



puls

37

GESUNDHEIT | MEDIZIN
WELLNESS | FREIZEIT
SALZBURG AUSGABE

magazin

**MEDICENT
SALZBURG**

Fachärzte, Therapie,
med. Dienstleistungen, Beauty
und Fitness vereint in einem Zentrum

KAMPF DER LEUKÄMIE

Leukämie – umgangssprachlich „Blutkrebs“ – zählt zu den komplexesten Krebserkrankungen. In Österreich erkranken jährlich etwas mehr als 1.000 Menschen neu daran. Veränderte Therapien können nun zu „normaler“ Lebenserwartung führen.

MOUNT MED RESORT

Jeder Aufenthalt als zutiefst persönliche Reise – gestaltet für langfristige Gesundheit und Vitalität

LUNGENKREBS

Ein Lungenkrebscreening gilt als wichtigstes Vorsorgethema der kommenden Jahre

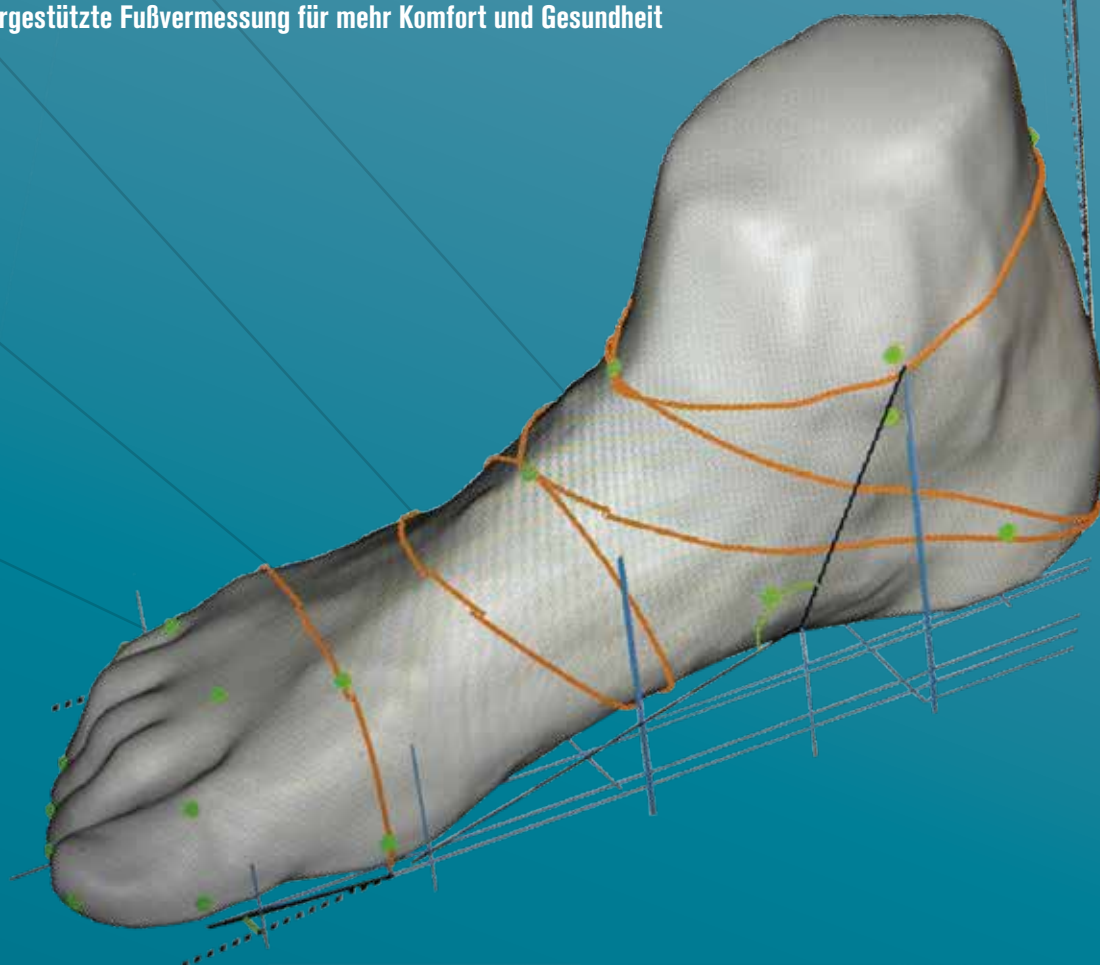
PSYCHISCHE REHA

In Salzburg steigt das Angebot an psychiatrischen Schwerpunktangeboten



IHRE FÜSSE. DIGITAL VERMESSEN. OPTIMAL VERSORGT.

Computergestützte Fußvermessung für mehr Komfort und Gesundheit



✱ Orthopädische Maßschuhversorgung ✱ Maßeinlagen ✱ Sporteinlagen ✱ Pedographie ✱ Diabetes- & Rheumaversorgung ✱ Orthopädische Schuhzurichtungen ✱ Kompressionsstrümpfe ✱ Bandagen, Orthesen ✱ Antivarus-, Stabil- & Orthesenschuhe ✱ Schuhreparatur und Lederpflege ✱ Anfertigung von orthopädischen Maßschuhen ✱ NEU: 3D-Scanner - Für die Vermessung Ihrer Füße erfolgt eine genaue Analyse mittels 3D-Scan

DIESS
ORTHOPÄDIE 
SCHUHTECHNIK

DIESS GMBH ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK

Eduard-Macheiner-Straße 3 / 5020 Salzburg

Tel.-Nr. +43 662 832131

Vertragspartner aller Kassen

Öffnungszeiten: Mo bis Do: 9 - 12 Uhr und 14 - 17 Uhr

Kundenparkplätze sind vorhanden!

office@ortho-diess.at

www.diess-salzburg.at

VORSORGE BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT

Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit, aber wir können viel dafür tun, sie möglichst lange zu erhalten. Gerade bei Krebserkrankungen kann Prävention entscheidend sein: Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und ein bewusster Umgang mit der eigenen Gesundheit schaffen die Möglichkeit, Veränderungen frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig zu handeln.

Unsere Titelgeschichte widmet sich diesmal der Leukämie. Sie zeigt, wie wichtig medizinischer Fortschritt, moderne Diagnostik und individuelle Behandlungskonzepte sind und macht zugleich Mut. Auch unser Beitrag zum Thema Lungenkrebs beschäftigt sich mit der Frage, wie Früherkennung Leben retten kann. Univ.-Prof. Dr. Michael Studnicka, Vorstand der Pneumologie der SALK, spricht sich dabei für die Einführung eines Lungenkrebs-Screenings in Österreich aus und gibt damit einen wichtigen Impuls für die Diskussion über zeitgemäße Vorsorge. Neben dem Rauchen spielen in Sachen Lungenkrebs übrigens weitere Risikofaktoren eine Rolle. Dazu zählt Radon, ein

radioaktives Gas, das aus dem Untergrund in Gebäude gelangen und sich besonders in Kellerräumen sammeln kann.

Doch dieses Magazin blickt nicht nur auf Erkrankungen, sondern ebenso auf Wege zu mehr Gesundheit und Lebensqualität.

Wir stellen Ihnen das Medisent Salzburg in der Stadt Salzburg vor und werfen einen Blick auf das Mount Med Resort in der Tiroler Wildschönau – zwei Orte, an denen Medizin, Prävention und das persönliche Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen.

Denn Vorsorge bedeutet nicht, sich mit Krankheit zu beschäftigen. Vorsorge bedeutet, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und damit den Blick nach vorne zu richten.



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

Foto: Ledersberger, Chatgpt

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



Aufschulung zum freiberuflichen Heilmasseur

9.11.2026–12.3.2027, Mo–Fr 8.30–15.45 Uhr, WIFI Salzburg
30.10.2026–16.7.2027, Fr 16.00–21.45, Sa 8.30–15.45 Uhr, WIFI Salzburg
Anmeldung: wifisalzburg.at/75011x

Ausbildung Ordinationsassistentenz inkl. MAB-Basismodul

8.1.–8.7.2027, Fr, Sa 16.00–20.30, Sa 9.00–17.00 Uhr, WIFI Salzburg
8.1.–9.7.2027, Fr 17.00–21.30, Sa 9.00–17.00 Uhr, WIFI St. Johann i. Pg.
Anmeldung: wifisalzburg.at/75625x

Ausbildung zum Gewerblichen und Medizinischen Masseur – Ganztageskurs

19.10.2026–29.10.2027, Mo–Fr 8.30–15.45 Uhr, WIFI Salzburg
Anmeldung: wifisalzburg.at/75002x

Diplomausbildung Fußpflege

20.10.2026–11.6.2027, Di, Mi 18.00–21.45, Fr 14.00–21.45 Uhr
Anmeldung: wifisalzburg.at/27020x

Bleib neugierig.

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

WIFI. Wissen Ist Für Immer.

PULS-MAGAZIN

Ausgabe 04/2026

Die nächste Ausgabe erscheint am 5. Jänner 2027. Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 18. Dezember 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. Michael Studnicka, Dr. Alexander Egle, 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 Anzeigenverkauf: 0699-11810847

GRAFIK: AS-MEDIA

DRUCK: Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn

ERSCHEINUNGSWEISE: 4x jährlich

VERTRIEB: DPD / Österr. Post AG

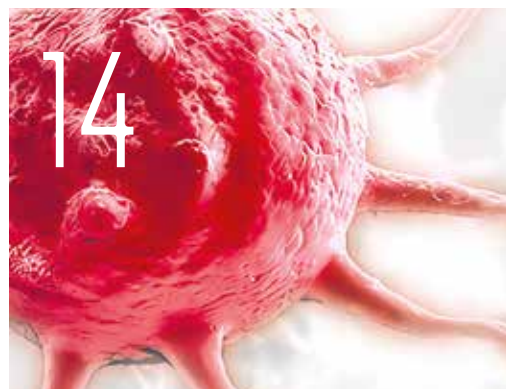
GRUNDLEGENDE RICHTUNG: Unabhängiges Magazin, das sich auf die Berichterstattung aus den Themenbereichen Medizin, Gesundheit, Forschung und Kultur fokussiert. Der Nachdruck, auch nur auszugsweise, sowie anderwertige Vervielfältigung sind nur mit vorheriger Zustimmung des Herausgebers gestattet. Namentlich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

Titelfoto: Shutterstock

INHALT

- 06 **MEDICENT SALZBURG**
Vielseitige Gesundheitsangebote
- 08 **JOHN HARRIS FITNESS**
Neuer Premium Fitness- und Wellnessclub
- 10 **MOUNT MED RESORT**
Medical Wellness in den Tiroler Alpen
- 12 **NEUES KÖRPERBEWUSSTSEIN**
Fitnesscoach Nathalie Philippe
- 13 **LEBENSRAUM NEU GEDACHT**
Gutes Altern im passenden Stadtviertel
- 14 **LEUKÄMIE
GEFÄHRLICHES WEISSES BLUT**
Dr. Alexander Egle
- 18 **PFLEGEAUSBILDUNG**
Tauernklinikum
- 20 **SEHNENFORSCHUNG**
Dr. Herbert Tempfer, PMU
- 22 **FRÜHERKENNUNG
LUNGENKREBS**
Dr. Michael Studnicka
- 24 **LEUWALDHOF**
Familienorientierte Rehabilitation
- 26 **NEUBAU PSYCHIATRIE**
Christian-Doppler-Klinik Salzburg
- 30 **EINSAMKEIT**
Interview mit Marlene Korsin,
Leiterin der Telefonseelsorge in Salzburg
- 32 **VOLL MOTIVIERT,
ABER AUSGELAUGT**
Aktuelle Studie zum Arbeitsklima der
Salzburger Arbeiterkammer
- 33 **SEIN HERZ SCHLÄGT BLUES**
Dr. Martin Linke im Portrait
- 34 **AUF DAS ROSSFELD**
Thomas Neuholds Wandertipp

Titel-story



KOSMETIK SOLL NICHT NUR WIRKEN, SONDERN AUCH WOHLBEFINDEN SCHAFFEN

Akari Geschäftsführer Harald Koytek erklärt im PULS-Interview warum die Zukunft der Kosmetik in der Verbindung von Wissenschaft, ganzheitlicher Hautpflege, Individualität und einem besonderen Anwendungserlebnis liegt.



MAG. HARALD KOYTEK
Geschäftsführer Madoha Handels GmbH

Herr Koytek, können Sie uns Akari Kosmetik kurz erklären. Für wen ist Akari das richtige Produkt?

Akari richtet sich an Menschen, die ihrer Haut bewusst etwas Gutes tun möchten und Wert auf hochwertige, wirkungsvolle Pflege legen. Besonders geeignet ist das Produkt für Kundinnen und Kunden,

die ihre tägliche Hautpflege intensivieren möchten und dabei eine Pflege suchen, die sich unkompliziert in die bestehende Routine integrieren lässt.

Wie würden Sie den Begriff 'Luxus' oder 'Premium' im Kontext von Hautpflege/Kosmetik definieren?

Luxus in der Hautpflege bedeutet weit mehr als ein hoher Preis. Er zeigt sich in einer hohen Qualität der Inhaltsstoffe, einem hohen Anspruch an die Entwicklung und Herstellung in der Produktion und vor allem darin, wie individuell ein Produkt auf die Bedürfnisse der einzigartigen Haut eingeht.

Die Pflege soll das Gefühl geben, dass jedes Detail bewusst gewählt wurde. Genau darin liegt für mich heute moderner Luxus: Qualität, Individualität und ein Pflegeerlebnis, das man spürt.

Welche aktuellen Trends sehen Sie derzeit in der Kosmetikbranche?

Ein sehr deutlicher Trend ist für mich derzeit die Entwicklung hin zu einer ganzheitlichen Betrachtung von Schönheit und Hautgesundheit. Dazu gehören Themen wie Nutricosmetics – also Schönheit von innen –, aber auch professionelle Hautanalysen und immer stärker personalisierte Pflegekonzepte.

Wo kann man Akari Kosmetik kaufen?

Akari Kosmetik ist auf zwei Wegen erhältlich: Zum einen über unsere qualifizierten Akari-Behandlerinnen und -Behandler, die auf unserer Website www.akari.eu zu finden sind und eine persönliche, individuell abgestimmte Beratung anbieten. Zum anderen können unsere Produkte bequem direkt über den offiziellen Akari Onlineshop bestellt werden.

AKARI NATURKOSMETIK

Produziert in Österreich, mit wertvollsten Inhaltsstoffen

Das Naturkosmetikunternehmen Akari mit Sitz im Biodorf Seeham, blickt auf über 30 Jahre Erfahrung zurück. Die Besonderheit und damit auch die Unterscheidung zu anderen Produkten besteht darin, dass sich die Haut ihre Pflege selbst aussucht. Akari besteht seit dem Jahr 1993 und hat sich der Herstellung von hochwertigster Naturkosmetik verschrieben. Seit der Gründung wurde die Produktpalette stetig erweitert und vor rund 4 Jahren erfolgte die Verlegung der Firmenzentrale von Moosdorf (OÖ) in den BioArt Campus in Seeham.

Besonders wichtig ist dem Unternehmen, dass das gesamte Produktportfolio ausschließlich in Österreich produziert wird. Die für die Produkte verwendeten Wirkstoffe und kostbaren Öle bezieht Akari aus Österreich, Frankreich, Italien und Indien.

Die Produktion der Naturkosmetik verzichtet komplett auf Silikone, Parabene, Mineralöle, Farb-, Konservierungs- und chemische Inhaltsstoffe. Akari verzichtet außerdem auf Tierversuche und überflüssige oder umweltschädliche Verpackungen.

Was unterscheidet nun die Akari-Hautpflege von ihren Mitbewerbern? Das Besondere an der Pflegeserie ist, dass die Haut, unser größtes Organ, selbst entscheidet, welche Pflege sie benötigt. Dadurch wählt sie ihre individuelle Behandlung und erhält genau das, was ihr guttut. Die Auswahl geschieht mit einem kleinen Creme-Test, den jede Person ganz leicht selbst durchführen kann. Das Hauttest-Set mit vier unterschiedlichen Cremes, kann online bestellt werden unter

www.akari.at



MEDICENT

RAUM FÜR IHRE MEDIZINISCHE ZUKUNFT



■ Das Medicent Salzburg steht für mehr als einzelne Arzttermine: Für medizinische Kompetenz, zentrale Erreichbarkeit und zahlreiche Gesundheitsangebote an einem Standort.

Das MEDICENT Salzburg zählt zu den etablierten Ärzt:innen- und Gesundheitszentren der Stadt und vereint medizinische Kompetenz, moderne Infrastruktur und ein vielseitiges Gesundheitsangebot unter einem Dach. Mit rund 90.000 Patient:innen pro Jahr bietet der Standort eine hohe Frequenz und ein attraktives Umfeld für Ärzt:innen, die ihre Ordination erfolgreich etablieren oder weiterentwickeln möchten.

40 SpezialistInnen aus unterschiedlichen Fachrichtungen sind

bereits im MEDICENT tätig. Das schafft nicht nur ein breites medizinisches Angebot für Patient:innen, sondern auch wertvolle Synergien, kurze Wege und Möglichkeiten zum interdisziplinären Austausch.

Auch die Lage überzeugt: Das MEDICENT befindet sich in der Innsbrucker Bundesstraße 35 und ist aus einem Großteil des Salzburger Stadtgebiets innerhalb von rund 15 bis 20 Minuten erreichbar. Eine hauseigene Tiefgarage ermöglicht eine komfortable Anreise und

FACHBEREICHE

Allergologie
Allgemeinmedizin
Anästhesiologie und Intensivmedizin
Augenheilkunde und Optometrie
Chirurgie
Endokrinologie
Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Gefäßchirurgie
Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
HNO-, Kopf- und Halschirurgie
Hörgeräte und Gehörschutz
Implantologie
Innere Medizin
Kardiologie und Internistische Intensivmedizin
Kieferorthopädie
Kinder- und Jugendheilkunde
Kinderwunsch
Kinderzahnheilkunde
Klinische- und Gesundheitspsychologie
Komplementärmedizin

Lipödemchirurgie
Neurologie
Orthomolekularmedizin
Orthopädie und Traumatologie
Pathologie
Phlebologie
Physiotherapie
Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie
Psychiatrie
Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin
Psychosomatik
Psychotherapie
Pulmologie
Reproduktionsmedizin
Sporttraumatologie
Unfallchirurgie
Viszeralchirurgie
Zahnarzt
Zytologie



MEDICENT

Innsbrucker Bundesstraße 35 | 5020 Salzburg

Parkplätze finden Sie direkt am Gelände des

MEDICENT SALZBURG.

Haltestelle: Böhm-Ermolli-Straße

Telefon: +43 662 90 10

www.medicent-salzburg.com

bietet einen zusätzlichen Vorteil für Ärzt:innen, Mitarbeiter:innen und PatientInnen.

Mit dem neu eröffneten John Harris Fitness wird das Angebot am Standort zusätzlich erweitert. Medizin, Therapie, Gesundheitsdienstleistungen, Beauty und Fitness ergänzen sich damit zu einem umfassenden Gesundheitskonzept an einem Standort.

Ein weiterer wesentlicher Vorteil ist der tageschirurgische OP direkt im MEDICENT. Moderne Operationsräume, kurze Wege zu den Ordinationen und diagnostischen Einrichtungen sowie eine professionelle Infrastruktur ermöglichen effiziente Behandlungs-

abläufe. Die OP-Einheit kann flexibel genutzt werden. Aktuell stehen nur noch drei Ordinationsflächen mit ca. 90 bis 180 m² zur Verfügung. Ob Neugründung, Erweiterung oder Verlegung Ihrer bestehenden Ordination – werden Sie Teil eines etablierten Gesundheitsstandorts mit hoher Patient:innen frequenz, einem starken medizinischen Netzwerk und moderner Infrastruktur.

Sichern Sie sich eine der letzten verfügbaren Ordinationsflächen im MEDICENT Salzburg.

Wir informieren Sie gerne persönlich über die verfügbaren Einheiten und Ihre individuellen Möglichkeiten.

IHRE ORDINATION IM MEDICENT SALZBURG - EIN STANDORT, DER VERBINDET

Das Medicent Salzburg liegt direkt an der Autobahn, in unmittelbarer Nähe zum Flughafen und zur Salzburger Landesklinikk. Für Ihre Patienten bedeutet das: schnelle Erreichbarkeit und ausreichend Parkmöglichkeiten. Für Sie: ein Arbeitsumfeld mit kurzen Wegen und wertvollen Synergien.

Aktuell verfügbare Einheiten

Top 14

182.8 m², Haus B · 1. Stock, 4 Zimmer, erweiterbar auf 6 Zimmer

Top 18

90,8 m², Haus A · 1. Stock,

Top 33

180.0 m², Haus A · 3. Stock, Rezeption, Patientenwartebereich, Teeküche, Backoffice/Büro/Lager, 3 Behandlungsräume und WC für Patienten /Privat

Ansprechperson:

Fr. Andrea Wolkowitsch

a.wolkowitsch@asamerfamilyoffice.at

Tel: +4366488386110



NEU IN SALZBURG

JOHN HARRIS FITNESS

Im Medicent Salzburg ist auf über 4.200 m² ein neuer Premium Fitness- und Wellnessclub entstanden, der modernes Training, persönliche Betreuung und ganzheitliche Regeneration unter einem Dach vereint.

Regelmäßige Bewegung ist eine wichtige Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Eine besondere Bedeutung kommt dabei dem Krafttraining zu: Es unterstützt den gezielten Muskelaufbau und trägt zum langfristigen Erhalt der Muskulatur bei. Bei John Harris Fitness Salzburg finden sowohl Einsteiger als auch erfahrene Sportler vielfältige Möglichkeiten, aktiv zu werden und ihre persönlichen Trainingsziele zu verfolgen.

ALLES FÜR HERZ-KREISLAUF UND FITNESS

Mehr als 130 hochwertige Kraft- und Cardiogeräte, großzügige Bereiche für Functional Training, HYROX und Boxen, ein E-Gym-Zirkel sowie Reformer Pilates bieten beste Voraussetzungen für ein abwechslungsreiches und individuell abgestimmtes Training. Ergänzt wird das Angebot durch zahlreiche Kurse – von Yoga und Pilates über Aqua Fitness bis zu HIIT und Boxtraining.





PERSÖNLICHE BETREUUNG & QUALIFIZIERTE TRAINER

Im Mittelpunkt steht die persönliche Betreuung: Qualifizierte Trainerinnen und Trainer unterstützen die Mitglieder mit individuellen Trainingsplänen und modernen Körperanalysen. Damit eignet sich der Club auch ideal für Menschen, die nach längerer Pause wieder aktiv werden, gezielt Muskulatur aufbauen, ihre Fitness verbessern oder ihren Rücken stärken möchten.

WELLNESS IN DER STADT

Eine ebenso wichtige Rolle spielt die Regeneration. Der großzügige Wellnessbereich mit 20-Meter-Pool und Gartenblick, Panoramasauna, Soledampfbad, Kräuter-Biosauna, Ruhebereichen und Sonnenterrasse schafft einen wertvollen Ausgleich zum Alltag. Hochwertige Materialien, warme Farben und ein sorgfältig abgestimmtes Lichtkonzept sorgen im gesamten Club für ein besonderes Wohlfühlambiente. Eine stilvolle Bar und Lounge runden das Angebot ab.

„Mit unserem neuen Club in Salzburg haben wir einen Ort geschaffen, der Fitness, Gesundheit und Regeneration auf höchstem Niveau vereint“, erklärt Eigentümer Ernst Minar.

Durch die Lage im Medicent Salzburg fügt sich John Harris Fitness ideal in ein Umfeld ein, das ganz im Zeichen von Medizin und Gesundheit steht. Hier ist eines der modernsten Studios Österreichs für einen gesundheitsbewussten Lebensstil entstanden.

JOHN HARRIS FITNESS

- | | |
|----------------------------------|-------------------|
| ✔ Sportpool | ✔ Booty Zone |
| ✔ Modernste Cardiogeräte | ✔ Boxen |
| ✔ Krafttraining | ✔ Hyrox |
| ✔ Functionalbereich | ✔ Saunawelt |
| ✔ Computergesteuerte Kraftgeräte | ✔ Solarium |
| ✔ Freihantelbereich | ✔ Lounge & Bar |
| ✔ Gruppenfitness | ✔ Outdoor-Bereich |
| ✔ Reformer-Pilates | ✔ Parken |

Medicent Salzburg, Innsbrucker Bundesstraße 35

+43 662 243444

Mo – Fr 06:30 – 22:00 Uhr

Sa, So, Feiertag 09:00 – 21:00 Uhr

Mail: salzburg@johnharris.at

www.johnharris.at

STARKE MUSKELN – AUCH AB 40

Warum Krafttraining mit zunehmendem Alter immer wichtiger wird – und wie der Einstieg gelingt.

Ab 40 beginnt der Körper, langsam Muskelmasse abzubauen. Doch das ist kein unausweichliches Schicksal. Regelmäßiges Krafttraining kann dem altersbedingten Verlust entgegenwirken und sogar im höheren Alter noch spürbare Muskel- und Kraftzuwächse ermöglichen. Aktuelle Studien zeigen: Für einen Trainingseffekt ist es nie zu spät.

MUSKELN BRAUCHEN EINEN REIZ.

Wer seine Muskeln erhalten oder aufbauen möchte, sollte ihnen regelmäßig etwas abverlangen. Zwei bis drei Krafttrainingseinheiten pro Woche reichen für viele Menschen bereits aus. Übungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte, Rudern, Liegestütze oder das Training an Geräten



sprechen große Muskelgruppen an. Entscheidend ist nicht, möglichst schwer zu trainieren, sondern kontinuierlich Fortschritte zu machen. Das Gewicht, die Wiederholungszahl oder die Anzahl der Sätze kann nach und nach erhöht werden.

EIWEISS UND ERHOLUNG GEHÖREN

DAZU. Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Eine ausreichende Eiweißzufuhr unterstützt den Aufbau und Erhalt von Muskelmasse. Ebenso wichtig sind Schlaf und Regeneration: Muskeln wachsen nicht während des Trainings, sondern in den Erholungsphasen.

DER BESTE ZEITPUNKT IST JETZT. Wer ab 40 mit Krafttraining beginnt, muss keine sportlichen Höchstleistungen anstreben. Regelmäßigkeit, eine saubere Bewegungskorrektur und eine langsam steigende Belastung sind wichtiger als schwere Gewichte. Wer gesundheitliche Beschwerden oder Vorerkrankungen hat, sollte den Trainingsbeginn zuvor ärztlich oder physiotherapeutisch abklären.

SMART HEALTH RESORT IN DEN TIROLER ALPEN

Medizinische Diagnostik, ärztlich geführte Therapien, Sauerstoff als Energiefaktor, ein wissenschaftlich fundiertes Ernährungskonzept und soziale Interaktion sind die fünf zentralen Bausteine, auf denen das Konzept des vielfach ausgezeichneten Mount Med Resort beruht.



Das Medical Wellness Resort in den Tiroler Alpen ist eine Destination für alle, die ihre physische und mentale Gesundheit durch einen Neustart fördern und auch später im Alltag weiter erhalten wollen. Die Schwerpunkte liegen dabei auf Prävention, Ästhetik, Detox, Bewegung und Performance – übersetzt in evidenzbasierte, durch Spitzentechnologie gestützte und individuell ausgestaltete Programme für dauerhaft mehr Energie, Leichtigkeit und Balance im Leben.

Im Mittelpunkt des medizinischen Konzepts steht eine hochmoderne integrative Diagnostik. Dazu vereinen sich Ernährungswissenschaft und echter Genuss in der „CellBalance Nutrition“ zu einem zentralen Bestandteil täglicher Vitalität und Ausgeglichenheit.

Der Gebäudekomplex rund um ein ehemaliges Kloster mit 850-jähriger Geschichte bietet beste Voraussetzungen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Architektur, Materialien und Design sind inspiriert von der das Resort umgebenden Natur der Berge und schaffen ein harmonisches, beruhigendes und zugleich kraftspendendes Ambiente für Regeneration und den Neubeginn.

MOUNT MED RESORT

- Ganzheitliche Behandlungen (Biohacking, Körperformung, Massagen und manuelle Therapien)
- CellBalance Nutrition
- Orthopädie und Sportmedizin
- Präventionsmedizin
- Medizinische Ästhetik
- Externe medizinische Leistungen (CT, MRT, Röntgen, Ultraschall)
- Aktive Erholung
- Spa & Wellness
- Training & Medizinische Fitness
- Retreats

Kirchen, Oberau 72,
6311 Wildschönau-Oberau
Tel.: +43 5339 29300
E-Mail: info@mountmedresort.com
www.mountmedresort.com



RISIKOFAKTOREN RICHTIG BEURTEILEN

Gesundheitsprävention, ganzheitliche Gesundheitschecks in Verbindung mit Spitzenmedizin, sind die entscheidenden Säulen im Mount Med Resort, um nachhaltige Regeneration und Mobilisation, zum Beispiel bei orthopädischen Indikationen zu gewährleisten, erklärt Dr. Stephan Papp.



DR. STEPHAN PAPP

Orthopäde und Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie

Worauf dürfen sich Ihre Besucher in Sachen Gesundheitsbetreuung freuen?

PAPP: Wir im Mount Med Resort bieten unseren Gästen in ruhiger und angenehmer Atmosphäre die Möglichkeit, sich unter ärztlicher Leitung mit ihrer Gesundheit und ihrem Ernährungszustand sowie dem Zustand ihres Bewegungsapparates auseinanderzusetzen und individuell abgestimmt zu bearbeiten.

Wenn ein Patient mit Rücken-, Gelenk- oder Bewegungseinschränkungen zu Ihnen kommt: Wie unterscheiden Sie zwischen einer strukturellen orthopädischen Erkrankung und einer funktionellen Störung? Und welche Bedeutung hat diese Differenzierung für die Wahl der Therapie?

PAPP: Strukturelle Erkrankungen im orthopädischen Feld beruhen auf nachweisbaren Gewebsschäden, z.B.: eines Bruches, einer Arthrose, Entzündungen. Funktionelle Störungen ohne primär strukturellen Defekt zeigen sich oft durch inkonsistente Befunde. Ziel hier ist es, durch eine eingehende Anamnese, durch eine umfassende ärztliche Untersuchung und bei Bedarf durch spezifische Bildgebung und laborchemische Abklärung zu unterscheiden.

Wie soll ein wirklich umfassender medizinischer Gesundheitscheck heute aussehen, wenn man nicht nur einzelne Laborwerte oder Organe betrachten möchte, sondern das Zusammenspiel von Bewegungsapparat, Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-System, hormoneller Regulation und Regeneration? Welche Parameter liefern dabei besonders relevante Informationen?

PAPP: Ein gründlicher Gesundheitscheck umfasst unserer Meinung nach natürlich auch eine umfassende labormedizinische Abklärung sowie viele andere, jedem von uns bekannte, allgemeine Abklärungen, wie zum Beispiel der Anfertigung eines EKG. Neben diesen zu erfassenden Werten stellt insbesondere eine eingehende Anamnese und körperliche Untersuchung zu Beginn die Basis der nachfolgenden gegebenenfalls individuell spezifischen Untersuchungen dar. Hierfür sind eingehende Gespräche mit Gästen, die zu uns in Mount Med Resort kommen, unabdingbar. In unserem Setup werden aber auch die Atemgasanalyse, HRV Messung und apparative Abklärungen wie Scaneca Untersuchungen etc. als wertvoll im Gesamtbild erachtet. Zentral ist auch eine eingehende Untersuchung des Bewegungsapparates mit Darstellung der Möglichkeiten und Fähigkeiten sowie der Erfassung etwaiger Störungen, seien diese nun strukturell oder funktionell oder eben auch sekundär strukturell. Haltung, Kraft, grob neurologischer Status, ROM und Ganganalyse sind Beispiele für die Parameter, die erfasst werden sollten. Ein Gesundheitscheck ist immer nicht nur eine Erfassung des "Ist-Zustandes", sondern im Rahmen unserer Tätigkeit auch eine Einschätzung des Risikoprofiles und der sich daraus ableitenden präventiven Empfehlungen und Möglichkeiten.

Wenn ein umfassender Check nicht nur Krankheiten früh erkennen, sondern Gesundheit und Leistungsfähigkeit langfristig erhalten soll: Welche Faktoren sind aus Ihrer medizinischen Erfahrung entscheidend und wie lässt sich aus den verschiedenen Befunden ein konkreter, langfristig umsetzbarer Gesundheitsplan entwickeln?

PAPP: Die entscheidenden Faktoren für die Umsetzung eines Planes zum Erhalt und der Verbesserung des Gesundheitszustandes sind: Erkennen und akzeptieren vor Risikofaktoren, Bereitschaft, Veränderungen umzusetzen und dies am besten durch positive Erfahrung im Mount Med Resort. Wie bereits wenig Zeit pro Tag in Kraft und Ausdauer investiert, nicht nur unseren Körper optisch günstig verändert, sondern sich bereits nach wenigen Tagen eine Aufklärung unseres Geistes bemerkbar macht und sich in positiver Stimmung präsentiert. Bereitschaft zur Bewegung und (wieder) Freude daran zu haben ist eines der Ziele.

GUT HÖREN, GUT LEBEN

WARUM HÖRKONTROLLEN IM ALTER WICHTIG SIND

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt Hörtests für alle Neugeborenen und im frühen Schulalter, aber auch für alle Menschen im fortgeschrittenen Alter. Relevanz und geeignete Diagnostik werden weiter erforscht.

Das allgemeine Neugeborenen-Hör-screening, von der Österreichischen HNO-Gesellschaft schon 1995 im „Millstätter Konzept“ empfohlen, ist seit 2003 Bestandteil des Eltern-Kind-Passes. Es ist heute in das Konzept zur „Früherkennung und Frühversorgung von Kindern mit konnatalen Hörstörungen“ eingebettet und bildet die Basis für eine erfolgreiche Hörentwicklung betroffener Kinder mit Hörgeräten oder Hörimplantaten.

Vorsorgliche Hörtests für Senior:innen sind noch deutlich weniger etabliert. Doch auch die internationale Experten-Gruppe HEARRING und das Hearing Health Forum EU bekräftigen die Forderung nach Hörtests für Personen ab 50 Jahren alle 5 Jahre, ab 65 Jahren alle

1-3 Jahre. Österreichische Wissenschaftler:innen erforschen nun Relevanz und praktikable Möglichkeiten.

GUTES HÖREN DARF KEINE ALTERSGRENZE HABEN!

Zum Hören sieht das österreichische Gesundheitssystem ab dem 66. Lebensjahr im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung eine Frage nach Hörproblemen sowie einen Flüstertest vor. Derzeit erforscht das wissenschaftliche Team an der Audiologie der Universitätsklinik für Hör-, Stimm- und Sprachstörungen Innsbruck die Häufigkeit von Hörstörungen bei Erwachsenen und neue Möglichkeiten für ein einfaches, aussagekräftiges Hör-screening.



Denn auch im fortgeschrittenen Alter gilt: Ist das Hörvermögen eingeschränkt, kann frühe Versorgung mit geeigneten Hörgeräten oder Hörimplantaten Teilhabe und Lebensqualität wesentlich verbessern und sogar das Demenzrisiko senken.

Gesund durch gutes Hören

Eine gute Hörversorgung im reiferen Alter trägt zu einer Verbesserung der Kommunikation zwischen ärztlichem Fachpersonal und ihren Patienten/Patientinnen sowie zur Qualität einer eventuell notwendigen medizinischen Therapie bei. Auch Studien belegen: Wer im Alter gut hört, ist oft gesünder.

Seit über 40 Jahren setzt sich der österreichische Hörsysteme-Hersteller MED-EL weltweit dafür ein: Dank innovativer Hörimplantate können Menschen weltweit und in jedem Alter das Leben (wieder) hören – selbst wenn Hörgeräte nicht mehr helfen.

MED⁹EL

Gabriele

spätertaubt,
hört mit zwei
Cochlea-
Implantaten

Leben
mit hoerverlust.at

Unsere Hörberaterinnen und Hörberater
teilen gerne ihre Erfahrungen!
Mehr auf hoerverlust.at/hoerberater-finden

hearLIFE

MED-EL Niederlassung Wien | Fürstengasse 1 | 1090 Wien
Tel. +43(0)1-317 24 00 | office@at.medel.com | medel.com

medel.com

DAS VIERTEL, IN DEM GUTES ALTERN ZUKUNFT BEKOMMT

Wie wollen wir leben, wenn wir 80 oder 90 Jahre alt sind? Möglichst selbstständig, in vertrauter Umgebung, mit Menschen um uns und mit der Gewissheit, Unterstützung zu bekommen, wenn sie gebraucht wird.

Diese Vorstellung eines selbstbestimmten und würdevollen Lebens im Alter könnte zum Ausgangspunkt für eine neue Form des Wohnens und Lebens im Alter werden, etwa im Salzburger Andräviertel. Mit einem Geschäft ums Eck, einer Apotheke, einem Café, einem Arzt in erreichbarer Nähe und mit der Möglichkeit, bei Bedarf professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. „Im Salzburger Andräviertel gibt es ein Projekt, das genau hier ansetzt. Es denkt das Älterwerden nicht vom Pflegeheim aus, sondern vom Lebensraum“, erklärt Susanne Pichler, Geschäftsführerin des Pflege- und Betreuungsdienstes „EMPATHIA“.

ZUHAUSE BLEIBEN – ABER NICHT ALLEIN

Ein wichtiger Baustein dieses Projektes sind die Senioren-Wohngemeinschaften der „GUTE ZEITEN“, die Wohnraum für ein gemeinschaftliches Leben im Alter anbietet. Hier geht es um eine Wohnform zwischen dem klassischen Alleinleben und einer stationären Einrichtung. Eine überschaubare Gemeinschaft, ein vertrautes Zuhause und gleichzeitig professionelle Unterstützung, wenn sie gebraucht wird. Pflege- und Betreuungsleistungen durch Empathia werden unabhängig vom Mietvertrag und entsprechend dem individuellen Bedarf vereinbart.

Mit dem Pflege- und Betreuungsdienst „EMPATHIA“ steht dazu eine verlässliche Versorgungsstruktur im Hintergrund. Wenn sich der persönliche Unterstützungs- oder Pflegebedarf verändert, kann die notwendige Hilfe entsprechend angepasst und organisiert werden. Das



schaftt etwas, das im Alter besonders wertvoll ist, nämlich Sicherheit, ohne Selbstständigkeit aufzugeben.

GUTES ALTERN FINDET NICHT NUR IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN STATT

Der Stadtteil selbst in dem man wohnt, kann zu einer wichtigen Gesundheitsressource werden. Die Weltgesundheitsorganisation verweist mit ihrem Konzept der „Age-friendly Cities and Communities“ darauf, wie sehr die räumliche und soziale Umgebung Gesundheit, Selbstständigkeit und Teilhabe im Alter unterstützen kann. Denn manchmal beginnt soziale Teilhabe mit etwas ganz Einfachem: gemeinsam vor die Tür zu gehen.

VOM SPAZIERGANG ZUM ZUKUNFTSMODELL

Genau darin liegt die größere Idee des Projektes „GUTE ZEITEN“ im Andräviertel: Wohnen, ambulante Pflege, Betreuung, Bewegung, Nachbarschaft und soziale Teilhabe nicht isoliert zu betrachten, sondern miteinander zu verbinden. Das Konzept knüpft an internationale Ansätze des

„Ageing in Place“ und an die Idee altersfreundlicher Gemeinden an. Das Besondere könnte in der konkreten Verbindung dieser Elemente liegen – mitten in Salzburg, in einem überschaubaren Stadtteil. Nicht weniger Leben, weil man älter wird. Sondern ein gutes Leben mitten im Viertel, mitten in der Gemeinschaft und so selbstbestimmt wie möglich. Das Andräviertel könnte dafür ein Anfang sein. Und ein Beispiel dafür, wie wir unsere Städte und Gemeinden schon heute für das lange Leben von morgen gestalten können.

EMPATHIA GMBH

Neutorstrasse 33, 5020 Salzburg

Tel: +43 660 320 11 20

office@empathia.at

www.empathia.at



empathia

Pflege und Hilfe im Alltag



LEUKÄMIE – GEFÄHRLICHES WEISSES BLUT

✍ PROF. DR. ALEXANDER EGLE

Wenn ein Röhrchen voll Blut still stehen gelassen oder zentrifugiert wird, setzen sich die Bluthörperchen am Boden ab – bei einer ausgeprägten Leukämie kann es dabei dazu kommen, dass eine breite gelb-weißliche Schicht entsteht – auch daher stammt der Name.

Das Wort Leukämie hat für die Menschen einen sehr erschreckenden Klang. Dieser hat mit der Tatsache zu tun, dass manche Formen der Leukämie mit enormer Geschwindigkeit zu Symptomen führen und diese Leukämien unbehandelt bereits in wenigen Tagen bis Wochen tödlich verlaufen. Dass Erkrankungen, die einem aus scheinbar völliger Gesundheit in solcher Geschwindigkeit töten können mit großem Schrecken behaftet sind, ist verständlich. Aber diese historische Perspektive führt weder zu einer passenden Beschreibung aller verschiedenen Erkrankungen, die unter dem Begriff der Leukämie zusammengefasst sind, noch sollten wir angesichts der heute verfügbare Therapielandschaft mit derselben Angst reagieren müssen, die noch in der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts durchaus gerechtfertigt war. Dazu kommen wir noch etwas detaillierter zu sprechen.

WOHER KOMMEN NUN LEUKÄMIEN?

Die beobachtete Vermehrung von weißen Bluthörperchen ist in

WEISSES BLUT

Im 19. Jahrhundert prägte der deutsche Pathologe Rudolf Virchow den Begriff der Leukämie, der sich von den altgriechischen Wortstämmen für „weißes Blut“ herleiten lässt. Während im normalen Blutbild die roten Bluthörperchen die deutliche Mehrheit der Bluthörperchen bilden, ist bei einer Leukämie meist eine deutliche Vermehrung der weißen Bluthörperchen im Vordergrund.

Oft sind dabei dann auch die roten Bluthörperchen und die, für eine Teil der Blutgerinnung verantwortlichen, Blutplättchen vermindert.

diesem Fall als bösartiges Wachstum von Blutzellen zu sehen – als Blutkrebs. Normalerweise sind weiße Bluthkörperchen sehr wichtige Bestandteile der körpereigenen Immunabwehr – vereinfacht gesprochen gibt es dabei zwei große Gruppen: einerseits gibt es eine

schnelle Eingreiftruppe von Zellen die ständig im Knochenmark gebildet werden, deswegen heißen diese Zellen im Überbegriff „myeloische Zellen“, weil sie aus dem „Myelon“ – dem Mark – stammen. Diese Zellen werden laufend in großer Zahl gebildet und im Abwehrkampf ständig „verbraucht“. Andererseits haben wir ein langlebiges Immunsystem mit der Fähigkeit spezifische Immunreaktionen zu bilden und eine Erinnerung an frühere Infektionen aufzubewahren. Dieses System ist damit die Basis für die Wirkung von Impfungen und für Langzeit-Immunität. Weil diese Prozesse des Lernens beispielsweise im Lymphknoten stattfinden (also im sogenannten lymphatischen System), nennen wir diese Zellen auch „lymphatische Zellen“. Auch die lymphatischen Zellen stammen ursprünglich aus dem Knochenmark, verbringen aber die meiste Zeit Ihres Lebens in Blut und lymphatischen Organen (wie den Lymphknoten oder der Milz).

Aus diesen zwei großen Gruppen von weißen Zellen können nun durch Fehlprogrammierungen und Mutationen der Zellen verschiedene Leukämien entstehen, die es zu unterscheiden gilt – d.h. es gibt also myeloische und lymphatische Leukämien.

Für beide Zellsorten gilt, dass sie im Knochenmark aus sogenannten Stammzellen gebildet werden – also Zellen, die sich „asymmetrisch“ teilen – d.h. eine Tochterzelle der Teilung bleibt dabei Stammzelle und eine Tochterzelle wird zur Vorläuferzelle – einer Zelle, die sich zuerst rasch vermehrt und dann zu den jeweiligen Funktionszellen des Immunsystems „differenziert“ – d.h. die reifen Merkmale von Immunzellen annimmt und dann auch (zumindest vorerst) aufhört zu wachsen. Je nach der Entwicklungsstufe dieser Zellen auf dem ein Krebs entsteht, verhalten sich diese Erkrankungen sehr unterschiedlich. Das Spektrum geht dabei von den oben erwähnten, unbehandelt extrem rasch tödlichen Erkrankungen bis zu Leukämien, die keine sofortige Behandlung benötigen und manchmal jahrelang beobachtet werden können, ohne dass für den Patienten ein Nachteil entsteht.

Deshalb ist neben der Zuordnung zur myeloischen oder lymphatischen Reihe eine zweite wichtige grobe Unterscheidung eine Einteilung in „akute“ und „chronische“ Leukämien.

Dies führt somit zu vier groben Gruppen: Akute Myeloische Leukämie (kurz AML), Akute Lymphatische Leukämie (ALL), Chronisch Myeloische Leukämie (CML) und Chronisch Lymphatische Leukämie (CLL). Selbstverständlich ist die Einteilung dieser Erkrankungsgruppen in der klinischen Realität noch komplexer und diffiziler, aber für diese Darstellung werden wir uns auf die vier

Gruppen beschränken und einige Prinzipien und die aktuellen Behandlungsfortschritte darstellen. Die AML stellt mit der ausgeprägten Vermehrung sehr unreifer, sich sehr rasch teilender Vorläuferzellen eine Gruppe von Erkrankungen dar, die dem ursprünglich beschriebenen Bild entspricht. Sie treffen Patienten mit sehr kurzer Vorlaufzeit aus scheinbar völliger Gesundheit und bringen die Patienten sehr rasch in extreme Lebensgefahr. Als erste Symptome treten meist schwere Infekte und/oder Blutungszeichen, zusammen mit starkem Krankheitsgefühl auf. Diese Erkrankungen müssen möglichst rasch in spezialisierten Zentren behandelt werden, wo auch eine weitere Risikoeinschätzung durch detaillierte molekulare Analysen erfolgen muss. Die Krankheit muss nun sehr rasch unter Kontrolle gebracht werden. Dazu ist mit wenigen speziellen molekularen Ausnahmen eine intensive Chemotherapie notwendig, um die Leukämie aus dem Knochenmark zu vertreiben, damit wieder eine normale Blutbildung und ein akutes Immunsystem nachwachsen kann. Dies gelingt auch fast immer, benötigt aber in der ersten Therapierunde besondere Aufmerksamkeit auf viele mögliche Komplikationen durch die noch vorhandene Erkrankung und die vorübergehenden Therapie Nebenwirkungen auf die Blutbildung.

KONSOLIDIERENDE CHEMOTHERAPIE ODER ALLOGENE STAMMZELLTRANSPLANTATION

Leider wächst die Leukämie nach so einer ersten Therapie immer wieder nach, wenn die Therapie beendet würde, sodass wieder mit klarem Zeitdruck dieser erste Erfolg gesichert werden muss: das geschieht je nach erhobenem molekularem Risikoprofil mit sogenannten konsolidierenden Chemotherapien oder mit der Planung einer allogenen Stammzelltransplantation.

Das Wort „allogen“ bedeutet dabei, dass Stammzellen von einem Spender (entweder passende Familienangehörige oder Fremdspender aus einer großen weltweiten Datenbank) benötigt werden um nach einer neuerlichen Chemotherapie-Vorbereitung, die Leukämiezellen mit einem fremden, transplantierten Immunsystem zu bekämpfen. Das Ziel dieser Behandlungen ist in jedem Fall eine Heilung. Diese gelingt allerdings nicht immer und zusätzlich können, selbst grundsätzlich von der Leukämie geheilte, Patienten durch chronische Abstoßungsreaktionen durch das fremde Immunsystem manchmal schwer beeinträchtigt sein.

In den letzten Jahren hat es sehr deutliche Fortschritte bei der Identifikation von molekularen Subgruppen und molekularen Mechanismen der



A.O. UNIV. PROF. DR.

ALEXANDER EGLE

Interimistische Abteilungsleitung, Universitätsklinik für Innere Medizin III der Paracelsus Medizinischen Privat Universität Salzburg

UNIVERSITÄTSKLINIKUM
SALZBURG - SALK
KLINIK FÜR HÄMATOLOGIE,
INTERNISTISCHE ONKOLOGIE,
HÄMOSTASEOLOGIE, INFEK-
TIOLOGIE UND RHEUMATO-
LOGIE

CRCS – M3 Klinisches Studienzentrum (CRCS-M3 CTC)
Krebsforschungslabor der UK
für Innere Medizin III

www.salk.at

Tumorentstehung gegeben, die sich mittlerweile auch mit neuen zielgerichteten Medikamenten in der Therapielandschaft durchsetzen. Während bei einzelnen Untergruppen, wie der Akuten Promyelozyten Leukämie dadurch praktisch kaum mehr Chemotherapie nötig ist, ist aktuell meist trotz Verbesserung des Gesamtüberlebens weiterhin die Transplantation als wichtiger Heilungsbestandteil der Behandlung im Spiel. Die Aussichten verbessern sich dabei laufend weiter.

VERÄNDERTE THERAPIEN KÖNNEN ZU NORMALER LEBENSERWARTUNG FÜHREN

Demgegenüber hat die Revolution durch molekular zielgerichtete Therapien bei der CML schon vor etwa 20 Jahren begonnen und hat mittlerweile die Therapie komplett verändert. Die Erkrankung wird häufig als Zufallsbefund ohne Symptome bei einer Routine Blutbildkontrolle als ausgeprägte Vermehrung von reifen und ausreifenden myeloischen Blutzellen festgestellt. Zum Zeitpunkt der Diagnose tickt aber eine molekulare Uhr und die Erkrankung hatte früher nach 3-5 Jahren einen raschen und bösartigen Verlauf eingeschlagen, der dann ähnlich einer AML rasch tödlich verlief, aber deutlich schwerer zu behandeln war. Damals wurde eine rechtzeitige Stammzelltransplantation als einzige längerfristige Option mit den Patienten besprochen.

Dann begann aber das Zeitalter molekularer Therapien mit der Einführung von Imatinib. Es war zu dieser Zeit herausgefunden worden, dass die CML durch eine Veränderung der Aktivität eines Signalmoleküls (*einem Enzym aus der Gruppe der Kinasen, die sogenannte abl Kinase*) entstand. Das neue Medikament konnte diese spezielle Kinase an der Arbeit hindern und entzog so der Erkrankung die Grundlage für die Vermehrung und die Entwicklung zur bösartigeren Form der Erkrankung. Die dauerhafte Behandlung mit Imatinib führte zu einer Schrumpfung der Leukämiemasse auf häufig selbst mit modernsten Methoden nur mehr kaum oder gar nicht mehr nachweisbare Mengen. Ein Absetzen führte aber zu einem raschen Nachwachsen, sodass eine dauerhafte und genaue Einnahme nötig war – auch weil ansonsten Resistenzen gegen Imatinib auftreten konnten.

Mittlerweile gibt es eine Reihe von Medikamenten gegen die sogenannte abl-Kinase mit unterschiedlichen Resistenzprofilen, unterschiedlicher Potenz und unterschiedlichen Nebenwirkungsprofilen. Eine gut durchgeführte molekulare Therapie der CML führt dabei zu einer praktisch normalen Lebenserwartung für diese Patienten. Für einige Patienten kann mittlerweile nach mehrjähriger Therapie unter kontrollierten Bedingungen ein Absetzversuch durchgeführt werden bei dem ein Teil der Patienten mit einer Heilung rechnen kann.

MOLEKULARE THERAPIEN BEI ALL UND AML

Auf der Seite der lymphatischen Erkrankungen ist die Entwicklung etwas ähnlich. Die ALL (*akute lymphatische Leukämie*) ist ebenso wie die AML (*akute myeloische Leukämie*) eine unbehandelt rasch tödliche Erkrankung und muss meist mit Chemotherapie in der Absicht zu heilen behandelt werden. Bei der ALL spielt die Stammzelltransplantation eine kleinere Rolle, da mit längeren Chemotherapie-Regimen oft eine Heilung erzielt werden kann. Auch bei der ALL ist aber das Zeitalter molekularer Therapien angebrochen.

Neben Kinase Inhibitoren (*ähnlich wie bei der CML*) kommen dabei auch Immuntherapien zur Anwendung. Dabei wird das eigene Immunsystem gegen die Leukämie scharf gemacht, das gelingt entweder mit sogenannten bi-spezifischen Antikörpern, das sind künstliche Antikörper die eine direkte Verbindung zwischen Leukämiezellen und bestimmten Immunzellen (sogenannten T-Zellen) herstellen oder es werde direkt solche T- Zellen des Patienten aus dem Körper genommen und extern mit molekularen Methoden gegen die Leukämiezellen „abgerichtet“ – solche CAR T Zellen kommen bei der ALL aber aktuell erst zum Einsatz, wenn die ersten Therapien versagt haben. Die rasante Entwicklung macht auch bei der ALL wahrscheinlich, dass die aggressiveren Chemotherapien zunehmend in den Hintergrund geraten und die Ergebnisse weiter besser werden.

GROSSE FORTSCHRITTE BEI DER CLL

Die CLL hat sich mit leichter Verzögerung gegenüber der CML nun auch in die Gruppe der nurmehr molekular behandelten Erkrankungen begeben. Die früher häufig nötige Chemotherapie ist auch hier durch zielgerichtete Therapie (*überwiegend in Form von Tabletten*) ersetzt worden. Auch die CLL wird häufig als Zufallsbefund entdeckt. Hier gilt auch weiterhin, dass eine frühzeitige Behandlung ohne Symptome, rasch ansteigende Zahlen von weißen Blutkörperchen oder große Lymphknoten keinen Vorteil für das Überleben der Patienten bringt. Wenn aber eine Behandlungsindikation gestellt wird, dann gibt es heute eine Reihe von Optionen, die für unterschiedliche Risikogruppen exzellente Ergebnisse erbringen. Auch hier haben spezielle Kinase Hemmer (Inhibitoren) ausgezeichnete Ergebnisse, bei denen aber wieder eine dauerhafte Therapie nötig ist. Ein anderes Prinzip ist die direkte Auslösung von Zelltod in den Leukämiezellen, durch Medikamente, die meist nur für begrenzte Zeit und in Kombination mit einer Antikörpertherapie eingenommen werden. Diese Medikamente können zwar meist keine Heilung erzielen, aber mehrheitlich jahrelange therapiefreie Zeiten ermöglichen. Heute ist mit Kombinationen aus diesen medikamentösen Optionen auch bei der CLL die Lebenserwartung ebenfalls bereits sehr nahe an der von gesunden Altersgenossen. Und auch bei der CLL ziehen Immuntherapien ähnlich zur ALL in die Behandlung ein, um für die schwierigsten Fälle Lösungen zu entwickeln.

FORSCHUNG AN DER SALK

Durch moderne Entwicklungen molekularer Medizin ist also diese Gruppe früher praktisch immer tödlicher Erkrankungen in vielen Fällen heilbar und in anderen Fällen chronisch kontrollierbar geworden. Während die Diagnosen weiterhin oft überraschend oder zufällig als schwere Nachrichten in das Leben unserer Patienten treten, können wir als medizinische Partner mit der Unterstützung durch die auch von uns mitbetrieben wissenschaftliche Forschung, gemeinsam mit unseren Patienten den Mut fassen, den Leukämien erfolgreich entgegenzutreten, um das Leben der Patienten zu retten und positiv zu gestalten. Und die laufenden Entwicklungen stimmen noch positiver für die Zukunft. In Salzburg gestalten wir diesen Weg durch Forschung im Labor und im Kontext klinischer Studien mit und schaffen so Zugang zu modernster Medizin im Bereich der Leukämien für die Bevölkerung.

LEUKÄMIE HEUTE

EINE ERKRANKUNG IM WANDEL – WISSEN, HOFFNUNG UND MODERNE THERAPIECHANCEN

Leukämie – umgangssprachlich „Bluthrebs“ – zählt zu den komplexesten Krebserkrankungen. In Österreich erkranken jährlich etwas mehr als 1.000 Menschen neu daran, in Deutschland rund 13.000. Obwohl Leukämien selten sind, können sie sehr unterschiedlich verlaufen.

Manche Formen entwickeln sich innerhalb weniger Tage, andere über Monate oder Jahre. Die Broschüre der Österreichischen Krebshilfe zeigt, wie entscheidend die genaue Form der Erkrankung für Diagnose und Behandlung ist.

WAS IM KÖRPER GESCHIEHT

Leukämien entstehen im Knochenmark, wo normalerweise rote Blutkörperchen, Blutplättchen und weiße Blutkörperchen gebildet werden. Durch genetische Veränderungen reifen Vorläuferzellen nicht mehr richtig aus, vermehren sich unkontrolliert und verdrängen die gesunde Blutbildung. Die Ursachen sind meist unbekannt; Lebensstil oder Stress spielen nach aktuellem Wissen keine Rolle. Nur wenige Faktoren wie frühere Chemotherapien, starke Strahlenbelastung oder Benzol gelten als Risikofaktoren.

AKUT ODER CHRONISCH – EIN ENTSCHEIDENDER UNTERSCHIED

Akute Leukämien wie AML oder ALL sind medizinische Notfälle und führen unbehandelt rasch zum Tod. Chronische Formen wie CLL oder CML entwickeln sich langsamer und werden oft zufällig entdeckt. Typische Symptome sind Müdigkeit,

Infektanfälligkeit, Gewichtsverlust, Blutungsneigung oder vergrößerte Lymphknoten.

MODERNE DIAGNOSTIK – PRÄZISION STATT PAUSCHALTHERAPIE

Leukämie ist heute ein Sammelbegriff für viele Unterformen. Blutbild, Knochenmarkuntersuchung und molekulare Analysen ermöglichen eine präzise Einordnung. Genetische Marker entscheiden zunehmend darüber, ob Chemotherapie, zielgerichtete Medikamente oder eine Stammzelltransplantation sinnvoll sind.

THERAPIE: EIN FELD VOLLER INNOVATION

Die Behandlungsmöglichkeiten haben sich stark erweitert. Neben klassischen Chemotherapien kommen zielgerichtete Medikamente, Immuntherapien und CAR T Zellen zum Einsatz. Viele Therapien sind besser verträglich, und die Überlebenschancen haben sich deutlich verbessert.

LEBEN MIT DER DIAGNOSE – UNTER- STÜTZUNG IST ENTSCHEIDEND

Eine Leukämiediagnose verändert das Leben grundlegend. Die Österreichische Krebshilfe bietet psychosoziale Begleitung, sozialrechtliche Beratung und Unterstützung in über 60 Beratungsstellen. Lisa Reisenzan, Psychologin der Krebshilfe Salzburg, betont: Niemand muss diese Erkrankung allein bewältigen. Psychoonkologische Begleitung hilft, Lebensqualität auch während intensiver Therapien zu erhalten.

Leukämie ist heute besser behandelbar als je zuvor. Dank Forschung, moderner Diagnostik und innovativer Therapien sind viele Leukämieformen heilbar oder langfristig kontrollierbar. Entscheidend sind die frühe Diagnose, spezialisierte Behandlung und umfassende Unterstützung. Beratungstermine bei der Krebshilfe Salzburg und

Informationen online auf www.krebshilfe-sbg.at oder telefonisch unter 0662 873536.



Die neuen Krebshilfe-Broschüren gibt es online unter:
www.krebshilfe-sbg.at
oder mit Mail an:
broschuere@krebshilfe-sbg.at



Bitte helfen auch Sie mit Ihrer
Spende!
AT68 3500 0000 1605 8505
Herzlichen Dank!

FAMILIENFREUNDLICH, PRAXISNAH UND KARRIEREFÖRDERND

PFLEGEAUSBILDUNG AM TAUERNKLINIKUM

Wer einen sinnstiftenden Beruf mit sicheren Zukunftsperspektiven sucht, findet an der Schule für Pflegeberufe am Tauernklinikum Zell am See attraktive Ausbildungswege in der Pflege. Die Ausbildungen zur Pflegeassistent (PA) und Pflegefachassistent (PFA) überzeugen nicht nur durch ihre hohe Praxisorientierung, sondern auch durch Rahmenbedingungen, die besonders für Quereinsteiger:innen und Menschen mit Familie attraktiv sind.

Ein großer Vorteil ist der monatliche Ausbildungszuschuss, der die Zeit der Qualifizierung finanziell erleichtert. Darüber hinaus setzt die Schule auf ein besonders familienfreundliches Ausbildungsmodell: Die Ferienzeiten orientieren sich am Regelschulkalender, wodurch sich Ausbildung und Familienleben optimal vereinbaren lassen. Gerade für Menschen aus ländlichen Gemeinden ist diese Planbarkeit ein entscheidender Pluspunkt.

Besonders gefragt ist auch die Möglichkeit der Aufschulung von der Pflegeassistent zur Pflegefachassistent, die regelmäßig im Frühjahr startet. Diese Weiterbildung eröffnet zusätzliche berufliche Perspektiven und erweitert die Kompetenzen im Pflegealltag.

Mit dem neuen „berufsfreundlichen“ Ausbildungsmodell geht die Schule für Pflegeberufe am Tauernklinikum Zell am See noch einen Schritt weiter. Das innovative 3+2-Modell ermöglicht es ab dem

Frühjahr 2027 bereits ausgebildeten Pflegeassistent:innen, sich berufsbegleitend weiterzuentwickeln und den nächsten Karriereschritt von der Pflegeassistent (PA) zur Pflegefachassistent (PFA) zu absolvieren – und das, ohne den bestehenden Arbeitsplatz aufgeben zu müssen.

Damit schafft die Schule eine moderne und praxisnahe Ausbildungslösung, die den steigenden Bedarf an qualifizierten Pflegekräften unterstützt und gleichzeitig individuelle Lebenssituationen berücksichtigt. Wer in die Pflege einsteigen oder sich beruflich weiterentwickeln möchte, findet in Zell am See beste Voraussetzungen für eine erfolgreiche Zukunft im Gesundheitswesen.

PFLEGEAUSBILDUNG TAUERNKLINIKUM

In unserer Pflegeschule geben wir Ihnen die Möglichkeit, Ihr Wissen zu vertiefen und Ihre Rolle in der Pflege zu stärken – fachlich kompetent und menschlich erfüllend. Bewerbungsfristen: PA/PFA Kurs mit Start am 1. März 2027, bis 31. Dezember 2026

www.tauernklinikum.at

tauernklinikum.at

Starte jetzt deine Ausbildung!

>> Tauernklinikum Zell am See



**SCHULE FÜR
PFLEGEBERUFE**
Tauernklinikum Zell am See

PRAXIS. WISSEN. PFLEGE.

LUST AUF (PFLEGE-)KARRIERE?

Ausbildung zur
**Pflegeassistent (PA) oder
Pflegefachassistent (PFA)**

**Bewirb
dich bei
uns!**



Zur
Anmeldung

NEU ab März 2027
3+2 Modell
„berufsfreundlich“
3 Tage Schule, 2 Tage Arbeit

15 Jahre REHAKLINIK OBERNDORF

Tag der offenen Tür

EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN
DER REHABILITATION

Die Rehaklinik Oberndorf feiert heuer ihr
15-jähriges Bestehen und lädt Sie herzlich
zum Tag der offenen Tür ein.

Samstag, 07. November 2026, 13:00 – 17:00 Uhr

Nutzen Sie die Gelegenheit, unsere Klinik
kennenzulernen, Einblicke in unsere Arbeit zu
gewinnen und mehr über unsere Angebote in den
Bereichen **Psychische Gesundheit** und
Orthopädie zu erfahren.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

DAS ERWARTET SIE



EINBLICKE IN UNSERE FACHBEREICHE

Informationen zu Therapien und
Behandlungsmöglichkeiten



GEFÜHRTE RUNDGÄNGE

Entdecken Sie unsere Klinik und Bereiche



FACHVORTRÄGE

Spannende Themen rund um Gesundheit
und Rehabilitation



MITMACH-STATIONEN

Erleben, ausprobieren und mehr erfahren



**WIR FREUEN UNS
AUF IHREN BESUCH!**

Mehr Informationen unter:
www.reha-oberndorf.at



VOM MOLEKÜL BIS ZUR FUNKTION

SEHNENFORSCHUNG IST TEAMARBEIT

✍ DR. HERBERT TEMPFER

Warum entstehen chronische Beschwerden, die sogar Sportlerkarrieren beenden können? Was passiert mit einer Sehne, wenn sie altert? Und wie reagieren ihre Zellen auf Veränderungen ihrer Umgebung? Mit diesen Fragen beschäftigt sich das 2012 gegründete Institut für Sehnen- und Knochenregeneration der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg.

Im Alltag schenken wir den Sehnen meist wenig Aufmerksamkeit – bis sie schmerzen oder verletzt sind. Dabei gehören Sehnenerkrankungen und -verletzungen zu den häufigen klinischen Problemen, nicht nur bei älteren Menschen, sondern besonders auch bei Hobby- und Profisportlern.

Im Mittelpunkt der Forschung des Instituts für Sehnen- und Knochenregeneration, steht ein besseres Verständnis der biologischen Vorgänge, die Gesundheit, Schädigung und Heilung einer Sehne bestimmen. Denn nur auf dieser Grundlage lassen sich neue Therapien gezielt entwickeln.

SEHNEN UND IHRE UMGEBUNG

Eine spannende Frage ist, wie Sehnen ihre Umgebung wahrnehmen. Sie reagieren nicht nur auf mechanische Belastungen wie Zug oder Druck, sondern auch auf Temperatur oder die Verfügbarkeit von Energie.

Das Institut untersucht beispielsweise das Protein TRPV1, das Veränderungen seiner Umgebung wahrnehmen kann und unter anderem als Temperatursensor bekannt ist. Auch Sehnenzellen besitzen solche Sensoren. Welche Aufgabe sie dort erfüllen, ist jedoch noch wenig verstanden. Die Forschenden untersuchen deshalb, welche Rolle TRPV1 und Wärme für die Biologie der Sehne spielen – möglicherweise ein Ansatzpunkt für neue Behandlungsmethoden.

DAS SPARC PROTEIN

Ein weiterer Schwerpunkt ist SPARC, ein Protein, das an der Organisation und dem Umbau der Umgebung von Zellen beteiligt ist. Arbeiten des Instituts zeigen, dass sich SPARC im Zuge der Sehnenerkrankung deutlich verändert und zu altersbedingten Veränderungen des Gewebes beiträgt. Gemeinsam mit internationalen Kooperationspartnern konnte zudem gezeigt werden, dass seltene genetische Veränderungen von SPARC mit Sehnenerkrankungen in Zusammenhang stehen können. Erste vorklinische Experimente deuten darauf hin, dass die Verabreichung von SPARC nach einer Verletzung die Heilung positiv beeinflussen könnte.

Ein aktuelles Forschungsprojekt beschäftigt sich mit dem Stoffwechsel der Sehne. Im Mittelpunkt steht Laktat, das lange vor



**PD DR.
HERBERT TEMPFER**

Arbeitsgruppenleiter/in, Universitätsinstitut für Sehnen- und Knochenregeneration

allem als Stoffwechselprodukt intensiver körperlicher Belastung galt. Heute weiß man, dass es vielfältigere Aufgaben erfüllt und von Zellen auch als Energiequelle genutzt werden kann. In einem experimentellen Modell untersucht das Institut, wie Laktat Zellüberleben, oxidativen Stress und die Kollagenstruktur von Sehnen beeinflusst. Langfristig könnten auch daraus neue therapeutische Ansätze entstehen.

VON GENEN BIS ZUR SEHNENFUNKTION

Solche Fragen zu beantworten, erfordert einen Blick auf die Sehne aus ganz unterschiedlichen Perspektiven. Die Methoden reichen von der Untersuchung einzelner Gene und Proteine bis zur Analyse der mechanischen Eigenschaften des gesamten Gewebes. Dafür braucht es Expertise aus Molekularbiologie, Zellbiologie und Biomechanik. Erst ihr Zusammenspiel ermöglicht es, die komplexen Vorgänge in einer Sehne vom einzelnen Molekül bis zum funktionierenden Gewebe zu verstehen.

Eine besondere Stärke des Instituts ist dabei die enge Verbindung von Grundlagenforschung und klinischer Medizin. Neben Grundlagenwissenschaftlern arbeiten auch Ärzte, etwa aus der Unfallchirurgie, an wissenschaftlichen Fragestellungen. Beobachtungen und Ideen aus dem klinischen Alltag können so mit modernen wissenschaftlichen Methoden untersucht werden. Denn erfolgreiche Sehnenforschung ist vor allem eines: Teamarbeit.



SEHNEN

Sehnen sind bindegewebige Strukturen, die Muskeln mit Knochen verbinden und die Muskelkraft auf das Skelett übertragen. An Stellen, an denen Sehnen Gelenke passieren, werden sie häufig durch Gleithüllen (Sehnenscheiden) oder Schleimbeutel vor Druck- und Reibungsbelastungen geschützt.

ERKRANKUNGEN

Sowohl eine zu starke als auch eine dauerhaft zu geringe Belastung kann Sehnen schädigen und sie anfälliger für Verletzungen bis hin zu Sehnenrissen machen. Weitere Risikofaktoren sind beispielsweise Rauchen, höheres Lebensalter und Diabetes. Im Ansatzbereich am Knochen können zudem Sehnenverkalkungen auftreten, die mit starken Schmerzen verbunden sein können. Eine Entzündung der Sehnenscheide beziehungsweise des die Sehne umgebenden Gewebes wird als Tendovaginitis bezeichnet.



Als Sehnen (grün) bezeichnet man bindegewebige Faserzüge, die Muskeln (rot) mit Knochen oder als Zwischensehne zwei Bäuche eines Muskels miteinander verbinden.



PMU | PARACELSUS
MEDIZINISCHE
PRIVATUNIVERSITÄT

WARUM WIR LUNGENKREBS FRÜHER ERKENNEN MÜSSEN

✍ DR. MICHAEL STUDNICKA

Die Lunge steht medizinisch vor mehreren Herausforderungen zugleich. Lungenkrebs wird häufig zu spät entdeckt, neue Nikotinprodukte schaffen zusätzliche Abhängigkeiten, Umweltfaktoren wie Radon werden unterschätzt, und Erkrankungen wie Long Covid oder schweres Asthma verlangen eine genaue, differenzierte Betreuung. Entscheidend ist, Risiken klar zu benennen und dort zu handeln, wo Vorsorge nachweislich Leben retten kann.



UNIV.-PROF. DR. MICHAEL STUDNICKA
Vorstand der Universitätsklinik für Pneumologie/Lungenheilkunde der Salzburger Landeskliniken (SALK) am Uniklinikum Salzburg



■ In frühen Stadien ist der Lungenkrebs heimtückisch unauffällig. Wird im Lungen-CT zufällig ein Rundherd entdeckt, oder führen diskrete Symptome den Patienten zum Arzt ist der wesentliche Schritt bereits getan.

Aus pneumologischer Sicht gehört das Lungenkrebscreening zu den wichtigsten Vorsorgethemen der kommenden Jahre. In mehreren europäischen Ländern gibt es entsprechende Programme bereits, auch Deutschland hat damit begonnen. Österreich arbeitet seit Jahren daran, ein strukturiertes Angebot zu etablieren. Medizinisch ist der Nutzen gut begründet: Wird Lungenkrebs in einem frühen Stadium entdeckt, kann er in bestimmten Fällen operativ entfernt und damit geheilt werden. Wird er erst erkannt, wenn er sich bereits außerhalb der Lunge ausgebreitet hat, sinken die Chancen deutlich.

Die Vorsorge erfolgt nicht mit einem herkömmlichen Lungenröntgen, sondern mit einer Computertomographie. Nur sie kann sehr kleine Veränderungen im Millimeter- bis Zentimeterbereich sichtbar machen. Der entscheidende Punkt ist aber

die Auswahl der richtigen Zielgruppe. Ein Screening ist kein Angebot für alle, sondern für Menschen mit deutlich erhöhtem Lungenkrebsrisiko.

WER WIRKLICH ZUR RISIKOGRUPPE ZÄHLT

Das Risiko wird bei Rauchern etwa, vor allem über sogenannte (Zigaretten)Packungsjahre berechnet. Dabei wird die durchschnittliche Zahl der täglich gerauchten Packungen mit der Zahl der Raucherjahre multipliziert. Wer über viele Jahre viel geraucht hat und auch in den vergangenen 15 Jahren noch geraucht hat, gehört eher zu jener Gruppe, für die eine Früherkennung sinnvoll sein kann.

Bei Menschen ohne entsprechendes Risiko kann eine Computertomographie dagegen mehr Schaden als Nutzen bringen. Denn die Untersuchung

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR PNEUMOLOGIE/ LUNGEN-HEILKUNDE
Müllner Hauptstraße 48
A-5020 Salzburg
Tel.: 05 7255-26904
www.salk.at

Fotos: SALK

findet häufig kleine Veränderungen, die nicht zwingend krankhaft sind. Daraus können weitere Abklärungen, zusätzliche Strahlenbelastung, Punktionen und vor allem erhebliche Verunsicherung entstehen. Vorsorge ist dann sinnvoll, wenn die Wahrscheinlichkeit eines echten Nutzens höher ist als das Risiko unnötiger Eingriffe.

RAUCHEN, VAPES UND DIE NÄCHSTE NIKOTINGENERATION

Rauchen bleibt der wichtigste vermeidbare Risikofaktor für Lungenkrebs. Die Folgen zeigen sich leider erst zeitverzögert. Wenn heute mehr Menschen rauchen, wird sich das erst Jahre später in steigenden Lungenkrebszahlen niederschlagen. Deshalb reicht es nicht, nur über Therapie zu sprechen. Prävention beginnt schon bei der Nikotinabhängigkeit.

Die in den letzten Jahren aufgekommenen Vapes und Verdampfer sind dabei ambivalent zu sehen. Für stark nikotinabhängige Raucherinnen und Raucher können sie im Einzelfall die weniger schädliche Alternative zur Zigarette sein. Als Einstieg in den Nikotinkonsum sind sie aber problematisch. Gerade bei jungen Menschen besteht die Gefahr, dass über das Vapen eine neue Generation Nikotinabhängig wird und später zur Zigarette greift. Zudem ist nicht immer klar, welche Zusatzstoffe inhaliert werden und welche langfristigen Auswirkungen diese haben.

RADON UND BERUFLICHE BELASTUNGEN WERDEN UNTERSCHÄTZT

Neben dem Rauchen spielen in Sachen Lungenkrebs weitere Risikofaktoren eine Rolle. Dazu zählt Radon, ein radioaktives Gas, das aus dem Untergrund in Gebäude gelangen und sich besonders in Kellerräumen sammeln kann. Entscheidend ist nicht ein kurzer Kontakt, sondern eine langfristige Belastung über Jahre. Wer viel Zeit in betroffenen Kellerräumen verbringt, kann dadurch ein erhöhtes Lungenkrebsrisiko haben. In Österreich gibt es dafür Mess- und Beratungsangebote.

Auch berufliche Belastungen bleiben relevant. Ein klassisches Beispiel ist Asbest. Für Menschen, die in entsprechenden Betrieben gearbeitet haben, gibt es Nachsorgeprogramme mit regelmäßigen Untersuchungen. Auch hier gilt: Früherkennung kann helfen, Erkrankungen in einem Stadium zu entdecken, in dem noch wirksamer behandelt werden kann.

LONG COVID: ERNST ZU NEHMEN, ABER SCHWER ZU FASSEN

Covid-19 hat in der Akutphase vor allem die Lunge betroffen. Schwere Verläufe konnten zu massiven Entzündungen, Narbenbildung und Lungenversagen führen. Viele Patientinnen und Patienten, die diese Phase überlebt haben, haben sich im Lauf der Zeit jedoch deutlich erholt. Long Covid ist deshalb nicht einfach gleichzusetzen mit sichtbaren Lungenschäden.

Die Beschwerden sind trotzdem ernst zu nehmen. Viele Betroffene berichten über massive Erschöpfung, eingeschränkte Belastbarkeit und Atemprobleme, obwohl Computertomographie und klassische Lungenfunktion unauffällig sein können. In manchen Fällen zeigt sich eine verminderte Atemmuskulaturkraft, die mit gezieltem Training verbessert werden kann. Häufig bleibt die Diagnose

aber schwierig, weil es keinen einfachen Test gibt, der Long Covid eindeutig bestätigt oder ausschließt. Die Patientinnen und Patienten leiden spürbar, gleichzeitig stehen nur begrenzte schulmedizinische Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Umso wichtiger ist eine sorgfältige Abklärung, die körperliche, neurologische und psychische Faktoren berücksichtigt, ohne Beschwerden vorschnell abzutun.

ASTHMA: MODERNE THERAPIE ERMÖGLICHT MEIST EIN NORMALES LEBEN

Die Asthmatherapie hat sich seit den 1970er- und 1980er-Jahren grundlegend verändert. Der entscheidende Fortschritt war das inhalative Kortison. Es wirkt lokal in den Atemwegen und verursacht deutlich weniger Nebenwirkungen als Kortison zum Schlucken. Heute ist es bereits in frühen Therapiestufen ein zentraler Bestandteil der Behandlung.

Bei schwerem Asthma, das trotz inhalativer Therapie nicht ausreichend kontrolliert ist, kommen zielgerichtete Biologika infrage. Besonders aufmerksam werden sollte man, wenn Patientinnen und Patienten wiederholt Kortison zum Schlucken benötigen. Systemisches Kortison kann Muskeln, Knochen, Stoffwechsel und Infektabwehr belasten. Ziel moderner Therapie ist es daher, Exazerbationen zu verhindern und die Belastung durch Kortison so gering wie möglich zu halten.

Neue monoklonale Antikörper können die Behandlung zusätzlich erleichtern, wenn sie über längere Zeit wirken und nicht alle paar Wochen verabreicht werden müssen. Für Betroffene bedeutet das mehr Unabhängigkeit. Asthma bleibt zwar eine chronische Erkrankung, doch bei der überwiegenden Mehrheit der Patientinnen und Patienten ist heute ein weitgehend uneingeschränktes Leben erreichbar.

WARUM MEER, BERGE UND AEROSOLE HELFEN KÖNNEN

Viele Menschen mit Atemwegserkrankungen berichten, dass es ihnen am Meer oder in den Bergen besser geht. Das ist plausibel: In bestimmten Höhenlagen sinkt die Belastung durch Hausstaubmilben, die zu den häufigen Auslösern von Asthma zählen. Auch Meeresluft, Wasserfälle und salzhaltige Aerosole können die Atemwege günstig beeinflussen, wenn Zusammensetzung und Feuchtigkeit passen.

Solche Effekte ersetzen keine Therapie, können aber unterstützend wirken. Für die Atemwege zählt das Zusammenspiel aus Allergenbelastung, Luftfeuchtigkeit, Salzgehalt und Reizstoffen. Wer davon profitiert, merkt oft bereits nach einiger Zeit eine Verbesserung. Nachhaltige Effekte brauchen jedoch meist mehr als wenige Tage.

DER KLARE AUFTRAG: RISIKEN KENNEN, VORSORGE NUTZEN

Die zentrale Botschaft bleibt: Atemwegserkrankungen brauchen Prävention, frühe Diagnostik und eine Therapie, die zum tatsächlichen Risiko passt. Beim Lungenkrebs bedeutet das ein strukturiertes Screening für jene Menschen, die wirklich gefährdet sind. Bei Asthma bedeutet es eine konsequente Behandlung mit dem Ziel eines normalen Lebens. Und bei Long Covid bedeutet es, Beschwerden ernst zu nehmen, auch wenn sie medizinisch nicht immer leicht messbar sind.

GEMEINSAM ZURÜCK INS LEBEN



PRIMAR PRIV.-DOZ. DR. CHRISTOFER DIAKOS
Ärztliche Leitung



NADINE-ISABELLE TONINO, MA MBA
Geschäftsführung
Verwaltungsleitung



Wenn ein Kind schwer erkrankt, betrifft das die ganze Familie. Genau hier setzt die familienorientierte Rehabilitation (FOR) am Leuwaldhof in St. Veit im Pongau an: Sie nimmt nicht nur das erkrankte Kind, sondern das gesamte Familiensystem in den Blick.

Der 2018 eröffnete Leuwaldhof ist Österreichs erste Kinder- und Jugend-Rehabilitation mit Familienorientierung für hämato-onkologische und immunologische Erkrankungen. Auch Kinder und Jugendliche mit Stoffwechsel- und Verdauungstrakterkrankungen werden hier rehabilitiert.

„Das individuell abgestimmte Therapieangebot reicht von Physiotherapie, Ergotherapie und Psychologie bis zu Musik- und Kunsttherapie. Im Mittelpunkt stehen körperliche und psychische Stabilität, neue Kraft und eine möglichst gute Rückkehr in den Alltag“ so Nadine-Isabelle Tonino und Burkhard van der Vorst, Geschäftsführung der Onko Reha.

Primar Priv.-Doz. Dr. Christofer Diakos, Ärztlicher Leiter ergänzt: „Trotz deutlich gesteigener Überlebensraten nach pädiatrischen Krebserkrankungen leiden viele Überlebende langfristig unter physischen, psychosozialen und kognitiven Einschränkungen, die ihre Alltagsfunktion, schulische Leistungsfähigkeit und soziale Teilhabe erheblich beeinflussen. Die betroffenen Kinder und Ihre Familien als Kollektiv waren in der Zeit der Krebsbehandlung einer Reihe von Belastungen und außerge-

wöhnlichen Situationen ausgesetzt. Die stationäre Familien Orientierte Rehabilitation (FOR) stellt eine multimodale Form der Nachsorge dar und zielt darauf ab, körperliche Belastbarkeit, psychosoziale Stabilität, gesundheitsbezogene Lebensqualität nachhaltig zu verbessern und den Familienverband zu stärken. Das interdisziplinäre Therapieangebot bietet neben klassische Rehabilitation Therapieformen wie Physiotherapie, Ergotherapie und Psychologie auch Musik- und Kunsttherapie sowie den Besuch eine Heilstättenschule und Kinderbetreuung. Aktuelle wissenschaftliche Studien bestätigen die Wirksamkeit der Familien orientierte Rehabilitation und den positiven Effekt für die krebserkrankten Kinder und Ihre ganze Familie.“

Ein Stück Normalität gehört ebenfalls zur Rehabilitation in unserem Haus: Kinder im Pflichtschulalter besuchen im Haus die Heilstättenschule Salzburg, Jugendliche ab der 10. Schulstufe werden über HIS, „Höhere Schule im Spital“, begleitet. Für jüngere Kinder bietet die hauseigene Kinderbetreuung einen geschützten Rahmen, auch außerhalb der Ferienzeit. Das entlastet Eltern und schafft Raum für deren eigene Therapien.

So verbindet der Leuwaldhof medizinische und therapeutische Kompetenz mit Schule, Betreuung und echter Familienorientierung. Denn Rehabilitation bedeutet hier mehr als Genesung: Sie stärkt die ganze Familie für den Weg zurück in den Alltag.



**LEUWALDHOF
KINDER JUGEND REHA**
St. Veiter-Strasse 48
5621 St. Veit im Pongau
T: +43 6415 / 50 300 E-Mail:
www.leuwaldhof.at

KARRIERE IM ROTEN KREUZ

Eine Rot-Kreuz-Karriere ist: Wertschätzend. Sinnstiftend. Menschlich.



■ Vielfältig und sinnstiftend: Das ist die Karriere beim Roten Kreuz Salzburg.

Mit seinem breiten Aufgabenspektrum ist das Rote Kreuz ein attraktiver und vielseitiger Arbeitgeber für Menschen unterschiedlicher Qualifikationen und bietet langfristige berufliche Perspektiven in einem stabilen Umfeld.

ABWECHSLUNGSREICH. Ob im Rettungsdienst, in Pflege und Betreuung oder Verwaltung – das Rote Kreuz bietet vielfältige Einsatzbereiche für Menschen mit verschiedensten Ausbildungen, Erfahrungen und Qualifikationen und eröffnet dabei spannende Entwicklungsmöglichkeiten.

FAMILIENFREUNDLICH. „Aus Liebe zum Menschen“ gilt nicht nur für Klient:innen und Patient:innen, sondern auch für unsere Mitarbeiter:innen. Flexible Arbeitszeitmodelle sowie Angebote wie die Rotkreuz-Kleinkindgruppe erleichtern die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Zudem bietet die Ausbildungsakademie zahlreiche Weiterbildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten für jede Karrierephase.

WERTE. Das Miteinander im Roten Kreuz ist von Respekt und gegenseitiger Wertschätzung geprägt. Aufgrund des umfangreichen Aufgabengebietes der Organisation besteht die Möglichkeit in andere Bereiche oder Funktionen zu wechseln und neue berufliche Perspektiven zu erschließen. Eines bleibt gleich: Für unsere Mitarbeiter:innen ist ihre Tätigkeit nicht nur ein Beruf, sondern eine Berufung. Wir helfen mit Fachwissen, Engagement und Herz.

VORTEILE. Beschäftigte im Roten Kreuz profitieren von zahlreichen Vorteilen: Von der Rotkreuz-Karte Premium über Supervision und Coaching bis zu Einkaufsvergünstigungen und betrieblichem Gesundheitsmanagement.

JETZT BEWERBEN

Werden Sie Teil unseres Teams – wir freuen uns auf engagierte neue Kolleg:innen. Alle aktuellen Stellenangebote beim Roten Kreuz Salzburg finden Sie unter www.s.rotekreuz.at/jobs

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



NEUBAU DER PSYCHIATRIE ERÖFFNET

Der Neubau der Psychiatrie ist ein gelungenes Beispiel für die Zusammenführung medizinischer Funktionen in einer ästhetischen und heilenden Architektur. Dies ermöglicht eine effiziente und bedarfsgerechte Versorgung der Patientinnen und Patienten.



■ Die unterschiedlichen Funktionen der einzelnen Bereiche in einem Gebäude gesamthaft unterzubringen war eine der großen architektonischen Herausforderungen. Die in den Innenraum erweiternden, vier großzügigen Lichtatrien erhellen den Erdgeschossbereich und bringen viel Tageslicht in die Räumlichkeiten der Ambulanz und der Aufnahmestation.

Allein die Psychiatrische Zentralambulanz verzeichnet pro Jahr 14.000 Kontakte, hinzu kommen noch 2.000 Kontakte in der neuen Suchtmedizinischen Fachambulanz und ca. 2.000 stationäre Aufnahmen an der Psychiatrischen Aufnahmestation. Baubeginn war im November 2024, und knapp zwei Jahre später erfolgt nun im September 2026 die Eröffnung. Sowohl die Bauzeit als auch das Baubudget mit 24,5 Millionen Euro wurden wie geplant eingehalten.

PSYCHIATRISCHE ZENTRALAMBULANZ UND PSYCHIATRISCHE AUFNAHMESTATION

Im Erdgeschoss des neu errichteten Gebäudes befinden sich die Ambulanzen und die Aufnahmestation der Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. In der Psychiatrischen Zentralambulanz werden Patientinnen im Akutfall oder nach ärztlicher Einweisung von einem multiprofessionellen Team untersucht und behandelt. Je nach Schwere und Art der Erkrankung erfolgt eine kurzfristige Weiterbehandlung in der Ambulanz, die Planung einer Behandlung im niedergelassenen Bereich oder die Aufnahme an einer der spezialisierten Stationen oder Tageskliniken der Klinik. Ebenso im Erdgeschoss sind die Suchtmedizinische Fachambulanz und die Ambulanz für Essstörungen verortet. Für Akutaufnahmen und kurzfristige Kriseninterventionen steht die neu gestaltete Aufnahmestation mit eigener Rettungszufahrt zur Verfügung.

BEREICH ALTERSPSYCHIATRIE

Im 1. Stock des Gebäudes stehen 22 Betten der Alterspsychiatrie und im 2. Stock 20 Betten und 10 Tagesklinikplätze des Zentrums

für Psychotherapie, Psychosomatik und Psychotraumatologie der Salzburger Bevölkerung zur Verfügung. Der Fachbereich Alterspsychiatrie behandelt Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen im höheren Lebensalter, vorwiegend ab dem 65. Lebensjahr.

Die demographische Entwicklung in Österreich wird dazu führen, dass diese Gruppe, die aktuell einen Anteil von 20 Prozent der Bevölkerung darstellt, in den kommenden Dekaden auf über 30 Prozent anwachsen wird. Um für diese PatientInnen zukünftig eine adäquate Behandlung anbieten zu können, bietet der Neubau mit der Erweiterung auf 22 Betten alle modernen therapeutischen Möglichkeiten. Einen wesentlichen Teil des Klinikbereichs stellt auch die Integrierte Versorgung Gerontopsychiatrie dar, die im Übergangsbereich zwischen ambulant und stationär die wohnortnahe Weiterversorgung gewährleistet, zur weiteren Stabilisierung beiträgt und Rückfälle vermeidet.

ZENTRUM FÜR PSYCHOTHERAPIE, PSYCHOSOMATIK UND PSYCHOTRAUMATOLOGIE

Das Behandlungsangebot des Zentrums richtet sich an Menschen mit psychosozialen Belastungen und psychosomatischen Beschwerden, wie chronische Schmerzstörungen, Traumafolgestörungen und belastenden Beziehungsmustern. Die besondere Stärke liegt in der multiprofessionellen Zusammenarbeit verschiedener Berufsgruppen mit dem Ziel, Ressourcen zu stärken und das psychotherapeutisch Erlernte in den persönlichen Alltag zu integrieren.

Die Behandlung erfolgt im Einzel- und Gruppensetting als Kurzintervention im Ausmaß von zwei bis drei Wochen oder als Langzeitintervention von maximal zwölf Wochen, sowohl tagesklinisch als auch stationär.



■ Wirtschaftsdirektor Dr. Klaus Offner, Landesrätin Mag. Daniela Gutschi, Prim. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Aichhorn, Landeshauptfrau Mag. Karoline Edtstadler, Pflegedirektorin-Stv. Nina Leiber BScN MSc, Geschäftsführer SALK Dr. Thomas Gamsjäger und Dr. Silvia Lechner, Ärztl. Direktor Prim. Univ.-Prof. Dr. Christian Pirich.

GESUNDHEITSCAMPUS ST. VEIT

ERÖFFNUNG ZUBAU REHAKLINIK SONNBERG

Nach 16 Monaten Bauzeit wurde der Zubau der Rehaklinik Sonnberg in St. Veit offiziell eröffnet. Das Hauptgebäude wurde um 1.700 Quadratmeter erweitert und bietet nun 49 modern ausgestattete Zimmer sowie zusätzliche großzügige Therapieflächen. Damit wurden die bisher in der Landesklinik St. Veit untergebrachten Betten in der Rehaklinik zusammengeführt.



Für Patientinnen und Patienten ergeben sich dadurch deutliche Vorteile: Alle Angebote befinden sich nun unter einem Dach, die Wege werden kürzer und die erweiterten Therapieräumlichkeiten schaffen zusätzliche Möglichkeiten für eine individuelle und intensive Behandlung. Auch für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bringt die Bündelung der Bereiche verbesserte Arbeitsbedingungen.

Ein besonderes Highlight des Zubaus ist die neue Photovoltaikanlage auf dem Dach. 222 PV-Elemente mit einer Generatorenleistung von 101,01 kWp erzeugen künftig mehr als 110.000 kWh Strom pro Jahr. Damit kann die Rehaklinik ihren Strombedarf nahezu vollständig selbst decken. Gleichzeitig werden jährlich mehr als 41.000 Kilogramm CO₂-Emissionen eingespart. Das nachhaltige Energie-

konzept macht den Zubau damit auch zu einem wichtigen Schritt in Richtung Klimaschutz.

Trotz der Bauarbeiten konnte der Reha-Betrieb nahezu uneingeschränkt fortgeführt werden. Die Rehaklinik Sonnberg verbindet damit moderne Infrastruktur, verbesserte Therapiebedingungen und nachhaltige Energieversorgung mit einer starken regionalen Zusammenarbeit.

NACHHALTIGKEIT WIRD GROSSGESCHRIEBEN

Die Rehaklinik Sonnberg ist ein wichtiger Bestandteil der psychiatrischen Versorgung in der Region. In enger Zusammenarbeit mit dem Kardinal Schwarzenberg Klinikum, der Landesklinik St. Veit und weiteren Partnern wird ein umfassendes Behandlungsangebot gewährleistet. Jährlich werden mehr als 400 Patientinnen und Patienten während eines rund sechswöchigen Aufenthalts von einem multiprofessionellen Team betreut. Ziel ist es, die psychosoziale Gesundheit sowie die soziale und berufliche Teilhabe zu stärken und die Rückkehr in den Alltag und das Berufsleben zu unterstützen.



■ Primar Dr. Marc Keglevic (Ärztlicher Leiter Rehaklinik Sonnberg), SALK-Geschäftsführerin Dr. Silvia Lechner, MBA, Gesundheitslandesrätin Daniela Gutschi, Wirtschaftsdirektor Philipp Stöchl, MBA MSc, Pflegedirektorin Manuela Brandstätter und Dr. Margaritha Seiwald (stv. Ärztliche Leitung) (v.li.).



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 **An welcher Stelle des Körpers sind keine Schweißdrüsen?**
A: Knie
B: Rücken
C: Handrücken
- ② **Wie viele Milben-Arten sind bis heute bekannt?**
A: 500
B: 5.000
C: 50.000
- ③ **Wie viele Kilometer Blutgefäße hat der Mensch?**
A: 900
B: 9.000
C: 90.000
- ④ **Was ist eine Achromatopsie?**
A: Rote Blutkörperchen
B: Weiße Blutkörperchen
C: Blutplättchen (Thrombozyten)
D: Blutplasma
- ⑤ **Wofür steht die Abkürzung HLW in der Ersten Hilfe?**
A: Farbenblindheit
B: Fersensporn
C: Fingersteifheit
- ⑥ **Was behandeln Hautärzte mit Antimykotika?**
A: Pickel
B: Pilzkrankungen
C: Pollenallergie
- ⑥ **Was ist ein Aneurysma?**
A: Arterielle Aussackung
B: Anästhesie Verfahren
C: Beckenverschiebung
- ⑦ **Was ist der Hauptbestandteil von Moor?**
A: Torf
B: Steingut
C: Algen

Frage 6: A, Frage 7: A
Frage 1: B, Frage 2: C, Frage 3: C, Frage 4: A, Frage 5: B, Frage 6: A, Frage 7: A

ZUCKERFREIE TRINKMOOR®-BROWNIES

ZUBEREITUNG: Süßkartoffeln in Würfel schneiden und ca. 10 Min in Wasser weichkochen. Wasser abgießen. Datteln in etwas heißem Wasser ca. 5 Minuten einweichen, nach 5 Minuten ebenfalls abgießen. Die Banane pürieren. Die leicht abgekühlten Süßkartoffeln mit den Datteln und dem Bananenmus pürieren. Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine kleine Backform mit Backpapier auslegen. Mandeln, Kokosöl, Haferflocken, Trinkmoor® und Kakao zu den bereits pürierten Zutaten geben und alles in einem Mixer erneut fein pürieren. Zum Schluss das Backpulver unterrühren. Teig in die Backform geben und glattstreichen. Ca. 45 Min backen. In der Form auskühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.

ZUTATEN: 16 Portionen, 450 g Süßkartoffel geschält, 130 g Datteln (Soft-Datteln oder frische), 2 Bananen, 100 g gemahlene Mandeln, 4 EL Sonnenmoor Trinkmoor®, 2 EL Kokosöl, 80 g Haferflocken gemahlen ggf. glutenfrei, 4 EL Rohkakao, 2 TL Backpulver



Moor, das schwarze Gold

Warum gilt Moor als „schwarzes Gold“? Entdecken Sie spannende Geschichten, überraschende Fakten und die Welt des Moores mit allen Sinnen.

Moor erleben, testen und genießen:
Moorpaste, Moorkissen, Cremen, Moor-Fußbad sowie Moorbrot und Moorbier.

2 Stunden Erlebnis, Wissen & Genuss.

Anmeldung als Gruppe mit Ihrem Wunschtermin unter:
fuehrungen@sonnenmoor.at bzw.
06223/2278-8200



SonnenMoor®
natürlich wirkungsvoll

KOMPRESSIONS-, STÜTZSTRÜMPFE, VITALISIERENDE SOCKEN UND STRÜMPFE

Ob medizinische Kompression, vitalisierende Unterstützung im Alltag, angenehmes Reisen, Prävention oder Sportkompression – neben der Funktion spielen auch Design und Ästhetik eine wichtige Rolle.

Schwere Beine, Krampfadern, Thrombose-
risiko oder Lymphödem – das Sortiment bei
bacher² deckt ein breites Spektrum an An-
forderungen ab, von der Phlebologie bis zur
Lymphologie. Angeboten werden hochwer-
tige medizinische Kompressionsstrümpfe
und -Bekleidung, die Funktionalität, Kom-
fort und ansprechendes Design vereinen
und so einen wichtigen Beitrag zur Lebens-
qualität leisten.

SO WIRKEN KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

Lebensstil, Alter, genetische Faktoren, lan-
ges Sitzen oder Stehen, ausgedehnte Reisen,
Schwangerschaft sowie Erkrankungen oder
operative Eingriffe können die Venengesund-
heit beeinträchtigen. „Kompressionsstrümp-
fe und -Bekleidung unterstützen die Beine, in-
dem sie einen kontrollierten, von unten nach
oben abnehmenden Druck ausüben – mit
dem höchsten Druck im Knöchelbereich“, er-
klärt Franz Rettenbacher, staatlich geprüfter



Meister der Orthopädietechnik. „Diese ge-
zielte Kompression fördert die Durchblutung,
entlastet die Venen und kann Beschwerden
spürbar lindern. Gleichzeitig wird Flüssig-
keitseinlagerungen entgegengewirkt, was

insbesondere bei Lymphödemen dazu bei-
trägt, Volumen und Form der betroffenen
Körperbereiche zu stabilisieren“, weiß Ba-
cher² Geschäftsführer Thomas Lebensmühl-
bacher, um die positiven Eigenschaften von
Kompressionsstrümpfen. Gerade jetzt in der
Reisezeit oder bei sportlichen Aktivitäten.



Bandagen, Sportbandagen und Mieder // gelenk-
stützende Orthesen // korrigierende Orthesen //
stabilisierende Orthesen // Arm-Prothesen und
Bein-Prothesen (Interims-Prothesen, Definitiv-Pro-
thesen, 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



Das neue
Sanitätshaus
in Salzburg/Liefering



PROTHESEN / ORTHESEN / BANDAGEN

bacher² GmbH

Saiblingweg 5, 5020 Salzburg

Tel. 0662-657063

www.bacher2.at



EINSAMKEIT BETRIFFT DIE GANZE GESELLSCHAFT

Wer niemanden zum Reden hat, findet bei der Telefonseelsorge ein offenes Ohr. Marlene Korsin ist Leiterin der Telefonseelsorge in Salzburg und spricht über Einsamkeit, 16.000 Anrufe jährlich und die Frage, warum gerade junge Menschen lieber schreiben als telefonieren.

Frau Korsin, wer wendet sich an die Telefonseelsorge?

KORSIN: Vor allem Menschen ab dem mittleren Alter, etwa ab Ende 30, bis hin zu älteren Menschen. Ein ganz großes Thema ist die Einsamkeit. Für manche ist die Telefonseelsorge tatsächlich der einzige Kontakt des ganzen Tages. Dazu kommen Themen der Alltagsbewältigung, Depressionen, Partnerkonflikte oder Schwierigkeiten innerhalb der Familie.

Ist Einsamkeit vor allem bei älteren Menschen ein Problem?

KORSIN: Bei älteren Menschen erleben wir das natürlich häufig, etwa nach dem Verlust des Partners oder wenn der Kontakt zu den Kindern abgebrochen ist. Früher haben mehrere Generationen oft noch unter einem Dach gelebt. Das ist heute vielfach nicht mehr so. Aber Einsamkeit betrifft grundsätzlich alle Altersgruppen und die gesamte Gesellschaft. Es spielt keine Rolle, ob jemand arm oder reich ist.

Junge Menschen greifen offenbar seltener zum Telefon. Wie erreichen Sie diese Generation?

KORSIN: Junge Menschen schreiben häufig lieber, als dass sie telefonieren. Deshalb bauen wir unsere Onlineberatung mit Chat, Mail und Messenger immer weiter aus. Dort docken viele jüngere Menschen an. Ich möchte das gar nicht bewerten, es ist einfach eine Veränderung des Kommunikationsverhaltens.

Wie groß ist der Bedarf und wer steht hinter der Telefonseelsorge?

KORSIN: In Salzburg verzeichnen wir rund 16.000 Anrufe pro Jahr. Rund 140 Ehrenamtliche sorgen dafür, dass das Telefon Tag und Nacht besetzt ist. Die Ausbildung dauert 14 Monate und ist sehr intensiv. Deshalb suchen wir auch laufend neue Ehrenamtliche. Der Bedarf ist absolut da.

Was kann die Telefonseelsorge leisten, wenn Menschen in einer schwierigen Situation anrufen?

KORSIN: Wir sind eine Anlaufstelle für Menschen in schwierigen Lebenssituationen und bieten insbesondere Unterstützung und Krisenintervention an. Dabei geht es vor allem darum, zuzuhören, Orientierung zu geben und gemeinsam mit den Betroffenen den



■ Marlene Korsin, MA,
ist Leiterin der Telefonseelsorge Salzburg.

nächsten möglichen Schritt zu finden. Wir bewerten nicht und geben keine Therapie vor, sondern nehmen die aktuelle Situation ernst und schauen gemeinsam, was es jetzt braucht. Wenn weiterführende Unterstützung notwendig ist – etwa bei Gewalterfahrungen –, vermitteln wir an geeignete Fachstellen.

Was wünschen Sie sich für den Umgang mit Einsamkeit und psychischen Belastungen?

KORSIN: Ich glaube, dass es in Österreich viele Menschen gibt, die trotz unseres sozialen Netzes nicht die Unterstützung bekommen, die sie brauchen. Diese Menschen werden oft gar nicht wahrgenommen. Deshalb müssen wir genauer hinschauen. Gerade bei Einsamkeit, Depressionen und psychischen Belastungen braucht es mehr Aufmerksamkeit. Und auch das Ehrenamt verändert sich. Menschen möchten sich heute oft nicht mehr für Jahrzehnte verpflichten. Wir müssen überlegen, wie wir mit dieser Veränderung in Zukunft umgehen und das Ehrenamt trotzdem stärken können

TELEFONSEELSORGE SALZBURG

Postfach 5, 5010 Salzburg, Tel. 0662 62 77 03
E-Mail: salzburg@ts142.at
www.ts142.at

SAMARITERBUND – AKTION

1.500 PACKERL FÜR BEDÜRFTIGE KINDER

SAMARITERBUND
SALZBURG



Mehr als 350.000 Kinder sind in Österreich von Armut betroffen!
Der Samariterbund Salzburg startet jetzt wieder die Weihnachtsaktion:
„Spielen Sie Christkind“. Machen auch Sie mit!

Mittlerweile ist in Österreich fast jedes fünfte Kind von Armut betroffen. Die finanzielle Situation erlaubt es vielen Eltern oft nicht, ihren Kindern Weihnachtsgeschenke zu kaufen. Mit der Aktion „Spielen Sie Christkind“ sorgt der Samariterbund dafür, dass Weihnachten für sozial benachteiligte Kinder zu einem Fest der Freude wird. Dass man Freude tatsächlich schenken kann, und, dass man dafür nur wenig Geld ausgeben muss, das zeigen strahlende Kinderaugen von beschenkten Kindern die in Armut leben. Wir sagen im Namen Tausender Kinder an dieser Stelle, „Danke!“

DANKE AN ALLE KOOPERATIONSPARTNER

Bereits zum 12. Mal findet die erfolgreiche Kooperation „Spielen Sie Christkind“ von Samariterbund und Österreichischer Post AG statt. Die Pakete werden rund um die Weihnachtszeit an Kinder aus sozialen Einrichtungen und benachteiligten Familien in ganz Österreich verteilt. Unsere langjährigen Partner in diesem Bereich sind: Salzburg AG, Junge ÖVP, Volkshilfe, KOKO, Verein Spektrum, Frauenhäuser, Kinder und Jugendhilfe und Pro Juventute.

SAMARITERBUND LANDESGRUPPE SALZBURG

Michael-Walz-Gasse 18A, 5020 Salzburg

Tel: 0662 81 25

www.samariterbund.net

SO EINFACH GEHT'S:

- Kleines Geschenk (20 bis 40 Euro) kaufen.
- Geschenk weihnachtlich mit dem Hinweis #TeamChristkind verpacken und in der Vorweihnachtszeit über die Post kostenlos an den Samariterbund verschicken.
- Die Packerl werden in der Weihnachtszeit von der Samariterjugend sowie haupt- und ehrenamtlichen Samariter:innen an Kinder aus sozialen Einrichtungen und benachteiligten Familien in ganz Österreich verteilt.
- Halten Sie daher schon jetzt Ausschau nach den passenden Geschenken. Alle weiteren Details zur Aktion stellen wir Ihnen ab Mitte Oktober auf dieser Seite bereit.

UNSERE TIPPS FÜR GESCHENKE:

0-2 Jahre: Kleinkinderspielzeug, Duplo, Motorikspiele

3-5 Jahre: Spielzeugautos, Puppen, Eisenbahnen, Hüpftiere, Schaukelpferde, Bälle, Steckperlen, Bilderbücher

6-8 Jahre: Lego, Playmobil, Barbies, Freundschaftsbücher, Gesellschaftsspiele, Kinderuhren, Bücher

9-12 Jahre: Instrumente, Scooter, Brettspiele, Federball-Sets, Bücher,

Bitte keine Kleidung und keine Stofftiere!

SCHULUNGEN UND ERSTE-HILFE-KURSE

Wissen Sie, wie Sie bei einem Kreislaufkollaps helfen, oder einen möglichen Herzinfarkt frühzeitig erkennen können? Wie Sie am einfachsten aus einem überschlagenen Auto herauskommen, oder ein Kind nach einem Badeunfall reanimieren?

LEBEN ZU RETTEN KANN SO EINFACH SEIN.

In Notsituationen schnell und angemessen zu handeln, kann den entscheidenden Unterschied zwischen Leben und Tod bedeuten. Daher sind unsere Kurse mehr als nur eine Pflichtschulung. Sie rüsten für das tägliche Leben und geben Ihnen die Sicherheit, bei plötzlich auftretenden gesundheitlichen Problemen richtig zu reagieren.

ERSTE-HILFE-KURSE

- Lebensrettende Sofortmaßnahmen (Fahrschulkurs – 6 Stunden)
- Grundkurse zur Ausbildung betrieblicher Ersthelfer (16 Stunden)
- Auffrischkurs (4 oder 8 Stunden)
- Notfälle im Kindesalter Kurse (4 bis 8 Stunden)
- Spezialkurse individuell, z.B. ein Training mit dem Defibrillator

ARBEITER-SAMARITER-BUND ÖSTERREICHS LANDESGRUPPE SALZBURG

Michael-Walz-Gasse 18a, 5020 Salzburg

T: +43 662 81 25 DW 33

martina.pfeifenberger@samariterbund.eu

www.samariterbund.net



VOLL MOTIVIERT, ABER AUSGELAUGT

Beschäftigte im Salzburger Gesundheitsbereich arbeiten mit hoher fachlicher und persönlicher Identifikation, die Arbeitsbedingungen setzen ihnen aber zunehmend zu. Das zeigt der aktuelle Arbeitsklima Index Gesundheit und Soziales 2026, den das Institut IFES im Auftrag der Salzburger Arbeiterkammer erhoben hat.

87 Prozent der Beschäftigten empfinden ihre Tätigkeit als sinnvoll, 77 Prozent sind mit ihrem Beruf (sehr) zufrieden. Gleichzeitig bezeichnet mehr als ein Drittel die Arbeitsbelastung als zu hoch und fast die Hälfte sieht ihre Arbeitsfähigkeit bis zur Pension gefährdet.

Gerade deshalb fällt eine andere Zahl besonders ins Gewicht: Jeder:in Zweite gibt an, zu wenig Zeit für den fachlichen Austausch mit Kolleg:innen zu haben. Gleichzeitig sagen 37 Prozent an, dass Dokumentation und Administration zu viel Zeit beanspruchen. Besonders deutlich zeigt sich die Schieflage in der Pflege. Mehr Zeit für Patient:innen wünschen sich 65 Prozent der Pflegeassistent:innen, 53 Prozent der Pflegefachassistent:innen und 50 Prozent der diplomierten Pflegekräfte.

WAS ES JETZT RASCH BRAUCHT

Um den Beschäftigten in Gesundheits- und Sozialberufen eben solch bessere Rahmenbedingungen für ihre Tätigkeiten bieten zu können, braucht es aus Sicht der Salzburger Arbeiterkammer

rasche Maßnahmen, sowohl von Landes-, als auch von Bundesseite.

DIE AK FORDERT DAHER

- Transparente Personalrechnungsmodelle um festzustellen, wieviel zusätzliches Personal nun wirklich benötigt wird
- Entlastung der Langzeitpflege durch 1450
- Maßnahmen zur Dienstplansicherheit weiter vorantreiben
- Den angekündigten Expert:innenpool rasch(er) umsetzen und für Langzeitpflege, mobile Pflege und Teilhabe jederzeit abrufbar machen
- Höherentwicklung & Höherqualifizierung ermöglichen: Die Kostenübernahme der Ausbildung vom Land ist positiv, aber der AMS-Fördertopf ist leer. Die Deckung des Lebensunterhalts ist somit nicht gewährleistet, was viele Ausbildungsabbrüche nach sich zieht
- Wiedereinführung, bzw. Finanzierung von Community Nurses zur Entlastung der Pflege im extramuralen Bereich

GUTE ARBEIT

FÜR SALZBURG

Arbeiterkammer

**Gemeinsam für eine
gerechte Arbeitswelt.**

ak-salzburg.at



SEIN HERZ SCHLÄGT BLUES

Martin Linke spielte mit fünf Jahren nicht in der Sandkiste, sondern in der Arztpraxis seines Vaters. Damals wusste er bereits, dass er unbedingt Arzt werden wollte. Vor einigen Jahren zog er mit seiner Praxis von München nach Salzburg – ganz spontan.



„Wir saßen gemütlich bei einem Bier zusammen und meine Freunde fragten plötzlich, warum ich nicht nach Salzburg zu ihnen komme?“, erzählt der Kardiologe. Gesagt – getan: Vier Wochen später eröffnete er bereits seine Praxis im Andräviertel. Zu München hat er dennoch eine Verbindung: „Meine Frau ist Münchnerin, wir pendeln gemeinsam viel zwischen Salzburg und München.“

An der Mozartstadt gefällt ihm besonders die familiäre Lebensweise und dass alles in fußläufiger Distanz oder zumindest mit dem Rennrad gut erreichbar ist. „Außerdem bin ich passionierter Skifahrer und man ist hier ruck zuck in den Bergen“, ergänzt Dr. Linke. Seine Männergruppe verschlägt es im Winter gerne nach Gastein. Er schätzt seinen Lebensstil mit zwei Heimatstädten und hat so „das Beste aus beiden Welten“.

GITARRENB AU NEBEN DER HOBBYP RAXIS

Auch mit seinen Leidenschaften bewegt er sich nicht nur in einer Welt, denn neben der Medizin fasziniert ihn auch das Handwerk des Gitarrenbaus „Im Moment arbeite ich an meiner vierten akustischen Gitarre. In der Werkstatt kann ich richtig abschalten“, gibt der Arzt Einblick. Früher habe er auch in einer Rockband gespielt und war Teil einer Bigband. Als Lieb-

lingsmusik fällt Dr. Linke als Erstes Blues ein, bei seiner Arbeit bleibt es allerdings still: „Da muss ich mich konzentrieren.“ Zwei bis dreimal die Woche geht er noch in seine „Hobbypraxis“, wie er sie selbst mit Augenzwinkern nennt, da der Kardiologe offiziell bereits in Pension sein könnte. Es sei einfach so motivierend zu sehen, dass man etwas bewirken könne und dabei ein gesundes Engagement für seine Mitmenschen zeigt.

ENGAGEMENT VERHALF ZU „BLÜHENDEM LEBEN“

Ein Patient war ihm für seinen Einsatz ganz besonders dankbar: „Er hatte sehr viele Lungenembolien, man hat ihm ansehen können, wie er immer weniger wurde und quasi schon todgeweiht war“, erinnert sich Dr. Linke, der alle Hebel in Bewegung setzte und ihm letztendlich helfen konnte, bis der Mann wieder wie das „blühende Leben“ aussah. Nach 25 Jahren kam der Patient wieder in seine Praxis und brachte Dr. Linke einen großen Geschenkkorb mit den Worten: „Das ist mein 25. Geburtstag und den verdanke ich Ihnen.“

Für die Zukunft der Medizin wünscht sich Dr. Linke weniger Politik in der Medizin und weniger Einengen durch die Krankenkassen. Er selbst möchte auf seinem weiteren Weg stets offen, engagiert, zugewandt und konsequent bleiben.

SPÜRT EUCH UND MERKT, WAS BEWEGUNG VERÄNDERN KANN

Fitness- und Gesundheitscoach Natalie Philippe bringt Menschen in Bewegung und schafft dabei etwas, das weit über Muskeltraining hinausgeht: Gemeinschaft, Lebensfreude und ein neues Bewusstsein für den eigenen Körper. Ihre Kurse sind für alle da – unabhängig von Alter und Fitnesslevel.

■ Natalie Philippe ist ganzheitliche Gesundheitstrainerin, Ernährungstrainerin und Mentalcoach. Sie verfügt über Ausbildungen als: Dipl. Fitnesstrainerin, Zertifizierte Pilates-Trainerin, Zertifizierte Pilates Flow by Piloxing® Instructor, Dipl. Ernährungstrainerin, Rückenfit nach Antara®, Zertifizierter Mental Coach. Sie bietet auch Einzeltrainings an, um in Bewegung zu kommen.

Weitere Infos unter:
<https://www.vitalfitnessbynatalie.com>



Für Natalie Philippe ist Bewegung weit mehr als Sport. „Ich möchte den Menschen die Freude am Sport und an der Bewegung ganz nahelegen“, sagt die Salzburger Fitness- und Gesundheitscoachin. Und wer sie über ihre Arbeit sprechen hört, merkt schnell, das ist für die Salzburgerin kein gewöhnlicher Job, sondern eine Herzensangelegenheit. Seit rund drei Jahren begleitet Natalie Menschen auf ihrem Weg zu mehr Bewegung. Ihre Ausbildungen als Fitnesstrainerin, Pilates-, Piloxing- und Rückenfit-Trainerin sowie als Mentalcoach verbinden dabei körperliche und mentale Aspekte. Ihre Erfahrung aus 30 Jahren als OP-Assistentin im orthopädischen Bereich hilft ihr zusätzlich, den Menschen und seine Bedürfnisse ganzheitlich zu sehen.

BEWEGT IM PARK

Besonders am Herzen liegt ihr das Projekt „Bewegte Stadt“ beziehungsweise „Bewegt im Park“. Das kostenlose Angebot von Stadt und Land Salzburg richtet sich besonders an Menschen, die bisher wenig Sport gemacht haben oder sich beispielsweise den Schritt in ein Fitnessstudio nicht zugetraut haben.

Der Zugang ist bewusst einfach gehalten: hingehen, ausprobieren und schauen, was einem gefällt. Ohne Vertrag und ohne Verpflichtung. Gerade Menschen, die bisher wenig Sporterfahrung haben oder sich den Schritt ins Fitnessstudio nicht zugetraut haben, finden hier einen unkomplizierten Einstieg.

Natalies Trainingsstunden sind bewusst für alle offen – Frauen und Männer, Junge und Ältere, Anfänger und Fortgeschrittene. Dabei gilt eine ihrer wichtigsten Regeln: „Meine Grenzen sind nicht deine und deine nicht meine. Wer eine Pause braucht, macht Pause. Wer weniger kann, macht weniger. Leistungsdruck hat keinen Platz“, so die Expertin.

MOBILISATION UND KRÄFTIGUNG

In ihren Rückenfit-Einheiten stehen Mobilisation, Dehnung, Kräftigung sowie die Stabilität von Rücken und Körpermitte im Mittelpunkt. Viel braucht es dafür nicht: eine Matte, ein Handtuch und etwas zu trinken. Was zählt, ist die Bereitschaft, sich auf Bewegung einzulassen und den eigenen Körper wieder spüren

So beobachtet Natalie Philippe immer wieder, dass viele Menschen ihren eigenen Körper kaum noch bewusst wahrnehmen. Bewegungsmangel betrifft für sie nicht nur eine bestimmte Altersgruppe oder Menschen mit Übergewicht. Er kann jeden treffen.

Gerade im Alter wird Bewegung besonders wichtig. Muskelaufbau, Stabilität und Sturzprophylaxe können dazu beitragen, länger sicher und selbstständig zu bleiben.

Und genau das scheint bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern anzukommen. Zu ihren Kursen kamen zeitweise mehr als 60 Menschen, bei jedem Wetter. Aus Trainingsgruppen entstanden Freundschaften, aus anfänglicher Unsicherheit Gemeinschaft. Für Natalie ist das ein wichtiger Teil dessen, was Sport bewirken kann: „Menschen kommen zusammen, werden belastbarer und fühlen sich wieder stärker mit ihrem eigenen Körper verbunden“, sagt die Fitnesscoachin.

Ihre Botschaft an alle, die noch zögern, ist deshalb denkbar einfach: „Ausprobieren. Eine Stunde Bewegung kann anstrengend sein, aber das Gefühl danach kann vieles verändern. Für den Körper, für die Stimmung und für die Lebensqualität“. Also, einfach Matte einpacken, hingehen und mitmachen.

Auf das Roßfeld „by fair means“

✍ VON THOMAS NEUHOLD

Die Roßfeld-Straße führt in eine eindrucksvolle Berglandschaft. Schöner und letztlich auch befriedigender als mit dem Auto ist es, die Gegend mit Muskelkraft zu erkunden – sommers wie winters.



Es gab Zeiten, da war es schick, sich in der Freizeit ins Auto zu setzen und „just for fun“ durch die Landschaft zu gondeln. In diesen Jahrzehnten wurden auch zahlreiche Ausflugsstraßen im Alpenraum gebaut. Darunter auch die Roßfeld-Panorama-Straße in Berchtesgaden und Salzburg. Noch während der Nazi-Herrschaft begonnen, wurde die mautpflichtige Straße schließlich 1955 fertiggestellt. Die 16 Kilometer lange Straße mit der einprägsamen Nummer B999 läuft auf ihrer Scheiteltrecke auf österreichischem Gebiet, es gibt sogar einen Staatsvertrag zwischen Deutschland und Österreich dazu.

Der 1536 Meter hohe Gipfel (die Straße liegt am Scheitelpunkt etwas darüber, der Ahornbüchsenkopf gleich daneben kommt auf 1604 Meter) ist aber auch ein beliebtes Ziel für Wanderungen, Rad- oder Skitouren. Die Lage des Roßfeld ist jedenfalls einzigartig. Auf der einen Seite dominiert die mächtige Ostwand des Hohen Göll die Szenerie, im Norden steht der breite Riegel des Untersberges, im Süden Tennen- und Hagengebirge. Unter dem Roßfeld breitet sich das Tennengauer Salzachtal aus, begrenzt im Osten von der Osterhorngruppe.

BIKE & HIKE VON KUCHL

Erstaunlich einsam, meist weit bis in den Spätherbst hinein machbar und mit insgesamt 1150 Höhenmetern auch etwas anstrengend kann man von Kuchl auf das Roßfeld wandern.

„KNACKIGE“ RADTOUR

Während das Roßfeld in Summe aber eher einfaches Wander- und Radgelände bietet, darf man die Straße als Radtour durchaus mit dem Prädikat „knackig“ versehen; vor allem für jene, die ohne Motor unterwegs sind.

Wir starten bei dieser Tennengau-Berchtesgaden-Runde an der Mündung der Königsseeache in die Salzach.

Abfahrt dann auf der Rossfeldstraße bis zur Abzweigung Neuhausl, nach Norden und bei Neuhausl wieder über die Grenze. Nun in schöner Abfahrt die Dürnberg-Landesstraße hinunter bis nach Hallein, hier an die Salzach und retour zum Kraftwerk Urstein. Geschafft! Immerhin waren das rund 48 Kilometern und rund 1300 Höhenmeter.

GEMÜTLICHE SKITOUR

Am Roßfeld gibt es auch ein kleines, familienfreundliches Ski- und Rodelgebiet. Und parallel dazu kann man hier auch eine gemütliche Skitour im rund 800 Höhenmetern absolvieren. Ausgangspunkt ist der Skitourenparkplatz in Oberau, den man gut mit dem Regionalbus 848 Berchtesgaden-Oberau-Rossfeld erreichen kann.

LANDKARTE: Kompass-Karte Nr. 15, „Tennengebirge – Hochkönig“, 1:50.000.
INFOS: www.rossfeldpanoramastra%C3%9Fe.de



RTS
REGIONAL TV SALZBURG

NEU AUF RTS
PULS - DAS GESUNDHEITSMAGAZIN



Das 1. Salzburger Magazin für Medizin, Gesundheit & Freizeit