



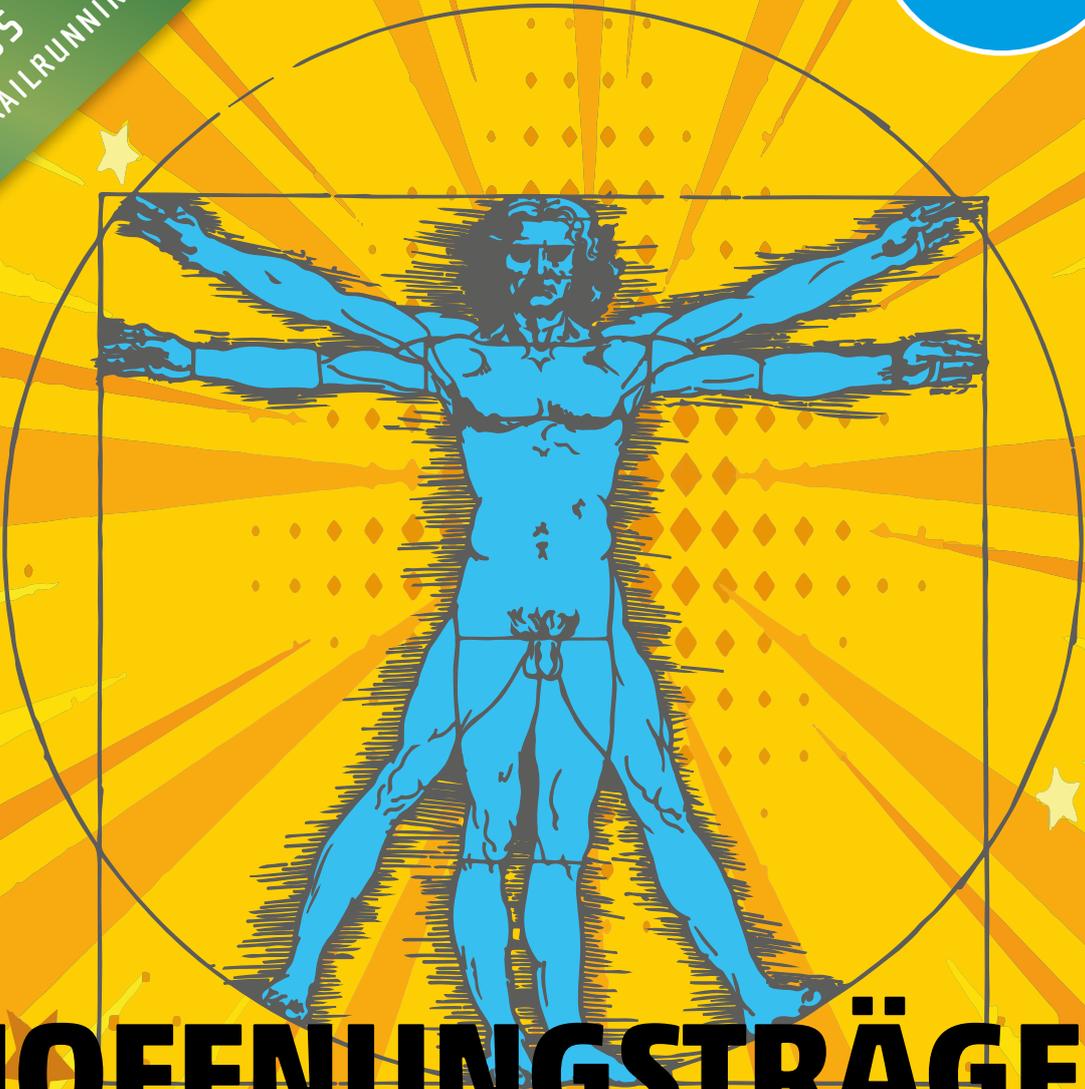
puls

31

GESUNDHEIT | MEDIZIN
WELLNESS | FREIZEIT
SALZBURG AUSGABE

magazin

BERGSPORT
FILZMOOS
FASZINATION TRAILRUNNING



HOFFNUNGSTRÄGER STAMMZELLEN

UNSERE BAUSTEINE DES LEBENS UND WUNDERWAFFE DER MEDIZIN.
AUS STAMMZELLEN KANN SICH JEDES MENSCHLICHE GEWEBE ENTWICKELN UND NOCH VIEL MEHR.

EPILEPSIE
Was ist das genau?
Über Ursachen und Therapien

VOLLE STIMME
Stimmexperte Dr. Josef Schlömicher-
Thier zu Stimmstörungen

HEIKLE AUSKUNFT
Gesundheitsdaten
im Bewerbungsgespräch

PULS-MAGAZIN

Ausgabe 02/2025

Die nächste Ausgabe erscheint am 5. Juli 2025. Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 15. Juni 2025.

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, Dr. Markus Leitinger, Dr. Maria Ruby, Mag. Isabella Ruby, Thomas Neuhold, Karina Langwieder

ABONNEMENT: Unser Magazin wird an alle Ärzte, Apotheken und medizinischen Einrichtungen im Bundesland Salzburg versandt. Sie können sich auf Wunsch das PULS-Magazin auch bequem nach Hause schicken lassen. Wir berechnen dazu lediglich die Vertriebskosten. Für nur 20,- Euro inkl. MwSt. erhalten Sie 4 Ausgaben/Jahr an Ihre Wunschadresse in Österreich.

MEDIENBERATUNG: Hauptbüro 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: Bildmontage pixelio/Pulsmagazin

INHALT

06 **NEUES EXPERTISEZENTRUM**
SALK

08 **CYBERKNIFE**
AMBULANTE TUMORTHERAPIE

11 **CHRONISCHES LYMPHÖDEM**
Neue Verfahren

12 **MOBILE KRANKENPFLEGE**
Rotes Kreuz

14 **STIMMSTÖRUNGEN**
Prof. Dr. Josef Schlömicher-Thier

16 **GEWALTSCUTZZENTRUM**
Interview mit Hale Dönmez

18 **EPILEPSIE**
Was ist das genau?

20 **GESUNDHEITSDATEN
IM BEWERBUNGSGESPRÄCH**
Markus Leitinger

24 **STAMMZELLEN**
Wunder der Evolution



26 **JULIA LEITNER**
Puls-Portrait

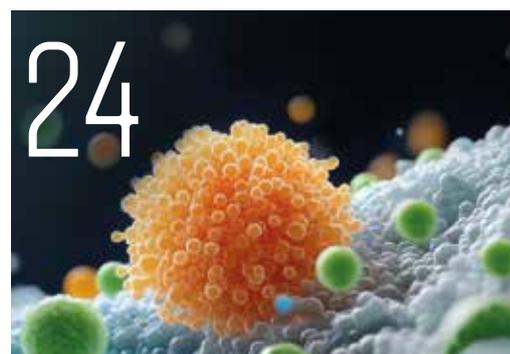
27 **SONNE OHNE REUE**
Krebshilfe Salzburg

28 **DROGENLENKER
IM STRASSENVERKEHR**
Speed hills

30 **VORSORGEVOLLMACHT**
Rechtzeitig einrichten!

33 **BERGSPORT FILZMOOS**
Trailrunning

35 **GRÖNLAND**
Thomas Neuhold



LIEBE LESER UND LESERINNEN

Wie viel Gesundheit kann sich der Staat leisten? Wie viel Gesundheit muss sich der Staat leisten können?

Das Thema Gesundheit und die finanziellen Möglichkeiten eines Staates sind komplex und hängen von vielen Faktoren ab. Die Frage, wie viel Gesundheit sich ein Staat leisten kann, ist oft von der wirtschaftlichen Situation, den verfügbaren Ressourcen und den politischen Prioritäten abhängig.

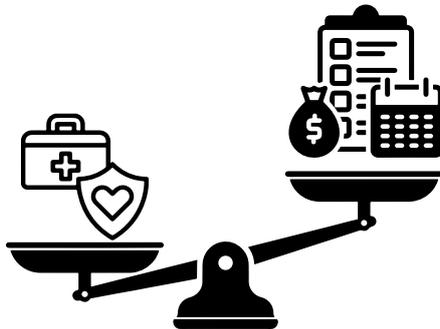
Ein Staat kann sich in der Regel so viel Gesundheit leisten, wie es seine wirtschaftlichen Rahmenbedingungen und Steuereinnahmen zulassen. Dazu gehören Ausgaben für das Gesundheitswesen, Präventionsmaßnahmen und die Finanzierung von Forschung und Entwicklung. Auf der anderen Seite muss sich ein Staat auch um die Gesundheit seiner Bürger kümmern, da dies eine grundlegende Verantwortung ist. Die Gesellschaft erwartet, dass der Staat ein gewisses Maß an Gesundheitsversorgung bereitstellt, um die

Lebensqualität zu sichern und die öffentliche Gesundheit zu fördern.

Letztlich ist es wichtig, ein Gleichgewicht zu finden zwischen dem, was finanziell möglich ist, und dem, was notwendig ist, um

die Gesundheit der Bevölkerung zu gewährleisten. Dies erfordert oft eine sorgfältige Planung und Priorisierung von Ressourcen.

Und genau um die Priorisierung von Gesundheit geht es. Vor allem in Zeiten von Rezession und Sparmaßnahmen. Denn Potenzial zum Sparen gäbe es genug.



Christoph Archet



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

Foto: Ledersberger

Bleib fit für jede Herausforderung. Aus- und Weiterbildungen und kostenlose Infoabende im WIFI Salzburg



Ausbildung Gewerbliche und Medizinische Massage

13.10.2025 – 23.10.2026, Mo–Fr 8.30–15.45 Uhr, VA-Nr. 75002015
Infoabend: 16.6.2025, Mi 17.00 – 18.00 Uhr

Diplomlehrgang Fußpflege

14.10.2025 – 12.6.2026, Mo–Fr 8.30–15.45 Uhr, VA-Nr. 27020015
Infoabend: 1.10.2025, Mi 18–19 Uhr

Ausbildung Ordinationsassistentenz inkl. MAB Basismodul

19.9.2025 – 26.3.2026, Fr 16–20.30, Sa 9–17 Uhr, VA-Nr. 75625015
Infoabend: 16.6.2025, Mi 16–17 Uhr, VA-Nr. 11611044

Ausbildung Ordinationsassistentenz für Gesundheitsberufe

19.9.2025 – 18.12.2026, Fr 16–20.30, Sa 9–17 Uhr, VA-Nr. 75623015
Infoabend: 16.6.2025, Mi 16–17 Uhr, VA-Nr. 11611044

Bleib neugierig.

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

WIFI. Wissen ist für immer.

PROBLEMSTOFFE IM HAUSHALT



Viele Unfälle im Haushalt passieren durch unsachgemäße Verwendung oder Lagerung von Putz- und Reinigungsmitteln."

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

Chemikalien wie Reinigungsmittel, Lache oder Dünger sind in vielen Haushalten alltäglich. Besonders Kinder sind gefährdet, da sie giftige Substanzen mit Lebensmitteln verwechseln. Der Salzburger Zivilschutzverband warnt vor diesen Risiken und gibt Tipps zur sicheren Handhabung.

GEFAHREN VON HAUSHALTS-CHEMIKALIEN. Viele Produkte sind leicht entzündlich oder enthalten giftige Stoffe, die bei unsachgemäßer Nutzung zu Vergiftungen führen können – etwa Frostschutzmittel oder Medikamente. Reinigungsmittel wie Abflussreiniger verursachen teils Verätzungen bei Hautkontakt oder Einatmen. Gase wie Chlor oder Ammoniak reizen die Atemwege stark. Außerdem ein Risiko für die Atemwege: Natriumhypochlorid, das in Sanitär- und Antischimmelmitteln enthalten ist.

SICHERHEITSTIPPS IM UMGANG MIT PROBLEMSTOFFEN.

In der EU müssen gefährliche Stoffe gekennzeichnet sein (CLP-Verordnung). Verbraucher erkennen daran potenzielle Gefahren und die richtige Handhabung. Beim Arbeiten mit Chemikalien auf gute Durchlüftung achten, um Dämpfe abzuleiten.

ERSTE HILFE BEI VERGIFTUNGEN. Mund ausspülen, bei ätzenden Stoffen in kleinen Schlucken Wasser trinken (außer bei Waschmittelvergiftungen). Kein Erbrechen herbeiführen. Bei Schaumbildung Speiseöl oder SAB-Tropfen geben. Sofort Notruf absetzen. Der Zivilschutzverband rät, regelmäßig zu prüfen, welche chemischen Produkte wirklich nötig sind. Umweltfreundliche Alternativen wie Essig, Zitronensäure oder Natron sind oft sicherer. „Viele Unfälle im Haushalt passieren durch unsachgemäße Verwendung oder Lagerung von Putz- und Reinigungsmitteln“, warnt LR Dipl. Ing. Dr. Josef Schwaiger, Präsident des Salzburger Zivilschutzverbandes. „Besonders Kinder sind gefährdet, wenn gefährliche Substanzen nicht sicher verstaut werden. Deshalb muss im Umgang mit diesen Lösungsmitteln Vorsicht an erster Stelle stehen.“

PROBLEMSTOFFE IM HAUSHALT

Sicherheitstipps im Umgang

Etiketten beachten

Warnhinweise, Symbole und Gebrauchsanweisungen lesen, kindersichere Verschlüsse bevorzugen

Sichere Lagerung

Produkte in Originalverpackung, außerhalb der Reichweite von Kindern & Tieren, in verschlossenen, hochgelegenen Schränken aufbewahren. Niemals neben Lebensmitteln!

Schutzkleidung

Bei Verwendung Schutzhandschuhe & Schutzbrille tragen. Nur die nötige Produktmenge verwenden.

Notfallwissen

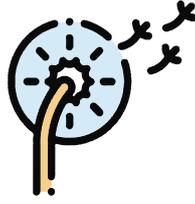
Bei Vergiftungen sofort Notruf 144 oder die Vergiftungszentrale (+43 1 406 43 43) kontaktieren.

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



POLLENSAISON 2025 DÜRFTE MILDER AUSFALLEN

Bis Ende März / Anfang April ist noch mit allergischen Belastungen durch Hasel- und Erlenpollen zu rechnen. Die Esche erreicht zwischen Mitte März und Mitte April ihren Höhepunkt. Die Birke, ein Hauptauslöser von allergischen Erkrankungen in Nord- und Mitteleuropa, folgt in der Regel einem Zwei-Jahres-Rhythmus. „Jahre mit hohen und geringeren Pollenmengen wechseln sich ab. 2024 war als überdurchschnittliches Jahr einzustufen, weshalb Allergiker heuer in ganz Österreich auf eine weniger intensive Saison hoffen dürfen“, entwarnt Lukas Dirr, MSc, aerobiologischer Leiter des Österreichischen Polleninformationsdienstes (ÖPID). In Westösterreich erstreckt sich die Birkensaison vermutlich von Mitte März bis Mitte Mai und erreicht den Höhepunkt etwa Mitte April und damit etwas später als im Osten. Anfang April folgt die Blüte der Gräser, gefolgt von der Wildkraut- und Gewürzpflanze Beifuß, die meist Mitte August ihren Höhepunkt erreicht. Eine neue Herausforderung für Gräserpollenallergiker stellt die Schilfblüte am Neusiedler See im September dar. Das aus den USA eingeschleppte Unkraut Ragweed schließt die Pollensaison von Spätsommer bis in den Oktober hinein vorerst ab. Danach haben Allergiker rund zwei Monate Ruhe – bis die kälteresistente Purpurerle im Dezember mit ihrer Blüte beginnt.



ROELF ROBISCH – NEUER PRIMAR IN TAMSWEG

Mit 1. April 2025 übernahm Prim. Dr. Roelf Robisch die Leitung der Abteilung für Innere Medizin in der Landesklinik Tamsweg. Der gebürtige Deutsche war bereits seit November 2024 interimistischer Leiter der Abteilung. In seinem Berufsleben ist der Internist mit Schwerpunkt Gastroenterologie weltweit tätig gewesen. Robisch bezeichnet sich selbst als Team-Player: „Neben der Fortführung der etablierten und hochwertigen medizinischen Versorgung liegen mir eine Optimierung der medizinischen Prozesse sowie der Aufbau einer Ambulanz für Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes inklusive Leber und Bauchspeicheldrüse am Herzen.“

PILOTPROJEKT PEERS4TEENS

„Du bist nicht allein“. Das ist die wichtigste Botschaft, die jungen Menschen aus psychisch belasteten Familien in einem neuen Projekt namens „Peers4Teens“ in Salzburg mitgegeben werden soll. Das innovative Pilotprojekt wurde 2023 von dem Salzburger Verein JoJo ins Leben gerufen, um Jugendliche und junge Erwachsene mit psychisch erkrankten Eltern zu erreichen und in ihrer Situation zu stärken. Mit Peers4Teens bekommen Jugendliche eine gemeinsame Plattform, um öffentlich auf ihre Situation aufmerksam zu machen, über das Aufwachsen in psychisch belasteten Familien aufzuklären und die Lebenssituation für Betroffene aktiv mitzugestalten.

■ www.peers4teens.at

ORDINATIONSASSISTENZ / DGKP (W/M/D) 25 H, 4-TAGE WOCH

Wir sind eine moderne innovative Kassenordination in Salzburg Stadt und suchen zur Verstärkung unseres Teams eine Ordinationsassistentin.

AUFGABENBEREICH: Lungenfunktionsprüfung, Blutgasanalyse, Akutlabor, Blutabnahme, Allergiediagnostik mit PRICK Testung, Schlaflabor Anlage und Auswertung, Patientenadministration und Terminvergabe, Telefon- und Email-Verwaltung

QUALIFIKATIONEN: Abgeschlossene Ausbildung zur Ordinationsassistentin oder vergleichbare Qualifikation, freundliches, professionelles und empathisches Auftreten, sowie gute Kommunikationsfähigkeiten, gute Deutsch-Kenntnisse in Wort und Schrift, Teamfähigkeit und Belastbarkeit in Stresssituationen, eigenverantwortliches, exaktes und strukturiertes Arbeiten, EDV-Kenntnisse und Erfahrung im Umgang mit Praxissoftware (Ganymed) vorteilhaft

WIR BIETEN: Sicherer Arbeitsplatz in einem zukunftsorientierten Unternehmen mit gutem Arbeitsklima, ausgewogene Arbeitszeiten mit genügend Work-Life-Balance, diverse Fort- und Ausbildungsmöglichkeiten, interessantes und abwechslungsreiches Aufgabengebiet, zentrale Lage mit guter Verkehrsanbindung, Entlohnung entsprechend KV mit der Bereitschaft zur Überzahlung

Ihre aussagekräftige Bewerbung mit Motivationsschreiben, Lebenslauf, Zeugnissen und Foto mittels Email: bewerbung@drstelmueeller.at

ORDINATION DOZ. DR. INGRID STELMÜLLER
STERNECKSTRASSE 33 | 5020 SALZBURG
www.drstelmueeller.at



**Wir sind
gerne für
Sie da!**

Kostenlose Demenzberatung Stadt Salzburg
Tel.: 0664 85 82 682

Tagesbetreuung Salzburg-Gnigl
Tel.: 0662 6385 54200

Tagesbetreuung Salzburg-Aigen
Tel.: 0662 6385 54100

Tagesbetreuung Henndorf
Tel.: 0662 6385 54500

NEUES EXPERTISEZENTRUM FÜR

ANGEBORENE STOFFWECHSELSTÖRUNGEN BEI KINDERN

Am Uniklinikum Salzburg gibt es mittlerweile vier Typ-B-Expertisezentren für seltene Erkrankungen – alle haben mit Kindern zu tun.



■ Eröffnung des Expertisezentrums im Audimax der PMU (v. l.): SALK-Geschäftsführer Thomas Gamsjäger, Florian Lagler, Eugen Trinkta, Sashia Wortmann, Hans Mayr, SALK-Geschäftsführerin Silvia Lechner, Daniel Weghuber.

„Es ist für mich die Vollendung eines Lebenswerks“, schwärmte Wolfgang Sperl, Rektor der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität (PMU), im EVER-Pharma-Audimax. Vor 40 Jahren hatte er in Innsbruck das erste Mal bei einem Kind eine mitochondriale Erkrankung diagnostiziert. Später konzentrierte er seine Forschungstätigkeit auf diese Gruppe der seltenen Stoffwechselstörungen.

Noch als Vorstand der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde – die Funktion bekleidete er bis 2020 – reichte Sperl jenes sogenannte Typ-B-Expertisezentrum ein, das nun offiziell eröffnet wurde. „Es war ein langer Weg, jetzt ist es aber endlich geschafft“, fasste es Co-Gastgeber Eugen Trinkta, Vorstand der Universitätsklinik für Neurologie und Präsident der Gesellschaft der Salzburger Ärztinnen und Ärzte, zusammen.

JEDER FALL IST EINZIGARTIG UND WIRD ALS SOLCHER BEHANDELT

Das jüngste Typ-B-Expertisezentrum am Uniklinikum Salzburg ist an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde angesiedelt. Sein Spezialgebiet sind angeborene Stoffwechsel-Erkrankungen mit dem Schwerpunkt auf Mitochondriopathien sowie lysosomalen Speichererkrankungen. „Wir sind aber auch für alle anderen angeborenen Stoffwechsel-Erkrankungen zuständig“, so Klinikvorstand Daniel Weghuber.

Und ein zentrales Thema sei auch die Transition: Also die Sicherstellung der weiteren fachkompetenten Versorgung, wenn junge Patientinnen erwachsen werden. Hier ist die enge Zusammenarbeit von Kinder- und Erwachsenenmedizin entscheidend. Leiterin des Typ-B-Zentrums für angeborene Stoffwechsel-Er-

krankungen ist die Kinderärztin und PMU-Professorin Saskia Wortmann, die sich in den vergangenen Jahren aufgrund spektakulärer Behandlungserfolge und vieler wissenschaftlicher Publikationen einen Ruf als weltweit anerkannte Expertin erworben hat. *„Wenn unklare Krankheitszeichen durch Störung unterschiedlicher Organsysteme auftreten, braucht es ein Verständnis für die Bedeutung der unterschiedlichen Symptome, für die zellulären Abläufe und genetischen Informationen. Hier stecken wir mit einem klaren Plan die Köpfe zusammen und bemühen uns, für alle Patientinnen und Patienten, die wir sehen, eine exakte Diagnose – und eine passende Behandlung zu finden.“*

GENFORSCHUNG UND PATIENTENSICHERHEIT IM FOKUS

Innerhalb des Zentrums gibt es zwei virtuelle Gebäude: das Mito-Haus, das Wortmann und der Biochemiker Hans Mayr leiten, sowie das Lyso-Center mit dem Kinderarzt Florian Lagler an der Spitze. Im Mito-Haus geht es vor allem darum, durch biochemische Verfahren bzw. durch genetische Untersuchungen die Ursachen von mitochondrialen Erkrankungen zu finden. *„Aktuell sind 377 Gene als Krankheitsursachen bekannt“*, erklärte Hans Mayr. 33 Gene wurden unter seiner Beteiligung erstmals in Salzburg beschrieben. Im Lyso-Center liegt der Schwerpunkt auf Patientensicherheit sowie Einzelfallstudien. Florian Lagler: *„Wir haben zum Beispiel mit OP-Teams medizinische Simulationstrainings gemacht, um das Verhalten bei Narkosezwischenfällen zu üben. Denn diese Kinder haben ein 1.000-fach er-*

höhtes Risiko für solche Zwischenfälle und gleichzeitig brauchen sie viele Eingriffe.“ Trainings finden auch mit Pflegekräften der Heimhilfen und den Familienmitgliedern statt, damit diese in Notfällen richtig reagieren können. Mit möglichst vielen Einzelfallstudien, die in ganz Europa durchgeführt werden, sollen trotz der Seltenheit Muster von Symptomen, aber auch Therapieerfolgen identifiziert werden, um zukünftigen Patientinnen und Patienten frühzeitig und gezielt helfen zu können. Lagler: *„Wenn man die Erkrankung an sehr deutlichen Zeichen erkennt, ist es meistens schon sehr spät und man hat viel Zeit für die Therapie verloren.“* Mittlerweile ist das Lyso-Center mit 20 Zentren im Ausland und 10 Patientenorganisationen vernetzt.

UNIKLINIKUM IST MIT VIER TYP-B-ZENTREN EIN EXPERTISE-CLUSTER

Das jüngste Typ-B-Expertisezentrum am Uniklinikum Salzburg ist bereits das vierte. Die drei weiteren sind:

- Typ-B-Zentrum für Epidermolysis bullosa („Schmetterlingskinder-Krankheit“) an der Universitätsklinik für Dermatologie,
 - Typ-B-Zentrum für Lippen-Kiefer-Gaumenspalten und kraniofaziale Anomalien (Schädel- fehlbildungen) an der Universitätsklinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
 - Typ-B-Zentrum für seltene und komplexe Epilepsien an der Universitätsklinik für Neurologie.
- Damit Uniklinikum Salzburg ist damit am Weg zum ersten so genannten Typ-A-Zentrum einem Cluster von Expertisezentren. Alle vier Typ-B-Zentren setzten bereits im Kindesalter an.

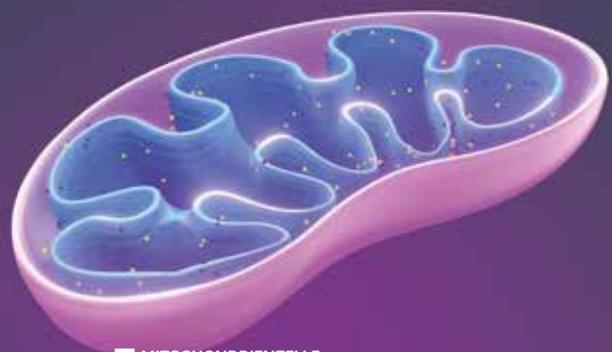


UNIV. PROF. DR. WOLFGANG SPERL reichte das jetzt eröffnete sogenannte Typ-B-Expertisezentrum ein.

BUNDESWEITE VERSORGUNG UND EUROPaweite Vernetzung

Expertisezentren sollen dafür sorgen, dass Menschen, die an seltenen Krankheiten leiden, optimal versorgt werden. Sie werden in Österreich vom Gesundheitsministerium akkreditiert und erhalten für ihr Spezialgebiet einen bundesweiten Versorgungsauftrag. Zudem sind sie in die jeweiligen European Reference Networks (ERN) eingebunden. Das heißt: Komplexe Fälle werden von den besten Fachleuten aus ganz Europa und weltweit gemeinsam besprochen und Erfahrungen ausgetauscht.

An einer seltenen Erkrankung leiden in der EU weniger als 5 Menschen pro 10.000 Einwohnern. Da aber bereits mehr als 8.000 seltene Erkrankungen beschrieben sind, ist insgesamt die Zahl der Betroffenen groß. Aufgrund der kleinen Fallzahlen pro Krankheit ist die Erforschung in Form von breit angelegten Studien nicht möglich und eine exzellente Vernetzung entscheidend.

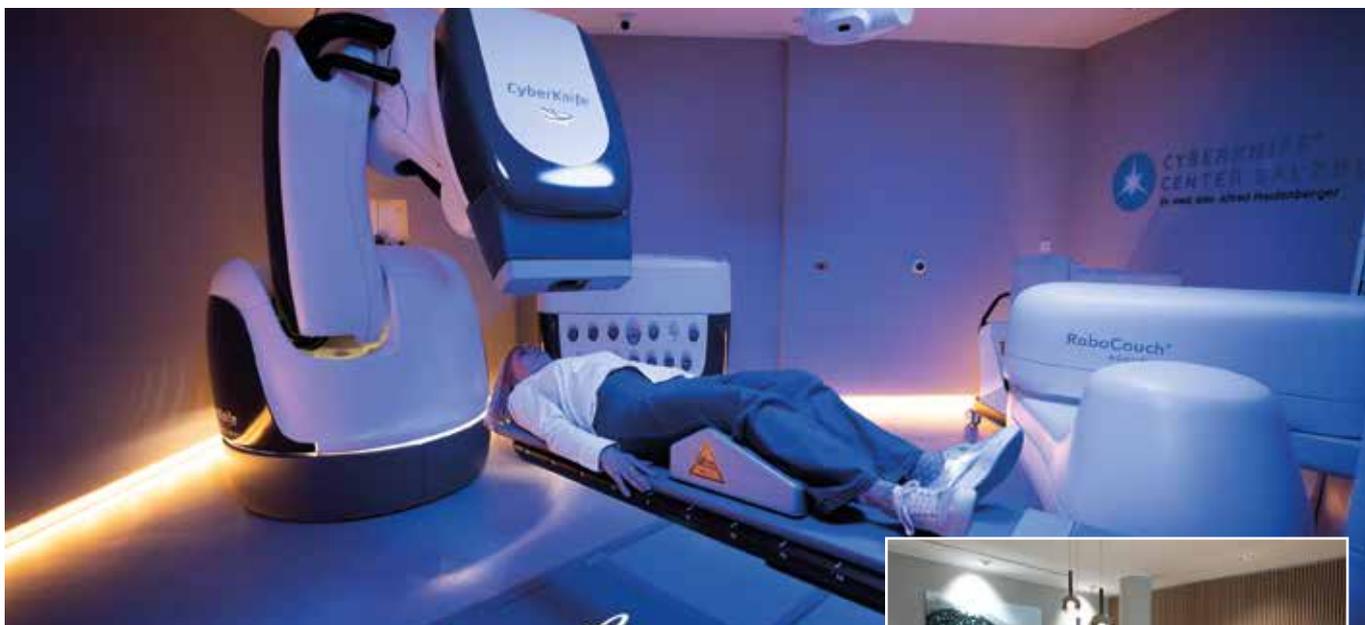


MITOCHONDRIENZELLE.

Mitochondrien sind dynamische Zellorganellen, die, mit Ausnahme der roten Bluthörperchen, in allen eukaryotischen Zellen vorkommen und für den Energiestoffwechsel verantwortlich sind. Als „Kraftwerk der Zelle“ sind Mitochondrien nämlich in der Lage, aus Nahrungsenergie eine für die Zelle nutzbare Stoffwechselenergie herzustellen: das ATP (Adenosintriphosphat). Der Vorgang der Energieproduktion wird auch als Zellatmung bezeichnet.

ERFOLGREICHER START IM CYBERKNIFE CENTER SALZBURG

AMBULANTE TUMORTHERAPIE



■ Dr. Alfred Haidenberger und sein Team bringen Hochpräzisionsstrahlentherapie und somit internationale Spitzenmedizin nach Salzburg.



**DR. MED. UNIV.
ALFRED HAIDENBERGER**
Facharzt für Strahlentherapie

Dr. Alfred Haidenberger ist seit Jahrzehnten erfolgreich in der Radioonkologie tätig. Seit 28. Februar hat er mithilfe der Firma Accuray und seinem herausragenden Team den ersten Standort in Österreich realisiert. Der Pionier hat seither in Salzburg rund 100 Patienten vom Tumor befreien können. Betroffene mit unterschiedlichen Diagnosen wie Prostatakarzinom, Meningeom, Akustikusneurinom, Metastasen und Lymphknotenrezidiv oder Schwannom wurden bislang im hochmodernen Cyberknife Center im Helix Gebäude vorgestellt. Vorrangig sind Männer aller Altersgruppen mit Prostatakarzinom im Therapieplan Dr. Haidenbergers zu finden. Gerade sie haben durch die schmerzfreie Methode der Hochpräzisionsstrahlentherapie enorme Vorteile.

So berichten Patienten, ohne Nebenwirkungen, schnell und unverzüglich wieder in ihren Lebensalltag zurückgekehrt zu sein. Über 95% der Prostatapatienten gelten nach der Cyberknife Behandlung, die in 3-5 Sitzungen (ca. 15 Minuten pro Sitzung) erfolgte, als geheilt. Man stellt sich die Frage, was unser Medizinsystem oft hindert, diese zukunftsweisende Therapie als Maßnahme zu empfehlen. Es bleibt auch zu hoffen, dass das österreichische Kassensystem und Versicherungen sowohl vom medizinischen als auch gesundheitsökonomischen



Vorteil der Cyberknife Radiochirurgie überzeugt werden können.

Dr. Alfred Haidenberger ist angetreten, neben seiner interdisziplinären Funktion im Tumorboard des Salzkammergut Klinikums Vöcklabruck, diese Überzeugungsarbeit in Fachgesellschaften, Ärztenetzwerken vor allem aber in der Gesundheitspolitik zum Wohle der österreichischen Bevölkerung durchzusetzen.

Die Zukunft der ambulanten Krebsbehandlung hat in Salzburg begonnen und es bleibt zu hoffen, dass dadurch tausenden Betroffenen schnell und präzise Heilung möglich gemacht wird!

CYBERKNIFE CENTER SALZBURG

Europastraße 10
5020 Salzburg
Tel.: +43 (0) 662 293029
info@cyberknife-salzburg.com
www.cyberknife-salzburg.com

Verstärkung für unser Team gesucht!

MEDIZINPHYSIKER*IN

Für unser neues, modernes Radiochirurgisches Zentrum in Salzburg suchen wir eine/n engagierte/n **Medizinphysikexpertin/en für die Strahlentherapie**. Aufgrund des großen Patientenaufkommens suchen wir schneller als erwartet Verstärkung für unser Team, um die steigende Nachfrage optimal zu bedienen. Sie sind motiviert, an der Etablierung und Weiterentwicklung dieser einzigartigen Therapieform mitzuwirken und möchten dabei mit nationalen und internationalen Partner*innen zusammenarbeiten? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

WICHTIG für Bewerber*innen aus dem Ausland: Eine Fachanerkennung für Österreich ist nicht erforderlich! Die Bewerber*innen sollten fachkundige MPE sein oder die MPE-Fachkunde in absehbarer Zeit erwerben können. Erfahrung in der Stereotaxie ist von Vorteil, aber keine Voraussetzung – eine entsprechende Einarbeitung erfolgt.

WAS WIR BIETEN:

- Exklusives Arbeitsumfeld mit modernster medizinischer Ausstattung
- Internationale Spitzenmedizin in einem kleinen, engagierten Team
- Internationales Netzwerk: Zusammenarbeit mit internationalen Expert*innen und Teilnahme an Konferenzen
- Optional Mitarbeit an wissenschaftlichen Publikationen und der Weiterentwicklung neuer Techniken sowie medizinphysikalischer Projekte mit unseren nationalen und internationalen Kooperationspartner*innen
- Flexibilität: In Absprache Möglichkeiten zu Arbeitszeit- und Teilzeitmodellen
- Erarbeitung neuer Techniken und der Optimierung von Arbeitsabläufen in einem Umfeld mit flachen Hierarchien und Raum zur Weiterentwicklung
- 6 Wochen Urlaub pro Jahr
- Geregelte Arbeitszeiten ohne Wochenend- oder Feiertagsdienste
- Übertarifliche Vergütung und attraktive Zusatzleistungen
- Arbeitszeit: 40 Stunden/Woche, 8-Stunden-Schicht, Montag bis Freitag
- Zusätzliche Leistungen: Urlaubsgeld, Weihnachtsgeld, Zusatzzahlungen

AUFGABENGEBIETE:

- Behandlungsplanung und -durchführung: Erstellung individueller Bestrahlungspläne, Stereotaxieplanung, Plankontrollen und Verifikation der Strahlendosis
- Qualitätssicherung: Durchführung regelmäßiger Tests an Bestrahlungs- und bildgebenden Geräten, Implementierung von Qualitätssicherungsprogrammen
- Strahlenschutz: Sicherstellung des optimalen Strahlenschutzes für Patient*innen und Personal, Erstellung und Pflege von Strahlenschutzplänen
- Optimierung von Behandlungsverfahren: Mitarbeit bei der Entwicklung und Implementierung neuer Techniken sowie Analyse bestehender Verfahren zur Verbesserung der Behandlungsergebnisse

ARBEITSORT: vor Ort, Salzburg

VORAUSSICHTLICHES EINSTIEGSDATUM: ab sofort

Wenn Sie Interesse an dieser spannenden Herausforderung haben, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

CyberKnife Center Salzburg, Europastraße 10, 5020 Salzburg,
info@cyberknife-salzburg.com
www.cyberknife-salzburg.com

Verstärkung für unser Team gesucht!

RADIOLOGIETECHNOLOGE

(M/W/D) für Radiochirurgisches Zentrum

Für unser neues und modernes Radiochirurgisches Zentrum sind wir auf der Suche nach einer/einem motivierten **Radiologietechnologen/in**. Unterstützen Sie uns bei der Etablierung dieser einzigartigen Therapie in Salzburg, Österreich. Der Teamgedanke bei uns wird sehr hoch geschrieben. Ebenso die persönliche Entfaltung und Weiterentwicklung der Technik. Dazu gehören auch Fort- und Weiterbildungen, die entsprechend gefördert werden. Suchen Sie einen Job in der internationalen Spitzenmedizin mit exklusivem Ambiente und modernster medizinischer Ausstattung?

Das „Cyberknife Center Salzburg“ bietet Ihnen all das. Und mehr! Sie erwartet ein kleines Team, geregelte Arbeitszeiten, keine Wochenend- oder Feiertagsdienste, sechs Wochen Urlaub im Jahr und eine übertarifliche Vergütung.

SIE BRINGEN MIT:

- Ausbildung als Radiologietechnologe mit (aktualisierter) Fachkunde im Strahlenschutz für Strahlentherapie
- Aufgeschlossenheit, Teamfähigkeit und soziale Kompetenz
- Einfühlungsvermögen im Umgang mit unseren Patienten
- Interesse an Innovationen und neuer Technik
- Bereitschaft zur Implementierung neuer Techniken
- Zuverlässiges und verantwortungsbewusstes Arbeiten sowie Einsatzbereitschaft
- Strukturierte, selbständige und zugleich teamorientierte Arbeitsweise
- Sehr gute EDV-Kenntnisse

WIR BIETEN:

- Unbefristeter Arbeitsvertrag
- Attraktive, übertarifliche Vergütung
- 6 Wochen Urlaub pro Jahr & familienfreundliche Arbeitszeitmodelle
- Kein Wochenend-, Nacht- oder Schichtdienst
- auch Teilzeit möglich
- Kollegiales & familiäres Team
- Vielfältige Fort- & Weiterbildungsmöglichkeiten
- Digitalisierte & hochmoderne Arbeitsplätze
- Einzigartige Technik

ARBEITSORT: vor Ort, Salzburg

VORAUSSICHTLICHES EINSTIEGSDATUM: ab sofort

Ein zusätzliches Bonussystem ist möglich. Das tatsächliche Gehalt berücksichtigt sowohl Ihre fachlichen als auch persönlichen Kompetenzen sowie Ihre beruflichen Vorerfahrungen.

Wenn Sie Teil unseres Teams werden möchten, stehen wir Ihnen selbstverständlich jederzeit gerne zur Verfügung. Lassen Sie uns Ihre aussagekräftige Initiativbewerbung im PDF-Format per E-Mail an info@cyberknife-salzburg.com gerne zukommen.

CyberKnife Center Salzburg, Europastraße 10, 5020 Salzburg,
info@cyberknife-salzburg.com
www.cyberknife-salzburg.com

„LIEBESERKLÄRUNGEN ZU HÖREN, DANACH BIN ICH SÜCHTIG!“

Gutes Hören verbessert die Paarbeziehung und wirkt sich positiv auf das Familienleben aus.



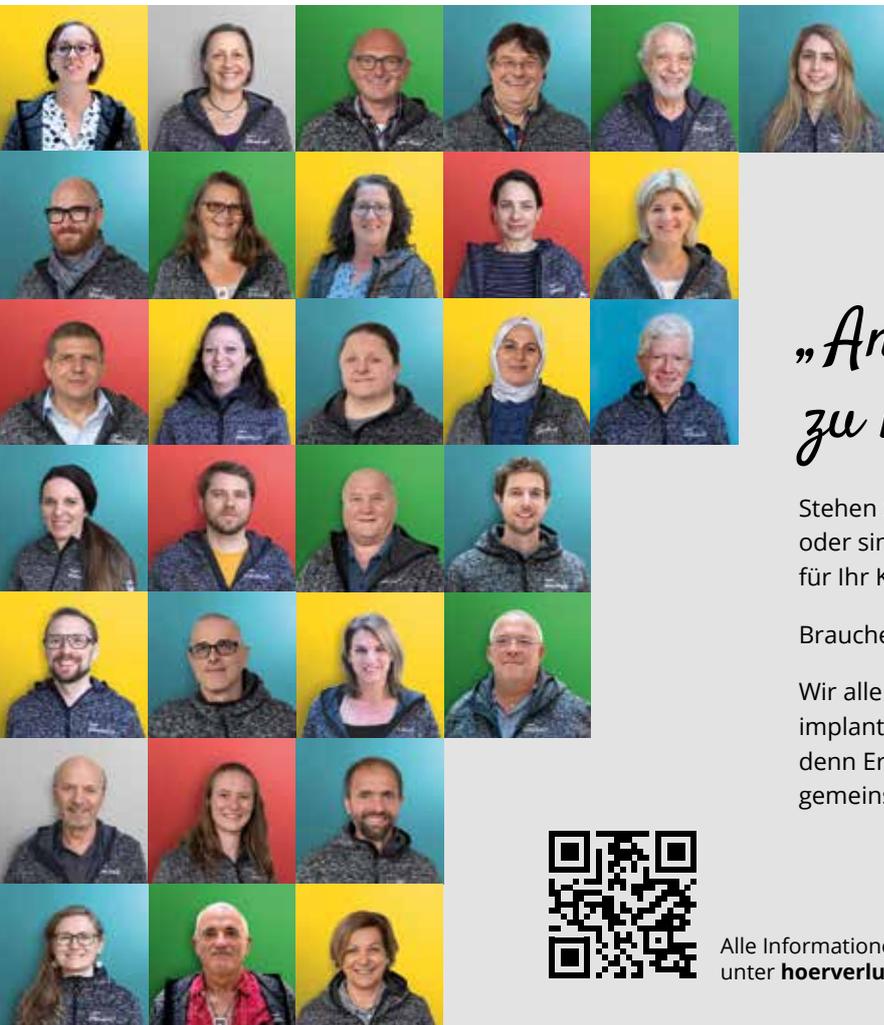
Das Cochlea-Implantat hat Gabi und Gerhard sogar im Zuge einer Beratung zueinandergebracht.

Anja erkannte rasch, dass ihr Gatte Matthias schlecht hört. Der schmunzelt: „Wenn sie fragt: Magst noch a Bussi? Und ich antworte: Danke, ich habe schon gefrühstückt...“ Oft sind es PartnerInnen, die Höreinbußen zuerst bemerken. Familie und nahe Angehörige sind von den sozialen Folgen schlechten Hörens auch mitbetroffen. Partner:innen übernehmen dann oft jene Alltagsaufgaben, bei denen Hören wichtig ist: zum Beispiel Telefonate. Diese Rollenverschiebung kann die Beziehung belasten. Die internationale Klassifizierung von Behinderung und Gesundheit ICF, spricht sogar von einer „indirekten Hörbeeinträchtigung“.

Matthias reagierte, als diese Belastung für seine Ehefrau so groß wurde, dass sie sogar an Trennung dachte. Da ihm Hörgeräte nicht mehr halfen, entschied sich der Vorarlber-

ger für ein Cochlea-Implantat, kurz: CI. „Das hat mir die Lebensqualität zurückgegeben!“ Auch Gabi hört mittels CI: „Die schönste Belohnung für mich war, „Ich liebe dich“ bewusst zu hören.“ Die Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie belegen: Das bessere Hörvermögen verbessert besonders auch die partnerschaftliche Beziehung.

Die Daten zeigen zudem, dass zurückgewonnenes Hören die frühere Selbständigkeit zurückbringt. Die Hörimplantate verbessern Kommunikation, Sozialleben und emotionales Befinden der ganzen Familie. Wie Matthias ist auch Gabi Hörberaterin bei www.hoerverlust.at und steht anderen Betroffenen für persönlichen Erfahrungsaustausch zur Verfügung. Über ihr Privatleben schmunzelt die Niederösterreicherin: „Liebeserklärungen zu hören, danach bin ich jetzt richtig süchtig!“



Leben
mit hoerverlust.at

„Anderen Menschen
zu helfen, macht glücklich.“

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

Brauchen Sie Tipps zum Leben mit Hörverlust?

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



Alle Informationen
unter hoerverlust.at

powered by
MED^{EL}

MODERNE CHIRURGISCHE VERFAHREN IM FOKUS

NEUE HOFFNUNG FÜR PATIENT*INNEN MIT CHRONISCHEM LYMPHÖDEM



OA DR. LAURENZ WEITGASSER
Facharzt für Plastische,
Rekonstruktive und Ästhetische
Chirurgie am Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder Salzburg

Das chronische sekundäre Lymphödem ist eine belastende Erkrankung, bei der sich Lymphflüssigkeit im Gewebe staut. Besonders häufig tritt es nach Krebsoperationen oder Bestrahlungen auf. Neben der bewährten Kompressionstherapie und Physiotherapie stehen mittlerweile auch chirurgische Verfahren zur Verfügung, die eine deutliche Linderung versprechen.

Betroffene leiden oft unter einer stark eingeschränkten Lebensqualität – sowohl körperlich als auch seelisch. An der Abteilung für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Salzburg werden neueste chirurgische Behandlungsmethoden angeboten, welche die Beschwerden der Patient*innen deutlich reduzieren können. Dadurch lässt sich nicht nur die Lebensqualität verbessern, sondern auch der Bedarf an zeitaufwendiger Lymphdrainage und dem oftmals unangenehmen Tragen von Kompressionswäsche verringern.

LYMPHFLÜSSIGKEIT UMLEITEN

Sogenannte Lymphovenöse Anastomosen sind mikrochirurgische Verfahren, bei denen Lymph-

gefäße mit kleinen Venen verbunden werden. Auf diese Weise kann die überschüssige Lymphflüssigkeit direkt ins Venensystem umgeleitet werden, wodurch der chronische Stau effektiv reduziert wird.

KH DER BARMHERZIGEN BRÜDER BIETET GESAMTTERAPIE

Dieses innovative Verfahren kann somit die Lebensqualität der Betroffenen nachhaltig verbessern. An der Abteilung für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder steht Patient*innen ein erfahrenes Team zur Seite, das gemeinsam mit ihnen die Möglichkeit einer chirurgischen Behandlung im Rahmen der Gesamttherapie evaluieren kann.



**BARMHERZIGE BRÜDER
KRANKENHAUS SALZBURG**
Abteilung für Plastische,
Rekonstruktive und Ästhetische
Chirurgie
Kajetanerplatz 1
5010 Salzburg
T: +43 662-8088 33572
plastische@bbsalz.at
www.bbsalz.at

DIE MOBILE KRANKENPFLEGE DES ROTEN KREUZES

Die Mobile Krankenpflege betreut Menschen in ihrem Lebensumfeld. Wir haben dazu mit deren Leiterin Marianne Zimmerbner, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegeperson, gesprochen.

Was sind die Aufgaben der Mobilen Krankenpflege?

ZIMMEREbNER: Die Pflege von Personen im eigenen Haushalt unter Berücksichtigung ihrer Lebensumstände, Biografie und ihres Wohnumfeldes. Darüber hinaus bieten wir Unterstützung in allen Lebenslagen. Unsere KlientInnen sind meist älter, aber grundsätzlich betreuen wir Menschen jeden Alters. Neben allgemeinen und medizinischen Pflegetätigkeiten unterstützen wir auch bei der Medikamenteneinnahme, indem wir die Medikamente vorbereiten und ggf. die Einnahme kontrollieren oder begleiten. Wir überwachen den Gesundheitszustand und stimmen uns bei Bedarf mit den behandelnden ÄrztInnen ab. So können wir dazu beitragen, dass weniger Krankenhausaufenthalte notwendig sind.

Was bedeutet die Hauskrankenpflege für Ihre KlientInnen?

ZIMMEREbNER: Sie können länger in ihrem Zuhause bleiben und selbstbestimmt leben. Wir beraten, leiten an und durch unsere regelmäßigen Besuche geben wir den KlientInnen wie auch deren Angehörigen Sicherheit im Umgang mit Erkrankungen und Einschränkungen. Wir unterstützen auch bei der Tagesstrukturierung, was vor allem für an Demenz erkrankte Personen sehr wichtig ist, damit sie so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können. Sehr wichtig ist für uns das persönliche Gespräch – oftmals sind wir der einzige Sozialkontakt für unsere KlientInnen. Die Gattin eines Klienten sagte mir einmal: „So viel redet er sonst den ganzen Tag nicht, wie mit ihnen während der Betreuung“.

*„Wir suchen neue MitarbeiterInnen
und freuen uns über Bewerbungen!“*

Welche Qualifikationen haben Ihre MitarbeiterInnen?

ZIMMEREbNER: Wir setzen ausschließlich professionelles Pflegepersonal ein. Wir haben viele diplomierte Fachkräfte, einige davon mit Sonderausbildungen, z.B. Wundmanagement oder Palliativpflege. Darüber hinaus arbeiten bei uns PflegefachassistentInnen und PflegeassistInnen, aber auch FachsozialbetreuerInnen Altenarbeit. Besonders hervorheben möchte ich die eigene Ausbildungsakademie des Roten Kreuzes, welche viele Fortbildungsmöglichkeiten für unsere MitarbeiterInnen anbietet.

Suchen Sie aktuell MitarbeiterInnen?

ZIMMEREbNER: Ja, sehr intensiv und mit Ausnahme des Tennengaus in ganz Salzburg. Wichtig sind uns ein gutes Einfühlungsvermögen und Organisationstalent. KandidatInnen sollten gerne alleine arbeiten, es aber dennoch schätzen, in ein Team eingebunden zu sein.

Wir haben viele unterschiedliche Aufgaben und damit eine große Abwechslung in unserer Tätigkeit. Es gibt nur Tagdienste und diese vor allem am Vormittag, d.h. wir sind sehr familienfreundlich. Zudem können individuelle Vereinbarungen zu den Dienstzeiten gefunden werden, um den persönlichen Anforderungen unserer MitarbeiterInnen entgegenzukommen.

Falls sich LeserInnen bei Ihnen bewerben möchten, wohin können sie sich wenden?

ZIMMEREbNER: Alle offenen Pflegestellen sind auf unserer Website unter www.rotekreuz.at/salzburg/offene-jobs-in-der-pflege zu finden. Dort finden sich auch die Kontaktdaten der Personalabteilung. Wir freuen uns über jede Bewerbung!



MARIANNE ZIMMEREbNER
Leitung Mobile Krankenpflege
Rotes Kreuz Salzburg

ARBEITEN BEIM ROTEN KREUZ

Wir sind da: Pflegeberufe im Roten Kreuz. Wertschätzend. Sinnstiftend. Menschlich.

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

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

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

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

MENSCH IM MITTELPUNKT. Das Arbeitsklima im Roten Kreuz ist von einem menschlichen, respektvollen Umgang geprägt. Verantwortungsbewusstsein, Achtsamkeit und die Förderung der Autonomie sind zentrale Werte in den Pflege- und Betreuungsdiensten. Und sollte sich die Lebenssituation ändern, ist es möglich, intern umzusteigen. Wir sind da, um zu helfen – mit Fachwissen, Begeisterung und Herz.



Aus Liebe zum Menschen: Arbeiten beim Roten Kreuz ist eine Berufung.



Jetzt bewerben unter:

www.roteshkreuz.at/salzburg/offene-jobs-in-der-pflege

Wir freuen uns auf neue KollegInnen im Team!

Ein system-relevanter Beruf.

Michael Meikl
Pflegefachassistent
Hauskrankenpflege

Das ist stark

Mein Job in Pflege und Betreuung

dasiststark.at



Bezahlte Anzeige



LAND
SALZBURG

DEN MENSCHEN DIE STIMME WIEDERGEHEN

Stimmstörungen können zahlreiche Ursachen haben. Sie reichen vom akuten Infekt, Organüberlastung, chronischen Entzündungen, Gewebsbildungen wie Knötchen, Cysten und Polypen bis zu Lähmungen und psychischen Stimmstörungen. Stimmexperte und HNO-Arzt, Prof. Dr. Josef Schlömicher-Thier weiß, wie man wieder eine volle Stimme erlangt.



**PROF. DR. JOSEF
SCHLÖMICH-THIER**

HNO-Mediziner und Arbeitsmediziner, aktiver Sänger und unter anderem für die Betreuung von sogenannten Hochleistungsstimmen der Starsänger bei den Salzburger Festspielen verantwortlich

Für die Diagnose benötigt man zuerst einmal ein gutes Ohr und Empathie, dann sind natürlich verschiedene Instrumente, wie Videoendoskope, akustische Analysegeräte und Anlagen zur Bestimmung der Stimmleistung und Bestimmung der Stimmgattung, die zum Beispiel bei angehenden Sängern, wichtig ist. Entscheidend ist auch, dass mit diesen Untersuchungen für den Patienten eine Bespiegelung seiner Situation möglich ist und er dadurch wichtige Einsichten in die Diagnose und eine Motivation für die regelmäßige Anwendungen von Therapien und Heimübungen bekommt. „Ich denke da an eine junge Mutter, die nach einer Schilddrüsen-OP die Singstimme verloren hat. Ihr sehnlichster Wunsch war, wieder ihren Zwillingen ein Kinderlied vorsingen zu können, nach einer genauen Diagnostik konnte herausgefunden werden, dass der Nerv für die Höhenregelung der Stimmlippen gestört war, aber die Stimmlippen beidseitig unauffällig schließen konnten. Nach meiner therapeutischen Anleitung mit gezielten Stimmübungen konnte sie ihren Zwillingen wieder vorsingen“, erklärt Dr. Schlömicher-Thier den wichtigen Faktor Diagnostik.

PSYCHISCHE FAKTOREN BEI STIMMEINSCHRÄNKUNGEN

Psychoemotionale Anspannungen und persönliche Konflikte haben einen großen Einfluss auf die Stimmfunktion, besonders Frauen nach einer posttraumatischen Belastungsstörung neigen zu wiederholten Aphonie-Episoden, die lange anhalten können, wenn sie nicht erkannt werden. Es gibt hier bestimmte Veränderungen der Stimmlippenbeweglichkeit, die endoskopisch feststellbar sind und so die Entscheidung eines Psychotherapeuten beizuziehen erleichtert. Ebenfalls können psychische Erkrankungen (Depressionen, Ängste, Lampenfieber) den Fortschritt einer Gesangsausbildung behindern und Gesangskarrieren unmöglich machen. Hier ist eine rechtzeitige Therapie und Coaching notwendig.



ERFOLGREICHE STIMMTHERAPIE – WIE KANN DAS AUSSEHEN?

Die Stimmtherapie muss in enger Verbindung zu der Diagnose stehen. Eine Stimmlippenlähmung hat ein anderes Therapiekonzept als eine psychogene Stimmstörung. So auch bei einer Stimmchwäche mit Stimmlippenatrophie, im Gegensatz zur einer hypertensiven Stimmstörung. Wichtig ist es schon bei der ersten Begegnung mit den Stimmpatienten einen Therapieplan zu erstellen, der in Bezug zur Diagnose steht und den Patienten motiviert und den betreuenden Stimmtherapeuten aufklärt. Schlömicher-Thier: „Wichtig ist hier die manipulative Stimmtherapie, die man im akuten Anlassfall einer Stimmerkrankung einsetzen kann, wenn Verspannungen die Halsmuskeln und die Larynxaufhängung verkürzen und so durch die Einengung der Resonanzräume zur unangenehmen Klangveränderungen der Stimme führt“.

DER SCHWÄCHE- SCHLAFKRANKHEIT ENTGENWIRKEN

Die Schlafstörungen nehmen zu, viele Menschen werden beruflich sehr gefordert, stehen unter Stress und finden wenig Zeit eine notwendige

Schlafhygiene zu gestalten. Aufgrund von Ernährungs- und Lifestyle-Fehlern nimmt das Übergewicht zu. Dies verändert die inneren Atemräume wie Pharynx (*Rachen*) Hypopharynx (*Schlund*) und Larynx (*Kehlkopf*). Es entstehen Engstellen, die beim Einatmen zusammengezogen werden und wie ein Verschluss-Ventil wirken und zu Schnarchen führen. Aber auch schlanke Menschen können diesem Phänomen unterliegen, wenn ein Missverhältnis zwischen Mund- und Nasenatmung vorliegt, bedingt durch nasale Engstellen wie Verkrümmung der Nasenscheidewand (*Septum*) oder aufgeblähte untere Nasenmuschel durch Allergie oder chronische Schleimhausreizung wie Austrocknung und toxischen Staubpartikel aus der Umwelt. Hier wäre eine gezielte Therapie notwendig wie Allergieentwöhnung (*Hyposensibilisierung*) und Medikamente sowie regelmäßige Nasenpflege mit Nasenduschen und Pflegesprays.

Bei chronischer Schwellung der Nasenmuscheln kann mit einem Laser die Nasenmuschel behandelt werden, sodass sie schrumpfen und so die Nasenatmung verbessern und das Schnarchen behandelt. Diese Therapie wird in unserer Praxis durchgeführt, wobei vorher eine endoskopische Abklärung und eine Bestimmung der Schnarchebene mit einem akustischen Analysegerät die Schnarchgeräusche über die Nacht aufgenommen und mittels KI analysiert werden. Ebenfalls wird in unserer Praxis eine Schlafapnoescreening angeboten.

Prof. Dr. Josef Schlömicher-Thier

Sänger und Stimmpezialist

Das Spiel mit der Stimme entdeckte Dr. Schlömicher-Thier schon im Volksschulalter. Mit seinem damals klaren Knabensopran sang er überall, wo sich Gelegenheit bot, bis hin zum Stall im elterlichen Bauernhof. Später wurde ein Gesangslehrer in Graz auf ihn aufmerksam und sein musikalischer Weg ging vom Konservatorium zur Musikhochschule in Graz. Der gebürtige Steirer ist auch ausgebildeter Opernsänger (Bariton). „Beim folgenden Studium der Medizin hat mich der Stimmparat besonders fasziniert. Die Stimme und die Medizin war für mich immer eine Verbindung, die mich letztlich zum Facharzt für HNO-Heilkunde führte mit dem Schwerpunkt Laryngologie (Kehlkopfheilkunde) Ein glücklicher Umstand führte mich nach Salzburg, wo ich meine Fachausbildung absolvierte und die Stimmambulanz aufbaute“, so Schlömicher-Thier. Seit 1996 ist der Stimmexperte medizinischer Betreuer der Salzburger Festspiele und unterstützt Künstler und Mitarbeiter bei stimmlichen Problemen bis hin zu psychotherapeutischem Bedarf. Schlömicher-Thier ist Gründungs- und Vorstandsmitglied des Austrian Voice Institute, ein interdisziplinärer Arbeitskreis zu allen Aspekten des Themas „Stimme“.



VCA

HNO-STIMMZENTRUM SALZBURG
INTERNATIONAL VOICE CENTER AUSTRIA

Prof. Dr. Schlömicher-Thier

Wahlarzt für alle Kassen
Salzburgerstraße 7
A-5202 Neumarkt am Wallersee
T: 06216 4030
office@hno-stimmzentrum.at
www.hno-stimmzentrum.at

- Akute Erkrankungen der Stimme und im HNO-Bereich
- Chronische Heiserkeit und Husten
- Rekurrensparese (Stimmbandlähmung)
- Schluckstörungen und Globusgefühl (Frosch im Hals)
- Funktionelle und psychogene Stimmerkrankungen
- Spasmodische Stimmerkrankungen
- Refluxprobleme
- Organische Stimmveränderungen wie z.B. Polypen, Zysten, Knötchen, Ödeme...
- Organische und funktionelle Veränderung bei Altersstimme
- Allergien
- Hörstörungen und Probleme mit Tinnitus
- Schnarchen

GEWALT BEGINNT BEI GRENZÜBERSCHREITUNGEN

Laut Statistik erlebt in Österreich jede dritte Frau in ihrem Leben körperliche oder sexuelle Gewalt – aber auch Kinder und Männer sind betroffen. Hale Dönmez, stellvertretende Geschäftsführerin des Gewaltschutzzentrums Salzburg erklärt im PULS-Interview, wann man von Gewalt spricht und wohin man sich wenden kann.



MAG.ª HALE DÖNMEZ
stellvertretende Geschäftsführerin des Gewaltschutzzentrums Salzburg



■ Schon lange ist aus zahlreichen Studien bekannt, dass es bei sexueller Gewalt gegen Frauen eine hohe Dunkelziffer gibt.

Wann spricht man von Gewalt?

DÖNMEZ: Gewalt beginnt bei Grenzüberschreitungen mit der Absicht, jemanden emotional oder körperlich zu verletzen, zu kontrollieren oder zu unterwerfen. Sie umfasst psychische, ökonomische, körperliche, sexualisierte Gewalt und Cybergewalt.

Wer kann sich an Sie wenden?

DÖNMEZ: Betroffene von häuslicher Gewalt, Gewalt im sozialen Nahraum und Stalking – auch anonym. In den Beratungsstellen erleben wir, dass es vielen Betroffenen nicht leichtfällt, Gewalt gleich als solche zu erkennen. Generell sollte ein Verdacht in einem geschützten Rahmen angesprochen und Betroffene ans Gewaltschutzzentrum weitergeleitet werden – idealerweise mit einem gemeinsamen Anruf. Darüberhinaus sind wir auch eine Anlaufstelle für Menschen, die Gewalt beobachten.

Wie begleiten Sie Betroffene?

DÖNMEZ: Durch kostenlose psychosoziale und juristische Beratung erarbeiten wir zusammen Lösungen für eine gewaltfreie Beziehung.

Wie erkennen Fachkräfte im Gesundheitswesen betroffene PatientInnen?

DÖNMEZ: Betroffene zeigen oft körperliche, psychi-

sche oder psychosomatische Beschwerden sowie emotionale Auffälligkeiten. Ein möglicher Zusammenhang mit Gewalt sollte stets bedacht werden.

Welche Hürden gibt es für Betroffene?

DÖNMEZ: Ängste, z. B. nicht geglaubt zu werden, sowie Schamgefühle – besonders in ländlichen Regionen.

Welche rechtlichen Schutzmaßnahmen gibt es?

DÖNMEZ: Die Polizei kann ein 14-tägiges Betretungs- und Annäherungsverbot aussprechen. Wir unterstützen dann bei einer gerichtlichen Verlängerung.

Wie verbreitet ist häusliche Gewalt?

DÖNMEZ: Jede dritte Frau in Österreich erlebt ab 15 Jahren körperliche und/oder sexuelle Gewalt. 16,4 % sind von Gewalt in Intimbeziehungen betroffen – unabhängig von Alter, Einkommen, Bildung oder Religion.

Welche Botschaft haben Sie für Fachkräfte im Gesundheitswesen?

DÖNMEZ: Das Gesundheitswesen hat als oftmals erste Anlaufstelle enormes Präventionspotenzial, wenn es im Umgang mit Betroffenen sensibilisiert ist.



GESELLSCHAFT UND BEGLEITUNG FÜR MENSCHEN IM RAUM SALZBURG

Empathie, Geduld, Flexibilität, Vertrauenswürdigkeit, Einfühlungsvermögen und Verlässlichkeit sind nur einige, aber so sehr entscheidende Attribute, um verlässliche Betreuung und Unterstützung für Menschen in meist fordernden Lebenssituationen zu gewährleisten.

AMI-PERSONENBETREUUNG – LEISTUNGSÜBERSICHT

- Individuelle Betreuung: Wir bieten Ihnen eine persönliche Betreuung, die auf Ihre speziellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Egal, ob Sie Unterstützung im Alltag benötigen oder einfach nur Gesellschaft wünschen – Wir sind für Sie da. (zb. Behördengänge, Terminvereinbarungen, Biographiearbeit, Hilfestellungen im Haushalt und Garten, Reisebegleitung, Spaziergänge...)
- Vertraulichkeit und Diskretion: Ihre Privatsphäre ist uns wichtig. Wir garantieren Vertraulichkeit und Diskretion in allen Belangen.
- Flexible Einsatzmöglichkeiten: Ob stundenweise, täglich oder wöchentlich – wir passen uns Ihren Wünschen an und bieten die Flexibilität, die Sie benötigen.

Kontaktieren Sie uns, um mehr über alle Dienstleistungen zu erfahren und ein unverbindliches Beratungsgespräch zu vereinbaren. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass Ihr Alltag einfacher und angenehmer wird!

WICHTIG. Wir erbringen KEINE pflegerischen Leistungen (Behandlungspflege)



MAG. CHRISTOPH ARCHET

Dipl. wertorientierter
systemischer Coach & Berater

ami-personenbetreuung
Bergstraße 12/4
5020 Salzburg
T: 0699 11810847



**Gewaltschutz
Zentrum**
Salzburg

Ihre spezialisierte
Opferschutzeinrichtung.

Gewalt ist keine Liebe –

Wir bieten Perspektiven
und Veränderung

 **0662 / 870 100**

Gewaltschutzzentrum Salzburg gGmbH
Paris-Lodron-Straße 3a, 5020 Salzburg
office.salzburg@gewaltschutzzentrum.at
www.gewaltschutzzentrum.at



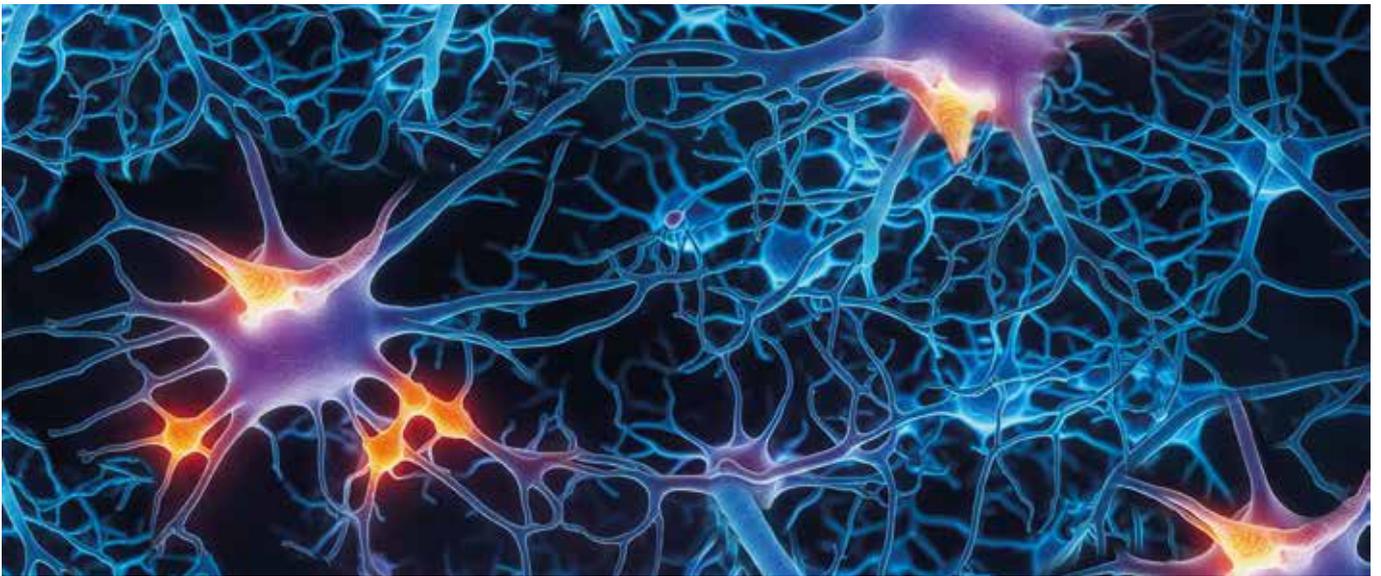
Erfahren.
Vertraulich.
Respektvoll.

EPILEPSIE

WAS IST DAS GENAU?

✍ VON MARKUS LEITINGER

Knochenbrüche und Herzinfarkt, dazu hat jeder ein Bild im Kopf. Der Begriff „Epilepsie“ ist deutlich schwieriger. Beschwerden unterschiedlichster Form und Schwere treten meist für mehrere Minuten als Anfälle auf.



Diese können die Betroffenen in der Situation gehörig aus der Bahn werfen. Wenn man aus medizinischer Sicht einstufen kann, dass immer wieder Anfälle auftreten werden, spricht man von Epilepsie. Am belastendsten ist, dass man nie weiß, wann es wieder soweit ist. Die medizinische Behandlung ist sehr oft erfolgreich. Aber ist Epilepsie als ganz normale Erkrankung in der Gemeinschaft angekommen?

DAS PRAKTISCHE ZUERST

Menschen mit Epilepsie sind während eines Anfalles, genau genommen „epileptischen Anfalles“, besonders schutzbedürftig. Die Erste Hilfe besteht in einem Schutz vor Verletzungen und Auskühlung sowie Überwachung der Atmung und gegebenenfalls Herbeiholen weiterer Hilfe. Eine einfache stabile Seitenlage kann lebensrettend sein. Eine unter den Kopf gelegte Jacke verhindert ein Schlagen gegen den Asphalt. Auf keinen Fall darf man Gegenstände in den Mund stecken. Eine Blaufärbung der Haut während eines großen Anfalles klingt nach Anfallsende bei dann wieder einsetzender Atmung ab. Selbst wenn ein Anfall nach wenigen Minuten meist von selbst wieder aufhört, dauert es oft noch mehrere Minuten oder sogar Stunden, bis Menschen mit Epilepsie wieder ihre volle Orientierung und Leistungsfähigkeit erhalten. Im familiären Umfeld wurden notwendige Maßnahmen meist zuvor abgesprochen. Für Ersthelfer gilt: wenn der Anfall nicht innerhalb von 5 Minuten auf-

hört oder sich der Patient anschließend nicht zunehmend erholt, soll man die Rettung verständigen.

ZUSAMMENARBEIT KRANKENHAUS UND NIEDERGELASSENE ÄRZTINNEN

Das ärztliche und pflegerische Team des Krankenhauses unterstützt die Behandlung der Menschen mit Epilepsie durch niedergelassene ÄrztInnen, sowohl NeurologInnen als auch ÄrztInnen für Allgemeinmedizin. Idealerweise werden Menschen mit Epilepsie an der Spezialambulanz für Anfallserkrankungen, z.B. an der Universitätsklinik für Neurologie Salzburg, vorgestellt, verbleiben aber immer in regelmäßiger Behandlung ihrer behandelnden niedergelassenen NeurologInnen. Im Krankenhaus können über mehrere Tage die Hirnströme, also das Elektroenzephalogramm (EEG), abgeleitet werden. Da eine ständige Videoaufzeichnung besteht, werden Anfälle auch bildlich erfasst und können so genauestens untersucht werden. Nicht selten stellt sich dabei heraus, dass gar keine Epilepsie vorliegt, sondern eine instabile Kreislaufregulation oder eine Herzrhythmusstörung zur Bewusstlosigkeit geführt hat.

KANN JEDER AN EPILEPSIE ERKRANKEN?

Eines vorweg: Epilepsie ist nicht ansteckend. Epileptische Anfälle sind immer Folge einer Verletzung oder Erkrankung des Gehirns. Bei Epilep-

sie wurde somit die Gesundheit des Gehirns herausgefordert beispielsweise durch schwerere Kopfverletzungen, Schlaganfälle (*Durchblutungsstörungen oder Blutungen*), Entzündungen (*Infektionskrankheiten oder Autoimmunerkrankungen, bei denen das Immunsystem fehlgeleitet das eigene Gehirn angreift*), oder durch das Erbgut betreffende, also genetische, Veränderungen. Da jeder von uns diese auslösenden Erkrankungen erleiden kann, kann auch jeder von uns an Epilepsie erkranken. Über alle Altersstufen gerechnet, ist etwa ein Prozent der Bevölkerung an Epilepsie erkrankt.

DIE THERAPIE IST SEHR OFT ERFOLGREICH

Für viele ist überraschend, dass das erste zum Einsatz kommende Medikament schon bei knapp der Hälfte der Menschen mit Epilepsie zur Anfallsfreiheit führt. Bei jenen, bei denen das erste nicht erfolgreich war, gelingt es mit dem zweiten Medikament bei jedem vierten Patienten. Falls auch das nicht zu bleibender Anfallsfreiheit führt, sollte eine mehrtägige Video-EEG-Untersuchung im Krankenhaus erfolgen. Manchmal kann auch die neurochirurgische Entfernung der Ursache, z.B. eine Narbe oder kleine örtliche Fehlentwicklung, zu Anfallsfreiheit führen. Davor wird jedoch eingehend untersucht, wie man am besten vorgeht, damit der anfallshervorrufende Teil entfernt, aber gleichzeitig alle Funktionen möglichst komplett erhalten bleiben. Noch eines: die Medikamente sind durchwegs „anfallsunterdrückend“, d.h. sie können die Anfälle in der Zeit ihrer Einnahme unterdrücken. Ein Heilmittel dagegen, dass Epilepsie z.B. nach einer Kopfverletzung entsteht, gibt es (noch) keines. Nach mehreren Jahren Anfallsfreiheit legen Patienten nach ärztlicher Beratung fest, ob ein Ausschleichversuch mit langsamer schrittweiser Dosisverminderung und schließlich gänzlichem Absetzen erfolgen soll. Man kann auch von Epilepsie gänzlich geheilt werden: wer 10 Jahre anfallsfrei ist, davon die letzten 5 Jahre ohne Medikament, gilt als geheilt.

SCHWANGERSCHAFT? – JA!

Bei jeder Frau in einem Alter, in dem Kinder zur Welt gebracht werden können, wird darauf geachtet, dass jene Medikamente zum Einsatz kommen, bei denen das Risiko für Fehlbildungen beim Kind nahezu genauso niedrig ist wie in der allgemeinen Bevölkerung. In der Schwangerschaft sinkt die Konzentration der Medikamente im Blut, der „Spiegel“, durch die körperlichen Umstellungen in der Schwangerschaft ab, weshalb zur Aufrechterhaltung der Anfallsfreiheit die Dosis erhöht werden muss. – Allerdings: das Baby sieht nur den immer gleichen Blutspiegel und nicht die Tabletten, die die Mutter schluckt. Nach der Entbindung werden die Tabletten rasch wieder auf das Niveau vor der Schwangerschaft reduziert. Während der gesamten Schwangerschaft und um die Geburt sowie danach kümmern sich die behandelnden NeurologInnen sowie Frauen- und KinderärztInnen um die bestmögliche Versorgung von Mutter und Kind.

ICH HABE EINEN TRAUM

Es ist wunderbar, wenn Kinder bereits in der Volksschule die Herz-Lungen-Wiederbelebung erlernen und üben. Wie großartig muss es sein, wenn wir früh in unserem Leben mit epileptischen Anfällen vertraut werden, sodass wir angst- und vorurteilsfrei jede Situation mit Anfällen in unserem Alltag meistern? NeurologInnen könnten pädagogisch abgestimmt in Schulen vortragen. Kinofilme könnten „nebenbei“ zeigen, dass Erste Hilfe und kompetentes Miteinander so einfach wären.

EPILEPSIE

Die Kenntnis bereits weniger Fakten schafft Kompetenz und Sicherheit

DER EPILEPTISCHE ANFALL

Meist nur wenige Minuten dauernd, sehr unterschiedlich von Mensch zu Mensch, kann mit Bewusstlosigkeit oder Sturz einhergehen, „Gewitter im Kopf“ oder „wie wenn am Klavier viele Tasten auf einmal gedrückt werden“, sehr belastend: unklar, wann nächster Anfall

ERSTE MASSNAHMEN

Vor Verletzungen schützen (Jacke unter den Kopf), Auskühlen verhindern (Decke), stabile Seitenlage, Atmung überwachen. Wenn der Anfall länger als 5 Minuten dauert, oder sich die PatientIn danach nicht zunehmend erholt, Rettung verständigen!

URSACHEN

Grundsätzlich kann jede Verletzung oder Erkrankung des Gehirns zu Epilepsie führen, z.B. Kopfverletzungen, Schlaganfälle (Hirnblutungen oder Durchblutungsstörungen), Entzündungen des Gehirns (Viren, Bakterien, eigenes Immunsystem)

GESUNDHEITSVERSORGUNG & UNTERSUCHUNGEN

Niedergelassene NeurologInnen arbeiten mit dem Team im Krankenhaus zusammen, Patienten bleiben in dauernder Behandlung der niedergelassenen NeurologIn, im Krankenhaus: mehrere Tage Video-EEG-Untersuchung, EEG (Hirnströme), MRI = MRT = Kernspintomographie des Gehirns (Bildgebung auf Magnetfeldbasis),

SCHWANGERSCHAFT

engmaschige neurologische Betreuung und Behandlung während der Schwangerschaft und um die Geburt, mit bestimmten Medikamenten Risiko nahezu wie in Normalbevölkerung, Dosisanpassung wegen Spiegelabfall notwendig

SCHULE

frühzeitiges allgemeines Besprechen von Krankheiten und Erster Hilfe, u.a. Epilepsie, Menschen mit Epilepsie sollen an Schulveranstaltungen teilnehmen, Klassengemeinschaft durch Kompetenz, Vorträge durch NeurologInnen

THERAPIE

sehr oft erfolgreich, Medikamente unterdrücken Anfälle, ggf. klären, ob Operation möglich, Therapieziel: Anfallsfreiheit

AUTOFAHREN

Fahrttauglichkeit im Rahmen gesetzlicher Vorgaben und Richtlinien der Fachgesellschaft

GESUNDHEITSDATEN IM BEWERBUNGSGESPRÄCH – ALLES BESTENS?

✍ VON MARKUS LEITINGER

ÄrztInnen sind verpflichtet, Ihre PatientInnen in jeder Hinsicht rechtskonform und rechtssicher zu beraten, auch in der Frage, ob man seine Erkrankung im Bewerbungsgespräch nennen muss. – Doch was, wenn die Gesetzeslage hier keine konkreten Vorgaben erteilt und die Klärung der Rechte und Verpflichtungen den Gerichten überlassen ist? – Eine prekäre Situation mit Diskriminierung als Konsequenz.



Es bedarf daher verbindlicher leicht zugänglicher gesetzlicher Vorgaben, die bundesweit verlässlich zur rechtssicheren Beratung herangezogen werden können. Dazu eine medizinische Analyse und Lösungsvorschläge.

DIE ÄRZTLICHE BERATUNG

„Frau Doktor, wann darf ich bei Epilepsie wieder Auto fahren?“ – Zur Beantwortung dieser Frage benötigen Ärzte in der Regel weniger als fünf Minuten, da die Führerscheingesetz-Gesundheitsverordnung (FSG-GV) eine rasche und rechtssichere Beratung erlaubt. „Rechtssicher“ bedeutet in diesem Zusammenhang, dass Patienten bei Befolgung des ärztlichen Rats keinerlei nachteilige juristischen Konsequenzen zu erwarten haben. – „Herr Doktor, muss ich meine Epilepsie im Bewerbungsgespräch mitteilen?“ – Im krassen Gegensatz zur ersten Frage ist die zweite in Österreich schlichtweg nicht rechtssicher beantwortbar, da zwar gesetzliche Rahmenbedingungen existieren, die Einzelfallentscheidung jedoch den Gerichten überlassen wird. Menschen mit Epilepsie können sich aufwändige langwierige Gerichtsprozesse jedoch emotional und ressourcenbezogen nicht

leisten. Patienten benötigen deshalb rechtssichere Information und Beratung bereits vor dem Bewerbungsgespräch. Ärzte können ihrer Verpflichtung zur Beratung nicht nachkommen, woraus sich eine desaströse Situation für alle NeurologInnen und ÄrztInnen für Allgemeinmedizin sowie deren Patienten ergibt. Bei der Gewinnung einer Anstellung handelt es sich jedoch um einen lebenswichtigen Aspekt ähnlich der Akquirierung einer Unterkunft oder Einkauf von Lebensmitteln. Über die finanzielle Absicherung hinausgehend wird ein erheblicher Teil von Lebensqualität durch Arbeit generiert.

DAS DILEMMA IM BEWERBUNGSGESPRÄCH

Auf der einen Seite wird durch den §27 Angestelltengesetz (AngG) Druck auf die BewerberIn ausgeübt, sich stets vertrauenswürdig gegenüber der ArbeitgeberIn zu verhalten. Dieses an sich sehr gute Prinzip kann jedoch – weil ohne konkrete Regelung – das Nennen von Epilepsie im Bewerbungsgespräch beinhalten. Die Verletzung dieses Vertrauensprinzips stellt einen Grund zur fristlosen Entlassung dar. Nun könnte argumentiert werden, dass dann einfach alle Menschen mit Epilepsie ihre Erkrankung mitteilen sollen.

Dem stehen drei wichtige Argumente entgegen:

- ① Die Mitteilung von Epilepsie bedeutet oft ein vorzeitiges Ausscheiden aus dem Bewerbungsprozess. Die Nennung von Epilepsie kann derart von den fachlichen Qualifikationen ablenken, dass es zu einer Benachteiligung bei der Job-Vergabe kommt.
- ② Wo sind die Grenzen? Soll auch erhöhter Blutdruck mitgeteilt werden, weil man am Arbeitsplatz einen Schlaganfall oder Herzinfarkt erleiden könnte?
- ③ Das Wertesystem unserer Gesellschaft sieht Verhältnismäßigkeit vor. Der BewerberIn wird eine Privatsphäre zugestanden, wenn die private Information mit der beruflichen Tätigkeit in keinem Zusammenhang steht. Allerdings gibt es keinerlei Richtlinien, diesen Zusammenhang im Vorhinein abzuschätzen oder zu evaluieren, weder für die Arbeitgeber und Bewerber, noch für Ärzte oder Richter.

GEFAHREN AM ARBEITSPLATZ

„Aber im Rahmen eines Anfalles am Arbeitsplatz können doch gesundheitliche Schäden bei dem Menschen mit Epilepsie oder umstehenden Personen auftreten?“ könnte eingewendet werden. Bezüglich der konkreten Gefahren im gesamten Spektrum der Arbeitsplätze differenziert der Gesetzgeber aus medizinischer Sicht nicht ausreichend, ein Versäumnis mit potenziell großen Auswirkungen. Dadurch wird eine im Büro tätige Person (*ArchitektIn, SekretärIn*) in Bezug auf Gesundheitsgefährdung einem Kranführer oder einer an einer Maschine mit rotierenden Teilen tätigen Person gleichgestellt. Eine Tätigkeit im Büro ist aus medizinischer Sicht jedoch ungefährlich, denn sie entspricht vom Standpunkt der Gefahrenanalyse einem Theaterbesuch, einer Zugfahrt oder der Wahrnehmung eines Behördentermins. Unsere

Gesellschaft steht für maximale Teilhabe und der Vermeidung von Ausgrenzung und Ungleichbehandlung.

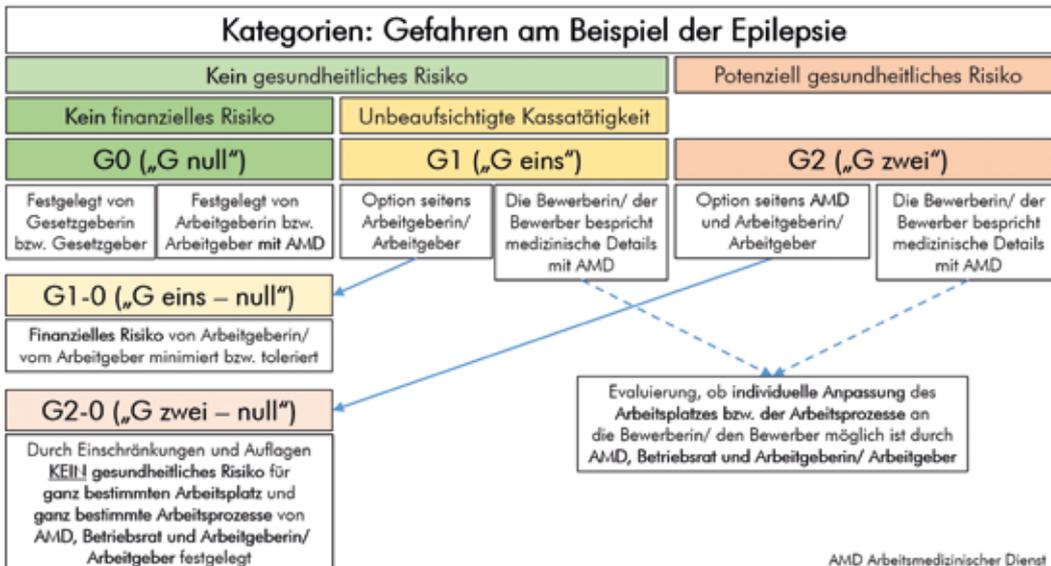
Weiterentwicklungen des ArbeitnehmerInnen-schutzes erscheinen ungenügend berücksichtigt: heutzutage bestehen beispielsweise komplett ummantelte Drehmaschinen, bei denen jedweder epileptische Anfall auftreten könnte, ohne dass irgendeine Person Schaden nehmen könnte. Eine Feinabstufung im Gesetzestext ist nicht eruierbar. Ziel wäre es somit, die Bewerbung um Berufe ohne gesundheitliches oder finanzielles Risiko aus den undifferenzierten Zwängen des §27AngG zu lösen bzw. präzise zu regeln.

HILFT DAS BEHINDERTENEINSTELLUNGSGESETZ?

Epilepsie kann mit besonderen Bedürfnissen (*im Gesetzestext: „Behinderung“*) einhergehen, muss sie aber nicht. Von allen Menschen mit Epilepsie zu verlangen, sich um einen „Behinderten“-Status zu bemühen, um an geschützten Arbeitsplätzen unterzukommen, ist als Generalmaßnahme ungeeignet, weil sehr viele Menschen mit Epilepsie keinerlei Behinderung gemäß Gesetz aufweisen. Im Speziellen darf eine „Behinderung“ oder Diskriminierung nicht erst durch Gesetze oder deren Fehlen zustande kommen.

LÖSUNGSANSATZ 1: DIE EINSTUFUNG DER GEFAHREN AM ARBEITSPLATZ

Kernelement ist die Herstellung von Verhältnismäßigkeit der gesetzlichen Konsequenzen zu den realen Gefahrensituationen der ArbeitnehmerInnen. Vom Gesetzgeber bzw. der Behörde sollten als Ergänzung des ArbeitnehmerInnenschutzgesetzes bzw. per Erlass fünf Kategorien von Arbeitsplätzen definiert werden.



DR. MARKUS LEITINGER
MSc, apl. Prof., Priv.-Doz.,
Ltd. Oberarzt Universitätsklinik
für Neurologie der PMU, Neuro-
loge, Neurophysiologe,
Zertifizierter Qualitätsmanager
& Interner Qualitätsauditor im
Gesundheitswesen

LITERATUR:
Leitinger M, Klampfer C, Obermeyr L, Orav K, Damavandi PT, Alexa M, Thomschewski A, Höfler J, Rossini F, Kuchukhidze G, Kalss G, Mauritz M, Poppert KN, Toma A, Crespo-Pimentel B, Bosque-Varela P, Kobulashvili T, Schwimmbeck F, Trinka E.: **Epilepsy and employment:** A qualitative interview study with heads of human resources and occupational physicians in Austria – A call for legislative optimization according to the WHO Intersectoral Global Action Plan. *Epilepsia*. 2025 Jan 17. doi: 10.1111/epi.18221. Epub ahead of print. PMID: 39821792.

Epilepsie am Arbeitsplatz - Leitlinie für die Beurteilung der individuellen Beschäftigungsfähigkeit von Menschen mit Epilepsie. Sozialministerium 2013.

① Go („G null“) - keinerlei gesundheitsrelevante Gefahren und keine Arbeit mit Bargeld. Freiheit von gesundheitsrelevanten Gefahren bedeutet, dass weder für den Menschen mit Epilepsie, seine Mitarbeiter*innen, die Arbeitgeber oder die Kundschaft eine Gefahr durch das Auftreten eines Anfalles am Arbeitsplatz ausgeht.

② G1: Arbeit mit Bargeld, aber ohne Gesundheitsgefährdung.

③ Wenn die Arbeit mit Bargeld vom ArbeitgeberIn durch organisatorische Maßnahmen verbessert werden kann bzw. schließlich hingenommen wird, z.B. weil stets mehrere Verkäufer*innen im Kassensbereich tätig sind oder es sich üblicherweise um kleine Bargeldbeträgen handelt, besteht G1-o („G eins null“).

④ G2: es besteht eine mögliche Gesundheitsgefährdung am Arbeitsplatz für die ArbeitnehmerIn, die ArbeitgeberIn, die MitarbeiterInnen oder die Kundschaft, z.B. DachdeckerIn, KranführerIn, ArbeiterIn in Industrieanlagen mit rotierenden Teilen. Die vom Sozialministerium unter Mitwirkung von Epileptologen erarbeitete Broschüre „Epilepsie und Arbeit“ (2013) gestattet bei konkreten Epilepsiesyndromen die Arbeitsplatzbewertung u.a. in der Industrie (*entsprechend G2*).

⑤ Wenn durch Maßnahmen wie z.B. der vollständigen Umhüllung einer Fräsmaschine keinerlei Gesundheitsfahren für irgendeine Person im näheren Arbeitsumfeld ausgeht, wird dies als G2-o („G zwei null“) eingestuft.

Das G-System erlaubt somit die zahlenmäßig überwiegende Anzahl unbedenklicher Arbeitsplätze (Go, G1-o, G2-o) als solche zu erfassen. Insbesondere für diese sollte der Gesetzgeber festlegen, dass gesundheitliche Fragen durch die ArbeitgeberIn während des Bewerbungsgesprächs unzulässig sind. Es ergibt sich jedoch eine weitere wichtige Option:

LÖSUNGSANSATZ 2: TRENNUNG DER MEDIZINISCHEN VON DER ARBEITSPLATZSPEZIFISCHEN INFORMATION

Konkret wird medizinische Information nur mehr ArbeitsmedizinerInnen zugänglich, die in Kenntnis des Arbeitsplatzes und der konkreten betrieblichen Erfordernisse die BewerberIn als „geeignet“, „bedingt geeignet“ (*bei Möglichkeiten der Arbeitsplatzanpassung*) oder als „nicht geeignet“ einstufen. Medizinische Details werden keinesfalls mündlich oder schriftlich der Arbeitgeber*in kommuniziert („Kompartimentmodell medizinischer Information im Bewerbungsgespräch“).

WIE ES PRAKTISCH FUNKTIONIEREN KÖNNTE

Sollte der Gesetzgeber die Arbeitsplatzkategorien (G-System) implementieren, wären ärztliche Beratungen rasch und rechtssicher möglich. Da der Gesetzgeber z.B. Sekretariatsarbeit als Go definiert hätte, dürfte eine mit Sekretariatstätigkeiten befasste Person die bestehende Epilepsie im Bewerbungsgespräch und in der Zeit danach rechtmäßig verschweigen oder eine diesbezügliche Frage auch wahrheitswidrig beantworten, da die zugehörige Frage bereits unzulässig war. Bei potenzieller Gesundheitsgefahr (G2) ist die Mitteilung aller relevanten Gesundheitsdaten an die ArbeitsmedizinerIn (*jedoch nur an diese*) wahrheitspflichtig:

Behandelnde NeurologIn: „Frau Huber, Sie haben sich als Sekretärin beworben. Dies entspricht einer Tätigkeit Go, weshalb Sie ihre Epilepsie im Bewerbungsgespräch und danach nicht nennen müssen.“ oder: „Herr Maier, Sie arbeiten als Schlosser in einem metall-

verarbeitenden Betrieb mit Schmelzriegeln und Schweißgeräten. Hier ist eine arbeitsmedizinische Beratung notwendig. Sie sind zur wahrheitsgemäßen Mitteilung Ihrer Gesundheitsdaten an die ArbeitsmedizinerIn verpflichtet, auf keinen Fall jedoch an eine Nennung im Bewerbungsgespräch, das nur Ihre fachlichen Qualitäten zum Inhalt hat. Nehmen Sie meinen Bericht über Ihr Epilepsiesyndrom, die Art Ihrer Anfälle und deren Häufigkeit zur arbeitsmedizinischen Begutachtung mit.“

Auch Stellenausschreibungen könnten das G-System verwenden, damit sich Menschen mit Epilepsie zwanglos bewerben können (z.B.: „Verkäufer/in für Filiale einer Blumenhandelskette gesucht, Teilzeit möglich. G1-o“; „Schlosser für Dreh- und Fräsarbeiten gesucht, G2-o“, „Elektriker für Arbeitsvorbereitung gesucht, Go“).

Wichtig ist, dass Menschen mit Epilepsie ihre Erkrankung jederzeit aus freien Stücken ihrer ArbeitgeberIn und ihren MitarbeiterInnen bekanntgeben dürfen, wenn sie dies möchten, jedoch bestünde hierzu im Falle einer Implementierung des G-Systems und des Kompartimentmodells keinerlei gesetzliche Zwangssituation mehr.

STANDPUNKT DER WHO

Die Weltgesundheitsorganisation hat in ihrem Intersectoral Global Action Plan (IGAP) im Ziel 5.2 vorgesehen, dass 80 % der Staaten bis 2031 ihre Gesetzgebung hinsichtlich Diskriminierung von Menschen mit Epilepsie bereinigt haben.

STATISTIK AUSTRIA

Eine Erhebung der Häufigkeiten der jeweiligen Gefahrenkategorien im Spektrum der Arbeitsplätze ist in den derzeitigen Erhebungen der Statistik Austria nicht enthalten. Die Erhebung der Häufigkeit der Gefahrenkategorien im Rahmen eines Mikrozensus liegt im öffentlichen Interesse und sollte von den zuständigen Ministerien in Auftrag gegeben werden.

EIN SOZIALPARTNERSCHAFTLICHER ANSATZ

Die Arbeitgeberseite profitiert ebenso von klaren Verhältnissen, die Abläufe können effizient und unmissverständlich ausgerichtet werden. Auch für die Arbeitgeberseite entsteht durch die Zwischenschaltung der ArbeitsmedizinerInnen Rechtssicherheit. Ein stark erhöhter Bedarf an ArbeitsmedizinerInnen ist aufgrund des hohen Anteils von Go, G1-o sowie G2-o nicht zu erwarten. In einer Interviewstudie an Salzburger Personalverantwortlichen wurde erhoben, dass Menschen mit Epilepsie sehr wohl an gefahrenfreien Plätzen arbeiten können. Eine etablierte Unternehmenskultur sowie ausgebildete Ersthelfer machen dies zu einer gut umsetzbaren Strategie.

RESÜMEE

Nein, die medizinische Informationsabfrage im Rahmen von Bewerbungsprozessen ist nicht ausreichend gesetzlich geregelt. Valide Lösungsansätze liegen jedoch zur Umsetzung bereit. Von höchster Dringlichkeit ist die Generierung von Regularien, die eine rasche und rechtssichere Beratung von BewerberInnen durch ÄrztInnen ermöglichen. Das Konzept erscheint nicht nur für Epilepsie geeignet, sondern für eine Vielzahl weiterer neurologischer und nicht-neurologischer Erkrankungen an der sensiblen Schnittstelle von Medizin, Arbeit und Recht.

ALPHA COOLING

DIE KRAFT DER KÄLTE ERLEBEN

Was ist Alpha Cooling Professional? Die Absenkung der Körperkerntemperatur löst zahlreiche Vorgänge im Körper aus. Entdecken Sie einen sanften Weg zur Regeneration und zur Steigerung Ihres Wohlbefindens. Gleichzeitig fördern sie die Erholung, können den Schlaf verbessern und die mentale Gesundheit unterstützen.



JETZT 1 X GRATIS TESTEN!

Ursprünglich entwickelt wurde Alpha Cooling zur Leistungssteigerung und für die schnelle Regeneration im Sport. Mittlerweile versteht sich ACP als eine Wellnessanwendung für jeden. Denn bald stellte sich heraus, das ACP vereinzelt bei Anwendern sehr wohltuend für den gesamten Körper und Geist sind. Als Anwender müssen Sie nichts weiter tun, als die Handflächen auf zwei Kühlflächen zu legen und die Behandlung zu genießen.

WIE WIRKT ALPHA COOLING?

Zu den größten Wärmetauschern des Körpers gehören die Handflächen. Wir nutzen sie, um zu erreichen, dass gekühltes Blut von dort aus in den Organismus gelangt: Die Körperkerntemperatur wird damit bis zu 1,5 Grad gesenkt, was mehr als ausreichend ist, um die förderlichen körpereigenen Prozesse zu aktivieren. Den Kühleffekt über die Handfläche erforschte die Stanford University in einer Studie zur

Regeneration und Leistungssteigerung.

ALPHA COOLING ANWENDUNG

Beim Alpha Cooling werden die Handflächen dann unter Unterdruck in zweiminütigen Sequenzen gekühlt. Unterbrochen werden die einzelnen Intervalle von ebenfalls zweiminütigen Pausen. Der Unterdruck verhindert ein Zusammenziehen der Blutgefäße, das gekühlte Blut strömt durch den Körper und erreicht Schmerzpunkte oder entzündliche Prozesse.

Die Kälte provoziert körpereigene Reaktionen und stimuliert damit die Selbstheilungskräfte. Die Kälteanwendung hat Einfluss auf die Ausschüttung von Endorphinen (Hormone) und das vegetative Nervensystem.

POSITIVER EFFEKT

Zusammenfassend kann man feststellen, dass die lokale Kryotherapie bei vielen Krankheitsbildern, einen positiven Effekt auf Schmerzen und Schwellungen zeigt; insbesondere im Bereich von mehr oberflächlich liegenden Strukturen. Die lokale Kryotherapie kann bei Beachtung weniger Vorsichtsmaßnahmen als sicher eingestuft werden. Bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen zum Beispiel lindert Eiseskälte oft den Schmerz. Im Vorher-Nachher-Vergleich zeigte sich eine signifikante Verbesserung der Parameter.

SIMPLY COOLING

Alpha Cooling – die einzigartige Kältetherapie

Glangasse 3, 5020 Salzburg

T: 0660 60 26 609

www.simply-cooling.at

ALPHA COOLING ANWENDUNGSBEREICHE

- Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates
- Verletzungen, Sportverletzungen
- rheumatische Erkrankungen, Rückenschmerzen
- Nervenschmerzen, Muskelschmerzen, Arthritis
- Gelenkschmerzen, Zerrungen
- Karpaltunnelsyndrom
- Migräne

WUNDER DER EVOLUTION UND POTENTE WAFFE DER MEDIZIN

STAMMZELLEN

Die erstaunliche Fähigkeit von Stammzellen, sich in jedes Gewebe, in jede Zelle im gesamten Organismus verwandeln zu können, wird in der Medizin immer erfolgreicher für eine Vielzahl von heilenden und regenerierenden Therapien genutzt. Vom Haut-, Blut-, Knochen- oder Knorpelersatz bis zu Gentherapien bei Erbkrankheiten. Salzburger Forscher sind vorne mit dabei.

Alle Zellen unseres Körpers teilen sich ständig, bilden neue Zellen, reparieren und erneuern so unentwegt den gesamten Organismus – Blut, Haut, Knochen, Knorpel, Bänder, Fettgewebe und alle Organe. Es dauert sieben bis zehn Jahre bis alles komplett neu ist. Nach spätestens zehn Jahren, wenn dann auch noch die letzte Fettzelle erneuert ist, sind wir nicht mehr der Mensch, der wir davor waren. Zumindest was die rund 35 Billionen Zellen betrifft, die in ihrer Gesamtheit den menschlichen Körper bilden.

Möglich machen das die Stammzellen, die jede Art menschlichen Gewebes herstellen und somit auch erneuern können. Nicht nur bei Mensch und Tier, auch bei Pflanzen ist das so. Stammzellen sind das Wunder der Evolution, bei deren ständiger Teilung auch ständig viel Neues entsteht seit es Leben gibt.

Zum Beispiel ein neuer Mensch. Schon wenige Stunden nach der Befruchtung der Eizelle verfügt die embryonale Stammzelle über die wunderbare Fähigkeit, einen kompletten menschlichen Organismus entstehen zu lassen. Diese omnipotente Fähigkeit geht zwar bald wieder verloren, aber im weiteren Verlauf bilden sich adulte Stammzellen, die auch noch sehr viel – nämlich fast alles außer einen neuen Menschen entstehen zu lassen – können.

Das sind „multipotente“ adulte Alleskönner-Stammzellen, die sich in jede Art von Gewebe – ob Knochen, Blut, Hirn oder Netzhaut der Augen – ausdifferenzieren können, je nachdem, in welcher Umgebung sie sind und wo sie gerade gebraucht werden. Im Knochenmark etwa, dem Sitz der Blutstammzellen, werden so jeden Tag mehrere Milliarden neue Blutzellen produziert.

MEDIZINER SIND BEGEISTERT VON DEN MÖGLICHKEITEN

Die medizinische Forschung befasst sich schon seit vielen Jahren mit Stammzellen und verknüpft damit große Hoffnungen, um mit ihrer Hilfe wirksame Therapien zu entwickeln. Was immer öfter auch tatsächlich gelingt. Es kommt zu teils spektakulären Erfolgen der Forschung, über die in den Fachmedien in immer kürzeren Ab-

ständen geradezu begeistert berichtet wird. Vor allem in Verbindung mit der Genschere CRISPR, die es ermöglicht, gezielt in die DNA einer Zelle einzugreifen, knüpfen sich große Hoffnungen. So zeichnet sich etwa ab, dass mit Hilfe von Stammzellen-Gentherapien und CRISPR die gefürchtete Lungen-Erbkrankheit Mukoviszidose, die die Lebenserwartung junger Menschen dramatisch verkürzt, besiegt werden kann.

SALZBURGER FORSCHER HELFEN „SCHMETTERLINGSKINDERN“

Es waren Salzburger Forscher, die mit einer neuartigen, auf Stammzellen basierenden Therapie gegen das Leiden der sogenannten Schmetterlingskinder, die an der Erbkrankheit Epidermolysis Bullosa (EB) leiden, große Beachtung gefunden haben. Über die Ex-vivo-Stammzellgentherapie, die vor einigen Jahren bei einem lebensgefährlich an junktionaler EB (JEB) leidenden Buben als lebensrettende Maßnahme angewendet worden ist, wurde weltweit berichtet. Seit einigen Jahren wird im Paracelsus-EB-Haus in Salzburg als Alternative zur Genersatztherapie, mit der diese Lebensrettung des Kindes gelungen ist, an moderneren Gentherapiemethoden, speziell mit Hilfe der Genschere CRISPR geforscht.

ZELLERSATZTHERAPIEN

Ein Ziel der Stammzellforschung ist es, neue Strategien zu entwickeln, um erkrankte, verletzte oder vorzeitig abgenützte Gewebe zu reparieren oder zu ersetzen. Dies soll durch die Transplantation von Stammzellen oder daraus gezüchteten, reiferen Zellen geschehen.

Die Fähigkeit von Stammzellen, verschiedenste Gewebe zu produzieren, ermöglicht es, im Körper fehlende Zelltypen nachwachsen zu lassen – durch lokale Injektion von Stammzellen, oder man züchtet (*ex vivo*) die benötigten Zellen im Labor und implantiert sie. So ist es bereits gängige Praxis, aus dem Knochenmark Blutstammzellen zu entnehmen und diese Krebspatienten nach Chemo- oder Strahlentherapien, die regelmäßig viele Blutzellen zer-

stören, einzusetzen. Auch zur Behandlung von Leukämie werden diese verwendet. Es besteht große Hoffnung, Krankheiten wie Rheuma, Diabetes, Herzdefekte, verschiedene Bluterkrankungen, Parkinson, Alzheimer und Multiple Sklerose einmal mithilfe von Stammzelltherapien heilen zu können. In Tierversuchen ist dies bereits teilweise gelungen.

TISSUE ENGINEERING – REGENERATIVE MEDIZIN

Die Methode des Tissue Engineering (*Gewebezüchtung*) stellt ein weiteres Einsatzgebiet für Stammzellen dar. Es handelt sich dabei um eine multidisziplinäre Technologie, bei der Stammzellen sowie extrazelluläre Bestandteile (*biologische und synthetische*) verwendet werden, um im Labor verschiedene „Gewebe“ zu entwickeln, die wieder implantiert werden sollen. Tissue Engineering soll es einmal ermöglichen, komplexe Organe wie zum Beispiel die Leber außerhalb des menschlichen Körpers zu züchten, so die Vision. Dies erscheint derzeit aber noch schwierig, weil dafür alle Zellen optimal mit Sauerstoff und Nahrung versorgt werden müssen und sich das gezüchtete Gewebe in den Organismus einfügen muss ohne Abstoßungsreaktionen undgl. nach sich zu ziehen.

Am besten erforscht ist derzeit die Herstellung von vitalem Hautersatz, der vor allem bei Personen mit großflächigen Verbrennungen benötigt wird. Darüber hinaus können bereits Knochen oder Knorpel gezüchtet werden, die in der Orthopädie bzw. der Zahn-, Kiefer- und Knochenchirurgie zur Anwendung kommen.

RECHTLICHE SITUATION

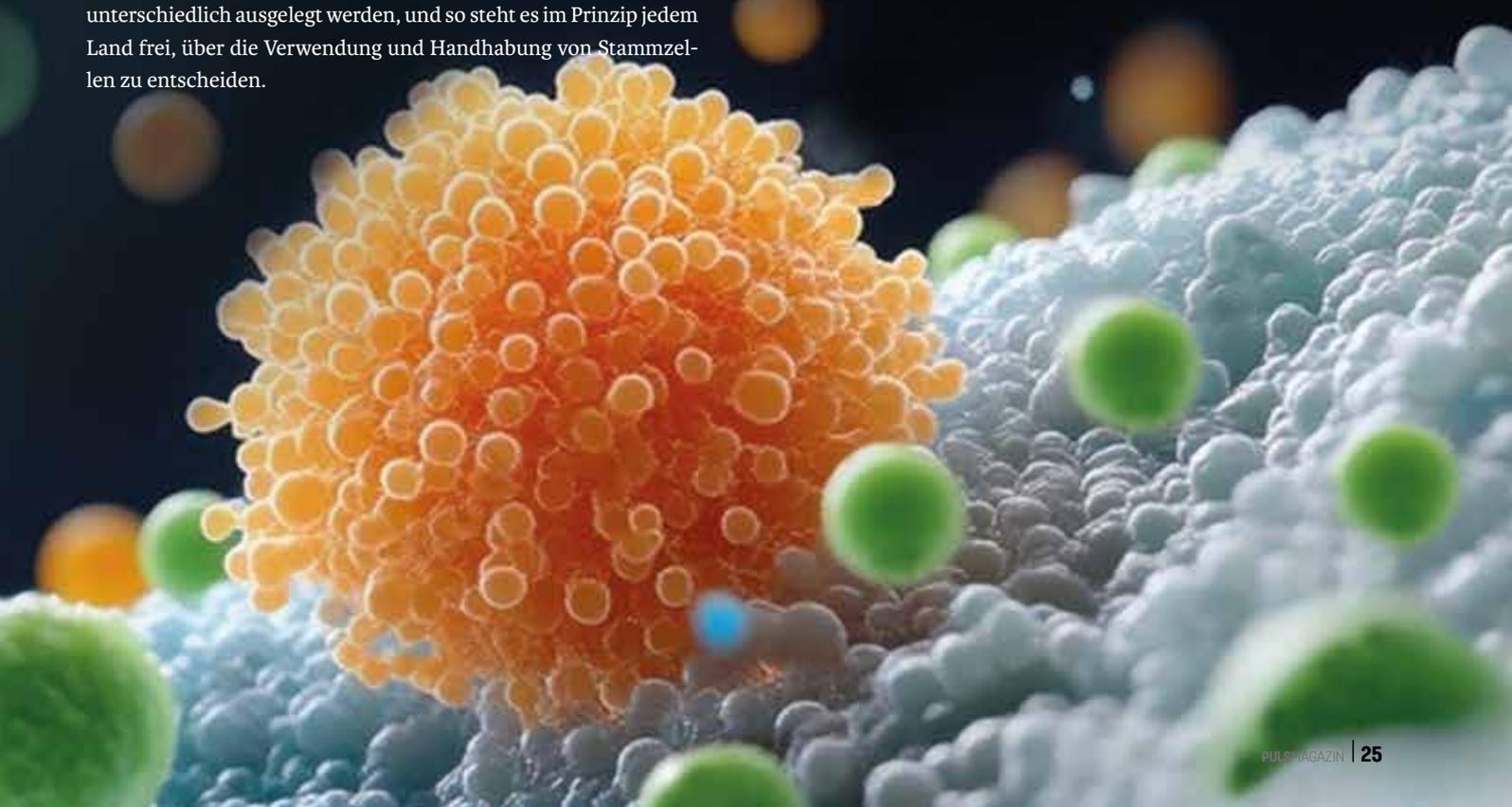
Die Forschung an Stammzellen, vor allem, wenn es sich um die ersten Keimzellen des menschlichen Lebens, den embryonalen Stammzellen handelt, wirft heftig diskutierte ethische Fragen auf. Ob menschliche Embryonen für die Gewinnung embryonaler Stammzellen extra hergestellt bzw. geklont werden dürfen, ist rechtlich in Europa unterschiedlich geregelt. Zwar gibt es EU-weite Richtlinien, jedoch können diese in den einzelnen Ländern unterschiedlich ausgelegt werden, und so steht es im Prinzip jedem Land frei, über die Verwendung und Handhabung von Stammzellen zu entscheiden.

In Österreich gibt es keine eindeutige Regelung zur Gewinnung, Einfuhr oder Verwendung von embryonalen Stammzellen. Die Reglementierungen zur Stammzellforschung wurden aus dem Fortpflanzungsmedizingesetz (*FMedG, letzte Änderung 2015*) abgeleitet, welches Bestimmungen für die „Verwendung, Untersuchung und Behandlung von Samen, Eizellen und entwicklungsfähigen Zellen“ enthält. So gilt in Österreich ein Verbot der Forschung mit menschlichen Embryonen. Die Gewinnung von embryonalen Stammzellen aus Embryonen, die bei künstlichen Befruchtungen übrig bleiben, ist verboten. Nach dem österreichischen Fortpflanzungsmedizingesetz dürfen entwicklungsfähige Zellen, also Embryonen, nicht für andere Zwecke als für die medizinische Fortpflanzung verwendet werden. Forschung mit pluripotenten embryonalen Stammzellen, die im Ausland bereits entnommen und dann importiert wurden, ist in Österreich nicht verboten. Hier gibt es also einen gewissen Graubereich. Das Forschen an induzierten pluripotenten Stammzellen, das sind sogenannte iPS-Zellen, die durch künstliche Reprogrammierung von menschlichen Körperzellen entstanden sind, ist in Österreich wie in vielen anderen Ländern erlaubt.

Das derzeitige Recht in den USA sieht kein Verbot der Entnahme von Stammzellen aus menschlichen Embryonen vor, wobei jeder Bundesstaat eigenständig entscheiden kann.

Im Menschenrechtsübereinkommen zur Biomedizin des Europarates wird die Erzeugung menschlicher Embryonen für Forschungszwecke ausdrücklich verboten. Außerdem ist es nicht erlaubt, ein menschliches Lebewesen zu erzeugen, das mit einem anderen genetisch identisch ist. Das Übereinkommen wurde aber noch nicht von allen Mitgliedsstaaten unterzeichnet.

In Großbritannien ist die Forschung an menschlichen Embryonen innerhalb der ersten 14 Tage (*ca. 1 mm Größe*) zu bestimmten Zwecken erlaubt. Dabei stehen das therapeutische Klonen und speziell die Stammzell-Technologie im Mittelpunkt. Aber auch therapeutisches Klonen soll dort nur mit den eigenen Körperzellen der Erkrankten, die das gezüchtete Gewebe benötigen, möglich sein.



SIE NENNT DIE DRITTE WELT IHR ZUHAUSE AUF ZEIT

✎ VON KARINA LANGWIEDER

Die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin Julia Leitner aus Fuschl am See war über Ärzte ohne Grenzen bereits in Mali, Haiti, im Sudan sowie im Kongo. Bei ihren Auslandsmissionen hat sie nicht nur mitgeholfen die pediatriische Versorgung nach einem Erdbeben zu garantieren und Zeltkrankenhäuser zu errichten, sondern auch die Ausbreitung der Affenpocken einzudämmen. Dabei war sie unter anderem in einem Flüchtlingslager und Männergefängnis im Einsatz.

„Ich mag die afrikanischen Kulturen – bin ein großer Fan davon, dass sie überall singen und tanzen“, erzählt Julia Leitner. Doch die fröhliche Stimmung hat einen fahlen Beigeschmack: Die medizinische Versorgung dort ist mit der in privilegierten Ländern wie Österreich nicht zu vergleichen. „Oft müssen wir triagieren und es sterben Menschen, die mit der medizinischen Versorgung bei uns zu Hause überlebt hätten“, so Leitner und führt fort: „Man gibt stets sein Bestes, mit den Mitteln, die zur Verfügung stehen.“ MRI, CT oder Röntgen gibt es nicht. Oft sind kreative Lösungswege und Bastelgeschick gefragt. „Und alles läuft viel langsamer als bei uns“, weiß die gebürtige Salzburgerin. Die 38-jährige möchte bei ihren Auslandsmissionen einen positiven Unterschied im Leben der Menschen bewirken und helfen, wo die Versorgung eingeschränkt ist. „Aber es ist immer ein gegenseitiger Prozess, Fähigkeiten und Erfahrungen weiterzugeben und zu erwerben.“

Wenn die Sicherheitslage an einem Einsatzort gut ist, genießt es Leitner besonders, nach der Arbeit draußen laufen zu gehen um den Kopf frei zu bekommen. *„Das ist eine riesen Bereicherung für mich.“* Ist dies nicht möglich, hat sie bei jedem Einsatz für Ärzte ohne Grenzen ihre Yogamatte dabei. Auch Sonnencreme darf im Gepäck nicht fehlen, denn die gibt es in Entwicklungsländern schlichtweg nicht. Was Leitner im Ausland außerdem besonders vermisst ist fließendes, warmes Wasser, Käse, Schwarzbrot und ihre Familie. *„Aber man hat bei den Einsätzen quasi eine Ersatzfamilie, der Zusammenhalt ist sehr stark, da ja jeder aus seinem alten Leben raus geht und in ein neues, internationales Team kommt“,* so Leitner. Die Salzburgerin liebt es, in neue Kulturen einzutauchen, Diskussionen über Polygamie zu führen und Neues zu lernen. Von der Welt hat die Krankenschwester auch privat schon viel gesehen, denn sie war mit Ausnahme von der Antarktis bereits auf jedem Kontinent. Trotzdem freut sie sich immer wieder, nach Hause zu kommen und ist dann besonders dankbar für die kleinen Dinge im Leben: *„Dass die Sicherheitslage bei uns sehr gut ist, dass man rausgehen kann, dass wir uneingeschränkten Zugang zu hervorragenden medizinischen Leistungen haben - wir sollten uns öfter ins Bewusstsein rufen, wie privilegiert wir in Österreich sind“,* so die Weitgereiste.



AUS LIEBE ZU IHRER HAUT SONNE OHNE REUE

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

EXTREME UND INTENSIVE SONNENBESTRAHLUNG KANN HAUTKREBS VERURSACHEN!

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

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

Basaliome und Morbus Bowen. Ein regelmäßiger Hautcheck zu Hause kann damit einen wichtigen Beitrag zur eigenen Gesundheit leisten und Leben retten“, sagt Krebshilfe Geschäftsführer Mag. Stephan Spiegel. Die Krebshilfe Salzburg ist auch 2025 wieder in Freibädern unterwegs, um vor Ort spielerisch über Sonnenschutz zu informieren. Aus Liebe zum Leben.



Die Österreichische Krebshilfe hat Informationsbroschüren zu „Hautkrebs“ und „Sonne ohne Reue“ aufgelegt. Diese können kostenlos bei der Krebshilfe Salzburg bestellt werden: broschuerene@krebshilfe-sbg.at
Weitere Informationen finden Sie unter www.krebshilfe-sbg.at.
Bitte helfen auch Sie – Danke!
Spendenkonto: AT44 2040 4000 0000 4309



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE SALZBURG

SPEED KILLS – CANNABIS, ALKOHOL & CO.

DROGENLENKER IM STRASSENVERKEHR

✍ VON DR. MARIA RUBY UND MAG. ISABELLA RUBY



MAG. ISABELLA RUBY
Verkehrspsychologin
Leiterin von INFAR Salzburg und
Oberösterreich

Es gibt eine Vielzahl von unterschiedlichen Drogen. Zu den bekanntesten gehören Cannabis, Heroin, Kokain, Amphetamine und Designerdrogen wie Ecstasy. Im Gegensatz zum Alkohol gibt es bei illegalen Drogen keinen Grenzwert für strafbares Fahren unter Drogeneinfluss.

Gemeinsam ist allen Drogen, dass sie Auswirkungen auf das zentrale Nervensystem haben und dadurch die Fahrfähigkeit negativ beeinflussen. Besonders stark wirkt sich Mischkonsum aus, d. h. die Kombination von verschiedenen Drogen oder die Mischung mit Alkohol.

Im Unterschied zu Deutschland gibt es in Österreich keinen Grenzwert für THC (Tetrahydrocannabinol) in Cannabisprodukten beim Lenken eines Kraftfahrzeuges. Bei THC kann sich, je nach Konsum, der Abbau im Blut hinauszögern. Cannabiskonsumten berichten, dass sie zwei bis drei Tage nach dem Cannabiskonsum von der Polizei aufgehalten und positiv getestet wurden, obwohl sie sich fahrtauglich

gefühlt haben. Der Amtsarzt stellt dann die Fahrtüchtigkeit fest und es zeigt sich nicht selten eine Diskrepanz zwischen subjektiver und objektiver Wahrnehmung bezüglich der Fahrtüchtigkeit. Die Konsequenz ist dann der Führerscheinentzug.

GEFÄHRLICHER MISCHKONSUM

Zwar ist Cannabis die am häufigsten konsumierte Droge. Neben Cannabis werden auch andere Drogen, Medikamente und auch Alkohol in Mischkombinationen eingenommen. Hierbei kann es zu schwerwiegenden Wechselwirkungen kommen. Auf Kokain und Metamphetamine wird dabei häufig getestet.

VERLUST VON PRESTIGE UND FREIHEIT

Der Entzug der Lenkerberechtigung ist dann ein einschneidendes Erlebnis für die Drogenkonsumenten. Der Führerschein steht insbesondere bei jungen Fahranfängern für Unabhängigkeit und Freiheit. Sie erfahren durch den Verlust Einschränkungen, betreffend ihrer beruflichen Tätigkeit und ihrer Freizeit. Oftmals wird das Auto auch als Prestigeobjekt gesehen.

Bei den verkehrspsychologischen Untersuchungen wird von nahezu allen Probanden eine Drogenabstinenz nach dem Führerscheinentzug angegeben. Als Hauptgrund geben Sie den Verlust der Lenkerberechtigung an.

DROGENKONSUM HAT UNTERSCHIEDLICHE GRÜNDE

An Drogen-Konsumgründen und Motiven werden häufig folgende angegeben: zur Entspannung und zum Spaß, aufgrund von gruppenspezifischen Einflüssen, gemeinsam mit den Anderen: Oftmals können junge Konsumenten auch keine Gründe definieren. Die Sinneswahrnehmungen werden stärker erlebt, der Wunsch nach mehr Genuss, Experimentierfreude und Neugier zeigt sich. Es wird damit auch versucht, das Einschlafen zu erleichtern und intensiver zu fühlen und zu erleben. Drogen können im Sinne einer Eigenmedikation eingesetzt werden, stressreduzierend um sich zu beruhigen, oder um einer Spaß- und Unterhaltungsgesellschaft oder einem Leistungsdruck gerecht zu werden, indem aufputschende Drogen zu sich genommen werden. Unbewusst oder bewusst wird der Drogenkonsum genutzt, um Entwicklungsherausforderungen oder Problemen aus dem Weg zu gehen.

Vermeintlich wird weniger Frust erlebt und psychische Schwierigkeiten verschwinden vorübergehend. Gefährlich kann die schleichende Veränderung und steigende Abhängigkeit zu Substanzen gerade sein, wenn diese Auswirkungen unterschätzt und nicht erkannt werden. Erst kommt eine Gewöhnung an die Substanz und in weiterer Folge kann der Drogenkonsum zunächst nur Teile des Lebens, bis hin zum gesamten Alltag prägen. Negativ beeinflusst werden können dabei unterschiedliche Parameter wie zum Beispiel reduzierte Hirnleistungen und psychomotorische Verlangsamungen.

CANNABIS WIRD UNTERSCHÄTZT

Während für Drogen wie Halluzinogene, Amphetamine, Speed, Kokain, Ecstasy und Methamphetamin (*synthetisch hergestellt*) die Gefahren gesellschaftlich eher erkannt werden, wird die Gefahr bei Cannabis oft bagatellisiert, zumal der Konsum

in anderen europäischen Ländern freigegeben ist. Es ist jedoch bekannt, dass negative Nebenwirkungen von Cannabis Angststeigerungen bis hin zu Wahneempfindungen (Paranoia) sein können.

Der Vorstand der Universitätsklinik für Psychiatrie Psychotherapie und Psychosomatik Wolfgang Aichhorn gibt an: "Faktum ist, dass wir jede Woche jemanden in der Klinik aufnehmen, der Cannabis genommen hat und in Folge psychotisch geworden ist." (Vgl. SN Wissen /Gesundheit vom 18.3.2025)

Weiters hat Cannabis Auswirkungen auf die Aufmerksamkeitsebene und das Gedächtnis. Ein regelmäßiger Cannabiskonsum geht mit einem niedrigeren Bildungserfolg einher.

GEFAHR VON PSYCHOSEN

Wird insbesondere hochpotenter Cannabis bereits in sehr jungen Jahren (*unter 15 Jahren*) konsumiert, steigt die Gefahr, eine Psychose zu entwickeln, rapide an. Generell gilt, dass sich das Risiko für eine Schizophrenieerkrankung bei regelmäßigen Dauerkonsumenten verdoppelt. Da THC schlafanstoßend wirkt und zu starker Müdigkeit führen kann, sind besonders Verkehrsteilnehmer gefährdet. Es kommt mitunter zu Beeinträchtigungen in der Koordination der Gliedmaßen (*Motorik*), was dazu führen kann, dass das KFZ von der Fahrbahn abkommt, dabei nicht spurgenaue gehalten und zu spät reagiert wird. Es werden sowohl verlangsames, unsicheres und planloses Fahren als auch eine enthemmte Fahrweise mit überhöhter Geschwindigkeit und riskante Fahrmanöver mit Risikounterschätzung beobachtet.

Wenn Menschen Drogen konsumieren, wird das Belohnungssystem im Gehirn angesprochen. Die Gehirnentwicklung ist auch mit dem 20. Lebensjahr nicht abgeschlossen, entgegen früherer Einschätzungen. Es kann zu bleibenden Störungen der Gehirnprozesse führen. Im Gehirn gibt es Cannabinoid-Rezeptoren, die bei der Gehirnreifung eine wichtige Rolle spielen. Durch den Konsum von THC können diese Rezeptoren blockiert sein.

In den Nachschulungsgruppen wird auch systematisch nach individuellen Handlungsoptionen gesucht, um Alternativen zum Drogenkonsum zu finden.

Im Veränderungsprozess werden diese Möglichkeiten gestärkt, damit der Verzicht auf Drogen langfristig wählbar wird. Dazu kommt eine Ressourcen-Aktivierung unter dem Gesichtspunkt der Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und Selbstliebe. Kann ich mit mir so zufrieden sein, wie ich bin?



DR. MARIA M. RUBY

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

MEHR ILLEGALE DROGEN AM STEUER

Am Institut für Nachschulung und Fahrerrehabilitation (INER) haben in den letzten drei Jahren die verkehrspsychologischen Untersuchungen wie auch Nachschulungen für drogenauffällige Kraftfahrer enorm zugenommen (insgesamt 30 Prozent). Der Anteil an alkoholauffälligen Kraftfahrern hat dagegen um 15 Prozent abgenommen. Das Bewusstsein der Trennung von Alkohol und Autofahren („Don't drink and drive“) ist in der Bevölkerung gestiegen. Der Abbau von Alkohol im Blut ist berechenbar.

In jedem Nachschulungskurs werden Promilleberechnungen durchgeführt, bei denen den Teilnehmern vor Augen geführt wird, wie lange der Abbau im Blut dauert, bis kein Restalkohol mehr vorhanden ist. Die Toleranzgrenze liegt bei 0,5 Promille, für Probeführerscheinhalter bei 0,1 Promille, erklärt Isabella Ruby vom INER Institut in Salzburg.

Die Aktivierung von Ressourcen stärkt allgemein die subjektiv erlebte Realisierbarkeit neuer Handlungsmöglichkeiten. Die Entscheidung zur Drogenabstinenz beruht dann nicht nur auf der Vermeidung eines Entzugs der Lenkerberechtigung. Eine bewusstseinsbildende Maßnahme kann die zugrundeliegenden Ursachen für den Drogenkonsum beleuchten und durch Erkennen eine (Er-)Lösung anstreben.

MAN SOLLTE RECHTZEITIG SCHAUEN, DASS MAN SIE HAT, WENN MAN SIE BRAUCHT:

DIE VORSORGE- VOLLMACHT

Man liest es täglich in der Zeitung was alles passieren kann, was ständig Menschen widerfährt. Unfälle, Verbrechen, plötzlich auftretende Gesundheitsprobleme wie Schlaganfall oder Herzinfarkt. Aber auch chronische Erkrankungen, die in immer schlimmere Phasen eskalieren können wie etwa Krebs, Parkinson, Demenz usw. – Widrigkeiten des Lebens gibt es leider viele.



Und niemand kann in die Zukunft schauen, niemand weiß, was einen einmal persönlich treffen und so beeinträchtigen kann, dass man vorübergehend oder auf Dauer nicht mehr handlungsfähig ist wenn es um wichtige Entscheidungen geht. Dafür gibt es die Vorsorgevollmacht, die man abschließen sollte, solange man dies noch kann.

ZEITNAH ENTSCHIEDEN

Eine Vorsorgevollmacht ist eine vorsorglich eingeräumte Vollmacht, die erst dann wirksam wird, wenn die Person für die davon umfassten Angelegenheiten nicht mehr entscheidungsfähig ist. In der Regel wird eine Vorsorgevollmacht einer nahestehenden Person erteilt (z.B. Angehörige, Freunde, Nachbarn etc.).

GRUNDSÄTZLICH KANN JEDE PERSON VORSORGE- BEVOLLMÄCHTIGTER SEIN

Die Entscheidung, welcher Person die Vollmacht im Vorsorgefall erteilt wird, sollte gut überlegt sein. Grundsätzlich kann jede volljährige Person Vorsorgebevollmächtigte/Vorsorgebevollmächtigter sein.

Ausnahme: Volljährige Personen, die selbst ihre Angelegenheiten nicht ausreichend besorgen können oder in einem Abhängigkeitsverhältnis zu einer Einrichtung stehen, von der die Person betreut wird (z.B. Pflegerin/Pfleger in einem Heim), können nicht vorsorgebevollmächtigt werden.

Die Vorsorgevollmacht kann nur vor einer Notarin/einem Notar, einer Rechtsanwältin/einem Rechtsanwalt oder in einfachen Fällen auch vor einem Erwachsenenschutzverein (falls ausreichend Kapazitäten vorhanden sind) errichtet werden. Sie muss

schriftlich sein. Eine weitere Voraussetzung für die Errichtung ist die Geschäftsfähigkeit.

Gibt es bestimmte Vermögenswerte oder sind für die Errichtung besondere Rechtskenntnisse notwendig, dann kann die Vorsorgevollmacht nur bei Vertreterinnen/Vertretern der Rechtsberufe (Notariat, Anwaltschaft) errichtet werden.

Die Vorsorgevollmacht wird im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis (ÖZVV) registriert. Erst mit Eintritt und Eintragung des Vorsorgefalls, also wenn die Person nicht mehr entscheidungsfähig ist, wird die Vorsorgevollmacht wirksam.

ZUSTÄNDIGKEITSBEREICH DES VORSORGEBEVOLLMÄCHTIGTEN

Der Wirkungsbereich der/des Vorsorgebevollmächtigten kann individuell festgelegt werden. Die Vertretung kann auch nur für ein ganz bestimmtes Geschäft (z.B. Verkauf einer Liegenschaft) oder auch für generelle Angelegenheiten (z.B. Vermögensverwaltung) erfolgen.

BEGINN UND ENDE DER VORSORGEVOLLMACHT

Die Vorsorgevollmacht wird dann wirksam, wenn die Person die Entscheidungsfähigkeit in jenen Angelegenheiten verliert, für die sie vorgesorgt hat. Dann können die zu vertretende Person und die/der Vorsorgebevollmächtigte die Errichtungsstelle aufsuchen und den Eintritt des Vorsorgefalls eintragen lassen.

Um den Verlust der Entscheidungsfähigkeit zu bescheinigen ist die Vorlage eines ärztlichen Zeugnisses notwendig.

DIE VORSORGEVOLLMACHT ENDET

- mit dem Tod der vertretenen Person,
- mit dem Tod der/des Vorsorgebevollmächtigten,
- wenn ein Gericht die Vorsorgevollmacht mit Beschluss beendet (beispielsweise weil die Vorsorgebevollmächtigte/der Vorsorgebevollmächtigte nicht zum Wohl der vertretenen Person handelt),
- mit Eintragung der Kündigung, des Widerrufs oder des Wegfalls des Vorsorgefalls im ÖZVV.

DIE VORSORGEVOLLMACHT IST NICHT ZEITLICH BEFRISTET

Die vertretene Person kann die Vorsorgevollmacht jederzeit widerrufen! Sie muss dazu zu einer der Eintragungsstellen (Notarin/Notar, Rechtsanwältin/Rechtsanwalt, allenfalls auch Erwachsenenschutzverein) gehen und den Widerruf eintragen lassen.

Wenn die vertretene Person die Entscheidungsfähigkeit für die in der Vorsorgevollmacht genannten Angelegenheiten wiedererlangt, muss dies im ÖZVV eingetragen werden. Damit ist die Vorsorgevollmacht beendet. Kommt es erneut zu einem Verlust der Entscheidungsfähigkeit, kann dieser wieder registriert werden und die Vorsorgevollmacht wird erneut wirksam.

Es ist möglich, in der Vorsorgevollmacht einen Aufwandsatz oder Entgelt für die vorsorgebevollmächtigte Person festzulegen.

– AG –

BUNDESMINISTERIUM FÜR JUSTIZ

VORSORGEVOLLMACHT

Eine für die Erteilung einer Vollmacht entscheidungsfähige Person kann jederzeit festhalten, wer nach Verlust ihrer Handlungsfähigkeit für sie als Bevollmächtigte*r auftreten darf. Es können auch mehrere Personen bevollmächtigt werden. Die Vollmacht muss bei einer der eintragenden Stellen (Notariat, Rechtsanwaltskanzlei oder Erwachsenenschutzverein) schriftlich errichtet und im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis (ÖZVV) registriert werden. Sie gilt ab Eintragung des Eintritts des Vorsorgefalls im ÖZVV. Die Vollmacht kann so wie jede andere Vollmacht jederzeit widerrufen werden. Der Widerruf muss eingetragen werden.

■ www.justiz.gv.at

Komm ins #Team
diakoniewerk

Du hast eine Ausbildung im
Pflege- und Sozialbereich?
Du suchst einen Job, bei
dem du deine Ideen gut
verwirklichen kannst?
Du schätzt ein flexibles
Team, das zusammenhält?

Dann bewirb dich unter
karriere@diakoniewerk.at



Diakoniewerk



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 **Was ist Laktose?**
 - A Milchzucker
 - B Fruchtzucker
 - C Traubenzucker
- ② **Welcher Inhaltsstoff von Tabak ist für seine Suchtwirkung bekannt?**
 - A Ethanol
 - B THC
 - C Nikotin
- ③ **Welche Säure ist im Magensaft enthalten?**
 - A Salzsäure
 - B Kohlensäure
 - C Milchsäure
- ④ **Wieviel Speichel bilden die Speicheldrüsen jeden Tag?**
 - A etwa 200 bis 300 Milliliter
 - B etwa 1 bis 1,5 Liter
 - C deutlich mehr als 5 Liter
- ⑤ **Woraus bestehen Gallensteine meist hauptsächlich?**
 - A Cholesterin
 - B Zuckerkristalle
 - C Eiweißablagerungen
- ⑥ **Die Bauchspeicheldrüse besteht aus ...**
 - A großem, mittlerem und kleinem Drüsenapparat
 - B Vorhöhle, Schlauch und Endstück
 - C Kopf, Körper und Schwanz
- ⑦ **Wann wurde das weltweit erste Retortenbaby geboren?**
 - A 7. August 1962
 - B 25. Juli 1978
 - C 3. Mai 1983

LOSUNG: Frage 1: A, Frage 2: C, Frage 3: A, Frage 4: B (1 bis 1,5 Liter) Frage 5: A, Frage 6: C, Frage 7: B Louise Joy Brown am 25. Juli 1978 im Oldham General Hospital bei Manchester

Asperula Odorata L.

Waldmeister



Er wird auch als „Meister des Waldes“ bezeichnet, im Sinne einer „im Walde wachsenden Pflanze mit meisterhafter Heilkraft“.

Die Blütezeit der vor allem Buchenwälder bevorzugenden Pflanze erstreckt sich von Mai bis Juni. Die frische Pflanze ist geruchlos. Den typischen, heuartigen Geruch verdankt der getrocknete Waldmeister dem Cumarin, der erst beim Trocknen der Pflanze entsteht.

Der Geschmack des Waldmeisters ist würzig, bitter und das Mundgefühl ist leicht adstringierend. Die Einsammlung erfolgt jedoch schon vor der Blüte. Waldmeister enthält Gerb- und Bitterstoff, Glykosid (Asperulosid) sowie Cumarin, der Träger des beim Abwelken der Pflanze entstehenden Duftes, den wir in der Waldmeister-

bowle zu schätzen wissen. Sein lieblicher Geruch ist die Ursache für die beliebte Beigabe zu Kräutermischungen und zu seiner Verwendung als Frühstücks- und Abendtee. Aber auch als Heilkraut erfreut sich der Waldmeister allgemeiner Wertschätzung, da der mit ihm bereitete Aufguß blutreinigend, schweiß- und harn-treibend, beruhigend und nerven-stärkend wirkt. Wir finden ihn daher in Anwendung als Beruhigungsmittel bei Verdauungsstörungen, Gelbsucht, Harngrieß- und Steinbildungen, Wassersucht oder Unterleibsleiden. Übrigens: Waldmeister wird auch als Mottenbekämpfungsmittel genutzt.



Fotos: Pixabay Wikimedia



BERGSPORT Filzmoos

FASZINATION TRAILRUNNING

Trailrunning auf höchster Ebene in Filzmoos, Österreichs Trail Running Center Nr. 1.

Lust auf Bergsport? Filzmoos, ein Bergdorf wie aus dem Bilderbuch, liegt malerisch eingebettet zwischen der imposanten Bischofsmütze und dem mächtigen Dachstein, inmitten majestätischer Berge, leuch-

tenden Almwiesen, dunklen Bergwäldern, rauschenden Wildbächen und stillen Bergseen, im Herzen des Salzburger Landes. Bergsport wird in Filzmoos ganz großgeschrieben, ist die Urlaubsregion doch, völlig

zurecht, als Salzburgs Kletterregion Nr. 1, als Österreichs Trail Running Center und als Bikedorf der Alpen weit über die Grenzen hinaus bekannt. Wer von Bergen spricht, der muss auch Filzmoos sagen. Und wer über Filzmoos spricht, der denkt dabei in erster Linie an Bergabenteuer, Wandererlebnisse, Gipfelsiege und atemberaubende Naturschauspiele. Das Bergdorf ist das perfekte Basiscamp und Trainingslager, um die Natur auf eigenen Spuren zu erobern. Als Österreichs Trail Running Center Nr. 1 ist Filzmoos für Laufsportfreunde, Bergläufer und Trail Running

Enthusiasten schon längst viel mehr als ein Geheimtipp. Von Anfang Juni bis Ende Oktober werden Bergsportlern u.a. sechs permanente Trail Running Touren vom leichten Bergdorf Trail für Einsteiger mit rund 8 km und 300 hm bis zum herausfordernden King Dachstein Trail über 130 km und 5.800 hm geboten.

BERGSPORT EVENTS

Für diejenigen, die sich mit Gleichgesinnten auch mal etwas matchen wollen, bietet Trail Running Filzmoos gleich drei außergewöhnliche Bergsport Events:

■ **Bergmarathon „Filzmooser Gipfelroas“**

14. 6. 2025, Community Run über 4 Gipfel, 3.200 hm, 42,2 km

■ **Adventure Run „Runmageddon“**

9. & 10. 8. 2025, Berg-Hindernislauf in 3 Disziplinen – 6 km, 15 km, 25 km

■ **Trailrunning Competition „Torlauf Dachstein“**

6. 9. 2025, Dachstein Bergerlebnis in 3 Disziplinen, 10 km, Halbmarathon, Marathon

Zur Vorbereitung auf einen langen Bergsport Sommer veranstaltet die Urlaubsregion am Dachstein ein Trainingscamp für Trail Running Einsteiger & Fortgeschrittene mit den Trainerinnen Vroni Haas & Vroni Jurcsa:

■ **Trail Running & Alm Yoga à la carte**

19. – 22. 6. 2025

Info & Anmeldung:

Trail Running Center

Filzmoos

Telefon 06453 8235

info@filzmoos.at

www.filzmoos.at/trailrunning



Der kalte Osten von Grönland

Seit der US-Imperialismus ganz offen sein Interesse am rohstoffreichen Grönland formuliert, ist die überwiegend eisbedeckte Insel plötzlich ins Interesse der Weltöffentlichkeit gerückt. Wie es in Grönland abseits der Klischeebilder tatsächlich aussieht, weiß hierzulande freilich kaum jemand.

Eis, Schnee, Kälte und ganz verstreut in paar Menschen – die Grönland-Klischees sind schnell erzählt. Ganz so einfach ist es allerdings nicht; oder wussten Sie, dass es im Südwesten der größten Insel unseres Planeten sogar ein kleines Wäldchen gibt? So lebensfeindlich, wie viele glauben, ist Grönland nämlich gar nicht – die Wikinger gaben der Insel nicht von irgendwoher den Namen „Grünland“. Die Westseite ist durch die Ausläufer des Golfstromes begünstigt, hier findet sich an der Küste auch die Hauptstadt Nuuk und hier lebt auch der Großteil der etwa 56.000 Grönländer und Grönländerinnen.

Bis heute ist Grönland Teil des Königreiches Dänemark, wenn auch mit großen Autonomierechten. Eine endgültige Loslösung von der Kolonialmacht Dänemark stand in den vergangenen Jahrzehnten nie zur Diskussion, ohne dänische Unterstützung wäre die insgesamt überraschend moderne Infrastruktur nicht aufrechtzuerhalten. Wobei die dänische Kolonialgeschichte auch ausgesprochen brutale Seiten hat: Noch in den 1970er-Jahren wurde jungen Grönländerinnen zwangsweise eine Spirale zur Verhütung eingesetzt, um die Geburtenrate zu drosseln. Es war ein stiller Genozid.

DER LEBENSFEINDLICHE OSTEN

Wie gesagt, der Großteil der Grönländer und Grönländerinnen lebt an der Westküste. Deutlich einsamer und kälter geht es an der Ostküste zu. Hier sorgt der Polarstrom für ein ziemlich raues Klima. In der „Hauptstadt“ Tasiilaq leben rund 2000 Menschen, insgesamt leben an der Ostküste etwa 3500 Menschen. Der Begriff Hauptstadt mag übertrieben klingen, ist es aber nicht: Es gibt ein satellitengestütztes Internet, ein Postamt, eine Kirche, ein dänisches Hospital, einen Supermarkt sowie Schule und Kindergarten. Es gibt auch eine Bar, in welcher der Salzburger Musiker Hubert von Goisern 2012 ein viel beachtetes Konzert gegeben hat.

Im Osten ist Grönland ein wenig so, wie man es sich gemeinhin vorstellt: Tasiilaq ist monatelang vom Packeis eingeschlossen, die Versorgung mit Frachtschiffen funktioniert nur in der wär-



meren Jahreszeit. Vor der Küste treiben riesige Eisberge. Im Winter steht für Notfälle bestenfalls ein Hubschrauber zur Verfügung und der nicht immer. Die Vegetation ist 100 Kilometer südlich des Polarkreises überschaubar: Nur in den zwei Sommermonaten ist es kurz etwas grüne, wobei die Pflanzenwelt sich nur geduckt in Gunstlagen ausbreiten kann. Aber auch hier wird es rasch wärmer – der Fjord von Tasiilaq ist oft schon Anfang Mai eisfrei.

WENIG TOURISMUS

Die sozialen Probleme sind enorm: Die Mehrheit der Menschen lebt direkt oder indirekt von der dänischen Sozialunterstützung. Wer kann, zieht weg, nach Nuuk oder gleich nach Kopenhagen. Das Nichtstun ist erzwungen: Die Robbenjagd ist als einstige Haupteinnahmequelle nach den ziemlich undifferenzierten Greenpeace-Kampagnen fast zum Erliegen gekommen; die Inuit haben zwar inzwischen wieder Jagdkontingente für Robben und geringe Kontingente für Wale und Eisbären bekommen, können aber ihre Produkte kaum mehr verkaufen. Der Markt für Robbenfelle beispielsweise ist so gut wie nicht mehr existent. Kommt es wirklich zu einem Einmarsch der US-Amerikaner werden die Probleme wohl eher größer denn kleiner.

Auch der Tourismus spielt hier eine ziemlich untergeordnete Rolle. Etwa zwei- bis dreitausend naturbegeisterte Menschen kommen jährlich nach Tasiilaq. Die Anreise über Island, den ehemaligen Militärflughafen Kulusuk auf Grönland und weiter mit Hubschrauber oder Jagd-

boot ist mühsam und kostspielig. Dass der Tourismus nicht richtig in Schwung kommen will, liegt auch an der Erreichbarkeit: Einmal geht der Hubschrauber nicht, einmal ist das Packeis auch für die starken Jagdboote zu dicht. Verzögerungen bei der Rückreise von einer Woche muss man einkalkulieren.

UNVERGLEICHLICHES NATURERLEBNIS

Wer sich aber nicht abschrecken lässt und nach Ostgrönland kommt, auf den warten unvergleichliche Naturerlebnisse. Im Frühling ist man am besten mit Tourenskiern oder Schneeschuhe unterwegs, im kurzen Sommer kommt man sogar mit festen Bergschuhen ein Stück weit. Ein Abenteuer ist es so oder so, denn außerhalb der Ortschaft Tasiilaq hat man immer ein Jagdgewehr im Rucksack: Eisbären sind unberechenbar und scheuen auch vor Angriffen auf Menschen nicht zurück. Wer dann auf einem der Tasiilaq umgebenden Berggipfel steht, schaut in Unendlichkeiten: Auf der einen Seite das Eismeer mit seinem Packeis und den wie Kathedralen in den Himmel ragenden Eisbergen, auf der anderen Seite das gewaltige Inlandeis, das abgesehen von den Küstenregionen die gesamte Insel bedeckt. Und wenn das Wetter mitspielt am Abend Polarlichter der Extraklasse.



THOMAS NEUHOLD
Journalist, Alpinist und
Lehrbeauftragter an der Uni
Salzburg



TOURENTIPPS & LITERATUR:
Hans Thurner/Maria Oberhammer, „Abenteuer Grönland“, Verlag Bruckman, 2019.

Unterhunft, Trekking, Expeditionen in Tasiilaq: The Red-House von Robert Peroni
www.the-red-house.com





RTS

REGIONAL TV SALZBURG

NEU AUF RTS
PULS - DAS GESUNDHEITSMAGAZIN

 **puls**

Das 1. Salzburger Magazin für Medizin, Gesundheit & Freizeit