

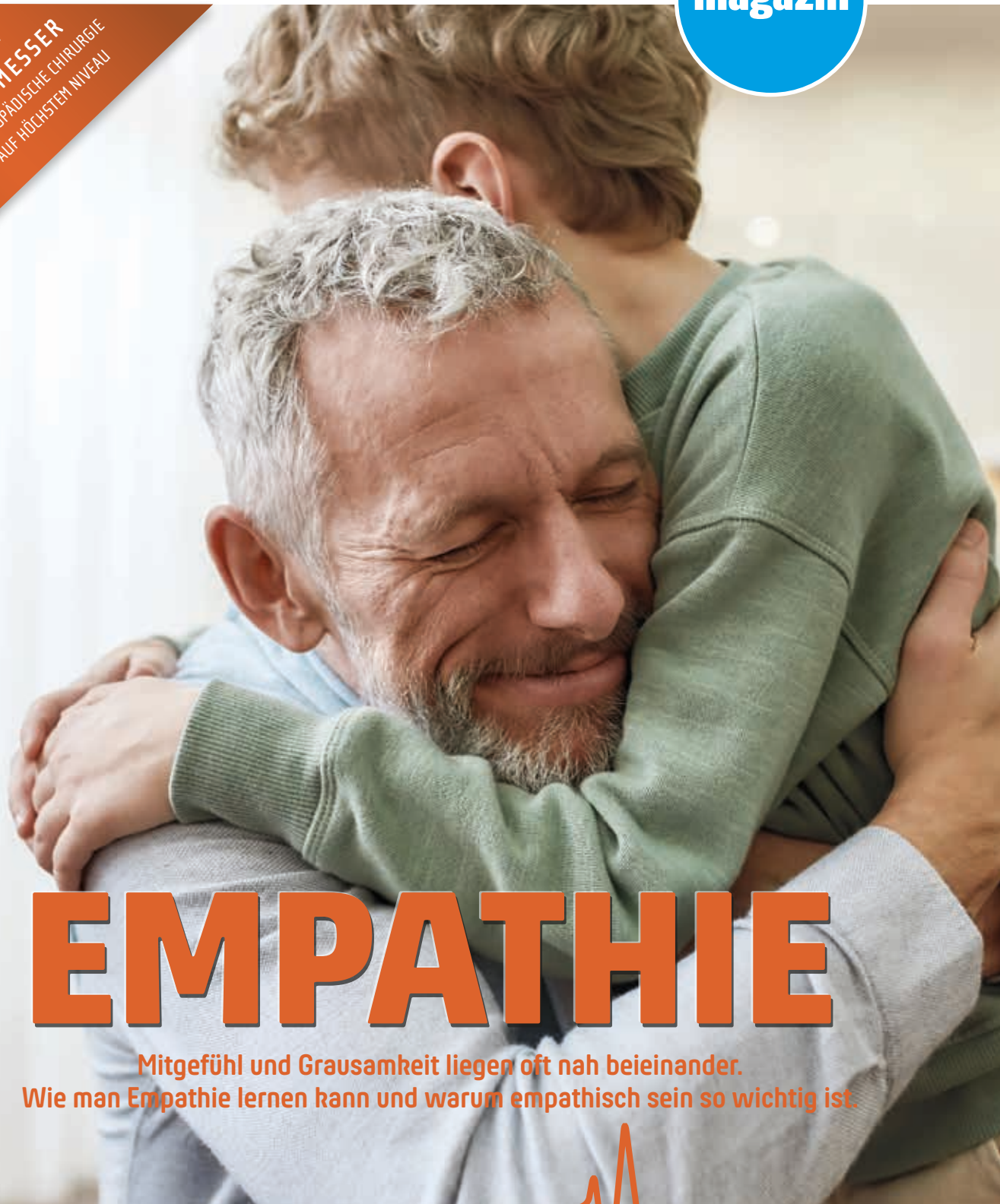
puls

29

GESUNDHEIT | MEDIZIN
WELLNESS | FREIZEIT
SALZBURG AUSGABE

magazin

80 JAHRE
KLINIK DR. AUFMESSER
UNFALLVERSORGUNG, ORTHOPÄDISCHE CHIRURGIE
UND REHABILITATION AUF HÖCHSTEM NIVEAU



EMPATHIE

Mitgefühl und Grausamkeit liegen oft nah beieinander.
Wie man Empathie lernen kann und warum empathisch sein so wichtig ist.

SALK
Zentrum für Mund-,
Kiefer- und Gesichtschirurgie

PERSONENBETREUUNG
Mit Digitalisierung
Pflege und Hilfe im Alltag leisten

RAINBOWS SALZBURG
Im Dienst für Kinder bei
Trauer und Scheidung





LUMICARE

Schützen was man liebt.



empathia

Pflege und Hilfe im Alltag



Foto: NobliLife

PFLEGE IM DIGITALEN ZEITALTER HERAUSFORDERUNGEN UND LÖSUNGEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Während sich viele Technologien auf die Bedürfnisse der Pflegebedürftigen konzentrieren, wird die Entlastung der Pflegenden häufig vernachlässigt. **LUMICARE** setzt genau hier an: Wir bieten digitale Lösungen an, die pflegende Angehörige in den Mittelpunkt stellen und ihnen den Alltag erleichtern.

Mit **LUMICARE** bieten wir eine Vielzahl von Technologien, die den Pflegealltag spürbar erleichtern. Unsere internetbasierten Anwendungen ermöglichen den einfachen Zugang zu Informationen und den Austausch mit Experten. Sensoren und Sturzmeldesysteme sorgen für mehr Sicherheit, indem sie Bewegungen und Vitalwerte im Blick behalten. Gleichzeitig achten wir darauf, dass unsere digitalen Hilfsmittel für alle zugänglich sind – unabhängig von digitalen Vorkenntnissen oder finanziellen Möglichkeiten.

UNSER TAGESZENTRUM: EMPATHIA – BETREUUNG MIT HERZ

Neben unseren digitalen Angeboten kooperiert **LUMICARE** mit Empathia, dem Betreiber eines liebevoll geführten Tageszentrums in der Bayerhamerstraße in Salzburg. Hier betreut Empathia ältere Menschen in einer familiären Atmosphäre, die an ein gemütliches Wohnzimmer erinnert. Das Team von Empathia sorgt dafür, dass sich jeder Gast wohlfühlt und individuell betreut wird. Das Tageszentrum ist ein Ort der Begegnung und Entlastung – für die Pflegebedürftigen und auch für ihre Angehörigen, die hier wissen, dass ihre Liebsten in besten Händen sind.

Pflegende Angehörige haben oft Schwierigkeiten, neue Technologien zu nutzen. Daher legen wir besonderen Wert auf einfache Bedienung und verständliche Sprache. Unser Engagement für Datenschutz und die Wahrung der Privatsphäre ist dabei ebenso stark wie unser Fokus auf den persönlichen Kontakt zu Ansprechpartnern vor Ort. Die richtige Mischung aus digitaler und persönlicher Unterstützung macht den Unterschied – und genau das bietet **LUMICARE**.

UNSERE VISION: EIN DIGITAL UNTERSTÜTZTER PFLEGEALLTAG MIT LUMICARE

Gemeinsam mit pflegenden Angehörigen wollen wir bei **LUMICARE** herausfinden, welche digitalen Hilfsmittel ihren Alltag wirklich erleichtern. Unser Ziel ist es, Lösungen zu entwickeln, die nicht nur funktional, sondern auch inklusiv sind. Wir fördern die digitale Gesundheitskompetenz der Angehörigen und helfen ihnen, die richtigen Informationen zu finden und zu bewerten.

LUMICARE – Ihr verlässlicher Partner für die Pflegezukunft. Erfahren Sie mehr über unsere innovativen Angebote und unser familiäres Tageszentrum Empathia in der Bayerhamerstraße. Lassen Sie uns gemeinsam den Pflegealltag verbessern.

TEL. +43 660 3201110

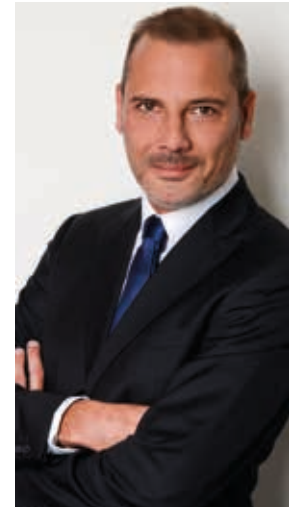
■ www.lumicare.at
■ www.vppflegedienste.at

LIEBE LESER UND LESERINNEN

Empathie – andere verstehen und nachempfinden können. Große Worte mit hohem Anspruch. Diesem Thema widmen wir unsere Titelstory. Empathisch zu leben ist aber gar nicht so einfach. Denn zu viel Empathie, so Fritz Breithaupt, Professor für Kognitionswissenschaften und Germanistik an der Indiana University in Bloomington, könne zu Selbstverlust wie im sogenannten Stockholm-Syndrom führen. Und es gibt auch die „dunklen Seiten“ der Empathie. Dazu gehört der empathische Sadismus, in dem jemand einen anderen quält, um dessen Gefühle besser nachvollziehen zu können. Die dunkle Seite beschreibt auch alltägliche Verhaltensformen wie das Strafen, Demütigen, Herabsetzen oder Bloßstellen. Das sind jene Verhaltensweisen, die gerne auf Social-Media Plattformen oder in Wahlkämpfen ungehemmt gelebt werden. Dennoch, positive Empathie kann auch gelernt werden. Wichtig ist die eigene Grundhaltung zu hinterfragen: Anderen mit echtem Interesse zu begegnen, aufmerksam zuhören. Fragen stellen und versuchen zwischen den Zeilen zu lesen, was der andere mitteilen möchte.

Foto: Scheinast

Barack Obama erklärte: „Betrachte die Welt durch die Augen eines anderen! Ja, Empathie ist eine Tugend, die die Welt verändern kann!“ Auch der amerikanische Soziologe Jeremy Rifkin setzt auf das für ihn biologisch grundlegende pro-soziale Vermögen. Empathie, so Rifkin in seinem Buch „Die empathische Zivilisation“, soll eine zentrale Rolle spielen, wenn es darum geht, wie Menschen in Zukunft zusammenleben. Warum? Seine Antwort: Empathie erweitere den Geltungsbereich der Moral.



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

Christoph Archet

Bleib fit für jede Herausforderung. Ausbildungslehrgänge 2025 im WIFI Salzburg



Diplomausbildung Kosmetik

Termin: 4.3. – 3.7.2025, Mo – Fr 8.30 – 15.45 Uhr
(März und April nur Di, Mi), VA-Nr. 27540024, WIFI Salzburg
Infoabend: 29.1.2025, Mi 17.00 – 18.00 Uhr, VA-Nr. 27541024

Diplomausbildung Fußpflege

Termin: 20.2. – 5.7.2025, Mo, Do, Fr 8.30 – 15.45 Uhr, VA-Nr. 27020024
Infoabend: 29.1.2025, Mi 18.00 – 19.00 Uhr, VA-Nr. 27002034, WIFI Salzburg

Ausbildung zum TEH®-Praktiker Dual

Termin: 17.1. – 13.9.2025, VA-Nr. 75212014, Online

Ausbildung zum TEH®-Praktiker

Termin: 21.3. – 15.11.2025, WIFI Lungau
Infoabend: 15.1.2025, Mi 18.30 – 20.00 Uhr, VA-Nr. 75113024, WIFI Salzburg

Ordinationsassistentz/Medizinische Verwaltung

Infoabend: 4.2.2025, Di 17.00 – 18.00 Uhr, VA-Nr. 11611034

Bleib neugierig.

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

WIFI. Wissen ist für immer.

IMPRESSUM

PULS-MAGAZIN

Ausgabe 04/2024

Die nächste Ausgabe erscheint am 5. Jänner 2025. Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 15. Dez. 2024.

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

HERAUSGEBER & MEDIENINHABER:

AS-Media Werbeagentur Christoph Archet, Bergstraße 12/4, 5020 Salzburg, Tel.: 0660 5171134

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

REDAKTION: Mag. Christoph Archet, Karina Langwieder, Thomas Neuhold, Dr. Jörn Wittig, Dr. Matthias Krause, DDr. Alexander Gaggl

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: David Laurin Döcker, M.A.

DRUCK: Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn

ERSCHEINUNGSWEISE: 4x jährlich

VERTRIEB: DPD / Österr. Post AG

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

Titelfoto: Shutterstock/
BAZA Production



06 **KARPALTUNNEL-SYNDROM**
SALK mit neuer minimalinvasiver Therapie

07 **REHA ZENTRUM SALZBURG**
Ein Team für alle Ansprüche

08 **DR. AUFMESSER**
80 Jahre Gesundheitsversorgung

11 **AUGMENTED REALITY**
Orthopädie Uniklinikum Salzburg

12 **PFLEGE SALK**
Interprofessionelle Zusammenarbeit

14 **HILFSWERK SALZBURG**
Top-Arbeitgeber in der Region

15 **ROTES KREUZ**
Vielfältige & flexible Jobs

17 **SPIELEN SIE CHRISTKIND**
Samariterbund – Aktion

18 **REKONSTRUKTIVE CHIRURGIE** **Schwerpunkt**
SALK

23 **WELTHERZTAG**
Kardinal Schwarzenberg Klinikum

24 **DIESS ORTHOPÄDIE-TECHNIK**
Neu in Salzburg Gneis

28 **EMPATHIE** **Titel-story**
Das soziale Gefühl des Zusammenhalts

30 **SALZBURG RESEARCH**
Empathischer Roboter "Buddy"

31 **SICHERER VERKEHRSWEG**
Zivilschutz Salzburg

32 **DIGITALISIERUNG & PFLEGE**
Susanne Pichler im Puls-Interview

33 **HÖREINSCHRÄNKUNG**
Barrierefreie Bildung

INHALTSÜBERSICHT



37 VON FRAU ZU FRAU
Dr. Sarah Moser im Ärzte-Portrait

38 RAINBOWS IN SALZBURG
30 Jahre Kinder- und Jugendbetreuung

40 BEZIEHUNGEN
Was macht uns im Leben glücklich?

42 PSYCHOLOGIE
Seelische Schmerzen bei Verlust eines Angehörigen

44 SALZBURGS VERGESSENE HEILBÄDER
Geschichte

46 INFektionsKRANKHEIT MPOX
Affenpocken

47 HL. ERENTUDIS
Die unbekante Landespatronin

50 RADTOUR FÜR CARL ZUCKMAYER
Thomas Neuhold



NEUE MINIMALINVASIVE THERAPIE DES KARPALTUNNEL-SYNDROMS

Die interventionelle Radiologie ermöglicht einen ultraschallgezielten, schonenden Eingriff mit rascher Erholung.

„Ich habe wieder ein viel besseres Gefühl in den Fingern. Und von der Operation sieht man gar nichts“, erzählt Beate Peischl. Die 56-Jährige gehörte zu den ersten drei Patientinnen und Patienten, an denen kürzlich im Universitätsinstitut für Radiologie am Uniklinikum Salzburg ein minimalinvasiver Eingriff zur Behandlung des Karpaltunnel-Syndroms durchgeführt wurde.

Der Handwurzelknochen sowie ein Band aus Bindegewebe (Retinaculum flexorum) bilden jeweils an den Händen den Karpaltunnel (Handgelenkstunnel). Dieser U-förmige Kanal ist bei 10 Prozent der Bevölkerung von Geburt an zu eng angelegt. Vieles deutet darauf hin, dass das familiär bedingt ist. Dadurch wird der Medianusnerv eingeklemmt – das ist einer jener drei Hauptnerven, die Hand und Finger versorgen.

DAS TYPISCHE SYMPTOM

Die Hände „schlafen“ häufig ein, vor allem nachts, was Betroffene aufweckt und wachhält. Anfangs lässt sich das durch Schütteln, Reiben oder Bewegen beseitigen. Mit der Zeit kann es zu zunehmenden Missempfindungen kommen – schließlich können sogar die Finger taub werden und bleiben. Auch Beate Peischl berichtet von „tauben Fingerkuppen und steifen Fingern, vor allem in der Früh“.

„Mit der ultraschallgezielten Karpaltunnel-Spaltung können wir nun auch in Salzburg ein neues, minimalinvasives Verfahren anbieten“, erklärt Dozent Reinhard Kaufmann. Der erfahrene Radiologe bildet mit seinem Oberarzt-Kollegen Thomas Wolfgruber und den jungen Medizinerinnen Evelyn Auer, Christoph Knapitsch, Nikolaos Schörghofer sowie Thomas Edelmann am Universitätsinstitut für Radiologie (Uniklinikum Campus LKH) das Team der interventionellen Radiologie.

DAS VERFAHREN WURDE IN ÖSTERREICH MITENTWICKELT

Die ultraschallgezielte Karpaltunnel-Spaltung wurde 2017 in Frankreich erstmals experimentell durchgeführt. In Österreich wurde sie 2019 an der Uniklinik Innsbruck eingeführt. Professor Hannes Gruber von der Abteilung für Radiologie der Uniklinik Innsbruck hatte das Verfahren maßgeblich mitentwickelt. Die Innsbrucker Expertinnen und Experten unterstützten nun die Salzburger interventionellen Radiologen. Bei den ersten Eingriffen war Professor Gruber selbst in Salzburg.

„Ich habe mich bei der Operation bestens aufgehoben gefühlt und war positiv überrascht, wie schnell alles gegangen ist“, erinnert sich Beate Peischl. Die gesamte Operation dauert maximal 15 Minuten, erklären Dr. Knapitsch und Dr. Schörghofer: „Mit zwei Stichen werden Hand und Gelenk örtlich betäubt. Dann führen



Freude über den geglückten Eingriff (v. l.): Dr. Christoph Knapitsch, Professor Klaus Hergan, Patientin Beate Peischl, Dr. Thomas Edelmann, Dr. Nikolaos Schörghofer.

wir über einen nur zwei bis drei Millimeter kleinen Schnitt die Mikro-Instrumente ein und können mit einem Hakenmesser den Karpaltunnel von innen unter der Haut spalten, was den Medianusnerv entlastet. Das Ganze findet unter ständiger Ultraschall-Kontrolle statt, um die volle Sicherheit zu gewährleisten.“

VIELE VORTEILE FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN

Die Vorteile für die Patientinnen und Patienten liegen auf der Hand: Lokale Betäubung statt Vollnarkose oder Regionalnarkose (Plaxusblockade) und eine minimale Wunde, die mit einem Pflaster verklebt wird, anstelle einer zwei bis vier Zentimeter langen OP-Narbe. „Und die Hand kann noch am gleichen Tag wieder voll eingesetzt werden“, wie Dozent Kaufmann berichtet.

Die interventionelle Radiologie ist ein „sehr dynamisches Teilgebiet der Radiologie“, wie Professor Klaus Hergan, Vorstand des Universitätsinstituts für Radiologie, erklärt. „Wir wollen diesen zukunftsorientierten Bereich in Salzburg weiterentwickeln, weil wir den Patientinnen und Patienten damit neue und schonende Behandlungsmethoden anbieten können. Und wir entlasten damit auch chirurgische Kolleginnen und Kollegen, die sich dann auf größere, komplexe Eingriffe konzentrieren können.“

ERSTKLASSIGE AMBULANTE REHA-EINRICHTUNG AM UNIKLINIKUM

REHA ZENTRUM SALZBURG

Modernste diagnostische und therapeutische Behandlungsmethoden bietet das REHA Zentrum Salzburg am Gelände des Uniklinikums Salzburg. Ambulante Rehabilitation in den Phasen 2 und 3 wird wohnortnah all jenen Patient*innen geboten, die selbständig in unsere Einrichtung kommen können.

Der Vorteil liegt darin, dass die Patient*innen die Reha von zu Hause aus machen, vielfach ihrem Beruf nachgehen oder nebenbei private Verpflichtungen erfüllen können. Ein weiterer Pluspunkt ist, dass den Patient*innen keine Kosten entstehen. Für die ambulante Rehabilitation gibt es Verträge mit allen SV-Trägern.

EIN TEAM FÜR ALLE ANSPRÜCHE

Das Team unter der ärztlichen Leitung von Univ.-Prof. DDr. Josef Niebauer besteht aus hochqualifizierten Fachärzt*innen, Therapeut*innen, Diätolog*innen und klinischen Psycholog*innen. In diesem Rahmen absolvieren unsere Patient*innen Einzel- und Gruppentherapien, die fachärztliche Diagnostik, Schulungen und Beratungen. Ziel ist, möglichst jedem Anspruch auf Verbesserung der Gesundheit gerecht zu



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

Foto: RZS/Neumayr



Ambulante Rehabilitation auf universitärem Niveau am Uniklinikum Salzburg*

7 Fachrichtungen

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

3 Schritte zur Rehabilitation

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

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



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

REHA Zentrum Salzburg
Müllner Hauptstraße 48, Haus A
5020 Salzburg

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

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

Unsere Partner



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



Stationäre neurologische Rehabilitation an der Christian-Doppler-Klinik



Ambulante Psychosoziale Rehabilitation Salzburg

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

80 JAHRE GESUNDHEITSVERSORGUNG DR. AUFMESSER

Die Sportklinik und die Ordination Dr. Aufmesser konnten einen bemerkenswerten Meilenstein setzen. 80 Jahre exzellente medizinische Versorgung zum Wohle der Patienten im Pongau. Das heißt medizinische Unfallversorgung, orthopädische Chirurgie und Rehabilitation auf höchstem Niveau. Von der Erstversorgung bis zur Reha.



DR. DORIS AUFMESSER
Ärztliche Leitung

Von der Prävention über die ambulante und stationäre Behandlung bis hin zur Rehabilitation bietet die Klinik Dr. Aufmesser ihren Patienten nach Sport- oder Arbeitsunfällen eine sektorenübergreifende medizinische Versorgung aus einer Hand. Die fachliche Kompetenz und hohe Spezialisierung des Hauses kann ganz selbstverständlich auch von Patienten der gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen in Anspruch genommen werden.

IM WANDEL DER ZEIT

Das heutige Klinikum Dr. Aufmesser kann auf eine lange und bewegte Geschichte zurückblicken, die vom Wandel der Krankenversorgung in Verbindung mit dem medizinisch-technischen Fortschritt geprägt ist. Von den damals bescheidenen Anfängen mit Gründung einer Allgemeinpraxis von Dr. Max Aufmesser am Judenbühel in Radstadt, bis hin zu den modernen medizinischen Einrichtungen und Fachabteilungen von heute, hat sich das Klinikum zu einem der führenden Gesundheitseinrichtungen im Bundesland Salzburg entwickelt. Die zweite Generation mit Dr. Werner und Dr. Harald Aufmesser entwickelten die Standorte Radstadt und später Obertauern weiter.

Die beiden Ärztebrüder behandelten in ihren Anfängen oft über 100 verletzte Skifahrer pro Tag. Bandverletzungen am Knie und gebrochene Arme führten die Hitliste der Verletzungen an. Seit 2019 führt Dr. Doris Aufmesser die Häuser in Radstadt und Obertauern in dritter Generation.

„Seit der Gründung der Krankenanstalt Radstadt im Jahr 1957 wurde das medizinische Leistungsangebot konsequent ausgebaut. Von Anfang an war es unser Ziel, sowohl medizinisch als auch technisch immer auf dem neuesten Stand der Technik und Wissenschaft zu sein“. „Das Jubiläumsjahr 2025 ist eine Gelegenheit, nicht nur unsere Ver-

SPORTKLINIK DR. AUFMESSER & ALLGEMEINMEDIZIN UNSERE LEISTUNGEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

- Sport- und Unfallchirurgie
- Elektrokardiogramm - EKG
- Laboruntersuchungen
- Vorsorgeuntersuchung
- Röntgen
- Magnetresonanztomographie
- Computertomographie

gangenheit zu feiern, sondern auch die Zukunft zu planen und innovativ zu bleiben“, erklärt Dr. Doris Aufmesser.

KOMPETENZZENTRUM

Die Krankenanstalt Dr. Aufmesser in Radstadt, als Kompetenzzentrum für Sportmedizin, Orthopädie und Unfallchirurgie betreut jedes Jahr über tausend Patienten und Gäste. Um auf aktuelle Veränderungen, wie auf den Bedarf an Ärzten zu reagieren und das hohe Niveau der medizinischen Betreuung beibehalten zu können, wurde das Ärzte- und OP-Team um fixe Mitarbeiter und Belegärzte erweitert. So kann die beste Versorgung akuter Sportverletzungen, sowie unfallchirurgische und orthopädische Behandlungen gewährleistet werden.

Im Oktober 2020 übernahm Dr. David Stelzhammer die Kassenordination von MR Dr. Harald Aufmesser. Dr. Stelzhammer ist Arzt für Allgemeinmedizin und hat eine fundierte Ausbildung in den Bereichen Anästhesie und Intensivmedizin und ergänzt damit die Kompetenz des Gesundheitsstandortes Dr. Aufmesser.

CHIRURGISCHE SCHWERPUNKTE

In der Klinik Dr. Aufmesser werden etwa Kreuzbandersatzoperation oder Kreuzbandplastik in unterschiedlichen, jeweils auf den Patienten und die Verletzung abgestimmten Methoden durchgeführt. Spezialisiert ist man auch, wenn es um die Fehlstellung der Großzehe geht – dem bekannten Halux Valgus. „Mit der Chevron- und Scarf-Osteotomie können auch über kleine Schnitte, sogenannte Mini open-Techniken, bei einer leichten und mittelschweren Fehlstellung durchgeführt werden“, sagt Dr. Lukas Fraißler, Facharzt für Orthopädie und Experte bei unfallchirurgischen Beschwerden rund um Fuß und Sprunggelenk in der Sportklinik Dr. Aufmesser. Als erstes Haus im Pongau kann die Sportklinik Dr. Aufmesser auch traumatische Knorpelläsionen versorgen. Zudem wurde die Diagnostik von Knochenverletzungen mit AUTOCART® – einer Technologie gegen Knorpelschäden weiter optimiert.

INVESTITIONEN IN DIE ZUKUNFT

Die Klinik Dr. Aufmesser garantiert eine fachlich kompetente medizinische Versorgung auf qualitativ höchstmöglichem Niveau. Damit das so bleibt, investiert die Klinik weiter in Neubaumaßnahmen und moderne Medizintechnik, um dem Anspruch eines optimal ausgestatteten überregionalen Gesundheits-Zentrums auch in Zukunft gerecht zu werden. So wurde das Haus 2024 für Blackout Sicherheit umgerüstet, das Notstromaggregat erneuert, um so mehr Sicherheit in der Patientenversorgung gewährleisten zu können.

Fotos: Aufmesser | Entgeltliche Einschaltung

DR. DORIS AUFMESSER UND DR. DAVID STELZHAMMER

- Physiotherapie
- Sportärztliche Ergometrie
- Führerschein-, Tauglichkeitsuntersuchungen
- Mutter-Kind-Pass
- Lungenfunktionsdiagnostik
- Reisemedizinische Beratung
- 24h Blutdruckmessung

KRANKENANSTALT DR. AUFMESSER EIN RÜCKBLICK

1945

Gründung einer Ordination für Allgemeinmedizin in Radstadt und Obertauern durch Dr. Max Aufmesser



1957

Gründung der eigenen Krankenanstalt in Radstadt



1959

Einrichtung einer Arztpraxis in Obertauern



1977

Übernahme der Praxis durch Dr. Werner und Dr. Harald Aufmesser

2019

Dr. Doris Aufmesser übernimmt in dritter Generation die Standorte und ist Geschäftsführerin der Kliniken Dr. Aufmesser

2020

Einführung von Autocart

2022

Erneuerung CT und MRT

KRANKENANSTALT DR. AUFMESSER
Radstadt-Obertauern
Judenbühel 3
A-5550 Radstadt
Tel.: +43 6452 7501
www.aufmesser.at



VERÄNDERUNGEN BRINGEN MICH ZUM LÄCHELN

Dr. Doris Aufmesser ist Leiterin der gleichnamigen Klinik Dr. Aufmesser in Radstadt. Im PULS-Interview erklärt sie ihre täglichen Herausforderungen, warum die Einrichtung der Kinderbetreuung nicht mehr wegzudenken ist und welche Rolle ihr Team spielt.

PULS: Ärztin, Managerin, Mutter und Geschäftsführung der Sporthklinik Dr. Aufmesser - wie bekommen Sie alles unter einen Hut?

AUFMESSER: Es ist sicherlich eine Herausforderung, all diese Rollen zu vereinen. Es gibt Zeiten, in denen das besser gelingt und Phasen, in denen ich das Gefühl habe, es kommt etwas zu kurz. Ich bin mir sicher, dass alle berufstätigen Mütter diese Zeiten kennen. Ich habe gelernt, dass Organisation, Priorisierung und eine klare Kommunikation der Schlüssel sind. Als Ärztin und Geschäftsführerin ist es wichtig, ein starkes Team um mich zu haben, auf das ich mich verlassen kann.

Als Mutter ist es mir wichtig, genügend Zeit und Qualitätszeit mit meinen Kindern zu verbringen. Ich habe meinen Tagesablauf so geplant, dass ich die Zeiten zu Hause und im Beruf möglichst gut nutzen kann. Letztendlich ist es eine Frage des Gleichgewichts und der Unterstützung durch mein Umfeld, die es mir ermöglichen, all diese Rollen erfolgreich zu meistern.

PULS: Als Geschäftsführerin aber auch Ärztin einer Klinik können Sie nicht alle Operationen oder Untersuchungen selber durchführen. Sie müssen sich auf Ihr ärztliches Team verlassen. Was sind die Stärken Ihres Teams? Wo müssen Sie eingreifen?

AUFMESSER: Mein ärztliches Team zeichnet sich durch hohe Fachkompetenz, Engagement und Teamarbeit aus. Jeder einzelne bringt spezielle Fähigkeiten und Erfahrungen mit, die uns als Ganzes stärken. Detailfragen und insbesondere Entscheidungen zu Operationen werden stets in direkter Absprache zwischen dem spezialisierten Unfallchirurgen und den Patienten getroffen. Dies gewährleistet, dass die Patienten umfassend informiert sind und sich sicher fühlen. Alle unsere Chirurgen sind Experten auf ihren jeweiligen Fachgebieten, was eine hohe Qualität und Präzision in der Behandlung sicherstellt. Durch diese Spezialisierung können wir individuell auf die Bedürfnisse und medizinischen Anforderungen jedes Patienten eingehen.

Mein Team arbeitet selbstständig und ist hervorragend ausgebildet. Das Vertrauen in die Fähigkeiten der Chirurgen und das Urteilsvermögen meiner Kollegen ist auf jeden Fall gegeben. Ich stehe natürlich jederzeit für Rückfragen zur Verfügung und unterstütze mein Team, wann immer es notwendig ist.

Meine Aufgabe als Leiterin der Klinik liegt besonders in der Organisation des gesamten Betriebes und der Abläufe. Mir ist es wichtig, für mein Team Bedingungen und Voraussetzungen zu schaffen, damit sie sich bestmöglich um unsere Patientinnen und Patienten kümmern können.

PULS: Welches sind die Projekte, die Sie rückblickend zum Lächeln bringen?

AUFMESSER: Es gibt viele Projekte, die mich rückblickend zum Lächeln bringen. Besonders stolz bin ich auf die Einführung unseres Qualitätsmanagement-Systems, das standardisierte Arbeitsabläufe ermöglicht und die Patientensicherheit sowie die Effizienz der Klinik gesteigert hat. Weiters gab es bedeutende Projekte zum Ausbau verschiedener Bereiche. Ein besonderes Projekt war die Errichtung eines Nebengebäudes mit einem großen Besprechungs- und Seminarraum sowie Platz für die Kinderbetreuung. Aktuell wird ein neuer Mitarbeiterbereich mit einer Terrasse und einem Aufenthaltsraum geschaffen. Ganz besonders am Herzen liegt mir die Kinderbetreuung, im Jahr 2017 waren wir das erste Unternehmen im Pongau, das eine Betriebstagesstätte eröffnet hat. Als Mutter erlebe ich selbst, wie schwierig und herausfordernd der Berufsalltag mit Kindern ist. Daher ist es mir besonders wichtig, dass die Kinder unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gut betreut werden, damit sie mit einem guten Gefühl zur Arbeit kommen können.

PULS: Wo steht die Klinik Dr. Aufmesser in 10 Jahren? Was sind ihre Ziele?

AUFMESSER: Unser oberstes Ziel bleibt es, eine erstklassige medizinische Versorgung zu gewährleisten. Außerdem planen wir, unser Behandlungsspektrum kontinuierlich zu erweitern, um stets auf dem neuesten Stand der medizinischen Entwicklungen zu bleiben und unseren Patienten die bestmöglichen Behandlungsmethoden anbieten zu können. Dies umfasst sowohl die Einführung neuer Technologien als auch die Erweiterung unserer Fachbereiche.

DR. DORIS AUFMESSER ist Leiterin der gleichnamigen Krankenhaus Radstadt - Ober- und Untertauern Dr. Aufmesser GmbH.

Foto: Klinik Aufmesser



AUGMENTED REALITY

UNTERSTÜTZT BEI OPERATIONEN AN WIRBELSÄULE UND HÜFTE

Eine Datenbrille liefert den Operateurinnen und Operateuren während des Eingriffs Bilder, wo Implantate laut OP-Planung exakt zu platzieren sind.

„Die Patientinnen und Patienten profitieren gleich doppelt: Wir können die Sicherheit weiter steigern und verkürzten bei komplexen Fällen die Operationszeit um 20 bis 25 Prozent“, beschreibt Dozent Michael Mayer die Vorzüge eines neuen Navigationssystems, das an der Universitätsklinik für Orthopädie und Traumatologie eingesetzt wird. Der erfahrene Oberarzt leitet den Bereich der Wirbelsäulenchirurgie, ist selbst Experte für komplexe Eingriffe an der Wirbelsäule und führte das System gemeinsam mit Klinikvorstand Professor Thomas Freude – ein international anerkannter Fachmann für komplexe Becken-Operationen – Ende des Vorjahres ein.

Das neue Navigationssystem beruht auf dem Prinzip der Augmented Reality (virtuelle Erweiterung der Realität), wurde vorab in Wien klinisch getestet und am Uniklinikum Salzburg erstmals in den Regelbetrieb eingeführt. Nach einem Dreivierteljahr im klinischen Betrieb können Professor Freude und Dozent Mayer eine positive Bilanz ziehen: „Wir verwenden das System bei komplexeren Eingriffen. Es hat sich im OP-Saal bewährt und bringt nicht nur für die Patientinnen und Patienten Vorteile, sondern auch für die Ausbildung des chirurgischen Nachwuchses, weil das jeweilige Gegenüber via Bildschirm jederzeit sehen kann, was die Operateurin bzw. der Operateur macht.“

DAS NAVIGATIONSSYSTEM IST MIT HANDELSÜBLICHEN OP-GERÄTEN KOMPATIBEL

Das Platzieren von chirurgischen Implantaten wie Schrauben in Wirbelsäule und Becken funktioniert im Grunde immer nach demselben Schema: Zuerst definiert das OP-Team den Eintrittspunkt in den Körper. Dann legt es mit Bohrer und zum Teil mit Fräse und/oder Meißel den Pfad. Am Ende setzt es das Implantat ein.

Das neue Navigationssystem unterstützt diesen Prozess digital. Dozent Mayer: „Wir machen am Beginn immer einen intraoperativen CT-Scan, der die Lagerung der Patientin bzw. des Patienten exakt zeigt. Dann planen wird am Bildschirm die Wunsch-Trajektorie (gewünschter Pfad). Das neue System spielt diese Wunsch-Trajektorie in die Datenbrille ein. Das heißt: Ich schaue direkt dorthin, wo ich operiere und nicht auf einen Bildschirm, was ein weiterer Vorteil ist. Und ich sehe gleichzeitig, wo ich mit den Instrumenten bin und wo sie sein sollten.“

WENIGER STRAHLENBELASTUNG - WENIGER KONTROLLUNTERSUCHUNGEN

CT-Scan, OP-Planung und Anbringen der Sende- und Empfangseinheit am Patienten und den handelsüblichen Schraubendre-

hern finden im OP-Saal statt und dauern keine fünf Minuten. Das System zeigt nur nicht die Wunsch-Trajektorie an, sondern auch exakt, wie tief z. B. für Schrauben gebohrt werden muss. „Da alles passiert mit Echtzeit-Bildgebung im OP-Saal. Das heißt, wir ersparen den Patientinnen und Patienten auch Kontrolluntersuchungen und damit zusätzliche Strahlenbelastungen.“



Das Aufbringen der Sende- und Empfangseinheit dauert keine fünf Minuten. Das System ist mit handelsüblichen OP-Geräten kompatibel.



ÄRZTINNEN UND PFLEGE AUF AUGENHÖHE

Interprofessionelle Zusammenarbeit in der Chirurgie am Uniklinikum Salzburg –
der Schlüssel zu Spitzenleistung und PatientInnensicherheit.

In der modernen Chirurgie sehen sich ÄrztInnen und Pflegekräfte täglich neuen Herausforderungen gegenüber. Der demografische Wandel und die zunehmende Anzahl schwerstkranker und multimorbider PatientInnen fordern Höchstleistungen von allen Beteiligten im Gesundheitswesen. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, ist die enge Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Berufsgruppen unerlässlich – insbesondere zwischen ÄrztInnen und Pflegekräften.

Im Universitätsklinikum Salzburg wird dieser Ansatz erfolgreich gelebt. Hier vereinen sich Spitzenpflege und Spitzenmedizin zu einem leistungsstarken Team, das die PatientInnen und PatientInnenensicherheit in den Mittelpunkt stellt. Doch was macht diese Zusammenarbeit so besonders? Es ist die Verbindung von verschiedenen Fachkompetenzen, die gemeinsam das Beste für die PatientInnen erzielen. Die jeweiligen Stärken und Fachkenntnisse ergänzen sich und ermöglichen es, medizinische Höchstleistungen zu erbringen.

OFFENER AUSTAUSCH

Ein herausragendes Beispiel ist die Durchführung regelmäßiger interprofessioneller Fallbesprechungen. In diesem Rahmen treffen sich Pflegekräfte und ÄrztInnen auf Augenhöhe, um den klinischen Zustand der PatientInnen gemeinsam zu bewerten und auf mögliche Veränderungen schnell reagie-

ren zu können. Auf diese Weise wird der offene Austausch gefördert und eine umfassende Betrachtung der PatientInnensituation ermöglicht, was wiederum zu besseren und schnelleren Entscheidungen und Ergebnisse führt. In einem komplexen und dynamischen Umfeld wie der Chirurgie, wo Sekunden entscheidend sein können, ist dies von unschätzbarem Wert.

Im Uniklinikum Salzburg steht eine breite Palette modernster Verfahren zur Verfügung: Von minimal-invasiven Eingriffen über Roboterchirurgie bis hin zur ausgedehnten onkologischen Operationen und der interdisziplinären Versorgung von Trauma PatientInnen bietet das Uniklinikum Salzburg Spitzenchirurgie auf höchstem internationalen Niveau an. Diese hochspezialisierten Methoden setzen voraus, dass alle Beteiligten Hand in Hand arbeiten, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Der Einsatz von Spitzenmedizin und modernsten Technologien ist nur dann effektiv, wenn auch das Team optimal zusammenarbeitet.

***Gemeinsam für das Wohl der PatientInnen –
denn nur im Team sind wir stark!***

PFLEGEEXPERTINNEN UND -EXPERTEN

Dieser Prozess wird durch die Einführung einer APN (Advanced Practice Nurse) an der Uniklinik für Chirurgie unterstützt. APNs sind hochqualifizierte PflegeexpertInnen auf Masterniveau, die eine erweiterte Rolle in der PatientInnenversorgung übernehmen und durch ihre spezialisierte

Ausbildung und Erfahrung maßgeblich zur Sicherung der Qualität der Pflege beitragen. In den letzten Jahren wurden in der Chirurgie zahlreiche innovative und zukunftsweisende Projekte implementiert, die eine kontinuierliche Weiterentwicklung der Abteilung gewährleisten. So wurden beispielsweise wesentliche Elemente der interprofessionellen Lehre als gemeinsame Kernstrategie der PMU und des Uniklinikums Salzburg erfolgreich eingeführt.

KLINISCHE PHARMAZIE

Als ein gelungenes Beispiel dafür kann die „Klinische Pharmazie“ genannt werden, welche die Arzneimittelsicherheit der PatientInnen in den Mittelpunkt stellt. Durch die interprofessionellen Fallreflexionen der Pharmazie, Pflege und Medizin können im Rahmen der regelmäßigen pharmazeutischen Visiten unerwünschte Gefahren und Risiken bei der Arzneimittelanwendung gemeinsam frühzeitig erkannt und vermieden werden.

Ein weiterer bedeutender Schritt ist die Führung einer „Interprofessionellen Ausbildungsstation“ auf einer bettenführenden Station der Chirurgie, im Rahmen derer Studierende der Medizin,

der Pflege und der Pharmazie gemeinsam unter Supervidierung und Aufsicht PatientInnen behandeln und pflegen.

TEAMWORK FÜHRT ZU BESSEREN BEHANDLUNGSERGEBNISSEN

Es zeigt sich klar: Ein modernes und effektives Teamwork zwischen ÄrztInnen, Pflegekräften, PharmazeutInnen und weiteren Fachdisziplinen führt zu einer deutlichen Steigerung der PatientInnenzufriedenheit, einer kontinuierlichen Verbesserung der Behandlungsergebnisse und einer effizienten Nutzung der Ressourcen. Dies ist nicht nur ein Gewinn für die PatientInnen, sondern auch für das gesamte Gesundheitssystem. In einer Zeit, in der medizinische Herausforderungen immer komplexer werden, ist die interprofessionelle Zusammenarbeit der Weg in die Zukunft. Sie stellt sicher, dass wir durch das Zusammenspiel von ärztlichem Fachwissen und pflegerischer Expertise den wachsenden Anforderungen der modernen Medizin gewachsen sind und die PatientInnenversorgung auf höchstem Niveau gewährleisten können. Die Kombination aus chirurgischer Spitzenmedizin und Teamarbeit ist dabei der Schlüssel zum Erfolg.



IRENE MÖSSLER, BSCN MSC
Pflegedienstleitung



UNIV. PROF. DR. MED.
K. EMMANUEL
Primar für Chirurgie Salzburg
Fellow of the American College





UNIKLINIKUM
SALZBURG

Möchtest du arbeiten wo...

- ... kein Tag dem anderen gleicht
- ... du deine wertvollen Kompetenzen selbständig und verantwortungsvoll anwenden kannst
- ... du nach jedem Dienst stolz nach Hause gehen kannst

Wir suchen **PFLEGEFACHASSISTENTINNEN** und **PFLEGEFACHASSISTENTEN** für die bettenführenden Stationen der UK für Chirurgie, UK für Gefäßchirurgie und UK für Orthopädie und Traumatologie.

PFLEGEKARRIERE.AT

WIR SIND
DIE STARKE
PFLEGE



TOP-ARBEITGEBER IN DER REGION

Das Hilfswerk Salzburg ist auch dieses Jahr als Top-Arbeitgeber und als bester im Bereich Gesundheit von kununu ausgezeichnet worden. Im Puls Interview erklärt Hilfswerk Geschäftsführerin Lydia Gruber die erfolgreiche Unternehmenskultur.



MAG. A LYDIA GRUBER
GF Hilfswerk Salzburg

Was war ausschlaggebend für die Auszeichnung des Hilfswerkes?

GRUBER: Viele Faktoren. Unsere maximale Vollzeit beträgt 37 Stunden pro Woche. Zudem sind wir in allen Salzburger Gemeinden in verschiedenen Bereichen, von der mobilen Pflege und Betreuung, über Kinderbetreuung und Jugendarbeit bis zu Seniorenheimen, vertreten, was kurze Wege für unsere MitarbeiterInnen ermöglicht. Im mobilen Bereich stellen wir Dienstautos zur Verfügung, die auch privat genutzt werden können.

Bei der kununu-Auszeichnung werden ja auch MitarbeiterInnen befragt. Freut diese Auszeichnung dann doppelt?

GRUBER: Ja, das spricht für unsere gute Unternehmenskultur. Wir bemühen uns um stabile Dienstpläne und haben die Rufbereitschaft eingeführt, was die Planbarkeit verbessert. Mit rund 1.400 KollegInnen können wir flexibel auf Wünsche eingehen und Überstunden vermeiden.

Also ganz im Gegenteil zu dem, was man immer hört von der Arbeit im Gesundheitsbereich?

GRUBER: Ja! Bei uns arbeitet man die vereinbarte Zeit und brennt nicht aus. Wir haben eine Verantwortung für unsere KollegInnen und die nehmen wir wahr. Dazu gehören auch Dinge wie Coaching, Supervision und kostenlose Beratungen. Menschen gehen in

den Gesundheitssektor meist, weil sie mehr Sinn in der Arbeit suchen. Wir sorgen dafür, dass auch die Rahmenbedingungen passen.

Warum glauben Sie, ist ihre Unternehmenskultur so gut?

GRUBER: Weil wir unseren MitarbeiterInnen – genau wie unseren KundInnen respektvoll und wertschätzend begegnen. Außerdem ist es schon ziemlich einzigartig, wie der Betriebsrat hier mit der Geschäftsleitung konstruktiv und zielorientiert zusammenarbeitet.

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



Jetzt
bewerben!



HILFSWERK SALZBURG ALS REGIONALER TOP ARBEITGEBER Kommen Sie in unser Team!

Unsere Vorteile für Sie:

- Vollzeit mit 37 Wochenstunden, ansteigender Urlaubsanspruch
- Flexible Arbeitszeiten: Vereinbarkeit von Familie, Freizeit & Beruf
- Umfassendes Aus- und Weiterbildungsangebot
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Coaching, Supervision und kostenlose Beratung
- Vergünstigungen, Prämien und Zuschüsse

Ihr neuer Job in der Region:

stationär oder **mobil** in unseren Regionen

JETZT bewerben!
Landesgeschäftsstelle HILFSWEWRK Salzburg
Wissenspark Puch/Urstein | 0662 434702
jobs@salzburger.hilfswerk.at | www.hilfswerk.at



DAS ROTE KREUZ ALS ARBEITGEBER VIELFÄLTIG & FLEXIBEL

Das Rote Kreuz ist eine Organisation, die Menschen mit unterschiedlichen Ausbildungen, Qualifikationen und Erfahrungen viele berufliche Möglichkeiten bietet. Darüber haben wir mit Personalleiterin Ulrike Twertek gesprochen.

PULS: *In welchen Bereichen arbeiten die Mitarbeiter:innen des Roten Kreuzes?*

TWERTEK: Neben dem Rettungsdienst sind die Pflege und Betreuung ganz wichtige Tätigkeitsbereiche. In unseren Seniorenwohnhäusern und dem Tageszentrum für Senior:innen, aber auch in der Mobilen Krankenpflege bieten wir Pflegekräften ein große Palette an Berufsbildern. Auch soziale Bereiche wie die Migration sind sehr wichtig und auch in der Verwaltung gibt es viele abwechslungsreiche Aufgaben.

PULS: *Was zeichnet die Arbeit im Roten Kreuz besonders aus?*

TWERTEK: Unser Leitsatz „Aus Liebe zum Menschen“ wird bei uns täglich gelebt. Es ist uns wichtig, unseren Mitarbeiter:innen nicht nur eine sinnstiftende und bereichernde Aufgabe zu bieten, sondern auch ein Umfeld, in dem sie sich persönlich entfalten können. Zusätzlich bieten wir mit der hausinternen Ausbildungsakademie zahlreiche Möglichkeiten der Fort- und Weiterbildung an.

PULS: *Wie erreichen Sie das?*

TWERTEK: Wir fördern das mit einer Vielzahl von Angeboten: Von

flexiblen Arbeitszeitmodellen inklusive der Möglichkeit zum Home Office über eine Zuzahlung zum Salzburger Klimaticket, Familien- oder Kinderzulagen, bis hin zur Rotkreuz-Karte Premium, einem betrieblichen Gesundheitsmanagement und Einkaufsvergünstigungen.



ULRIKE TWERTEK ist Personalleiterin beim Roten Kreuz Salzburg und freut sich auf zahlreiche Bewerbungen.

PULS: *Manchmal läuft das Leben nicht so wie geplant. Wie geht das Rote Kreuz als Arbeitgeber damit um?*

TWERTEK: Sollte sich die Lebenssituation ändern, ist es möglich, intern umzusteigen. Wir sind sehr offen und flexibel und versuchen gemeinsam mit unseren Mitarbeiter:innen gute Lösungen zu finden.

PULS: *Falls sich Leser:innen für einen Job im Roten Kreuz interessieren, wohin können sie sich wenden?*

TWERTEK: Alle offenen Stellen sind auf unserer Website unter www.s.rotekreuz.at/jobs zu finden. Dort finden sich auch die Kontaktdaten der Personalabteilung. Wir freuen uns über jede Bewerbung!

DEN PERSÖNLICHEN NOTRUFKNOPF IMMER DABEI.
JETZT OHNE MIETGEBÜHR IM ERSTEN MONAT

HILFE AUF KNOPFDRUCK

Ein Sturz, plötzliche Übelkeit oder Kreislaufprobleme: Da ist schnelle Hilfe wichtig. Mit dem Notrufarmband ist der persönliche Notruf immer dabei. Ein Druck auf den Knopf genügt und es wird rasch Hilfe herbeigerufen – rund um die Uhr und in ganz Salzburg.

RASCHE HILFE

Auch wenn jemand nicht in der Lage ist zu sprechen: Die Rettungsleitstelle hat alle Informationen, um rasch helfen zu können. Auf Wunsch werden Angehörige sofort nach Eingang des Notrufes verständigt. Sollten diese nicht nachsehen können, wird umgehend ein Rettungswagen entsandt. Die Rotkreuz-Mitarbeiter:innen leisten vor Ort Hilfe und führen einen Notfallcheck durch. Wenn notwendig, erfolgt ein Transport ins Krankenhaus.

SO FUNKTIONIERT DIE RUFHILFE

Das Rufhilfegerät besteht aus einer Basis und einem Handsender. Dieser kann wie eine Armbanduhr getragen werden. Der Sender ist wasserdicht und kann auch bei der Hausarbeit oder beim Duschen am Körper bleiben. Somit sind die Klient:innen bestens abgesichert und erhalten rasche und professionelle Hilfe, falls sie diese benötigen. Darüber hinaus bietet das Rote Kreuz eine mobile Rufhilfe an, die Sicherheit und schnelle Hilfe auch unterwegs gewährleistet.



JETZT ANMELDEN & SPAREN

Wer sich zwischen 1. und 31. Oktober 2024 für die Rufhilfe anmeldet, spart bei einer Mindestlaufzeit von drei Monaten die Mietgebühr für das erste Monat.



RUFHILFE SALZBURG

0662 8144 11335

rufhilfe@s.rotekreuz.at

www.rotekreuz.at/salzburg/ich-brauche-hilfe/rufhilfe



MAG. NERMINA DOGIC
Geschäftsführerin

DIE PFLEGEAGENTUR - AUS ERFAHRUNG GUT AUFGEHOBEN

Nermina Dogic ist seit ihrer Geburt auf einen Rollstuhl angewiesen. Die studierte Juristin betreibt seit vielen Jahren ihre eigene Agentur, die Betreuungskräfte an pflege- und betreuungsbedürftige Menschen und deren Angehörige vermittelt. Denn sie weiß aus eigener Erfahrung um die Bedürfnisse von Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind. „Vertrauen Sie auf unsere Kompetenz und lassen Sie

sich von uns umfassend betreuen. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und stehen Ihnen gerne für weitere Informationen zur Verfügung“, gibt Nermina Dogic einen Anstoß dazu, sich rechtzeitig um eine Versorgung zu kümmern. Die Pflegeagentur hilft auch dabei, Förderungen und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten wie das Pflegegeld und den monatlichen Zuschuss nach dem Bundespflegegesetz für eine 24h-Betreuung zu beantragen.



DIE PFLEGEAGENTUR 24H-BETREUUNG

Unsere 24h Pflegeagentur in Salzburg bietet rund um die Uhr Betreuung für Seniorinnen und Senioren. Vertrauen Sie auf unsere professionelle Hilfe und entlasten Sie sich und Ihre Familie

von Pflegeaufgaben. Zögern Sie nicht uns zu kontaktieren, wir beraten Sie gerne individuell.

UNSERE LEISTUNGEN

- haushaltsnahe Dienstleistungen
- Unterstützung bei der Lebensführung
- gesellschaftliche Funktion
- Unterstützung bei der Körperpflege
- einzelne pflegerische Tätigkeiten

Wir freuen uns auf ein kostenloses Erstgespräch!

DIE PFLEGEAGENTUR 24H-BETREUUNG

Linzer Bundesstraße 21a
5023 Salzburg
+43 662 22 57 81
office@die-pflegeagentur.at
www.die-pflegeagentur.at



Senioren wohnhaus
St. Nikolaus

Heimleitung Herbert Herbst, MAS BScN
Sparkassenstraße 11
5202 Neumarkt am Wallersee
Tel.: +43(0) 6216 20333
E-Mail: seniorenwohnhhaus@neumarkt.at
Web: www.swh-neumarkt.at



BESTENS BETREUT IM SENIORENWOHNHAUS NEUMARKT

An erster Stelle steht in unserem Haus der Bewohner. Um zu gewährleisten, dass sich die BewohnerInnen in unserer Einrichtung wohlfühlen, werden Wünsche und Anregungen von Bewohnern und auch Angehörigen gerne angenommen, erklärt Heimleiter Herbert Herbst. Zu den Leistungen wie Kurzzeitpflege, Palliative Care und Bezugspflege, wird das Seniorenwohnhäuser Neumarkt durch Angebote wie „Essen auf Rädern“, „Essen auf Füßen“ auch als Servicestelle für die ältere Generation verstanden. Dadurch kann und wird unter anderem ein großer Beitrag für die Zufriedenheit der Bewohner und auch zur Weiterentwicklung des Hauses geleistet.



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, Hüfttiere, 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)
- Auffrischungskurs (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



DAS ZENTRUM FÜR REKONSTRUKTIVE CHIRURGIE

✍ VON PROF. DDR. ALEXANDER GAGGL

Die Universitätsklinik für MKG-Chirurgie Salzburg versorgt jährlich ca. 25.000 ambulante und ca. 2000 stationäre Patienten. Sie ist Teil des Kinderversorgungszentrums, beherbergt das Rekonstruktive Zentrum des Uniklinikums und ist Expertisezentrum für Lippen-, Kiefer-, Gaumenspalten und kraniofaziale Anomalien.



Einsatz intraoperativer Navigation zur mikroskopischen Tumorresektion.

Als überregionales Zentrum decken wir das gesamte Leistungsspektrum der Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgischen und plastisch-rekonstruktive Operationen ab, von der Diagnostik über die Therapie bis hin zur Nachsorge.

Der Fachbereich der MKG-Chirurgie befasst sich mit Erkrankungen und Fehlbildungen des Gesichtsbereichs sowie der angrenzenden Strukturen des Kopf-Hals-Bereichs. Das Fach gliedert sich dabei in die nachfolgenden 9 Hauptversorgungsschwerpunkte:

ORALCHIRURGIE

Diese befasst sich mit zahnärztlich-chirurgischen Eingriffen. Das Spektrum erstreckt sich von der operativen Zahnentfernung über

die chirurgische Therapie infizierter Wurzelspitzen bis hin zur zahnärztlichen Implantologie. An unserer Klinik wurden spezielle parodontalchirurgische - und retrograde Wurzelbehandlungstechniken entwickelt.

INFEKTILOGIE

Hier werden Patienten mit dentogenen Abszessen, Phlegmonen, dentogenen Sinusitiden, Zysten und Osteomyelitiden behandelt.

TRAUMATOLOGIE

Die Gesichtstraumatologie umfasst die komplette Weichteil-, Knochen- und Zahntraumatologie. In den letzten Jahren wurde

an unserer Klinik ein spezielles intraoperatives 3D-Röntgen-Verfahren für unser Fachgebiet mitentwickelt (Loop-X), wodurch eine hohe intraoperative Präzision erzielt werden konnte. Im Rahmen von sekundären rekonstruktiven Eingriffen konnte durch die Kombination von navigationsgestützter Chirurgie und der Herstellung patientenspezifischer Gesichtsimplantate ein neuer Zugang zu komplexen Gesichtsrekonstruktionsmaßnahmen geschaffen werden.

Entsprechend verfügt die Universitätsklinik für MKG-Chirurgie über einen der modernsten Operationssäle in ganz Österreich.

KIEFERGELENKSCHIRURGIE

Wir bieten jede Form der Gelenkschirurgie (Arthroskopie bis offene Gelenkschirurgie) an und sind maßgeblich an der Entwicklung neuer Gelenksrekonstruktionsverfahren beteiligt. So wurden mikrovaskuläre osteochondrale Gewebetransfertechniken entwickelt, die oft den frühen Gelenksersatz durch Gelenkprothesen vermeiden können.

“Wir begeistern uns täglich für eine immer höhere Präzision und Qualität der Chirurgie zum Wohle unserer Patienten“

ORTHOGNATHE CHIRURGIE

Durch digitale Planungsverfahren mit Überlagerung von gescannten Patientenprofilen und 3D-Röntgenaufnahmen können exakte präoperative Planungen von Gesichtsskelettumstellungen durchgeführt werden.

ÄSTHETISCHE GESICHTSCHIRURGIE

An diese Verfahren skelettaler Fehlpositionskorrekturen schließen sich alle weiteren profilkorrektiven Verfahren, wie Jochbein-, Kinn- und Nasenkorrekturen an.

Diese werden durch Techniken der ästhetischen Weichteilkorrekturen, wie Untergesichts-, Mittelgesichts-, Stirnliftverfahren, Filler- oder Fettunterspritzungstechniken ergänzt.

FEHLBILDUNGSCHIRURGIE

In unserem internationalen Expertisenzentrum für Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalten und kraniofaziale Anomalien werden Patienten mit Gesichtsspalten und kraniofazialen Fehlbildungen aller Art behandelt.

TUMORCHIRURGIE DES KOPF-HALS-BEREICHS

Wir behandeln heute Tumorerkrankungen in hoher Frequenz durch oft ausgedehnte Gesichts-

resektionen mit begleitender Lymphknotendissektion. In der gleichen Operation findet eine gewebespezifische Rekonstruktion - häufig mit mikrovaskulären Rekonstruktionstechniken auf der Basis von Ferntransplantaten - statt. Bei sehr komplexen Tumoren mit ausgedehnten Resektionen ist hierbei oft eine Kombination aus mehreren Verfahren notwendig, was zu langen Operationszeiten von mehr als 20 Stunden führen kann.

Die von uns entwickelten Rekonstruktionstechniken finden dabei nicht nur bei Tumorpatienten, sondern auch anderen Patienten mit Gesichtsdefekten Einsatz und sind die Basis einer patientenspezifischen Wiederherstellungschirurgie.

REKONSTRUKTIVE GESICHTSCHIRURGIE

Ausgeprägte Gesichtsdefekte bedürfen einer komplexen morphologisch und funktionell korrekten Wiederherstellung. In den letzten Jahrzehnten hat

dies zur Entwicklung von speziellen Rekonstruktionstechniken und individuellen Transplantattypen geführt, die

mittlerweile auch hohes internationales Interesse und Einsatz gefunden haben. So werden durch den Transfer von autologen Ferntransplantaten ausgeprägte, komplexe Knochen- und Weichteildefekte form- und funktionsgerecht durch mikrochirurgische Rekonstruktionsverfahren gedeckt. Neben klassischen Techniken verwenden wir individuelle mikrovaskuläre Kleintransplantate zur Wiederherstellung von Nasenscheidenwänden, partiellen Oberkiefer- und Unterkieferdefekten, Kiefergelenken und zur Therapie nicht heilender Knochenwunden.

Zudem werden funktionelle Wiederherstellungstechniken in Form motorisierter Muskeltransfers, z.B. bei Fazialisparese eingesetzt. Die Uniklinik für MKG wird zudem regelmäßig von Gastärztinnen und -ärzten aus aller Welt besucht, die sich über die in Salzburg entwickelten OP-Verfahren und mitentwickelten technischen Geräte informieren. Unsere Patienten profitieren von der Digitalisierung im OP-Saal. Unsere Navigations-Anlage ermöglicht außerdem den Anschluss von Mixed-Reality-Brillen, die bei Vorbesprechungen von Eingriffen anhand von MRI- und CT-Bildern den Chirurginnen und Chirurgen tiefe Einblicke in Schädeltumore oder Frakturen ermöglichen – auch wenn sich die Personen in anderen Gebäuden oder Städten aufhalten. Das ist gerade für die großen interprofessionellen Operationen ein großer Vorteil.



PRIM. UNIV.-PROF. DR. DR. ALEXANDER GAGGL

Vorstand der Universitätsklinik Salzburg für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR MUND-, KIEFER- UND GESICHTSCHIRURGIE

Müllner Hauptstraße 48
A-5020 Salzburg
Tel.: +43 (0)5 7255 – 26400
mhg@salk.at
www.salk.at

KRANIOSYNOSTOSEN

✍ VON DR. JÖRN WITTIG, PROF. DR. MATTHIAS KRAUSE, PROF. DDR. ALEXANDER GAGGL

Die Fehlbildungen im Kopf- und Gesichtsbereich werden unter den kraniofazialen Fehlbildungen zusammengefasst (Lat.: cranium=Kopf, fazies=Gesicht). Die Krankheitsbilder, die darunterfallen sind sehr vielfältig. Zu den insgesamt seltenen kraniofazialen Fehlbildungen zählen vorzeitig verknöcherte Schädelnähte (sog. Kraniosynostosen), Unterentwicklungen einer oder beider Gesichtshälften (Goldenhar- oder Franceschettisyndrom) sowie Gesichtsspaltbildungen, die über die häufigeren Lippen-, Kiefer-, Gaumenspalten hinausgehen.

Im Folgenden soll vor allem auf die Kraniosynostosen eingegangen werden. Jeder Mensch hat normalerweise sechs Schädelnähte (Abb. 1). Die Schädelnähte sind bei Neugeborenen noch weit geöffnet und ermöglichen bei der Geburt die Verformung des Kopfes, damit das Kind besser durch das Becken der Mutter passt. Im weiteren Verlauf kann der Kopf durch die Schädelnähte wachsen. Kommt es zu einer vorzeitigen Verknöcherung einer Schädelnaht, entstehen abnormale Kopfformen und -volumen. Die Ursache ist bisher in den meisten Fällen nicht bekannt, nur selten treten die Kraniosynostosen als Teil von komplexen Syndromen auf, bei denen in der Regel noch weitere Fehlbildungen vorliegen.

OPERATIVE KORREKTUR WIRD EMPFOHLEN

Die abnorme Kopfform wächst sich nicht von alleine aus, was bereits eine Indikation zur operativen Korrektur darstellt. Darüber hinaus kann es in manchen Fällen durch die Wachstumsbehinderung zu einem Platzmangel für das Gehirn kommen mit daraus folgenden Kopfschmerzen, Übelkeit, Entwicklungsverzögerung und in schweren Fällen Schädigung des Sehnervs und Gehirns. Wie sich die Kopfform charakteristisch für die jeweils vorzeitig verknöcherte Schädelnaht verändert ist in Abbildung 2 ersichtlich. Die häufigsten Formen sind der Scaphocephalus, ein langer schmaler Schädel, bei dem die Sagittalnaht verschlossen ist. Am zweithäufigsten kommt ein Trigenocephalus oder Dreiecksschädel vor, bei dem die metopische Naht verschlossen ist. Dadurch kommt es zu einer vorne spitz zulaufenden Stirn mit einem Kamm in der Mitte. Beim vorderen Schiefkopf oder Plagiocephalus ist eine Coronarnaht



Computertomographie eines Trigenocephalus, die mittig über die Stirn verlaufende Naht ist vorzeitig verknöchert, daher kommt es zu einer spitz nach vorne zulaufenden Stirn.

verschlossen und es kommt zu einer asymmetrischen Stirn, Nase und Augenhöhle. Beim Brachycephalus oder Kurzschädel sind beide Coronarnaht verschlossen und es kommt zu einem breiten, kurzen und hohen Kopf. In der Regel wird bei allen diesen Fehlbildungen eine operative Korrektur empfohlen und je nach Alter der kleinen Patienten gibt es unterschiedliche Therapieoptionen.

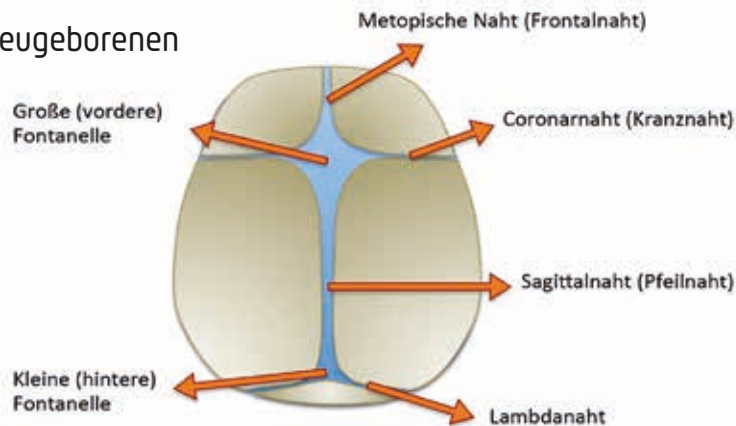
MINIMALINVASIVE TECHNIKEN AM VORMARSCH

Die klassischen, seit vielen Jahren etablierten Operationstechniken bestehen aus einem offenen Zugang über einen Schnitt von Ohr bis Ohr und dann Umformung des Schädelknochens in eine normalisierte Kopfform mit entsprechendem Platzgewinn. Die Kinder sind zur

Operation etwa 1 Jahr alt. Wenn die vorderen Schädelnähte (metopische Naht sowie Coronarnaht) betroffen sind, wird in der Regel ein Fronto-Orbitales Advancement durchgeführt, bei dem die Oberränder der Augenhöhlen und die Stirn ausgeformt und nach vorne verlagert werden. Die Teile des Schädelknochens werden durch sich selbst auflösende Platten und Schrauben sowie Nähte in der neuen Position gehalten. Beim Scaphocephalus wird eine Verbreiterung des Kopfes und eine Anhebung des hinteren Vertex durchgeführt, um zu einer normalisierten Form zu kommen. Seit circa 10 Jahren setzen sich zunehmend neue Techniken durch, bei denen die Kinder, wenn möglich frühzeitig mit etwa 3 Monaten durch eine minimal invasive Technik operiert werden.

ABB.1

Schädelnähte beim Kopf des Neugeborenen



Dabei werden nur ein oder zwei kleine Schnitte angelegt und die betroffene verknöcherte Schädelnaht endoskopisch assistiert entnommen. Im Anschluss kann der noch relativ weiche Kinderschädel durch einen Helm ausgeformt werden. Alternativ können auch Federn eingesetzt werden, die aber in einem weiteren Eingriff entfernt werden müssen. Um diese wesentlich kleinere Operationsvariante durchführen zu können ist es wichtig, dass die Kinder frühzeitig in einem Zentrum vorgestellt werden.

Die Behandlung der Patienten findet immer im interdisziplinären Team statt. Für die Operation arbeiten ein Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurg, ein Neurochirurg und ein auf diese Operationen spezialisierter Anästhesist zusammen. In der

weiteren ambulanten und stationären Betreuung findet eine enge Kooperation mit der Kinderchirurgie, Kinderklinik, Logopädie, Psychologie, Humangenetik, Kieferorthopädie sowie weiteren Fachdisziplinen nach Bedarf statt.

SEHR GUTE PROGNOSE

Die Prognose ist bei Patienten mit einfachen Kraniosynostosen, die nicht einen komplexeren syndromalen Hintergrund haben, sehr gut. Sie können in der Regel einen völlig normalen Lebensweg ohne Einschränkungen beschreiten. Trotzdem werden die Patienten bis zum Wachstumsabschluss am Zentrum für Lippen-, Kiefer-, Gaumenspalten und kraniofaziale Anomalien kontrolliert.



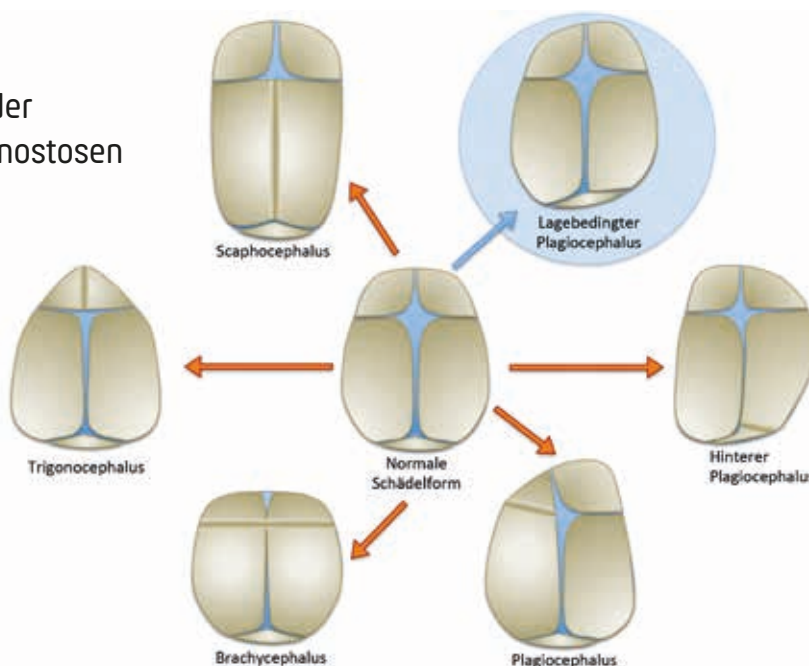
PROF. DR. MATTHIAS KRAUSE
Kinder-Neurochirurg, Oberarzt
Universitätsklinik für Neuro-
chirurgie



DR. JÖRN WITTIG
Oberarzt Universitätsklinik für
Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

ABB.2

Formen der Kraniosynostosen



PROF. CHRISTOPH SCHULZE IST NEUER VORSTAND FÜR PHYSIKALISCHE MEDIZIN UND REHABILITATION



PROFESSOR CHRISTOPH SCHULZE
freut sich auf seine Tätigkeit am Uniklinikum
Salzburg.

Der habilitierte Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin sowie Orthopädie und Traumatologie stammt aus der Hansestadt Gardelegen in Sachsen-Anhalt. Nach der Schule ging er zur Bundeswehr und studierte ab 1999 als Sanitätsoffiziersanwärter Medizin an der Universität Rostock.

Anschließend begann er am Bundeswehrkrankenhaus in Berlin die Weiterbildung als Assistenzarzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und schloss auch seine Promotion ab. Weitere Stationen führten ihn neben Bundeswehrstandorten in Deutschlands auch ins Ausland. 2015 habilitierte sich Professor Schulze an der Universität Rostock in experimenteller Orthopädie.

Zudem betreute er auch als leitender Mannschaftsarzt das deutsche Team der

BundeswehrtportlerInnen bei zahlreichen Großveranstaltungen.

Alle diese Erfahrungen will Professor Schulze nun auch in Salzburg am Universitätsinstitut für Physikalische Medizin und Rehabilitation einbringen: Die Zielgruppe sind Personen, die am Uniklinikum operiert wurden – vor deren Entlassung und in kleinerem Maße im Zuge der ambulanten Nachsorge. „Ich möchte auch ein kleines Ambulanzteam für spezielle Fälle einrichten, um das Fach wissenschaftlich weiterzuentwickeln und Studien durchzuführen bzw. an Studien teilzunehmen.“

Zudem will Professor Schulze Spitzen- und BreitensportlerInnen behandeln und strebt dazu Kooperationen mit Verbänden im grenznahen Deutschland sowie Einrichtungen des Bundesheeres an.


NEURODERMITIS: JEDER ZWEITE IST BELASTET

Neurodermitis ist weit mehr als ein Hautausschlag. Das zeigen auch die Ergebnisse aus einer österreichweiten Online-Umfrage unter 500 Betroffenen in Österreich: der Juckreiz belastet Alltag, Schlaf sowie Beruf. Dabei ist Neurodermitis dank verschiedener Behandlungsformen wirksam behandelbar. Informieren Sie sich bei einem Hautarzt bzw. einer Hautärztin Ihres Vertrauens. Sprechen Sie offen über Ihre Bedürfnisse. Eine Vorlage für den „Persönlichen Therapie-Management-Plan“ für Neurodermitis-Betroffene zur Vorbereitung auf das Arztgespräch bietet die Österreichische Lungenunion auf ihrer Webseite zum Herunterladen an. Zusätzliche Infos zu Neurodermitis mit Faktenchecks, Expertenblog findet man auf: www.neurodermitis-online.at


AUSLÖSER FÜR DAS SELLERIE-BEIFUSS-SYNDROM

Sellerie, eine Hauptursache für Gemüseallergien, birgt das Risiko schwerer allergischer Reaktionen, insbesondere bei Personen mit Beifußpollen-Sensibilisierung. Eine aktuelle klinische Studie weist auf eine wichtige Rolle von Defensin als kreuzreaktives Allergen in Beifußpollen (*Art v 1*) und Sellerie (*Api g 7*) und seine Verbindung mit schweren und potenziell lebensbedrohlichen allergischen Reaktionen auf Sellerie hin. Die Immunglobulin-E-Testung (IgE) auf Api g 7 könnte ein wichtiger Biomarker sein, um Personen mit erhöhtem Anaphylaxie-Risiko zu erkennen. Allerdings sind die relevanten kreuzreaktiven Allergene, die die molekulare Grundlage des Sellerie-Beifuß-Syndroms erklären, nach wie vor nicht eindeutig identifiziert. www.jacionline.org

**Kardinal
Schwarzenberg
Klinikum**



Das Kardinal Schwarzenberg Klinikum sucht ...



HTL-Absolvent/-Absolventin (m/w/d)
für unsere Medizintechnik; ehestmöglich gesucht

BEGEISTERE UNS MIT einer fundierten IT- oder elektrotechnischen Ausbildung auf Maturaniveau, guten Englischkenntnissen sowie ausgezeichneten PC-Kenntnissen.

FREU DICH AUF eine eigenverantwortliche Tätigkeit innerhalb eines vielseitigen sowie innovativen Aufgabengebietes und sehr gute Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten, die Sozialleistungen eines Ordensklinikums (Betriebskantine, Mitarbeiterparkplätze, Sportangebote etc.) u.v.m.

DIESE AUFGABEN ERWARTEN DICH: Einbindung von Geräten/Systemen der Medizintechnik (MT) ins interne EDV-Netzwerk, Durchführung von Reparatur- und Instandhaltungsarbeiten in der gesamten Medizintechnik (Schwerpunkt auf Geräte mit IT-Bezug), Pflege der MT-Gerätedatenbank und des Instandhaltungsprogramms, Mitarbeit bei der Angebotseinholung und -prüfung für Neuanschaffungen, Austauschgeräte sowie Wartungs- und Reparaturkosten, Mitarbeit bei der Durchführung regelmäßiger Prüfungen laut MPBV (Medizinproduktebetriebsverordnung)

Bewirb dich jetzt, wir freuen uns auf dich! - jobs.kh-schwarzach.at

KARDINAL SCHWARZENBERG KLINIKUM

WELTHERZTAG



Medizin macht Fortschritte, aber Risikofaktoren bleiben: Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache in Österreich. Die führende Kardiologin am Klinikum Schwarzach Anna Rab empfiehlt einen gesunden Lebenswandel und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, um die Fallzahlen deutlich zu senken.

Am 29. September war der „Weltherztag“. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind auch in Österreich mit rund 35 Prozent nach wie vor die häufigste Todesursache. „Dabei hat die Medizin hier schon große Fortschritte erzielt“, sagt Primaria Anna Rab, Leiterin der Abteilung Kardiologie (Innere Medizin I) am Klinikum Schwarzach im Salzburger Pongau. Viele Risikofaktoren könnten aber auch von den Menschen selbst beeinflusst werden – durch eine Änderung des Lebensstils und eine Verringerung der Risikofaktoren. Zudem können durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen viele Herzerkrankungen vermieden oder frühzeitig erkannt und behandelt werden.

„Viele Herz-Kreislauf-Krankheiten, die noch vor wenigen Jahren ein Todesurteil bedeuteten, sind heute sehr gut behandelbar“, betont Primaria Rab, die auch die Arbeitsgruppe Herzinsuffizienz in der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft (ÖKG) leitet. Neben den Fortschritten in der Chirurgie habe sich auch in der medikamentösen Behandlung viel getan: „Nach den geltenden Leitlinien werden vier Substanzklassen zur Behandlung der Herzschwäche mit reduzierter Herzleistung, die so genannten „Fantastic 4“, empfohlen. Die Therapie

soll so rasch wie möglich, also noch während des Krankenhausaufenthaltes begonnen und innerhalb von vier bis sechs Wochen auf die maximal tolerierbare Dosis gesteigert werden.“

GESUNDER LEBENSWANDEL ENTSCHEIDEND

Schlaganfall, Herzinfarkt oder Durchblutungsstörungen des Beckens und der Beine sind die klassischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie entstehen durch Gefäßwandveränderungen, die der Laie als „Gefäßverkalkung“ kennt und die medizinisch als Arteriosklerose bezeichnet werden. Jährlich führt das Ärzte- und Assistenzteam des Kardinal Schwarzenberg Klinikums in Schwarzach rund 1.400 diagnostische Herzkatheter-Untersuchungen und mehr als 700 Stent-Setzungen durch. Diese Zahl könnte deutlich geringer ausfallen, wenn die Menschen selbst mehr Verantwortung für ihre Herzgesundheit übernehmen würden. „Rauchen, Übergewicht, erhöhte Cholesterinwerte, Stress und Bewegungsmangel tragen wesentlich zur Entstehung von Herzkrankheiten bei. All dies sind Auslöser, die durch einen bewussteren Lebensstil minimiert werden können“, so Primaria Rab.



PRIM. DR. ANNA RAB
leitet die Innere Medizin I
des Kardinal Schwarzenberg
Klinikums

Kardinal
Schwarzenberg
Klinikum 

KARDINAL SCHWARZENBERG KLINIKUM
Kardinal Schwarzenbergplatz 1
A-5620 Schwarzach
06415 7101-0
www.hs-klinikum.at

NEU IN SALZBURG GNEIS

DIESS ORTHOPÄDIE- SCHUHTECHNIK

„Wir kümmern uns um Ihre Fußgesundheit – Schritt für Schritt“, sagt Richard Diess. Der Meisterbetrieb für Schuhtechnik in Salzburg und Großarl eröffnet jetzt an der neuen Adresse in der Eduard Macheiner Straße in der Stadt Salzburg.



RICHARD DIESS

gründete 1998 sein Unternehmen in Großarl. Später folgte eine weitere Niederlassung in Salzburg Gneis.

Richard Diess ist ein erfahrener Orthopädie-Schuhmacher, der großen Wert auf Tradition, Qualität und Fachwissen legt. Täglich setzen wir unser Können und unsere Leidenschaft ein, um ästhetisch ansprechende und orthopädisch korrekte Schuhe herzustellen. Unsere spezialisierten Produkte zielen darauf ab, Fußbeschwerden effektiv zu lindern und zu korrigieren. Als Vertragspartner aller Kassen sind wir stolz darauf, eine breite Palette von Dienstleistungen anbieten zu können, um sicherzustellen, dass unsere Kunden die Unterstützung erhalten, die sie benötigen, um ihre Mobilität und Unabhängigkeit zu erhalten.

HAUSBESUCHE

Auch Hausbesuche gehören zum Alltag des Orthopädie-Schuhmachers, weil manche Kunden nur mehr schwer selbst gehen können. „Hier führen

wir auch Anproben durch und nehmen gegebenenfalls Anpassungen und Änderungen vor“, so Diess. Moderne Möglichkeiten zur Fußanalyse, wie Fußdruckmessung und Erstellung von orthopädischen Fußabdrücken mittels Computer sowie der Einsatz neuer Fertigungsverfahren erweitern die Möglichkeiten von therapeutischem Schuhwerk und somit auch das Tätigkeiten der Orthopädie-Schuhmacher.

SCHUHE FÜR DEN SPITZENSport

Auch viele Spitzensportler aus dem In- und Ausland vertrauen auf unser Können und machen sich die optimale Anpassung ihrer Schuhe in diversen Sportarten zu Nutze“, sagt Orthopädie-Schuhmacher Richard Diess.

Wir freuen uns darauf, unsere Türen am neuen Standort zu öffnen und unsere Kunden willkommen zu heißen.

LEISTUNGEN UND ANGEBOTE

- Orthopädische Maßschuhversorgung
- Maßeinlagen / Sporeinlagen
- Arbeitssicherheitseinlagen
- Pedographie
- Diabetes- & Rheumaversorgung
- Orthopädische Schuhzurichtungen
- Kompressionsstrümpfe
- Bandagen, Orthesen
- Entlastungsschuhe
- 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

Besuchen Sie uns, um unsere hochwertigen Produkte und Dienstleistungen zu entdecken!

DIESS GMBH ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK

Eduard-Macheiner-Straße 3 / 5020 Salzburg
Tel.-Nr. +43 662 832131

Vertragspartner aller Kassen

Öffnungszeiten: Mo bis Fr: 9 - 12 Uhr und 14 - 17 Uhr
Parkplätze sind vorhanden und wir sind mit dem O-Bus Nr. 5 erreichbar.

Unser Standort befindet sich direkt gegenüber der Kirche in Gneis.



3D-FUSSANALYSE ZUR MILLIMETERGENAUEN PASSFORM

Als einer der ersten Orthopädeschuhmacher in Salzburg setzt man bei Diess Orthopädeschuhtechnik auf den Einsatz einer 3D-Fußanalyse.

Die Digitalisierung für die Einlagen- und Leistenproduktion wird zu einem Erfolgsfaktor in der Orthopädeschuhtechnik. Die footscan 3D Systeme setzen dabei neue Maßstäbe in der dreidimensionalen Darstellung von Füßen. Mit modernster Technologie werden die Füße gleichzeitig vermessen und digitalisiert, die Auswertung erfolgt über ein Analyseprotokoll. Die Daten sind von höchster Präzision und können für die Einlagen- oder Leistenfertigung verwendet werden.

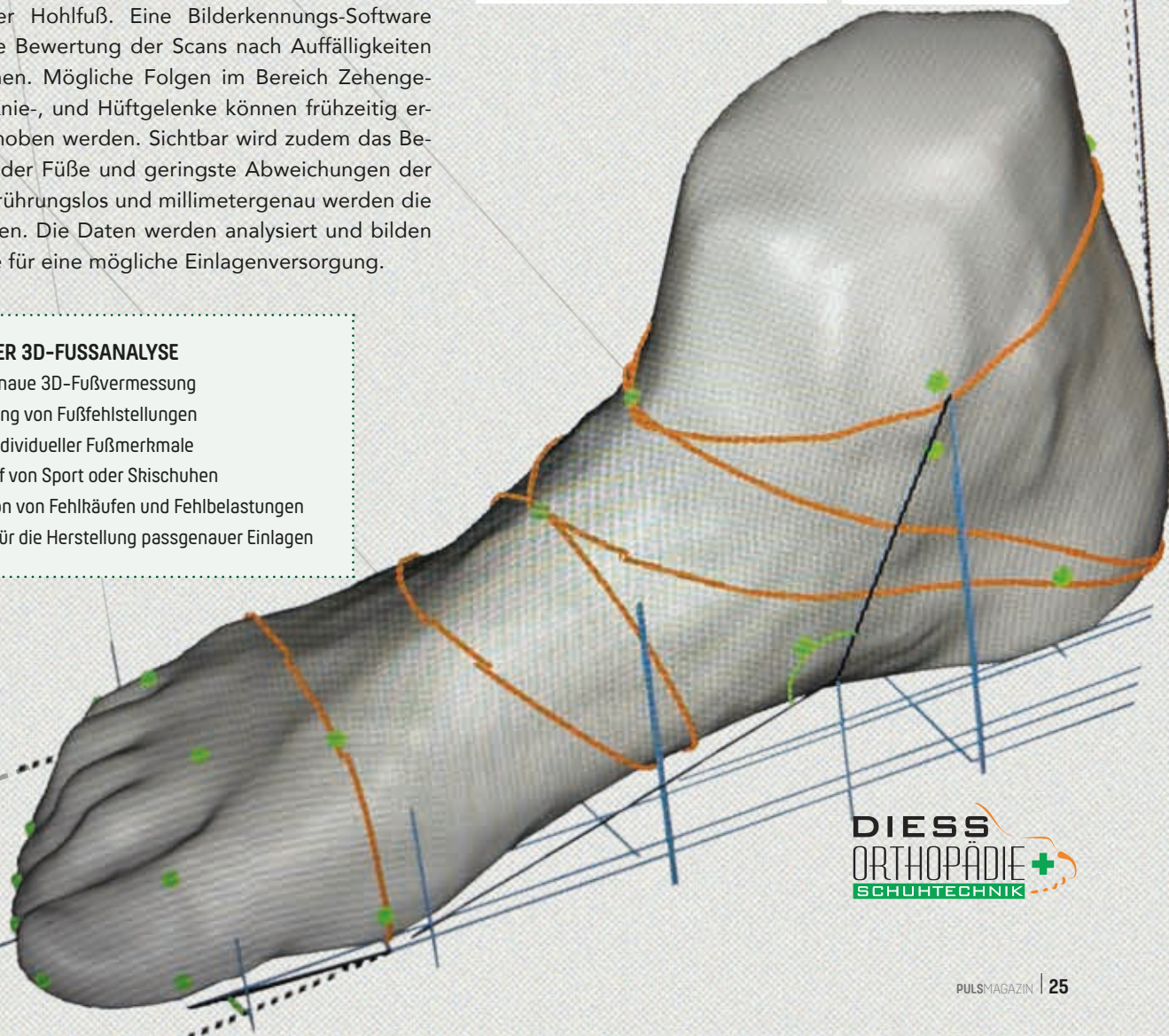
FEHLSTELLUNGEN ERKENNEN

Durch eine 3-dimensionale Analyse des Fußabdrucks können so mögliche Abweichungen der Fußanatomie erkannt werden, wie zum Beispiel bei einem Plattfuß, Senkfuß, Spreizfuß oder Hohlfuß. Eine Bilderkennungs-Software ermöglicht die Bewertung der Scans nach Auffälligkeiten und Symptomen. Mögliche Folgen im Bereich Zehengelenke, Fuß-, Knie-, und Hüftgelenke können frühzeitig erkannt und behoben werden. Sichtbar wird zudem das Belastungsprofil der Füße und geringste Abweichungen der Fußgröße. Berührungslos und millimetergenau werden die Füße vermessen. Die Daten werden analysiert und bilden die Grundlage für eine mögliche Einlagenversorgung.



VORTEILE EINER 3D-FUSSANALYSE

- Millimetergenaue 3D-Fußvermessung
- Früherkennung von Fußfehlstellungen
- Ermittlung individueller Fußmerkmale
- Vor dem Kauf von Sport oder Skischuhen zur Prävention von Fehlhäufen und Fehlbelastungen
- Datenbasis für die Herstellung passgenauer Einlagen



EMPATHIE – DAS SOZIALE GEFÜHL DES ZUSAMMENHALTS

Warum es wichtig ist, empathisch zu sein – Was sich im Gehirn dabei abspielt – Empathie ist nicht gleich Mitleid – Empathie hat auch eine „dunkle“ Seite. Und: Auch Tiere können empathisch sein!



Empathie bezeichnet die Fähigkeit und Bereitschaft, die Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Motive und Persönlichkeitsmerkmale einer anderen Person zu erkennen, zu verstehen und nachzuempfinden. Ein damit korrespondierender Begriff ist das Einfühlungsvermögen. Zur Empathie wird auch die Fähigkeit zu angemessenen Reaktionen auf Gefühle anderer Menschen gezählt, zum Beispiel auf Freude, Trauer oder Schmerz. Solche Reaktionen können Mitleid und Hilfsbereitschaft sein. Soweit die gängige Definition des Begriffes Empathie. Nur ganz so einfach ist es nicht.

MIT EMPATHIE MANIPULIEREN

Neue Erkenntnisse der Hirnforschung sehen einen deutlichen Unterschied zwischen dem empathischen Vermögen zum Mitgefühl und zur Bereitschaft, als Konsequenz daraus auch Hilfe zu leisten. Hilfsbereitschaft ist also nicht immer eine zwingende Konsequenz von Empathie. Es kommt darauf an, was der einzelne Mensch mit seiner Empathie macht, wozu er sie nützt. Denn nicht bei allen Menschen löst die empathische Wahrnehmung der Not des anderen automatisch mitfühlend-helfende Reaktionen aus. Es kann sich im Extremfall auch um das Gegenteil handeln. Das sind jene Eigenschaften von manchen Menschen, die ihre Fähigkeit zur Empathie dazu nützen, andere zu manipulieren und auszunutzen, ihnen Schaden zuzufügen, sie zu demütigen. Aber davon später im Text. Grundlage der Empathie ist die Selbstwahrnehmung – je offener eine Person für ihre eigenen Emotionen ist, desto besser kann sie auch die Gefühle anderer deuten – sowie die Selbsttranszendenz, um egozentrische Geisteshaltungen überwinden zu können. In unzähligen Berufen ist die Fähigkeit zur Empathie eine Grundvoraussetzung um erfolgreich zu sein, im Privatleben, in der Familie, im Freundeskreis sichert Empathie den Zusammenhalt und hilft bei Konfliktlösungen.

EMPATHIE LERNEN

Empathie leistet daher in so gut wie allen Strukturen, wo Menschen zusammenkommen, einen entscheidenden Beitrag zum Funktionieren. Das beginnt schon im Kleinkindalter, in dem Babys bereits empathische Gefühle von Eltern und Geschwistern lernen. Das Lernen von Empathie setzt sich fort in Kindergarten und Schule und ist eine entscheidende Eigenschaft in vielen Berufsfeldern – von der Kriminalistik über die Rechtsprechung, die Konfliktforschung, Psychotherapie, Psychologie, Physiologie, Physiotherapie, Pflegewissenschaft, Pädagogik, Philosophie, Medizin und Psychiatrie bis hin zu Management, Personalwesen, Marketing, Verkauf und Fundraising.

EMPATHIE GIBT ES AUCH BEI TIEREN – ALS ÜBERLEBENSSTRATEGIE VON GRUPPEN

Die Fähigkeit zur Empathie könnte sehr alte Ursprünge haben - und einen wichtigen evolutionären Zweck erfüllen. Nämlich Gruppen

zusammenzuschweißen und so ihr Überleben zu unterstützen. Das legte eine im Fachmagazin „Science“ veröffentlichte Studie im März 2023 nahe. Bereits vor Millionen von Jahren dürfte sich diese Eigenschaft unter prähistorischen Tieren entwickelt haben. Eine wesentliche Rolle spielen dabei die 1992 vom italienischen Neurologen Giacomo Rizzolatti bei Forschungen mit Makaken an der Universität Padua entdeckten Spiegelneuronen.

WAS IM GEHIRN EMPATHIE AUSLÖST: SPIEGELNEURONEN UND OXYTOCIN

Ein einfaches Beispiel aus dem Alltag erklärt es am besten: Wenn wir jemanden lächeln sehen, dann zucken auch bei uns unbewusst die Mundwinkeln nach oben. Ähnliches gilt, wenn wir ein angstverzerrtes oder trauriges Gesicht beobachten – auch in solchen

Fällen gleicht sich unsere Mimik an. Verantwortlich dafür sind die Spiegelneuronen.

Das sind Nervenzellen im Gehirn von Menschen und auch von bestimmten Tieren, die unwillkürlich, und zwar nur beim Sehen oder Hören eines Vorgangs dieselben Gefühle und Reaktionen auslösen wie sie beim Gegenüber gerade stattfinden. Die also im Gehirn jene Aktivitätsmuster zeigen wie bei dessen „eigener“ Ausführung.

Auch Geräusche, die durch früheres Lernen mit einer bestimmten Handlung verknüpft werden, verursachen bei einem Spiegelneuron dasselbe Aktivitätsmuster wie eine entsprechende tatsächliche Handlung.

Seit ihrer erstmaligen Beschreibung durch Rizzolatti wird in der Wissenschaft diskutiert, ob Spiegelneuronen an Verhaltensmustern von Imitation oder Mitgefühl beteiligt sind und dadurch etwa Rudelverhalten bei Tieren und gruppenspezifische Vorgänge bei Menschen – etwa bei Sportveranstaltungen, in Meetings etc. - auslösen oder zumindest unterstützen können.

Die in „Science“ veröffentlichte Studie zeigte zum Beispiel, dass Fische Angst bei anderen Fischen erkennen – und sie dann selbst empfinden. Neben den Spiegelneuronen spielt bei diesem Vorgang das Hormon Oxytocin eine wesentliche Rolle, das Neurologen auch mit der menschlichen Empathiefähigkeit in Zusammenhang bringen. Die Angst eines anderen Gruppenmitglieds zu spüren und zu teilen könnte also schon sehr früh überlebenswichtig gewesen sein, um Gefahren zu kommunizieren. Immer wieder aufs Neue erstaunt die Evolution je besser man sie verstehen lernt.

EMOTIONALE, KOGNITIVE UND SOZIALE EMPATHIE

EMOTIONALE EMPATHIE. Wie die Sympathie leitet sich die Empathie vom altgriechischen Wort pathos ab, das für Leid, Leidenschaft und eine starke Gefühlsregung steht. Man verbindet den Begriff also zuvorderst mit einer Emotion, einem mehr oder weniger spontanen Gefühl im Angesicht des Leids oder auch der Freude anderer. Mit-



gefühl wird bei den meisten Menschen auf dieser emotionalen Ebene der Empathie ausgelöst.

KOGNITIVE EMPATHIE. In Abgrenzung zu dieser rein emotionalen Gewichtung gibt es aber auch die Fähigkeit, die Perspektiven und Absichten anderer nicht nur auf der Gefühlsebene, sondern auch mit dem Verstand, mittels Vernunft, also kognitiv zu verstehen und einzuordnen.

SOZIALE EMPATHIE. Das ist das Gefühl für die Gruppe, ihre Bedürfnisse und welche Konsequenzen man selber daraus ableitet. Elisabeth Segal, Professorin an der Arizona State University, hat vor einigen Jahren diesen Begriff der sozialen Empathie geprägt. Dabei handelt es sich aber nicht um einen weiteren Mechanismus der Einfühlung, eine Art dritte Spielart neben der emotionalen und der kognitiven Empathie. Stattdessen geht es Segal um die Frage, worauf sich die Empathie richtet. Soziale Empathie bezeichnet also die Fähigkeit, die Belange und Interessen von Gruppen zu verstehen, etwa von Menschen aus anderen sozialen Schichten als der eigenen oder aus fremden Kulturen.

Die ersten beiden Ausprägungen von Empathie, die emotionale und die kognitive Empathie sind somit die Basis der sozialen Empathie: Denn wer schon Schwierigkeiten hat, sich in die Lage einer einzelnen Person zu versetzen, dem wird das bei einer ganzen Gruppe erst recht nicht gelingen. Elisabeth Segal hält diese Fähigkeit für ausgesprochen wichtig: Nur wer zu einem solchen Perspektivwechsel in der Lage ist, könne die Konsequenzen des eigenen Handelns für andere berücksichtigen und sein Tun daran ausrichten. Segal sieht in sozialem Empathievermögen daher eine wichtige Voraussetzung für soziale Verantwortung. Umgekehrt seien Rassismus und Vorurteile ein Ausdruck mangelnder sozialer Empathie.

„DUNKLE TRIADE“ – DIE WENIGER SYMPATHISCHE FORM DER EMPATHIE

Die „Dunkle Triade“ bezeichnet die Persönlichkeitsmerkmale von Narzissmus, Machiavellismus und subklinischer Psychopathie (Soziopathie) und ihre Zusammenhänge. Das Konzept wurde von den kanadischen Psychologen Delroy L. Paulhus und Kevin M. Williams im Jahr 2002 geprägt. Alle drei Merkmale haben direkt oder indirekt mit Empathie zu tun – allerdings in einer wenig sympathischen und wenig sozialverträglichen Form.

Der Narzisst lässt sich am besten so beschreiben: „Die anderen sind dazu da, um mich zu bewundern.“ Dieser Persönlichkeitstyp der Dunklen Triade hält sich für etwas Besseres und zeichnet sich vor allem durch Selbstüberhöhung aus. Im Alltag hat er oft mit Enttäuschungen zu kämpfen weil sein Ich-Gefühl oft nicht mit der Realität zusammenpasst. Steckt diese aber meist rasch weg und startet zu neuen Höhenflügen. Pathologisch im Sinne von behandlungsbedürftig ist der Narzisst meist nicht.

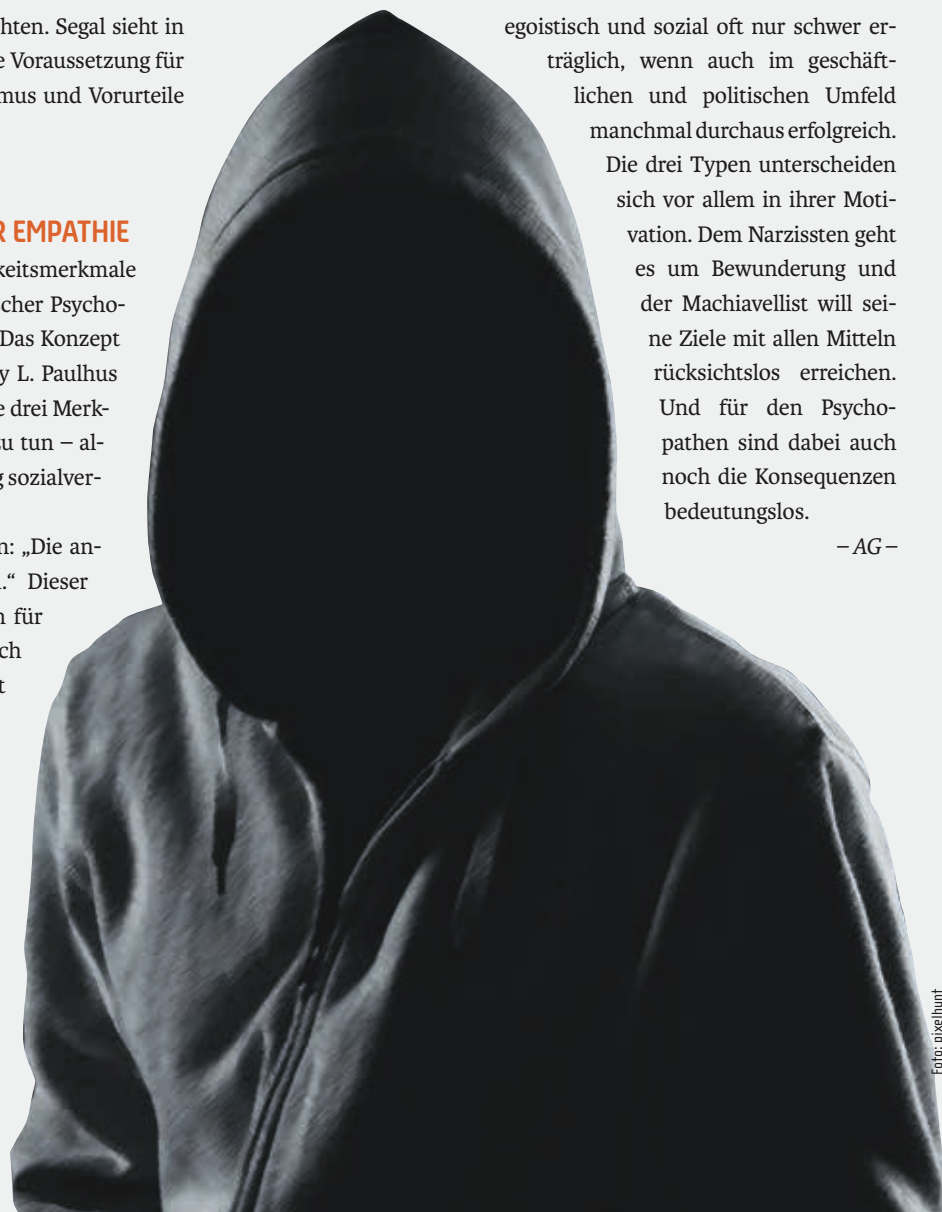
Auf Machiavellisten passt das Zitat des Philosophen Niccolò Machiavelli (1469 bis 1527): „Der Zweck heiligt die Mittel“. Personen dieses Typus legen ein manipulatives Verhalten an den Tag. Wenn er mit anderen Menschen

zu tun hat, sieht der Machiavellist vor allem ihre Nützlichkeit zur Erreichung seiner Ziele. Er gilt als heuchlerisch, unehrlich, opportunistisch, promisk und extravertiert. Der Machiavellist setzt seine Empathie, die rein auf der Verstandesebene stattfindet, rational und kalkulierend ein, ohne auf andere Rücksicht zu nehmen. Mitleid empfindet er selten. Er weiß, was gesellschaftlich als „gut“ angesehen wird, verhält sich aber nur so, wenn es ihm persönlich zum Erfolg verhilft. Im Geschäftsleben und in der Politik sind solche Menschen – in der Mehrzahl sind es Männer – oft eine Zeit lang recht erfolgreich. Viele üben eine besondere Faszination auf das andere Geschlecht aus. Länger bindungsfähig und treu sind sie allerdings nicht. Ein glückliches und zufriedenes Leben ist ihnen daher oft auch nicht gegönnt.

Auf Psychopathen oder - besser gesagt - Soziopathen trifft man oft im Zusammenhang mit Straftaten, mitunter begleitet von einer sadistischen Komponente. Diese gefühlskalten Menschen zeichnen sich durch rücksichtsloses Verhalten aus. Im Unterschied zu den anderen beiden Persönlichkeitstypen kommt beim Psychopathen dazu, dass er keine Angst vor Konsequenzen hat. Was ihn kaltblütig werden lässt. Sein Charakter zeichnet sich vor allem durch hohe Impulsivität und fehlendem Mitgefühl aus. Aber ein gewisses Maß an kognitiver Empathie bei der Analyse und Einschätzung anderer hilft ihm mitunter, seine Ziele zu erreichen.

Für alle drei Typen gilt der Rat, dass man sich vor solchen Menschen lieber fernhalten sollte. Sie alle sind egoistisch und sozial oft nur schwer erträglich, wenn auch im geschäftlichen und politischen Umfeld manchmal durchaus erfolgreich. Die drei Typen unterscheiden sich vor allem in ihrer Motivation. Dem Narzissten geht es um Bewunderung und der Machiavellist will seine Ziele mit allen Mitteln rücksichtslos erreichen. Und für den Psychopathen sind dabei auch noch die Konsequenzen bedeutungslos.

–AG–



EMPATHIELOSIGKEIT MACHT ANGST

Emotionen unserer Mitmenschen nicht richtig deuten können, macht nicht nur Kindern Angst. Denken wir nur an die weit verbreitete Angst vor Clowngesichtern. Abgesehen von den schon genannten psychisch auffälligen (kriminellen) Empathielosen hat jeder von uns auch Probleme mit Menschen, deren Gefühle er nicht einschätzen kann. Das kann zum Beispiel sein, weil manche Kulturen regelrecht darauf getrimmt werden, ihre Gefühle nicht zu zeigen (chinesischer Kulturkreis), geht aber auch soweit, dass maskenhaft geliftete Gesichter uns irritieren

Foto: Riebler

bis abstoßen. Es gibt ein sehr spannendes Experiment, das die Verzweiflung eines Kleinkindes zeigt, dessen Mutter ihm vorspielt, depressiv zu sein, bzw. einen starren, unflexiblen Gesichtsausdruck beibehält. (Still Face Experiment). Menschen mit großer Empathie müssen schon beim Ansehen dieses klinischen Versuches weinen. Würden wir alle die in uns angelegten Spiegelneuronen trainieren und weniger Mord und Totschlag in den Medien vorgesetzt bekommen, würde unsere Welt bei weitem gefühlvoller und positiver aussehen.



MAG. ANDREA HAMMERER
Klinische Psychologin &
Psychotherapeutin
kognitive Verhaltenstherapie

EMPATHIE UND GLÜCK IN DER SCHULE



Fotos: Pixabay

Seit vielen Jahren liegt Dänemark beim World happiness Report der Vereinten Nationen unter den glücklichsten drei Ländern. Dazu trägt auch der verpflichtende Empathieunterricht an den Schulen bei. Die Schüler lernen in der Altersgruppe von 6 bis 16 Jahren, ihren Mitschülern zu helfen und ihr Einfühlungsvermögen zu trainieren. So wird nicht nur das empathische Handeln und Fühlen, sondern auch die Kreativität der Kinder gefördert, um Lösungsansätze für schwierige Situationen zu finden. In Großbritannien und Irland wurde das Pflichtfach „Achtsamkeit“ eingeführt. Anhand von Meditation und Atemübungen sollen die Schüler lernen, Stress abzubauen, ihre Konzentration zu steigern und ihre Kreativität zu fördern. In einigen Bundesländern Deutschlands, in Österreich und in der Schweiz steht das Fach „Glück“ in den Schulprogrammen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Schüler dadurch mehr Selbstachtung gewinnen und lernen, offener auf andere zuzugehen.

Ich möchte andere ermutigen, Teil der Pflege zu werden.

Christina Schuha
FH-Studentin Gesundheits-
und Krankenpflege

Das ist stark



Mein Job in Pflege und Betreuung

dasiststark.at



Bezahlte Anzeige

 **LAND
SALZBURG**

SALZBURG RESEARCH

INTELLIGENTE FEUERWEHRJACKE SCHÜTZT EINSATZKRÄFTE

Salzburg Research und die Universität Salzburg entwickelten im Auftrag des Feuerwehrausstatters Texport GmbH eine intelligente Feuerwehrjacke. In der Jacke verbaute Sensoren melden drohende Überhitzung und leiten sofort Gegenmaßnahmen ein.

Hohe Temperaturen, schwere Schutzkleidung, physische Anstrengung und psychischer Stress stellen eine enorme Belastung für die Einsatzkräfte dar. Wird es im Anzug zu heiß, entsteht ab etwa 38,5° Celsius Körperkerntemperatur Hitzestress. Betroffene verhalten sich risikobereiter, impulsiver, treffen möglicherweise falsche Entscheidungen. Im Extremfall können Feuerwehrleute kollabieren. Salzburg Research suchte daher gemeinsam mit der Universität Salzburg nach Möglichkeiten, wie Hitzestress automatisiert vermieden werden kann. Zunächst wurde daran gearbeitet, den kritischen Zeitpunkt zu erkennen, an dem Feuerwehrleute Gefahr laufen zu überhitzen. Dazu wurden Sensoren in die Jacke integriert, die Schweiß und Luftfeuchtigkeit messen. Der entwickelte Algorithmus erkennt nun den Zeitpunkt, ab dem es den Feuerwehrleuten zu heiß wird.

BEI GEFAHR VON HITZESTRESS WIRD AUTOMATISIERT GEKÜHLT

Im Anschluss wurde ins Jackenfutter ein Kühlungssystem eingebaut, das die Vitalparameter und das Wohlbefinden der Feuerwehrkräfte verbessern und die Sicherheit der Einsätze erhöhen soll. Das innovative System zur Luftkühlung geht sparsam mit der

Luft um, die die Feuerwehrleute in einer zusätzlichen Druckluftflasche mitführen.



Das Entwicklungsteam bei einem Feldtest (v.l.n.r.): Jannic Wälde (Universität Salzburg), Severin Bernhart (Salzburg Research), Marco Pfeufer (Trainer Heißbrandausbildung), ein Ausbilder der Landesfeuerwehrschule Salzburg, Texport-Geschäftsführer Otmar Schneider, Thomas Grah (Salzburg Research)

Foto: Salzburg research / wildbild

EINFÜHLSAMER ROBOTER SOLL ÄLTERE PERSONEN UNTERSTÜTZEN

Salzburg Research entwickelt die Software für einen empathischen Roboter, der älteren Menschen mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz (KI) und einem auf sie persönlich abgestimmten Programm dabei helfen soll, länger selbständig und gesund zu bleiben.

Der freundliche und einfühlsame Roboter „Buddy“ soll ältere Menschen rund um die Uhr unterstützen, in dem er je nach Situation Vorschläge und Erinnerungen bietet. Dazu soll Buddy aus der Mimik und dem Sprachstil erkennen, was sein Gegenüber braucht und maßgeschneidert darauf reagieren. Salzburg Research integriert das Roboter Operating System (ROS) und erweiterte Fähigkeiten auf dem Buddy-Roboter, um die Sprachverarbeitung und die Gestaltung empathischer Antworten zu unterstützen. Mit Hilfe von „Just in Time Adaptive Interventions“ sollen Personen je nach Situation gezielt bei der Anpassung von Verhaltensmustern unterstützt werden – etwa in Form einer Ermunterung, nach einer langen Sitzphase aufzustehen und sich zu bewegen.

EIN EIGENSTÄNDIGES LEBEN MIT BUDDY

Der Roboter Buddy wurde ursprünglich für autistische Kinder entwickelt. In dieser Forschungsarbeit wird der Roboter von Salzburg Research und Partnern aus den Niederlanden und Frankreich weiterentwickelt, um ein Begleiter für ältere Menschen zu werden, der durch erweiterte Sprachverarbeitung und Emotionserkennung empathische Antworten bieten kann. Die Roboter mit den erweiterten Fähigkeiten werden ab 2025 mit etwa 100 Personen in Österreich, den Niederlanden und in Frankreich getestet.



salzburgresearch



Buddy-Roboter mit
Forscher Oliver Jung

SICHERER VERKEHRSWEG IM HERBST & WINTER

Der Herbst steht vor der Tür und die Tage werden wieder kürzer. Infolgedessen nimmt mit der frühen Dämmerung die Sichtbarkeit im Straßenverkehr ab. Auch Regen, Laub und Nebel bedeuten für alle VerkehrsteilnehmerInnen eine große Umstellung.

Vor allem für AutofahrerInnen herrschen mit einer schlechteren Sicht, einer rutschigen Fahrbahn und einem längeren Bremsweg schwierigere Fahrbedingungen. Bei 100 km/h ist der Anhalteweg bei nasser Fahrbahn um knapp 20 Meter länger als bei trockener Fahrbahn. Bei 130 km/h sind es bei Nässe sogar knapp 35 Meter mehr, bis das Fahrzeug zum Stehen kommt. Hier empfiehlt es sich achtsamer und vorrausschauender zu agieren und sein Fahrzeug einem Wintercheck zu unterziehen, um für die kalte Jahreszeit gewappnet zu sein.

Ähnliches gilt für RadfahrerInnen, FußgängerInnen, HobbysportlerInnen, Kinder auf ihrem Schulweg und andere VerkehrsteilnehmerInnen. Um auf den Straßen sichtbar und vor allem sicher unterwegs zu sein empfiehlt es sich, seine Kleidung mit Reflektoren auszustatten. Denn ein/e AutofahrerIn mit Abblendlicht kann einen reflektierenden Streifen oder reflektierende Kleidung wesentlich früher erkennen, womit ein rechtzeitiges Abbremsen oder Ausweichen möglich wird. „Achtsamkeit und Vorbereitung sind immer unerlässlich, um sicher ans Ziel zu kommen“, so

Landesrat Dipl. Ing. Dr. Josef Schwaiger, Präsident des Salzburger Zivilschutzverbandes. Der Salzburger Zivilschutzverband empfiehlt daher allen Autofahrern, sich vor Fahrtantritt ein umfangreiches Bild von den Straßen zu machen. Eine vorausschauende Fahrweise und eine angepasste Geschwindigkeit an die Straßen- und Witterungsverhältnisse erhöhen die allgemeine Verkehrssicherheit. Besonders RadfahrerInnen sollten im Herbst vermehrt ein Augenmerk auf Laub und oft damit verbundene Nässestellen werfen, um Rutschgefahren vermeiden zu können. Dazu sollten die obligatorischen Rad-Reflektoren – vorne weiß, hinten rot – überprüft werden. Leuchtpedale und Speichenreflektoren erhöhen ergänzend die Sichtbarkeit.

Für Autofahrer gilt generell ab 1. November die Winterreifenpflicht. Vorab sollte schon ein Wintercheck beim Auto-Service-Partner erledigt werden. Vor Fahrtantritt sollte auch die Lichtanlage des Fahrzeugs kontrolliert werden. Dazu auch bei Nebel bitte nicht vergessen, die Auto-Nebelschlussleuchte zu aktivieren.



Im Herbst entscheidet Vorsicht über Sicherheit. Sichtbarkeit kann Leben retten – wer frühzeitig erkannt wird, gibt sich und anderen die nötige Zeit, um zu reagieren."

LR Dipl. Ing. Dr. JOSEF SCHWAIGER
Präsident des Salzburger Zivilschutzverbandes

Foto: Falsteiner

ANZEIGE
Foto: Sing Kamr

SICHER DURCH DEN HERBST

Wie erhöhe ich meine Verkehrssicherheit?

Vorausschauend fahren
Geschwindigkeit anpassen
Licht überprüfen
Wintercheck machen

<https://salzburg.zivilschutz.at>  Ihr Klick für mehr Sicherheit!



MIT DIGITALISIERUNG PFLEGE UND HILFE IM ALLTAG LEISTEN



SUSANNE PICHLER, BA
Empathia Geschäftsführerin und
ausgebildete Dipl. Gesundheits-
und Krankenpflegerin

Von der 24 Stunden Betreuung über das Case & Care-Management bis hin zum neu eröffneten Tageszentrum achtet man bei „Empathia“ vor allem darauf, die individuelle Lebenssituation des Einzelnen zu erhalten, erklärt Geschäftsführerin Susanne Pichler im PULS-Interview.

PULS: *Wie soll man als Angehöriger mit Pflegebedürftigen Personen umgehen?*

PICHLER: Die meisten pflegebedürftigen Menschen wollen zu Hause bleiben. Diesen Wunsch unterstützen wir mit unserem Angebot. Angehörige ohne entsprechende Ausbildung stoßen hier schnell an eigene Grenzen. Wir beraten Angehörige daher in Form unseres Case-Managements, wie dies zu handhaben ist oder es finanzielle Unterstützung gibt. Wir arbeiten auch mit den großen sozialen Institutionen wie Caritas, Hilfswerk, der Seniorenberatung und anderen zusammen. Wir bieten eine Nische an.

PULS: *Was macht Empathia besonders aus?*

PICHLER: Wir sind ein regionales, privates Unternehmen. Dabei

setzen wir vor allem auf Flexibilität, um den Bedarf der gewünschten Leistungen abzudecken, sodass möglichst viel Eigenständigkeit für Pflegebedürftige und Angehörige bleibt. Wir erleben die Situation tagtäglich und bekommen dazu viele Fragen von Angehörigen. Wir weisen immer darauf hin rechtzeitig Hilfe zu holen. Viele Angehörige meinen es zwar gut, möglichst lange selbst zu sorgen, weil sie sich verpflichtet fühlen diese Aufgaben alleine zu stemmen. Wichtig ist aber auch darauf zu achten selbst gesund zu bleiben.

PULS: *Das heißt Selbstfürsorge walten lassen?*

PICHLER: Ja, man braucht kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn man sich Hilfe von außen holt. Pflege ist nun einmal sehr anstrengend.

PULS: *Sie eröffnen nun ein neues Tageszentrum. Wie läuft das?*

PICHLER: Schon bisher bieten wir eine 24-Stunden-Betreuung an, ebenso eine stundenweise Betreuung. Wir wissen aber, das bestehende Tageszentren oft ausgelastet sind. Deshalb eröffnen wir ein neues familiäres Tageszentrum mit flexiblen Zeiten. Der Bedarf gibt uns recht. Wir bieten hier auch kurze Betreuungszeiten zu drei oder vier Stunden an. Ebenso wollen wir zur Interaktion animieren. Das heißt, bei uns können Besucher, etwa Demenzkranke auch gemeinsam einen Kuchen backen, damit Angehörige eine Entlastung genießen.

PULS: *In welchem Umfang hat die Digitalisierung schon Einzug in ihr Unternehmen genommen?*

PICHLER: Wir haben jetzt mit sogenannten Sturzsensoren ein neues Projekt gestartet. Diese Technik ist in Österreich noch nicht weit verbreitet. Es ist ein zusätzliches Angebot in Sachen Sicherheit. Wenn eine Person stürzt, bekommt der Angehörige bzw. wir einen Alarm auf das Handy. Bei einer Ohnmacht, die beispielsweise durch Hinfallen ausgelöst werden kann, erweisen sich Sturzsensoren als Retter in der Not. Sie steigern die Sicherheit von Senioren, die allein zuhause leben, gemein. Denn auch dann stellen sie sicher, dass mithilfe einer sensiblen Sensorik ein Sturz erkannt wird und durch Ausgang eines Notrufs Hilfe alarmiert werden kann.

PULS: *Was ist ihnen persönlich wichtig?*

PICHLER: Es ist wichtig, präventiv darauf zu achten möglichst lange selbstständig zu bleiben.

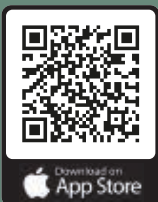


Das digitale
Service für
Gesundheitsberufe



Meine Kompetenz

Die kostenlose App für iOS & Android



BARRIEREFREIE BILDUNG BEI HÖREINSCHRÄNKUNG

Das erste Diktat strotzt vor Fehlern, obwohl die vorangehenden Gedächtnisübungen fast fehlerfrei waren? Kinder mit Höreinschränkung haben auch mit Hörversorgung im Klassenverband manchmal Probleme zu verstehen. Das kann zu schulischen Defiziten führen, sich aber auch durch Konzentrationsstörungen im Unterricht oder große Müdigkeit nach dem Unterricht bemerkbar machen.

Erfahrene Sonderpädagog:innen wissen, wie sie diesen Kindern das Mitlernen erleichtern können. Auch das Schulunterrichtsgesetz sieht Hilfestellungen vor. Für Schüler:innen an Regelschulen gibt die kostenfreie Broschüre „Entwicklung und Lernen mit Hörimplantat“ eine Übersicht über Tipps und Unterstützungsmöglichkeiten.

VON DER TAFLERKLASSE ZUR UNI

Auch die neue Lernumgebung einer Universität oder Fachhochschule bringt neue Herausforderungen. Der Leitfaden „Studieren und Lernen mit Hörimplantaten“ stellt Anlaufstellen und Serviceeinrichtungen an den Hochschulen vor, finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten, gesetzliche Ansprüche im Sinn einer „besonderen Berücksichtigung der Erfordernisse von behinderten



Menschen“ laut Universitätsgesetz, sowie viele praktischen Tipps. „Studieren und Lernen mit Hörimplantaten“ wendet sich direkt an betroffene Studierende und ermutigt sie, die Vortragenden um die jeweils erwünschten Hilfestellungen zu bitten. „Entwicklung und Lernen mit Hörimplantat“ bietet Informationen und Tipps für die Eltern betroffener Schüler:innen, sowie ein Beiheft für Pädagog:innen. Damit hilft die Broschüre Eltern und Klassenlehrer:in, gemeinsam passende Unterstützung für das individuelle Kind zu finden.

Beide Ratgeber können kostenfrei online angefordert werden:

www.hoerverlust.at

Foto: Mediel

Leben

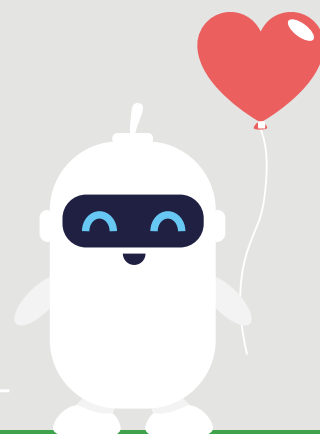


mit hoerverlust.at

Alles auf einen Klick: **hoerverlust.at** bietet Betroffenen und Angehörigen umfassend Informationen und Kontaktmöglichkeiten zu allen Bereichen, die sie auf dem Weg zum Hören benötigen.

Ihr Wegbegleiter vom ersten Verdacht bis zur optimalen Versorgung:

Von Anfang an - ein Leben lang!



Alle Informationen unter
hoerverlust.at

powered by
MED EL

MEHR ALS 1000 BABYS IN SCHARZACH

Das Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach verzeichnete im Jahr 2023 die höchste Zahl an Patienten seiner fast 180-jährigen Geschichte. Insgesamt wurden in dem Spital im Salzburger Pongau mehr als 197.000 Patienten (24.000 stationär, 173.000 ambulant) behandelt, 1.030 Babys erblickten hier das Licht der Welt. Mit mehr als 500 Betten und 15 Abteilungen sowie über 50 Spezialambulanzen ist das Klinikum Schwarzach das zweitgrößte Krankenhaus im Bundesland Salzburg.

Erfreulich: Die kontinuierlich durchgeführte, umfassende Patientenbefragung attestiert dem Haus eine sehr hohe Zufriedenheit der Patienten während ihres Aufenthaltes und nach der Betreuung.

Die durchschnittliche Bewertung der Leistungen von der Medizin und Pflege über die Organisation sowie Infrastruktur bis hin zu Sauberkeit und Verpflegung erbrachte mit einer Gesamtnote von 1,1 erneut ein Spitzenergebnis.



■ Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor Eugen Adelsmayr: „Als Schwerpunkttrankenheim im Süden des Bundeslandes Salzburg ist es unser Auftrag, eine exzellente medizinische Versorgung nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu bieten.“

AK-ERHEBUNG BESTÄTIGT

ÜBERLANGE MRT-WARTEZEITEN

Die AK Salzburg hat im Rahmen einer telefonischen Umfrage unter ihren betroffenen Mitgliedern die Wartezeiten für MRT-Untersuchungen erhoben. Das erschreckende Ergebnis: Im Schnitt mussten Patient:innen 39,5 Tage auf eine Untersuchung warten, selbst wenn sie angaben, dass es sich um einen dringlichen Termin handelte. Schneller ging es freilich bei Privatzahler:innen. Diese bekamen weitgehend noch am selben Tag einen

Termin. „Diese 2-Klassen-Medizin macht betroffen. Um gegenzusteuern, müssen freie Kapazitäten in den Landeskliniken verfügbar gemacht werden. Dazu braucht es aber auch mehr Personal. Der Ball liegt hier vor allem bei der zuständigen Landesrätin Gutschl“, hält AK-Präsident und ÖGB-Landesvorsitzender Peter Eder fest.



AK-Präsident Peter Eder

DIE WICHTIGSTEN TIPPS FÜR

DAS SKIFAHREN ALS BESTAGER



Wer die Freiheit des Skifahrens erleben will, sollte das nicht unvorbereitet tun. Wichtig ist, besonders im Alter, die passende Vorbereitung auf den Pistenport.

Man kann den Körper bereits vor dem Saisonstart auf den Skisport einstellen. Ideal hierfür sind Skigymnastik und Kräftigungsübungen, die den Wintersportler auf die Anforderungen des Brettsports vorbereiten. Dabei gilt:

Eigenes Können nicht überschätzen, an den Fitnesszustand angepasstes Skifahren. Defensiv fahren, nicht zu schnell. Reaktionsfähigkeit nicht überstrapazieren.

- Körper auf den Skiurlaub noch gezielter vorbereiten: Skigymnastik, Trainings von insb. Oberschenkel-, Waden- und Rumpfmuskulatur
- Ausrüstung checken: Sind die Ski die richtigen? Komme ich gut in meine Schuh rein und raus? Machen zum Beispiel beheizbare Handschuhe oder Skischuhe Sinn?
- Vor dem Start auf die Piste das Aufwärmen nicht vergessen!
- Spaß haben, Freude empfinden, die Natur genießen!



AUS LIEBE ZUM LEBEN

www.krebshilfe-sbg.at/services/broschueren

**Info und Beratung
0662-873536**



Diese und weitere kostenlose Broschüren erhalten Sie bei:
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE SALZBURG
beratung@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at
Spenden: AT44 2040 4000 0000 4309

AFFENPOCKEN

INFEKTIONSKRANKHEIT MPOX

Der Anstieg der MPOX-Fälle in der Demokratischen Republik Kongo (DRK) und einer wachsenden Zahl afrikanischer Länder stellt laut einer Mitteilung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine gesundheitliche Notlage dar. In Österreich wird eine Impfung ausschließlich für Risikopersonen empfohlen.



MPOX ist eine Infektionskrankheit mit ähnlichen, aber weniger schweren Symptomen wie Pocken, darunter Fieber, geschwollene Lymphknoten, Schmerzen und Hautläsionen. Die Krankheit wird durch Hautkontakt übertragen, auch beim Geschlechtsverkehr, und kann durch Atemtröpfchen übertragen werden. Das Virus zirkuliert von Mensch zu Mensch, und seit Anfang 2024 wurden mehr als 15.600 Infektionsfälle gemeldet, darunter 537 Todesfälle. „Es wird allgemein angenommen, dass die Pockenimpfung einen gewissen Schutz vor Mpocken bietet. Die Pockenimpfung wurde in der Demokratischen Republik Kongo in den 1980er Jahren eingestellt, sodass Personen im Alter von etwa 40 Jahren und älter durchaus geimpft sein könnten, was ihnen einen gewissen Schutz bietet. Kinder und jüngere Erwachsene wurden nicht geimpft und sind daher einem höheren Risiko ausgesetzt.“

MPOX IN ÖSTERREICH

Das Nationale Impfgremium (NIG) empfiehlt die Mpx-impfung derzeit ausschließlich Risikopersonen, die im aktuellen Österreichischen Impfplan im Kapitel „Mpx (Affenpocken)“ wie folgt angeführt werden:

- Personen mit individuellem Risikoverhalten (Personen mit häufig wechselnden sexuellen Kontakten, insbesondere Männer mit gleichgeschlechtlichen Partnern)
- Personal in spezialisierten Laboren, die mit Orthopoxviren arbeiten (Arbeit mit Proben von an Mpx (Affenpocken) infizierten bzw. dem Virus selbst)
- Gesundheitspersonal mit einem sehr hohen Expositionsrisiko durch an Mpx (Affenpocken) erkrankten Personen bzw. Orthopoxviren (designierte Abteilungen/Ambulanzen/Ordinationen für die Diagnostik und Therapie von mit Mpx (Affenpocken) infizierten Personen)
- Zusätzlich kann die Impfung bei Reisenden mit intensivem und anhaltendem Kontakt zur Lokalbevölkerung (z.B. MitarbeiterInnen von Hilfsorganisationen) in den betroffenen Ländern erwogen werden. Die Impfung der breiten Bevölkerung ist derzeit weder empfohlen noch vorgesehen.

IMPFSTELLE

Infektambulanz im Salzburger Landeskrankenhaus

Müllner Hauptstraße 48, 5020 Salzburg

Anmeldung: Ausschließlich Mo bis Do 14 bis 15 Uhr

Telefon: +43 57255 25882

Foto: Pixabay/wildzzz

GESUNDHEITSSCHÄDLICHE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL AUS DEM INTERNET

AGES, Bundesamt für Verbrauchergesundheit (BAVG) und Zollamt Österreich haben konnten 21 illegale und ein gesundheitsschädliches Nahrungsergänzungsmittel entdecken.

Insgesamt wurden 50 Sendungen im Postverteilerzentrum Inzersdorf kontrolliert, die als Nahrungsergänzungsmittel über das Internet nach Österreich verkauft und geliefert wurden. Die Gutachter der AGES konnten dabei Verstöße gegen das Europäische Lebensmittelrecht und die Novel Food-Verordnung feststellen. 21 Produkte sind als nicht zugelassenes Neuartiges Lebensmittel zu bewerten und somit nicht in der EU verkehrsfähig. Die Nahrungsergänzungsmittel enthielten teilweise Lithium und mussten bezüglich einer Einstufung als nicht zugelassenes Arzneimittel mit dem Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen (BASG) abgeklärt werden. Insgesamt mussten 44 Prozent der untersuchten Proben beanstandet werden.



Foto: Pixabay/Blirij

EINFÜHLSAME GESPRÄCHE VON FRAU ZU FRAU

✎ VON KARINA LANGWIEDER

Morgens geht es mit den Kindern zu Hause oft chaotisch zu. An solchen Tagen genießt es Dr. Sarah Moser besonders, in ihrer Ordination anzukommen.

Bei der Arbeit kann ich dann entspannen“, so die Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe. Im vergangenen Jahr hat sie mit ihrer Freundin Dr. Marion Höllriegl die Gemeinschaftspraxis „von frau zu frau“ in Herrnau eröffnet.

„Mit einer eigenen Praxis lässt sich das Familienleben viel besser vereinbaren“, findet Dr. Moser, die sich an ihre Dienstzeit im Krankenhaus erinnert: „Da habe ich oft das Gefühl gehabt, dass ich weder der Arbeit noch der Familie zu 100 Prozent gerecht werden kann.“ Ihre Ordinationskollegin, Dr. Höllriegl, hat sie bei einer Fortbildung kennengelernt. Die Ärztinnen verstanden sich auf Anhieb: „Wir sind schon gemeinsam einen Klettersteig gegangen oder treffen uns, wenn es die Zeit zulässt, zum Frühstück“, so Dr. Moser.

Patientinnen, die die Gemeinschaftspraxis betreten, werden von Ruhe ausstrahlenden Bildern mit Lavendel, Bergen, Grüntönen und Pastellfarben begrüßt. Die Medizinerinnen wollten hier einen Wohlfühlraum schaffen, in dem Frauen alle Fragen stellen dürfen. Heutzutage sind Patientinnen viel offener als früher, dennoch gibt es gewisse Tabuthemen. „Inkontinenz, Sexualprobleme und sexueller Missbrauch zählen dazu“, weiß Dr. Moser. Ihr Ansatz ist es, den Patientinnen genügend Zeit zu geben und ihnen Mut zuzusprechen, alle Ängste, Zweifel und Bedenken zu äußern. Doch nicht immer liegt der Fokus nur auf Kommunikation. Wer Arzt werden möchte und die Fachgebiete Gynäkologie und Geburtshilfe wählt, sollte viel Ausdauer mitbringen, empathiefähig und belastbar sein. Denn es kommt vor, dass es bei Geburten Komplikationen gibt. „Das ist nichts, wo man mit der Zeit abstumpft“, gibt die Ärztin zu bedenken. Nach Schockerlebnissen erholt sie sich beim Spazieren gehen und Latino-Musik hören. „Natürlich reflektiert



Dr. Sarah Moser

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe

Familienstand: verheiratet, zwei Kinder

Geburtsort: Wien

Ausbildung: Studium der Humanmedizin in Salzburg, Facharztausbildung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe im LKH, Notärztin, Akupunktur-, Kolposkopie- und Fortbildungsdiplom

Ich lese gerade: Krimis und Belletristik - zuletzt: Wo das Glück zu Hause ist.

Sport: Salsa- und Reggaeton-Tanzen, Wandern, Radfahren, SUPen, Tourengehen, Langlaufen

Meine liebsten Reiseziele: Wir fahren meistens mit dem Campingbus in den Süden - immer wieder gerne nach Griechenland.

Ich esse gerne: Pastagerichte, orientalisches, koche fast nur vegetarisch

Selbsteinschätzung: Bin sehr selbstkritisch, perfektionistisch, immer auf der Suche nach Optimierungsmöglichkeiten

Lieblingszitat: Niemand weiß, ob er es kann, bis er es probiert hat.

man auch viel und fragt sich, was hätte ich anders machen können“, erzählt sie.

FRAUENHEILKUNDE AM PULS DER ZEIT

In der modernen Frauenheilkunde ist man zurückhaltender mit gewissen Operationen. „Früher wurde bei verhältnismäßig geringen Problemen die Gebärmutter entfernt, heute arbeitet man eher organerhaltend“, so die Ärztin. Fortschritte gab es auch in der Onkologie, Pränataldiagnostik und der Endometriose-Forschung. Ein sehr umstrittenes Thema in der heutigen Zeit ist die Pille. „Bei ihrer Markteinführung in den 60er Jahren war sie für Frauen eine Errungenschaft der Selbstbestimmung“, weiß Dr. Moser. Die Ärztin gibt in Anbetracht des aktuellen Wissensstandes trotzdem zu bedenken: „Käme sie heute auf den Markt, weiß ich nicht, ob sie die Zulassung noch erhalten würde.“ Einige Frauen werden davon depressiv. Dennoch: Bei jungen Frauen wird aus Mangel an besseren Alternativen trotzdem öfter auf die Pille zurückgegriffen.

30 JAHRE

RAINBOWS IN SALZBURG



Seit 1994 werden im Bundesland Salzburg Kinder und Jugendliche begleitet, die von Trennung oder Scheidung der Eltern oder vom Tod eines nahen Angehörigen betroffen sind. Im PULS-Interview gibt RAINBOWS-Salzburg Landesleiterin Eva Gitschthaler Einblicke in die tägliche Arbeit des RAINBOWS Team.



In der RAINBOWS-Gruppe setzen sich die Kinder individuell mit ihrer Situation auseinander. Altersgerechte kreative Methoden helfen bei der Bearbeitung von Gefühlen im Zusammenhang mit dem Trennungs-/Verlusterlebnis. Ziel der Gruppen ist es, die Kinder in ihrem (Selbst)Vertrauen und in ihrer Persönlichkeit zu stärken und mit ihnen gemeinsam Zukunftsperspektiven zu entwickeln.

PULS: *Wie viele Fälle betreut RAINBOWS in Salzburg und nimmt die Nachfrage zu?*

GITSCHTHALER: Es sind circa 300 Kinder, die wir pro Jahr betreuen, aufgeteilt auf unsere drei Bereiche. Den größten Bereich nimmt in Salzburg die Besuchsbegleitung ein, dicht gefolgt von der Trauerbegleitung und unserem Gruppenangebot für Kinder. Die Nachfrage im Bereich der Besuchsbegleitung nimmt sehr stark zu. Dabei geht es darum, den Kindern Stabilität zu geben und sie aus dem konfliktbehafteten Spannungsfeld der Eltern zu lösen. Etwa im Fall von Scheidungen oder Trennungen. Im Bereich der Trauerbegleitung konnten wir uns mittlerweile ebenso einen sehr guten Ruf erarbeiten und werden hier immer öfter als Ansprechpartner genannt.

PULS: *In welchem Altersbereich betreut RAINBOWS Kinder und Jugendliche?*

GITSCHTHALER: Die Gruppenbetreuung und die Trauerbegleitung stehen Kindern und Jugendlichen vom vierten bis zum 17. Lebensjahr offen. Im Rahmen der Besuchsbegleitung stehen wir auch den Aller-

kleinsten zur Seite. Hier ist das Alter der betreuten Kinder aber meist nicht ganz so hoch, weil die Kinder ja zwischen 12 und 14 Jahren auch selbst gehört werden, etwa vor Gericht und selber Entscheidungen treffen können.

PULS: *Mit welchen Problemstellungen werden Sie in Ihrer Arbeit mit Kindern konfrontiert?*

GITSCHTHALER: Wir merken im Rahmen der Trauerbegleitung, aber auch bei Trennungen oder Scheidungen, dass manche Kinder nicht nur eine einzige schwierige Situation im Leben haben. Nachdem die Kinder Vertrauen zu unseren BegleiterInnen fassen und sich wohl fühlen, werden etwa in der Gruppenarbeit andere Problematiken sichtbar. Etwa Schulthemen, Essstörungen, Verlustängste oder Angstthemen. Ebenso haben Zwänge zugenommen. Kinder, die zum Beispiel einen starken Waschzwang haben. Diese Kinder halten es dann nicht aus, wenn sich andere Kinder nicht nach ihren Vorstellungen waschen.

PULS: *Was hat sich im Bereich der Besuchsbegleitung in den letzten Jahren verändert?*

GITSCHTHALER: Bei der Besuchsbegleitung ist es tatsächlich so, dass die Hochstrittigkeit zwischen den getrennten Elternteilen zunimmt. Die gerichtlich verordneten § 107 Beratungen steigen beobachtbar.

PULS: *Warum? Weil sie, wenn die Eltern einfach nicht von ihren Verhalten ablassen oder sie eine Konfliktsituation nicht klären können?*

GITSCHTHALER: Genau, weil sich die Elternkonflikte oft so weit steigern, dass die Eltern auch das Wohlergehen des Kindes komplett aus den Augen verlieren. Viele Eltern beteuern zwar immer, sie handeln zum Wohl des Kindes, aber wenn man genauer hinsieht, stellen wir fest, dass das Verhalten mancher Eltern für die Kinder sehr kontraproduktiv ist. In Hochkonfliktsituationen steigt zudem die Gewaltbereitschaft gegenüber dem Partner als auch gegenüber den Kindern. Zumeist jedoch gegenüber der Partnerin, auch wenn man weiß, dass die miterlebte Gewalt genauso negative Auswirkungen auf Kinder hat. Es gibt immer mehr einstweilige Verfügungen.

PULS: *Was heißt dieser Umgang mit sozialen Problemen für Ihre Mitarbeiter und welche Eigenschaften sollte man mitbringen?*

GITSCHTHALER: Unsere MitarbeiterInnen kommen aus psychosozialen Grundberufen und absolvieren dazu interne RAINBOWS-Ausbildungen. Sehr wichtig ist uns ferner die Erfahrung und der Umgang mit Kindern. Ein wichtiges Kriterium ist auch die Selbstabgrenzung. Interventionen und regelmäßige Supervisionen sowie Teamtreffen gehören deshalb zum Unterstützungsprogramm für unsere MitarbeiterInnen.

PULS: *Welche persönlichen Eigenschaften sind für die Arbeit bei RAINBOWS wichtig?*

GITSCHTHALER: Die Empathiefähigkeit und die Eigenschaft in erster Linie hinter dem Kind zu stehen. Man darf sich nicht von den Eltern vereinnahmen lassen. Das bedeutet persönliche Abgrenzung, als auch Abgrenzung vom Elternkonflikt. Neben der fachlichen Qualifikation muss man sich auch dieser Herausforderung stellen können. Es ist eine anspruchsvolle Tätigkeit, die unsere MitarbeiterInnen hochmotiviert leisten.

PULS: *Stichwort Trauerbegleitung – um was geht es hier?*

GITSCHTHALER: Bei der Trauerbegleitung handelt es sich um ein pädagogisch zentriertes Konzept. Meist gibt es circa sieben Treffen. Im Bundesland Salzburg sind wir zu 80 Prozent vor Ort bei den Familien. Unsere Aufgabe ist es, die Kinder altersgemäß adäquat zu begleiten. Denn es handelt bei den Verstorbenen immer um eine wichtige Bezugsperson für das Kind. Ist der Todesfall unmittelbar eingetreten? Geht es darum das Kind zu stabilisieren? Wo steht das Kind, was braucht das Kind? Es gilt dabei auch auf die Todesumstände richtig zu reagieren. Handelte es sich um Suizid, eine Krebserkrankung, einen Bergunfall oder Mord. Wir begleiten zudem bei lebenslimitierender Erkrankung. Wenn ein Familienmitglied lebenslimitierend erkrankt ist, etwa bei fortgeschrittener Krebserkrankung, stehen Kinder und Jugendliche oft im Schatten der Ereignisse. Durch die Erschütterung und Belastung der Eltern ist es häufig nicht möglich, dass die Familienmitglieder miteinander über die Situation und ihre Gefühle sprechen. Viele Eltern unterschätzen die Ängste und Sorgen ihrer Kinder und können daher nur begrenzt auf ihre emotionalen Bedürfnisse eingehen.

PULS: *Sind Eltern im Rahmen von Todesfällen auch selbst mit den Fragen des Todes überfordert?*

GITSCHTHALER: Ja, wie viele andere Menschen in unserer Gesellschaft, war man noch nicht mit dem Tod konfrontiert. Und wenn man sich selbst in der eigenen Trauer befindet, verdrängt man. Kinder trauern aber anders und haben Fragen. Elternteile können oder wollen Fragen in dieser Situation oft nicht beantworten. Die Gefahr besteht dann, dass sich Kinder zurückziehen oder Verhaltensänderungen zum Vorschein kommen. Dann ist es von Vorteil, wenn eine neutrale Person von außen für diese Fragen da ist. Wir können die Elternteile auch bestärken. Wir geben aber keine Antworten, die mit den Elternteilen nicht abgesprochen worden sind.

PULS: *Was raten sie Eltern vor einer Trennung in Bezug auf Kinder zu bedenken?*

GITSCHTHALER: Dass sie versuchen sollen auf die Bedürfnisse der Kinder zu achten. Viele Eltern neigen dazu ihre eigenen Probleme in den Vordergrund zu rücken. Dazu beraten wir.

PULS: *Was ist Ihnen persönlich wichtig?*

GITSCHTHALER: Dass sich die Menschen in belastenden Lebenssituationen frühzeitig Unterstützung suchen und sich an uns wenden. Wenn man nicht präventiv handelt, hat das auf Kinder möglicherweise nachhaltige Auswirkungen. Die Auswirkungen wie Auffälligkeiten in der Schule oder später bei eigenen Bindungen treten bei Kindern und Jugendlichen oft erst später auf.

RAINBOWS ist eine bundesweit tätige Organisation, die Kinder und Jugendliche nach/während Trennung/Scheidung oder Tod betreut. Seit 1991 wurden österreichweit insgesamt über 34.000 Kinder betreut. Das RAINBOWS-Team Salzburg umfasst 25 Mitarbeiter. RAINBOWS ist eine gemeinnützige Organisation.

LEISTUNGEN:

- Besuchsbegleitung
- Trauerbegleitung
- Gruppen für Kinder nach Trennung/Scheidung der Eltern
- Elternberatung bei Trennung/Scheidung
- Beratung für Elternteile und Bezugspersonen bei Trauer/Tod

RAINBOWS-SALZBURG

Münchner Bundesstr. 121a
5020 Salzburg
Tel. +43 662 82 56 75

www.rainbows.at/salzburg



MAG.

EVA GITSCHTHALER

Landesleiterin von RAINBOWS Salzburg. Sie studierte Erziehungswissenschaftlerin und ist Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision sowie Mediatorin.

UNSER GLÜCK LIEGT IN BEZIEHUNGEN

Im Jahr 1938 begannen Harvard-Forscher eine bis heute andauernde Studie, um herauszufinden: Was macht uns im Leben glücklich?



DREI VORSCHLÄGE FÜR GLÜCKLICHERE BEZIEHUNGEN

- Seien Sie großzügig gegenüber anderen. Geben Sie Ihnen das, was Sie selbst gern bekommen würden.
- Seien Sie bereit, neue positive Erfahrungen mit Menschen zu machen, und dafür neue Schritte zu gehen, selbst wenn Sie schon einmal enttäuscht wurden.
- Seien Sie neugierig auf andere Menschen und das, was sie erleben und fühlen. Eine Haltung der ehrlichen Neugier signalisiert Akzeptanz und Zuwendung und ermöglicht ein liebevolles, tiefes gegenseitiges Verstehen.

Harvard-Study of Adult Development. Die Harvard-Studie ist die weltweit längste wissenschaftliche Studie über Risiken und förderliche Faktoren für Glück und Gesundheit.

Umfragen zeigen, dass die meisten jungen Erwachsenen glauben, Reichtum und Ruhm seien der Schlüssel zu einem glücklichen Leben. Doch eine Langzeitstudie der Harvard-Universität legt nahe, dass einer der wichtigsten Indikatoren dafür, ob man gut altert und ein langes und glückliches Leben führt, nicht die Menge an Geld ist, die man anhäuft, oder die Bekanntheit, die man erlangt. Ein viel wichtiger Indikator für langfristige Gesundheit und Wohlbefinden ist die Stärke der Beziehungen zu Familie, Freunden und Ehepartnern. Die Studie spricht dabei von mehreren Dimensionen des Glücks: Dazu zählen: Emotionales Wohlbefinden, Zufriedenheit im Leben, soziale Verbundenheit und Selbstverwirklichung. Als die Studienteilnehmer in die mittleren und höheren Lebensjahre kamen, wurden sie in der Harvard-Studie häufig nach Leben im Alter befragt. Den Antworten zufolge bestand die größte Herausforderung für die Senioren darin, dass sie die sozialen Kontakte, die ihnen so lange bei der Arbeit Halt gegeben hatten, nicht mehr ersetzen konnten. Auf die Frage, was er nach seiner fast 50-jährigen Tätigkeit als Arzt vermisse, antwortete ein Teilnehmer: „Von der Arbeit selbst überhaupt nichts. Mir fehlen die Menschen und die Freundschaften.“

WAS BRAUCHT ES, UM EIN GUTES LEBEN ZU FÜHREN?

Im Laufe der Jahre hat die Studie viele bemerkenswerte Erkenntnisse hervorgebracht. Sie zeigt zum Beispiel, dass das Wichtigste, was

man tun kann, um körperlich gut zu altern, das Rauchen zu vermeiden. Ebenso wurde festgestellt, dass alternde Liberale ein längeres und aktiveres Sexualleben haben als Konservative. Und dass Alkohol der Hauptgrund für Scheidungen unter den untersuchten Männern war und dass Alkoholmissbrauch oft einer Depression vorausging (und nicht umgekehrt). Als die Forscher im Laufe der Jahre die Faktoren untersuchten, die Gesundheit und Wohlbefinden stark positiv beeinflussten, stellten sie fest, dass die Beziehungen zu Freunden und insbesondere zum Ehepartner ein wichtiger Faktor waren. Die Menschen in den stärksten Beziehungen waren vor chronischen Krankheiten, psychischen Erkrankungen und Gedächtnisverlust geschützt – selbst wenn diese Beziehungen viele Höhen und Tiefen hatten.

DIE QUALITÄT VON BEZIEHUNGEN IST ENTSCHEIDEND

Die Quantität von Beziehungen ist nicht entscheidend: Man kann sich auch in Gesellschaft einsam fühlen. Entscheidend ist vielmehr die Qualität von Beziehungen und das Vertrauensverhältnis. Mit anderen Menschen gute Beziehungen zu pflegen, schützt auch das Gehirn. Diejenigen, die wussten, dass sie sich auf jemand anders verlassen konnten, wenn es nötig ist, hatten im Alter ein besseres Gedächtnis. Es macht also Sinn, in gute Beziehungen zu investieren. Jede Beziehung, so Waldinger, bietet Gelegenheiten dafür – wir müssen sie nur wahrnehmen, solange es möglich ist.

Meine Bausteine von Mensch zu Mensch

Fühlen Sie sich manchmal einsam? Wünschen Sie sich ab und zu jemanden zum Reden und Gedankenaustausch? Brauchen Sie Hilfestellung im Garten, in der Küche oder im Haushalt? Suchen Sie eine zuverlässige Begleitung für Ausflüge und Reisen?

Wir leisten ihnen Gesellschaft und unterstützen Sie im Alltag. Gleichzeitig möchten wir Angehörige bei der Betreuung unterstützen und ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

- › *Wir unterstützen Sie, die eigene Selbstständigkeit zu bewahren.*
- › *Wir führen gemeinsame Gespräche und fördern den Gedankenaustausch.*
- › *Wir begleiten Sie bei Behörden-gängen oder Arztbesuchen*
- › *Wir leisten Hilfestellung im Haushalt*
- › *Wir organisieren Ausflüge oder Urlaube*
- › *Wir leisten Biographiearbeit*

Ob Sie einmalig oder regelmäßig Unterstützung brauchen – sprechen Sie mit uns über Ihre Wünsche, damit wir Ihnen den Alltag erleichtern können.



Der seelische Verlust eines nahestehenden Menschen führt zu einem Schockschaden bei den Hinterbliebenen.

SEELISCHE SCHMERZEN DURCH VERLUST EINES GELIEBTEN MENSCHEN

✍ VON DR. MARIA M. RUBY

Der Verlust eines geliebten Menschen durch Unfall, Gewalttaten mit Todesfolgen oder Behinderung mit geistiger Beeinträchtigung, stellt für Hinterbliebene ein enormes Trauma dar. Gefühle von Wut und Ohnmacht sind die Folge. Umso mehr wird der Ausgleich durch ein Gerichtsverfahren gesucht, um den „Täter“ der Verantwortung zu unterziehen.

Wenn Angehörige vom unerwarteten Tod eines nahen Verwandten oder von dessen schweren Verletzungen erfahren, bedeutet dies nicht selten einen Schock. Diese plötzlichen Ereignisse wirken mitunter lebensbedrohlich auf den Betroffenen und jagen Angst ein, sodass dieser Angehörige starke psychische Schäden oder Beeinträchtigungen davon tragen kann. Bei einem Schockschaden besteht auch die Berechtigung der Angehörigen auf ein Schmerzensgeld.

Um die Höhe des Schmerzensgeldes festzustellen, wird oftmals ein gerichtlich beideter Sachverständiger in Anspruch genommen.

TRAUMATA HEILEN NICHT VON ALLEIN

Beim sogenannten psychogenen Schmerz steht das Verlusterlebnis im Vordergrund. Im Gegensatz zu körperlichen Wunden, heilt der seelische Schmerz nicht von allein. Mit der Zeit stumpft dieser emotionale Schmerz

ab, aber die Wunde bleibt. Es kann in diesem Zusammenhang auch immer wieder zu Nachhallerlebnissen kommen, unbewusst durch Trigger-Erlebnisse. Im Schlaf zeigen sich diese in Form von Alpträumen.

Wenn die Seele verletzt ist, kann sich das auch physisch durch anhaltende Erschöpfung, Herzprobleme oder Verdauungsprobleme ausdrücken und weitere chronische Probleme zur Folge haben. Daher ist es angeraten, sich so früh wie möglich professionelle Hilfe zu holen. Ein Trauma-Erlebnis zu verdrängen, schadet auf Dauer der physischen und psychischen Gesundheit.

Aber auch das Miterleben des körperlichen und geistigen Zusammenbruchs beim Überleben der Opfer stellt einen enormen Trauerschmerz dar, mit der Folge von Gefühlsschäden und/oder Gesundheitsstörungen.

Der Schockschaden wird dabei als Zustand verstanden, der nach der schweren Verletzung eines Angehörigen die Grenze einer normalen Trauerreaktion überschreitet. Das traumatische Ereignis wird verstärkt durch eine vorher bestehende Disposition.

STARKE SEELISCHE SCHMERZEN definieren sich unter anderem daraus, dass der Betroffene sich selbst nicht aus dem Zustand befreien kann.

MITTELSCHWERE SCHMERZEN halten die Fähigkeit, berufliche oder andere Aktivitäten durchzuführen aufrecht. Diese Tätigkeiten sind allerdings beeinträchtigt.

LEICHTE SCHMERZEN wie Depressionen, Ängste treten am Rande auf und werden bewältigt. Eine störungsbedingte Minderung der Funktionsfähigkeit zeigt sich, je stärker das Leid, die psychische, psychosomatische oder seelische Störung ist.

ÜBERLEBENS-MODUS: Um seelische Traumata zu überwinden entwickelt der Traumatisierte ein Überlebens-Ich, auf Kosten seines gesunden Ichs.

SCHOCKERLEBNISSE BEWÄLTIGEN

Der Alltag lässt es oft nicht zu sich dem Trauma zu stellen. Um dieses Schockerlebnis bewältigen und adäquat bearbeiten zu können, bedarf es professioneller Hilfe.

Ein Beispiel aus der Praxis: Ein Kindesvater musste nach dem Verlust seiner verunfallten Frau mit Todesfolge die „Mutterrolle“ übernehmen. Die Versorgung seines 3 Monate alten Kindes beanspruchte ihn sehr. Für die Trauer war kein Platz, weil er funktionieren musste. Gleichzeitig musste er existentiell Verantwortung übernehmen

(berufliche Tätigkeit) und es kam somit zur Abspaltung von Gefühlen, Emotionen und von seinem Selbst.

Die emotionale Kompetenz als wichtiger Indikator von Gesundheit ist dann reduziert, d.h. der Betroffene ist durch die seelischen Schmerzen nicht fähig Emotionen wahrzunehmen, auszudrücken und zu formulieren.

Schwerwiegende Folgen in der seelisch, geistigen Entwicklung eines Kindes ist bei einem Mutterverlust die Verletzung des Urvertrauens und somit der Identität. In der Psychotherapie ist die Bearbeitung der Traumafolgen langwierig.

Abgespaltene Gefühle und Ohnmachtserlebnisse müssen in der Persönlichkeitsentwicklung später aufgelöst werden. Die Wiederbelebung schmerzlicher Erfahrungen sind nach Bewußtwerdung des Verlustes der Mutter (der ja oft verdrängt; verleugnet wird) Thema. Es bedarf einer umsichtigen, einfühlsamen Therapieform.

TRAUMA-KLIMA

Kinder erleben dann neben ihren eigenen Verlusttrauma ein Trauma-Klima und übernehmen in der Folge unbewusst die Ängste des hinterbliebenen Elternteils. Später als Erwachsene kommen diese in der Behandlung wie selbst erlebt zu tragen. Zu der eigenen Wunde beim Kind gesellen sich die ererbten Wunden. (Kollektive Traumen als nicht verarbeitete seelische Wunden werden unbewusst weitergegeben). Die Spur auf neurobiologischer Ebene zeigt sich auch im veränderten Stresshormonspiegel. Ein reduziertes Selbstwertgefühl ist tief in der Kindheit verwurzelt. Es betrifft nicht nur zwischenmenschliche Beziehungen sondern auch den beruflichen Erfolg. Dies führt zu Langzeitfolgeschäden.

Das Wissen über transgenerationale Traumatisierung sollte Beachtung finden. Ein Vater kann dann bei Verlust der Kindesmutter für sein Kind hilfreich sein, indem er in einer speziellen Traumatherapie diese Themen aufarbeitet, sodass das Traumaklima minimiert wird.

SCHÄDIGUNG REDUZIEREN

Sigmund Freud erkannte die Macht des Unbewussten und verdrängter Traumen aus der Kindheit. C.G. Jung ergänzte dies mit dem kollektiven Unbewussten.

Verlusttraumen hinterlassen nicht nur psychische Spuren, sondern auch DNA-Schäden in den Immunzellen. Durch die geeignete Psychotherapie kann auch das Ausmaß der DNA-Schädigung deutlich reduziert werden.



DR. MARIA M. RUBY,
gerichtlich beedete
Sachverständige

**Forensisch-psychologische
Psychotherapeutische Praxis
DR. MARIA M. RUBY**
5020 Salzburg
Imbergstrasse 10
4020 Linz
Weingartshofstrasse 37-39

SALZBURGS VERGESSENE HEILBÄDER

Während sich Bad Gastein und Bad Hofgastein als Kurorte weltweit einen Namen machen konnten und bis heute Generationen von Heilsuchenden nach Salzburg kommen lassen, schafften es andere Kur- und Heilbäder nicht zu überleben. An viele dieser ehemals bekannten Heilbäder ist die Erinnerung verblasst.

Im Kuraufenthalt – einer frühen Form des Urlaubs – boten die Reisen zu Heilquellen standesgemäße Erholung von den Anstrengungen des großstädtischen Lebens. In den Ausnahmesituationen der Kur, verlor die Etikette gesellschaftlichen Umgangs viel an Strenge, so dass für den Kurgast des 19. Jahrhunderts die eigentliche Therapie oft weniger die Moorbäder und Trinkkuren waren, sondern eher die gelockerte Atmosphäre, in der vieles möglich schien, was im Alltag keineswegs selbstverständlich war. In Salzburg etablierten sich, dank seiner günstigen mineralogischen Zusammensetzung des Wassers, in vielen Orten des Bundeslandes Heilbäder. Den Sprung ins 21. Jahrhundert schaffte bis auf Gastein keines.

GESUNDBRUNNEN AIGEN

„Seit 1524 war der Brunnen in Aigen im damaligen Erzstift bekannt und bald darauf fingen auch die Besuche von Ausländern an, die umso mehr von Zeit zu Zeit zunahmen, je glücklicher, und vorteilhafter die gemachten Besuche ausfielen“, wird es in einer Beschreibung des Gesundbades Aigen aus dem Jahre 1778 beschrieben. Dem Wasser aus dem Gaisberg wurde eine Reihe positiver Eigenschaften und Wirkungen zugeschrieben: „Dieses kostbare und vortreffliche Wasser, welches aus einem sehr hohen Berge nahe der Stadt Salzburg entspringt, hält vielerlei Materialien in sich:... Salpeter, Schwefel,und etwas wenig von Gips, Mos oder Letten. Dieses befindet sich teil in diesem Wasser vermischt, teils aber laufen nur die Geister desselben Inhaltes durch und teilen diesem Wasser die reinste und vornehmste Kraft und Wirkung mit, dadurch dann notwendig erfolgen muss, das solcher Brunn, sonderlich weil er gegen Orient liegt und so herrliche und heilsame Stücke in sich hält“, heißt es im Unterricht über das Gesundbad Aigen. Das Wasser reinigt, stärkt und wirkt abführend, treibt den Zähnen, schleimigen, verfaulten Schweiß aus und reinigt das Geblüt, wird über die wohltuende Wirkung berichtet. Das Badewasser sollte insbesondere bei Schwindel, Stecken des Gehirns, tiefenden roten Augen, Zittern, melancholischen Verstopfungen, Kleinmütigkeit, angeschlagenem Magen und Beraubung des

Verstandes helfen. Das Wasser wurde von der Quelle am Fuße des Gaisbergs in einem oder mehr kupferne Kessel geleitet, erhitzt und in Badewannen getragen. Im Wechselspiel von Heiß- und Kaltbädern hoffte man auf Linderungen aller Art. Für eine volle Badekur, die noch mit einer Trinkkur kombiniert werden konnte, waren 21 Tage vorgesehen; dafür gab es eine präzise Badeordnung. Die Zeit, binnen welcher es am nützlichsten zu gebrauchen ist fängt zu Pfingsten an und dauert bis St. Michalestag, war man noch im 18. Jahrhundert überzeugt. Die Badegäste selbst wohnten im Schloss Aigen und etwas günstiger im nahen Stöckel in Zimmern unterschiedlichster Kategorien. Die Badegäste wurden ärztlich betreut und hatten Gelegenheit im nahen Schlosspark Spaziergänge zu unternehmen. Im 19. Jahrhundert kam der Badebetrieb praktisch zum Erliegen.

DAS MARIENBAD

Im Leopoldskroner Moos fanden sich mehrere Molke-, Schlamm- und Moorbäder, darunter das Ludwigsbad und das Marienbad. 1828 eröffnete der Stadtphysikus Doktor Oberlechner in der heutigen Moosstraße ein Bad, das im



■ Marienbad. Wo Pflanzenlaugen und Moorschlambäder verabreicht wurden, ist heute die International American School untergebracht.

damaligen Gasthaus zu Mittermoos untergebracht war. Leopold Dragga kauft 1850 das „Gast- und Badehaus Mittermoos“. Er ließ dieses Haus abreißen und errichtete hier ein neues, größtenteils hölzernes „Gast- und Badehaus“, im damals beliebten Schweizer Stil. Es wurde 1855 vollendet und unter dem Namen Marienbad (gegenüber der Marienkirche gelegen) eröffnet. Es besaß 24 Zimmer, 20 Kabinette, 12 elegant eingerichtete Badekabinette mit Holzwannen sowie ein großes russisches Dampf- und Duschbad sowie einen Speisesaal. Zu diesem Bad gehörten ein kleiner Park und ein Wirtschaftsgebäude. Heute ist hier die American International School Salzburg (AISS) untergebracht. Den Erfahrungen der damaligen Mediziner zufolge, konnten die Torfmoorbäder ihre Heilwirkungen besonders bei Hautkrankheiten, Nerven- und Gefäßkrankheiten, Gelenkskrankheiten, Gicht und rheumatischen Leiden entfalten. Aber auch Verstopfungen, Leberleiden, Menstruationsbeschwerden oder Trägheit, sollten die Moorbäder kurieren können, schreibt Anton Fiebiger 1858 in seinem Büchlein: „Die Torfmoor-Bad und Molkekuranstalt Marienbad in Leopoldskron bei Salzburg.“

KARLS-MOOSBAD

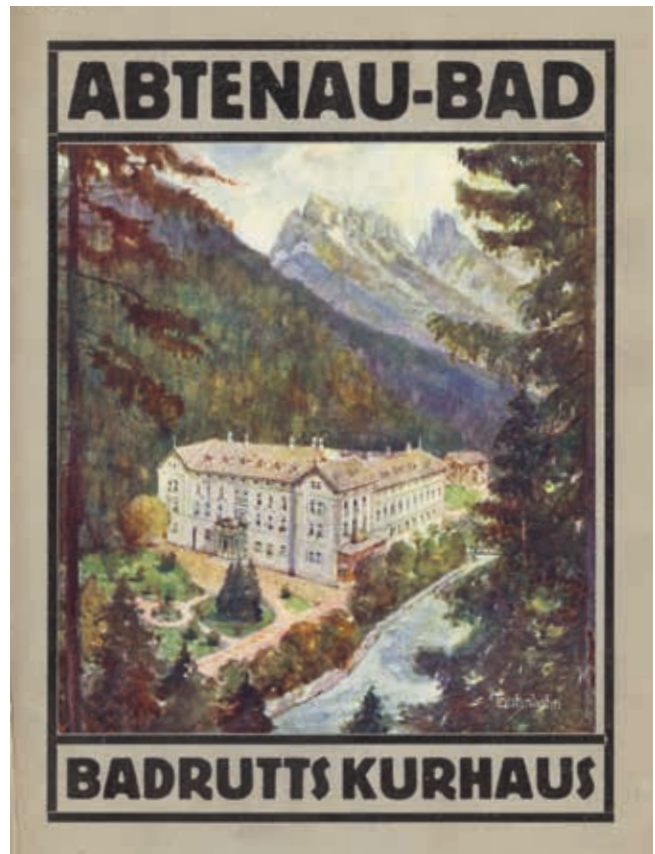
In Obermoos, ebenfalls im heutigen Stadtteil Leopoldskron-Moos wurde um 1850 ein Moorbad errichtet: das Karls-Moosbad (vormals Hafner). Das Bad war nach dem 1. Weltkrieg nicht mehr in Betrieb. Wie über das Karls-Moosbad sind auch über das Ludwigsbad nur spärliche Aufzeichnungen erhalten.

DAS LUDWIGSBAD

Der bekannte Arzt Anton Fiebinger errichtete hier, nach dem Marienbad, 1841 ein zweites Kur-Bad, das er nach dem bayrischen König „König-Ludwigs-Bad“ taufte. 1915 wurde die Badeanstalt auf das Doppelte der Größe erweitert. Hier gab es darauf zu Kurzwecken Moor-, Schlamm-, Fichtennadel- und Solebäder. Das Bad war bis etwa 1970 in Betrieb. Bis 2006 befand sich hier der bekannte gleichnamige Gasthof, der heute als Wohnhaus „Wohnen im König Ludwig“ genutzt ist.

BADRUTTS KURHAUS

Um die Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert entdeckte der Schweizer Hotelpionier Peter Robert Badrutt das „Abtenau-Bad“, das in jener Zeit noch „Zwieselbad“ hieß, ob seiner landschaftlichen Schönheit für sich. Er kaufte die dort befindliche Rupertusquelle sowie 680.000 Quadratmeter Land. Nach dessen Tod machte sich sein ältester Sohn, Anton R. Badrutt an den Umbau des Hotels und übernahm die Führung des Kurhauses unter Ausnutzung der Heilquellen St. Rupertus und Anenquelle. Die Hauptwirkung des Abtenauer Heilwassers war dabei auf die großen Drüsenorgane des Unterleibes gerichtet. „In kleinen Dosen, früh nüchtern, gut temperiert getrunken, beeinflusst die St. Rupertusquelle Sekretionsstörungen des Magens sehr günstig; mittlere und größere Dosen dagegen regen die Peristaltik des Darmes an... die Abtenauer Quelle wirke ferne so sicher wie der Sprudel



■ Badrutts Kurhaus in Abtenau. Die Badekabinen waren mit gußeisernen, emaillierten Wannen und jedem erdenklichen Komfort ausgestattet. Elektrisches Licht, Zentralheizung, Tennisplatz und Autozubringerdienst waren ein Luxus der damaligen Zeit.

von Karlsbad auf die Regulierung zum Beispiel bei Leber- und Milzschwellung und Blutstauungen im Unterleib“, weiß Wilhelm Franz Löbisch, Professor der medizinischen Chemie an der k.k. Universität Innsbruck schon 1893 zu berichten. Die im Laboratorium Innsbruck ausgeführte quantitative Analyse der St. Rupertusquelle (Abtenauer Wasser) ergab, dass die Quelle in erster Linie als Kochsalztrinkquelle zu betrachten war und noch ansehnliche Mengen an Chlormagnesium, Magnesiumcarbonat, Natrium- und Calciumsulfat, also Bestandteile von Bitterwässern, enthält. Doch trotz ausgezeichneter Befunde über die Heilkraft des Abtenauer Wassers, konnte sich Abtenau als Kurort nicht etablieren. Kur- und Kurhaus wurden noch in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts eingestellt.

BAD FUSCH

Das „Bad in der Fusch“ war schon im 15. Jhd. unter der Pinzgauer Bevölkerung bekannt. Die ersten Heilungssuchenden waren wahrscheinlich Bauern aus dem stark versumpften Oberpinzgau, die damals häufig unter dem „Wechselfieber“ zu leiden hatten.

Im Jahre 1417 soll der Kurort sogar eine Kirche mit zwei Türmen besessen haben, was zwar nicht wegen der Bedeutung als Kurort, wohl aber wegen dem Silberbergbau besonders

auf dem Kühkarkopf im Weichselbach möglich war. Bad Fusch war aber keine Heilstätte für Schwerkranke, sondern vielmehr ein Erholungsort für Menschen, deren Beruf geistige Überanstrengung, Überreizung der Nerven mit sich brachte und für solche Kranke, deren Zustände auf Schwächungen des Nervensystems zurückzuführen waren. Besonders auffallend seien die Heilerfolge bei Anämie, Migräne und chronischen Katarrhen, ist etwa im illustrierten Führer und Prospekt vom Hotel Grimm „zur Post“ aus dem Jahre 1916/1917 nachzulesen.

Das in alter Zeit als Bauernbad bekannte Bad Fusch, erlangte bis zum Ende des 18. Jahrhunderts immer mehr Bedeutung. Als Blütezeit kann die zweite Hälfte des 19. Jahrhunderts bezeichnet werden. Ein großer Förderer und Gönner war der Salzburger Fürsterzbischof Friedrich Schwarzenberg, nach dem die stärkste Quelle „Fürstenquelle“ benannt ist. Er besuchte von 1829 bis 1843 regelmäßig den Kurort und besaß hier ein Haus. Trotz schwerer Schicksalsschläge durch Naturkatastrophen, erlangte der Kurort immer mehr Ansehen im In- und Ausland. 500 Badegäste kamen am Ende des 19. Jahrhunderts in den Sommermonaten hier her. Auch die Maler der Romantik entdeckten Bad Fusch bald als reizendes Motiv. Neuen Aufschwung erlebte der Ort durch den Bau der Badstraße im Jahre 1893. Eine weitere Modernisierung

erfolgte durch die Verbesserung der Quartiere in den beiden Hotels, die Anlage eines Schwimmteiches, einer Kegelbahn und eines Tennisplatzes. Von den elf Heilquellen finden heute noch die Fürstenquelle, die die ergiebigste ist, die Augenquelle und das Leberbründl Beachtung. Sie enthalten nur wenige mineralische Bestandteile, wie Natriumsulfat, Magnesiumkarbonat, Kieselsäure u.a. Sie sind aber reich an natürlicher Kohlensäure und haben eine gleichbleibende Temperatur von ca. 6,2 Grad Celsius. Das Wasser hat eine erfrischende und belebende Wirkung. Es regt den Appetit an, fördert die Verdauung und den Blutkreislauf. Auch gegen sogenannte Frauenleiden wurde den Quellen eine Heilwirkung zugeschrieben. Patienten, deren Beschwerden auf Schwächungen des Nervensystems zurückzuführen sind, fanden hier Linderung oder Heilung ihrer Gebrechen. Trinkkuren, Bäder und die Höhenluft gehörten zur Therapie der Kurärzte.

Bald nach dem Ersten Weltkrieg begann allerdings ein unaufhaltsamer Niedergang. Die ungünstige Verkehrslage und eine starke Konkurrenz im Kurgeschäft wurden spürbar. Nach dem zweiten Weltkrieg wurde zwar der Versuch unternommen, den Kurort wieder zu beleben, jedoch ohne Erfolg.

Christoph Archet

BUCHTIPPS

DIE KRAFT DES VAGUS

Geht es um Angst, dreht sich meist alles um die Frage, wie man sie am schnellsten loswird. Constanze Dennig geht in ihrem neuen Buch einen anderen Weg: Die Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie erklärt, dass Angst auch durchaus gute Seiten hat – wenn man sie versteht und zu nützen weiß.

DIE KRAFT DES VAGUS | MAXIMILIAN MOSER | ERSCHEINT AM: 09.01.2025 | ISBN-13 9783711003331 | 208 SEITEN / 145 MM X 210 MM | ECOWING



DEM KREBS AUF DER SPUR

DIE ERFOLGSGESCHICHTE DER KREBSFORSCHUNG

Die spannende Geschichte der Krebsforschung, die heute möglichen Krebs-Therapien und Krebs-Vorsorgen sowie die sozialen und medizinischen Herausforderungen der Zukunft.

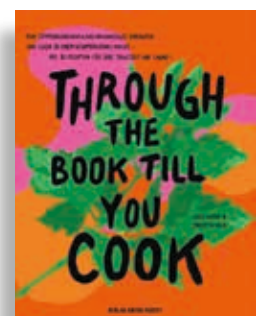
HERBERT LACKNER | CHRISTOPH ZIELINSKI | DEM KREBS AUF DER SPUR | UEBERREUTER VERLAG | ERSCHEINT AM: 10.10.2024 | 208 SEITEN | ISBN: 978-3-8000-7880-6



WAS KOCHTE ICH HEUTE?

Das Stimmungskochbuch, das nachhaltiges Einkaufen und Kochen zu einem Gesamterlebnis macht – mit 80 Rezepten für jede Tageszeit und Laune! Na, wie ist die Stimmung? Lust auf was Saures, richtig scharfe Kost oder supersüße Snacks? Oder doch eher müde und keine Lust aufwendig zu kochen? Carlotta Hick und Luise Herke haben mit ihrem Stimmungskochbuch eine vollkommen neue Art geschaffen, sich zum Kochen inspirieren zu lassen. Visuelle Anreize, passende Spotify-Playlists und eine kreative Bildsprache begleiten dich bis zum passenden Rezept für deinen Tag.

LUISE HERKE & CARLOTTA HICK | THROUGH THE BOOK TILL YOU COOK | 320 SEITEN | 19,0 X 24,5 CM | PREIS € 28,- | ISBN 978-3-7025-1148-7



HL. ERENTRUDIS

DIE UNBEKANNTE LANDESPATRONIN



Das Fest zu Ehren der Landespatronin Erentrudis findet nur alle 100 Jahre statt, sowie zuletzt am 8. September dieses Jahres. Vielleicht auch ein Grund dafür, warum viele Salzburger über die Bedeutung dieser geistlichen Würdenträgerin nur wenig wissen.



An die jahrhundertlang bestehende und durch das Wappen heute noch andauernde Beziehung der Gemeinde Elixhausen mit dem Benediktinen Frauenstift Nonnberg erinnerten Bürgermeister MMag. Michael Prantner, Äbtissin M. Veronika Kronlachner OSB und Landtagsabgeordneter Dr. Josef Schöchel.

Erentrudis stammte aus einem adeligen Geschlecht und wuchs am fränkischen Mittelrhein in der Gegend von Worms auf. Sie folgte ihrem Onkel, dem späteren Landespatron von Salzburg, Rupert, der schon 696 von Worms über Regensburg und Seekirchen nach Salzburg gekommen war, brachte zwölf Nonnen aus Worms mit und war erste Äbtissin von Stift Nonnberg – bis heute weltweit das älteste christliche Frauenkloster mit ununterbrochener Tradition. Erentrudis und ihre Mitschwestern besaßen ein hohes Bildungsniveau, das sie befähigte, den Lebensstandard der Bevölkerung zu erhöhen und den christlichen Glauben zu verbreiten. Obwohl sie nur fünf Jahre auf dem Nonnberg wirkte, war sie eine äußerst prägende Gestalt für Salzburg.

Erentrudis starb am 30. Juni 718 (*daher ist 30. Juni auch ihr Gedenktag*). Sie wurde tief betrauert und bald als Heilige verehrt aber nie heiliggesprochen. Schon 788 galt das Stift Nonnberg als Wallfahrtsziel, das gerne von Pilgern in verschiedenen Lebensnöten aufgesucht wurde. Die Bauern wandten sich an Erentrudis wenn eine Viehseuche grassierte und so ihre Existenz bedrohte. Im Volksglauben ist die heilige Erentrudis somit die Beschützerin der leidenden Menschen und der kranken Haustiere.

ERINNERUNGSORTE

Heute erinnern zahlreiche Orte und Einrichtungen in Salzburg, wie beispielsweise der Erentrudis-Hof in Morzg, die Erentrudisalm in Elsbethen oder die Erentrudis-Apotheke in Gnigl an die Benediktiner-Äbtissin. Die heilige Erentrudis ist zudem Pfarrpatronin der Pfarre Herrnau sowie Namensgeberin für eine katholische Studentinnenverbindung – die KSMMV Erentrudis.

ELIXHAUSEN UND DIE BENDIKTINERINNEN

Auch die Flachgauer Gemeinde Elixhausen hat eine lange Verbindung zur Wirkungsstätte der Hl. Erentrudis, dem Benediktinerkloster Nonnberg. Denn dieser Tage jährt sich zum 50. Mal die Verleihung des Gemeindewappens an die Gemeinde Elixhausen. Das Wappen der Gemeinde Elixhausen zeigt einen gold-schwarz geteilten Schild, oben eine schwarz gekleidete Äbtissin, die in der rechten Hand den Hirtenstab hält und unter ihr ein Haus mit Walmdach. Damit stellt das Wappen eine enge Beziehung zum Kloster Nonnberg und zum ursprünglichen Ortsnamen her, der „Ebidensunhusa“, also „Haus der Äbtissin“ lautete. Elixhausen wird um die Jahrtausendwende anlässlich eines Gütertausches zwischen Erzbischof Hartwig und dem Hochstiftsangehörigen Gezo erstmals Ebidensunhusa – Haus der Äbtissin genannt. Elixhausen befand sich vermutlich bereits im ausgehenden 11. Jahrhundert im Besitz der Benediktinerinnenabtei Nonnberg. Seit dem 14. Jahrhundert befand sich dort der Sitz des Nonnbergischen Amtes Elixhausen.

VORSTOSS FÜR OFFIZIELLE LANDESPATRONIN

Sehr erfreut zeigt sich ÖVP-Kirchensprecher KO-Stv. Josef Schöchel über den Vorstoß von Landeshauptmann Wilfried Halmayer, die heilige Erentrudis zur offiziellen Landespatronin Salzburgs zu machen. „Wir würdigen mit diesem Schritt nicht nur die historische Bedeutung Erentrudis für die Entwicklung Salzburgs, sondern heben damit auch die zentrale Rolle von Frauen in unserer Geschichte und Gesellschaft hervor. Die Hl. Erentrudis auf Augenhöhe mit Rupert zu stellen, ist ein starkes Signal, das weit über die historische und religiöse Bedeutung hinausgeht“, so Schöchel.



Auberginenlasagne

Auberginenlasagne oder Melanzani wie es bei uns gebräuchlich ist, ist eine vegetarische Neuinterpretation des klassischen italienischen Gerichts, perfekt für alle, die eine leichte, aber dennoch leckere Alternative suchen. Diese Version verwendet gebratene Auberginen, ein reichhaltiges Tomatenpüree sowie Käsesorten wie Ricottasalata und Scamorza, um ein köstliches mediterranes Gericht zu kochen.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 250 g Lasagneblätter
- 2 Auberginen
- 1 Knoblauchzehe
- 700 g Tomatenpüree-
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g gesalzener Ricotta und Scamorza
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Extra natives Olivenöl nach Geschmack

ZUBEREITUNG AUBERGINENLASAGNE:

Die Zubereitung der Auberginenlasagne beginnt mit dem Kochen des Tomatenpürees, das mit Knoblauch und frischem Basilikum gewürzt ist. Anschließend werden die in Scheiben geschnittenen Auberginen frittiert, bis sie goldbraun sind. Sobald alle Zutaten fertig sind, bereiten wir die Lasagne in einer Auflaufform zu, wobei wir abwechselnd Schichten aus Lasagneblättern, Soße, frittierten Auberginen und mit einer Reibe großzügig gesalzener Ricotta und Scamorza auftragen. Anschließend wird alles gebacken, um eine goldene und knusprige Oberfläche mit einer weichen, faserigen Mitte zu erhalten. Bei 180°C ca. 20 bis 25 Minuten backen.



■ Stellen Sie die Lasagne abwechselnd mit Tomatensauce, Nudelblättern, Auberginen, Ricotta und Scamorza zusammen, bis die Auflaufform gefüllt ist.



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 **Wer führte die erste Blutübertragung von Mensch zu Mensch durch?**
A J. Blundell
B W. Morton
C L. Rehn
D R. Virchow
- ② **Pankreas ist der medizinische Fachbegriff für...**
A Schilddrüse
B Zirbeldrüse
C Geschlechtsdrüse
D Bauchspeicheldrüse
- ③ **Welches Organ hat den höchsten Energieverbrauch bei einem ruhenden Erwachsenen?**
A Leber
B Gehirn
C Herz
D Lunge
- ④ **Was sind Epheliden?**
A Krampfadern
B Blutergüsse
C Altersflecken
D Sommersprossen
- ⑤ **Was bezeichnet man als Oligophrenie?**
A Intelligenzstörung
B Wahrnehmungsstörung
C Potenzstörung
D Sprachstörung

LÖSUNG: 1. Frage: Antwort A (J. Blundell), 2. Frage: Antwort D (Bauchspeicheldrüse), 3. Frage: Antwort A (Leber), 4. Frage: Antwort D (Sommersprossen), 5. Frage: Antwort A (Intelligenzstörung)



ELETTARIA CARDAMOMUM

KARDAMOM

Kardamom ist eine krautige Pflanzenart aus der Familie der Ingwergewächse und erreicht Wuchshöhen von 2 bis 3 Meter. Die Pflanze stammt ursprünglich aus Südindien, Sri Lanka, Irak und Thailand.

Die Samen des Kardamoms enthalten ätherische Öle, insbesondere Cineol sowie unter anderem Terpeneol, Campher und Borneol. Kardamom wird vor allem eine wohltuende Wirkung auf den Magen-Darm-Bereich nachgesagt. So soll Kardamom verdauungsfördernd sein und

bei Blähungen helfen. In unserem Breiten kommt Kardamom vor allem in der Weihnachtszeit zum Verfeinern von Lebkuchen, Spekulatius oder Glühwein zum Einsatz. Daneben soll Kardamom angeblich auch bei Mundgeruch Abhilfe schaffen können: Durch das Kauen der Samen soll sich der Atem verbessern – weshalb in einigen Ländern auch nach dem Genuss von Alkohol oder dem Verzehr von Knoblauch gerne auf Kardamom-Samen zurückgegriffen wird.



KARDAMOM UND SEINE WIRKUNGSWEISEN

- verdauungsfördernd
- karminativ (gegen Blähungen)
- appetitanregend
- harntreibend
- cholertisch und cholagog (gallenbildend und Gallensekretion antreibend)
- virostatisch
- kreislaufanregend
- krampflösend
- unterstützend bei Atemwegserkrankungen
- gegen schlechten Atem

LITERATURDORF HENNDORF

EINE RADTOUR FÜR CARL ZUCKMAYER

✍ VON THOMAS NEUHOLD

Es gibt nur wenige Ortschaften in Österreich, die sich mit so vielen Namen prominenter Literaten schmücken dürfen wie Henndorf am Wallersee. Auch Carl Zuckmayer lebte hier. Ihm ist auch eine einfache, familienfreundliche Radrunde gewidmet.

DIE RADROUTE ZU EHREN VON CARL ZUCKMAYER FÜHRT AN VIELE ROMANTISCHE ORTE WIE HIER IM BILD AN DEN SIGHARTSTEINER WEIHER.



Wer wachen Auges durch Henndorf am Wallersee spaziert, stolpert über viele prominente Namen bekannter Schriftsteller.

Kein Wunder, dass Henndorf ein eigenes Literaturhaus hat. Es ist das Geburtshaus von Johannes Freumbichler, Großvater von Thomas Bernhard. Der 1989 verstorbene Bernhard absolvierte in Henndorf sogar kurzzeitig eine Kaufmannslehre, der Ort kommt in Bernhards Werk auch hin und wieder vor. Das offizielle Henndorf dürfte mit Bernhard freilich – trotz Bezug zum Ort und Straßennamen – keine besondere Freude haben: Seine Aussagen seien „wegen der erkennbaren und beabsichtigten Übertreibung und Schimpflust nie ganz ernst zu nehmen“, steht auf der Homepage der Gemeinde zu lesen. Vorsichtig formuliert ist das eine doch recht erstaunliche Beurteilung eines der wichtigsten Schriftsteller Österreichs der zweiten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts.

Der literarisch weit weniger bedeutende Mundartdichter Franz Stelzhamer wird in Henndorf ziemlich unkritisch verehrt. Am Friedhof findet sich ein imposanter Grabstein, das Wohnhaus ist mit einer Tafel geschmückt und es gibt ein eigenes Stelzhamer-Denkmal, das das Land Oberösterreich gestiftet hat. Stelzhamer ist ja der Texter der oberösterreichischen Landeshymne, in welcher die Liebe zur Heimat mit jener eines Hundes zum Herrn verglichen wird. Dass der 1874 Verstorbene ein rabiater Judenhasser und besonders grauslicher Antisemit war, findet sich bestenfalls in irgendwelchen Randnotizen.

LITERAT VON WELTGELTUNG

Es ist schon eine gewisse Ironie der Geschichte, dass rund ein halbes Jahrhundert nach Stelzhamers Ableben Carl Zuckmayer in Henndorf im Haus Wiesmühl sesshaft wurde – zuerst als Sommerfrischler, nach der Machtübernahme der Nazis in Deutschland als Vertriebener. Zuckmayer war jüdischer Abstammung und im Gegensatz zu Stelzhamer – der, seinen Texten nach zu urteilen, eher schlichten Gemütes war – ein Literat von Weltrang.



Carl Zuckmayer mit seiner Frau Alice und ihrem Kind Winnetou Maria.

Foto: Gemeindearchiv Henndorf am Wallersee

Aus der Schreibmaschine Zuckmayers stammt beispielsweise „Der Hauptmann von Köpenick“ oder „Des Teufels General“. Zuckmayers antimilitaristische Haltung machte ihn bei den Nazis besonders verhasst.

Im Henndorfer Kreis scharten sich so prominente Schriftsteller wie Stefan Zweig oder Ödon von Horvarth um Zuckmayer. Auch Thomas Mann war zu Gast. Zuckmayer flüchtete aus Henndorf und Österreich unmittelbar nach dem Einmarsch der Nazi-Armee 1938, lebte in den USA im Exil und zog später in die Schweiz. Zuckmayer ist eines der vielen Beispiele für den gewaltigen intellektuellen und künstlerischen Aderlass, den die Nazi-Herrschaft mit sich brachte.

Heute wird der vertriebene Zuckmayer in Henndorf vielfach geehrt. Es gibt einen nach Zuckmayer benannten Weg, im Henndorfer Ruhepark finden sich Zitate von Literaten aus dem Henndorfer Kreis auf großen Holztafeln, im Literaturhaus kann man eine der Zuckmayer-Schreibmaschinen bestaunen und der Fischtagging-Wirt hat Zuckmayers Lieblingsplatzlerl so gekennzeichnet, als ob der 1977 in der Schweiz Verstorbene demnächst auf ein Bier vorbeikommen würde.

22 KILOMETER UND 200 HÖHENMETER

Die wohl schönste Zuckmayer-Ehrung ist freilich der nach ihm benannte Radweg. Am besten startet man direkt in Henndorf an der Kreuzung Bergstraße/Oberdorfstraße. Hat man den Einstieg einmal gefunden, sollte man auch ohne GPS-Track leicht weiterfinden, die Hinweistafeln sind gut mit „Zuckmayer-Route“ markiert. Die Anforderungen sind moderat, insgesamt kommt man auf rund 22 Kilometer und 200 Höhenmeter. Ein einfaches Trekking-Bike sollte reichen. Die Route führt überwiegend über verkehrsarme Nebenstraßen, ganz autofrei ist sie allerdings nicht und vor allem zwischen Henndorf und Altentann kommt man mit dem Ausflugsverkehr zum Gut Aiderbichl und mit den Golfspielern in Berührung; hier ist etwas Vorsicht geboten.

Ob mit oder gegen den Uhrzeigersinn ist relativ egal, der Wendepunkt der Runde liegt so oder so in etwa der Hälfte etwas nördlich von Schloss Sighartstein. Die Route führt über Altentann am Gut Aiderbichl vorbei nördlich des Geißbergs entlang des Aubaches und des Steinbaches nach Norden bis nach Pfongau; dann weiter am Sighartsteiner Weiher vorbei wieder retour nach Süden über Neufahrn und Ölling nach Henndorf.

Wer es ein wenig sportlicher mag, kann ja leicht noch die Wallersee-Umrundung dranhängen. Das macht dann noch einmal knapp 20 Kilometer und 200 Höhenmeter.



THOMAS NEUHOLD
Journalist, Alpinist und Lehrbeauftragter an der Uni Salzburg



LITERATURTIPPS:

Landkarte: Kompass Kartenset Nr.291, „Salzburg und Umgebung“, 1:50.000



■ Literaturhaus Henndorf:
<https://literaturhaus-henndorf.at>
■ Alle Infos zur Region:
www.salzburger-seenland.at



RTS

REGIONAL TV SALZBURG

NEU AUF RTS
PULS - DAS GESUNDHEITSMAGAZIN

 **puls**

Das 1. Salzburger Magazin für Medizin, Gesundheit & Freizeit