammenschau nochmals evaluiert und für jeden Patienten die individuelle Operationsstrategie festgelegt. Das „Sechs-Augen-Prinzip“

VORTEILE FÜR PATIENTINNEN

- Hohe Expertise in Diagnostik und Therapie
- Jahrzehntelange Erfahrung
- Bewährte interdisziplinäre Zusammenarbeit
- Modernste technische Ausstattung
- Vorreihung von Akutpatienten nach Dringlichkeit



erhöht die Diagnose-Sicherheit und ermöglicht rasches Reagieren in dringenden Fällen.

ÄSTHETIK UND SICHERHEIT

Mehr als 300 Patientinnen und Patienten jährlich vertrauen bei ihrem Schilddrüsen-Eingriff auf die außerordentlich hohe Qualität und Expertise der Chirurgischen Abteilung. Deren Leiter, Primar Dr. Franz Messenbäck, gilt weit über Österreich hinaus als Koryphäe im Bereich der Schilddrüsenchirurgie. „Innovationsbereitschaft, konsequente Standardisierung der Techniken und strukturierte Ausbildung bilden die Basis für die hohe Qualität der Schilddrüsenchirurgie in unserem Haus“, so der erfahrene Chirurg. Sofern der Patient bestimmte Voraussetzungen erfüllt, ist ein endoskopischer, organnaher Eingriff möglich. Die von Primar Messenbäck in Österreich etablierte Methode ermöglicht die Durchführung der Operation über einen kleinen Einschnitt in einer natürlichen Hautfalte. „Die Narbe ist nach erfolgter Abheilung kaum mehr sichtbar – für die Patienten ein wichtiger kosmetischer Aspekt bei einem Eingriff an einer so exponierten Stelle wie dem Hals“, betont der Chirurg. Je nach individuellem Fall wird ansonsten die offen minimalinvasive Technik (OMIT) oder die konventionelle offene Methode nach Kocher angewendet – stets ebenfalls mit Fokus auf möglichst kleine Narben. Neben der Ästhetik steht Sicherheit an oberster Stelle: Jeder Eingriff an der Schilddrüse erfolgt unter begleitendem Neuromonitoring des „Stimmnervs“ Nervus recurrens, bei Eingriffen an den Nebenschilddrüsen kommt zudem ein laser-basiertes Kamerasystem zur laufenden Funktionsüberwachung zum Einsatz.

INTRAOPERATIVER SCHNELLSCHNITT

Besondere Bedeutung kommt der Möglichkeit der mikroskopischen Untersuchung des Schilddrüsenknotens durch den Pathologen während der laufenden Operation zu – dem sogenannten Schnell- oder Gefrierschnitt. „Ein Bote bringt das entnommene Gewebe aus dem OP in die Pathologie, wo es auf unter -20 Grad Celsius gefroren, geschnitten und anschließend unter dem Mikroskop fachärztlich analysiert wird. Auf Basis unserer Diagnose ‚gutartig‘ oder ‚böartig‘ wird die weitere Strategie des Eingriffs festgelegt“, erläutert Pathologie-Primar Dr. Anton Hittmair. Von der Entnahme des Gewebes im OP bis zum einlangenden Anruf des Pathologen zur Übermittlung der Diagnose vergehen nur rund 15 bis 20 Minuten.

Mithilfe der Schnellschnittdiagnose kann gleich beim Ersteinriff das gesamte maligne Gewebe sicher entfernt werden oder – falls erforderlich – gleich die ganze Schilddrüse mit den dazu gehörenden Lymphknoten. Dem Patienten bleibt damit in der überwiegenden Zahl der malignen Erkrankungen ein zweiter Eingriff erspart.

Nach dem stationären Aufenthalt erfolgt die weitere Betreuung nach einem Schilddrüsen-Eingriff wiederum an der Nuklearmedizinischen Abteilung. Primar Hutter betont die Bedeutung der Abklärung bei Schilddrüsen-Problemen. „Die Zahl der Schilddrüsen-Krebserkrankungen ist steigend, jedoch sind bei Früherkennung die Heilungschancen heute schon sehr hoch. Wichtig sind die rechtzeitige Diagnose und in der Folge das rasche Setzen der entsprechenden therapeutischen Schritte. Das gilt für jede Form der Schilddrüsenerkrankung.“

Institut für Nuklearmedizin und Endokrinologie

Schilddrüsenambulanz und
Endokrinologische Ambulanz
T: 06415 / 7101-4110
nuklearmedizin@hs-klinikum.at

Allgemein- und Viszeralchirurgie

Ambulanz für Endokrine Chirurgie
(Schilddrüsen-Sprechstunde)
T: 06415 / 7101-87160
chirurgie@hs-klinikum.at

KARDINAL SCHWARZENBERG KLINIKUM

Kardinal Schwarzenbergplatz 1
5620 Schwarzach

www.hs-klinikum.at

TELEFONSELSORGE -

ENTLASTUNG FÜR DIE SEELE...

Die Telefonseelsorge und kids-line Salzburg bestehen aus einem großen Team von ehrenamtlichen MitarbeiterInnen. Diese werden dabei speziell für den Dienst der Telefon- und Onlineberatung ausgebildet. Regelmäßige Supervisionen und Weiterbildungsangebote fördern darüber hinaus die Bildung lebendiger Organismen von „offenen Ohren und wachen Sinnen“.

Viele Menschen fühlen sich öfters auf der Schattenseite des Lebens angesiedelt: Die Sorgen des Alltags, Konflikte in den Familien bzw. Partnerschaften, seelische oder körperliche Erkrankungen und nicht zuletzt Corona ... all das mündet in

dem Gefühl: „Es ist alles zu viel ...“

„Kann ich mit Ihnen reden?“ So beginnen unsere Gesprächsangebote. Die Anrufenden wünschen sich Personen als Gegenüber, die ihnen zuhören, die einfach da sind und sie begleiten. „Das hat mir jetzt gutgetan.“ Nicht selten ist so ein Satz am Ende eines Gesprächs zu hören oder zu lesen.

NEUE AUSBILDUNG IM HERBST

Das ehrenamtliche Team der Telefonseelsorge und der kids-line Salzburg sucht ab sofort Verstärkung. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, freuen wir uns sehr auf Ihre Bewerbung.

MAG. GERHARD DARMANN

Leiter der Telefonseelsorge und kids-line Salzburg
T: 0662 62 77 03 DW 13

Die Bewerbungsunterlagen und nähere Infos
finden Sie auf unserer Website

www.ts142.at



TELEFON CHAT MAIL
SEELSORGE
SALZBURG



ISS DICH KLUG!

In ihrem Buch kombiniert Manuela Macedonia Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und der Ernährungswissenschaft, um über den Zusammenhang zwischen optimaler Ernährung und einem fitten Gehirn aufzuklären. Ein sehr persönliches und humorvolles Sachbuch – mit wissenschaftlich fundierten Ernährungstipps! Iss dich klug! Schließt die Lücke zwischen „Darm mit Charme“ und dem „Ernährungs-Kompass“.

Dr. Manuela Macedonia: Iss dich klug! ISBN-13 9783711002723, 208 Seiten, Ecowin Verlag

DAS SYSTEM WEITERENTWICKELN

Landeshauptmann-Stellvertreter Christian Stöckl steht Rede und Antwort zu wichtigen Fragen.

War bzw. ist unser Gesundheitssystem für eine solche Pandemie gerüstet?

DR. STÖCKL: Unser Gesundheitssystem ist eines der besten und daher können wir jetzt die extremen Herausforderungen, vor die uns die Pandemie stellt, gut bewältigen. Mit dem Gesundheitsplan 2025 und den entsprechenden Investitionen wurden in den letzten Jahren alle Krankenhaus-Standorte im Land Salzburg abgesichert und entsprechend weiterentwickelt. Dafür nahmen und nehmen wir sehr viel Geld in die Hand. Der Bereich Gesundheit und Spitäler nimmt im Budget seit Jahren den größten Anteil ein und wurde jährlich gesteigert – mittlerweile 27% des Gesamtbudgets.

Welche Schritte wurden am Beginn der Pandemie gesetzt?

DR. STÖCKL: Wir haben sofort einen Krisenstab eingesetzt mit allen relevanten Gesundheitseinrichtungen, vor allem den Spitälern, und diese auch untereinander vernetzt. Der Sommer war bestimmt von der Vorbereitung auf die zu erwartende Herbstwelle. Sämtliche öffentliche Krankenhäuser arbeiten sehr gut zusammen, mit den privaten Gesundheitseinrichtungen haben wir Kooperationen vereinbart. Auch der niedergelassene Bereich bringt sich sehr engagiert ein. Unser Gesundheitssystem konnte eine achtmal so hohe Welle im Vergleich zum Frühjahr bewältigen.



„Wir haben die vorhandenen Ressourcen gebündelt und aufeinander gut abgestimmt.“
MAG. DR. CHRISTIAN STÖCKL, Landeshauptmann-Stellvertreter.

Hat die Corona-Krise zusammengeschweißt?

DR. STÖCKL: Durch die Corona-Pandemie haben wir sehr viel dazu gelernt. Wir haben die vorhandenen Ressourcen gebündelt und aufeinander gut abgestimmt. Die Zusammenarbeit aller Gesundheitseinrichtungen funktioniert sehr gut und die Mitarbeiter bringen sich sehr engagiert ein. Ich bin sehr dankbar, dass der Zusammenhalt in Salzburg so stark ist.

GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN VORBEUGEN: REGELMÄSSIGE REHA AUCH IN CORONA-ZEITEN

BAD GASTEIN. Rheuma-Patient Heinrich Perner hat kürzlich eine stationäre Rehabilitation im Klinikum Bad Gastein absolviert – zum bereits 18. Mal. Der Tamswegerleidet seit rund 20 Jahren an der Rheumaform Morbus Bechterew, die mit chronischen Schmerzen und eingeschränkter Mobilität einhergeht. Die regelmäßige Reha beeinflusst den Verlauf positiv.



„
Primaria Dr. Renata Čop,
Fachärztin für Physikalische
Medizin, Ärztliche Direktorin am
Klinikum Bad Gastein.

Viele Jahre litt der heute 51-jährige an starken Schmerzen im Gesäßbereich und in den unteren Lendenwirbeln, die vor allem nachts auftraten und in die Hüftgelenke ausstrahlten. Drei Jahre dauerte es bis zur Diagnose Morbus Bechterew (Spondylitis ankylosans), Heinrich Perner war damals 32 Jahre jung. Seither kommt der Landwirt und Autobahnpolizist jährlich zur stationären Reha ins Klinikum Bad Gastein. „In meinen beiden Berufen muss ich körperlich fit und beweglich sein. Mein Ziel ist, die Versteifung der Wirbelsäule möglichst lange hinauszuschieben oder zu verhindern. Außerdem möchte ich meine Beweglichkeit erhalten und die Schmerzen einigermaßen in den Griff kriegen. Das Gasteiner Thermalwasser ist von Natur aus mit Radon angereichert und hat eine positive Wirkung bei Rheumakrankheiten. Die Bäder im Thermalwasser und die physiotherapeutischen Behandlungen sind sehr wichtig für mich. Die Wirkung hält bei mir fast ein dreiviertel Jahr an“, berichtet Heinrich Perner.

RÜCKSCHLÄGE BEIM HEILUNGSVERLAUF VERMEIDEN

Bei chronischen Erkrankungen wie Rheuma oder Osteoporose kann sich der Gesundheitszustand merkbar verschlechtern, wenn eine notwendige Rehabilitation nicht angetreten wird. Im schlimmsten Fall sind die Folgen sogar unwiderruflich. „Mit regelmäßiger Rehabilitation wird Einfluss auf den Verlauf der Erkrankung genommen, im besten Fall kann sie sogar gestoppt werden. Das ist im Hinblick auf eine selbstständige Lebensführung und die Erwerbsfähigkeit wesentlich“, rät Primaria Dr.in Renata Čop den Betroffenen, den Antritt einer stationären Reha nicht aufzuschieben.

SICHERHEIT HAT OBERSTE PRIORITÄT

Die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen in der Sonderkrankenanstalt sind äußerst umfangreich, damit das Risiko einer Corona-Infektion so gering wie



■ Patientinnen und Patienten können sich in der stationären Reha mehrere Wochen auf ihr Rehaziel konzentrieren, ohne vom häuslichen oder beruflichen Alltag abgelenkt zu werden.

möglich gehalten wird. Die Abläufe in der Reha wurden unter dem Aspekt der Sicherheit adaptiert, die Patienten erhalten aber dennoch alle medizinischen und therapeutischen Behandlungen. „Die Reha in Corona-Zeiten war anders als bisher gewohnt, aber ich habe die Zeit intensiv genutzt, um mich mit meiner Krankheit zu beschäftigen, und mein Wissen dazu erweitert. Und die zusätzliche Ruhe brachte eine Entspannung, die mir persönlich guttut“, so Heinrich Perner.



■ Den Termin aus Angst vor einer möglichen Corona-Infektion zu verschieben, wäre für Heinrich Perner nicht in Frage gekommen. Auch Mediziner raten dringend dazu, eine geplante Reha anzutreten – andernfalls können schwerwiegende Konsequenzen drohen.



└ Alle Rehabilitationsmaßnahmen werden individuell abgestimmt.

Der Mensch im Mittelpunkt.

Das Klinikum Bad Gastein ist ein modernes Kompetenzzentrum für stationäre medizinische Rehabilitation.

Ein erfahrenes multidisziplinäres Team erarbeitet mit jeder Patientin/jedem Patienten ein ganzheitliches, individuell angepasstes Therapieprogramm.

Im Klinikum Bad Gastein werden Patientinnen und Patienten ALLER Krankenkassen sowie Privatpatientinnen und -patienten im Rahmen eines stationären Aufenthalts betreut.

Schwerpunkte der Rehabilitation.

Nach operativen Eingriffen:

- └ gelenkerhaltende und endoprothetische Operationen
- └ Unfallnachbehandlung
- └ Behandlung nach Bandscheiben- oder Wirbelsäulen-, Hand- und Fußoperationen

Bei entzündlichen rheumatischen und degenerativen Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparats, wie:

- └ Morbus Bechterew
- └ Rheumatoide Polyarthritis
- └ Cervikal- und Lumbalsyndrom



└ Gesund werden in angenehmer und entspannter Atmosphäre.



UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER PARACELTUS MEDIZINISCHE PRIVATUNIVERSITÄT SALZBURG

ZENTRUM FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

✎ VON UNIV. PROF. DR. WOLFGANG SPERL

Wenn ich 25 Jahre in meiner Tätigkeit zurückblicke, dann ist tatsächlich die Entwicklung vom Kinderspital zu einem Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin bzw. für eine optimale Eltern-Kind-Versorgung hier am Uniklinikum zu verfolgen.

Es arbeiten die Universitätsklinken für Kinder- und Jugendheilkunde und Kinder- und Jugendchirurgie eng zusammen, ebenso gibt es eine enge Kooperation im Rahmen der Perinatalogie mit der Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Wesentlich sind auch über die Jahre die Bauentwicklungen zu sehen, die alle Brückencharakter haben. Es wurde einerseits die Neonatologie direkt an die Frauenklinik, den Kreissaal angedockt, damit war die Entstehung eines modernen Perinatalzentrums möglich. Weiters gibt es den Brückenbau über die Einfahrt des

Uniklinikums Mülln mit der wichtigen interdisziplinären Versorgung auf der pädiatrischen Intensivstation, auf der Kinder-Akut-Neurorehabilitation REKIZ und damit auch eine Anbindung direkt an die Kinderchirurgie auf einer Ebene. Weitere Brückenverbindungen sind noch in Planung, so die Verbindung zwischen der Eltern-Kind-Station im Brückengebäude und der Neonatologie, auch ist das Ronald McDonald Kinderhilfe-Haus bereits im Entstehen mit geplanter Eröffnung 2022, wo auch hier über eine Verbindung die Eltern direkt in die Neonatologie bzw. in das Areal des Kinderzentrums gelangen können.



E Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin Salzburg Uniklinikum der PMU

www.salh.at

APTAMIL BIO

MIT UNSERER EINZIGARTIGEN
NÄHRSTOFFKOMBINATION



- **HÖCHSTER PREBIOTIKAGEHALT (GOS/FOS) IM VERGLEICH MIT ANDEREN BIO-SÄUGLINGSMILCHNAHRUNGEN**

Wirken positiv auf die Darm-Mikrobiota¹

- **HÖCHSTER LCP-GEHALT IM VERGLEICH MIT ANDEREN BIO-SÄUGLINGSMILCHNAHRUNGEN**

Enthält DHA/ARA – unterstützen das Sehvermögen und die Gehirnentwicklung²

- **OHNE STÄRKE**

Nur Laktose enthalten

- **AUCH ZUM ZUFÜTTERN BEIM STILLEN GEEIGNET**

- **PREMIUM-PACK**

Mit Messlöffel-Dosier-Vorrichtung,
wiederverschließbare & hygienische Box



Erfahren Sie mehr auf milupa4med.at

Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für ein Baby. Säuglingsanfangsnahrung sollte nur auf Rat von Kinderärzten oder anderem Fachpersonal des Gesundheitswesens verwendet werden.

1. Moro G, et al. 2002. Dosage-related bifidogenic effects of galacto- and fructooligosaccharides in formula-fed term infants. J Pediatr Gastroenterol Nutr 34: 291-5.
2. Koletzko B, et al. 2008. The roles of long-chain polyunsaturated fatty acids in pregnancy, lactation and infancy: review of current knowledge and consensus recommendations. J Perinat Med 36: 5-14.



Heute für **HEUTE UND MORGEN**

INTERDISZIPLINÄRE ZUSAMMENARBEIT

Neben den baulichen Entwicklungen geht es aber vielmehr um die inhaltliche Zusammenarbeit, die nur möglich ist, weil gute Kollegialität und Interdisziplinarität überwiegt. Hier besteht über viele Jahre eine ausgezeichnete Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Bereichen Geburtshilfe, Neonatologie, Kinderchirurgie, ein gutes Miteinander auf der interdisziplinären Intensivstation mit den Kinderanästhesisten, der eigenen Kinderradiologie, es gibt ein erfahrenes ernährungsmedizinisches Beratungsteam extra fürs Kinderzentrum, weiters ein eigenes Routine- und Speziallabor. Im Rahmen des Departments für Kinder- und Jugendpsychosomatik hat sich über die Jahre eine vorbildliche Zusammenarbeit mit der Kinder- und Jugendpsychiatrie über Liaisondienste und gemeinsamen Patientenaustausch entwickelt. Die pädiatrische Hämato-Onkologie ist in das österreichische Netzwerk der hämatologischen Zentren eingebunden, internationale Vernetzungen bestehen mit unserem Spezial/Forschungslabor für mitochondriale Erkrankungen und in der Abklärung seltener Erkrankungen. Aus der Klinischen Genetik, einem früheren Sonderauftrag des Kinderspitals, ist eine moderne Einheit für Genetik entstanden, die sich jetzt hin zu einem Universitätsinstitut mit Akkreditierung und Auftrag für das gesamte Uniklinikum entwickelt.

PERSONALISIERTE PRÄZISIONSMEDIZIN

Als visionärer Schwerpunkt des Zentrums gilt die individualisierte Medizin im Sinne einer personalisierten Präzisionsmedizin: Ein herausragendes Beispiel ist die exakte Abklärung von Kindern mit ungeklärten Erkrankungen, insbesondere einer geistigen Behinderung oder Entwicklungsstörung im Rahmen unserer Murmeltier-Sprechstunde. Wobei durch moderne genetische Sequenziermethoden, aber auch die Beweisführung auf funktioneller biochemischer Ebene kombiniert mit einer hohen klinischen Expertise wir zu einer hohen Ausbeute an Diagnosen kommen, neue Krankheiten beschreiben und fallweise auch neue innovative Therapien angehen können. Die personalisierte Medizin drückt sich aber auch aus, in der individuellen Versorgung von Frühgeborenen und Neugeborenen mit dem speziellen NIDCAP (newborn individualized developmental care and assessment programm-Profil, wo minimal invasiv und aufs jeweilige Kind bezogen unter engster Einbindung der Eltern Kinder von Geburt an auch mit niedrigstem Geburtsgewicht betreut werden.

Eine besondere Betreuung ist natürlich auch durch unsere Spezialeinheit REKIZ gegeben, einer Kinder-Frühneurorehabilitationsstation, die als eigene Sonderkrankenanstalt Tagsatz-finanziert ist, wo aus ganz Österreich Kinder mit verschiedenen, schweren, neurologischen Schäden aufgenommen werden und frühzeitig hochintensiv individuell rehabilitiert werden. Auch bei der Palliativ-Medizin gibt es ein eigenes Team und hoffentlich auch bald die entsprechenden genehmigten Betten.

DER EARLY-LIFE-CARE-GEDANKE

Wir wissen, wie wichtig die richtige Bindung und Beziehung für Kinder im normalen Entwicklungsprozess, aber auch im Heilungsprozess sind. Wir bieten zum Thema einen eigenen PMU-Universitätslehrgang in Zusammenarbeit mit St. Virgil an, begleitet auch von einem Early Life Care Institut. Beim Early Life Care Konzept

geht es nicht nur um interprofessionelle Ausbildung, richtige Anleitung und Schulung der Eltern, sondern auch um die Haltung des gesamten medizinischen Personals in einem Eltern-Kind-Zentrum. Es soll eine Early-Life-Care-Qualität im gesamten Bereich der Kinder- und Jugendmedizin inkl. Frauenklinik entwickelt werden.

FORSCHUNG UND LEHRE

Das Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin ist konstant eine der drei forschungsstärksten Einheiten des gesamten Universitätsklinikums der PMU. Im Forschungslabor arbeiten bis zu 20 MitarbeiterInnen. Themen sind Forschung im Bereich von Neuropeptiden, mitochondrialer Energiestoffwechsel, Tumorstoffwechsel, Adipositasforschung, technische Neuerungen bei Beatmungsmaschinen für extrem kleine Frühgeborene. Aktuell wird in einer PMU-Science Applications GmbH von Mitarbeitern der Kinderklinik eine effiziente und kostengünstige moderne COVID PCR-Testung angeboten, die große Unternehmen zur Mitarbeitertestung nutzen, der Ertrag fließt wieder in die Forschung zurück. Die Lehre ist ein gleichbleibender sehr wichtiger Aspekt am Kinderzentrum, einerseits in einer standardisierten Ausbildung der AssistentInnen, aber auch der TurnusärztInnen und natürlich auch im Unterricht mit den Studierenden.

VIEL ERREICHT

Es wurden Visionen wahr. Ein langer Atem hat sich gelohnt, ich durfte rückblickend essentielle bauliche Fortschritte und auch inhaltliche Brückenschläge erleben. Das Kinderzentrum ist heute eine moderne Klinik der kurzen Wege. Im Zentrum steht das Wohl der Patientinnen und Patienten von morgen. Der Early-Life-Care-Gedanke und damit das Wissen um den hohen Wert familiärer Bindungen, spannt sich wie ein schützender Bogen über unser gesamtes Wirken. Investition in die Gesundheit unserer nächsten Generation zahlt sich aus und rechnet sich letztendlich. Das Zentrum für Kinder und Jugendmedizin am Uniklinikum wurde in diesem Sinne gefördert, wofür mein besonderer Dank dem Land, dem Träger aber auch den zahlreichen Elternvereinigungen beziehungsweise Initiativen und Sponsoren gilt.



■ NEONATOLOGIE: Eltern-Kindstation NIDCAP

LEBEN MIT STOFFWECHSELERKRANKUNGEN

Im Uniklinikum werden rund 250 Kinder mit Stoffwechselerkrankungen betreut und neue Therapien entwickelt. Jeder einzelne Fall für sich ist sehr selten. Im PULS-Interview klärt die leitende Oberärztin Saskia Wortmann, über diese Störung auf.

Am Zentrum für Stoffwechselerkrankungen werden Kinder mit angeborenen Stoffwechselstörungen betreut. Es handelt sich dabei um seltene, genetisch bedingte Erkrankungen, die alle Stoffwechselforgänge des Körpers betreffen können: Auf-, Um- oder Abbau von Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten sowie komplexer Moleküle, oder die Detoxifizierung von Stoffwechselprodukten. Verursacht werden diese Erkrankungen durch pathogene Varianten in einzelnen Genen. Bei einer monogenetischen Krankheit ist also ein bestimmtes Gen mutiert, und diese Veränderung kann zu einer Krankheit führen.

Wie gehen Sie mit Stoffwechselerkrankungen bei Kindern um?

DR. SASKIA WORTMANN: Wir versuchen mit unserer Expertise und den neuesten genetischen Techniken eine Diagnose zu erstellen und in Folge geeignete Therapien dafür zu entwickeln. Wir beschäftigen uns dabei mit angeborenen Krankheiten, wo Kinder zum Beispiel einen Eiweißbaustein nicht richtig abbauen können, und zwar nicht im Sinne einer Allergie. Diese Kinder können schwere Gehirnschädigungen bekommen, die zu Entwicklungsverzögerung führen, wenn sie ein solches Eiweiß zu sich nehmen. Die häufigste dieser seltenen Stoffwechselerkrankungen ist die Phenylketonurie. Hier geht es darum, dass ein gewisser Eiweißbaustein nicht richtig abgebaut wird. Das wird schon im Rahmen des Neugeborenen Screenings herausgefiltert. Diese Kinder bekommen von Geburt an eine Nahrung, in welcher dieser Eiweißbaustein fehlt und können dadurch in Folge ein „normales“ Leben führen.

Können sich Stoffwechselerkrankungen, die in der frühen Kindheit auftreten, bis zum Erwachsenenalter wieder zurückbilden?

DR. SASKIA WORTMANN: Nein. Das sind genetische Erkrankungen die bleiben. Leider werden diese Krankheitssymptome die diese Defekte verursachen im Laufe der Zeit häufig stärker. Diesen Zustand kann man mit einer andauernden Selbstvergiftung des Körpers vergleichen. Je länger der Zustand andauert, desto ausgeprägter sind die Krankheitssymptome.

Was bedeutet es für Kinder, mit einer seltenen Stoffwechselstörung zu leben?

DR. SASKIA WORTMANN: Das kommt darauf an wie sich die Stoffwechselstörung äußert. Sehr häufig haben Kinder dabei eine Beeinträchtigung mehrerer Organe, weil ja auch jedes Organ am Stoffwechselprozess beteiligt ist und betroffen sein kann. Ich denke die Kinder selbst merken es häufig gar nicht so, sie kennen es auch nicht anders und müssen z.B.

ab ihrer Geburt eine spezielle Diät befolgend. Etwa bei der Phenylketonurie. Durch die notwendige Diät entwickeln die Kinder einen ganz eigenen Geschmack. Es stört sie dann auch nicht, zum Beispiel Eiweißarmes Brot oder Nudeln zu essen. Erst ab dem Moment, wo Kinder bemerken, dass sie anders sind oder anders Essen als andere, kann das Probleme verursachen. Am anstrengendsten ist dieser Umstand am Ende vielleicht für die Eltern.

Was sind die Auslöser für Stoffwechselerkrankungen? Hängen diese auch mit dem Lebensstil der Eltern zusammen?

DR. SASKIA WORTMANN: Nein. Das lässt sich leider gar nicht beeinflussen. Das ist in den Genen verankert. Man kann das nicht verhindern oder beeinflussen. Daher wird in Österreich jedes Neugeborene getestet, wenn man freiwillig mitmacht.

Wie funktioniert ein Neugeborenen Screening. Wird jedes Neugeborene getestet?

DR. SASKIA WORTMANN: Alle Eltern bekommen die Testung angeboten, gut 99 Prozent der Kinder nehmen in Österreich teil. Dabei wird am 3. Lebenstag ein kleiner Piks an der Ferse vorgenommen und ein paar Tropfen Blut auf ein Filterpapierkärtchen aufgetragen. Die getesteten, angeborenen Erkrankungen kommen zwar nur selten vor, jedoch ist die frühzeitige Erkennung innerhalb der ersten Lebenstage Voraussetzung für eine wirkungsvolle Behandlung.

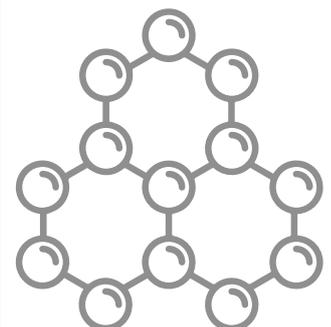
Wie steht es um die weiterführende Behandlung?

DR. SASKIA WORTMANN: Wichtig ist es, die medizinische Versorgung für diese seltenen Krankheiten weiterzuentwickeln. Das fängt schon damit an, die richtige Diagnose zu stellen. Das dauert oft Jahre bei diesen Patienten. Und im nächsten Schritt, die richtige Therapie zu finden. Die Diagnostik erfordert ein enormes Detailwissen, das eine meist internationale Teamarbeit über die Spezialisierungsgrenzen hinaus bedingt.



Wir können die Entwicklung zwar nicht stoppen, aber den Zustand stabilisieren und dafür sorgen, dass kein weiterer Schaden auftritt“.

LTD. OÄ PRIV.-DOZ. DR. MED. SASKIA WORTMANN, PHD, Leiterin der Stoffwechselabteilung an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde



PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG BEI KINDERN



A.O. UNIV. PROF. DR. DANIEL WEGHUBER
leitender Oberarzt, stv. Klinik-
vorstand der Universitätsklinik
für Kinder- und Jugend-
heilkunde

✎ VON A.O. UNIV. PROF. DR. DANIEL WEGHUBER

Ein in Österreich geborenes Kind hat statistisch 57 gesunde Lebensjahre vor sich, ein schwedisches Kind 72. Dies, obwohl die durchschnittliche Lebenserwartung in beiden Ländern bei circa 82 Jahren liegt. Wie kann man sich das erklären?

Die zentralen Ziele von Gesundheitsförderung und Prävention sind, Menschen gesund zu erhalten, vor Krankheiten zu schützen und die Gesundheit der Menschen zu verbessern. Das muss bereits ab Geburt oder noch besser in der Schwangerschaft beginnen. Hier haben wir in Österreich Aufholbedarf: Der entscheidende Unterschied, etwa zwischen Österreich und Schweden, ist der Lebensstil. Die großen Volkskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen und bestimmte Krebserkrankungen stehen in einem engen Zusammenhang mit Adipositas also starkem Übergewicht. Adipositas stellt eine immense individuelle Last und Herausforderung für die Gesundheitssysteme dar. Immer mehr Menschen – auch Kinder und Jugendliche – sind zu dick: Über die Hälfte der Erwachsenen und jedes 3. (Buben) bis 4. (Mädchen) Volksschulkind ist zu schwer. Ein knappes Viertel der Erwachsenen und circa 10 % der Kinder sind sogar adipös. Die aktuelle COVID19-Pandemie hat diese Entwicklung noch weiter verschärft.

WAS HÄNSCHEN NICHT LERNT, LERNT HANS NIMMER MEHR – STIMMT DAS?

Unser Lebensstil wird bereits von früher Kindheit an geprägt. Er wird beeinflusst durch die Familie, das soziale und mediale Umfeld und weitere Lebensbedingungen. Ungesunde Ernährung und fehlende Bewegung sind häufig Programm: Kinder und Jugendliche werden mit dem Auto zur Schule gebracht, Inaktivität in der Schule und zunehmender Nachmittagsunterricht sowie überbordende Nutzung verschiedenster elektronischer Geräte in der Freizeit verlängern die Zeit, die sitzend verbracht wird. Fast Food und Snacks, ein Trend zu Fertigprodukten tragen zu immer unausgewogener Ernährung bei.

PSYCHISCHER UND METABOLISCHER STRESS RUND UM SCHWANGERSCHAFT UND LEBENSBEGINN

Die Schwangerschaft und die ersten Lebensjahre sind auch für die spätere soziale und psychische Gesundheit eine entscheidende Lebensphase. In dieser Zeit werden die grundlegenden neuronalen Netzwerke geknüpft. Hirnforschung, Psychologie und Pädagogik sagen ganz klar: Was am Anfang schief läuft, kann später nur mehr schwer und mit hohen Kosten korrigiert werden. Ähnliches gilt für den Stoffwechsel: das Risiko für Adipositas und Folgeerkrankungen eines Kindes wird wesentlich durch den Gesundheitszustand, Umwelteinflüsse und Ernährung der werdenden Mutter und danach durch die Ernährung des Säuglings geprägt.

EINSPARUNGEN DURCH PRÄVENTIONSPROGRAMME

Jeder Euro, der in bestimmte Präventionsmaßnahmen im Kindesalter investiert wird, spart langfristig sechs Euro. Im Wiener Projekt „Grow together“ werden zum Beispiel junge Eltern, die Traumata wie Gewalt, Sucht oder Vernachlässigung erfahren haben und in Betreuung des Jugendamtes stehen, begleitet, um ihren eigenen Kindern auf diese Weise einen besseren Start ins Leben zu ermöglichen. In den ersten drei Lebensjahren der Kinder werden die Familien dabei intensiv bindungsorientiert, sozialpädagogisch und therapeutisch begleitet und unterstützt.

Geboten wird die liebevoll unterstützende Umgebung, die es braucht, um Kinder großzuziehen. Die Wirtschaftsuniversität Wien hat einen gesellschaftlichen Mehrwert des Projektes von 22 Euro pro investierten Euro berechnet. Es lohnt sich für das Kind, die Familie, aber auch ökonomisch für uns als Gesellschaft.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTIVMEDIZIN BEI KINDERN AM UNIKLINIKUM SALZBURG

Wir setzen am Uniklinikum Salzburg mit unseren Partnern, den UK für Gynäkologie und Geburtshilfe und Kinder- und Jugendchirurgie am Zentrum, Schwerpunkte: Einerseits bemühen wir uns darum, Kindern und deren Familien für einen guten Start ins Leben bestmögliche Unterstützung zu geben. Dies erfordert ein hohes Maß an Achtsamkeit für gefährdete Kinder und ihre Eltern. Wir begleiten junge und minderjährige Mütter und Väter, psychosozial besonders belastete Familien und Eltern in schwierigen Lebenslagen. Und wir betreuen Kinder mit angeborenen Erkrankungen, Frühgeborene mit hohem Unterstützungsbedarf, um nur einige Beispiele zu nennen. Andererseits kümmern wir uns um Kinder, die bereits sehr früh unter starkem Übergewicht und Folgeerkrankungen – körperlichen wie psychischen – leiden. Die Komplexität der Aufgabe erfordert eine enge Zusammenarbeit von Profis unterschiedlicher Berufsgruppen am Kinder- und Jugendzentrum. Wir nehmen unser Ziel, Kinder und Familien ganzheitlich, das heißt unter Berücksichtigung von körperlichen, psychologischen und sozialen Gesichtspunkten zu betreuen, sehr ernst. Dafür braucht es auch entsprechende Zusatzqualifikationen und Versorgungsstrukturen. Sowohl für die erwähnte Arbeit am Lebensbeginn als auch für die Arbeit mit Kindern mit Adipositas und ihren Familien.

ANGEBOTE FÜR FAMILIEN MIT KINDERN MIT ADIPOSITAS

Je nach Ausmaß des Übergewichts und Alter braucht es mehr oder weniger umfassende, in jedem Fall interdisziplinäre Untersuchungen, um ein möglichst maßgeschneidertes Konzept anbieten zu können, eventuell um auch genetische Ursachen frühkindlicher Adipositas zu identifizieren. Entscheidend ist es immer, gemeinsam mit der Familie realistische langfristige Ziele im Hinblick auf die Ernährung, Bewegung, Medienkonsum, Schlafgewohnheiten etc. zu formulieren. Eine Gewichtsreduktion ist bei Vorschulkindern noch gut möglich, bei Jugendlichen mit Adipositas langfristig nur eingeschränkt realistisch. Die Lebensqualität und eine Verbesserung von Herz-Kreislauf-Werten und psychosoziale Aspekte stehen hier im Vordergrund.

ADIPOSITAS-KOMPETENZZENTRUM

Als universitäres Adipositas-Kompetenzzentrum bieten wir auch die Teilnahme an Medikamentenstudien und bei extremer Adipositas mit Begleiterkrankungen wie Diabetes in Einzelfällen auch chirurgische Verfahren für Jugendliche an. Aber auch hier bleibt unser Ziel dasselbe: Jugendlichen ein möglichst gesundes Aufwachsen und eine normale Entwicklung in ihrer „Peer Group“ zu ermöglichen.

PRÄVENTION HEISST AUCH DAS LEBENSUMFELD DER KINDER VERBESSERN

Aus medizinischer und gesundheitspolitischer Sicht ist es dringend notwendig, Adipositas frühzeitig und von vorneherein zu verhindern. Maßnahmen, die auf eine Verhaltensänderung des Einzelnen abzielen (Verhaltensprävention), wie isolierte Programme für Jugendliche zur Bewegungsförderung und zur gesunden Ernährung, erwiesen sich in der Vergangenheit als kaum effektiv. Nachweislich bessere Erfolge sind zu erzielen, wenn die Rahmenbedingungen so verändert werden, dass ein gesunder Lebensstil von Anfang an gefördert und erleichtert wird (Verhältnisprävention) beispielsweise durch einfache Kennzeichnung von Lebensmitteln, Verbot von an Kinder gerichtete Werbung für ungesunde Lebensmittel, gesunde Ernährung und tägliche Bewegung in Kindergarten und Schule. Erst das Zusammenspiel von verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen erreicht alle sozialen Gruppen, in besonderer Weise die bildungsfernen Schichten, die besonders von Lebensstil-assoziierten Krankheiten betroffen sind.



» UNSER ZIEL IST ES, KINDER SANFT INS LEBEN BEGLEITEN



ANGELINA KOVAC, BSC
Leitende Hebamme an der
Universitätsklinik Salzburg

Jährlich erblicken rund 2800 Babys in der Universitätsklinik Salzburg das Licht der Welt. In diesen Tagen machen sich viele Schwangere große Sorgen um die bevorstehende Geburt in Zeiten von Corona. Wir sprachen mit der leitenden Hebamme Angelina Kovac über die aktuelle Situation.

Seit wann sind Sie Hebamme und wie vielen Kindern haben Sie bereits auf die Welt geholfen?

ANGELINA KOVAC: Von 2006 bis 2009 studierte ich in Puch-Urstein. Ich war sozusagen bei den ersten Hebammenstudentinnen dabei. Nach meiner Ausbildung habe ich in den Landeskrankenhäusern von Vöcklabruck und Salzburg gearbeitet. In dieser Zeit habe ich circa 700 Kindern auf die Welt geholfen und sehr viel mehr betreut oder im Wochenbett begleitet.

Haben Sie derzeit Angst sich mit Covid anzustecken?

ANGELINA KOVAC: Wir Hebammen sind daran ge-

wöhnt, uns vor Infektionen schützen zu müssen. HIV, Hepatitis B oder C oder andere Infektionen. Strenge Hygienemaßnahmen gehörten schon vor Corona zu unserem Berufsalltag. Allerdings hat uns die aktuelle Situation vor neue Herausforderungen gestellt. Ein ständiges Tragen einer FFP2-Maske ist im Alltag belastend. Wir arbeiten in 12-Stunden-Diensten und die Interaktion mit den Gebärenden ist schwieriger geworden. Die komplette Mimik wird ausgeschaltet.

Wie reagieren die Gebärenden und deren Partner auf die jetzige Situation?

ANGELINA KOVAC: Generell überwiegt nach wie vor das momentane Ereignis Geburt. Hinsichtlich der Corona-Maßnahmen sind die Reaktionen oft unterschiedlich. Es herrscht eine gewisse Unsicherheit bei den Eltern bezüglich der Begleitung und des Besuchsrechtes auf der Wochenbettstation. Bei uns in den Landeskliniken Salzburg war es nie Thema, dass ein werdender Vater nicht bei der Geburt seines Kindes dabei sein kann. Die Väter sind sehr wichtig als Unterstützung für die Frauen und wir haben immer nach einer Lösung gesucht, dass sie dabei sein können.

Manche Frauen lehnen Kliniken ab, weil sie eine selbstbestimmte und natürliche Geburt wünschen. Wie stehen sie zu Hausgeburten?

ANGELINA KOVAC: Jede Familie soll für sich entscheiden. Dass es eine selbstbestimmte und natürliche Geburt in der Klinik nicht gibt, stimmt nicht. Es ist auch unser Ziel als Klinikhebammen, Kinder sanft und ohne Interventionen ins Leben zu geleiten. Hebammen sind Expertinnen für die physiologische Geburt und unterstützen Frauen mit all ihrem Fachwissen. Sind Eltern im Vorfeld ehrlich und gut aufgeklärt läuft es mit der Selbstbestimmung deutlich besser. Leider gibt es andere Berufsgruppen, die diese Vorarbeit im Sinne von Geburtsvorbereitungskursen und Gesprächen übernehmen, und Eltern über die Geburt aufklären und ihnen dann falsche Vorstellungen mitgeben.

Sind Frauen heute wehleidiger?

ANGELINA KOVAC: Nein. Alle Phasen einer Geburt erfolgen in einem engen Wechselspiel mit der Wirkung verschiedener Hormone, die dafür sorgen, dass der Körper und die Psyche der Mutter sich auf den Geburtsvorgang fokussieren. Gerade Angst und Unwissenheit können zu Verkrampfungen und zu einer höheren Stresshormonausschüttung führen, was wiederum zu mehr Schmerzen führen kann. Eine gute Vorbereitung hilft Frauen zu verstehen welche Mechanismen während der Geburt ablaufen.

Ist es grundsätzlich möglich ein frühgeborenes Kind zu stillen?

ANGELINA KOVAC: Ja grundsätzlich schon. Mit viel intensiver Unterstützung von Neonatologiefachpersonal sowie Stillberatung und Ausdauer. Es kommt darauf an, in welcher Schwangerschaftswoche das Kind geboren worden ist. Es gibt natürlich einen Unterschied zwischen einer late-pre-term Geburt oder ob das Kind in der 25. Schwangerschaftswoche geboren worden ist. Besonders für Frühgeborene wird Muttermilch als „medizinische“ Notwendigkeit gewertet, da zählt jeder Milliliter.

Wie haben sich die Ansprüche der Eltern verändert

ANGELINA KOVAC: Die Sicherheit hat oberste Priorität. Aus diesem Grund entscheiden sich viele Paare für das Universitätsklinikum Salzburg. Unsere Hebammen sind nicht nur Fachfrauen für die physiologische Geburt, sondern auch, wenn einmal mehr medizinische Intervention oder Beobachtung notwendig ist. Wir betreuen Frauen schon aber der 22. Schwangerschaftswoche, wenn notwendig. Im Hintergrund ist auch jederzeit, ein Kinderarzt, Facharzt, Anästhesist oder Oberarzt verfügbar. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit funktioniert bei uns hervorragend.

Zu Hause bei den Jungeltern hat sich auch der Anspruch an die Elternschaft verändert. Früher wurden viele Eltern durch die Großfamilie unterstützt und durch das Wochenbett getragen und liebevoll begleitet. Das erschwert oft die Wochenbettbetreuung der Hebammen, da der Wunsch nach mehr Unterstützung vorhanden ist. Auch die Herausforderung durch Schlafmangel, Erschöpfung und hormonelle Umstellung, erschwert die Situation.

Was wünschen Sie sich von den Eltern?

ANGELINA KOVAC: Ich wünsche mir, dass sich die Eltern auf das Abenteuer Geburt einlassen. Ich wünsche mir auch, dass sie nicht mit einem fixfertigen Geburtsplan kommen, sondern sich auf ihre individuelle Geburtsreise begeben und ihrem Kind das Recht ebenso zugestehen, eine eigene Geburtsgeschichte zu haben.



DU GIBST ALLES FÜR DEIN KIND. UND WIR AUCH.

Unser BEBA JUNIOR:

- unterstützt die Entwicklung* und das Immunsystem** deines Kindes
- altersgerecht reduzierter Proteingehalt***
- auf dem neuesten Stand der Wissenschaft



BEBA.
Unser Bestes für Euch.

Nestlé
BEBA.
Kindermilch

*Mit Vitamin D für die normale Entwicklung der Knochen.

**Mit Zink, das die normale Funktion des Immunsystems unterstützt.

***Im Vergleich zu Kuhmilch.

BEBA JUNIOR für alle Kinder ab dem 1. bzw. 2. Geburtstag als Bestandteil einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung sowie im Rahmen einer gesunden Lebensweise.

KINDER UND COVID-19



DR. FLORIAN GÖTZINGER,
PGD PID, DTM

Programmdirektor für Kinderinfektiologie (WIN), Klinik Ottavring, Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde, Referenzzentrum für Tuberkulose im Kindesalter, Ambulanz für Infektions- und immunologische Erkrankungen

└ VON DR. FLORIAN GÖTZINGER

Die Rolle der Kinder in der Pandemie scheidet die Geister. Über Krankheitsverläufe, Folgen und Vorkehrungen.

Wir befinden uns in Europa nun bereits seit 14 Monaten in einer in dieser Form noch nie dagewesenen Situation: einer Pandemie enormen Ausmaßes im digitalen Zeitalter.

Beruhigend für Eltern und KinderärztInnen ist, dass Kinder zuallermeist kaum direkt von COVID-19 betroffen sind, weil sie meist nur wenige Symptome bieten, falls sie überhaupt daran erkranken.

Dennoch gibt es Fragen und auch Mythen die viele besorgte Eltern beschäftigen, weswegen ich im Folgenden einen Teil der wissenschaftlichen Literatur grob zusammenfassen und als Facharzt im Wiener Zentrum für COVID-19 im Kindesalter auch meine persönliche Erfahrung mit dieser Erkrankung einfließen lassen möchte.

GLAUBENSKRIEG UND WAHRHEITSFINDUNG

Was Kinder und COVID-19 betrifft, so erscheint es manchmal wie ein Glaubenskrieg der unterschiedlichen Positionen. Während manche den Standpunkt vertreten, Kinder erkranken niemals schwer an diesem Virus, warnen andere vor sehr schweren Verläufen und Folgeschäden. Vor allem aber die Rolle der Kinder in der Pandemie scheidet die Geister. Manche sehen im regulären Schul- und Kindergar-

tenbetrieb große Gefahr für die Allgemeinheit, wohingegen andere Schulen und Kindergärten überhaupt keine Rolle in der Pandemie zuschreiben. Die Wahrheit, falls man in der jetzigen Situation des kontinuierlichen Lernens über diese Erkrankung, überhaupt von einer solchen sprechen kann, liegt sehr wahrscheinlich in der Mitte.

ACHTUNG BEI VORERKRANKUNGEN

Kinder erkranken äußerst selten schwer an COVID-19. Als einziges COVID-19 Zentrum in Wien mit riesigem Einzugsgebiet, mussten wir bisher nur ein einziges Kind mit COVID-19 auf eine Intensivstation verlegen. Von insgesamt in Österreich knapp unter 38.000 positiv getesteten Kindern unter 15 Jahre wurden nur in etwa 1,4% (ca. 530) der Kinder stationär behandelt. Eine nicht unerhebliche Anzahl davon wurde nur zufällig auf SARS-CoV-2 getestet und befanden sich aus anderen Gründen im Spital und ein anderer nicht allzu kleiner Teil wurde vorsichtshalber oder aus sozialen Gründen stationär aufgenommen.

Natürlich möchte ich eine Erkrankung an COVID-19 bei Kindern nicht bagatellisieren, aber Kinder erkranken äußerst selten schwer im Rahmen einer SARS-CoV-2 Infektion. Sollte ein Kind jedoch einen vorbekannten, schweren, strukturellen Lungenschaden haben, an einem aktiv behandlungspflichtigen schweren Immundefekt leiden, eine Krebserkran-

kung oder einen sehr schweren Herzfehler haben, sollten diese Kinder mit besonderer Vorsicht behandelt werden, da sie trotz des Alters eine höhere Wahrscheinlichkeit haben, schwer an COVID-19 zu erkranken.

HYPERINFLAMMATIONSSYNDROM MIS-C

Nach über einem Jahr Pandemie und 38.000 positiven Fällen im Kindesalter, ist erst ein Kind in Österreich an COVID-19 verstorben. Dieses Kind litt an einer sehr fortgeschrittenen, terminalen Krebserkrankung. Das macht den Todesfall dieses Kindes natürlich nicht weniger tragisch, aber es rückt doch die Relationen im Kindesalter ins richtige Licht. Folgeerscheinungen nach COVID-19 wie bei Erwachsenen sehen wir bei Kindern in der Regel nicht. In ganz Österreich gibt es nur eine Handvoll Kinder, die sich derzeit wegen Long-COVID in Abklärung befinden.

Eine Sache, die ebenfalls viele Eltern ängstigt, ist das sehr selten nach einer SARS-CoV-2-Infektion auftretende Hyperinflammationssyndrom MIS-c (multisystem inflammatory syndrome in children), vermutlich eine überschießende Reaktion des Immunsystems circa 2-8 Wochen nach der eigentlichen Infektion mit dem Krankheitserreger. Davon betroffene Kinder brauchen oftmals intensivmedizinische Betreuung, aber fast alle überleben ohne langfristige körperliche Folgeschäden. Falls ein Kind ohne sonstige Erklärung sehr schwer krank ist und seit mehr als 3 Tagen fiebert, sollte ein Kinderfacharzt oder eine Kinderambulanz aufgesucht werden. Dies gilt allerdings auch in Nicht-COVID-Zeiten.

WIE ANSTECKEND SIND KINDER?

Das Thema, wie ansteckend Kinder sind und ob offene Schulen ein Driver für die Pandemie sind, polarisiert besonders stark. Natürlich ist ein Kind mit symptomatischer SARS-CoV-19 Infektion auch prinzipiell ansteckend. Bei Kindern unter 10 Jahren dürfte das jedoch geringer ausfallen als bei allen anderen Altersgruppen. Erklärungen könnten unter anderem der symptomärmere Verlauf, die körperliche Konstitution von Kindern oder Eigenheiten des kindlichen Immunsystems sein. Fakt ist jedoch, dass einem Anstieg an SARS-CoV-2 positiven Fällen in Schulen immer ein Anstieg an Fällen in der Gesamtbevölkerung vorausgeht und nicht umgekehrt. Außerdem zeigen nationale wie internationale Daten, dass es unter Einhaltung von 1,5 bis 2m Abstand, regelmäßigem Lüften, Händehygiene und gegebenenfalls Masken kaum zu Clusterbildungen an Schulen kommt.

PSYCHOSOZIALE FOLGEN

Gesichert ist ebenfalls, dass Kinder von massiven psychosozialen Folgen durch Schul- und Kindergartenschließungen betroffen sind. Das gilt vor allem für Kinder aus sozial schwächeren Familien. Wir haben mit Kindern also eine Gruppe von äußerst wichtigen Mitgliedern unserer Gesellschaft die zwar nicht unter COVID-19 als Erkrankung leiden, sehr wohl aber erheblich unter den Folgen eines fehlenden Präsenzunterrichts. Daher sollte auch bei steigenden Infektionszahlen in der Gesamtbevölkerung gelten, Schulen und Kindergärten nur als ultima Ratio zuzusperren und als erstes wieder aufzusperren.

**Blicken Sie
noch durch?**

**Wir schauen auf
Ihre Rechte.**

Arbeitsrecht

Konsumentenschutz

Steuerrecht

Sozialversicherung

Arbeitnehmerschutz

Bildung und Lehre



Arbeiterkammer Salzburg
T: +43 (0)662 86 87
www.ak-salzburg.at

AMBULATORIUM NORD –

DER SPEZIALIST FÜR AMBULANTE KARDIOLOGISCHE REHABILITATION



„Die Sozialversicherung übernimmt sämtliche Kosten der Rehabilitation für den Patienten.“

MAG. ANDREAS KRIECHHAMMER, MBA
Geschäftsführer des Ambulatorium Nord

Seit der Eröffnung im September 2004 ist das Ambulatorium Nord auf ambulante Herz-Kreislauf Rehabilitation spezialisiert und hat eine Vielzahl Herzpatienten erfolgreich betreut.

Die ambulante Rehabilitation lässt sich optimal in den Alltag integrieren. Der Patient wohnt während der gesamten Rehabilitationsdauer zu Hause und ist somit in seinem gewohnten Umfeld. Die Rehabilitationstherapie wird im Ambulatorium Nord auch auf die jeweilige Belastbarkeit der Patienten maßgeschneidert. Darüber hinaus wird die zeitliche Therapieeinteilung individuell auf die Bedürfnisse der Patienten abgestimmt.

REHA PHASEN 2 UND 3

Die ambulante Rehabilitation kann anstelle eines stationären Aufenthaltes (Phase 2) oder im Anschluss an eine stationäre Rehabilitation (Phase 3) absolviert werden. Die Phase 2 Rehabilitation dient dabei der Wiedererlangung der Gesundheit als auch Lebensqualität und findet häufig im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt statt. Die Phase 3 Rehabilitation dient der weiterführenden Stabilisierung der erzielten Rehabilitationserfolge.

MULTIPROFESSIONELLES, ERFAHRENES TEAM

Ein kardiovaskuläres Ereignis ist kein belangloses Geschehen. „Unsere Patienten genießen im Ambulatorium Nord eine ganzheitliche Therapie und wer-

den dabei von einem multiprofessionellen Team aus Ärzten, Physiotherapeuten, Psychologen, Trainings-therapeuten und Diätologen mit langjähriger Erfahrung im Bereich Herz-Kreislauf-Rehabilitation optimal unterstützt“. Zusätzlich zu den Therapien gibt es ebenfalls ein breites Schulungsangebot, dass auch online angeboten wird. Die Patienten werden somit unterstützt, das Ereignis optimal zu verarbeiten und zurück in den Alltag zu begleiten“, erklärt Dr. med. Monika Philipp, Ärztliche Leiterin des Ambulatorium Nord.

ALLE KASSEN – KEINE KOSTEN FÜR DEN PATIENTEN

„Das Ambulatorium Nord verfügt über Verträge mit allen Kassen. Die Sozialversicherung übernimmt die gesamten Kosten der Rehabilitation für den Patienten“ erklärt Herr Mag. Kriechhammer, MBA, Geschäftsführer des Ambulatorium Nord.



BEISPIELE AUS UNSEREN UMFANGREICHEN KARDIOLOGISCHEN THERAPIEANGEBOTEN SIND:

- Monitor-kontrolliertes Ergometertraining und Laufbandtraining
- Medizinische Trainingstherapie, Krafttraining
- Physiotherapie, Krankengymnastik, Atemtherapie, Physikalische Therapie
- Planung und Optimierung der medikamentösen Therapie
- Abgestufte kardiologische-angiologische und psychologische Funktions- und Leistungsdiagnostik
- Gesundheitstraining mit verhaltensmedizinischen Behandlungsansatz
- Stress- und Krankheitsbewältigung, Entspannungstherapie
- Ernährungsberatung
- Raucherberatung,- entwöhnung
- Gezielte Behandlung von kardiovaskulären Risikofaktoren (z.B. Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Diabetes)
- Psychologische Betreuung (Einzelgespräche, Gruppenseminare, Erlernen von Entspannungsmethoden)
- Beratung zur Förderung der beruflichen und sozialen Wiedereingliederung



AMBULATORIUM NORD
Carl-Zuckmayer-Straße 1
5020 Salzburg
Tel: 0662 451900
info@amno.at
www.ambulatoriumnord.at
Gratis Parkplätze vorhanden



ALARMSIGNAL DAUERHAFTER BLUTHOCHDRUCK



■ Dr. Monika Philipp

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen derzeit in der Todesursachenstatistik an erster Stelle, gefolgt von Krebserkrankungen. Am häufigsten wird die Koronare Herzerkrankung, eine Erkrankung mit Verengung oder Verschluss der Herzkranzgefäße und Bluthochdruck diagnostiziert. Im PULS-Interview spricht Internistin Dr. Monika Philipp über Herz-Kreislauf-Krankheiten und die Möglichkeiten der kardiologischen Rehabilitation.

Was ist die Koronare Herzerkrankung?

DR. PHILIPP: Bei der Koronaren Herzerkrankung (KHK) sind die Herzkranzgefäße betroffen. Sie verengen sich durch Ablagerung von Kalk und Blutfetten in den Gefäßwänden (Arteriosklerose). Die Folge ist eine Störung der Durchblutung und damit eine Beeinträchtigung der Sauerstoffversorgung des Herzmuskels. Unbehandelt drohen Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Herzinfarkt und plötzlicher Herztod.

Welche Ursachen sind für die Koronare Herzerkrankung ausschlaggebend?

DR. PHILIPP: In zahlreichen Studien konnte belegt werden, dass der Lebensstil bei ihrer Entstehung eine entscheidende Rolle spielt. Ungesunder Lebensstil, oftmals noch kombiniert mit erblicher Veranlagung, begünstigt die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich. Als wichtigste Risikofaktoren gelten erbliche Veranlagung, ein erhöhter Cholesterinspiegel, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen, hohes Alter und auch Bewegungsmangel.

Was gilt es bei der Diagnose von Herz-Kreislauf-Erkrankungen generell zu beachten?

DR. PHILIPP: Ein erhöhter Blutdruck bleibt oft lange Zeit unbemerkt, da er häufig keine oder nur uncharakteristische Beschwerden verursacht. Ein auf Dauer bestehender zu hoher Blutdruck führt aber zu Schäden an Herz, Gehirn, Aorta, große Arterien, der Nieren und auch Augen. Er ist Risikofaktor für die Entstehung der Arteriosklero-

se. Zwei Drittel aller Schlaganfälle und die Hälfte der Herzinfarkte lassen sich auf einen unbehandelten Bluthochdruck zurückführen. Als Risikofaktoren sind auch hier wieder vor Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Rauchen, Fettstoffwechselstörung, Bauchfettsucht und Stress zu nennen. Diese Faktoren sind durch eigenverantwortliches Handeln veränderbar. In Österreich leidet jeder Vierte unter erhöhtem Blutdruck. Ab dem 65. Lebensjahr ist rund jeder Zweite betroffen. Frauen gleichermaßen wie Männer.

Welche Rolle kommt der Rehabilitation zu?

DR. PHILIPP: Die kardiologische Rehabilitation trägt entscheidend dazu bei, den Erfolg der Akutbehandlung im Krankenhaus auf lange Sicht zu sichern und chronische Krankheitsverläufe wesentlich zu verbessern. Eine nahtlose medizinische und therapeutische Weiterversorgung nach erfolgten kardiologischen Eingriffen hilft den Patienten zeitnah und nachhaltig wieder eine hohe Lebensqualität zu erlangen.

Welche Funktion hat das Ambulatorium Nord hierbei?

DR. PHILIPP: Im Ambulatorium Nord begleiten wir die Patienten während der Rehabilitation (Phase 2 und Phase 3) auf ihrem Weg in ein neues Leben und zwar dort, wo sich das Leben tatsächlich abspielt: Zuhause. Dh. tagsüber sind die Patienten bei uns in der Einrichtung und abends wieder zurück in ihrem gewohnten Umfeld. Dazu bieten wir im Ambulatorium Nord wirksame Behandlungsmethoden und -verfahren, die auf eine nachhaltige Bewältigung der Erkrankung abzielen.



SELBSTBESTIMMT LEBEN BIS INS HOHE ALTER

Das Diakoniewerk Salzburg bietet Senior*innen und ihren Angehörigen ein breites Angebot an Unterstützungsmöglichkeiten.

Diakoniewerk

DIAKONIEWERK SALZBURG

Tel.: 0662 6385 51 000

www.diakoniewerk-salzburg.at

In welcher Lebenssituation man auch gerade ist – es ist hilfreich zu wissen, an wen man sich bei Bedarf wenden kann. Das Diakoniewerk ist ein verlässlicher Partner gerade in Fragen der Pflege und Betreuung. Das Angebot richtet sich dabei nach den Bedürfnissen der Senior*innen und ihren Angehörigen.

MOBILE HILFE UND PFLEGE FÜR DAHEIM

Oft reichen ein paar Stunden Hauskrankenpflege oder Haushaltshilfe durch Diakonie.mobil, um so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben zuhause zu führen. Der Angehörigen-Entlastungsdienst ist ein neues Angebot für pflegende Angehörige. Sie können so leichter eigenen Interessen nachgehen und wissen in dieser Zeit ihre Lieben durch einen*eine Mitarbeiter*in von Diakonie.mobil gut betreut.

ALLTAGSGESTALTUNG UND INDIVIDUELLE FÖRDERUNG

Eine wichtige Unterstützung für Senior*innen und auch Angehörige kann außerdem ein regelmäßiger Besuch in der Tagesbetreuung sein. An

den beiden Standorten in Aigen und Gnigl, Einrichtungen des Diakoniewerks mit Unterstützung der Stadt Salzburg, finden Senior*innen ein buntes Angebot an Aktivitäten zur sinnvollen Alltagsgestaltung und Ressourcenförderung, Mahlzeiten in gemütlicher Runde sowie soziale Kontakte. Untertags können die Senior*innen in der Tagesbetreuung zum Beispiel an Singrunden und künstlerischen und kreativen Tätigkeiten teilnehmen. Durch regelmäßige Gymnastik- und Gedächtnisrunden werden sie außerdem in ihrer Selbstständigkeit gefördert. Abends kehren die Tagesgäste wieder in ihr Zuhause zurück.

BERATUNG FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ UND IHRE ANGEHÖRIGEN

Als Ergänzung bieten Demenzexpert*innen des Diakoniewerks kostenlose Beratungen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen an. Dabei informieren sie zu Themen rund um Symptome, den Verlauf von Demenz, Entlastungsmöglichkeiten sowie finanzielle Hilfen. Ein besonderes Augenmerk wird dabei auf die individuelle Situation der Betroffenen gelegt.



PFLEGE ALS CHANCE

Ihr beruflicher Neubeginn bei Senecura

Als größter privater Pflegeanbieter des Landes suchen wir Verstärkung und heißen auch Neu- und Quereinsteiger herzlich willkommen.

Wir beraten Sie kostenfrei, egal ob Sie ganz neu einsteigen oder den nächsten Schritt mit umfassender Weiterbildung gehen wollen. Nach absolvierter Ausbildung haben Sie einen sicheren Arbeitsplatz bei Senecura.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung online auf www.senecuragruppe.at



SO WILL ICH ARBEITEN: NÄHER AM MENSCHEN BEI SENEcura

In unseren Pflegeeinrichtungen in Salzburg orientieren wir uns an unserem Leitsatz „Näher am Menschen“. Denn: Pflegebedürftige, ältere Menschen haben ein Recht auf Lebensqualität und soziale Wärme.

„Näher am Menschen“ bedeutet für uns hochwertige Pflege, validative Betreuung dementer Bewohnerinnen und Bewohner sowie ein vielseitiges Freizeitangebot. So erhalten wir die Lebensqualität der betreuten Menschen in hohem Maße und fördern ihre Selbstständigkeit.

Zu unseren wichtigsten Anliegen zählt, den Menschen als Ganzes zu sehen. Wir beziehen die Lebensgeschichte in das Pflegekonzept ein und arbeiten intensiv mit den Angehörigen zusammen. Die Senecura Sozialzentren werden im öffentlichen Auftrag geführt und stehen damit allen offen. Ein weiterer Vorteil: Den Aufenthalt in den Senecura Häusern kann sich jeder leisten. Bei Bedarf werden die Heimkosten von der Sozialhilfe Salzburg übernommen.

„Näher am Menschen“ gilt für uns nicht nur in der täglichen Pflege und Betreuung unserer Bewohnerinnen und Bewohner, sondern auch in der Zusammenarbeit mit ihren Familien

und Freunden, in der Wertschätzung gegenüber unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und in der Kooperation mit dem Land Salzburg und den Gemeinden. Wir arbeiten im Bewusstsein mit unseren täglichen Bemühungen einen bedeutenden Beitrag zur Lebensqualität und zum Wohlbefinden der von uns betreuten Menschen zu leisten.

Die Senecura Sozialzentren in Salzburg

- Altenmarkt
- Großarl
- Hüttau
- Radstadt
- Salzburg-Lehen
- Wagrain

Weitere Informationen zu unseren Häusern und unserer „Näher am Menschen“-Philosophie finden Sie hier:

www.senecura.at/region-salzburg



■ Die Reha-Klinik ist umgeben von einem großzügig angelegten Parkgelände mit Kneippbecken und Relaxliegen, einem „Barfußweg“ zur Stimulierung der Fußreflexzonen und dem Seelachenmuseum.

PSYCHIATRISCHE REHA IN ST. VEIT

MULTIMODALE THERAPIE SCHAFFT POSITIVE WENDE IM LEBEN

✎ VON DR. MARGARITA SEIWALD

Die Befähigung, das eigene Leben mit einer psychischen Erkrankung so zu gestalten, dass die Lebensqualität im Alltag möglichst wenig beeinträchtigt wird, ist das Ziel der psychiatrischen Rehabilitation.

Ein besonderes Augenmerk wird im Rahmen der psychiatrischen Rehabilitation auf die Reduktion von Symptomen und der seelisch-körperlichen Stabilisierung vor allem die Kompetenzsteigerung (Empowerment) im Umgang mit der Erkrankung, die Reduktion von Beeinträchtigungen der Funktionsfähigkeit, Aktivität und Teilhabe (Partizipation), eine Erweiterung des Verhaltensrepertoires, die Verbesserung der Lebensqualität und die Erhaltung der Arbeitsfähigkeit gelegt. In der im Jahr 2012 eröffneten psychiatrischen Reha St. Veit werden mit großer menschlicher Wärme und hohem therapeutischen Fachwissen Menschen betreut, die unter psychischen Problemen leiden. Unterstützt durch das großartige Bergpanorama der Sonnenterrasse von St. Veit können unsere Patienten in den sechs Wochen ihres Aufenthaltes, im Rahmen unseres multimo-

dalen Therapiekonzeptes den Ursachen und Verstärkern ihrer psychischen Probleme auf den Grund gehen. Üblicherweise absolviert jeder Patient 142 Therapieeinheiten über einen Zeitraum von 6 Wochen, d.h. rund 25 Stunden Therapie pro Woche.

SELBSTWAHRNEHMUNG LERNEN – BURNOUT VERMEIDEN

Mit Hilfe unseres multimodalen Therapiekonzeptes helfen wir unseren Patienten dabei, wieder mit ihren eigenen Wünschen, Sehnsüchten und Bedürfnissen in Berührung zu kommen. Viele unserer Patienten haben in unserer hochfunktionalisierten Zeit verlernt, ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen und ernst zu nehmen, wodurch sie sich selbst fremd geworden sind. Dadurch können sie die Grenze ihrer eigenen psychischen sowie physischen Belastbarkeit nicht oder nur ungenügend wahrnehmen,

was unserer Wahrnehmung nach eine der häufigsten Ursachen des sogenannten Burnouts ist, einer durch Überforderung am Arbeitsplatz hervorgerufenen Depression. Aber nicht nur erschöpfte und depressive Patienten sind bei uns herzlich willkommen, sondern auch jene Menschen, die unter anderen affektiven Störungen, Ängsten, chronischen Schmerzzuständen oder Zwangsstörungen oder einer Persönlichkeitsstörung leiden. Zusätzlich betreuen wir auch Menschen nach schweren seelischen Krisen und helfen auch jenen, die eine Stabilisierung und Reintegration nach psychotischen Erkrankungen benötigen.

WORAUS SETZT SICH NUN DIESES „MULTIMODALE THERAPIEKONZEPT“ ZUSAMMEN?

Während des gesamten Aufenthaltes wird jeder Patient von verschiedenen Berufsgruppen begleitet und unterstützt. In unserer psychiatrischen Rehabilitation in St. Veit sind dies Psychotherapeuten, klinische Gesundheitspsychologen, Ergotherapeuten, eine Musiktherapeutin, eine Sozialarbeiterin, eine Physiotherapeutin, Heilmassseure, Psychiater sowie last but not least, unser sehr engagiertes Pflegeteam, das unseren Patienten mit Rat und Tat zur Seite steht. Das Therapieprogramm ist geprägt von vielen Gruppeneinheiten. Diese dienen als eine Art „Übungsfeld“, bei dem der Patient lernen darf, zu sich und seinen Bedürfnissen zu stehen.

WARUM BIN ICH WIE ICH BIN?

Während des Aufenthaltes erhalten die Patienten psychotherapeutische Unterstützung im Einzel- sowie im Gruppensetting. So lernen sie mit Hilfe von gezielten Fragenmethoden ihr eigenes Verhalten zu erkennen und zu hinterfragen. Gerade jene Verhaltensmuster, die als lang eingeübte innere Programmierungen zu einer Quelle ständiger Überforderung werden, möchten wir gemeinsam mit den Patienten aufdecken und ihnen die geeigneten „Werkzeuge“ in die Hand geben, um mit einer Verhaltensänderung zu beginnen. Auch ist es uns ein großes Anliegen in unseren Patienten die Neugierde dafür zu wecken, der Motivation hinter ihren Verhaltensweisen auf die Spur zu kommen, denn nur dadurch kann sich letzt-



endlich eine andauernde Verhaltensänderung entwickeln.

Die Gruppe fördert das soziale Lernen und ermöglicht das Erkennen der eigenen sozialen Rolle innerhalb der Gruppe. Der Umgang mit vielfältigen Themen wie Berufsleben, Gesundheit, Umgang mit Konflikten, Selbstsicherheit, ermöglicht es ihnen, alte Verhaltensmuster zu überdenken und zu verlassen sowie neues gesundheitsförderliches Verhalten zu entwickeln.

TALENTE AUFZEIGEN – NEUE WEG ENTDECKEN

Nachdem es vielen Menschen schwerfällt, die richtigen Worte für ihr Innenleben zu finden, versuchen wir auch im Rahmen der Musiktherapie und der Ergotherapie nonverbale Möglichkeiten des Ausdrucks anzubieten. Zusätzlich können die Patienten im Rahmen der ergotherapeutischen Therapien ihre vielleicht vergessenen oder bislang noch nicht entwickelten Gaben und Talente entfalten. Schon mehrmals durften wir miterleben, dass Menschen zutiefst erstaunt und überrascht waren über neu entdeckte Fähigkeiten und Talente. Ergotherapie geht davon aus, dass Aktiv-Sein heilende Wirkung hat, wenn Aktivitäten gezielt mit dem jeweiligen Patienten ausgewählt werden. Die Ergotherapie hilft ihnen durch Beratung und spezielles Training beim Erkennen und bei der Bewältigung von persönlichen Schwierigkeiten, in Alltags- und Arbeitssituationen. Beim Umgang mit verschiedensten Materialien (Farbe, Speckstein, Peddigrohr...) können eigene Bedürfnisse wahrgenommen und ausgedrückt werden.

Nachdem Körper und Psyche nicht voneinander getrennt werden können, tragen unsere Bewegungstherapeuten durch ein abwechslungsreiches

Bewegungsprogramm, welches Rückenschule, Gleichgewichts- und Koordinationstraining sowie Outdooraktivitäten beinhaltet zu einem ganz wesentlichen Teil der psychovegetativen Verbesserung bei.

Schon oft durften wir erleben, dass im Leben eines Patienten ein sechswöchiger Rehaaufenthalt in unserer Einrichtung den Wendepunkt in Richtung einer nachhaltigen

Verbesserung seiner psychischen Befindlichkeit bewirken konnte.



Dr. Margarita Seiwald,
Ärztin für psychosomatische
Medizin

STATIONÄRE ONKOLOGISCHE REHABILITATION IN ST. VEIT

Wie Erwachsene, Jugendliche und Kinder in der Covid-19-Pandemie ihre Lebensqualität erhöhen



„Das Onkologische Kompetenzzentrum ist gerade jetzt ein guter Ort, um sich zu erholen und so wieder ins normale Leben zurückkehren zu können.“

PROF. DR. THOMAS LICHT
Primar der Onkologischen Rehabilitation St. Veit



Für Erwachsene mit **onkologischen Erkrankungen** sowie für Kinder und Jugendliche mit **Krebserkrankungen, Stoffwechselstörungen oder Erkrankungen des Verdauungssystems** bedeutet die COVID-19-Pandemie zum einen ein erhöhtes Erkrankungsrisiko und zum anderen einen starken Verlust an sozialen Kontakten und menschlicher Nähe. Speziell für Menschen, die mit einer derartigen Krankheitsgeschichte hinlänglich belastet sind, ist es wichtig, Ängste zu nehmen und die Gesundheit zu fördern. Rehabilitation ist in dieser Situation einer der wesentlichsten Bestandteile für die Verbesserung der Lebensqualität. Fachärzte und medizinische Gremien raten, die stationäre Rehabilitation auf keinen Fall aufzuschieben, weil eine Hinauszögerung zu bleibenden Folgeschäden nach der belastenden Krebsbehandlung und zu psychischen Problemen führen kann.

HÖCHSTE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Nach dem Leitmotiv „So komfortabel wie möglich, so sicher wie nötig“ wird in den VAMED-Gesundheitseinrichtungen nach einem dreistufigen Sicherheitskonzept zum Wohle und größtmöglichen Schutz der Patienten gearbeitet. So können sich Patienten in der Onkologischen Rehabilitation und im Leuwaldhof, die vom internationalen Gesundheitsdienstleister VAMED und den Salzburger Landeskliniken (SALK) in Kompetenzpartnerschaft betrieben werden, sicher und gut aufgehoben fühlen. Vorsichtsmaßnahmen wie Händehygiene, Mund-Nasenschutz bzw. Schutzmasken, Abstandsregeln sowie regelmäßige Testungen der Mitarbeiter und Patienten schützen die Patienten während ihres Rehabilitati-

onsaufenthalts. Dank dieser Vorkehrungen werden in der Rehabilitation St. Veit und im Leuwaldhof alle Therapien in vollem Umfang angeboten. Sich erholen, Kraft tanken, die Selbstständigkeit fördern sowie persönlicher Austausch und Unternehmungen im sportlichen und/oder kreativen Bereich werden durch das kompetente Team vor Ort stark forciert. Besonders für Kinder und Jugendliche werden Freizeitaktivitäten außerhalb der Therapie unternommen. Spiele sowie freies Bewegen in der Natur helfen bei der Überwindung der körperlichen und psychischen Belastung. Für eine bestmögliche Vorbereitung für die Zeit nach der Reha sind Schulunterricht und Kindergarten fix im Therapieplan verankert.

IDEALER ORT FÜR KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE REGENERATION

In der Onkologischen Rehabilitation und im Leuwaldhof können sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene fernab vom belastenden Alltag körperlich und psychisch regenerieren und mit der Unterstützung des professionellen Teams befähigt werden, ihre Erwerbstätigkeit oder Schule sowie bestimmte Aktivitäten ihres täglichen Lebens möglichst in der Art und in dem Ausmaß wieder auszuüben, wie es für sie und von ihnen als normal erachtet wird. Da COVID-19 auch hohe psychische Belastungen verursachen kann, weist Prof. Dr. Thomas Licht, Primar der Onkologischen Rehabilitation St. Veit, auf die positiven Auswirkungen der therapeutischen Behandlungen hin: „Das Onkologische Kompetenzzentrum ist gerade jetzt ein guter Ort, um sich zu erholen, psychische Belastungen zu überwinden und nachhaltig Kraft zu tanken und so wieder ins normale Leben zurückkehren zu können.“

LEUWALDHOF
St. Veiter-Straße 48a
5621 St. Veit im Pongau
T +43 6415 50 300

ONKOLOGISCHE REHABILITATION
St. Veiter-Straße 48,
5621 St. Veit im Pongau
T +43 6415 50 300

www.leuwaldhof.at
www.onko-reha-stveit.at



DAS BESTE FÜR IHRE GESUNDHEIT? DER PASSENDE JOB

Ob Kinderbetreuung, Soziale Arbeit oder Berufe in der Pflege:

Informieren Sie sich zu Jobvielfalt, Berufseinstieg, (berufsbegleitender) Ausbildung und Karrierewege im Hilfswerk Salzburg!

Telefon 0662 434702

Mail jobs@salzburger.hilfswerk.at

Web www.hilfswerk.at/salzburg/jobs

EINFACH PFLEGENDÄR

Sie machen den Unterschied. Die mobilen Pflegekräfte des Hilfswerks versorgen Menschen in deren eigenen Zuhause – und bekommen viel von ihren Kunden zurück.

Gerade in Zeiten wie diesen sind Menschen, die sich in sozialen und pflegerischen Berufen engagieren, eine wichtige Stütze für viele Familien in Stadt und Land Salzburg. So auch die Diplomierte Krankenpflegerin Karin Klaushofer im Pongau.

SPANNEND. Viele ältere Menschen wollen im eigenen Zuhause alt werden, sind dabei aber auf Hilfe angewiesen. In der Hauskrankenpflege ergeben sich daher breite Aufgabenfelder – und jeden Tag neue Abenteuer. „Mir ist die mobile Pflege lieber als die stationäre, weil wir hier sehr viel Abwechslung unserem Job haben. Die Charaktere unserer Kunden sind so unterschiedlich, dass macht den Arbeitsalltag sehr spannend“, erzählt Karin Klaushofer.

SINNVOLL. Der Pflegeberuf wird oft als erfüllend empfunden. Das Wissen, anderen Menschen helfen zu können ist wertvoll. Für die Pongauerin waren aber auch die flexiblen Arbeitszeiten in der mobilen Pflege sehr ansprechend. „Ich kann meine Arbeit mit meiner Familie und meiner Freizeit gut vereinbaren. Im Laufe der Jahre war es mir möglich, mein wöchentliches Stundenausmaß je nach familiärer Situation anzupassen. Und dass wir mit unserem eigenen Dienstauto zu den Kunden fahren können, erleichtert die Organisation immens.“

REGIONAL. Das Hilfswerk ist im gesamten Bundesland vertreten. Daraus ergeben sich für die Mitarbeiter Jobs mit Heimvorteil – denn weniger „Wegzeit“ bedeutet mehr Freizeit. „Ich arbeite unglaublich gerne in meiner Region. Der Beruf ist zwar hin und wieder herausfordernd, andererseits kommt von den Kunden sehr viel Dankbarkeit zurück“, so Karin Klaushofer. „Ich bin immer wieder stolz, so ein wichtiger Teil im Leben anderer zu sein und zu ihrer Lebensqualität beitragen zu können. Wir machen den Unterschied.“



■ Hilfswerk Mitarbeiterin Karin Klaushofer mit ihrer Kundin Theresia Rohmoser bei ihrem Besuch im Rahmen der Hauskrankenpflege.



■ Der Rückenmuskel zählt, neben der Beinmuskulatur, zu den größten Muskeln in unserem Körper. Dementsprechend intensiv sollte das Rückentraining betrieben werden!

IMMER WIEDER DIESER RÜCKEN...

◀ VON DR. SEBASTIAN EDTINGER

Jeder Fünfte leidet mindestens einmal im Leben unter starken Rückenschmerzen. Tendenz: pandemiebedingt steigend. Gezielte Bewegungstherapie schafft nachhaltig Abhilfe.



Dr. Sebastian Edtinger
FA für Physikalische Medizin und Rehabilitation
Ärztl. Leiter der Abteilung für Physikalische Medizin und Rehabilitation
Kardinal Schwarzenberg Klinikum
Schwarzach im Pongau
M: Phys-Med@ks-klinikum.at

Konkret können Betroffene mit aktiver Bewegung, medizinischer Trainings-therapie und Prävention in jedem Stadium – ob akut, subakut oder chronisch ausgeprägt – die größten positiven Effekte erzielen. Die komplexen Zusammenhänge im lumbopelvinen System zu verstehen und im Rahmen einer erfolgreichen Therapie miteinzubeziehen ist von grundlegender Bedeutung. Die Berücksichtigung der maßgeblich beteiligten Strukturen aus Beckenboden, Bauch- und Wirbelsäulenmuskulatur gilt es richtig anzusteuern, in der Koordination zu schulen und zu kräftigen. Nur so kann ein stabiles System auf lange Sicht Beschwerdefreiheit sichern.

DIGITALE TRAININGSTOOLS NUTZEN

Um die Nachhaltigkeit im Alltag umzusetzen, braucht das lumbopelvine System, bestehend aus Becken-, Bauch- und Lendenwirbelsäulenmuskeln, regelmäßige Reize. Hier ist es von großer Bedeutung den persönlichen Bewegungszyklus sinnvoll zu gestalten, um eine Regelmäßigkeit zu fördern und dem inneren Schweinehund keine Chance zu geben. Im modernen Setting gibt es viele virtuelle und interaktive Möglichkeiten, sodass die persönlichen Präferenzen berücksichtigt werden können. So können die aufgrund der pandemiebedingten Einschränkungen

entstandenen Limitationen gut mit einfachen Mitteln kompensiert werden. Fortgeschrittene Tools, wie zum Beispiel „Balance Boards“ oder Sling Trainer, können der Stabilität und dem Aktivitätsniveau einen zusätzlichen Schub bringen.

BILDUNGSaufTRAG BEWEGUNGSKOMPETENZ

In einer Gesellschaft, die den Spagat zwischen maximaler physischer, psychischer und digitaler Mobilität anstrebt, gewinnt die Aufgabe, die Menschen zur gesundheitsfördernden Bewegung zu motivieren, rasant an Bedeutung. Aktivitätsdefizite müssen durch Bewegungs- und Gesundheitskompetenz ersetzt werden, die Kernbotschaften der österreichischen Bewegungsempfehlungen gehören somit in allen Bereichen der Erziehung, ob Kinder- und Jugendlichen- aber auch Erwachsenenbildung, aufgegriffen. Auch die ambulante Rehabilitation muss mehr in den Mittelpunkt gerückt werden. So können die zu unserer Zeit passenden neuen Strategien, die nicht nur an die allgemeine Rückenschmerzthematik, sondern auch an viele weitere Indikationsbereiche aus der allgemeinen Rehabilitation adressiert sind, auf ein neues Niveau gehoben werden. Daher: Darf ich bitten zu bewegen, die Endorphine zu beleben.

BINDUNG HILFT STRESS ABBAUEN

Bei immer mehr Menschen führt der Covid-Dauerstress zu schweren psychischen Problemen. Im PULS-Interview spricht Dr. Agnes Pohlhammer von der APR-Salzburg über die psychosozialen Folgen der Pandemie.

Der Austausch in der Schule und im Beruf fällt für viele Menschen aufgrund Corona weitestgehend weg. Was macht das mit uns?

DR. POHLHAMMER: Das Bedürfnis nach Nähe ist uns angeboren, wir brauchen Bindung und Beziehung, um uns zu beruhigen und Stress abzubauen. Fehlen der Austausch mit anderen erzeugt ein Gefühl der Isolation und Einsamkeit, wodurch noch mehr emotionaler Stress entsteht. Im schlimmsten Fall können Ängste und Depressionen die Folge sein.

Gibt es hier Unterschiede zwischen jungen Menschen, Erwachsenen oder Älteren?

DR. POHLHAMMER: Studien zeigen, dass in der derzeitigen Krise v. a. unter 60-Jährige und hiervon v. a. Frauen besonders betroffen sind. Die Doppelbelastung – Beruf und Versorgung der Kinder im Home-schooling – aber auch drohender Einkommens- und Arbeitsplatzverlust dürften Gründe für die Zunahme von psychischen Störungen sein. Umfragen nach, erweisen sich Senioren jedoch in der aktuellen Krise als mehrheitlich psychisch stabiler.

Frau Dr. Pohlhammer, woran erkennt man, dass jemand aus dem eigenen Umfeld von einer psychischen Belastung/Depression betroffen ist?

DR. POHLHAMMER: Zurückgezogenheit, gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, aber auch Zynismus und Reizbarkeit können ein Hinweis sein.

Wie unterstützt die Ambulante Psychosoziale Rehabilitation psychisch belastete Menschen?

DR. POHLHAMMER: In einem sehr nachhaltigen Therapiekonzept unterstützt unser qualifiziertes, multiprofessionelles Team unsere Patienten. Das Wiedererlangen der Selbstbestimmtheit, der Abbau von Ängsten, der Umgang mit Stress und Konflikten, die Förderung der Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit sowie die Eröffnung neuer Lebensperspektiven und ein beruflicher Wiedereinstieg können mögliche Ziele sein. Das 6-wöchige Therapieprogramm umfasst 142 Einzel- und Gruppentherapien, die täglich von Montag bis Freitag angeboten werden. Wochenenden und Feiertage sind therapiefrei.



„Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch, wenn es zu Einschränkungen im beruflichen und sozialen Umfeld kommt. Natürlich unbedingt, wenn Suizidgedanken auftreten sollten.“

PRIM. DR. AGNES POHLHAMMER
Ärztliche Leiterin der ambulanten psychosozialen Rehabilitation Salzburg (APR)

GEMEINSAM ZU MEHR LEBENSQUALITÄT FINDEN

APR Salzburg bietet professionelle Hilfe bei Depressionen, Angststörungen und Burnout

Im ambulanten Reha-Zentrum APR Salzburg lernen Sie gemeinsam mit unseren Gesundheitsprofis, wie Sie Ihren privaten und beruflichen Alltag wieder aus eigener Kraft meistern können und nicht weiter durch Angst, andere negativen Gefühle oder körperliche Beschwerden beeinträchtigt sind.

Unseren Patienten bieten wir ein breites Spektrum an aufeinander abgestimmten Rehabilitations-Maßnahmen. Gemeinsam erarbeiten wir neue Lebensperspektiven und zwar dort, wo es das Leben braucht: In der Nähe ihres Wohnortes. Bei der ambulanten Reha im APR Salzburg sind Sie tagsüber in einen Therapieplan eingebunden und fahren über Nacht und am Wochenende nach Hause.

So können unsere Patienten ihre Behandlungen mit dem Familien- und Berufsleben vereinbaren. Ein wichtiger Aspekt, wenn man aus privaten Gründen schwer so lange fernbleiben kann oder Kinder zu versorgen hat.

Das Angebot dient sowohl zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und bei Bedarf der ambulanten Weiterbehandlung.

APR Salzburg

Imbergstraße 31A, 5020 Salzburg

T +43 662 876 333

salzburg@promente-reha.at

www.promente-reha.at/apr-salzburg

Ein Angebot der pro mente Reha GmbH

pro mente reha

APR Salzburg

Ambulante Psychosoziale Rehabilitation Salzburg



■ PFA-Absolventen. Geschäft: 15 Teilnehmer_innen der Ausbildung zur Pflegefachassistenz (PFA) durften ihr Diplomzeugnis in Empfang nehmen.

PFLEGEAUSBILDUNG: UNTERRICHT FÜR VIER NEUE KLASSEN

Seit ersten März sind nun vier weitere Klassen mit rund 110 Auszubildenden am Start. „Die Arbeitsmarktsituation spricht klar für unsere Ausbildung. Pflege ist ein absolut krisensicherer, gut bezahlter und erfüllender Beruf“, betont Schuldirektor Markus Widroither.

Vor fast genau einem Jahr musste aufgrund der Corona-Pandemie auch die Schule für Gesundheits- und Krankenpflege (GKPS) am Bildungszentrum der Salzburger Landeskliniken vorübergehend den Präsenzunterricht einstellen. Als Unterstützung wurden damals die Schülerinnen und Schüler der höheren Lehrgänge in die klinische Praxis geschickt. Für die anderen Lehrgänge wurde rasch ein Distance-Learning-Programm aufgebaut und so konnte erreicht werden, dass es zu keinen Verzögerungen oder Qualitätsverlusten in der Ausbildung kam. Der Unterricht lief zudem auf Basis eines ausgefeilten Präventionskonzepts über den gesamten Sommer. Die jüngste Abschlussfeier für die Absolventinnen und Absolventen der Frühjahrsausbildungen fand am 26. Februar 2021 Corona bedingt in sehr kleinem Rahmen statt.

Seit März sind nun 110 Neu-Auszubildenden am Start: zwei reguläre Klassen mit der zweijährigen Vollzeitausbildung zur Pflegefachassistenz (PFA), eine Klasse mit dreijähriger PFA-Teilzeitausbildung sowie eine vierte Klasse mit einem Nostrifikationslehrgang. „Die geburtenschwachen Jahrgänge haben wir mit Umsteigerinnen und Umsteigern mehr als kompensiert – die Arbeitsmarktsituation spricht klar für unsere Ausbildung. Pflege ist ein absolut krisensicherer, gut bezahlter und erfüllender Beruf“, betont Schuldirektor Markus Widroither.

Die dreijährige Teilzeitausbildung zur PFA habe sich mittlerweile gut etabliert und erfreue sich reger Nachfrage. Hier bietet die Schule für Gesundheits- und Krankenpflege am Bildungszentrum der Salzburger Landeskliniken mehrere Varianten, um möglichst vielen geeigneten Bewerberinnen und

Bewerbern einen Berufsumstieg zu ermöglichen. Auch das Kooperationsprojekt mit dem MultiAugustinum in St. Margarethen (Lungau) ist gut angelaufen. Dort werden in einer neuartigen Schulform (Höhere Lehranstalt für Sozialbetreuung und Pflege) junge Leute die Pflegefachassistentenausbildung mit Matura, abschließen können.

SALK ALS BUNDESWEITE VORREITER

Mit der Novelle des Gesundheits- und Krankenpflegegesetzes im Jahr 2016 wurde neben der Umstellung der einjährigen Ausbildung zur Pflegehilfe auf Pflegeassistent (PA) die zweijährige Ausbildung zur Pflegefachassistent (PFA) neu geschaffen. Die GKPS der Salzburger Landeskliniken gestaltete bereits mit Oktober 2016 die gesamte Ausbildung neu und nahm das Berufsbild der PFA ins Programm auf. Gleichzeitig wurde die Ausbildung zum gehobenen Dienst für Gesundheits- und Krankenpflege (dreijährige Diplomausbildung) mit einer Übergangsfrist auf Fachhochschulniveau mit Bachelor-Abschluss umgestellt. In Abstimmung mit dem Land Salzburg wurde besonders Wert auf die rasche Umsetzung des Bundesgesetzes gelegt und daher massiv in Richtung Ausbildung zur Pflegefachassistent investiert. Die GKPS am Bil-

dungszentrum der Salzburger Landeskliniken war eine der ersten Ausbildungsstätten in Österreich, welche die PFA Ausbildung begonnen hat.

KOSTENLOSE AUSBILDUNG UND GÜNSTIGES WOHNEN

Die Lehrgänge starten jeweils im März und Oktober. Unter auf www.pflegeausbildung-salzburg.at sind bereits Anmeldung für die im Herbst beginnende Ausbildung möglich. Die Ausbildung ist für die Schülerinnen und Schüler sowohl in Vollzeit als auch berufsbegleitend in Teilzeit kostenlos. Auszubildende mit Berufserfahrung können ihren Lebensunterhalt mit Bildungsteilzeitkarenz, Fachkräftestipendium oder Stiftungsfinanzierung abdecken – nähere Informationen gibt es beim AMS. Zudem stehen günstige Wohnmöglichkeiten direkt am Bildungscampus sowie weitere Unterstützungsangebote wie z. B. ein monatlicher Zuschuss von 100 bis 200 Euro während der Ausbildungszeit zur Verfügung. Die Schule für Gesundheits- und Krankenpflege am Bildungszentrum der Salzburger Landeskliniken im Salzachgässchen 2 ist direkt an das Uniklinikum angegliedert und vermittelt seit 90 Jahren hohe pflegerische Kompetenz. Sie ist die größte Ausbildungsstätte für Pflegeberufe in Salzburg.

PROBLEME mit Ihrer Gesundheit?



Wir haben
750.000
LÖSUNGEN!

Von **A** wie Antigentest bis **Z** wie Zahnimplantat: Es gibt rund 750.000 Medizinprodukte. Tendenz steigend. Ihre Medizinproduktehändler beraten Sie als verlässliche Partner für Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität!

**Ihr Salzburger
Medizinproduktehändler**

*Immer wenn Ihre
Gesundheit uns braucht!*



WKS 
Foto-, Optik- & Medizinprodukte

SICHERE JOBS AUCH IN DER KRISE

Die aktuelle Situation in der Corona-Pandemie zeigt deutlich, wie wichtig gut ausgebildete Menschen in der Pflege und Betreuung sind.

Pflege- und Betreuungsberufe sichern unser Gesundheitssystem, unterstützen kranke und pflegebedürftige Menschen und bewältigen viele Herausforderungen. Aber die Pflege braucht Verstärkung.

LAND FÖRDERT AUSBILDUNG

Der Bedarf an engagierten Pflegekräften steigt stetig. Und auch die Ausbildungsmöglichkeiten im Land Salzburg entwickeln sich aktuell rasant weiter. Neben der Informationsplattform www.dasiststark.at erleichtert das Land Salzburg den Zugang zur Ausbildung der Pflegebranche.

„Die Zahl der Ausbildungsplätze wurde bereits erhöht und Ausbildungsmöglichkeiten gibt es in allen Regionen des Landes“, so Landeshauptmann-Stellvertreter Christian Stöckl. Ein Job in der Pflege und Betreuung ist nicht nur ein Beruf mit Sinn, son-

dern auch mit Zukunftsperspektiven und Karrierechancen. Das gilt für junge Berufseinsteiger genauso wie für Um- oder Wiedereinsteiger. Pflegejobs sind zudem krisensicher, das macht sie für Berufsumsteiger zunehmend zu einer Option. Doch das Potenzial ist längst noch nicht ausgeschöpft.

DASISTSTARK.AT

Auf der Website des Landes Salzburg www.dasiststark.at finden Interessierte alle Informationen über Berufe in der Pflege sowie über die Salzburger Ausbildungs- und Pflegeeinrichtungen, die Partner der Aktion sind.

Zum Thema Pflege und Betreuung arbeitet das Land Salzburg mit Einrichtungen und Organisationen aus dem gesamten Bundesland zusammen. Online werden dazu viele Ausbildungsmöglichkeiten und freie Stellen in der Region gelistet.

 Eine Aufgabe,
die erfüllt,
weil so viel
zurückkommt.

Michael (29)
Dipl. Gesundheits- und
Krankenpfleger



Mein Job in Pflege und Betreuung

dasiststark.at



LAND
SALZBURG

JETZT DIE ZEIT FÜR WEITERBILDUNG NUTZEN

Mit den zusätzlichen Mitteln der „Corona-Joboffensive“ setzt das AMS die größte arbeitsmarktpolitische Offensive zur Schaffung nachhaltiger Beschäftigungsperspektiven und zur Unterstützung einer zukunftsorientierten Wirtschaftsentwicklung um.

Die Joboffensive ist ein Bündel an Förderungen zur Aus- und Weiterbildung von arbeitslosen Personen sowie Beschäftigten in Kurzarbeit, deren Arbeitsplatz durch Qualifizierung abgesichert werden soll. Der Schwerpunkt der Qualifizierungsoffensive liegt auf Schulungen in Zukunftsberufen in den Bereichen Handwerk und Technik, Umwelt, IT/Digitalisierung und Pflege. Im Bundesland Salzburg wurde zusätzlich eine Tourismus-Joboffensive entwickelt, um die MitarbeiterInnen in der Branche zu halten. Mit der erfolgreich gestarteten Corona-Joboffensive will das AMS-Salzburg die Krise mit Weiterbildung überbrücken und die Arbeitskräfte fit für den Arbeitsmarkt machen.

WEITERBILDUNG FÜR MEHR FACHKRÄFTE UND KOMPETENZEN

Mit Qualifizierungsmaßnahmen will man bei arbeitssuchenden Personen sowie Unternehmen in Kurzarbeit die Zeit für Weiterbildung nutzen, um den Arbeitsmarkt in Salzburg zu stärken. Der größte Teil der arbeitssuchenden Personen, die durch die Pandemie betroffen ist, hat lediglich einen Pflichtschulabschluss. „Mit der Joboffensive hat man für das Bundesland Salzburg die Kapazitäten geschaffen, 14.700 Menschen in dieser schwierigen Zeit Orientierung, Beratung und Begleitung bei der Entscheidung zu bieten, welche Aus- oder Weiterbildung am besten geeignet ist - auch im Hinblick auf die Zeit nach der Pandemie und den weiterhin bestehenden Fachkräftebedarf“, erklärt AMS-Landesgeschäftsführerin Jacqueline Beyer.

ARBEITSKRÄFTE DURCH QUALIFIZIERUNG IM TOURISMUS HALTEN

Den Befürchtungen, dass durch Umschulungen dem Tourismus Arbeitskräfte abhanden kommen, tritt man beim AMS Salzburg mit der eigens

geschaffenen Tourismus-Joboffensive entgegen. Das Ziel ist, den über fünftausend Arbeitslosen ohne Einstellzusage aus der Tourismusbranche die Möglichkeit zu geben, sich weiterzubilden und so auf die Sommersaison noch besser vorbereitet zu sein.

Dazu hat das AMS Salzburg in nur zwei Wochen alle Kräfte darauf konzentriert, diese Offensive auf die Beine zu stellen und in enger Zusammenarbeit mit der Salzburger Wirtschaftskammer und der Österreichischen Hoteliervereinigung rasch ein zuverlässiges Bild vom Weiterbildungsbedarf im Tourismus zu erheben. Die Saisongeschäftsstellen des Salzburger AMS haben zu diesem Zweck mit rund 150 Betrieben Kontakt aufgenommen. Ein kleiner Auszug aus dem Ergebnis: Sprachkurse, psychosoziale Kompetenzen, Beschwerdemanagement, Online-Weiterbildungen, kreative Küche und anderes mehr, werden das Weiterbildungsangebot für Tourismus-Arbeitskräfte bereichern.

WO UND WIE KANN MAN SICH INFORMIEREN?

Die Angebote der Corona-Joboffensive richten sich nach den individuellen Bedürfnissen. Es werden sowohl AMS Kurse als auch Kurse am freien Bildungsmarkt finanziert. In einem Beratungsgespräch informiert das AMS mit seinen Partnern die Weiterbildungswilligen über ihre Möglichkeiten. Der beste Weg, mit den AMS-BeraterInnen Kontakt aufzunehmen, ist dabei eine einfache Nachricht über das eAMS-Konto oder man wendet sich direkt an eine regionale Geschäftsstelle. Es ist auch möglich, sich - in Eigenregie oder in Absprache mit dem möglichen Arbeitgeber - über Kurse und Weiterbildung bei Bildungseinrichtungen zu informieren. Vor einer Anmeldung muss die Bildungsmaßnahme unbedingt mit dem AMS abgesprochen und vereinbart werden. Einen Rechtsanspruch auf Förderungen gibt es nicht.



JACQUELINE BEYER
Landesgeschäftsführerin des
Arbeitsmarktservice Salzburg

Jetzt #weiterbilden

Je mehr Kompetenzen, desto besser sind die Chancen am Arbeitsmarkt und die Sicherung von Arbeitsplätzen. Deshalb unterstützt das Arbeitsmarktservice (AMS) gerade jetzt mit noch mehr Aus- und Weiterbildungsangeboten – finanziert über die Corona-Joboffensive der österreichischen Bundesregierung.

[www.ams-salzburg.at/
joboffensive](http://www.ams-salzburg.at/joboffensive)

WAS MAN IM ABWASSER VON KLÄRANLAGEN FINDEN KANN

DROGEN, MEDIKAMENTE, CORONA-VIRUS

✍ VON DR. BRIGITTE GAPPMAIER

Schon eine einzige Ecstasy-Pille, die eine von 150.000 Personen im Einzugsgebiet einer Kläranlage konsumiert hat, lässt sich im Abwasser der Anlage nachweisen. Das gelingt, weil die Abbauprodukte der Stoffwechselfvorgänge von allem, was ein Mensch isst, trinkt, spritzt oder schnupft, über seine Ausscheidungen im Kanal landen und dieser mündet in der Regel – in Salzburg zu 97,5% – in einer Kläranlage. Der Neugier der Experten entgeht rein gar nichts – nicht einmal kleinste Bestandteile von mutierter Viren-RNA aus der Covid-Pandemie.

So genau sind die Analyse-Systeme mittlerweile, dass man im Abwasser einen guten Überblick über die Gesundheits- und Infektionslage der Menschen im Einzugsgebiet einer Kläranlage, ihres Konsums von Drogen, Genussmittel und Medikamenten gewinnen kann, wenn man danach sucht. „Dabei geht es um geringste Mengen und Konzentrationen der Stoffwechselprodukte, die im Abwasser gefunden werden, das liegt im Bereich Nanogramm pro Liter, das kann man sich vor-

stellen wie ein aufgelöstes Stück Würfelzucker in einer Million Badewannen“, veranschaulicht es Christoph Ort vom Wasserforschungsinstitut Zürich.

Seit es Forschern in den Niederlanden gelungen ist, über die Polymerasen-Kettenreaktion auch Abschnitte von Virenerbgut nachzuweisen, sind Abwasserproben aus Kläranlagen europaweit zu einem wichtigen Medium für das Monitoring der SARS-CoV-2-Infektionsentwicklung geworden. Das genetische



Material des Virus im Abwasser kann meist schon nachgewiesen werden bevor bei den Betroffenen erste Symptome auftreten oder wenn sie asymptomatisch bleiben. Im Abwasser nachweisbare Bruchstücke von Viren-RNA scheiden alle Infizierten aus, auch jene, an denen die Infektion spurlos und oft auch unbemerkt vorübergeht.

In den Niederlanden und in Luxemburg wurde dieses Abwasser-Monitoring mittlerweile zu einer wichtigen Stütze der Pandemie-Bekämpfung aufgebaut: jeden Tag werden Proben aus allen Kläranlagen nach Covid-Viren und ihren Mutanten untersucht, die Ergebnisse sind für jede Stadt und jeden Bezirk tagesaktuell öffentlich im Netz einsehbar. Dies soll die Motivation der Menschen stärken, sich an die Regeln zu halten, hofft man zumindest.

CANNABIS UND KOKAIN-SPUREN FINDEN SICH IN JEDER KLÄRANLAGE

Laufend sucht das forensisch-toxikologische Forschungslabor des Gerichtsmedizinischen Institutes der Medizinischen Universität Innsbruck nach Spuren von Drogen in den Abwässern von acht österreichischen und zwei Südtiroler Kläranlagen. Das Labor unter der Leitung von Herbert Oberacher ist Partner des Netzwerkes SCORE, das in ganz Europa im Abwasser von 100 Kläranlagen in 86 Regionen dem Drogenkonsum der Bevölkerung auf der Spur ist. Allerdings nicht in Salzburg, hier wird dies nicht für nötig erachtet (Interview Petra Juhasz).

Dabei ist der Erkenntnisgewinn in jenen Regionen, wo nach Drogenspuren im Abwasser gesucht wird, enorm und lässt Trends, Ausmaß und Veränderungen im Konsumverhalten verbotener Substanzen viel rascher erkennen als die Behörden mit

Wie ein Stück Würfelzucker in einer Million Badewannen

ihren klassischen Ermittlungsmethoden dazu imstande wären. So hat sich im Verlauf der vergangenen Jahre etwa gezeigt, dass sich der Konsum von Kokain zwischen 2016 und 2018 in Innsbruck schlichtweg verdoppelt hat, seither aber auf hohem Niveau stagniert. Noch höhere Kokain-Werte fanden sich in Bozen, übertroffen nur noch von Zürich – eine Zeit lang so etwas wie die Kokain-Hochburg Europas.

REGIONALE UNTERSCHIEDE BEIM DROGENKONSUM

In jeder der untersuchten Regionen war Cannabis die dominierende Droge, wobei in den Städten tendenziell mehr Cannabis konsumiert wird als im ländlichen Raum. Der höchste Pro-Kopf-Verbrauch an THC war dabei in Innsbruck zu messen. Im Gegensatz dazu wiesen Graz und Bozen vergleichsweise niedrigere THC-Pro-Kopf-Konsummengen auf. Das meistkonsumierte Stimulans war Kokain. „Aber wie bei Kokain verzeichnen wir nun auch bei Cannabis keinen weiteren Anstieg mehr im Jahresvergleich“, beschreibt Herbert Oberacher den Trend. Der Kokainkonsum ist jedoch in Westösterreich sowie in Südtirol höher als im Osten. Bei Amphetamin ist das Bild genau umgekehrt: Im Osten wird mehr Amphetamin als im Westen Österreichs und in Südtirol konsumiert.

Rechnet man die im Abwasser der untersuchten acht österreichischen Kläranlagen gefundenen Mengen auf Gesamtösterreich hoch, ergibt eine auf Basis der Abwasserdaten erfolgte

Schätzung einen Schwarzmarktwert der konsumierten Drogen von weit über einer Milliarde Euro pro Jahr. „Man muss davon ausgehen, dass ein gewisser Anteil der Bevölkerung regelmäßig Drogen konsumiert, wobei der Hauptteil mit über 90 Prozent auf THC, also auf Cannabis entfällt und vier bis acht Prozent auf Kokain“, so das Fazit von Herbert Oberacher.



KLÄRANLAGEN IM VISIER: „Wir können früher Maßnahmen setzen“



„In der Eindämmung der süd-afrikanischen Corona-Variante waren wir erfolgreich.“

DR. PETRA JUHASZ

Leiterin der Landesgesundheitsdirektion des Amtes der Salzburger Landesregierung

Schneller als mit Testen: Mit Proben aus Kläranlagen weiß man über die Verbreitung und die Mutationen von Corona frühzeitig Bescheid.

Corona beschäftigt uns immer noch. Welche Rolle spielen Abwasseranalysen bei der Einschätzung des Infektionsgeschehens?

DR. PETRA JUHASZ: Wir können damit klären, wie hoch die Viruslast ist, also wie viele Personen infiziert sind. Und es geht darum, ob Virusvarianten im Abwasser nachgewiesen werden können. Zum Vergleich schauen wir uns die Fallzahlen in den betreffenden Einzugsgebieten an.

Mit Analysen aus Kläranlagen kann man also schneller feststellen, wie viele Infizierte es gibt. Wie geht das?

DR. PETRA JUHASZ: Wir haben Erfahrungswerte, wie viel ein Infizierter im Schnitt an Corona-Viren ausscheidet. Wenn nun die Viruslast, nehmen wir an, ca. 200 Infizierten entspricht, im Einzugsgebiet einer Kläranlage aber nur fünf Infizierte durch Testen erfasst sind, dann wissen wir, da klafft eine Lücke.

Was schließen Sie daraus?

DR. PETRA JUHASZ: Das heißt, da gibt es offenbar Infizierte mit asymptomatischem Verlauf oder es handelt sich um Infizierte vor dem Auftreten von Symptomen. Nach diesen Infizierten müssen wir uns dann gezielt auf die Suche begeben. Wir können dann auch früher Maßnahmen setzen.

Sie haben bereits erwähnt, dass auch nach Mutanten gesucht wird. Was bringt das?

DR. PETRA JUHASZ: Das gibt Aufschluss darüber, wie es mit der Verbreitung der Varianten aussieht.

Und wie sieht es damit in Salzburg aus?

DR. PETRA JUHASZ: Es hat sich gezeigt, dass es sich hauptsächlich um die britische Mutation handelt. Das ist nicht überraschend: das ursprüngliche Covid-19-Vi-

rus wird, wie bereits mehrfach vermutet, von der UK-Variante zunehmend verdrängt. Was die südafrikanische Variante betrifft, konnten wir Entwarnung geben. Wir haben ja in Salzburg vier solche Cluster gehabt, in den Abwasserproben war jedoch nichts nachweisbar. Man kann also, zumindest mit Stand von Mitte März, davon ausgehen, dass es keine nennenswerte Verbreitung dieser Variante im Bundesland geben dürfte.

Das klingt beruhigend...

DR. PETRA JUHASZ: Es ist beruhigend, und es zeigt, dass wir bisher in der Eindämmung erfolgreich waren, zumindest was die südafrikanische Variante betrifft.

Und wie steht es mit der brasilianischen Variante?

DR. PETRA JUHASZ: Bis Mitte März war ein Fall einer Form der brasilianischen Variante bekannt. Im Abwasser war allerdings keine brasilianische Viruslast feststellbar. Sollte es diesbezüglich zu Clustern kommen, werden wir ebenfalls umgehend Maßnahmen setzen.

Wonach wird in Salzburg in den Kläranlagen sonst noch gesucht? Hat man Drogen im Visier, nach dem Motto „Kommissar Klospülung“?

DR. PETRA JUHASZ: Natürlich könnte man auch den Drogenkonsum im Visier haben. Es fragt sich aber, welchen Mehrwert gewinnt man damit. Abwasseranalysen sind sehr aufwändig, das ist nicht so einfach wie bei Blut oder einem Serum, es handelt sich ja um ein inhomogenes Material. Und es gibt eine Reihe von Experten, die damit befasst sind und über die Drogenszene gut Bescheid wissen.

Anmerkung: Das Interview wurde Mitte März geführt, was die Corona-Mutanten in Salzburg betrifft, handelt es sich um den Stand von Mitte März.

GROSSES FORSCHUNGSPROJEKT: CORONAVIRUS IM ABWASSER



Österreich ist Vorreiter beim Nachweis des Coronavirus im Abwasser. In einem groß angelegten Forschungsprojekt soll untersucht werden, ob aus dem Abwasser ein Coronavirus in der Region erkannt werden kann. Die bisherigen Forschungsergebnisse stimmen zuversichtlich.

In Salzburg werden 16 Kläranlagen unter die Lupe genommen – was dem Abwasser von 85 % der Salzburgerinnen und Salzburger entspricht. Damit bekommt man ein gutes Bild über die Corona-Situation in Salzburg. Die Abwasserproben werden 2x pro Woche entnommen und in Innsbruck von zwei verschiedenen Universitäten auf COVID-19-Viren analysiert. In der Kläranlage des RHV Großraum Salzburg in Siggerwiesen werden täglich die Abwasserproben entnommen. Das Forschungsprojekt wird größtenteils vom Landwirtschafts- und dem Wissenschaftsministerium finanziert. Die Länder, auch Salzburg, fördern dieses Vorhaben. Zusätzlich stechen viele Eigenleistungen der beteiligten Universitäten dahinter. In Salzburg sind insgesamt rund 97,5 % der Bevölkerung an eine öffentliche Kanalisation und in weiterer Folge an eine kommunale Kläranlage angeschlossen – das ist ein Spitzenwert in Österreich.

SOMERA SCHLAFLABOR

Gesunder Schlaf senkt Schlaganfallrisiko. Mehr als ein Viertel aller Österreicher klagen über Schlafstörungen. In der Altersgruppe der über 45-Jährigen, zeigten sich im Rahmen einer Gesundheitsbefragung sogar fast 50 Prozent der Bevölkerung von Schlafstörungen betroffen.

Schlafstörungen gehören zu den gesellschaftlich, medizinisch und sozioökonomisch relevanten Themen unserer Zeit. Einschlaf- und Durchschlafstörungen kommen durch alltägliche Belastungssituationen auch bei Gesunden vor. Entscheidend für den Arzt ist es daher, erkrankte und damit behandlungsbedürftige Insomniepatienten zu identifizieren. „Manche Menschen leiden an verschiedenen Schlafstörungen gleichzeitig. In Folge muss man an verschiedenen Punkten arbeiten, um die Qualität des Schlafes insgesamt zu verbessern“, sagt Schlafexpertin Juliane Rudnik.

ALTER UND KÖRPERGEWICHT BEEINFLUSSEN SCHLAFQUALITÄT

Die Fallzahlen von Personen mit Schlafstörungen steigen mit zunehmendem Alter und korrelieren mit dem Körpergewicht, aber auch mit dem persönlichen Körperbau. „Gesunder Schlaf bedeutet morgens erfrischt aufzuwachen und wieder tatkräftig jene Dinge zu unternehmen, die man eigentlich machen möchte. Durch gesunden und richtigen Schlaf verbessert sich die Konzentration, die Tagesmüdig-

keit lässt nach, das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt sinkt. Patienten die unter Bluthochdruck leiden können dazu besser eingestellt werden, so Schlafmedizinerin Rudnik weiter.

AUF TYPISCHE SYMPTOME ACHTEN

Die obstruktive Schlafapnoe ist eine Atmungsstörung, die lebensbedrohliche Folgeerkrankungen nach sich ziehen kann. Diagnostik und Therapie müssen daher mit besonderer Sorgfalt betrieben werden. Bei der obstruktiven Schlafapnoe kommt es nachts im Schlaf wiederholt zum Kollaps des Rachenraums, wodurch die oberen Atemwege vollständig oder teilweise blockiert werden. Eine reduzierte Sauerstoffversorgung des Körpers ist die Folge. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall ist deutlich erhöht.

Die Symptome umfassen unter anderem Tagesmüdigkeit, Kopfschmerzen, Leistungsabfall im Alltag oder Beruf und depressive oder gereizte Stimmung. Durch eine Behandlung der obstruktiven Schlafapnoe lassen sich die Symptome und Folge- sowie Begleiterkrankungen vermeiden, lindern oder beheben.


Somera

Ordination
Lungenheilkunde
Schlafmedizin
Innere Medizin

DR. MED. JULIANE RUDNIK

Kugelhofstraße 7
5020 Salzburg
Tel.: +43 662 825220

www.somera-medizin.at

LEISTUNGSSPEKTRUM

- Messungen und Analysen
- Schlaflabor
- Bodyplethysmographie (große Lungenfunktion)
- Blutgasanalyse & Pulsoxymetrie
- Polygraphie (Screening für Schlafapnoe)
- Stationäre schlafmedizinische Untersuchungen und Therapieeinstellungen in der Privat-Klinik-Salzburg
- Allergietestung & Laboranalysen
- Langzeitsauerstofftherapie
- Langzeitblutdruckmessung
- Langzeit-EKG



TRAUER BRAUCHT SPRACHE – DA, WO VERSTÄNDNIS IST

Hospiz Bewegung Salzburg:
Gesprächsgruppen in Zeiten der Trauer

Sich „Beschissen zu fühlen“ war bis zum Tod unserer Tochter Flora auch mir ein kaum bekannter Gemütszustand. Ich genoss das Leben, ich genoss die innige Zeit mit meiner Tochter, genoss die Zweisamkeit mit meiner Frau, die Zeit mit meinen Freunden und einfach das ganze Drumherum alles war für mich perfekt. Seitdem unsere Tochter gegangen ist, hat sich alles geändert. Ich kenne leider nur noch wenige schöne Momente – wenige Augenblicke, wo ich nicht an Früher denke. Wenig Zeit, wo ich mich richtig wohlfühlen kann. Unsere Flora ist am 18. März 2020 gegangen. Wir wissen bis heute nicht warum. Plötzlicher Kindstod! Es war der schrecklichste Tag in meinem Leben. Mitten in der Nacht einfach von uns gegangen. Flora lag leblos im Bett, die Reanimationsversuche blieben erfolglos, auch das rasch eingetroffene Notarztteam konnte nichts mehr machen. Die ersten Stunden verbrachte ich im Schock, mit im Nachhinein betrachtet unglaublichen Gedanken: „Wir machen eine neue Flora!“ Diese Gedanken hielten sich mehrere Tage bis ich endlich begriff, dass mir niemand meine Tochter zurückbringen kann. Das lustige, unkomplizierte und lebensfrohe Mädchen, mit dem ich die schönsten 20 Monate meines Lebens verbringen durfte, ist weg.

SICH VERSTANDEN FÜHLEN – GEFÜHLE TEILEN KÖNNEN

Können sich Trauernde je verstanden fühlen? Ja, am ehesten von jenen, die ebenfalls einen schweren Verlust erlitten haben. Stefan Zenz, der die Situation nach dem Tod seiner Tochter Flora beschreibt, erlebt es so: In den vielen gut ge-

meinten Versuchen uns zu unterstützen, die Trauer zu lindern, uns aufzuheitern fehlte mir etwas Wesentliches: ein Gegenüber, das ähnliches erfahren musste, ein Gegenüber mit dem ich mich wirklich austauschen kann, Gefühle teilen darf, ohne missverstanden zu werden.

Auf der Suche nach einer Trauergruppe fanden wir letztendlich bei der Hospiz-Bewegung Salzburg die richtige Anlaufstelle. Wir sind nun fünf Paare, die etwas gemeinsam teilen: den Verlust eines Kindes. Egal wie alt das Kind war, egal wie viel Zeit man mit dem Kind verbringen durfte, egal was man alles durchstehen musste: die Trauer sitzt bei jeder und jedem in unserer Gruppe tief, die Gefühle, Gedanken und Erfahrungen mit dem jeweiligen Umfeld ähneln sich. Der Austausch in der Gruppe hilft mir in meiner Trauerbewältigung. Ich merke, dass ich nicht allein bin mit meinen Gefühlen, dass auch andere Menschen so empfinden, gibt mir Kraft. Kraft, wieder nach vorne zu sehen, das Vergangene aber nicht zu vergessen, sondern mitzunehmen in eine neue Zukunft und darauf aufzubauen, auch wenn es schwerfällt.

FAMILIENGEPRÄCHE UND EINZELBEGLEITUNG

Raum und Rahmen zu schaffen, wo Menschen ein gutes Miteinander haben, ganz besonders in dieser Zeit der Einschränkung von Begegnung und Begleitung hat sich die Kontaktstelle Trauer der Hospiz-Bewegung Salzburg zur Aufgabe gemacht. Beratungsgespräche, Familiengespräche, Einzelbegleitung und vor allem die Teilnahme an verschiedenen Trauergruppen, all diese Angebote können vermitteln: da nimmt mich jemand wahr in meiner besonderen Situation, da hält mich jemand aus, stellt mich und meine Art zu trauern nicht in Frage, sondern ist da und begleitet mich, wie und solange ich es möchte und brauche.



Wenn Trauer einen Platz hat

Trauernde Menschen brauchen Zeit, Raum und Verständnis, wenn sie vom Tod eines nahen Menschen betroffen sind. Während für andere das Leben weitergeht, ist für Betroffene nichts mehr so, wie es war. Hier kann Begleitung hilfreich sein.

Als **Kontaktstelle Trauer** unterstützen wir bei akuten und länger zurückliegenden Verlusten mit Beratung, Information und Begleitung. Wir bieten Ihnen einen geschützten Raum für Gefühle, Gedanken und Fragen auf Ihrem persönlichen Trauerweg.

Angebote der **Kontaktstelle Trauer der Hospiz-Bewegung Salzburg** sind:

- **Beratung**
- **Begleitung** durch Gruppen als **offene** und **geschlossene Trauer-Gesprächsgruppen, Kreative Gruppen** für Trauernde (Malen, Kochen, Schreiben oder Spazierengehen)
- **Einzelbegleitung** in allen **Hospiz-Initiativen** in **Salzburg**



Kontaktstelle Trauer der Hospiz-Bewegung Salzburg

5020 Salzburg, Buchholzhofstraße 3a
☎ 0662/82 23 10-19 oder 0676/83 749-602
kontaktstelle-trauer@hospiz-sbg.at | hospiz-sbg.at/kontaktstelle-trauer

Orte der Gastfreundschaft



In den **Tageshospizen Kleingmain** in der Stadt Salzburg und in **Leogang** finden Menschen mit einer fortschreitenden schweren Erkrankung und einer dadurch begrenzten Lebenserwartung tagsüber Aufnahme. In diesen Lebensräumen wirken palliativ-medizinische und -pflegerische Betreuung und hospizliche Begleitung zusammen.

Die Gemeinschaft in den Tageshospizen unterstützt die Selbständigkeit Betroffener in der letzten Lebenszeit und verhindert krankheitsbedingte soziale Isolation. Auch können viele Besucher*innen erst durch die Unterstützung des Tageshospizes, ihrem Wunsch gemäß, bis zum letzten Augenblick zu Hause leben.

Das Team aus Hospiz-Ärzt*innen, diplomierten Palliativpflegekräften und ehrenamtlichen Hospiz-Begleiter*innen nimmt sich Zeit für:

- **palliativmedizinische Betreuung und Behandlung**
- **spezielle Schmerztherapie und Symptomlinderung**
- **palliative Pflegemaßnahmen**
- **psychosoziale Begleitung durch Gespräche**
- **Beratung und Unterweisung pflegender Angehöriger**
- **Physiotherapie, Psychotherapie und spirituelle Begleitung nach Bedarf**

Darüber hinaus gibt es **mobile Hospiz-Begleitung** Zuhause, im Seniorenheim oder im Krankenhaus **im gesamten Bundesland**.



Tageshospiz Kleingmain | Salzburg

5020 Salzburg, Buchholzhofstr. 3a
☎ 0662/822310-16
tageshospiz@hospiz-sbg.at | www.hospiz-sbg.at

Tageshospiz Pinzgau | Leogang

5771 Leogang, Sonnrain 34
☎ 06583/93 0 28
tageshospiz-pinzgau@hospiz-sbg.at

HOSPIZ

HOSPIZ BEWEGUNG Salzburg

Hospiz-Bewegung Salzburg | 5020 Salzburg | Buchholzhofstraße 3
0662/82 23 10 | info@hospiz-sbg.at | www.hospiz-sbg.at

Wir pflegen
Sie **gerne**
in Ihrem
Zuhause!



Foto: Caritas Salzburg

- Haushaltshilfe
- Hauskrankenpflege
- 24-Stunden-Betreuung
- Mobile Palliativteams
- Betreutes Wohnen
- Familienhilfe
- Persönliche Assistenz
- Altenpension und Albertus-Magnus-Haus
- Kurzzeitbetreuung im Albertus-Magnus-Haus

Nähere Informationen:

- ☎ 05 1760-0
- 🌐 www.caritas-salzburg.at/pflege
- ✉ salzburg.mobil@caritas-salzburg.at

Caritas Salzburg

Begleitung, Inklusion und Pflege
Friedensstraße 7 • 5020 Salzburg

Caritas

24-STUNDENBETREUUNG NEU GELEBT - care+ JETZT AUCH IN SALZBURG!

Weg vom ständigen Wechsel, unklaren Kosten und Intransparenz hin zu einer maßgeschneiderten Betreuung daheim, ganz ohne Kopfzerbrechen.



■ CARE+ – Kosten-, Zeit- und Stressreduktion für Betroffene inklusive.

Das erfolgreiche Kärntner Start-up Harmony & Care, bekannt aus der Puls 4-Show „2 Minuten 2 Millionen“ und unterstützt durch Dr. HP Haselsteiner, erobert mit einer eigenen 24-Stundenbetreuungsagentur namens CARE+ den heimischen Markt.

„Unser vorrangiges Ziel ist es, Betroffenen und deren Angehörige den Betreuungsstart und folgenden Betreuungsalltag so einfach wie möglich zu machen“, kommentiert Geschäftsführerin Mag. Anja Silberbauer. Das gelingt zum einen durch individualisierte Betreuung. Basis dieser ist ein

einzigartiges psychosoziales Matching-Verfahren (Harmony Check), welches sicherstellt, dass jeder zu betreuenden Person eine passende Betreuungskraft vermittelt wird. Darüber hinaus greift Care+ auf eine hauseigene Vermittlung in Rumänien zurück. „Damit sparen nicht nur wir Zeit und Geld“, erläutert Silberbauer, „sondern natürlich auch unsere Kunden!“. Die eigene Agentur in Rumänien stellt weiters sicher, dass qualifizierte, handverlesene und selbst geschulte Personenbetreuer zum Einsatz kommen. Silberbauer betont weiter: „Meine Mitarbeiter und ich stehen für Kundennähe, transparente Kosten, optimierte Prozesse durch Digitalisierung und höchste Qualität. Wir wollen nichts weniger, als die 24h-Betreuung neu definieren. Für ein gemeinsames und würdevolles Leben im Alter.“ Teil dieser gelebten Firmen-Philosophie ist die persönliche Beratung für Betroffene und Angehörige, ob durch die Mitarbeiter in der Kärntner Zentrale oder die direkten Ansprechpartner vor Ort. Neu im Einsatz für die Region Salzburg ist der diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger Raphael Donninger, der auch Ihnen mit Rat und Tat zur Verfügung steht. „Sie müssen den immer beschwerlicher werdenden Alltag im Alter nicht allein bestreiten, wir vermitteln Ihnen gerne eine Betreuungskraft, die zu ihnen passt!“

Care+ – weil der Mensch bei uns im Mittelpunkt steht.



„
Ich freue mich sehr, als Care+ Mitarbeiter unseren Kunden in Salzburg ab sofort mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.“

DGKP Raphael Donninger
Ihr lokaler Ansprechpartner in der Region Salzburg



Fotos: Care+ | Enigeltliche Einschaltung

care+

Hier erfahren Sie mehr über Care+
www.careplus24.com
oder direkt unter
0660 267 3262



■ Weil ein Mann notärztlich versorgt werden muss, hat die zuständige Rettungsleitstelle den Notarzhubschrauber alarmiert – dem häufig schnellsten Notarztzubringer – dem häufig schnellsten Notarztzubringer.

SALZBURGER FLUGRETTUNG

3563 MAL IM LUFTEINSATZ FÜR LEBEN

Freizeitunfälle, Herzinfarkte und Schlaganfälle gehören zu den häufigsten Alarmierungsgründen, wenn die Helikopter der Flugrettung abheben.

Einsätze in der Luft sind oft gefährlich. Bei medizinischen Notfällen spielt die Luftrettung per Hubschrauber eine wichtige Rolle, wenn Schnelligkeit gefragt ist. Und die Helis können zu fliegenden Intensivstationen ausgebaut werden. Im Jahr 2020 machten die häufigsten Alarmierungsgründe die Sport- und Freizeitunfälle mit rund 40 Prozent der Notarzhubschrauber-Einsätze aus. Zu den zweit- und dritthäufigsten Alarmierungsgründen zählten lebensgefährliche Erkrankungen, wie zum Beispiel Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Hirnblutungen: davon 29 Prozent wegen internistischer und 13 Prozent wegen neurologischer Notfälle. Etwa 10 Prozent der Einsätze erfolgten nach Unfällen, die sich bei der Arbeit oder im häuslichen Umfeld ereignet hatten. In fünf Prozent der Einsätze rückten die Flugretter zu Verkehrsunfällen aus. Die Einsatzzahlen lassen sich am Besten ganzjährig betrachten, da sie saisonalen Schwankungen unterliegen. Beispielsweise sind in den Zwischensaisonen tourismusbedingt vor allem im Innergebirg weniger Einsätze zu verbuchen. Im Jahr 2019 waren 3848 Flugrettungseinsätze, im Jahr 2020 sind 3563 Rotkreuz-Flugrettungseinsätze aufgezeichnet. Aufgrund der Coronasituation wird auch im ersten Quartal 2021 mit einem weiteren Rückgang der Flugrettungseinsätze zu rechnen sein.

COVID-SCHUTZMASSNAHMEN

Die strengen Hygienerichtlinien fordern die Crews im Notarzhubschrauber. „Die Kolleginnen und Kollegen haben von Beginn an die strengen Hygienerichtlinien umgesetzt. So wurde jeder Einsatz vorsichtshalber als Covid-Falle eingestuft“, sagt der leitende Notarzt Dr. Wolfgang Fleischmann. „Im Arbeitsalltag bedeutet das, dass die Teams mit voller Schutzausrüstung ihre Notfalleinsätze leisten. Gerade im Sommer war das bei den steigenden Temperaturen eine große körperliche Belastung“, ergänzt Fleischmann.

5 HELIS VERSORGEN SALZBURG

Die Kompetenz und Verantwortung für die Flugrettung liegt bei den Ländern. Im Bundesland Salzburg ist das Rote Kreuz mit der operativen und einsatztaktischen Umsetzung betraut. Das Rote Kreuz hat die operative Durchführung vertraglich mit den Flugrettungsbetreibern festgelegt. Fünf Rettungshubschrauber decken - ergänzend zum bodengebundenen Notarztsystem - die notärztliche Versorgung im Bundesland Salzburg ab. Zwei Stützpunkte sind davon ganzjährig besetzt und drei saisonal. In der Sommersaison sind vier Rettungshubschrauber im Einsatz, in der Wintersaison sind es fünf.

ALARMIERUNG DER NOTARZTHUBSCHRAUBER

Die Rot-Kreuz-Leitstellen Nord in der Stadt Salzburg und Süd in Zell am See koordinieren und beauftragen die Einsätze. Auf Basis der Angaben aus dem Notruf entscheidet der Leitstellenmitarbeiter, ob der Hubschrauber startet. Bei jedem Notarzt-hubschraubereinsatz sind neben dem Piloten ein Notarzt und ein Notfallsanitäter bzw. HCM (= Hems Crew Member: Bergspezialist und Flughel-fer) an Bord.

KOOPERATIONSPARTNER

Das Rote Kreuz betreibt seit 1983 die Flugrettung im Auftrag des Bundeslandes Salzburg. Mit der Neuregelung 2011 vereinheitlichten die Koopera-tionspartner die Qualitätsstandards sowie die Stationierungs- und Bereitschaftszeiten. Gemeinsam mit vier Partnern und fünf Rettungshubschrau-bern koordiniert das Rote Kreuz Einsätze und führt die Abrechnung durch. Die Zusammenarbeit mit den Partnern Heli Austria, Schider Helicopter, Wolf Helicopter und dem ÖAMTC ist dabei lange erprobt.

WIE WIRD ABGERECHNET?

Im Rahmen der Organisation erfolgt die Abrech-nung der Flugrettungseinsätze im gesamten Bun-desland Salzburg durch das Rote Kreuz. Mit den Sozialversicherungen wird direkt abgerechnet. Eine zusätzliche private Absicherung ist all jenen anzuraten, welche sich in der Freizeit vermehrt im alpinen Bereich bewegen.



■ Im Einsatz. Alles geht schnell, aber ohne Hehktih, ruhig und routiniert.

FAKTEN - Stützpunkte und Einsätze im Detail

Stützpunkt Flughafen Salzburg: Christophorus 6, EC 135
Zusammenarbeit Christophorus Flugrettungsverein (ÖAMTC)
1359 Rettungsflüge 2020

Stützpunkt St. Johann (10 Monate): Martin 1, EC 135 T3H

Stützpunkt St. Johann (Wintersaison 3 Monate): Martin 10, MD 902

Zusammenarbeit Heli Austria GmbH (Roy Knaus)

888 Rettungsflüge 2020

Stützpunkt Zell am See: Heli-Alpin 6, EC 135 T3

Zusammenarbeit ÖAMTC, Schider Helicopter Service GmbH

736 Rettungsflüge 2020

Stützpunkt Hinterglemm: Saisonal

(Sommer- und Wintersaison)

Zusammenarbeit Martin 6, EC 135 T3

Wolf Helicopter GmbH & Co KG

580 Rettungsflüge 2020

An den vier Stützpunkten sind derzeit 22 Notfallsanitäter des Roten Kreuzes und 75 Notärzte an 365 Tagen im Dienst.



Dr. Wolfgang Fleischmann,
leitender Notarzt der Salzburger
Flugrettung

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



- RETTUNGS- UND KRANKENTRANSPORTDIENST
- PFLEGE UND BETREUUNG
- KURSE-, AUS- UND WEITERBILDUNG
- JUGENDARBEIT
- KATASTROPHENHILFSDIENST
- SUCHDIENST UND MIGRATION
- UVM.

0800 / 80 80 01

Gebührenfreie Infohotline, rund um die Uhr.



Aus Liebe zum Menschen.

WALD TUT GUT – GERADE JETZT!

Etwas Gesünderes und Erholsameres als einen entspannenden Waldspaziergang kann man sich in harten Zeiten wie diesen kaum gönnen. Wald tut einfach gut. In jeder Hinsicht.

Der österreichische Biologe und Buchautor Clemens Arvay sammelt seit Jahren internationale Forschungsergebnisse zur Wirkung des Waldes auf unsere Gesundheit. Er ist überzeugt: „Der Wald hilft uns gegen Depressionen, gegen psychische Stressbelastungen und Burnout. Aber er stärkt auch unser Immunsystem, kann uns vor ernsthaften chronischen Krankheiten schützen und sogar vor Herzinfarkt.“ Unbestritten ist, dass Waldluft 90 Prozent weniger Staubteilchen enthält als Stadtluft, stattdessen aber Substanzen, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken.

Schon allein der Anblick von Bäumen, so ein Artikel im Magazin „Science“, der aus einer Studie britischer Wissenschaftler zitiert, ist messbar positiv. Patienten, die nach einer OP aus dem Krankenhausfenster ins Grüne schauten, wurden schneller gesund als die, die nur auf eine Hausmauer sahen. Die Patienten mit Baumblick benötigten auch weniger Schmerzmittel.

GESUNDHEITSVORSORGE WALDBESUCH

Bei einem Waldspaziergang atmen wir Stoffe ein, mit denen Pflanzen untereinander Botschaften austauschen - sogenannte

Terpene. Sie stärken unser Immunsystem. Für eine Studie der Nippon Medical School in Tokio quartierten die Forscher zwölf Testpersonen in einem Hotel ein. Bei der einen Hälfte wurde die Atemluft in der Nacht mit einem Mix aus Waldluft angereichert.

Am nächsten Tag wiesen die Blutproben genau dieser Teilnehmer eine deutlich höhere Zahl und Aktivität der körpereigenen Killerzellen auf. Für Studienleiter Professor Qing Li eine bahnbrechende Erkenntnis. „Mein Experiment hat gezeigt, dass die Terpene Immunzellen wie die natürlichen Killerzellen stimulieren, und das verstärkt die Wirkung der Immunfunktion“, sagt er. In Japan sind Waldbesuche schon seit Jahren Teil der Gesundheitsvorsorge. Der Begriff „Shinrin-yoku“ bedeutet übersetzt „Waldbaden“ und ist eine japanische Tradition.

BIODIVERSITÄT SENKT ALLERGIERISIKO

Seine grenzenlose Biodiversität macht den Wald zum „Alleskönner“, betont auch die Forscherin Daniela Haluza von der MedUni Wien, die seit dem Vorjahr als stellvertretende Leiterin im europaweiten Projekt „Dr. Forest: Baumdiversität und Gesundheit“ fungiert und sich intensiv mit dem Thema

Wald auseinandersetzt. „Die Natur“, so Daniela Haluza, „gilt generell als verlässliche Quelle für Arzneien zur Bekämpfung und Linderung von Krankheiten. Ein Beispiel ist der Wirkstoff für Aspirin C aus der Silberweide. Und das Potenzial ist bei weitem noch nicht ausgeschöpft“, betont Haluza. Außerdem fungiert der Wald mit seiner Biodiversität durch Verdünnungseffekte als Schutzschild gegen diverse Krankheitserreger: „Das Risiko, in artenarmen Gegenden an durch Zecken übertragene Borreliose zu erkranken, ist höher im Vergleich zu standortgerechten Mischwäldern. Dort leben zum Beispiel Mäuse, die ideale Wirtstiere für Krankheitserreger darstellen“, erklärt die MedUni Wien-Waldforscherin.

Immer mehr Menschen leben in urbanen Ballungszentren – immer mehr Menschen leiden an Allergien und Asthma. Gesundheitsexpertin Haluza zeigt auch hier den Zusammenhang auf: „Jugendliche, die auf dem Land aufwachsen und daher mit einer größeren Menge an Mikroorganismen in Kontakt kommen, leiden seltener an Allergien und Asthma als ihre städtischen Altersgenossen.“

In einer erst vor kurzem publizierten Studie

ging die Waldforschungsarbeitsgruppe der Abteilung für Umwelthygiene und Umweltmedizin auch der Frage nach, welche Plätze in Wäldern besonders erholsam sind. Das Ergebnis der Forschungsarbeit mit etwa 100 Studienteilnehmerinnen, die zweieinhalb Stunden durch den oberösterreichischen Hallerwald wanderten: Eine offene Lichtung mit Farnbewuchs und ein kleiner Bach wurden als erholsamer bewertet als ein Platz mit dichtem Fichtenbewuchs, an dem es eher dunkel war. Haluza: „Schon vorangegangene Studien haben gezeigt, dass wir Menschen die Kombination von Grün und Blau, also Wasser, als angenehm empfinden.“

Im „Dr. Forest“-Projekt, in das WissenschaftlerInnen aus den Bereichen Ökologie, Medizin, Biologie und Forstwissenschaft involviert sind, wird drei Jahre lang die gesundheitsfördernde Wirkung von unterschiedlichen Waldkulturen genauer untersucht. Weiters erforscht das von der EU geförderte Projekt, inwieweit Klangvielfalt – zum Beispiel Geräusche durch Vögel, Frösche oder Heuschrecken – in artenreichen Wäldern die Erholung und die Verminderung von Stress beim Menschen beeinflusst.



ASS.-PROF. PD DDR.

DANIELA HALUZA

Abteilung für Umwelthygiene und Umweltmedizin,
Medizinische Universität Wien

IM QR-CODE VERSTECKT SICH FÜR SIE EINE KLEINE ÜBERRASCHUNG

SÄLZBURGER FREILICHT MUSEUM

SICHER IM SÄLZBURGER FREILICHTMUSEUM
NATUR.TANKSTELLE | DI-SO 9-18 UHR, JULI/AUGUST TÄGLICH

www.freilichtmuseum.com



NATURPARK BUCHBERG

Während früher der Wald – das widerspiegelt sich auch in vielen Märchen – als bedrohlich gegolten hat, ist er heutzutage für viele ein Ort der Erholung und psychischen Entspannung („Waldbaden“) geworden. Besondere Bedeutung hat der Wald dabei für die Naherholung gewonnen. Zuletzt wurde dieser Aspekt während der Corona-Pandemie manifest, als die Bevölkerung angewiesen war, statt einen Urlaub im Ausland zu verbringen, Erholung in der nächsten Umgebung zu suchen.

ERHOLUNG IM FLACHGAU

Ein solches Naherholungsgebiet ist der Naturpark Buchberg bei Mattsee, quasi vor den Toren der Landeshauptstadt Salzburg. Als kleiner Berg (mit seinen bescheidenen 801 m) bietet er eine überraschende und großartige Aussicht. Der bewalde-

te Gipfel des Buchbergs ist im Besitz des Naturschutzbundes Salzburg. Diese gemeinnützige Umweltorganisation war bestrebt – in Kooperation mit den angrenzenden Grundeigentümern und der Gemeinde Mattsee – einen Naturpark einzurichten.

Der Naturpark Buchberg besteht mittlerweile seit den 1970er Jahren und gewährt der erholungssuchenden Bevölkerung mit seinem gut beschilderten Wegenetz von allen Seiten (es sind an den Zufahrtswegen jeweils kleine Parkplätze eingerichtet) und zu allen Jahreszeiten einen gefahrlosen Spaziergang mit Einsichten in den Lebensraum Wald und wunderbaren Ausblicken über das Alpenvorland auf die oberösterreichischen, die Salzburger und bayerischen Alpen.

www.naturschutzbund.at

Kleine Rechtskunde: Wer darf was im Wald?

Rund 48 Prozent der österreichischen Staatsfläche sind Wald. Im Forstgesetz 1975 wird bestimmt, dass jedermann grundsätzlich den Wald zu Erholungszwecken betreten und sich dort aufhalten darf. Ziemlich lang ist die Liste der Ausnahmen, also von Tätigkeiten, die man vorübergehend oder dauerhaft NICHT im Wald ausführen darf, etwa Radfahren, Zelten oder Reiten.

Nicht betreten werden dürfen

- Waldflächen, für die die Behörde ein Betretungsverbot verfügt hat
- Waldflächen mit forstbetrieblichen Einrichtungen, wie Forstgärten, Holzlager- und Holzausformungsplätze, Material- und Gerätelagerplätze, Gebäude, Betriebsstätten von Bringungsanlagen, einschließlich ihres Gefährdungsbereiches
- Wiederbewaldungsflächen sowie Neubewaldungsflächen, solange deren Bewuchs eine Höhe von drei Metern noch nicht erreicht hat
- Waldflächen, die vom Waldeigentümer gesperrt sind
- Eine über das Betreten und Aufhalten zu Erholungszwecken hinausgehende Benutzung, wie Lagern bei Dunkelheit, Zelten, Befahren (auch mit Fahrrädern) oder Reiten, ist nur mit Zustimmung des Waldeigentümers, und in Bezug auf die Forststraßen nur mit Zustimmung des Forststraßenhalters, der zumeist der Waldeigentümer ist, zulässig.

DAS E-BIKE IST EIN GLÜCKSFALL

Warum Radfahren gesund ist – auch mit dem E-Bike und was es beim Radkauf zu beachten gilt, erklärt Arzt und Fahrradentwickler Ludwig C. Geiger im PULS Interview.

Was sind die häufigsten Fehler, die beim Radeinkauf passieren?

DR. LUDWIG GEIGER: Den Verkäufer nicht über die geplanten Radziele zu informieren. Benötige ich ein Stadtrad, Bergrad oder Straßenrad. Häufig wird auch eine falsche Sitzposition, Rahmengröße oder Lenkereinstellung gewählt. Und zur richtigen Auswahl gehört auch eine Probefahrt.

Welche Gründe gibt es, sich für ein E-Bike zu entscheiden? Ist das nicht etwas für tretfaule Menschen?

DR. LUDWIG GEIGER: Das E-Bike ist ein Glücksfall für Übergewichtige, Stoffwechselkranke (Diabetes, Fettstoffwechsel), Herzkreislaufkranke, Bronchialkranke oder Arthrotiker, Sportfaule. Endlich können sie dem Rat ihres Arztes folge leisten: Treib wieder mehr Sport! – und haben auch noch Spaß dabei. Der Tretwiderstand kann individuell nach Therapieziel und Risiko eingestellt werden. Aber das E-Bike ist kein Moped, getreten werden muss immer! Und längst hat es sein „Warmduscherimage“ verloren. Auch der sportliche Radfahrer ist damit – je nach Modell - bestens bedient!

Radwege bis zur Alm sind möglich, für die Abfahrt empfiehlt sich ein Helm. Ältere Menschen finden wieder zueinander, auch wenn sie in bergigen Landschaften wohnen, im übertragenen Sinn, ein Bike gegen Einsamkeit. Es erleichtert soziale Kontakte.

Immer wieder hört man von Herzproblemen bei Spitzensportlern. Viele Hobbyfahrer fragen sich daher, welchen Risiken das Herz beim Rennradfahren ausgesetzt ist?

DR. LUDWIG GEIGER: Gemeint ist hier wohl das sog. Sportherz, ein größeres und leistungsfähigeres Herz ohne Krankheitswert. Hobbyfahrer bekommen in der Regel kein Sportherz, außer sie trainieren wie Hochleistungssportler. Vor allem Intervalle führen zu solchen Herzadaptationen. Verschwiegen werden aber soll nicht, dass Sportherzen zu Herzrhythmusstörungen neigen und bei allgemeinen Infektionen eine Herzmuskulenzündung begünstigen. Nie sollte man deshalb krank trainieren. Grundsätzlich aber gleicht ein Sportherz einem Sechszylinder, der bei gleicher Leistung niedrigere Drehzahlen als der Vierzylinder hat: niedrigere Pulswerte, längere Lebensdauer.



Radfahren ist definitionsgemäß eine allgemeine Ausdauerbelastung, die eine hohe Gesamtmuskelmasse nahezu ohne Schädigungspotenzial für den Bewegungsapparat aktiviert. Bei moderatem Training verbessern sich nahezu alle Zuliefersysteme, wie Herz, Kreislauf, Atmung, Energiestoffwechsel und Nervensystem, einschließlich einer psychischen Tonisierung.“

DR. LUDWIG V. GEIGER
Facharzt für Allgemeinmedizin
und Facharzt für Physikalische
und Rehabilitative Medizin
sowie Sportmedizin

CORRATEC LIFE VON DER GARAGE AUF DIE ALM

TIEFER EINSTIEG

Komfortabler und tiefer Einstieg um schnell und sicher vom Rad auf und abzusteigen.

SHADOW EDGE TUBE 2.0

Extrem stabiler und sicherer Rahmen mit integriertem 625Wh Akku.

SICHERES BREMSEN

Um Ihnen noch mehr Sicherheit zu bieten haben wir die Vorderbremse rot gestaltet. Absteigen über den Lenker oder ein rutschendes Vorderrad gehören der Vergangenheit an.



iKO Europe GmbH / Wiener Bundesstraße 75, 5300 Hallwang
Tel. 0662 - 660 663 0 / Mo-Fr 9.00 - 18.30 Uhr, Sa 9.00 - 17.00 Uhr
WWW.IKO-WORLD.AT





SALZBURGS GESCHICHTE UND NATUR AM FUSSE DES UNTERSBERGS ERLEBEN

NATUR.TANKSTELLE

Erleben sie unter freiem Himmel das größte Museum Salzburgs. Seit Ende März hat das fein herausgeputzte und berühmte Salzburger Freilichtmuseum in Großgmain seine Pforten geöffnet.



Schmucke Bauernhäuser, ein gut gepflegtes Wegenetz, ein großer Spielplatz für Kinder, lauschige Jausenplätze und vor allem viel Platz, um das Museum sicher zu genießen. Im Salzburger Freilichtmuseum lässt sich Kultur mit Natur ideal verbinden. Abgerundet wird das Angebot von interessanten Ausstellungen. In diesem Jahr neu sind die „Schatten-Szenografien“, die ein noch tieferes Eintauchen in die Lebenswelt der Menschen von damals ermöglichen; mittendrin – nicht nur dabei.

FÜR JEDEN ETWAS DABEI

Das Salzburger Freilichtmuseum hat sich die Vermittlung und Dokumentation des ländlichen Bauens, Wohnens und Wirtschaftens im Land Salzburg vom 15. bis 20. Jahrhundert zur Aufgabe gemacht. Erleben sie originale ländliche Bauten, die durch bauhistorische Erforschung wieder aufgebaut und originalgetreu eingerichtet sind. Besuchen sie die verschiedenen Häuser, in denen man das damalige Leben erfahren und hautnah miterleben kann. Die Anlage der Häuser orientiert sich nach den historischen Landesteilen des Bundeslandes Salzburg. Sie ist in den Flachgau, Tennengau, Pongau, Pinzgau und Lungau gegliedert. Diese sind sowohl über ein 7 km langes Wegenetz als auch die 1,7 km lange Museumsbahn, die nochmals andere Einblicke in das Gelände ermöglicht, verbunden.

FRISCHLUFT GENIESSEN

Das 50 Hektar große Museumsareal bietet noch mehr: am Fuße des Untersbergs, inmitten eines Natur- und Landschaftsschutzgebiets, sind sie eingeladen, mit all

ihren Sinnen wahrzunehmen. Bewegung, frische Luft und Sonnenlicht sind mit ein Garant für ein gestärktes Immunsystem. Das Salzburger Freilichtmuseum sieht sich sowohl als ein Ort, an dem historischen Facetten der Salzburger Geschichte näher gebracht werden, als auch als ein Kraftplatz für die ganze Familie. Genießen sie die frische Luft und die verschiedenen Ausblicke und Panoramen mit Blick auf den Untersberg und den im Berchtesgadener Land gelegenen Hochstaufen.

Der Wald auf dem Gelände des Museums ist als Erholungswald ausgewiesen. Atmen sie durch und lassen sie die Eindrücke eines Spazierganges durch den Wald auf sich wirken. Genießen sie die Sonne an einer gewärmten (Holz)Wand eines jahrhundertealten Hauses oder erfreuen sie sich an den blühenden Gärten mit Blumen und vor allem an den Kräutern und dem gesunden Gemüse, welches nach alter Tradition angebaut wird. Finden Sie Entspannung entlang des Schmetterlingswegs oder lassen sie den Stress des Alltags in der Natur-Kneippanlage hinter sich. Auf dem Gelände ist für jeden etwas dabei - egal ob bergauf, bergab oder geradeaus.

SICHER IM MUSEUM

Durch die Weitläufigkeit des Geländes des Freilichtmuseums Salzburg ist ein sicheres Bewegen und vor allem Abstand halten möglich. Aufgrund der jeweils aktuellen Covid19-Verordnung kann es zur Ergänzung in der Besucherordnung kommen. Dies dient der Sicherheit aller Besucher_innen. Das Team des Salzburger Freilichtmuseums freut sich auf ihren Besuch und wünscht ihnen erholsame Momente in der Natur. Tankstelle.

**SALZBURGER
FREILICHTMUSEUM**
Hasenweg 1
5084 Großgmain
Tel.: 0662 85 00 11

www.freilichtmuseum.com

VIELE KILOMETER – WENIG HÖHENMETER

✍ VON THOMAS NEUHOLD

„Bergsport ist Motorsport“, lautet ein altes Bonmot in der Bergsteigerszene. Wandern, Klettern, Bergsteigen ist oft eine ziemlich Pkw-intensive Angelegenheit.

Spricht man mit langjährig aktiven Alpinisten und Alpinistinnen über die Gefahren ihrer Leidenschaft, dann hört man neben Geschichten von tödlich verunglückten Bergkameraden oft: „Auf Fahrt zum oder vom Berg ist es auch schon knapp hergegangen.“ Da der Unfall als Risiko gesellschaftlich allgemein akzeptiert wird, dient dies natürlich in erster Linie der Relativierung alpiner Gefahren – auch wenn tatsächlich viele Bergsteiger und Bergsteigerinnen bei der An- oder Abreise verunfallen.

Hinter dieser Relativierung steckt aber noch etwas anderes: Am Anfang und am Ende fast aller bergsportlichen Aktivitäten steht eine Autofahrt. Ein kleines Rechenbeispiel: Für eine Bergwanderung von der Stadt Salzburg aus darf man tour-re-tour gerne 100 Autokilometer rechnen. Wer im Jahr 30 Touren unternimmt, hat gleich 3000 Kilometer mehr am Tacho; wer öfters in den Lungau unterwegs ist, darf pro Tour mindestens 200 Kilometer rechnen. So gesehen, ist der Bergtourismus gar nicht so sanft, wie er oft scheint.

MIT ÖFFIS KAUM MACHBAR

Dass liegt freilich nicht nur an den Bergfexen selbst. Die meisten Unternehmungen lassen sich einfach nicht oder nur sehr schwer mit öffentlichen Verkehrsmitteln machen. Eine Firn-Skitour im Frühjahr mit Start sechs Uhr morgens ist mit Öffis einfach nicht drinnen, viele Ausgangspunkte für Bergunternehmungen sind sommers wie winters mit den Öffentlichen nicht erreichbar. Ausnahmen wie etwa Obertauern (Bus) oder Bad Gastein (Zug) bestätigen die Regel. Die Appelle der alpinen Vereine, die zurückgelegten Kilometer sollten in einer vernünftigen Relation zu den absolvierten Höhenmetern stehen, verhallen (notgedrungen) oft ungehört.

POSTBUS-TOUREN

Es gibt freilich auch gegenteilige Entwicklungen. Viele alpine Vereine publizieren regelmäßig

Broschüren zum autolosen Wandern. vielerorts wurden mit Wanderbussen ganze Täler von der Blechlawine befreit. Und immer öfter ist zu beobachten, dass Bergsteiger und Bergsteigerinnen aus eigenem Antrieb zumindest partiell auf das Auto verzichten und nicht mehr „bis zum Anschlag“ in den Talschluss fahren. „Bike & Hike“ heißt der Trend und so wird vom Tal bis zum eigentlichen Start der Bergtour eben geradelt.

Und immer mehr, vor allem Jüngere, entdecken den Postbus neu. Gerade für Wanderungen im Salzkammergut bieten sich durch die Taktverdichtung der Linie 150 und ihrer Folgelinien inzwischen eine ganze Menge solcher Postbus-Touren an. Die Salzburger Journalistin Stefanie Ruep absolviert viele ihrer Unternehmungen ausschließlich mit dem Postbus: „In einigen Gebieten ist der Takt bereits so attraktiv, dass ich nicht darüber nachdenke, wann ich bei der Bushaltestelle sein muss.“

Ein großes Plus von Öffi-Touren ist auch, dass sich Überschreitungen gut anbieten. Denn es ist nicht notwendig zurück zum Ausgangspunkt zu gehen. Wobei jeweils jene Seite als Endpunkt gewählt werden sollte, die den besseren Takt hat.“

ZUGEPARKTE ALMEN UND GIPFEL

Das Salzkammergut ist aber auch ein Beispiel dafür, dass Bergsport ausschließlich Motorsport im schlechtesten Sinn des Wortes sein kann. Entlang der Wolfgangsee-Bundesstraße und in der Osterhorngruppe führen zahllose private Mautstraßen mitten in die Almgebiete – am Salzburger Gaisberg führt die Straße kostenlos in den unmittelbaren Gipfelbereich. Shuttlebusse gibt es so gut wie keine und wenn – wie am Gaisberg – ein Bus fährt, ist der Fahrplan denkbar unattraktiv. Die Folgen sind bekannt: Auf manchen Almen sind an schönen Wochenenden oft mehr Autos als Kühe, am Gaisberg muss die Polizei sogar regelmäßig Straßensperren verhängen. In all diesen Fällen heißt es dann: Viele Kilometer – null Höhenmeter.



Thomas Neuhold
Journalist, Alpinist und
Lehrbeauftragter an der Uni
Salzburg



Viele Tipps für naturverträglichen Bergsport findet man auf der Website des Alpenvereines:

www.alpenverein.at/portal/naturumwelt/bergsport_umwelt

WIEDERVERWENDEN STATT WEGWERFEN

CARLAS - DIE CARITAS SECOND-HAND LÄDEN LIEGEN IM TREND



Mag. Johannes Dines
Direktor der Caritas Salzburg

Gut erhaltene Kleidung wiederverwenden statt wegwerfen – das ist der Kern der carlas – Caritas Second-Hand-Läden. „Wir verlängern die Lebensdauer von Kleidung, Schuhen oder Geschirr: Anstatt sie wegzwerfen und neu produzieren zu lassen, werden sie erneut genutzt und schenken Freude. Alles, was nicht entsorgt werden muss und was die Umwelt nicht belastet, ist gut für unser Klima und unsere Zukunft. Damit leistet die Caritas und jede Kundin und jeder Kunde einen Beitrag zum Umweltschutz“, sagt Johannes Dines, Direktor der Caritas Salzburg.

470 TONNEN KLEIDUNG GESPENDET

Das weltweite Marktvolumen von Second-hand-Mode hat sich in den letzten fünf Jahren mehr als verdoppelt. Auch in Salzburg zeigt sich dieser Trend: „2020 haben die Salzburgerinnen und Salzburger 470 Tonnen Kleidung an die Caritas gespendet, etwa 10 Prozent davon haben wir in unseren carla-Shops an neue Besitzer verkauft. Die Einnahmen kommen wiederum Caritas-Projekten zugute“, erklärt Sophia Wegner, Leiterin der carlas.



■ Nadine und Lara: die beiden schauen oft im carla Herrnau vorbei.

EINE ZWEITE CHANCE

Das ist auch das Motto für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: „Bei uns bekommen Frauen und Männer eine Chance, einen befristeten Arbeitsplatz. Wenn jemand hunderte erfolglose Bewerbungen



hinter sich hat, macht das etwas mit ihm oder ihr. In den carlas sind die Leute ein Jahr beschäftigt und werden für den Wiedereinstieg in den ‚normalen‘ Arbeitsmarkt begleitet. Die Menschen fühlen sich wieder gebraucht und gehen gestärkt weiter“, sagt Thomas Gassner, Leiter des Fachbereichs Beschäftigung in der Caritas.

WO KANN ICH SPENDEN?

Spenden kann man Kleidung im Caritas-Logistikzentrum in Hallwang, direkt in den Shops oder in den Kleidercontainern. Im Logistikzentrum werden die Spenden geprüft und geschaut, wo sie hinpassen: 10 Prozent kommen in die carlas, 30 Prozent gehen in die Einrichtungen der Caritas für Menschen in Not. 50 Prozent der Waren werden über Textilrecycling zu Putzlappen verarbeitet. Nur 10 Prozent sind nicht verwertbar und werden entsorgt.

WO KANN ICH KAUFEN?

carla Second-Hand-Shops: in der Stadt Salzburg in Aigen, Lehen, Herrnau sowie Neumarkt und St. Johann in Tirol. Alle Details auf: www.caritas-salzburg.at

DER SPANNENDSTE ORT DER STADT!

MOONCITY SALZBURG



Als die Porsche Holding die Marke MOON ins Leben rief, war das Ziel klar definiert: Elektromobilität und neue Formen der Mobilität sollen im Alltag ankommen und breitenwirksam sein!

Die Mooncity besteht im Wesentlichen aus vier Bereichen, die im futuristisch anmutenden Gebäude - direkt an der Sterneckstraße gelegen - Platz finden. Namensgeber der Mooncity ist die Marke MOON – ein Anbieter für Energiemanagement-Konzepte für Privatpersonen und Unternehmen. Von der Wallbox inklusive Heimspeicher und Photovoltaikanlage bis hin zur Schnellladestation deckt MOON alle Anforderungen rund um die Elektromobilität ab. Dabei kommt bei MOON alles aus einer Hand: Beratung, Vorinstallations-Check und infrastrukturelle Vorbereitung, Installation inklusive Inbetriebnahme, Support und Wartung sowie Unterstützung bei Einreichungen und Förderungen.

Die Erlebniswelt auf über 200 m² ist für Besucher kostenlos zugänglich und soll spielerisch die Elektromobilität und ihre positiven Auswirkungen auf die Umwelt zeigen. Mit einer Geschichte beginnend bei Ferdinand Porsche, der den ersten Radnabenmotor entwickelt hat, über den ersten Mondrover bis zur gemeinsamen Entwicklung des Audi Lunar Quattro spannt sich die Geschichte, die den Konzern mit dem Mond verbindet. In der „Stadt der Zukunft“ kann man erfahren, wie das Leben sich vielleicht 2030 anfühlen könnte. Führungen und Vorträge sind in der Mooncity nach Terminvereinbarung ebenfalls kostenlos möglich.

Der größte der Bereiche ist die Importeurswerkstatt, in der alle Dienstwagen der Porsche Holding abgewickelt werden. Hier befindet sich nicht nur eine Werkstatt im herkömmlichen Sinn, sondern auch eine Hochvolt-Batterie-Werkstatt. Im Bereich der Forschung wird an Möglichkeiten für die Nutzung der Batterien nach deren Verwendung in den Elektroautos gearbeitet. Wichtig ist in diesem Bereich auch die Ausbildung zukünftiger Mitarbeiter.

Der neu geschaffene Eventbereich bietet nicht nur immer wieder den neuesten Elektroautos Platz, sondern vor allem auch Veranstaltungen jeglicher Art. Vom Roboterworkshop für Kinder über Diskussionsveranstaltungen zu verschiedenen Themen oder Abendveranstaltungen im Zuge von Kongressen. Die Mooncity wurde im Dezember 2019 eröffnet. Seither wurde die Erlebniswelt – trotz vieler geschlossener Monate im Jahr 2020 - von rund 4000 Gästen besucht. Seit Februar kann in der Mooncity der neue id.4 von Volkswagen besichtigt werden, Autos der Marken Skoda, Audi und SEAT könnten bald folgen. Als markenunabhängiger Standort ist die MOONCITY der ideale Ort, um sich ohne Kaufzwang zu erkundigen und Probefahrten zu machen. Viele Gäste konnten sich von der „Einfachheit“ der Elektroautos überzeugen. Kein lästiges Schalten, wenig Bedienelemente, leichtes Aufladen! Das sind Punkte, die viele von der E-Mobilität überzeugt haben!



MOONCITY SALZBURG

Sterneckstraße 28 – 30, 5020 Salzburg, T: +43 662 4681-7440

www.mooncity-salzburg.at



DIE PSYCHISCHE FLEXIBILITÄT UND STABILITÄT MUSS TRAINIERT WERDEN

Die Dakar 2021 war bis zur Schlussphase spannend. Auch wenn es am Ende nur ein neunter Platz für Matthias Walkner wurde, auf seine Leistung kann er stolz sein. Trotz technischer Probleme auf Etappe 2 blieb der Dakar-Sieger von 2018 fehlerfrei und gehörte zu den konstantesten Piloten.

Im PULS Interview verrät der Salzburger Weltklassepilot wie er sich motiviert, welche Gefühle er erlebt und welche Pläne er schmiedet.

Was war das Spannendste was du sportlich erlebt hast?

WALKNER: Eindeutig meine erste Rallye Dakar, die ich 2015 in Südamerika gefahren bin, in Argentinien, Bolivien und Chile. Hier erlebte und sah ich zahlreiche Dinge zum ersten Mal und werde das nie vergessen.

Welche Gefühle hat das ausgelöst?

WALKNER: Es war eine zweiwöchige Hassliebe. Zum einen waren in Buenos Aires am Start 600.000 Zuschauer vor Ort und am Streckenrand standen abermals tausende. Andererseits waren die klimatischen Bedingungen sehr herausfordernd. Von 45 Grad Hitze bis minus 11 Grad im Andengebirge, erstreckte sich etwa der Temperaturhorizont. Mir war noch nie so heiß oder kalt im Leben. Das sind eben bleibende Eindrücke und Gefühle.

Hat es auch Momente gegeben, wo du ans Aufhören dachtest?

WALKNER: Es hat einmal einen Moment in Bolivien gegeben, als ich mir den Oberschenkel gebrochen und das Kreuzband gerissen hatte. Es dauerte damals 12 Stunden bis ich in diesem Zustand ins Krankenhaus gebracht wurde. Während der kommenden zwei Wochen dachte ich daran aufzuhören, sollte noch einmal so etwas passieren. Aber die Zeit heilt ja bekanntlich alle Wunden. Heute habe ich das wieder vergessen.

Wie schaffst du es immer wieder dich positiv zu motivieren?

WALKNER: Das fällt mir nicht so schwer. In unserer schnelllebigen Zeit in der wir leben, weiß ich es als Privileg zu schätzen, was ich tun und machen kann. Ich komme mit meiner KTM an Plätze auf dieser Erde, wo ich sonst nie und nimmer hingekommen wäre. In Saudi Arabien etwa sieht es an manchen Orten aus, wie man sich das auf dem Mars vorstellt. Und man weiß nie, wie lange ich das noch erleben darf.



ZUR PERSON:

Matthias Walkner wird 1986 in Kuchl geboren. 2012 holt er dann als erster Österreicher den Weltmeistertitel in der MX3-Klasse. 2015 wechselt er in den Rallye Sport und gewinnt auf Anhieb die Hellas Rallye in Griechenland. 2016 gewinnt er den Rallye-Raid-Weltmeistertitel. Die Dakar-Teilnahmen 2015 und 2016 enden frühzeitig mit einer Lebensmittelvergiftung und im Jahr darauf mit einem Oberschenkelbruch. Im Comebackjahr 2017 holt sich Matthias dann mit einem zweiten Platz die erste begehrte Dakar-Trophäe ab. 2018 holt er den Rallye Dakar Titel in der Motorrad-Wertung.

Wenn du über viele Wochen unterwegs bist, wie hältst du deinen Körper fit?

WALKNER: Ich trainiere rund sechs Mal in der Woche. Dazu zählen das Motorradfahren und im Winter Skitouren, in der Kraftkammer und Radfahren. Aber auch die psychische Flexibilität und Stabilität muss trainiert werden. Dabei stellt mir der Trainer zum Beispiel Rechenaufgaben während ich Liegestützen absolviere.

Die Dakar hat ja heuer in Saudi Arabien stattgefunden. Was ist der große Unterschied zu Südamerika?

WALKNER: Der Hauptunterschied ist das Zuschauerinteresse. Das ist in Südamerika wesentlich höher. Die Wüste ist zudem flacher, aber auch schneller, was bei Stürzen gefährlicher sein kann.

Wie gefährlich ist der Motorrad Rallyesport? Heuer starb dein Kollege Pierre Chérpin bei der Dakar?

WALKNER: Es ist sehr gefährlich, weil die Motorradfahrer im Grunde keine Knautschzone haben. Die neuen Airbag-Protektorwesten bringen zwar etwas mehr Sicherheit, doch es reicht ein kleiner Stein um zu stürzen und eine grobe Verletzung zu riskieren. Ich bereite mich daher viele Monate sehr akribisch auf die Dakar vor, um das Risiko möglichst klein zu halten. Andererseits braucht man eine Risikobereitschaft um erfolgreich zu sein.

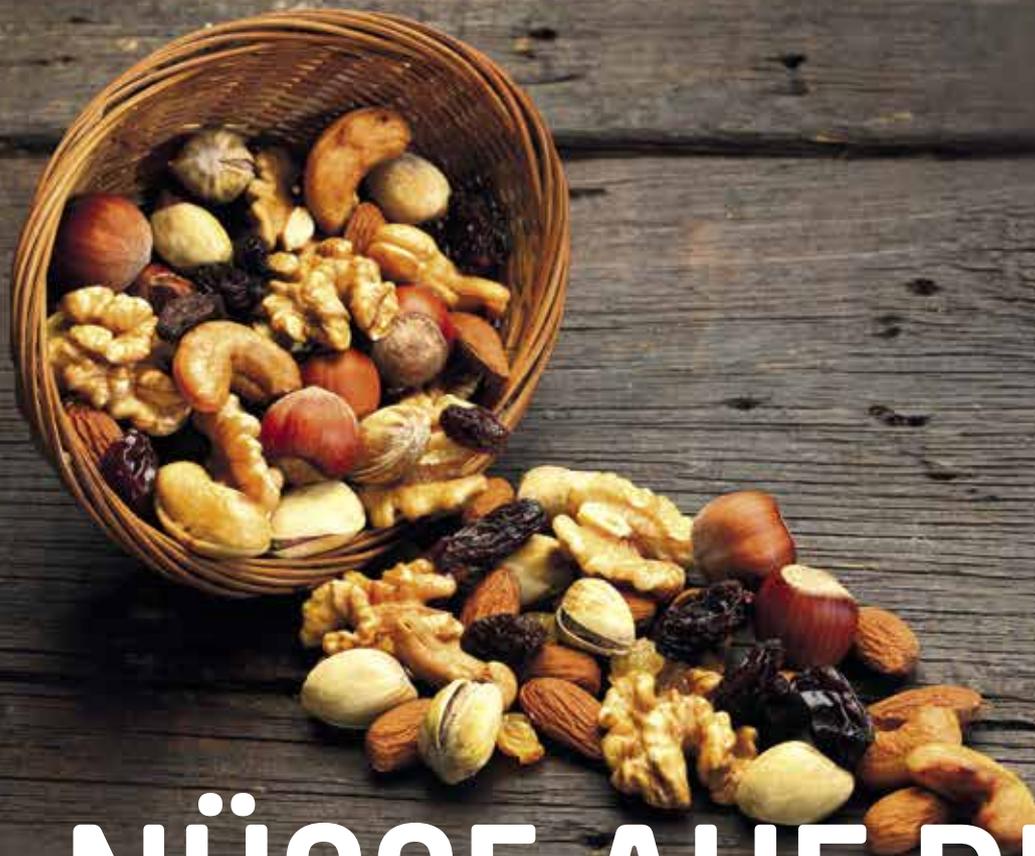
Wie schauen deine Zukunftspläne aus?

WALKNER: Wenn ich gesund bleibe und der Virus uns keinen Strich durch die Rechnung macht, hoffe ich schon wieder bei der nächsten Dakar dabei zu sein. Bei uns geht es Anfang April mit der Rallye Weltmeisterschaft los, wo ich auch wieder teilnehmen werde.



NEU: VITA CLUB MONDSEE

„Der Vita Club Mondsee ist eine der schönsten Multifunktionsanlagen in Österreich, in Sonnenlage, mit großer Trainingsfläche. Wir bieten mehr als 10.000m² Sportfläche. Die Kundinnen und Kunden haben vielfältige Möglichkeiten, die es so in Österreich sonst selten gibt. Wir bieten auch Klettern, Tennis, Badminton und Squash. Es ist eine klassische Multifunktionsanlage, die nun nach dem Umbau auf dem neuesten Stand der Technik ist“, erklärt Vita Club Geschäftsführer Christian Hörl. Insgesamt werden vier Trainingswelten angeboten. Eine große Athletik-Area, eine Cardio-Ebene, ein Bereich mit kleineren Geräten und eine Functional Area. So gibt es für alle Trainingsziele ein breites Angebot und richtig viel Platz. Mit zusätzlich großzügigen Outdoor-Trainingsmöglichkeiten und einem Wellnessareal punktet der Vita Club in jeder Hinsicht.



NÜSSE AUF DEM PRÜFSTAND

Die AK Salzburg testete verpackte Nüsse auf Qualität, Schimmelbefall und Hefen. Gleich vorweg – die Ergebnisse waren erfreulich.

Nüsse werden gerne gegessen. Entweder direkt oder als Zutat in Backwaren verschiedenster Ausführungen. Aufgrund der leichten Verderblichkeit, speziell bei falscher Lagerung, sind diese Lebensmittel eher heikel zu behandeln. Sie sind anfällig für Schimmelpilze und können schnell ranzig werden. Das hängt auch mit dem hohen Fettanteil zusammen. Grund genug für die AK sich diese immer beliebter werdenden Lebensmittel einmal näher anzusehen. Der pro Kopf Verbrauch an Nüssen ist in den letzten Jahren gestiegen. Laut Zahlen aus Deutschland (Bundesinformationszentrum Landwirtschaft – BZL) und Österreich (Statista.at) lag dieser 2019 bei rund 5 kg pro Kopf. Rund 26 Prozent entfallen dabei auf Erdnüsse, gefolgt von Mandeln (16 Prozent), Haselnüssen (14 Prozent), Cashewkerne (10 Prozent), Walnüsse (8 Prozent) und andere Sorten (26 Prozent).

DIE NÄHRWERTE

Nüsse gelten im Grunde als gesunde Lebensmittel. Aufgrund des doch hohen Fettanteils sollte man jedoch beim Verzehr maßhalten. Nüsse enthalten tatsächlich relativ viel Fett. Doch Fett ist eben nicht gleich Fett. In den meisten Nüssen stecken viele «gesunde»

Fette, also einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (rd. 90 Prozent). Die Schalenfrüchte enthalten u.a. auch Nahrungsfasern, hochwertiges Eiweiß, Mineralstoffe, Vitamine, Eisen und Sekundäre Pflanzenstoffe.

Offiziell ist die Walnuss jedoch die einzige Nuss die es bei der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) geschafft hat, eine Erlaubnis für eine gesundheitsbezogene Angabe zu erhalten (bessere Funktion der Blutgefäße).

UNTERSUCHUNG

Insgesamt wurden 20 Proben im Lebensmittelhandel eingekauft und in einem zertifiziertem Prüflabor in Salzburg untersucht. Das Untersuchungsdesign umfasste 3 Ansätze: Mikrobiologische Untersuchung (Schimmelbefall, Hefen), Chemische Untersuchung (Mykotoxine - Aflatoxine B1, B2, G1 und G2), Sensorische Untersuchung (Geruch, Geschmack, Aussehen).

Die 20 Proben gliedern sich folgendermaßen:

■ 5 Produkte aus dem Bio-Segment (2x Nuss Mix, 2x Haselnuss, 1x Mandel)

■ 15 Produkte konventioneller Anbau

Alle Produkte waren ohne Schale und abgepackt in Plastik.

NAME	PRODUKT	SCHUTZGAS	NÄHRWERT <small>kcal/100g</small>	SCHIMMEL	HEFEN	MYKOTOXINE*	HERKUNFT
Alvesto	Erdnüsse geröstet & gesalzen	ja	619	<100/g	<100/g	n.n.	h.A.
Alnatura	Haselnussherne ** (vegan)	ja	670	<100/g	<100/g	n.n.	Aserbaidschan
Alnatura	Mandeln** (vegan)	ja	624	<100/g	<100/g	n.n.	Spanien
Belbahe	Haselnussherne (UTZ-zertifiziert)	ja	667	<100/g	<100/g	n.n.	h.A.
Belbahe	Mandelkerne	nein	645	<100/g	<100/g	n.n.	USA
bella	Mandeln	nein	619	300	<100/g	n.n.	USA
Billa	Haselnussherne	nein	657	<100/g	<100/g	n.n.	Türkei
Billa	Nusskernmix ungesalzen	nein	650	<100/g	<100/g	n.n.	h.A.
Clever	Erdnüsse Jumbo geröstet & gesalzen	ja	619	<100/g	<100/g	n.n.	h.A.
Happy Harvest	Nussvariation	ja	647	300	<100/g	n.n.	h.A.
ja! Natürlich	Bio Nuss Mix	ja	634	<100/g	<100/g	n.n.	h.A.
Kelly´s	Erdnüsse geröstet & gesalzen	ja	619	<100/g	<100/g	n.n.	Südamerika
Merkur	Mandelkerne	nein	619	800	<100/g	n.n.	h.A.
S Budget	Erdnüsse Jumbo geröstet & gesalzen	ja	613	<100/g	<100/g	n.n.	***
Seeberger	Nusskernmischung	ja	643	200	<100/g	n.n.	****
Natur pur Bio	Haselnüsse* (gentechnikfrei)	ja	674	<100/g	<100/g	n.n.	Türkei
Natur pur Bio	Bio Nusskern-Mischung* (gentechnikfrei)	ja	649	<100/g	<100/g	n.n.	h.A.
Spar	Mandeln	nein	619	<100/g	<100/g	n.n.	USA
ültje	Erdnüsse geröstet & gesalzen (vegan)	ja	619	<100/g	<100/g	n.n.	h.A.
ültje	Erdnüsse geröstet (vegan)	ja	626	<100/g	<100/g	n.n.	h.A.

* Mykotoxine: Aflatoxine (B1, B2, G1, G2)
 ** BIO zertifiziert (EU-Bio Siegel)
 *** USA, Argentinien oder Brasilien
 **** Australien (Mandeln), Chile (Haselnuss), Eifenbeinküste (Cashewkerne), Chile (Walnussherne)
 nn: nicht nachweisbar, unter Bestimmungsgrenze (<0,2µg/kg)
 <KBE/g: weniger als festgelegte Bestimmungsgrenze (koloniebildende Einheiten vorhanden)
 h.A.: keine Angaben

ERGEBNISSE UND BEURTEILUNG

Alle eingereichten Proben haben die Erwartungen erfüllt. Das Ergebnis kann nur als erfreulich bezeichnet werden. Alle getesteten Produkte waren hinsichtlich der Mikrobiologie in Ordnung. Es wurden keine gefährlichen Schimmelpilzgifte gefunden. Die Sensorik wurde durchgängig nicht beanstandet. Verbesserungspotenzial orten die Konsumentenschützer bei der Kennzeichnung durch die fehlende Verpflichtung für die Angabe wichtiger Kaufinformationen an Konsumierende. Daher fordert die AK eine verpflichtende Kennzeichnung der Herkunft bei Nüssen, auch für geschälte Produkte. Und zum zweiten eine Verpflichtung bei Mischungen (rein Nuss oder mit Trockenfrüchten gemischt) das Mischungsverhältnis der enthaltenen Produkte anzugeben.

WORAUF BEI NÜSSEN ACHTEN?

Ungesalzene Nüsse sind empfehlenswerter als geröstete und gesalzene. Essen Sie Nüsse am besten ungeschält, sprich mit der Haut, weil diese wichtige Nährstoffe enthält. Im Idealfall kaufen Sie ganze Nüsse und mahlen sie vor der Verwendung selbst, damit möglichst wenig wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen. Gemahlene Produkte sind anfälliger auf Schimmelbefall. Aufgrund des hohen Fettgehalts ist eine richtige Lagerung besonders wichtig.

Nüsse sollten kühl (10-18 Grad ist optimal), dunkel, trocken und gut verpackt gelagert werden. Zu viel Wärme, Licht und Feuchtigkeit wirken sich negativ auf die Haltbarkeit aus. Diese Gefahr ist gerade bei zerkleinerten und geschälten Nüssen größer. Ganz und ungeschält sind Nüsse bei sachgerechter Lagerung monatelang haltbar. Geschälte, verpackte Produkte, welche geöffnet wurden, sind im Kühlschrank gut verpackt dann maximal bis zu vier Wochen haltbar.

Nüsse helfen mit, den Eisenbedarf zu decken. Deshalb sollten vor allem Vegetarier täglich eine Handvoll Nüsse essen. Beim Genießen von Nüssen aber immer den hohen Energiegehalt beachten!

KLEINE WARENKUNDE

Botanisch gesehen, sind Nüsse Schließfrüchte. Das heißt, ihre Frucht wird komplett von einer Wand umhüllt und die Fruchtwand öffnet sich nicht von alleine. Zu den „echten“ Nüssen gehören daher Haselnüsse, Walnüsse, Macadamianüsse, Maroni und Bucheckern.

Hingegen werden aus botanischer Sichtweise Mandeln, Pekannüsse, Pistazien, Cashewnüsse und Kokosnüsse zu den Steinfrüchten, Erdnüsse zu den Hülsenfrüchten gezählt und Paranuss, Muskatnuss und Pinienkerne sind Samen.

Superfood

Falafel Curry Bowl

FALAFEL

400g Kichererbsen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ½ TL gemahlener Koriander, ½ TL Kreuzkümmel, 1 TL Salz, ½ TL Natron, frische Petersilie, Cayennepfeffer, Zitronensaft, Kurkuma und Majoran

■ Kichererbsen für mindestens 20 Stunden in Wasser einweichen. Danach abgießen, abspülen und mit einem Mixer zerkleinern. Die Zwiebel, Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden, Petersilie klein hacken.

Alle Zutaten zu einer gleichmäßigen Masse mischen.

Abschließend den Teig abgedeckt mindestens 1 Stunde kühl rasten lassen.

Aus dem Teig gleichmäßige, feste Bällchen formen. Diese dann entweder in einem Topf mit heißem Öl gleichmäßig ca 3 Minuten braten oder in einer Heißluftfritteuse bei 170°C ca 4-5 Minuten frittieren.

CURRY-KOKOS SAUCE

30g Kokosnussmilch (mind 80%), 10g Gemüsefond, 1 TL Curry Jaipur, 1 TL Curry Madrocas, 1 TL Agavendicksaft, 1 TL Zitronensaft, 1 Prise Salz, 1 Prise Piment d'espelette

■ Kokosnussmilch in eine Schüssel geben und alle Zutaten mit einem Stabmixer gut aufmixen bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Etwa eine 1/2 Stunde kühl ruhen lassen.

BASIS

80g geriebene Karotten, 80g Quinoa, 3 Stk vollreife Paprika, 30g Baby Leaf Blattsalat (gemischter Jungsalat), 150g Kirschtomaten, 1 Stk Orange, 1 Stk Granatapfel, 50g Erdnüsse geröstet und gesalzen

QUINOA

Quinoa mit kaltem Wasser waschen. Danach mit 180ml Wasser (1:2) und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Sobald das Wasser sprudelt auf mittlere Hitze reduzieren. Mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen und danach auskühlen lassen.

■ Karotten schälen oder nach Belieben nur gründlich waschen und mit einer groben Reibe reiben. Paprika waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.

Orange mit einem scharfen Messer schälen und sorgfältig die Filets herausschneiden. Den Saft der übrigen Orange über die Filets geben. Granatapfel halbieren und am besten über einem Topf mit reichlich Wasser und einem Suppenlöffel die Kernen herausschlagen. Etwaige Schalen entfernen.

Den Baby Leaf Salat waschen und auf einem trockenen Tuch abtropfen lassen. In einem tiefen Teller die die Karotten, Quinoa, Kirschtomaten, Paprika und Baby Leaf im Uhrzeigersinn anrichten.

Dressing über der Basis gleichmäßig verteilen, nicht rühren, somit hat jede Komponente seinen eigenen Geschmack. Granatapfel und Erdnüsse gleichmäßig auf der Bowl verteilen. Orangenfilets dekorativ hinzufügen.

Die gebackenen Falafel in die Mitte des Tellers setzen.

FIT.
SMART FOOD

Gewinnspiel

Gewinne 2 x 1 Gutschein von
FIT.SMARTFOOD und beantworte folgende
Gewinnfrage:
Bei welchem alten Völkern war
Quinoa besonders beliebt?
Antwort bitte an
info@pulsmagazin.at

KLOSTER GUT AICH

IN BEZIEHUNG KOMMEN

Seit der Gründung im Jahr 1993 beschäftigen sich die Mönche des Europaklosters Gut Aich mit Ihrem Prior und Gründer Pater Johannes Pausch OSB mit dem Thema „Europäische Klosterheilkunde“.

Unter Klosterheilkunde verstehen die Mönche das über Jahrhunderte gesammelte Wissen über Anbau und Anwendung von Kräutern, Pflanzen, Bäumen, Naturheilmitteln und über die Zusammenhänge die zwischen Körper, Psyche, Geist und Seele bestehen! Auch die Beziehungsfähigkeit zu mir selber, zu anderen Menschen, zu Natur und Schöpfung und auch zur transzendenten Wirklichkeit – die die Mönche Gott nennen – gehört zu einem ganzheitlichen Gesunden leben. Deshalb gehören Gottesdienst, Heilkräutergärten, Hildegardzentrum Kunstwerkstatt und Naturheilmittel zusammen – Sie stehen *miteinander in Beziehung!* Der sorgsame Umgang mit den Kräutern spiegelt sich auch im Ernte- und Verarbeitungsprozess der Kräuter wieder: „Die Her-

stellung unserer Klosterspezialitäten beginnt mit der Aussaat und Pflege der Pflanzen und endet erst, wenn wir sie mit allen guten Segenswünschen übergeben.“



Ausgesuchte Naturprodukte aus dem Kloster Gut Aich im Online-shop oder im Klosterhofladen erhältlich.

EUROPAKLOSTER GUT AICH
Aich 3, 5340 Sankt Gilgen
T: +43 6227 2318

shop.europakloster.com



SALVAMARO FRESH BITTER – ERFRISCHUNGSGETRÄNK

entwickelt aus einer Rezeptur von Pater Johannes – mit echtem Kräutersud – Gesund und wunderbar im Geschmack!

*Erhältlich bei Spar,
Eurospar und Interspar*



TRI-IMMUN – ELIXIER SCHAU

schau auf Dein Immunsystem mit Sonnenhut, Katzenkralle und Zistrose



BAUMELIXIERE

nutzen die Kraft des ganzen Baumes aus Blättern, Knospen, Blüten, Zweigen und Früchten



MUT ZUR ENTSCHEIDUNG!

✎ VON DR. SABINE VIKTORIA SCHNEIDER

Den schlechtesten Weg den man wählen kann, ist der, keinen zu wählen. Eine Entscheidung zu treffen gehört zu den herausforderndsten Aufgaben, mit denen wir im Leben immer wieder einmal konfrontiert werden.

Dabei kann es um Kleinigkeiten, wie das nächste Urlaubsziel gehen, aber auch um lebensweisende Entscheidungen wie eine Trennung basierend auf der Frage ob man weiterhin mit dem eigenen Partner zusammenleben möchte oder nicht.

Ebenso herausfordernd sind berufliche Entscheidungen. Sich eine neue Position zu suchen, zu kündigen, vielleicht in eine neue Stadt zu ziehen. Das sind alles Entscheidungen, die das ganze Leben verändern.

All das sind Themen, die uns emotional sehr herausfordern und uns bis zu einem gewissen Grad sogar die Freude am Leben nehmen können. Weil wir vor lauter Nachdenken und Grübeln darauf vergessen zu genießen, was wir schon alles haben. Anstatt immer darüber nachzudenken, was wir noch alles ändern wollen und in diesem Zusammenhang entscheiden müssen.

WELCHE MUSTER BEGLEITEN UNS AUF DIESEM WEG?

Schauen wir uns diesen Gedankenkreisel einmal aus psychologischer Sicht an. Welche Verhaltensweisen liegen unserem inneren Dialog hier nun zu Grunde? Warum fällt uns eine Entscheidung so schwer?

Haben wir Angst, andere Menschen dadurch zu verletzen? Oder auch zu verlassen? Haben wir Angst uns selbst zu verletzen und zu verlassen? Was beispielsweise durch einen Ortswechsel immer mal passieren kann, dass man sich dadurch auch selbst verlässt. Weil man das gewohnte Umfeld aufgibt und möglicherweise noch nicht bereit ist ein Neues aufzubauen. Und man sich so sehr einsam und verlassen fühlt an dem neuen Ort an den man aus beruflichen Gründen gezogen ist. Oder nach einer Trennung.

Oder haben wir Angst zu scheitern? Respektive davor, dass es von außen so gesehen wird, wenn wir uns trennen oder scheiden lassen. Wie werden dann die anderen darauf reagieren?

All' das sind so unzählig viele Gedanken und Überlegungen die uns jede Entscheidung schwer machen. Manchmal auch unmöglich. Weil wir vor lauter Grübeln gar keine Kraft mehr haben eine Entscheidung zu treffen.

Das wiederum wäre aber der schlechteste aller Wege.

WENN WIR KEINE ENTSCHEIDUNG TREFFEN ...

Dann bleiben wir nämlich stecken. Im Status quo. Den wir ja aber eigentlich nicht mehr wollten. Sonst hätten wir ja erst gar nicht



über neue Entscheidungen nachgedacht. Demnach können wir nur eines falsch machen. Nämlich dann, wenn wir nichts machen.

So verlieren wir und unsere Selbstachtung. Natürlich nicht gleich, aber sukzessive. Das sehe ich in meiner Praxis immer wieder. Wie Menschen sogar krank werden können, weil sie nicht den Mut haben Dinge zu ändern. Und Altes loszulassen. Denn nur so entsteht Platz für Neues.

Natürlich weiß ich, dass loslassen weh tun kann. Das habe ich selbst schon öfter erlebt. Dennoch wäre ich heute nicht hier wo ich bin, wenn ich mich diesem Schmerz nicht gestellt hätte.

Dadurch geben wir uns auch die Möglichkeit zu wachsen. Nur dadurch. Persönliches Wachstum und individuelle Weiterentwicklung tun immer weh. Dafür werden wir dadurch auch immer stärker und selbstbewusster.

Wenn Sie also gerade vor einer Entscheidung stehen. Lassen Sie es zu. Hören Sie auf, immer weiter darüber nachzudenken. Fühlen Sie stattdessen in sich hinein. Was sagt Ihnen Ihre innere Stimme. Zu welcher Entscheidung fühlen Sie sich auf emotionaler Ebene hingezogen? Das was Sie hier spüren – das ist Ihre eigene Antwort. Das ist Ihr Weg!

WIE KÖNNEN SIE DIESE ENTSCHEIDUNG, FÜR IHREN GANZ EIGENEN WEG, NUN TREFFEN?

Das ist relativ einfach. Zumindest dann, wenn Sie lernen wieder in sich hineinzuhören. In Wirklichkeit wissen Sie nämlich ganz genau, welchen Weg Sie gehen wollen.

Ihre

Dr. Sabine Viktoria Schneider



Als Wirtschaftspsychologin und Psychologische Beraterin in eigener Praxis in Salzburg begleitet Dr. Sabine Viktoria Schneider Personen in den Bereichen Schemacoaching und Mind Body Psychology. Zudem ist sie Autorin und Vortragende.

Ihre Spezialgebiete sind die „Positive Psychologie“, sowie die „Lösungsorientierte Kurzzeittherapie in Coachings“.

Dr. Sabine Viktoria Schneider, MBA

Psychologische Beratungspraxis



DIE KREBSHILFE SALZBURG HILFT FAMILIEN BEI KREBS

ZUSAMMEN SIND WIR STARK!



Eine Krebserkrankung bedeutet für den Erkrankten, aber auch für sein gesamtes Umfeld (Ehepartner, Kinder, Eltern, Verwandte, Kollegen und Freunde) eine große Veränderung und Belastung. Die Sorgen und Ängste, die Angehörige haben, sind genauso berechtigt wie die Sorgen der Erkrankten – auch wenn sie verhältnismäßig klein erscheinen. Angehörige sind keine ‚Anhängsel‘ der Erkrankten, sondern in ihrer ganz persönlichen Betroffenheit zu sehen und zu würdigen. Auch sie erleben eine Achterbahn der Gefühle, von Hoffnung und Zuversicht bis hin zu Verzweiflung, Angst und Wut. Eine Krebserkrankung wird schnell zu einer Belastung für die ganze Familie.

Besonders schwer ist es für Kinder, wenn Mama oder Papa an Krebs erkranken oder sie einen Elternteil verlieren. „Der frühzeitige Tod durch eine Krebserkrankung ist eine sehr große Belastung für Kinder. Mama oder Papa zu verlieren ist eine Extremerfahrung für die Kleinen. Oft verstehen sie auch noch nicht, warum Mama oder Papa nicht mehr da ist, manche suchen die Schuld am Tod des Elternteils bei sich selbst, andere wiederum werden sozial auffällig oder ziehen sich komplett zurück. Es ist aber immer die Frage des ‚Warum?‘, die gestellt wird“, erläutert Krebshilfe Psychologin Mag. Gerti Wagner-Mairinger. Da man als krebsskranker Mensch oder erwachsener Partner sehr mit der Erkrankung beschäftigt ist, bemerkt

„Das Erschütternde ist nicht das Leiden der Kinder an sich, sondern der Umstand, dass sie unverschuldet leiden. Wenn wir nicht eine Welt aufbauen können, in der Kinder nicht mehr leiden, dann können wir doch wenigstens versuchen, das Maß der Leiden der Kinder zu verringern.“

(Albert Camus, Philosoph)

man oft nicht, dass sich auch die eigenen Kinder in einer massiven Krise befinden. „Dies zu erkennen ist nicht leicht. Aber Eltern kennen ihre Kinder am aller besten. Kinder reagieren oft mit Rückzug oder fordern vermehrt Aufmerksamkeit ein. Es kommt vielleicht zu größeren Verhaltensänderungen wie zB. nervöse Verhaltensstics (Nägelbeißen oder Augenzwinkern, ...) oder man fällt in frühkindliche Muster zurück. Abhilfe und Vorbeugung werden durch eine klare Kommunikation geschaffen. Kinder brauchen die Sicherheit, nicht an der Erkrankung schuld zu

sein. Je offener also über die Erkrankung auch mit den Kindern gesprochen wird, umso besser ist das auch für das Wohl der Kinder. Kinder ha-

ben die Fähigkeit mit traurigen Nachrichten umgehen zu können. Wichtig ist aber die liebevolle und ehrliche Unterstützung der Eltern“, erläutert Krebshilfe Geschäftsführer Mag. Stephan Spiegel. „Mit unserem Angebot ‚Zusammen sind wir stark‘ haben wir ganz speziell für Familien eine Möglichkeit geschaffen, sich während und nach einer Krebserkrankung begleiten zu lassen. Dies hilft Eltern und Kinder besser mit der belastenden Situation umzugehen. Unsere Therapeutinnen und Psychologinnen sind bestens ausgebildet und helfen gerne“, ermutigt Spiegel die Leistungen der Krebshilfe in Anspruch zu nehmen.



Niemand muss mit einer Krebserkrankung alleine fertig werden. Holen Sie sich Hilfe und nehmen Sie Kontakt auf. Die Krebshilfe ist im ganzen Bundesland Salzburg mit Beratungsstellen und einer mobilen Beratung vertreten.

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE SALZBURG

BERATUNGSTELEFON: 0662/873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at
SPENDENKONTO: AT44 2040 4000 0000 4309

BITTE HELFEN AUCH SIE!

**IHRE SPENDE IST
STEUERLICH
ABSETZBAR**
Reg. Nr. SO 2447

ROSA KERSCHBAUMER-PUTJATA

✍ VON YVONNE OFFERKUCH

Erste praktizierende Ärztin Österreichs und Mitbegründerin der ersten privaten Augenklinik in Salzburg

Geboren wurde Rosa Kerschbaumer-Putjata als Raissa Wassilijewna Schlykowa 1851 in Moskau. Sie starb 1923 in Los Angeles. Wie vielleicht Geburts- und Sterbeort erahnen lassen, war das Leben der Ärztin von vielen Reisen und unterschiedlichen Wohnorten auf drei verschiedenen Kontinenten geprägt: Europa, Amerika und Asien. So lebte sie etwa in der Schweiz, Österreich und Russland, um schließlich mit 60 Jahren, 1911, in die USA auszuwandern.



Nachdem sie sich von ihrem Mann getrennt hatte, durfte sie aufgrund der „allerhöchsten kaiserlichen Entscheidung“, die Franz Joseph 1890 in ihrem speziellen Fall aussprach, die mit 60 Betten ausgestattete Augenklinik erfolgreich alleine weiterführen. 1896 verließ Rosa Kerschbaumer-Putjata Salzburg allerdings wieder und ging zurück nach Russland, wo sie in verschiedenen Städten nicht nur erfolgreich praktizierte, sondern auch lehrte, forschte und publizierte. Jedoch reichte es der leidenschaftlichen Pionierin nicht aus, sich nur als Koryphäe der Augenheilkunde einen Namen zu machen. Vielmehr verwendete Rosa Kerschbaumer-Putjata ihren Bekanntheitsgrad auch dafür, um in Vorträgen und Publikationen auf die Verbesserung von Frauenrechten aufmerksam zu machen. Besonders am Herzen lag ihr in dem Zusammenhang einmal mehr, dass Frauen ohne Einschränkung zum Medizinstudium zugelassen werden. Rosa Kerschbaumer-Putjata war aber vor allem auch eine Frau der Taten. Wann immer es ihr möglich war, unterstützte sie junge Ärztinnen in ihrem Fortkommen oder beschäftigte sie selbst in einer ihnen angemessenen Position.

SONDEREDIKT FÜR BERUFS AUSÜBUNG

Rosa Kerschbaumer-Putjata war eine begeisterte und engagierte Ärztin. Wollte man diese Eigenschaften in Zahlen fassen, so könnte man folgende Annahme anführen: Bis 1905 soll die Pionierin nicht nur um die 64 000 Patienten behandelt, sondern auch 15 000 Operationen durchgeführt haben. Bis 1900 war es Frauen in der Habsburgermonarchie grundsätzlich verboten, ein Medizinstudium zu absolvieren und in diesem Beruf tätig zu werden. Eine Ausnahme bildete in diesem Zusammenhang die russischstämmige Ärztin. Bereits 1890 erließ Kaiser Franz Joseph ein Sonderedikt für die Medizinerin, das ihr erlaubte als Augenärztin zu praktizieren.

SALZBURGER PRAXIS

1876 promovierte Rosa Kerschbaumer-Putjata in der Schweiz, dem einzigen Land, das damals Frauen zum Medizinstudium zuließ. Im Anschluss zog sie nach Wien, um sich dort fachlich auf Augenheilkunde zu spezialisieren. Gemeinsam mit ihrem Mann, dem Augenarzt Friedrich Kerschbaumer, eröffnete die gebürtige Russin 1878 eine private Augenheilanstalt in der Schwarzstraße, Stadt Salzburg. Doch wurden in dieser Klinik nicht nur eigene, sondern auch PatientInnen des St.-Johanns-Spitals behandelt und betreut.

GEDENKEN

Wie viele Salzburger Frauen vor und nach ihr war auch die international anerkannte Medizinerin einer jahrzehntelangen Vergessenheit preisgegeben. Erst seit kurzer Zeit befindet sich in der Science City – gelegen im Stadtteil Itzling – eine Rosa-Kerschbaumer-Straße und eine Gedenktafel ziert die Schwarzstraße 32, wo sich vor knapp 150 Jahren die Augenheilanstalt befunden hatte.

Literaturhinweis: Sabine Veits-Falk, Rosa Kerschbaumer-Putjata 1851-1923. Erste Ärztin und Pionierin der Augenheilkunde. Ein außergewöhnliches Frauenleben in Salzburg, Salzburg 2012.

Foto: Stadthochschule Salzburg



TELEFON CHAT MAIL
SEELSORGE
SALZBURG



Mein Seelennotruf. Zu jeder Tag- und Nachtzeit, vertraulich und kostenlos. Sprich mit uns, schreib mit uns: **Telefon 142** Chat und Mail unter **www.ts142.at**

kids-line:salzburg



TEL **0800 234 123**
CHAT **www.kids-line.at**

Wir sind für dich da.
Wir nehmen dich ernst.
Wir nehmen uns Zeit.
Wir hören dir zu.



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 **Unter welchem Namen kennt man die Grippe?**
 - a. Impertinenz
 - b. Insuffizienz
 - c. Influenza
 - d. Presepe

- ② **Wie heißt die Muskelpartie, die den Brust- vom Bauchraum trennt?**
 - a. Zwerchfell
 - b. Bauchfell
 - c. Tierfell
 - d. Bärenfell

- ③ **Welches der folgenden ZNS-Areale ist an der Entstehung synchronisierter EEG-Wellen beteiligt?**
 - a. limbischer Kortex
 - b. Kleinhirn
 - c. Thalamus
 - d. Hypothalamus

- ④ **Wie wird Gelbfieber übertragen?**
 - a. Tröpfcheninfektion
 - b. Geschlechtsverkehr
 - c. Mückenstich
 - d. Kontaktinfektion

- ⑤ **Wofür ist Diaphragma die medizinische Bezeichnung?**
 - a. Gebärmutter
 - b. Brustkorb
 - c. Zwerchfell
 - d. Harnröhre

- ⑥ **Welcher Österreicher entdeckte die Blutgruppen?**
 - a. Erwin Schrödinger
 - b. Karl Landsteiner
 - c. Moritz M. Daffinger
 - d. Eugen von Böhm

AUFLÖSUNG

1.c, italienisch „influenza“ für „Einfluss“ 2.a, Der Name „Zwerchfell“ leitet sich vom veralteten deutschen Wort zwerch („quer“) ab. 3.c, Der Thalamus gilt als Rhythmusgenerator im Gehirn. 4.c, Mückenstiche. 5.c, Diaphragma, von altgriechisch diáphragma für „Zwischenwand“. 6.b, Landsteiner wurde 1868 in Baden bei Wien geboren und war ein österreichisch-US-amerikanischer Serologe, der 1900 die Blutgruppen entdeckte, wofür er den Nobelpreis für Medizin erhielt.



ARZNEIPFLANZE 2021 IN ÖSTERREICH

MARIENDISTEL

Die im mediterranen Raum und Vorderen Orient beheimatete Mariendistel ist ein krautiger, bis über zwei Meter hoher, in Mitteleuropa meist nicht winterharter Vertreter der Korbblütler.

WIRKUNG AUF DEN MENSCHLICHEN ORGANISMUS

Für die Wirksamkeit ist das in der Fruchtwand lokalisierte Gemisch an Flavonolignanen, welches als ‚Silymarin‘ bezeichnet wird, von besonderer Bedeutung. Silymarin besitzt eine leberschützende Wirkung. Silibinin interagiert mit spezifischen Leber-Transportproteinen, wodurch Giftstoffe wie Amanitin und Phalloidin nicht mehr in die Zelle eindringen können. Es konnten auch antioxidative und antiinflammatorische Effekte nachgewiesen werden. Silymarin kann sowohl die DNA- als auch die Lipid- und Proteinoxidation unterbinden und damit Zellschäden verhindern.

Außerdem fördert Silymarin über eine Stimulierung der Polymerase I die Zellregeneration, wodurch sich die geschädigte Leber schneller erholen kann. Über eine Hemmung der RNA Polymerase verhindert Silibinin laut in vitro Daten auch die Replikation des Hepatitis-C-Virus. Neueste Untersuchungen ergaben, dass Silibinin den programmierten Zelltod (Apoptose) von Krebszellen induziert. Daraus könnten sich in der Zukunft auch neue Anwendungen im Bereich der Krebstherapie ergeben.

ANWENDUNGSBEREICHE VON MARIENDISTEL

In der täglichen naturheilkundlichen Praxis findet die Mariendistel bei Leberkrankungen, insbesondere bei den Lebensstil-bedingten Fettlebererkrankungen (NAFLD) Anwendung. Bei der nichtalkoholischen Fettleber (NAFL) verbessert Mariendistel signifikant die Transaminasenaktivität und die Aktivität der Gamma-GT.

Traklhaus startet in einen spannenden Galerie-Frühling

Nach den Corona-bedingten Verschiebungen ist in der Landesgalerie Kunst im Traklhaus seit einigen Wochen wieder Normalität eingeleitet – sieht man von den weiterhin geltenden allgemeinen Vorsichtsregeln ab.

Bereits die große Frühjahrs-Ausstellung, die noch bis 30. April 2021 zu sehen sein wird, wartet mit zwei echten Hochkarättern der österreichischen Kunstszene auf, die beide ihre ganz eigene, gänzlich unverwechselbare Handschrift zeigen: Michael Kos und Linus Riepler (im Studio). Der Bildhauer und Objektkünstler Michael Kos zählt seit Jahren zu den vielseitigsten Künstlern des Landes, dessen Werk sich im Crossover von Skulptur, Objektkunst, Installation, Malerei und Literatur entfaltet. Beim Entstehen seiner manchmal tonnenschweren Objekte aus massivem Stahl oder Stein hat immer auch die Sprache einen bedeutenden Anteil. Einige seiner neuesten Arbeiten, etwa ein rund 750 Kilo schwerer weißer Stein, den eine sehr originelle Bearbeitung durch Michael Kos ziert, sind jetzt im Traklhaus zu sehen.

An der Rauminstallation des Vöcklabruckers Linus Riepler, die im angrenzenden Studio ausgestellt wird, ist nicht zu übersehen, dass dieser junge Künstler eine starke Affinität zum Bühnenbild hat. Bei der Raumkonstruktion handelt es sich um einen Korridor mit einer Länge von etwa fünf Metern, in dessen Inneren sich verschiedene szenenhafte Darstellungen befinden, die in Form von Schaukästen, Dioramen, skulpturalen Elementen und Bildern Geschichten erzählen. So etwas Originelles wie die Arbeiten von Kos und Riepler – das muss man einfach gesehen haben!

Spannend geht es dann mit der nächsten Ausstellung ab 11. Mai (bis 12. Juni 2021) weiter. Es werden Arbeiten von Rouven Dürr, Katarina Schmidl und Judith Zillner zu sehen sein. In seinen Plastiken und großformatigen Zeichnungen arbeitet Rouven Dürr mit Verknotungen und Auflösungen und spielt

dabei bewusst mit dem Ausloten von Wahrnehmungen. Katarina Schmidl wird ihre aktuelle Videoarbeit „Sequences“ zeigen, ebenso sehr originelle Objekte aus industriefertigen Materialien wie Metall und Polyethylen. Ihr Ansatz ist die zunehmende Durchlässigkeit zwischen der natürlichen sowie der vom Menschen geformten Welt. Die Künstlerin Judith Zillner hingegen arbeitet an Kompositionen, die sich aus Fragmenten von Möbeln entwickeln und oft als Keramiken und Zeichnungen zum Ausdruck kommen, die manchmal an Ikonen erinnern. Was nicht verwundert, hat Judith Zillner doch im Rahmen eines Studienaufenthaltes des Landes Salzburg an der Ikonen-Malschule der griechisch-katholischen Universität in Lemberg (Ukraine) die Ikonenmalerei kennengelernt.

Einem gepflegten Kunstgenuss im Traklhaus steht also in diesen Frühlingsswochen nichts im Wege – auch die lästige Corona-Pandemie nicht, vorausgesetzt, man hält sich an die Vorsichtsregeln, die einen problemlosen, inspirierenden Ausstellungs-Besuch ermöglichen.



LANDESGALERIE IM TRAKLHAUS

MICHAEL KOS, LINUS RIEPLER

19. März – 30. April 2021

ROUVEN DÜRR, KATHARINA SCHMIDL, JUDITH ZILLNER

11. Mai – 12. Juni 2021

Waagplatz 1a, Salzburg

Öffnungszeiten: Di.-Fr. 14-18 Uhr, Sa. 10-13 Uhr

www.traklhaus.at



■ Der Bildhauer und Objektkünstler **MICHAEL KOS** zählt seit Jahren zu den vielseitigsten Künstlern des Landes.



JETZT

#weiterbilden

www.ams.at/jetztweiterbilden

Im Rahmen der Corona Joboffensive



Arbeitsmarktservice
Salzburg