

puls

35

GESUNDHEIT | MEDIZIN
WELLNESS | FREIZEIT
SALZBURG AUSGABE

magazin

SKITOUR
ZUM GLÄSERNEN KREUZ
AUF DIE SCHARTZWAND



DIE KRAFT DES ATMENS

Atemwegserkrankungen sind am Vormarsch.
Wie wir richtig atmen und welche Wirkung Meeresluft bei Asthma und COPD hat

ANGELOBT
Annemarie Weißenbacher
neue Rektorin der PMU

STUDIE
Paracelsus 10000 -
die Salzburger bewegen sich zu wenig

PSYCHOLOGIE
Wer bin ich? Probleme in
der Identitätsfindung



P
TEAMWORK
U



**MEDIZIN,
PHARMAZIE UND
PFLEGEWISSENSCHAFT
UNTER EINEM DACH.**



PMU | PARACELSUS
MEDIZINISCHE
PRIVATUNIVERSITÄT



CHATBOTS IN DER ÖFFENTLICHEN VERWALTUNG



Der Einsatz von Chatbots, etwa in der öffentlichen Verwaltung, bietet enorme Effizienzpotenziale, birgt jedoch spezifische Risiken für den Datenschutz, die Rechtssicherheit und das Vertrauen der Bürger. Werden zum Beispiel personenbezogene Daten eingegeben, verlassen diese oft den europäischen Rechtsraum, was gegen die DSGVO verstößt. Die Hoheit über die Löschung und Verarbeitung der Daten muss daher zwingend bei den Behörden bleiben.

Und Chatbots können zwar plausibel klingende, aber rechtlich falsche Antworten geben. In der Verwaltung kann dies zu fehlerhaften Anträgen oder dem Verpassen von Fristen durch Bürger führen.

Wenn KI-Trainingsdaten Vorurteile enthalten, können Chatbots bestimmte Bevölkerungsgruppen diskriminieren, etwa bei der Vorauswahl in

Recruiting-Prozessen. Und in sensiblen sozialen Belangen fehlt Chatbots das menschliche Urteilsvermögen, was zu Frustration bei Bürgern führen kann. Vor allem ältere Menschen scheitern an solchen Modellen sehr schnell.

Grundsätzlich muss für den Bürger nachvollziehbar sein, wie eine (automatisierte) Entscheidung zustande gekommen ist. Eine Regulierung ist also notwendig.



MAG. CHRISTOPH ARCHET
Herausgeber & Chefredakteur
office@pulsmagazin.at

Foto: Ledersberger, Chatgpt

Bleib fit für jede Herausforderung. Aus- und Weiterbildungslehrgänge im WIFI Salzburg



TEH®-Naturapotheke - regional, traditionell, erprobt

20.04. – 24.04.2026, Mo-Fr 9.00-18.00 Uhr

Anmeldung: wifisalzburg.at/15119x

TEH Einsteiger – Meine Heilpflanzen im Jahreskreis

01.05. – 10.10.2026, Fr 15.00-19.00, Sa 9.00-18.00 Uhr

Anmeldung: wifisalzburg.at/75114x

TEH®-Ausbildungen – Informationsabend

21.05.2026, Do 18.00-19.30 Uhr, kostenlos

Anmeldung erforderlich: wifisalzburg.at/75113x

Ausbildung zum diplomierten Fitness- & Athletiktrainer

08.05. – 05.07.2026, Fr 15.00-21.30, Sa 9.00-16.30 Uhr

Anmeldung: wifisalzburg.at/15031x

Gesundheits- und Rückentrainer Diplomlehrgang

08.05. – 04.07.2026, Fr 15.00-21.30, Sa 8.30-17.00, Sa 9.00-16.30 Uhr

Anmeldung: wifisalzburg.at/15161x

Kinesiologisches Taping

11. – 12.06.2026, Do, Fr 8.30-15.45 Uhr

Anmeldung: wifisalzburg.at/17038x

Bleib neugierig.

Information und Anmeldung:
+43 662 8888-425 | wifisalzburg.at/gesundheits-wpitzl@wifisalzburg.at

WIFI. Wissen Ist Für Immer.

PULS-MAGAZIN

Ausgabe 02/2026

Die nächste Ausgabe erscheint am 5. Juli 2026. Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 18. Juni 2026.

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 Mag. Christoph Archet, Bergstraße 12/4, 5020 Salzburg,

CHEFREDAKTION: Mag. C. Archet,

office@pulsmagazin.at

REDAKTION: Dr. Raffaele Eigner, Dr.

Dr. Maria M. Ruby, Thomas Neuhold, Karina Langwieder

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 20,- Euro inkl. MwSt. erhalten Sie 4 Ausgaben/Jahr an Ihre Wunschadresse in Österreich.

MEDIENBERATUNG: Hauptbüro An-

zeigenverkauf: 0699-11810847

GRAFIK: AS-MEDIA

DRUCK: Ferdinand Berger & Söhne

GmbH, Horn

ERSCHEINUNGSWEISE: 4x jährlich

VERTRIEB: DPD / Österr. Post AG

GRUNDLEGENDE RICHTUNG: Unab-

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

Titelfoto: Shutterstock

INHALT

07 PFLEGE- ODER PERSONEN-BETREUUNG

Welches Modell ist besser für mich?

10 PARACELSDUS 10.000

Salzburger bewegen sich zu wenig

10 ANNEMARIE WEISSENBACHER

Neue Rektorin an der PMU Salzburg

14 RICHTIGES ATMEN

Ein hochkomplexer Prozess



16 ATMUNG UND MEERESLUFT

Besserung bei COPD und Asthma

19 AMBULANTE REHA

Rehazentrum Salzburg

20 KRAMPFADERN VARIZEN

Nicht nur ein ästhetisches Problem

22 SANITÄTSHAUS BACHER²

Exzellente Expertise

24 DEN FRÜHLING HÖREN

Hörgesundheit im Kindesalter

25 DR. JÖRG STEIN

im Puls-Portrait

26 EPILEPSIEPRÄVENTION NACH SCHLAGANFALL

Salzburger Expertise

28 WALDBADEN

Shinrin Yoku

29 SONNE OHNE REUE

Salzburger Krebshilfe

30 WER BIN ICH?

Dr. Maria Ruby

34 DIE SCHARTWAND IM TENNENGEbirGE

Thomas Neuhold



„SCHÖN, DASS SIE DA SIND“

Seit über 55 Jahren ermöglicht die Salzburger Hauskrankenpflege zahlreichen SalzburgerInnen weiter ein selbstbestimmtes Leben im eigenen Zuhause. Eine digitalisierte Pflegedokumentation soll administrative Tätigkeiten reduzieren und so mehr Zeit für die persönliche Betreuung der KlientInnen bringen.



■ Maria Seiler ist Mitarbeiterin der Hauskrankenpflege Salzburg und maßgeblich an der Entwicklung der digitalen Pflegedokumentation beteiligt.

Maria Seiler ist seit vielen Jahren in der Betreuung und Pflege für die Hauskrankenpflege Salzburg tätig. Im PULS-Interview erklärt die Diplomierte Gesunden- und Krankenpflegerin die Vorteile der aktuellen Digitalisierung und was Sie motiviert in diesem Beruf tätig zu sein.

Welche zentralen Aufgaben übernehmen Sie in der Hauskrankenpflege, und wie gestaltet sich Ihr Arbeitsalltag bei den Patientinnen und Patienten zu Hause/bzw. bei Betreutes Wohnen Vita Sana in Großgmain?

SEILER: Es geht zum einen um die medizinische und pflegerische Versorgung der KlientInnen, zusätzlich unterstützen wir Klienten dabei, Sicherheit im Umgang mit der Pflegesituation zu gewinnen, und stehen ihnen bei organisatorischen oder emotionalen Herausforderungen zur Seite. Mein Arbeitsalltag bei Betreutes Wohnen Vita Sana in Großgmain ist abwechslungsreich und oft sehr persönlich. Ziel ist es, Menschen dort Unterstützung zu bieten, wo sie gebraucht wird, und die Selbständigkeit so gut wie möglich zu erhalten. Jeder Kontakt bedeutet, in die individu-

elle Lebenswelt der Menschen einzutreten. Das schafft Nähe und Vertrauen, erfordert aber auch ein hohes Maß an Empathie und Professionalität.

Was motiviert Sie persönlich an Ihrer Tätigkeit in der Hauskrankenpflege, und welche Momente geben Ihnen besonders viel zurück?

SEILER: Mich motiviert vor allem die Sinnhaftigkeit meiner Arbeit. In der Hauskrankenpflege und auch im Betreuten Wohnen Vita Sana sehe ich unmittelbar, wie mein Einsatz das Leben einer KlientIn positiv beeinflusst – sei es durch medizinische Stabilität oder einfach durch das Gefühl, nicht allein zu sein. Besonders berührend sind die zwischenmenschlichen Momente: ein ehrliches Lächeln, ein vertrauensvolles Gespräch oder ein Einfaches „Schön, dass Sie da sind“. Auch kleine Fortschritte mitzuerleben und zu sehen, wie Menschen wieder mehr Lebensqualität gewinnen, gibt mir unglaublich viel zurück.

In Ihrer Einrichtung wurde kürzlich ein neues Digitalisierungsprojekt für die Pflegedokumentation gestartet. Worum geht es dabei genau, und welche Ziele werden damit verfolgt?

SEILER: Statt Papierdokumentation arbeiten wir in Zukunft mit digitalen Endgeräten direkt vor Ort bei den KlientInnen. Ziel des Projekts ist es, die Dokumentation effizienter, transparenter und sicherer zu gestalten. Informationen können in Echtzeit erfasst und sofort im Team geteilt werden. Das reduziert Fehlerquellen, erleichtert die Abstimmung mit Ärztinnen und Ärzten sowie anderen Berufsgruppen und spart wertvolle Zeit. Für die Qualität der Betreuung bringt das ebenfalls klare Vorteile: Veränderungen im Gesundheitszustand werden schneller erkannt und dokumentiert, Maßnahmen können zeitnah angepasst werden und wichtige Informationen gehen nicht verloren. Weniger Bürokratie bedeutet mehr Zeit für das Wesentliche – nämlich die persönliche Betreuung und Begleitung der Menschen.

HAUSKRANKENPFLEGE SALZBURG STADT



5020 Salzburg, Michael-Walz-Gasse 18a

Tel: +43 662 435 415

www.hauskrankenpflege-salzburg.at

PFLEGE- ODER PERSONENBET WELCHES MODELL IST BESSER FÜR MICH?

Betreuung organisiert den Alltag und Haushalt, während Pflege medizinische Sicherheit garantiert und Fachwissen für die Gesundheit bietet. Personenbetreuung oder Pflegedienst, die richtige Entscheidung hängt ganz von der persönlichen Situation ab.

In Österreich stehen für die Betreuung älterer Menschen vor allem zwei Modelle zur Verfügung: die Personenbetreuung (z. B. 24-Stunden-Betreuung) und der Pflegedienst (mobile oder medizinische Pflege). Beide verfolgen das Ziel, ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, unterscheiden sich jedoch deutlich in Aufgaben und Einsatzbereich.

Die Personenbetreuung ist im Hausbetreuungsgesetz geregelt und wird meist von selbstständigen Betreuungskräften durchgeführt. Sie unterstützt vor allem im Alltag: beim Kochen, Einkaufen, im Haushalt oder bei der Tagesstruktur und bietet auch soziale Begleitung. Diese Form ermöglicht es älteren Menschen, weiterhin zu Hause zu leben und individuell betreut zu werden. Medizinische Tätigkeiten dürfen jedoch nur eingeschränkt und meist nur nach Anweisung von Fachpersonal erfolgen.



DANKE.

FÜR EURE
SOLIDARITÄT.
ABER WIR SIND
NOCH NICHT FERTIG.

VOLKSBEGEHREN:

- PFLEGE Bonus ÜBER 2028 HINAUS ABSICHERN.
- PFLEGE Bonus KLAR ZWECKWIDMEN.
- AUF WEITERE BERUFSGRUPPEN AUSWEITEN.



**JETZT SCANNEN
UND UNTERSCHREIBEN.
WWW.STOPPDENPFLEGERAUB.INFO**



REUUNG



Ein Pflegedienst hingegen umfasst professionelle Pflege durch ausgebildetes Fachpersonal (z. B. diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger:innen). Diese übernehmen neben der Grundpflege auch medizinische Leistungen wie Wundversorgung, Medikamentengabe oder Pflegeplanung. Mobile Pflegedienste kommen regelmäßig nach Hause und sind besonders wichtig bei komplexeren gesundheitlichen Problemen.

WELCHE FORM DIE RICHTIGE IST, HÄNGT STARK VON DER INDIVIDUELLEN SITUATION AB

Personenbetreuung ist sinnvoll, wenn vor allem Unterstützung im Alltag, Gesellschaft und eine durchgehende Anwesenheit benötigt werden, etwa bei leichter Pflegebedürftigkeit oder Demenz ohne intensive medizinische Versorgung.

Ein Pflegedienst ist besser geeignet, wenn medizinische Pflege notwendig ist, z.B. bei chronischen Krankheiten, nach Operationen oder bei höherem Pflegebedarf.

In der Praxis wird oft eine Kombination gewählt: Personenbetreuung für den Alltag und zusätzlich ein mobiler Pflegedienst für medizinische Aufgaben.

Personenbetreuung sorgt für Lebensqualität und Unterstützung im Alltag, während der Pflegedienst die fachlich notwendige medizinische Versorgung sicherstellt. Die richtige Wahl hängt vom Gesundheitszustand und den individuellen Bedürfnissen der betroffenen Person ab.

VITA SANA SENIORENRESIDENZ GROSSGMAN

Unabhängig leben – mit der Sicherheit, dass jemand da ist, wenn man ihn braucht.

Sie möchten auch im Alter selbstbestimmt wohnen – und trotzdem sicher sein, dass Hilfe da ist, wenn Sie sie einmal benötigen?

In der Vita Sana Residenz Großgmain leben Sie in Ihrer eigenen barrierefreien betreuten Wohnung, ganz wie Sie es möchten. Mit dem Komfort eines Hotels, der Privatsphäre Ihres eigenen Zuhauses – und der Geborgenheit einer echten Gemeinschaft.

Soviel Selbständigkeit wie möglich und Hilfe wenn notwendig.

Rufen Sie an! Nur noch wenige Wohnungen frei.



Jetzt bewusst entscheiden – für mehr Lebensqualität im dritten Lebensabschnitt.

www.seniorenresidenz-grossgmain.at | E-Mail: office@vita-sana.at

Tel. Mobil: +43 (0) 664 26 24 773 | Mobil: +43 (0) 664 34 212 74 |



haus
kranken
pflege

Vita-Sana
RESIDENZ GMBH

NEUER PRIMAR FÜR FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE



Dr. Norbert Maczo (48) übernahm als neuer Primar die Leitung der Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach. Bis zu seinem Wechsel leitete der Spezialist für minimal-invasive gynäkologische Chirurgie noch als Chefarzt die Abteilung für Gynäkologie an der Klinik Neustadt an der Aisch.

„Als Schwerpunktkrankenhaus mit großem Einzugsgebiet bietet

das Kardinal Schwarzenberg Klinikum den Patientinnen ein breites fachliches Spektrum – von moderner Geburtshilfe über gynäkologische und urogynäkologische Chirurgie bis hin zur gynäkologischen Onkologie und Mammachirurgie. Neben einer hochqualitativen ärztlichen Aus- und Weiterbildung im Haus und einer engen Zusammenarbeit mit den benachbarten Disziplinen sind mir vor allem die Zusammenarbeit und der persönliche Austausch mit den niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten der Region besonders wichtig“, betont Maczo.



Kimbie Humer-Vogl
Landtagsabgeordnete

Anzeige des GRÜNEN Landtagsklub, Chiemseestraße 50/10 Salzburg

**Faire Pflege.
Gesundes
Salzburg.**

Gemeinsam laut sein hilft:
Pflegebonus bleibt!



Herausgegeben von der IGAV – Interessensgemeinschaft Allergenvermeidung

In Kooperation mit der Österreichischen Gesellschaft für Allergologie & Immunologie (OGAI) und der Österreichischen Apothekerkammer



MILBENALLERGIE: WENN DAS ZUHAUSE KRANK MACHT

Der neue IGAV-Ratgeber bietet fundierte Information und gibt praktische Tipps zur Allergenvermeidung

Niesattacken, tränende Augen, juckende Haut oder auch Atemnot: Beschwerden wie diese können auf eine Allergie gegen Hausstaub- oder Vorratsmilben hinweisen – eine oft verkannte Belastung, die Betroffene das ganze Jahr über begleitet. Die Patientenplattform IGAV – Interessensgemeinschaft Allergenvermeidung informiert nun mit einer neuen, kompakten Broschüre über die Auslöser, Anzeichen, Diagnose- und Therapiemöglichkeiten.

Hausstaubmilben mit den klingenden Namen Dermatophagoides pteronyssinus und Dermatophagoides farinae quälen viele tausende Österreicher und rauben ihnen den Atem und den Schlaf. Sie zählen nach Pollen zu den zweithäufigsten Auslösern allergischer Reaktionen. Auch die weitschichtig verwandte Vorratsmilbe kann Probleme machen. Anders als bei saisonalen Pollenallergien treten die Beschwerden ganzjährig auf. Für unser Auge unsichtbar, lösen die Allergene der Spinnentiere lästige bis massive Symptome aus. Denn bleibt der anfängliche „allergische Schnupfen“ unbehandelt, kann sich die Entzündung ausbreiten und von Augen und Nase in Richtung Lunge wandern. Viele Betroffene sind daher auch asthmakrank.

Den neuen Ratgeber „Allergenvermeidung bei Milbenallergie“ gibt's kostenlos online unter:

www.allergenvermeidung.org/ratgeber

FRIEDHÖFE

SOZIALE ORTE FÜR MEHR VERBUNDENHEIT

Für die einen ist der Friedhof ein Ort mit Zwängen den man auch nicht gerne besucht, für andere dagegen nicht nur ein Ort der Trauer, sondern auch ein Ort der Ruhe und des Zur-Ruhe-Kommens. Welche Bedeutung sollen Friedhöfe und Trauer in Zukunft haben?



Trauernde wollen ihren Verstorbenen nahe sein, die emotionale Nähe zu ihnen nochmal spüren, um ihre Trauer allmählich in liebendes Gedenken wandeln zu können, weiß der Facharzt für Psychiatrie und Neurologie Prof. Dr. Dr. Michael Lehofer (*Ärztlicher Direktor im Landeskrankenhauses Graz II*): „Dabei kann insbesondere ein Beisetzungsort helfen, um die Kommunikation zu den Verstorbenen in Gedanken oder Gesten, wie dem Ablegen persönlicher Grüße oder Gegenstände, aufrechterhalten können, solange ihnen das gut tut und in ihrer Trauer hilft“.

DIGITALISIERUNG DER TRAUER

Trauer und Bestattungswesen haben sich in den letzten Jahren stark geändert. Die Digitalisierung im Bestattungswesen ermöglicht eine zeit- und ortsunabhängige Planung sowie neue Formen des Abschieds. Sie umfasst Online-Bestattungsplanung, Live-Streams von Trauerfeiern, digitale Kondolenzbücher und virtuelle Gedenkseiten. Diese Angebote bieten Flexibilität für Angehörige, erleichtern die Organisation und ermöglichen weltweite Teilnahme. Diese Entwicklung fließt auch in das Management moderner Friedhöfe ein.

Entsprechend weiterentwickelte, den Bedürfnissen der Menschen zugewandte und einladend gestaltete Friedhöfe, können denn auch eine positive gesellschaftliche Wirkung entfalten, sowohl als hilfreiche Orte für Trauernde als auch als Halt gebende Begegnungsorte für alle Bürger einer Gemeinde.

Friedhöfe als Teil der kommunalen Infrastruktur sind wichtige Orte, welche die örtliche Gemeinschaft fördern und damit Einsamkeit verhindern können. Eine gute Friedhofskultur verbindet respektvolle Totenruhe mit parkähnlicher Aufenthaltsqualität, ökologischer Vielfalt und pflegeleichte Grabangebote. Ebenso schaffen heutzutage individuelle Bestattungsmöglichkeiten sowie naturnahe Gestaltung Raum für Trauer sowie Begegnung.

Foto: Archief

■ Unsere Friedhöfe sind ein Ort der Achtsamkeit und des Gedenkens, aber auch ein Zeugnis der regionalen Bestattungskultur.



GARTEN DER RUHE

NATURBESTATTUNG

Im schön gestalteten und eigens für die Urnenbeisetzung errichteten Garten der Ruhe, in Thalgau wählen Sie den Platz der Beisetzung.

Unser Park beherbergt über 50 verschiedene Baumarten und unzählige wunderschöne Sträucher und Blumen. Egal, ob sie sich für eine Baum- oder Wiesenbestattung entscheiden, die Kosten verändern sich dadurch nicht. Anders als am Friedhof besteht für Sie keinerlei Notwendigkeit zur Grabpflege.

Lassen Sie ihren Gedanken während der Trauerbewältigung freien Lauf, beim Rundgang durch den Park, um den Teich, dem Besuch der Josefkapelle. Tanken Sie Energie zur Trauerbewältigung inmitten der Parkanlage mit vielen Sitzmöglichkeiten.

Alle wichtigen Informationen zur Naturbestattung im Garten der Ruhe erfahren Sie auf unserer Homepage: www.gartenderruhe.at

Unser Garten der Ruhe steht jedem zur Verfügung unabhängig von Religion, Wohnort oder Trauerfeierort.





JOSEFKAPELLE SYMBOLE GEDENKPLATZ-KERAMIK

IHRE NATURBESTATTUNG IM SALZKAMMERGUT

Irlachstraße 5c, 5303 Thalgau | Tel: +43 6235 6713

 NATURBESTATTUNG KEINE GRABPFLEGE  EINMALIGE KOSTEN BARRIEREFREI

PARACELSUS 10.000

DIE SALZBURGER BEWEGEN SICH ZU WENIG



UNIV.-PROF. MAG. DR. EUGEN TRINKA
Universitätsklinik für Neurologie



■ (v.l.nr.) Univ.-Prof. Dr. Bernhard Paulweber; Dr. Silvia Lechner, MBA, Geschäftsführung SALK; Univ.-Prof. Dr. Elmar Aigner; Andrea Bito, BSc MSc; Univ.-Prof. Dr. Bernhard Iglseder; Mag. Daniela Gutschi, Landesrätin für Gesundheit, Wissenschaft und Forschung, Bildung und Frauen; Univ.-Prof. Mag. Dr. Eugen Trinkka; Dr. Thomas Gamsjäger, MSc, Geschäftsführung SALK.

Der P10-Science Hub am Universitätsklinikum Salzburg gab Einblick in die Studienergebnisse und deren Bedeutung für Forschung und Prävention. Viele Salzburgerinnen und Salzburger im Alter zwischen 40 und 77 Jahren sind nicht so gesund, wie sie selbst glauben.

„In der Paracelsus 10.000 Studie (P10) werden die starren Grenzen der medizinischen Fachdisziplinen überwunden und metabolische Faktoren, Lebensstil, Bewegung, Risikofaktoren und die Gesundheit des Gehirns untersucht. Nur longitudinale Studien mit wiederholten Erhebungen ermöglichen es, kausale Zusammenhänge zwischen Lebensstil, genetischen Faktoren und Erkrankungen zu identifizieren – die P10 ist eine der wenigen Studien in Österreich, die dies leistet“, erläutert Prof. Eugen Trinkka, Vorstand der Universitätsklinik für Neurologie, der die Studie mit Prof. Elmar Aigner, Universitätsklinik für Innere Medizin I, und Prof. Bernhard Iglseder, Universitätsklinik für Geriatrie, leitet. Ins Leben gerufen wurde Paracelsus 10.000 2013 von Prof. Bernhard Paulweber, dem ehemaligen Leiter der Inneren Medizin I.

Beteiligt sind weitere Universitätskliniken der Salzburger Landeskliniken, die Paris Lodron Universität Salzburg mit den Fachbereichen Sport- und Bewegungswissenschaften sowie Psychologie und die Paracelsus Medizinische Privatuniversität (PMU).

NEUE GESUNDHEITSDATENBANK

„Mit der P10 bauen wir eine einzigartige Gesundheitsdatenbank für Salzburg auf: strukturiert, langfristig, interdisziplinär. Sie verknüpft Lebensstil, Genetik und Krankheit, macht Zusammenhänge sichtbar und liefert die Datenbasis, die wir brauchen. So verstehen wir Krankheiten besser und können wirksame Maßnahmen zur Vorbeugung gezielt einsetzen. Damit schaffen wir eine wirksame Vorsorge und mehr gesunde Jahre

UNIKLINIKUM SALZBURG
Müllner Hauptstraße 48 |
5020 Salzburg | Austria
Tel: +43 (0)5 7255-20030
www.salk.at

für unsere Bevölkerung“, so Gesundheitslandesrätin Daniela Gutsch, die auch für Wissenschaft und Forschung zuständig ist.

Viele Salzburgerinnen und Salzburger im Alter zwischen 40 und 77 Jahren sind nicht so gesund, wie sie selbst glauben. Das ergab die Paracelsus 10.000 Studie, eine der größten epidemiologischen Studien Österreichs. Zwischen 2013 und 2020 wurden im Rahmen der Studie Gesundheitsdaten von 10.000 Salzburgerinnen und Salzburger erhoben – vorwiegend aus der Stadt Salzburg, dem Flach- und Tennengau. Aktuell läuft das erste Follow-up, ein zweites ist für 2027 geplant. Besonders relevant ist die Altersgruppe zwischen 50 und 60 Jahren: Hier entstehen viele Erkrankungen, gleichzeitig besteht noch erhebliches Präventionspotenzial.

BENEFIT FÜR DIE TEILNEHMENDEN UND GRUNDLAGE FÜR GESUNDHEITSPANUNG

Neben dem Benefit für die Teilnehmenden in Form einer umfassenden Gesundenuntersuchung und manchem Zufallsbefund generiert die Studie einen riesigen Datenschatz. *„Diesen einem breiten Kreis von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern aus verschiedenen Fachrichtungen zugänglich zu machen, ist das Ziel der wissenschaftlichen Tagung P10 Science Hub, die bereits zweimal stattgefunden hat. Die Erkenntnisse aus der Forschung sollen interdisziplinär genutzt, in politische Planungsprozesse und die klinische Versorgung einbezogen werden“*, so Andrea Bito, Studienkoordinatorin der P10, in ihrem Eingangsvortrag.

FITNESSLEVEL AUSBAUBAR – ERSTE SCHLUSSFOLGERUNGEN AUS DER P10

Prof. Nathan Weisz und Dr. Fabian Schmidt untersuchen im Rahmen der P10-Studie, welche Faktoren das kognitive Altern beeinflussen – von genetischer Veranlagung über Bildung bis hin zum Lebensstil. Erste Einblicke zeigen: Der eigene Kopf kann messbar jünger oder älter sein (*Brain Gap*), als es der Ausweis vermuten lässt. Und: Altern ist hochgradig individuell.

Fettleber, Koronarkalk, Rheuma, Blutfettwerte – viele internistische Erkrankungen verlaufen lange unbemerkt. Die Arbeitsgruppe der Universitätsklinik für Innere Medizin I rund um Prof. Bernhard Wernly zeigte, wie die P10-Daten auf drei Ebenen neue Erkenntnisse liefern: den Zusammenhang zwischen Rheuma und Nierenerkrankungen, den Einfluss von Bildung auf Herzgesundheit und Übergewicht, und die Kraft genetischer Risikoprofile für die Früherkennung. Mit zahlreichen herausragenden wissenschaftlichen Arbeiten in der kardiometabolischen Forschung hat sich die Arbeitsgruppe zu einem international anerkannten Zentrum für Public Health entwickelt.

Um es vorwegzunehmen: *„Trotz alpiner Umgebung bleibt Handlungsbedarf“*, so Dr. Martin Pühringer vom Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaften der PLUS. Kardiorespiratorische Fitness zählt zu den stärksten Prädiktoren für ein langes, gesundes Leben. Dr. Martin Pühringer und Andrea Bito präsentierten erstmals bevölkerungsrepräsentative Daten zur Fitness der Salzburger Bevölkerung – objektiv gemessen am Ergometer. So rangiert Salzburgs Bevölkerung im Vergleich mit europäischen Studien im unteren Drittel.

WIE BEWEGT IST SALZBURG?

Die von der WHO vorgegebenen 150 Intensitätsminuten pro Woche, diese jeweils mindestens in Zehn-Minuten-Einheiten, erreichen 34 % der Salzburgerinnen und 46 % der Salzburger. Bevölkerungsrepräsentative P10-Daten zu Schlafdauer und Tagesmüdigkeit der Salzburger Bevölkerung präsentierte Schlafmediziner Dr. Alexander Kunz: *„Die durchschnittliche Schlafdauer mit sieben Stunden liegt im Normbereich; gleichwohl berichtet annähernd die Hälfte der Befragten von leichter Tagesmüdigkeit.“* Gesund altern bedeutet mehr als nur alt zu werden. Prof. Bernhard Iglseider beleuchtete, was die Wissenschaft unter gesundem Altern versteht. Hervorzuheben ist die starke Interaktion verschiedener Organsysteme, z.B. die Herz-Hirnachse, der P10 durch die gelebte Interdisziplinarität besondere Aufmerksamkeit widmet.



MAG. DANIELA GUTSCHI
Landesrätin für Gesundheit,
Wissenschaft und Forschung



ANDREA BITO
BSC MSC
Studien-Koordinatorin P10

PODCAST
DER SALZBURGER
LANDESKLINIKEN

Medizin & Forschung

ANNEMARIE WEISSENBACHER ALS NEUE REKTORIN ANGELOBT

Zur feierlichen Inauguration waren mehr als 250 Gäste aus Medizin, Wissenschaft, Politik und Wirtschaft vertreten.



■ Gründungsrektor Univ.-Prof. Dr. Herbert Resch übergibt das Universitätszepter an Rektorin. Assoz.-Prof. Priv.-Dozin Dr. Annemarie Weißenbacher, DPhil, MSc.

Am 26. März 2026 wurde Assoz.-Prof.in Priv.-Dozin Dr. in Annemarie Weißenbacher, DPhil, MSc in den festlichen Räumen der Salzburger Residenz feierlich in ihr Amt als neue Rektorin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität (PMU) eingeführt. Seit Jahresbeginn hat die gebürtige Tennengauerin wissenschaftliche, strategische und organisatorische Gesamtverantwortung der Privatuniversität an den Standorten Salzburg und Nürnberg inne. Geladen waren: Harald Mattel, Generalvikar der Erzdiözese Salzburg, WürdenträgerInnen aller Medizinischen Universitäten Österreichs sowie weiterer privater Universitäten und Hochschulen, FörderInnen, Freunde der PMU, StifterInnen und KooperationspartnerInnen sowie der PMU-Vorstand, Verantwortliche aus Verwaltung, Lehre und Forschung sowie die Studierendenvertretung. Aus der Delegation des PMU-Standortes Nürnberg nahmen PMU-Vizekanzler Hans Herbert Steiner und Stephan Kolb, Vizekanzler der PMU am Standort Nürnberg, teil.

ZAHLREICHE EHRENGÄSTE AUS DER POLITIK

Auch VertreterInnen aus Politik, Wissenschaft und Wirtschaft

würdigten die Bedeutung des Amtsantritts sowie die Rolle der PMU als zentrale Säule des medizinischen Forschungs- und Wissenschaftsstandortes Salzburg. Nach der offiziellen Eröffnung folgten Grußworte von Dr. Wilfried Haslauer, Landeshauptmann a. D. und Stiftungsratsvorsitzender der PMU. *„Die PMU ist untrennbar mit Salzburg verbunden und zugleich international ausgerichtet. Aus dieser Verbindung von regionaler Verwurzelung und globalem Blick erwächst der Anspruch auf Exzellenz: Den Versuch zu wagen, zu den Besten zu gehören. Dieser Kern der PMU findet mit Rektorin Annemarie Weißenbacher, klaren Ausdruck. Unter ihrer Führung werden neue Wege beschritten – Wege, auf denen die Entwicklungen unserer Zeit nicht nur gerecht werden, sondern aktiv mitgestaltet werden können.“*

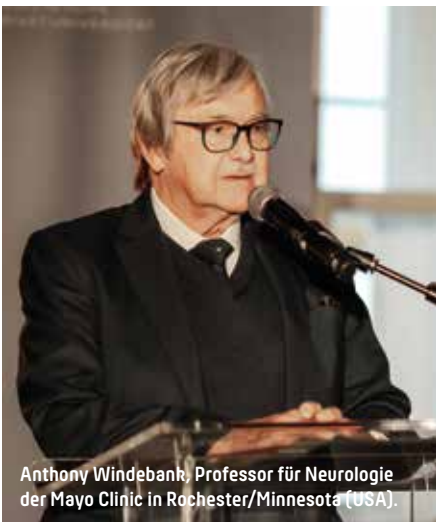
Wichtige Partner der PMU – die Salzburger Landeskliniken, vertreten durch die Geschäftsführung, Dr.in Silvia Lechner und Dr. Thomas Gamsjäger sowie Prof. Anthony Windebank von der Mayo Clinic, der aus den USA angereist war – gratulierten Annemarie Weißenbacher in ihren Ansprachen herzlich zu ihrer neuen Position und betonten ihre Freude auf eine künftig noch engere und vertrauensvolle Zusammenarbeit.



PMU-Vizektor Hans Herbert Steiner, Standort Nürnberg, Vera Coreth Vorstand und interim. Kanzlerin, Gründungsrektor Herbert Resch, Bürgermeister Bernhard Avinger, LH-Stv. Marlene Svazek, Vizerektor Elmar Aigner, Rektorin Annemarie Weißenbacher, Vizerektor Christian Datz, Landesrätin Daniela Gutschl, PMU-Vorstand Herbert Reitsamer, Landtagspräsidentin Brigitta Pallauf.



Rektorin Weißenbacher verlieh die Dekrete an ihre Vizektoren: Univ.-Prof. Elmar Aigner, Vorstand der Universitätsklinik für Innere Medizin am Uniklinikum Salzburg, ist seit Jahresbeginn Vizerektor für Studium und Lehre. Die Verantwortung für den Bereich Forschung hat seit Jänner Univ.-Prof. Christian Datz inne.



Anthony Windebank, Professor für Neurologie der Mayo Clinic in Rochester/Minnesota (USA).



Prof. Rutger Ploeg, Professor für Transplantationsbiologie und Honorarberater für Transplantationschirurgie, Nuffield Department of Surgical Sciences, Universität Oxford.



Prof. Constantin Coussios, Direktor des Instituts für Biomedizintechnik, Universität Oxford.

NEU GEBILDETES OXFORD-SALZBURG-NETZWERK DER PMU

Die langjährigen wissenschaftlichen Wegbegleiter aus Weißenbachers Zeit an der Universität Oxford, Prof. Rutger Ploeg und Prof. Constantin Coussios, hoben ihre fachliche Kompetenz sowie ihre Zielstrebigkeit hervor und zeigten sich erfreut über das neu gebildete Oxford-Salzburg-Netzwerk der PMU.

Nach der feierlichen Übergabe des Universitätszepters, überreicht von Gründungsrektor Herbert Resch, richtete Weißenbacher in ihrer Antrittsrede den Blick in die Zukunft:

*„Als Medizinstudentin und PhD-Studierende weiß ich aus eigener Erfahrung, welche Erwartungen an eine moderne Ausbildung gestellt werden. Umso mehr freue ich mich, gemeinsam im Team die Medizin der Zukunft an der PMU aktiv mitzugestalten. Dieses Potenzial ist nicht nur ein Kapital der Universität, sondern eines, das von Salzburg aus in die Welt getragen werden soll. Unsere Ausbildung ist dabei unsere wichtigste Visitenkarte. Universitäten sind seit jeher Geburtsstätten von Innovation – es ist ihre Aufgabe, neue Ideen zu fördern und weiterzuentwickeln. Als Ärztinnen und Ärzte, WissenschaftlerInnen und als Berater*innen für Politik und Gesellschaft tragen wir Verantwortung für die Weiterentwicklung des Gesundheitssystems. Genau darauf freue ich mich.“*

Weißenbacher folgt Univ.-Prof. Wolfgang Sperl, der zuvor knapp sechs Jahre die PMU leitete, als erste Frau an der Spitze der PMU. Zuvor war sie in Innsbruck als Chirurgin und Oberärztin an der Universitätsklinik für Visceral-, Transplantations- und Thoraxchirurgie tätig.

ÜBER DIE PARACELUS MEDIZINISCHE PRIVATUNIVERSITÄT

Die 2002 in Salzburg gegründete Paracelsus Medizinische Privatuniversität (PMU) bietet in privater Trägerschaft eine europaweit einzigartige Kombination aus den Fachbereichen Humanmedizin, Pflegewissenschaft und Pharmazie und steht für starke Forschungsleistung und multiprofessionelle Aus- und Weiterbildung mit höchstem fachlichem Anspruch. Das Salzburger Uniklinikum ist der integrale Partner in Lehre, Forschung und klinischer Praxis der PMU-Salzburg. In Kooperation mit dem Klinikum Nürnberg wurde 2014 in Nürnberg ein zweiter Standort der PMU für den Fachbereich Humanmedizin gegründet. Ziel der PMU ist es, hervorragende MedizinerInnen, PflegewissenschaftlerInnen und PharmazeutInnen aus- und weiterzubilden, die sich in der Praxis durch hohe Handlungskompetenz und soziale Verantwortung auszeichnen und die befähigt sind, besondere Leistungen in Forschung und Lehre zu erbringen.

WAS MACHT RICHTIGES ATMEN AUS?

Atmen ist ein permanenter, lebensnotwendiger Prozess – und zugleich ein hochkomplexes Zusammenspiel von Physiologie, Nervensystem und Umwelt. 20.000 bis 25.000 Atemzüge macht ein Erwachsener pro Tag. Durch die Atmung wird Sauerstoff aufgenommen. Er versorgt die menschlichen Zellen mit Energie und ermöglicht uns, am Leben zu bleiben.



Die aktuelle Forschung zeigt: Wie wir atmen, beeinflusst nicht nur unsere Lungenfunktion, sondern auch Immunsystem, Stressreaktionen und sogar die Gehirnaktivität. Doch was macht „richtiges Atmen“ aus – und was passiert, wenn dieser Prozess gestört ist?

Die Atmung dient dem Gasaustausch: Sauerstoff (O_2) wird aufgenommen, Kohlendioxid (CO_2) abgegeben. Dieser Austausch findet in den Alveolen statt, deren Gesamtoberfläche etwa so groß wie ein Tennisplatz ist.

Gesteuert wird die Atmung überwiegend automatisch durch den Hirnstamm. Gleichzeitig ist sie eines der wenigen vegetativen Systeme, das bewusst beeinflusst werden kann und somit ein Schlüssel zu vielen therapeutischen Ansätzen.

Ein gesunder Erwachsener atmet etwa 12–18-mal pro Minute. Studien zeigen jedoch, dass die Atemfrequenz ein sensibler Gesundheitsindikator ist: Erhöhte Atemfrequenzen stehen mit chronischen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Leiden oder COPD in Zusammenhang. Richtig atmen beeinflusst dein Gedächtnis. Unsere Atmung hat auch Auswirkungen auf unsere Hirnaktivität. Forscher der Uni München konnten jetzt zeigen: Beim Einatmen können wir uns Dinge besonders gut merken.

HERZ UND ATMUNG

Regelmäßiger Sport erhöht die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit des Körpers, vor allem aber die des Herz-Kreislauf-Systems. So steigt etwa die Zahl roter Blutkörperchen, die dann entsprechend mehr Sauerstoff durch den Körper transportieren können.

Das Herz eines untrainierten Menschen pumpt bei einer sportlichen Aktivität nur etwa 20 Liter Blut pro Minute durch den Lungenkreislauf. Trainierte Sportlerherzen können hingegen pro Minute bis zu 40 Liter Blut transportieren, womit es zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Körperzellen und Muskeln und zu einer höheren Leistungsfähigkeit kommt.

ATEMTECHNIKEN FÜR JEDE SITUATION

Wissenschaftlich lässt sich „richtiges Atmen“ nicht auf eine einzige Technik reduzieren. Dennoch gibt es klare Muster gesunder Atmung:

ZWERCHFELLATMUNG: Die sogenannte Bauchatmung gilt als physiologisch effizienteste Form. Dabei senkt sich das Zwerchfell aktiv,

wodurch die Lunge optimal gefüllt wird. Diese Art der Atmung verbessert den Gasaustausch, reduziert den Energieverbrauch der Atmung und senkt Herzfrequenz und Blutdruck.

Neurowissenschaftliche Studien zeigen zudem, dass bewusste Bauchatmung direkt auf Gehirnnetzwerke wirkt, die Emotionen und Stress regulieren, und sogar Entzündungsmarker senken können.

RUHIGER ATEMRYTHMUS: Ein verlangsamter Atem (ca. 5–6 Atemzüge pro Minute) optimiert die Kopplung von Herz und Lunge und verbessert die sogenannte Herzratenvariabilität und gilt als ein Marker für Stressresilienz.

NASENATMUNG: Die Nase filtert, befeuchtet und erwärmt die Luft. Zudem fördert sie eine physiologisch günstigere Atemmechanik und kann Fehlathmung reduzieren.

VOLLSTÄNDIGES AUSATMEN: Ein oft unterschätzter Aspekt in Sachen Atemtechnik, ist das Ausatmen. Erst vollständiges Ausatmen ermöglicht eine effiziente CO_2 -Abgabe und bereitet den nächsten Atemzug optimal vor.

WIM-HOF-ATMUNG: Diese Technik soll für Energie, Fokus und Stressabbau sorgen. Wichtig: Nur im Sitzen oder Liegen und nicht bei Schwangerschaft oder Herzproblemen machen.

So gehts: 30 – 40 tiefe Atemzüge durch die Nase, locker durch den Mund ausatmen. Zügig, aber kontrolliert. Nach dem letzten Ausatmen den Atem so lange anhalten, wie es angenehm ist. Wenn der Atemimpuls kommt: tief einatmen, 10 – 15 Sekunden halten, entspannt ausatmen. Insgesamt 3 x wiederholen.

4-7-11-ATMUNG: Atemfrequenzen, wie bei der 4-7-11-Atmung (4 Sekunden lang ein, 7 Sekunden aus, 11 Minuten lang), oder der 4-7-8-Methode (4 Sekunden lang durch die Nase einatmen, den Atem für 7 Sekunden anhalten, 8 Sekunden lang durch den Mund ausatmen) haben laut Studien ebenfalls einen positiven Effekt und verringern Stress, Ängste und Depressionen.

Atmen ist weit mehr als ein automatischer Reflex. Es ist ein regulierbares System mit tiefgreifenden Auswirkungen auf Gesundheit und Krankheit.

Richtiges Atmen bedeutet aus wissenschaftlicher Sicht vor allem eines: effizient, ruhig und angepasst an die Situation zu atmen, mit aktiver Beteiligung des Zwerchfells und einem bewussten Umgang mit dem eigenen Atem.

ATEMWEGSEKRANKUNGEN

Die Symptome der Atemwegserkrankungen sind vielfältig, von der leichten Erhaltung bis hin zur lebensbedrohlichen Lungenentzündung. Zu den Atemwegserkrankungen werden gezählt: Erhaltung, Grippe, Angina, Mittelohrentzündung, Kehlkopfentzündung, Nebenhöhlenentzündung, Bronchitis und Lungenentzündung (Pneumonie), RS-Virus (Respiratorisches Synzytial-Virus), SARS - Schweres Akutes Atemwegsyndrom, Schweinegrippe - Infektion mit dem Virus A/H1N1, Vogelgrippe - Infektion mit Influenzavirus Typ A/H5N1



HÄUFIGE CHRONISCHE ATEMWEGSERKRANKUNGEN:

Asthma bronchiale: Asthma ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Atemwege, die durch eine Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Reizen ausgelöst wird. Typische Symptome sind anfallsartige Atemnot, pfeifende Atmung (Giemen), Husten und ein Engegefühl in der Brust. Die Erkrankung kann allergisch oder nicht-allergisch bedingt sein und tritt häufig schon im Kindesalter auf. Moderne Therapien ermöglichen in den meisten Fällen eine gute Kontrolle der Beschwerden.

COPD: Eine fortschreitende, nicht heilbare Lungenerkrankung, die vor allem durch Rauchen verursacht wird. Sie geht mit einer dauerhaften Verengung der Atemwege einher. Typische Symptome sind chronischer Husten, vermehrter Auswurf durch Schleimbildung und Atemnot, insbesondere bei körperlicher Belastung. COPD tritt meist ab dem mittleren Lebensalter auf und verschlechtert sich im Verlauf ohne adäquate Behandlung kontinuierlich.

BRONCHIEKTASEN: Krankhafte, irreversible Aussackungen der Bronchien, die meist durch chronische Entzündungen, wiederkehrende Infektionen oder angeborene Erkrankungen entstehen. In diesen erweiterten Bronchialabschnitten sammelt sich zäher Schleim, der nur schwer abtransportiert werden kann. Die Folge sind chronischer Husten, verstärkter Auswurf, Atemnot sowie häufige und teils hartnäckige Infekte der unteren Atemwege. Eine regelmäßige Atemphysiotherapie, Inhalationen zur Schleimlösung und gezielte medikamentöse Behandlungen sind entscheidend, um den Krankheitsverlauf zu verlangsamen.

Long-COVID: Long-COVID bezeichnet anhaltende oder neu auftretende Symptome nach einer überstandenen COVID-19-Erkrankung. Viele Betroffene leiden unter chronischer Erschöpfung, Kurzatmigkeit, Husten oder eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit. Auch Wochen oder Monate nach der Infektion können die Beschwerden bestehen bleiben. Die Behandlung erfolgt symptomorientiert, häufig interdisziplinär und erfordert Geduld.

MUKOVISZIDOSE (CYSTISCHE FIBROSE): Mukoviszidose ist eine genetisch bedingte Stoffwechselerkrankung, bei der zähflüssiger Schleim die Atemwege verstopft. Dies führt zu chronischen Entzündungen, häufigen Infektionen und einer schrittweisen Verschlechterung der Lungenfunktion. Die Erkrankung erfordert eine lebenslange, intensive Therapie mit Inhalationen, Physiotherapie und Medikamenten.

WIE DAS EINATMEN VON MEERESLUFT UNSER IMMUNSYSTEM BEEINFLUSSEN KANN

Viele Menschen empfinden Entspannung und Wohlbefinden, wenn sie Zeit am Meer verbringen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass das Leben in Meeresnähe mit einer besseren Gesundheit bei COPD oder Asthma einhergeht.

Das Meer kann sich positiv auf die Atemwege auswirken, insbesondere der Wind und das Salzwasser. Das Meeresklima trägt zur Abschwellung der Schleimhäute bei und das Salzwasser in der Luft kann festsitzenden Schleim lösen. Dieser verflüssigt sich und dringt leichter nach außen. Aus diesem Grund ist auch Meeresklima für viele Lungenpatienten wohltuend. Entscheidend ist dabei ein Klima, das frei von schädigenden Einwirkungen wie Luftverunreinigungen, Nebel oder Schwüle ist. In den meisten Fällen kommt die Klimatherapie bei Erkrankungen der Haut oder der Atemwege zum Einsatz. Für eine Klimatherapie am Meer sollte man mindestens drei Wochen einplanen. Studien konnten zeigen, dass die positiven Resultate nicht von kurzer Dauer sind, sondern auch längerfristig nachwirken.

Die Luft, die wir an der Küste atmen, enthält mikroskopisch kleine Aerosole, die Bakterien und andere bioaktive Verbindungen aus dem Meerwasser in die Atmosphäre transportieren. Die Forschungsergebnisse zeigen Forschungsergebnisse des VLIZ, der Universität Gent und Universität Antwerpen. In deren Studie zeigt sich, dass diese Partikel in der Luft beim Einatmen subtile Auswirkungen auf unser Immunsystem haben können. Denn Meeresluft ist mehr als nur eine erfrischende Brise – sie enthält mikroskopisch kleine

Partikel, sogenannte Meerwasseraerosole (SSAs). Diese winzigen Tröpfchen entstehen, wenn Wellen brechen und Blasen platzen, wodurch Meerwasser in die Luft freigesetzt wird. Neben Salzionen transportieren SSAs verschiedene Mikroorganismen, darunter Bakterien, Viren, Pilze und Phytoplankton, sowie biogene Moleküle wie Lipide, Kohlenhydrate, Aminosäuren und Vitamine aus dem Meer. Das bedeutet, dass wir beim Strandspaziergang möglicherweise dieses komplexe Gemisch aus Meeresinhalt einatmen.

NIEDRIG DOSIERTE SSAS DÄMPFEN DIE ENTZÜNDUNGSREAKTION

Um zu verstehen, wie eingeatmete Meeresbakterien Immunreaktionen beeinflussen, wurden menschliche Zellen im Labor etwa 24 Stunden lang SSA-Proben ausgesetzt. Es zeigte sich, dass die Bakterien und Endotoxine (ein Bestandteil der äußeren Membran gramnegativer Bakterien) in diesen Aerosolen wichtige Immunrezeptoren wie Toll-like-Rezeptor 4 (TLR4) und Toll-like-Rezeptor 2/6 (TLR2/6) sowie die Transkriptionsfaktoren Nuclear Factor kappa B (NF- κ B) und Interferon Regulatory Factor (IRF) leicht aktivierten.

Die Stärke dieses Effekts hing von der Konzentration der Bakte-



■ Meerluft ist aufgrund des hohen Salzgehalts, geringer Schadstoffe und einer hohen Luftfeuchtigkeit sehr gesund bei Asthma. Sie wirkt schleimlösend, befeuchtet die Atemwege und lindert Entzündungen. Besonders Nord- und Ostsee bieten ein Reizklima, das die Bronchien entspannt, während Pollenfreiheit an den Küsten ideal für Allergiker ist.

rien und Endotoxine in den SSA-Proben ab. Interessanterweise zeigten Folgeexperimente, dass niedrige Konzentrationen dieser marinen Bakterien und Endotoxine die Aktivierung von TLR4 und IRF als Reaktion auf eine nachfolgende Exposition gegenüber proinflammatorischem E. coli- LPS dämpften.

GESUNDHEITLICHE AUSWIRKUNGEN UND ZUKÜNFTIGE FORSCHUNG

Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Exposition gegenüber geringen Konzentrationen von marinen Bakterien und Endotoxinen in der Luft in Küstenregionen die Immunantwort regulieren und somit möglicherweise zu den gesundheitlichen Vorteilen beitragen kann, die mit Küstenlebensräumen verbunden sind.

Doch wie bereite ich mich am besten vor, um eine möglichst entspannte Zeit zu haben, in der ich maximale Kraft tanken kann?

URLAUB IN DEN BERGEN ODER AM MEER MIT COPD

Grundsätzlich sind für Menschen mit Atemwegserkrankungen wie

COPD oder Asthma Urlaubsziele mit gemäßigttem Klima, eher geringer Luftfeuchtigkeit und wenig Luftverschmutzung empfehlenswert.

In den Bergen ist die Luft generell weniger von Schadstoffen und Pollen belastet als in niedrig gelegenen Regionen. Allerdings nimmt in höheren Lagen auch der Sauerstoffgehalt und der Luftdruck ab. Im Mittelgebirge atmet es sich daher leichter als im Hochgebirge.

Das Mittelmeer gehört nach wie vor zu den beliebtesten Reisezielen im Sommer. Für COPD-Patienten bietet sich eine Reise in den Süden aber vielleicht eher im Frühjahr oder Herbst bei etwas gemäßigteren Temperaturen an. Hitze und Luftfeuchtigkeit können Kreislauf und Herz nämlich belasten und damit auch die Symptome der COPD verschlimmern

An Nord- und Ostsee herrschen im Sommer hingegen günstigere Bedingungen für Patienten mit Atemwegsproblemen. Die Temperaturen sind in der Regel gemäßigter und die an Aerosolen reiche Meeresluft befeuchtet die Atemwege. Manche COPD-Patienten vertragen allerdings das Reizklima – damit ist der hohe Salzgehalt der Meeresluft gemeint – weniger gut.

REISETIPP: URLAUB MIT INHALATOREN UND ANDEREN MEDIKAMENTEN!

Die sommerlichen Temperaturen sind für viele eine Herausforderung. Das betrifft einerseits die Auswirkungen auf den Körper und andererseits die richtige Medikamenteneinnahme und -lagerung – auch im Urlaub. Hier einige Tipps der österreichischen Lungenunion zum richtigen Umgang mit Arzneimitteln an heißen Tagen.

Inhalatoren korrekt lagern: Die meisten Inhalatoren für Asthma oder COPD sollten bei Temperaturen zwischen 15 und 25 °C aufbewahrt werden. Und den einmal benutzten Inhalator keinesfalls mehr Temperaturen unter 5°C auszusetzen.

Sonneneinstrahlung: Vermeiden Sie Situationen, in denen der Inhalator direkt der Sonne ausgesetzt ist. Lassen Sie ihn niemals im Auto zurück!

Feuchtigkeit: Bestimmte Inhalatoren reagieren besonders empfindlich auf Luftfeuchtigkeit. Sie kann dazu führen, dass das Pulver verklumpt und die Dosis herabgesetzt wird. Eine Schutzmöglichkeit ist, den Inhalator nach Gebrauch wieder in den Schutzbeutel bzw. die Verpackung zu geben. Lagern Sie den Inhalator niemals in feuchten Räumen wie dem Badezimmer.

Handgepäck: Inhalatoren sollten immer im Handgepäck mitgenommen werden, damit sie schnell griffbereit sind und nicht durch die Temperaturen im Frachtraum beschädigt werden können.

1,3
kg

Die Lunge eines Erwachsenen hat einen Durchmesser von etwa 15 cm und eine Länge von 26 cm. Das Gewicht liegt bei ungefähr 1,3 kg.

bis 15x
pro Minute

In Ruhe schwillt der Brustraum etwa 12-bis 15-mal in der Minute an und ab – wir atmen, ohne es zu merken. Wie die Schläge des Herzens vollziehen sich die Atemzüge automatisch.

10.000
Liter täglich

Mit jedem Atemzug gelangt ungefähr ein halber Liter Luft in die Lungen. Bei rund 20 000 Atemzügen pro Tag saugt der Mensch also täglich mindestens 10.000 Liter frische Luft ein und atmet die gleiche Menge wieder aus.

300
Millionen

Die Lunge besitzt etwa 300 Millionen Lungenbläschen. Könnte man alle aneinanderlegen, würden sie eine Fläche von 80 bis 140 Quadratmetern bedecken.

0

Vollständig ausatmen geht nicht! Selbst wenn wir das Ausatmen mit den Bauchmuskeln aktiv verstärken, können wir nicht die gesamte in der Lunge vorhandene Luft ausstoßen. Es bleibt immer eine Restluft von ein bis eineinhalb Litern zurück (Residualvolumen) – zum Glück! Sonst würden die Lungenbläschen zusammenfallen. Bei jedem Einatmen vermischt sich die Restluft mit der eingeatmeten Frischluft. So findet sich in den Lungenbläschen zu jeder Zeit ungefähr gleich viel Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid.

120
Minuten

Ein Schnabelwal kann 120 Minuten die Luft anhalten, ein Grönlandwal 80 und ein Pottwal 75 Minuten. Ein See-Elefant schafft 30, ein Flusspferd 19 und eine Ente 15 Minuten. Der Eisbär bringt es auf zwei Minuten – wie etwa ein normal trainierter Mensch.

4
Prozent

Pro Tag werden etwa 10.000 Liter Luft verarbeitet. Die eingeatmete Luft enthält knapp 21% Sauerstoff, die ausgeatmete nur noch etwa 17%, während der Kohlendioxidgehalt von 0,04% auf 4% ansteigt.

165
km/h

Ein Niesen kann die Luft mit einer Geschwindigkeit mit bis zu 165 km/h durch die Nase befördern.

29
Minuten

Der offizielle Weltrekord im Luftanhalten unter Wasser liegt bei 29 Minuten und 3 Sekunden, aufgestellt vom Kroaten Vitimir Maričić im September 2025. Wobei er sich durch 10-minütiges Einatmen von reinem Sauerstoff speziell vorbereitete.

10.000
pro Stunde

Die Lunge und ihr raffiniertes Filtersystem: In den Luftwegen der Lunge befindet sich klebriger Schleim, der Staub und Krankheitserreger wie eine Fliegenfalle fängt. Mit Hilfe winziger Flimmerhärchen werden diese dann mit dem Schleim wieder hinausbefördert. Bakterien und Viren sind die Hauptfeinde unserer Atem-

wege. Zu Erkältungszeiten werden innerhalb einer Stunde durchschnittlich 10.000 Bakterien und 100.000 Viren in unser Atemsystem eingeschleust.

HIRN
gesteuert

Taktgeber im Gehirn: Während das Herz seine rhythmische Arbeit weitgehend autonom regelt, wird die rhythmische Aktivität der Lunge vom Gehirn gesteuert: Das Atemzentrum im verlängerten Rückenmark reguliert die Arbeit aller an der Atmung beteiligten Muskeln. Die dafür notwendigen Infos liefern vor allem Dehnungsrezeptoren in der Lunge und Chemorezeptoren. Letztere messen im Blut den Gehalt an Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid.

2

Die Lunge besteht aus zwei Lungenflügeln, wobei der linke aufgrund des Herzens etwas kleiner ist. Der rechte Flügel hat drei Lappen, der linke zwei.

2-8
Liter

Im Schnitt hat ein gesunder Erwachsener ein Volumen von zwei bis drei Litern. Leistungssportler können ein Volumen von acht Litern erreichen und Apnoe-Taucher sogar einen Spitzenwert von zehn Litern.

Luft
dicht

Die Lunge hat keine Muskeln. Das Zusammenziehen übernimmt das Zwerchfell und die äußeren Zwischenrippenmuskeln. Sie wird also passiv gedehnt. Jeder Lungenflügel wird nach außen durch dünne Häute luftdicht abgeschlossen. Die innere Haut heißt Lungenfell, die äußere Rippenfell. Der schmale Raum zwischen Lungen- und Rippenfell enthält statt Luft eine wässrige Flüssigkeit.

Hochwirksame und wissenschaftlich belegte Therapiemaßnahme

AMBULANTE REHA FÜR DIE LUNGE

Bei chronischen Atemwegserkrankungen empfehlen alle namhaften nationale und internationale medizinische Fachgesellschaften einstimmig die Lungenrehabilitation als integralen Bestandteil der Standardtherapie. Daher werden im ambulanten REHA Zentrum am Uniklinikum Salzburg seit vielen Jahren auch LungenpatientInnen rehabilitiert.

Hierbei werden PatientInnen von einem multidisziplinären Team bestehend aus Ärzten, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Psychologen und Diätologen betreut. Die PatientInnen berichten von einer Linderung der Atemnot, über Steigerung der körperlichen Fitness und dadurch einer verbesserten Bewältigung von Alltagsaktivitäten bis hin zur Steigerung der Lebensqualität. Auch kann man davon ausgehen,

dass es wie in wissenschaftlichen Arbeiten gezeigt werden konnte, nach einer Rehabilitation seltener zu Krankenhausaufenthalten kommt und falls diese doch einmal nötig werden, deren Dauer nachweislich kürzer ist.

Mit medizinischer und therapeutischer Unterstützung lernen die PatientInnen mit der Erkrankung umzugehen bzw. diese zu beherrschen, erläutert der Ärztliche Leiter des REHA Zentrums, Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA. Schon im Krankenhaus oder beim Facharzt kann ein Antrag auf ambulante Rehabilitation gestellt werden.

Mit verhältnismäßig wenig Aufwand und keinen Kosten für PatientInnen kann eine erfolgreiche und nachhaltige medizinische Therapie erwirkt werden, so Niebauer.



■ Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA ist ärztlicher Leiter des REHA Zentrum Salzburg.



Ihr Weg zum Antrag:
<https://www.rehazentrum-salzburg.at/service/antragstellung.html>

Foto: RZS/Neumayr



Ambulante Rehabilitation auf universitärem Niveau am Uniklinikum Salzburg*

7 Fachrichtungen

- › Kardiologie
- › Neurologie
- › Onkologie
- › Orthopädie
- › Pulmologie
- › Stoffwechsel und Verdauungsapparat
- › Psychiatrie und Psychosomatik

3 Schritte zur Rehabilitation

- › Hausarzt/Facharzt stellt Rehabilitationsantrag
- › Bewilligung durch den Sozialversicherungsträger abwarten
- › Starttermin vereinbaren

Den Patient*innen entstehen keine Kosten. Informationen und Rehabilitationsantrag unter: www.rehazentrum-salzburg.at



v.l.n.r.: Dr. Robert Danner, Ärztlicher Leiter ORTHO Reha Salzburg; Prim. Univ. Prof. Dr. Josef Niebauer, MBA, Ärztlicher Leiter REHA Zentrum Salzburg; Prim. Dr. Agnes Pohlhammer, Ärztliche Leiterin APR Salzburg;

REHA Zentrum Salzburg
Müllner Hauptstraße 48, Haus A
5020 Salzburg

Tel. +43 572 55-860 50
office@rehazentrum-salzburg.at
www.rehazentrum-salzburg.at

*Die psychiatrische Rehabilitation wird unter dem Dach des REHA Zentrum Salzburg in gewohnter Weise von der APR Salzburg, einer Einrichtung der pro mente Reha GmbH, in der Imbergstraße 31 A, 5020 Salzburg durchgeführt.

Unsere Partner



Spezialist für ambulante Wirbelsäulen-Rehabilitation am Standort des REHA Zentrum Salzburg



Stationäre neurologische Rehabilitation an der Christian-Doppler-Klinik



Ambulante Psychosoziale Rehabilitation Salzburg

Professionelle Hilfe bei Depressionen, Angststörungen, Burnout und anderen psychischen Herausforderungen
Imbergstraße 31 A, Salzburg

KRAMPFADERN/VARIZEN

NICHT NUR EIN ÄSTHETISCHES PROBLEM

➤ DR. RAFFAELE EIGNER

Neben einem ästhetischen Problem können Krampfadern zu ernsthaften gesundheitlichen Komplikationen führen. Die häufigste Ursache von Krampfadern ist eine genetische Veranlagung für eine Wandschwäche der oberflächlichen Beinvenen.



**PRIM. DR.
RAFFAELE EIGNER**

Primar der Allgemein- und
Viszeralchirurgie am Tauern-
Klinikum in Zell am See und
Mittersill



■ Unbehandelt können Krampfadern zu Venenentzündungen, Thrombosen, Hautveränderungen (Braunfärbung, Verhärtung) und im Extremfall zu einem offenen Bein führen.

**TAUERN
KLINIKUM**

**GEFÄSSAMBULANZ
TAUERNKLINIKUM
ZELL AM SEE**

DI & DO: 13.00 bis 14.30 Uhr

Tel: +43(0)50272-23100

www.tauernklinikum.at

Aus dem althochdeutschen Begriff „*krimpfan*“ (krümmen), wurde im Mittelhochdeutschen schnell die „Krummader“, heute sprechen wir von Krampfadern, medizinisch als Varizen bezeichnet, sind chronische Erweiterungen oberflächlicher Venen und stellen eine der häufigsten Gefäßerkrankungen in den westlichen Industrienationen dar.

Sie betreffen überwiegend die unteren Extremitäten und entstehen in der Regel durch eine

Insuffizienz der Venenklappen. Diese Klappen sorgen physiologischerweise dafür, dass das venöse Blut entgegen der Schwerkraft zum Herzen transportiert wird. Versagen sie, kommt es zu einem pathologischen Rückfluss des Blutes, einem sogenannten venösen Reflux, der einen anhaltenden Druckanstieg in den Venen verursacht. In der Folge dehnen sich die Venenwände dauerhaft aus und weitere Venenklappen versagen.

GENETISCHE VERANLAGUNG, BEWEGUNGSMANGEL UND ÜBERGEWICHT

Die Entstehung von Krampfadern wird durch mehrere Risikofaktoren begünstigt. Eine genetische Veranlagung spielt eine zentrale Rolle, ebenso langes Stehen oder Sitzen, Bewegungsmangel und Übergewicht. Auch hormonelle Faktoren, insbesondere während der Schwangerschaft, sowie zunehmendes Lebensalter erhöhen das Risiko. Frauen sind insgesamt häufiger betroffen als Männer. Die Erkrankung entwickelt sich meist schleichend und nimmt über die Jahre hinweg an Schwere zu.

KLINISCHEN ANZEICHEN

Klinisch äußern sich Krampfadern zunächst durch sichtbare, bläulich geschlängelte Venen. Häufig berichten Betroffene über ein Schwere- oder Spannungsgefühl in den Beinen, rasche Ermüdbarkeit, Schmerzen, Ödeme im Knöchelbereich. Im fortgeschrittenen Stadium kann es zu chronisch-venöser Insuffizienz mit Hautveränderungen wie Hyperpigmentierungen, Stauungs-ekzemen und im schlimmsten Fall zum „*Ulcus cruris venosum*“ kommen. Zudem besteht ein erhöhtes Risiko für oberflächliche Thrombophlebitiden.

THERAPIEN

Die Therapie der Varikose richtet sich nach dem klinischen Stadium, dem Beschwerdebild sowie den individuellen anatomischen Gegebenheiten. Konservative Maßnahmen bilden häufig die Grundlage der Behandlung. Die Kompressionstherapie mit medizinischen Kompressionsstrümpfen verbessert den venösen Rückstrom, reduziert Ödeme und lindert Symp-

tome, kann jedoch bestehende Krampfadern nicht rückgängig machen. Ergänzend werden regelmäßige körperliche Aktivität, venengerechte Bewegung, Gewichtsreduktion sowie das Hochlagern der Beine empfohlen.

Bei symptomatischen oder fortgeschrittenen Befunden kommen interventionelle oder operative Verfahren zum Einsatz. Minimalinvasive endovenöse Techniken haben sich in den letzten Jahren als Standard etabliert. Die endovenöse Lasertherapie und die Radiofrequenzablation führen durch thermische Schädigung zum gezielten Verschluss insuffizienter oberflächlicher Stammvenen. Alternativ und ergänzend kann eine Sklerosierung durchgeführt werden, bei der ein schaumförmiges Verödungsmittel injiziert wird, insbesondere bei Seitenast- und Besenreiservarizen.

CROSSEKTOMIE MIT STRIPPING

In bestimmten Fällen, etwa bei ausgeprägter Varikose oder komplexer Anatomie, sind chirurgische Verfahren wie die Crossektomie mit Stripping der oberflächlichen Stammvenen notwendig. Moderne Operationstechniken sind gewebeschonend und mit kurzen Erholungszeiten verbunden. Unabhängig von der gewählten Therapie ist eine individuelle Behandlungsplanung entscheidend. Eine frühzeitige Diagnose und konsequente Behandlung können Komplikationen verhindern und die Lebensqualität der Betroffenen nachhaltig verbessern.

An den Tauernkliniken Zell am See und Mittersill steht ihnen ein kompetentes und spezialisiertes Team der Chirurgie zur Verfügung, um ihnen ganz persönlich und stadiengerecht konservative, minimal-invasive und offene chirurgische Verfahren der Krampfadernbehandlung anzubieten.



Das neue
Sanitätshaus
in Salzburg/Liefering



PROTHESEN / ORTHESEN / BANDAGEN

bacher² GmbH
Saiblingweg 5, 5020 Salzburg
Tel. 0662-657063
www.bacher2.at



... EINEN POSITIVEN UNTERSCHIED IN IHREM LEBEN ZU MACHEN

Das neue Salzburger Sanitätshaus Bacher² bietet eine exzellente Expertise rund um die Versorgung mit orthetischen und prothetischen Hilfsmitteln. Ebenso bei der Unterstützung mit Kompressionsstrümpfen nach Operationen oder gerade jetzt – vor langen Flugreisen.



FRANZ RETTENBACHER
Orthopädiotechnik

„Orthetische und prothetische Hilfsmittel tragen dazu bei, Schmerzen zu lindern und den Körper zu unterstützen, insbesondere bei Menschen mit orthopädischen Problemen oder Muskel-Skelett-Erkrankungen“, weiß Bacher² Geschäftsführer Franz Rettenbacher. „Indem sie die Belastung auf bestimmte Bereiche des Körpers reduzieren oder die richtige Ausrichtung fördern, können diese Geräte dazu beitragen, Beschwerden zu lindern und die Heilung zu unterstützen“, ergänzt Thomas Lebensmühlbacher, ebenso GF bei Bacher². Die beiden langjährigen Orthopädie-Experten wissen worauf es ankommt.

Denn Lebensstil, Alter, genetische Faktoren, langes Sitzen oder Stehen, ausgedehnte Reisen, Schwangerschaft sowie Erkrankungen oder operative Eingriffe können etwa die Venengesundheit beeinträchtigen. Kompressionsstrümpfe und -Bekleidung unterstützen dabei die Beine, indem sie einen kontrollierten, von unten nach oben abnehmenden Druck ausüben – mit dem höchsten Druck im Knöchelbereich.

SO WIRKEN KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

Diese gezielte Kompression fördert die Durchblutung, entlastet die Venen und kann Beschwerden spürbar lindern. Gleichzeitig wird Flüssigkeitseinsparungen entgegengewirkt, was insbesondere bei Lymphödemen dazu beiträgt, Volumen und Form der betroffenen Körperbereiche zu stabilisieren. Venenleiden sind zwar nicht heilbar, aber es stehen gute Behandlungsmethoden zur Verfügung. Basistherapie sind medizinische Kompressionsstrümpfe: Durch den exakt definierten Druckverlauf wirken sie schlecht schließenden Venenklappen mechanisch entgegen, sodass das Blut nicht mehr in den Beinen versackt.

KOMPRESSIIONSTHERAPIE NACH VARIZENOPERATIONEN ODER

Im Falle einer operativen Therapie wird schon vor der Operation empfohlen, Kompressionsstrümpfe zu tragen. Dadurch sind die Beine weniger geschwollen und die Wundheilung wird in Folge verbessert. Vor allem nach Varizenoperationen sollten Beine für vier bis fünf Tage bandagiert werden.



**THOMAS
LEBESMÜHLBACHER**
Orthopädiotechnik



SYBILLE RETTENBACHER
Medizinprodukt Fachberaterin



■ Das Sortiment an Kompressionsstrümpfen ist bei bacher² sehr umfangreich und deckt ein breites Spektrum an Anforderungen ab.

Durch die Kompression (*das Zusammendrücken der Venen*) wird der Blutrückfluss gefördert.

Die Strümpfe werden im Sanitätshaus Bacher² angepasst, am besten morgens, wenn die Beine am schlanksten sind. Medizinische Kompressionsstrümpfe ebenfalls sind ein wichtiger Teil der Therapie bei Lipödemen und Lymphödemen in den Armen und Beinen.



Bandagen, Sportbandagen und Mieder // gelenkstützende Orthesen // korrigierende Orthesen // stabilisierende Orthesen // Arm-Prothesen und Bein-Prothesen (Interims-Prothesen, Definitiv-Prothesen, Weiterentwicklung und Folge-Prothesen) // Kompressions-, Stützstrümpfe und vitalisierende Socken und Strümpfe

Sanitätshaus bacher², Saiblingweg 5, 5020 Salzburg

T: +43 662 65 70 63

www.bacher2.at

ARBEITEN BEIM ROTEN KREUZ



■ Das Arbeitsklima im Roten Kreuz ist von einem menschlichen, respektvollen Umgang geprägt.

Das Rote Kreuz ist mit seinen vielfältigen Pflege- und Betreuungsdiensten in Salzburg ein spannender und attraktiver Arbeitgeber für Pflegepersonal unterschiedlicher Qualifikationsstufen.

VIELFÄLTIGE AUFGABEN

Ob in den Seniorenwohnhäusern, im Seniorentageszentrum, in der Mobilien Krankenpflege oder bei der telefonischen Gesundheitsberatung 1450: Das Rote Kreuz bietet ein abwechslungsreiches Aufgabenfeld für Diplomiertes Gesundheits- und Krankenpflegepersonal, Pflegefach- und Pflegeassistent:innen, wie auch für junge Menschen, die ein Freiwilliges Sozialjahr absolvieren möchten.

ELTERNFREUNDLICH UND UNTERSTÜTZEND

„Aus Liebe zum Menschen“ ist nicht nur für Klient:innen und Patient:innen der gelebte Leitspruch, sondern auch für Mitarbeiter:innen. Flexible Arbeitszeiten und die Rotkreuz-Krabbelgruppe sind besonders attraktiv für Familien. Darüber hinaus bietet die Ausbildungsakademie des Roten Kreuzes zahlreiche Fortbildungen, um zusätzliche Qualifikationen zu erwerben.

Das Rote Kreuz unterstützt auch Menschen, die sich über den zweiten Bildungsweg für einen Pflegeberuf qualifizieren möchten, z.B. als Praktikumsgeber. Hier arbeitet das Rote Kreuz mit der Salzburger Arbeitsstiftung für Pflege-, Gesundheits- und Sozialberufe zusammen.

MENSCH IM MITTELPUNKT

Das Arbeitsklima im Roten Kreuz ist von einem menschlichen, respektvollen Umgang geprägt. Verantwortungsbewusstsein, Acht-

samkeit und die Förderung der Autonomie sind zentrale Werte in den Pflege- und Betreuungsdiensten. Und sollte sich die Lebenssituation ändern, ist es möglich, intern umzusteigen. Wir sind da, um zu helfen – mit Fachwissen, Begeisterung und Herz.

JETZT TEIL DES TEAMS WERDEN

Das Rote Kreuz Salzburg freut sich auf motivierte neue Kolleg:innen. Offene Stellen in der Pflege finden Sie online unter:
www.rotekreuz.at/salzburg/offene-jobs-in-der-pflege

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ LANDESVERBAND SALZBURG
Sternechstraße 32, 5020 Salzburg
T 0662 8144 10320



DURCHATMEN UND DEN FRÜHLING HÖREN

Jetzt ist die ideale Zeit für verstärkte Aufmerksamkeit auf die Hörgesundheit im Kindesalter!

Hörverlust ist kein Randthema: Eine:r von 50 Taferlklassler:innen ist davon betroffen, statistisch also in jeder zweiten Schulklasse ein Kind. Hörverlust wirkt sich aber auf Gesamtentwicklung und Bildungsmöglichkeiten aus. Aufklärung über Risikofaktoren, regelmäßige Hörtests und ein einfacher Zugang zu Hörlösungen helfen, Benachteiligungen infolge einer Hörstörung zu vermeiden.

GEMEINSAME VERANTWORTUNG

Die Kampagnen zum heurigen „Welttag des Hörens“ am 3. März sollten auf die Bedeutung frühzeitiger und umfassender Hörversorgung für betroffene Kinder aufmerksam machen. Eine erfolgreiche Hörversorgung gelingt, wenn alle Beteiligten zusammenarbeiten. Familien, Bildungseinrichtungen, medizinisches Personal, Politik und Gesundheitsinstitutionen tragen gemeinsam Verantwortung, allen Kindern gleichermaßen bestmögliche Chancen zu eröffnen.

BETROFFENE INFORMIEREN UND UNTERSTÜTZEN

In Österreich unterstützt die Plattform „Leben mit Hörverlust“ Betroffene und Angehörige vom ersten Verdacht bis zur optimalen

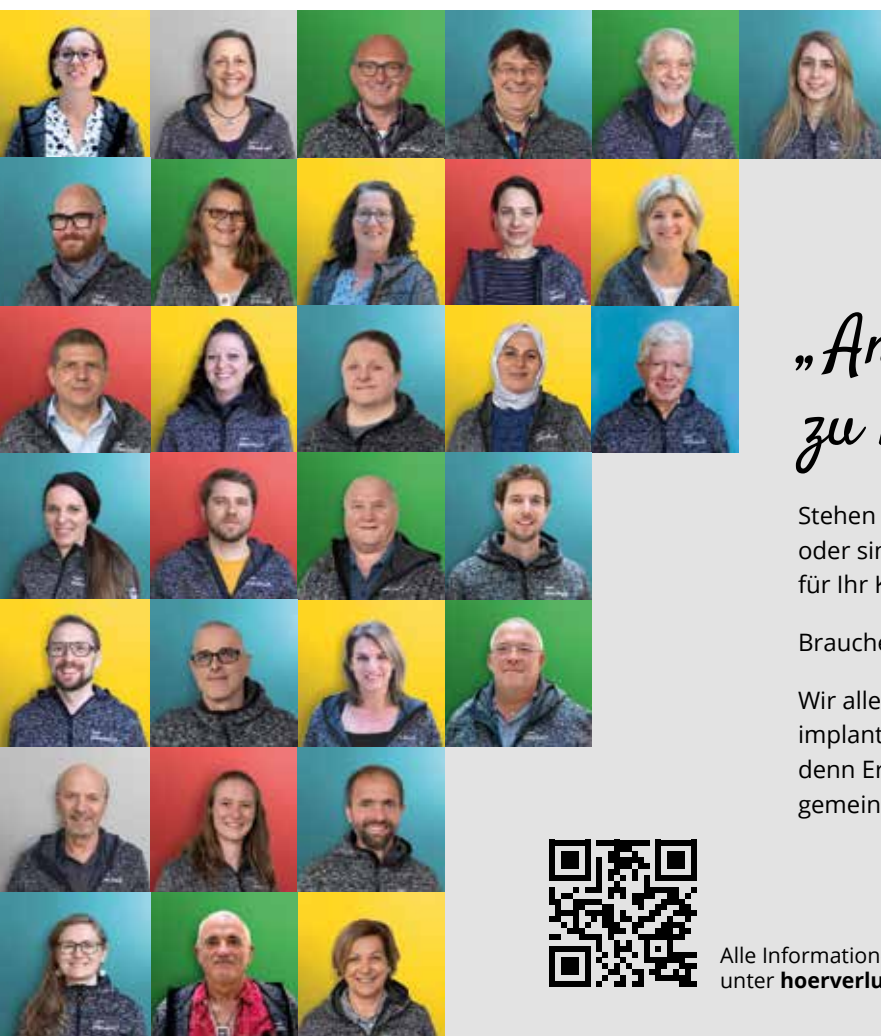


Versorgung. Sie bündelt Wissen und zeigt verständlich, welche Schritte notwendig sind. Besonders wertvoll ist, dass sich Betroffene und Angehörige mit Nutzerinnen und Nutzern von Hörimplantaten vernetzen können. So erfahren sie aus erster Hand, wie sich der Alltag für betroffene Kinder gestaltet, welche Herausforderungen auftreten können und welche Chancen sich im Bildungs- und Berufsleben eröffnen.

Tipps zu gutem Hören und zu Lösungen bei Hörverlust bieten die Hörberater:innen auf

■ www.hoerverlust.at

Foto: Adobe Stock



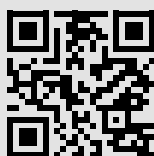
Leben
mit hoerverlust.at

„Anderen Menschen zu helfen, macht glücklich.“

Stehen Sie gerade am Beginn Ihres Weges zum (Wieder)Hören oder sind Sie noch auf der Suche nach der richtigen Hörlösung für Ihr Kind?

Brauchen Sie Tipps zum Leben mit Hörverlust?

Wir alle sind HörberaterInnen, selbst NutzerInnen von Hörimplantaten oder Angehörige, und für Sie und Ihre Familie da: denn Erfahrungen und Sorgen kann man teilen – und damit gemeinsam Stärke gewinnen!



Alle Informationen unter hoerverlust.at

powered by
MED EL

"KEINE DIAGNOSE DURCH DIE HOSE"

Ehrlich, zugewandt und verlässlich, so definiert Orthopäde Dr. Jörg Stein seine Werte und seine Handlungsmaxime. Eigenschaften die auch in der täglichen Praxis als Orthopäde gegenüber seinen Patienten zum Ausdruck kommen. Hilfe leisten bedeutet für ihn nicht nur auf den Patienten einzugehen, sondern mitunter auch unangenehme Wahrheiten auszusprechen.



■ Ich glaube auch, es ist ganz wichtig, ganz normal mit den Leuten zu reden – also möglichst wenige überzogene Fachausdrücke zu verwenden und so zu sprechen, dass sie es verstehen.

Die Idee Arzt zu werden, entsprang einer jugendlichen Erfahrung. „Ich hatte als Jugendlicher einmal eine Fleischwunde. Ich musste lokal betäubt und genäht werden. Das war für mich spannend zu sehen. Danach habe ich mir gedacht, das will ich auch machen und habe die Erfahrung schließlich zum Beruf umgesetzt. Zuvor habe ich aber noch eine kaufmännische Ausbildung absolviert“, erzählt Stein über seinen beruflichen Werdegang. Was ihn motiviert? Mit Menschen im Austausch zu sein und helfen zu können. Vor allem über seine praktische Berufsausbildung und seine spätere Studienausbildung ist er heute froh. „Glücklicherweise bin ich nicht direkt nach der Schule auf die Uni gegangen. Das wäre nichts geworden. So hatte ich noch Zeit zum Nachreifen. Das war gut so“, sagt Jörg Stein. Den Großteil seiner Ausbildung absolvierte der gebürtige Frankfurter in Berlin. Geprägt wurde er dabei von zahlreichen Notarzteinsätzen bei Unfällen oder bei Hilfestellungen in sozial furchtbaren Situationen, die in Mitteleuropa eigentlich unvorstellbar sind, so Stein weiter.

IN SALZBURG MIT FAMILIE ANGEKOMMEN

Nachdem seinen Eltern schon lange in Salzburg ansässig waren und älter wurden, reifte der Entschluss selbst hier eine Praxis zu

eröffnen. Seit 2008 betreibt der Facharzt für Orthopädie seine Wahlarztpraxis in der Franz Josef Str. 21. An Salzburg schätzt er die Sicherheit und Überschaubarkeit und ist froh hier seine Kinder aufwachsen zu sehen.

Heute ist Dr. Jörg Stein, neben allgemeinen orthopädischen Fragen Experte für Fußchirurgie. Beispielhaft widmet er sich Beschwerden wie Hallux valgus, Arthrose und Veränderungen der Weichteile wie etwa Achillessehnenveränderungen. „Wir sehen Arthrosen der Gelenke bei immer jüngeren Patienten. Denn die Fehlbelastung nimmt zu und auch der Bewegungsmangel. In der Freizeit wird versucht diesem Umstand mit Sport entgegenzuwirken, der dann teilweise fehlgerichtet ist. Dies sorgt leider oft für Verletzungen, die wiederum in eine Arthrose münden können.“

ALTER RAT IST GUTER RAT

Im Umgang mit seinen Patienten prägt ihn vor allem eines: Sorgfalt und Zeitmanagement. Und noch heute ist ihm der Rat seines Uniprofessors ein wichtiger Leitspruch: „Wenn Sie was sehen wollen, müssen Sie es in die Hand nehmen. Auch wenn es unangenehm ist, musst du hin fassen. Du musst es versuchen, mit allen Sinnen zu erfahren. Und keine Diagnose durch die Hose!“

NEUE STUDIE ZU EPILEPSIEPRÄVENTION NACH SCHLAGANFALL

SALZBURGER EXPERTISE FEDERFÜHREND BETEILIGT



UNIV.-PROF.

DR. EUGEN TRINKA

Vorstand der Universitätsklinik für Neurologie, neurologische Intensivmedizin und Neurorehabilitation der Salzburger Landeskliniken

Eine internationale, randomisierte Phase-2a-Studie unter Federführung von Univ.-Prof. Dr. Eugen Trinka, Vorstand der Universitätsklinik für Neurologie der Salzburger Landeskliniken (SALK) und Professor an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität (PMU), und Prof. Koepf, University College, London, liefert wichtige neue Erkenntnisse zur möglichen Prävention von Epilepsie nach einem Schlaganfall. Die Ergebnisse wurden im renommierten Fachjournal „*The Lancet Neurology*“ veröffentlicht.

NEUES THERAPEUTISCHES ZEITFENSTER: KANN FRÜHE BEHANDLUNG EPILEPSIE VERHINDERN?

Etwa jede zwanzigste Person entwickelt nach einem Schlaganfall eine Epilepsie, häufig erst Monate nach dem Ereignis. Diese Phase zwischen Schlaganfall und erstem Anfall eröffnet grundsätzlich ein therapeutisches Zeitfenster, bisher existierte jedoch keine evidenzbasierte Präventionsstrategie. Die vorliegende Studie untersuchte daher erstmals systematisch, ob eine kurzzeitige antiepileptische Behandlung unmittelbar nach dem Schlaganfall die Entstehung einer Epilepsie verhindern kann.

Im Fokus der Untersuchung stand der Wirkstoff Eslicarbazepinacetat, der bislang zur Behandlung fokaler epileptischer Anfälle eingesetzt wird. Ziel war es zu prüfen, ob eine frühzeitige, zeitlich begrenzte Therapie nach akutem ischämischen Schlaganfall oder intrazerebraler Blutung das Risiko späterer unprovoked epileptischer Anfälle reduzieren kann. Insgesamt nahmen Patientinnen und Patienten aus 19 universitären Zentren in Europa teil, darunter auch das neurologische Zentrum an der Christian-Doppler-Klinik des Universitätsklinikums Salzburg.

POSITIVE THERAPIEWIRKUNG

Die Behandlung mit Eslicarbazepinacetat erfolgte über 30 Tage bei Patientinnen und Patienten mit hohem Risiko für eine post-Stroke-Epilepsie, gefolgt von einer Nachbeobachtung über 18 Monate. Hier zeigten sich konsistente Trends

zugunsten der Therapie: Die relative Reduktion unprovoked Anfälle lag numerisch bei rund 71 Prozent nach sechs Monaten, 62 Prozent nach zwölf Monaten und 44 Prozent nach 18 Monaten. Von besonderer Bedeutung für die Fachwelt ist der Nachweis der grundsätzlichen Machbarkeit antiepileptogener Studien im akuten Schlaganfallsetting. Die Studie konnte zeigen, dass Hochrisikopatientinnen und -patienten früh identifiziert, rasch behandelt und langfristig nachverfolgt werden können – ein entscheidender Schritt hin zu präventiven Therapieansätzen in der Epileptologie.

INTERNATIONALE STUDIE STÄRKT SALZBURGS ROLLE IN DER NEUROLOGISCHEN SPITZENFORSCHUNG

„Die Ergebnisse markieren einen wichtigen Perspektivenwechsel: weg von der reinen Behandlung epileptischer Anfälle hin zur möglichen Prävention der Erkrankung selbst“, betont Prof. Eugen Trinka, der die Studie gemeinsam mit Prof. Matthias Koepf (University College London) als Erstautor verantwortet und zugleich als korrespondierender Autor fungiert. „Für das Universitätsklinikum der Salzburger Landeskliniken und die Paracelsus Medizinische Privatuniversität ist die Leitung internationaler Studien dieser Größenordnung ein wesentlicher Bestandteil unserer klinisch-wissenschaftlichen Mission.“

Post-Stroke-Epilepsie ist die häufigste Ursache einer neu erworbenen Epilepsie im höheren Lebensalter. Obwohl die vorliegende Studie explorativen Charakter hat, deuten die Daten auf eine potenziell klinisch relevante Effektgröße hin und liefern eine wichtige Grundlage für größere, methodisch stärker gepowerte Folgeprojekte.

Die Beteiligung des Universitätsklinikums Salzburg unterstreicht die internationale Sichtbarkeit des Forschungsstandorts Salzburg in der neurologischen Spitzenmedizin. Eine zentrale Rolle kommt dabei der Universitätsklinik für Neurologie, neurologische Intensivmedizin und Neurorehabilitation zu, die Patientenversorgung, translationale Forschung und universitäre Lehre eng miteinander verknüpft.



**UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR
NEUROLOGIE, NEUROLOGISCHE
INTENSIVMEDIZIN UND
NEUROREHABILITATION**

Christian-Doppler-Klinik
Ignaz-Harrer-Straße 79
A-5020 Salzburg

www.salk.at



■ Neu in der Elternschule: Schulung für Jugendliche mit Epilepsie. Von einem interprofessionellen Trainerteam des Kinderzentrums aus Diagnostik, Medizin, Pädagogik, Pflege, Psychologie und Sozialarbeit werden an einem Wochenendkurs Kinder, Eltern und Jugendliche im Umgang mit der Erkrankung Epilepsie geschult.

SALK: NEU IN DER ELTERNSCHULE SCHULUNG FÜR JUGENDLICHE MIT EPILEPSIE

Rund 90.000 Menschen sind in Österreich an Epilepsie erkrankt, etwa die Hälfte davon bereits im Kindesalter. Das stellt die Familien der Betroffenen oft vor große Herausforderungen. Ein neues Schulungsprogramm an der Elternschule des Uniklinikums Salzburg bietet hier Hilfe für Betroffene und deren Angehörige.

Von einem interprofessionellen Trainerteam des Kinderzentrums aus Diagnostik, Medizin, Pädagogik, Pflege, Psychologie und Sozialarbeit werden an einem Wochenendkurs Kinder, Eltern und Jugendliche im Umgang mit der Erkrankung Epilepsie geschult.

„Bisher haben wir diese spezielle Schulung zweimal im Jahr für Kinder im Alter zwischen 7 und 12 Jahren und deren Angehörige angeboten und

freuen uns besonders, dass wir nun auch Kurse für Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren anbieten können“, berichtet Diplompflegerin Irene Treiblmaier, die die Kurse an der Elternschule der Salzburger Landeskliniken organisiert.

In den Kursen werden wichtige Fragen geklärt, z.B. was muss ich beim Führerschein oder bei der Berufswahl beachten und wie kann ich eigenverantwortlich mit der Krankheit umgehen.

LÜCKE GESCHLOSSEN

„Das Jugendprogramm war bisher der ‚Missing Link‘, da es nur Kurse für Kinder und Erwachsene gab. Wir freuen uns sehr, dass diese Lücke nun gefüllt werden kann“, so der ärztliche Leiter des Programms, Oberarzt Martin Preisel.

**SALK
ELTERN-BABY-ZENTRUM**
Müllner Hauptstraße 48
A-5020 Salzburg
+43 (0)5 7255 26207
www.salk.at/elternschule

AUF ZUM WALDBADEN

Waldaufenthalt reduziert Stress in nur 20 Minuten. Ein Kurzbesuch im Wald senkt auch belastende Emotionen.

Der Kontakt mit naturnahen Waldlandschaften wirkt sich nachweislich positiv auf die psychische Gesundheit und das Stressniveau aus und das bereits nach kurzer Zeit. Schon 20 Minuten genügen, um messbare Entspannungseffekte zu erzielen. Das zeigt eine, im Fachjournal „Forests“ veröffentlichte experimentelle Feldstudie der Medizinischen Universität Wien in Kooperation mit Partnerinstitutionen, die im Wienerwald durchgeführt wurde. Die Ergebnisse liefern wichtige neue Erkenntnisse zur gesundheitsfördernden Wirkung von Naturaufenthalten und unterstreichen die Relevanz naturbasierter Interventionen für eine nachhaltige Gesundheitsförderung.

REDUKTION DES CORTISOLSPIEGELS

In der Wiener Studie wurden 66 gesunde Erwachsene zufällig zwei Gruppen zugeteilt: Die eine Gruppe verbrachte 20 Minuten in

einem Waldgebiet mit variierender Baumartenvielfalt im Wienerwald, die andere in einer städtischen Umgebung ohne Begrünung. Vor und nach dem Aufenthalt wurden Speichelproben zur Bestimmung des physiologischen Stressmarkers Cortisol entnommen. Parallel dazu erfolgte eine psychologische Erhebung mittels standardisierter, validierter psychometrischer Instrumente, darunter die Skala zur Erfassung von positivem und negativem Affekt. Die statistische Auswertung der erhobenen Daten zeigte, dass die Waldgruppe eine signifikante Reduktion des Cortisolspiegels – ein Marker für Stress – von etwa 4 auf 2 ng/mL aufwies, während die Stadtgruppe keinen solchen Effekt zeigte. In der Waldgruppe blieb die positive Stimmung stabil, während sie in der Stadtgruppe um etwa 25 % abnahm. Gleichzeitig sank der negative Affekt im Wald um etwa 12 %, was auf eine spürbare Entlastung von belastenden Emotionen hinweist. In der städtischen

Gruppe blieb die Stimmung dagegen weitgehend unverändert. „Die Ergebnisse zeigen eindeutig, dass bereits ein kurzer Aufenthalt im Wald die Stimmung verbessert“, erklärt Daniela Haluza von der Abteilung für Umwelthygiene und Umweltmedizin am Zentrum für Public Health der MedUni Wien. „Unser Studie im Wienerwald bestätigt, dass naturnahe Waldlandschaften einen messbaren Beitrag zur Stressreduktion und zum psychischen Wohlbefinden leisten können.“

Die Studie wurde vom Österreichischen Klima- und Energiefonds sowie vom FWF – Wissenschaftsfonds Österreich unterstützt.
Publikation: Forests Unlocking the Power of Nature: Insights from a 20-Minute Forest Visit on Well-Being Haluza D, Kersten P, Lazic T, Steinparzer M, Godbold D. Forests. 2025; 16(5):792.

SHINRIN YOKU – EIN DIGITAL DETOX

Seit den frühen 1980er Jahren gehört das Waldbaden in Japan zur anerkannten Gesundheitsvorsorge. Das japanische „Waldbaden“ (Shinrin Yoku), bedeutet: „Ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“.

Bei Shinrin Yoku geht es darum, sich intensiv mit allen Sinnen mit der Natur einzulassen. Ob Blätterrauschen, das Gefühl von Rinde unter den Fingern oder der Geruch von feuchtem Moos, beim Waldbaden ist der Mensch auf Tuchfühlung mit der Natur.

Japanische Universitäten bieten mittlerweile sogar einen Forschungszweig zum Thema Waldmedizin an. Japanische Studien zeigen außerdem, dass der Aufenthalt im Wald Stress reduziert und das Immunsystem stärkt. Vorreiter dieser Bewegung ist der Arzt Dr. Qing

Li, der die positiven Effekte auf Körper, Geist und Seele erforscht. Und Waldbaden ist ganz einfach. In der Praxis gehören dazu: langsames Gehen, bewusstes Riechen, Tasten und Sehen, oft angeleitet durch Meditation oder Atemübungen.

Gerade in Zeiten ständiger Vernetzung, Erreichbarkeit und Digitalisierung, die perfekte Möglichkeit für ein digitales Detox im Wald. Die Wirkung von Shinrin Yoku sind laut Untersuchungen:

- Reduktion von Stresshormonen (Cortisol).
- Senkung von Blutdruck und Puls.
- Stärkung des Immunsystems durch Phytonzide (Duftstoffe der Bäume).
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.



AUS LIEBE ZU IHRER HAUT SONNE OHNE REUE

Sonne gehört zum Leben – wir brauchen ihre Wärme und genießen die ersten Sonnenstrahlen im Frühjahr! Aber wie bei vielen anderen Dingen kann auch hier ein „zu oft“ und „zu viel“ gefährlich werden. Seit 1988 informiert die Österreichische Krebshilfe gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie im Mai mit der Aktion „Sonne ohne Reue“ über Hautkrebs-Vorsorge und -Früherkennung. „Die Botschaft der Aktion blieb in all den Jahren bestehen: Das Melanom ist heilbar, wenn es frühzeitig erkannt und entfernt wird“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig, Dermatoonkologin und Vorstandsmitglied der Österreichischen Krebshilfe. Die Früherkennung von Hautkrebs hat einen besonderen Stellenwert: „Leider lassen immer noch viele Betroffene zu lange Zeit verstreichen, auch aus Unwissenheit oder Gleichgültigkeit. Es werden Knötchen oder sich verändernde dunkle Flecken verharmlost. In diesem Sinne appellieren wir für Selbstkontrolle, Früherkennungsuntersuchungen bei der Ärztin oder dem Arzt und zu einem ausreichenden Sonnenschutz zur Prävention“ motiviert auch Krebshilfe Salzburg Präsident Univ. Doz. DDR. Anton-H. Graf zur Hautkrebsvorsorge.

EXTREME UND INTENSIVE SONNENBESTRAHLUNG KANN HAUTKREBS VERURSACHEN!

Sonnenstrahlen können für Körper und Seele sehr wohltuend sein. Die Sonne gibt uns Licht und fördert damit die Bildung von Vitamin D, das u.a. auch für den Aufbau und Erhalt der Knochen benötigt wird. Unser Körper kommt dabei mit ganz wenig Sonne aus: ein Spaziergang pro Woche oder vier Minuten pro Tag reichen. Die Vitamin D-Bildung funktioniert auch bei bedecktem Himmel! Kurz gesagt: Wir brauchen die Sonne. Aber wir

sollten sie auch ganz ohne Reue genießen können. Ein Sonnenbrand ist schnell passiert und wirkt lange nach. Neben den akuten Beschwerden führt er zur Hautalterung und kann – oft erst nach Jahren – Hautkrebs verursachen. Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist daher der wichtigste Teil der Hautkrebs-Vorsorge, die 7 Sonnen-Regeln helfen dabei. Ebenso beeinflusst der eigene Hauttyp die Verträglichkeit von Sonnenstrahlung. Der richtige Sonnenschutz und die sogenannte ‚Eigenschutzzeit‘ (das ist die Zeit, die man ungeschützt in der Sonne verbringen kann) werden vom Hauttyp bestimmt. „Deshalb haben wir ausführliche Informationen zu den Sonnenregeln und zum Hauttypentest in unserer Broschüre ‚Sonne ohne Reue‘ zusammengefasst. Ebenso findet man dort Wissenswertes zum ‚SkinScreeener‘. Diese App erkennt Hinweise von Krebsvorstufen sowie Strukturelemente bösartiger (maligner) Läsionen wie Plattenepithelkarzinome, Melanome,

Basaliome und Morbus Bowen. Ein regelmäßiger Hautcheck zu Hause kann damit einen wichtigen Beitrag zur eigenen Gesundheit leisten und Leben retten“, sagt Krebshilfe Geschäftsführer Mag. Stephan Spiegel. Die Krebshilfe Salzburg ist auch 2026 wieder in Freibädern unterwegs, um vor Ort spielerisch über Sonnenschutz zu informieren. Aus Liebe zum Leben.



Die Österreichische Krebshilfe hat Informationsbroschüren zu „Hautkrebs“ und „Sonne ohne Reue“ aufgelegt. Diese können kostenlos bei der Krebshilfe Salzburg bestellt werden: broschuerene@krebshilfe-sbg.at Weitere Informationen finden Sie unter www.krebshilfe-sbg.at.

Bitte helfen auch Sie – Danke!

Spendenkonto: AT44 2040 4000 0000 4309



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE SALZBURG

WER BIN ICH?

✦ VON DR. MARIA RUBY

Probleme in der Identitätsfindung, bei Identitätskrisen und Konflikte bei Heranwachsenden. Die Zeit der Revolte gegen Eltern, die Erwachsenen und die Welt, ist eine herausfordernde Lebensphase für Jugendliche und deren Umfeld.

Die Pubertät bedeutet ein Leben zwischen Abschied von der Kindheit und allmählichem Übergehen über Barrieren ins unbekannte Land der Erwachsenen. So sind in dieser Zeit auch die heftigen Affektkrisen und die Tendenz zu plötzlichen Stimmungsänderungen in der Pubertät zu verstehen.

KRISENZEIT, AMBIVALENZEN & NARZISSMUS

In der Pubertät steht im Vordergrund das Aufgeben von infantilen Bindungen. Das ist die Zeit der Identitätsfindung und Genitalität. Die Pubertät impliziert durch die hormonellen Veränderungen und den Zuwachs des Triebdrucks, ebenso durch die offensichtliche Veränderung des Körperbildes infolge der Ausbildung sekundärer Geschlechtsmerkmale, ein Krisenpotenzial.

Es ist die Zeit von der Revolte gegen die Eltern, die Erwachsenenwelt und dabei aber extremer Konformität in Bezug auf die Standards der Jugendlichen Gruppe. Es ist eine Zeit der deutlichen Ambivalenzen und der ausgeprägten Stimmungswandlungen. In dieser Zeit der Revolte und Rebellion haben Eltern und Erzieher wenig Möglichkeiten, Einfluss auf den heranwachsenden Jugendlichen auszuüben. Oftmals erreichen Erziehungspersonen in dieser Zeit das Gegenteil, wenn sie einen Jugendlichen zum Beispiel von Drogenkonsum fernhalten möchten.

INSTABILITÄT UND INKONGRUENZ SIND ALLGEMEINE CHARAKTERISTIKA DER ADOLESCENZ

Die Strukturlockerung wird unter anderem als innere Leere, Isolierung und bedrückte Stimmung erlebt und oftmals wird eine Zuflucht in die Fantasie gesucht, wobei der Drogenkonsum oft eine verführerische Bedeutung in dieser Phase des Erwachsenwerdens bekommt.

„WER BIN ICH?“ IST DIE TYPISCHE ADOLESCENTE-FRAGE.

Aus psychoanalytischer Sicht gehen in dieser Identität auch die infantilen Triebchicksale und die traumatischen Erfahrungen ein. In der Entwicklungsphase werden nämlich Restphänomene mitgeschleppt, wie nicht bewältigte Entwicklungsaufgaben. Ein frühkindliches Trauma prägt somit die Zeit der Adoleszenz und ein sogenannter Wiederholungszwang behindert die fortschreitende Entwick-

lung. Kommt es in dieser Zeit zu einer Fixierung, zielt diese auf eine statische Position und lässt Änderungen nicht zu. Extreme Ausgänge im Identitätsbildungsprozess sind die Überanpassung (*die Ablösung von den Eltern wird nicht gewagt*) und die Verweigerung. Regelkonformität wird abgelehnt. Dies zeigt sich zum Beispiel auch bei jugendlichen Fahrenfängern, Risikolenkern, die Schwierigkeiten haben sich an Regeln und Normen zu halten. Die gesellschaftlichen Umstrukturierungen spielen eine wesentliche Rolle: In unserer Kultur ist der ehemalige autoritäre Charakter in der Sozialisation verschwunden und wird ersetzt durch einen eher *Laissez-faire-Stil* in der Erziehung. Dieser neue Sozialisationstyp ist weniger strukturell verankert.

PERSÖNLICHKEIT WIRD DURCH KINDHEIT UND JUGEND BESTIMMT

In der Kindheit und Jugend werden somit die entscheidenden Grundsteine für das spätere Verhalten einer Person gelegt. Die Folge einer affektiv nicht intakten Familie für die Zukunft des Heranwachsenden sind schwerwiegend.

Eine unreife Persönlichkeitsstruktur kann sich verschieden manifestieren, z.B. durch Nachgeben stiller, augenblicklicher Bedürfnisse (*labile Persönlichkeit*), Ausgeliefertsein von Umwelteinflüssen, Passivität, Entscheidungsfeindlichkeit und Hilflosigkeit. Adipositas zeigt sich bei Heranwachsenden u.a. als Schutzfunktion bei Abgrenzung gegen Übergriffe oder Erwartungen. Konflikte werden nicht erkannt, sondern gegessen.

Bei Anorexia ist Hungern als Abwehr bisweilen lebensbedrohlich, gleich einer Sucht, um Gefühle zu dämpfen, dass Gefühle keinen Raum haben zu dürfen, führt in Folge zur Schwierigkeit in der Autonomieentwicklung. Sexualität und Erwachsenwerden sind angehalten. Der Körper ist der Ort, an dem Konflikte ausgetragen werden.

PANDEMIE VERZÖGERTE EMOTIONALE REIFE

Die emotionale Entwicklung vollzieht sich immer nur in Beziehung zur Umwelt, die ausreichend Möglichkeiten bieten muss. Daher braucht es eine Umwelt, in der die Entwicklung eines Menschen gefördert wird.

Die Isolierung vieler Pubertierender durch die Pandemiezeit hat sicherlich schwere Traumen bei den Jugendlichen und Heranwachsenden ausgelöst und die emotionale

Entwicklung und Reife behindert. In der Psychotherapie berichtet zum Beispiel eine Mutter, ihre Tochter (16 Jahre) möchte nicht mehr Frau sein, weil sie nicht so werden will wie sie (die Mutter), die sie als Opfer des Vaters erlebte.

Ein anderes Mädchen wurde jahrelang als Kind von ihrem Großvater sexuell missbraucht und konnte sich niemandem anvertrauen. Es war ihr widerlich, wenn ihr Großvater sie bei ihren heranwachsenden Brüsten betastete. Mit 16 Jahren entschied sie sich zur Geschlechtsumwandlung und zur hormonellen Behandlung und ließ sich die Brüste operativ entfernen. Kurze Zeit später erschien diese Person dann in meiner Praxis, weil er sich in der männlichen Rolle nicht zurecht fand. Mit der Aufarbeitung des sexuellen Traumas kam es zu einer Umorientierung und zur Entscheidung, wieder Frau werden zu wollen.

Ein anderer Fall war ein junger Mann, der enor-

me Aggressionen seinem Vater gegenüber hatte und mit der Mutter sehr symbiotisch verbunden war. Diese trauerte um eine verstorbene junge Schwester. Er meinte wörtlich: Die Mutter „wollte lieber die verstorbene Schwester und ich bin im falschen Geschlecht“. Er entschied sich dann, Frau zu werden und besuchte die Transambulanz. Nach einem Jahr erkannte er die Zusammenhänge, warum er sich im falschen Geschlecht fühlte. Er genoss es auch, dass der Vater so gelitten hat. Die Geschlechtsumwandlung war, aus seiner Perspektive, die härteste Strafe für den Vater. Bei einer Familienaufstellung fand er Zugang zu seinem inneren männlichen Kind, das sehr verletzt wurde und es kam auch zur Aussöhnung mit dem Vater. Er brach die Hormonbehandlung ab, bekam auch wieder Anschluss zu seinen Freunden und fand sich zu sportlichen Aktivitäten mit diesen zusammen.

Zum Schluss sagte er, „er dachte, es wären alle Probleme weg, wenn ich mein Geschlecht ändere. Ich habe aber erfahren, dass die nur größer geworden sind. Ich habe damals auch meine Freunde verloren, als ich in der weiblichen Rolle war“.

Dieser Darstellung liegt das Konzept der individuellen Abhängigkeit zugrunde. Diese Abhängigkeit ist zuerst fast absolut und wandelt sich langsam und auf bestimmte Weise in relative Abhängigkeit, bis hin zur Unabhängigkeit.

Es ist darauf hinzuweisen, dass die funktionelle und strukturelle Reifung des Gehirns im Durchschnitt mit 24-25 Jahren abgeschlossen ist. Betroffen ist vor allem der präfrontale Kortex der für vorausschauendes Denken, Impulskontrolle, Risikoeinschätzung Emotionsregulation und Verantwortungsübernahme steht. Die Reifung wird durch Stress infolge von Traumen Substanzkonsum, Psychischen Belastungen (z.B. Essstörung, Depression) verzögert

KALKÜL

Jugendliche brauchen klare verlässliche Grenzen und gleichzeitig Respekt und Mitsprache. Das war zum Beispiel auch der Grund bei Erwerb des Führerscheins, den Probeführerschein auf 3 Jahren einzurichten, da die Lenkerberechtigung im Sinn der emotionalen Reife eine Regelkonformität voraussetzt.

Auch das Waffengesetz wurde verändert, indem u.a. das Alter bei Waffen der Kategorie B (etwa Pistolen und Revolver) für den Kauf von 21 auf 25 Jahre und bei Kategorie C (etwa Flinten und Büchsen) von 18 auf 24 Jahren erhöht wurde.

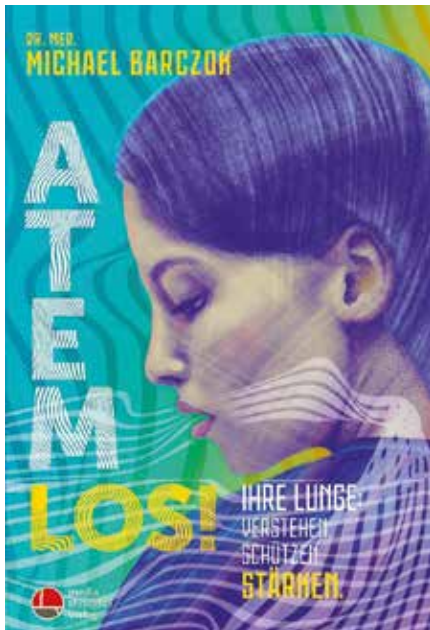
Umso mehr sollte bei einem Wunsch sein/ihr Geschlecht zu ändern die tiefenpsychologischen Aspekte hinterfragt werden.



DR. MARIA M. RUBY

Psychotherapeutin in Salzburg (Ausbildung in Psychoanalyse, Psychodrama – Rollenspiel und Soziometrie), Klinische- und Gesundheitspsychologin, Gerichtl. beidete Sachverständige





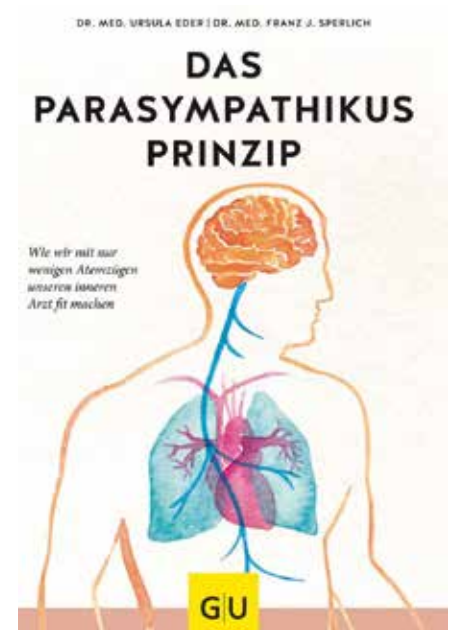
Der Ulmer Lungenspezialist Dr. med. Michael Barczok erklärt in diesem Buch anschaulich die Lungenfunktion und die Gefahren, die für dieses unersetzliche Organ in der heutigen Zeit existieren. Themen wie Asthma, COPD und Allergien werden ebenso ausführlich behandelt wie Covid-19 und seine Langzeitfolgen.

Dr. Michael Barczok:
Atemlos. Mediathoughts, 2023



Körperliche und psychische Gesundheit, Regeneration, Leistungsfähigkeit – die Atmung beeinflusst jeden Aspekt unseres Wohlbefindens. In diesem einzigartigen, auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen basierenden Werk, vereint Patrick McKeown das geballte Wissen rund um die Atmung und ihre Wirkung auf unseren Körper.

Patrick McKeown: Atme und heile dich selbst.
Riva, 2022



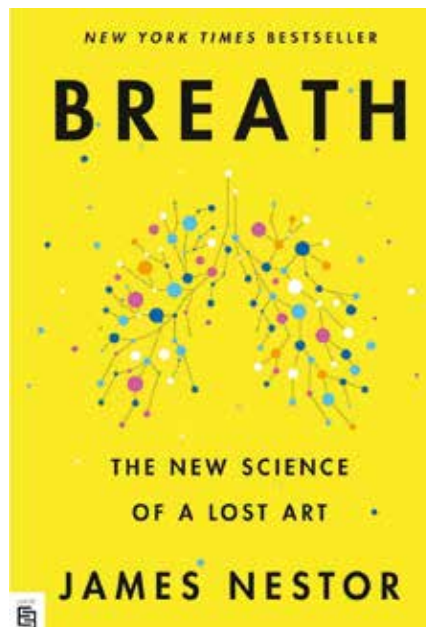
Unsere hektische Lebensweise führt zu einer Daueraktivierung des Sympathikus. Der Parasympathikus wird ausgebremst. Dabei braucht es nur ein paar Atemzüge, um den Parasympathikus zu unterstützen. Mithilfe spezieller Atemübungen und eines einfachen Mentaltrainings kann der Leser nachhaltig seinen Regenerationsmodus aktivieren.

Dr. Ursula Eder, Dr. Franz Sperlich: Das Parasympathikus Prinzip. Gräfe und Unzer, 2019



Dieser Ratgeber bietet neben wissenschaftlich fundiertem und simpel aufbereitetem Fachwissen auch eine Vielzahl an den Atemtechniken, die ganz einfach und direkt Zuhause umgesetzt werden können, um sofort ausgeglichener, aber auch produktiver zu werden und Folgen falscher Atmung zu reduzieren!

Fit Live: Atemtechniken. – Atmen Sie sich frei & gesund. EoB, 2023



Nichts ist für unsere Gesundheit so wichtig wie die Atmung: Doch als Spezies haben wir Menschen die Fähigkeit verloren, richtig zu atmen – mit gravierenden Folgen. Der Journalist James Nestor bereist die Welt, um herauszufinden, was schiefgelaufen ist und wie wir das Problem lösen können.

James Nestor: Breath: The New Science of a Lost Art. (engl), Penguin Publishing, 2021



Mit geringem Zeitaufwand kann man sein Leben auf nachhaltige Weise positiv verändern. Alle Übungen sind leicht zu erlernen und vom Autor über viele Jahre erprobt worden. Den zweiten Teil des Buchs bildet ein Atemtagebuch, in dem bestimmte Vorgänge und Erfahrungen systematisch festgehalten werden können.

Dr. Ralph Skuban: Richtig atmen: Das Praxisbuch für mehr Gesundheit, 2025

Prunus Spinosa L.

Dornschlehe



Die Dornschlehe, auch Schlehdorn oder Schwarzdorn genannt, findet sich in Hecken, Gebüsch und an sonnigen Hügeln. Verwendet werden hauptsächlich die fälschlich auch „Akazienblüten“ benannten weißen Blüten, die als Wirkstoffe Zucker, Gerbstoffe und ein Nitrilglykosid enthalten. Seltener ist die Verwendung der Früchte als gelindes Abführmittel. Der aus den Blüten bereitete, etwas herb und zusammenziehend schmeckende Tee ist ein wohlbekanntes Abführ- und Blutreinigungsmittel, insbesondere bei Hautunreinigkeiten (ein Eßlöffel voll auf ¼ Liter Wasser). Besonders

zu empfehlen ist er bei schmerzhafter oder krampfartiger Verstopfung.

Pfarrer Kneipp sieht in Dornschlehe mit Faulbaumrinde und Rhabarber eines der besten Abführmittel (Faulbaumrinde und Rhabarber 5 bis 10 Minuten kochen, mit dem kochenden Absud Dornschlehe überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen). Dieser Absud mit Honig oder Malz aufgekocht wirkt auch schleimlösend und ist bei Entzündung der Atmungsorgane sehr heilsam. Der Tee von getrockneten Beeren wird gegen Durchfall und Magenschwäche angewendet.

DIE WICHTIGSTEN GESUNDHEITLICHEN ASPEKTE DER SCHLEHE:

Immunsystem: Aufgrund des hohen Vitamin-C-Gehalts stärken Schlehen die Abwehrkräfte und helfen bei Erkältungssymptomen.

Verdauung: Schlehen wirken leicht stopfend, was bei Durchfall helfen kann, und regen gleichzeitig den Appetit an. Sebastian Kneipp bezeichnete die Schlehenblüte als das „schuldloseste Abführmittel“.

Entzündungen: Schlehensaft oder -mus

wird bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie bei Blasenentzündungen eingesetzt.

Stärkung & Entgiftung: Sie wirken kräftigend bei Erschöpfungszuständen und unterstützen den Körper beim Entgiften.

Gerbstoffe: Die enthaltenen Gerbstoffe wirken adstringierend (schleimhautzusammenziehend), was bei Entzündungen hilft.



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 spezifische Fachfragen zusammengestellt. Viel Spaß beim Lösen der Aufgaben!

① **Wie kann man die Augen effektiv vor schädlichen UV-Strahlen schützen?**

- A mittels einer möglichst dunklen Sonnenbrille
- B durch Aufenthalt im Schatten
- C mittels Sonnenbrille mit dem Vermerk „100 % UV-Schutz“ bzw. „UV 400“

② **Welche Folgen kann wiederholter Sonnenbrand am Auge auslösen?**

- A chronische Augentrockenheit, erhöhtes Krebsrisiko oder vermindertes Sehvermögen
- B verstärkte Produktion von Tränenflüssigkeit
- C schnelleres und dichteres Wimpernwachstum

③ **Welche Abkürzung steht für die Erkennung der Symptome eines Schlaganfalls?**

- A FAST
- B QUICK
- C STOP

④ **Warum soll man Muttermale regelmäßig untersuchen lassen?**

- A Muttermale müssen nicht generell kontrolliert werden, nur wenn sie auffällig sind
- B Da Muttermale sich bösartig verändern können und man dies mit bloßem Auge kaum selbst kontrollieren kann.
- C Da Muttermale ansteckend sein können und diese daher entfernt werden müssen

⑤ **Welche der folgenden Optionen sind die häufigsten malignen Primärtumoren aus der Brustwand?**

- A Chondrosarkome
- B Adenome
- C Melanome

LÖSUNG: Frage 1-C, Frage 2-A, Frage 3-A, Die Abkürzung „FAST“ (= Face, Arms, Speech, Time) hilft dabei, die Symptome eines Schlaganfalls zu erkennen und sieht für Gesichtslähmung, Armhebe- und drehschwäche, Sprachstörungen und Zeit, um die Rettung zu rufen, Frage 4-B, Frage 5-A

Zum gläsernen Kreuz auf die Schartwand

✦ VON THOMAS NEUHOLD

Das Gipfelkreuz auf der Schartwand im Tennengebirge ist zur Attraktion geworden. Die Bergtour auf den 2339 Meter hohen Gipfel ist sehr gut mit Öffis machbar und kann mit einer Hüttenübernachtung „entschärft“ werden.

Es gibt viele Arten von Gipfelkreuzen: die aus einigen Baumstämmen zusammengenagelten schlichten Kreuze wie das auf der Lungauer Gröbnitzen, die mit christlicher Symbolik aufgeladenen wie das am Eiskogel im Tennengebirge, die mit edlen Steinen geschmückten wie das am Hohen Göll; und dann gibt es das Kreuz auf der Schartwand im Tennengebirge. Es ist ganz aus Glas. Seit 2010 ziert die vorher wenig besuchte Schartwand das gläserne Kreuz. Seither ist der Berg für einigermaßen Geübte ein regelrechtes Ausflugsziel geworden. Die Bergtour auf die Schartwand führt von Werfenweng entweder vom Ortsteil Wengerau oder vom Ortsteil Zaglau über die Tauernscharte direkt auf das mächtige Karstplateau des Tennengebirges in eine faszinierende Kalklandschaft, abweisend und doch einladend mit einem ins Endlose gehenden Blick auf die karge Hochebene. Im Blick das Dachsteinmassiv, der mächtige Hochkönig und am Horizont die Hohen Tauern samt Großglockner – daher auch der Name Tauernscharte.



SANFTE ANREISE - ZWEI HÜTTEN

Eine Tour auf die Schartwand kann schon zu Hause beginnen. Zuerst mit dem Zug nach Werfen, Pfarrwerfen oder Bischofshofen, dann mit dem am Vorabend bestellten Shuttlebus nach Werfenweng hinauf. Der kleine Ort im Pongau ist seit Jahren ein Vorreiter in Sachen sanfte Mobilität. Das soll man nutzen.

Wer die Schartwand als Tagesunternehmung angeht, muss sich auf rund 1400 Höhenmeter im Anstieg und auch wieder im Abstieg einstellen. Kommt man aber abends von der Wengerau herauf, kann man auf der Söldenhütte (1526 m, Gehzeit zirka eineinhalb Stunden) übernachten. Der Blick von der Terrasse nach Westen in die über den Hohen Tauern untergehende Sonne ist einzigartig und die beiden Hüttenwirte Anton und Benedikt bieten feines, naturnahes Hüttenerlebnis.

Oder man wählt die Zaglau als Ausgangspunkt, dann wird es noch einfacher: Mit der letzten Seilbahn auf den Bischling (1834 m) und einen kurzen gemütlichen Abstieg nach Norden zum Anton-Proksch-Haus (1586 m). Das Naturfreundehaus wird als bewartete Selbstversorgerhütte geführt. Soll heißen: Selber kochen oder Jause mitnehmen ist angesagt, oder man kehrt beim unmittelbar vor der Hütte gelegenen Minimal:Issst ein. Hier verwöhnt der ehemalige Profi-Skibergsteiger Jakob Herrmann seine Gäste mit außergewöhnlichen Gourmet-Spezialitäten.

DER WEG IN DIE TAUERNSCHARTE

In beiden Fällen – Übernachtung Söldenhütte oder Proksch-Haus nur nach Reservierung! – sind die konditionellen Anforderungen schon deutlich „entschärft“. Immerhin geht es frühmorgens ja schon auf über 1500 Meter Seehöhe

los. Zeitig Aufbrechen ist angesagt, der Anstieg ist ziemlich sonnenexponiert. Auf den bezeichneten Wegen (vom Proksch-Haus etwas länger, man kommt auch bei der Söldenhütte vorbei) geht es in die Tauernscharte zwischen Napf (2167 m) und Tauernkogel (2247 m).

Auch wenn die Tauernscharte (2103 m) der technisch einfachste Anstieg auf das Tennengebirgsplateau ist, Trittsicherheit sollte man auf jeden Fall mitbringen. Ein ganz kurzes Stück ist auch seilversichert. Im Frühsommer können sich auch steile und harte Schneefelder halten, die Mitnahme von Stöcken und Grödel ist dann Pflicht.

DER GIPFELANSTIEG

Oben in der Tauernscharte ändert sich dann die Landschaft schlagartig. Wir befinden uns im alpinen Gelände. Wer hier konditionelle Probleme spürt, soll es auf jeden Fall bei der Tauernscharte als Ziel belassen oder bestenfalls noch den westlich gelegenen Napf als Gipfel „mitnehmen“. Aber auch Geübte sollen noch einmal über das Weitergehen nachdenken. Vor allem bei drohendem Nebel ist der Weiterweg gefährlich. Die Orientierung am Plateau ist schwierig und man muss unbedingt am markierten Weg bleiben. Links und rechts lauern gefährliche, todbringende Dolinen.

Passen die Bedingungen geht es von der Scharte kurz hinab in den Eiskogelboden (linkerhand der Eiskogel, rechterhand der Briedkogel) und weiter nach Norden auf die Scharte zwischen Schubühel und Schartwand zu. Knapp vor dieser Scharte führt dann ein nicht bezeichneter, aber gut erkennbarer und unschwieriger Steig nach Osten auf die Schartwand und man steht neben dem gläsernen Kreuz in einer bizarren Karstlandschaft und grandiosen Landschaftseindrücken.



THOMAS NEUHOLD
Journalist, Alpinist und
Lehrbeauftragter an der Uni
Salzburg



Die Söldenhütte am Südrand des
Tennengebirges.



Das Anton-Proksch-Haus mit Blick
in die Tauernscharte. ©P. Reiter

LANDKARTE: Alpenvereinskarte
Nr. 13, „Tennengebirge“, 1:25.000.

ÖFFI-ANREISE: Anreise mit der
Bahn nach Bischofshofen, Pfarr-
werfen oder Werfen. Dann mit dem
W3-Shuttle nach Werfenweng.
Reservierungsnummer: +43 664
1266700.

www.werfenweng.eu

UNTERKUNFT & BERGBAHNEN:
www.soeldenhuetten.at
www.anton-proksch-haus.at
www.bergbahnen-werfenweng.com

ESSEN & TRINKEN:
Minimal:Issst:
www.werfenweng.eu/kulinarik/
minimalisst



RTS

REGIONAL TV SALZBURG

NEU AUF RTS
PULS - DAS GESUNDHEITSMAGAZIN

 **puls**

Das 1. Salzburger Magazin für Medizin, Gesundheit & Freizeit