

puls

00

GESUNDHEIT | MEDIZIN
WELLNESS | FREIZEIT
OBERÖSTERREICH AUSGABE

MAGAZIN

PLASTISCHE CHIRURGIE

BRUSTVERKLEINERUNG FÜR
MEHR LEBENSQUALITÄT

SCHARFER BLICK

SKLERAFIXIERTE LINSEN
STATT KUNSTLINSEN

WAS UND WIE WIR ESSEN

IST OFT NICHT
BESONDERS GESUND

WILLKOMMEN IM LEBEN

GEBURTEN IN
OBERÖSTERREICH

HERBST IN
OBERÖSTERREICH

UNSER BUNDESLAND VEREINT NATUR,
KULTUR UND GENUSS



Gemeinsam. Kinder. Stärken.

SPENDEN UNTER WWW.PROJUVENTUTE.AT

SPENDENKONTO: IBAN: AT61 2040 4000 4040 4600



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Gesundheit betrifft uns alle – Tag für Tag, ein Leben lang. Mit dem PULS Magazin haben wir in Salzburg ein Medium geschaffen, das Medizin, Prävention, Lebensfreude und regionale Gesundheitsangebote miteinander verbindet. Was als Herzensprojekt begann, hat sich zu einer festen Größe in der Gesundheitskommunikation des Bundeslands entwickelt.

Jetzt ist es an der Zeit, diesen Puls weiterzutragen. Wir freuen uns sehr, dass das PULS Magazin ab sofort auch in Oberösterreich erscheint – mit der gleichen Haltung, aber mit regionalem Fokus auf Menschen, Themen und Angebote aus dem Land ob der Enns. Gemeinsam als Herausgeberteam werden wir die bewährte Qualität mit frischen Impulsen verbinden: Christoph Archet als Gründer des Salzburger PULS Magazins und Alex Hofer, Experte für Marketing und Kommunikation in der Gesundheitsbranche. Unser Ziel bleibt klar: fundierte Information, verständlich aufbereitet. Geschichten, die berühren. Tipps, die helfen. Und ein Magazin, das Lust auf ein gesundes, aktives Leben macht, nah dran an den Menschen.

Bleiben Sie gesund, neugierig und inspiriert!

Herzlichst,
Mag. Christoph Archet & Alex Hofer



Christoph Archet



Alex Hofer

IMPRESSUM

PULSMAGAZIN OÖ

Ausgabe 00/2025

Die nächste Ausgabe erscheint am 24. November 2025. Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 9. November 2025.

OFFENLEGUNG GEMÄSS §25 MEDIENGESETZ:

Die unabhängige Berichterstattung umfasst die Themenbereiche Medizin, Gesundheit, Gesundheitspolitik, Freizeit unter besonderer Schwerpunktsetzung auf das Bundesland Oberösterreich.

HERAUSGEBER & MEDIENINHABER:

ARGE Archet & Hofer, Fabrikstraße 18, 4020 Linz

REDAKTION:

Mag. Christoph Archet, Alex Hofer

ABONNEMENT:

Unser Magazin wird an Ärzte, Apotheken und medizinischen Einrichtungen im Bundesland Oberösterreich versandt. Sie können sich auf Wunsch das PULS-Magazin OÖ auch bequem nach Hause schicken lassen. Wir berechnen dazu lediglich die Vertriebskosten.

MEDIENBERATUNG:

Mag. Christoph Archet +43 699 11810847, Alex Hofer +43 664 54 95349,

GRAFIK:

4motions Werbeagentur, office@4motions.at, Linz

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 der Herausgeber 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.

INHALT

06 WARUM WIR UNSERE LEBER-
WERTE KENNEN SOLLTEN

18 SCHARFES SEHEN IM ALTER
Sklerafixierte Linse statt Kunstlinse

20 200. HALSSCHLAGADER-OP
IN REGIONALANÄSTHESIE

23 HIGHTECH IN NEUROCHIRURGIE –
Roboter assistiert bei Wirbelsäulen-OP

24 SONNENSCHUTZ-EXPERTISE
AUS DER APOTHEKE

28 DER TREND ZUM
ALLGEMEINEN DU

30 SEXUELLER MISSBRAUCH
ist Seelenmord

32 MINDFUL RUNNING

33 DIE ENTWICKLUNG VON
HÖRVORSORGE
Österreich hört wieder

34 KARPALTUNNELSYNDROM –
schonend schmerzfrei werden

38 BEI GETRÄNKE AM BESTEN
ZU GLAS GREIFEN

40 HERBST IN OBERÖSTERREICH
Unser Bundesland vereint Natur,
Kultur und Genuss

42 ES IST NIE ZU SPÄT,
DAMIT ANZUFANGEN!
Bewegung ist für uns alle die Basis

08



WILLKOMMEN IM LEBEN

Das Licht der Welt erblicken, in Oberösterreich

16

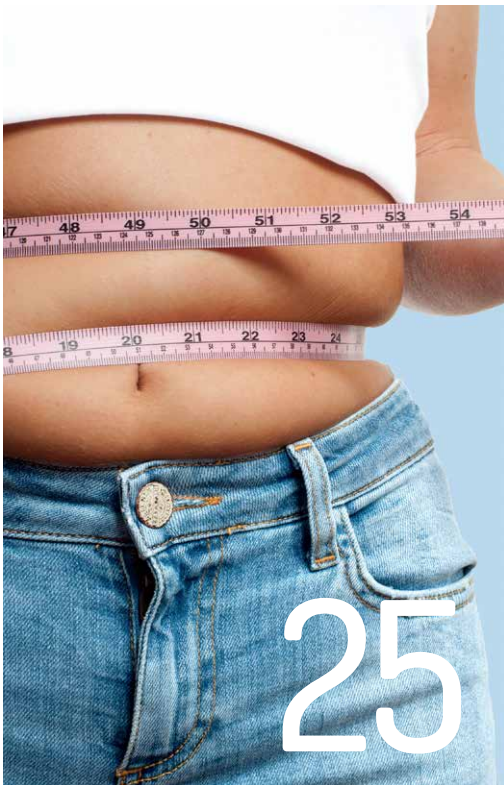


**NACHSORGEAMBULANZ ZUR OPTIMALEN VERSOR-
GUNG VON SCHLAGANFALL-PATIENT*INNEN**



INSEKTENSTICH

Wenn das Kind plötzlich allergisch reagiert



WAS UND WIE WIR ESSEN
ist oft nicht besonders gesund

ECSTASY
zur Unterstützung der Psychiatrie

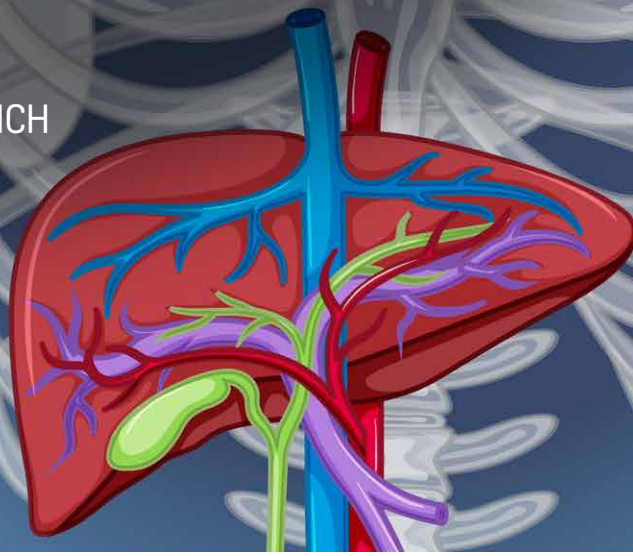


BRUSTVERKLEINERUNG

Medizinische Hilfe für mehr Lebensqualität



VIRUSHEPATITIS:
HEILUNG IST MÖGLICH



WARUM WIR UNSERE LEBER- WERTE KENNEN SOLLTEN – und wie eine einfache Blutuntersuchung Leben retten kann

Die moderne Medizin kann Virushepatitis heute in vielen Fällen erfolgreich behandeln oder sogar heilen. Und doch sterben weltweit täglich rund 3.500 Menschen an den Folgen von Hepatitis B- und C-Infektionen. Die globalen Ursachen sind oftmals ein Ineinandergreifen von fehlender Impfung, eingeschränkten Screening-Möglichkeiten, verzögerter Therapie und sozialen Hürden.

Eine einfache Blutuntersuchung könnte Leben retten, doch noch zählt sie nicht zur Standardvorsorge. „Viele Betroffene merken über Jahre hinweg nichts von ihrer Erkrankung“, erklärt Harald Hofer, Hepatologe und Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie (ÖGGH). Der Experte leitet die Abteilung für Innere Medizin I, Gastroenterologie und Hepatologie, Rheumatologie, Endokrinologie und Diabetologie am Klinikum Wels-Grieskirchen, einem der österreichischen Zentren für Lebererkrankungen. „Gerade chronische Verläufe von Hepatitis B und C zeigen manchmal kaum Symptome, können aber zu Leberzirrhose oder Leberkrebs führen. Umso wichtiger ist es, die Infektion frühzeitig zu erkennen.“ Die einfachste Maßnahme ist eine gezielte Bestimmung der Leberwerte im Blutbild – am besten regelmäßig im Rahmen der jährlichen Gesundenuntersuchung.

HEILUNGSSCHANCEN AUF DEM PAPIER – ABER NICHT FÜR ALLE

Hepatitis C ist heute in mehr als 95 Prozent der Fälle heilbar – mit gut verträglichen Medikamenten, die nur acht

bis zwölf Wochen eingenommen werden müssen. Auch Hepatitis B, dessen Verbreitung sich durch den ebenso vor Hepatitis D schützenden Impfstoff weltweit stark reduziert hat, kann mit modernen Therapien langfristig kontrolliert werden. Und doch bleibt Österreich – ebenso wie viele andere Länder – hinter seinen Möglichkeiten zurück. „Die große Herausforderung ist, dass viele Infektionen gar nicht diagnostiziert sind“, so Hofer.

Chronische Infektionen verlaufen oft symptomarm, was ihre frühzeitige Erkennung erschwert. Akute Infektionen können Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Oberbauchschmerzen und Gelbsucht verursachen. „Übertragen werden Hepatitisviren unterschiedlich. Hepatitis A und E verbreiten sich hauptsächlich durch kontaminiertes Wasser und Lebensmittel und verlaufen bis auf Einzelfälle der Hepatitis E nicht chronisch. Hepatitis B, C und D hingegen werden durch Blut und Körperflüssigkeiten übertragen und nehmen oftmals einen chronischen Verlauf. Needle-Sharing und sexuelle Übertragungen sind hier große Themen.“

EIGENINITIATIVE GEFRAGT

Die WHO empfiehlt eine einmalige Antikörpertestung auf Hepatitis C für Erwachsene. In Deutschland wurde dieses Screening bereits in die Vorsorge integriert – in Österreich wäre ein ähnlicher Schritt wünschenswert. In der Gesundenuntersuchung wird derzeit nur ein Leberwert erfasst – zur Kontrolle der Lebergesundheit gäbe es aber zuverlässigere Marker, betont Hofer. „Jeder Einzelne kann Verantwortung für sich selbst übernehmen und beim nächsten Arzttermin gezielt nach den relevanten Leberwerten fragen.“ (siehe Infobox) Die Leber gilt als das zentrale Stoffwechselorgan des Körpers: Sie filtert Giftstoffe, bildet Hormone und speichert Energie. „Zwar leidet sie im Krankheitsfall still, sie kann sich unter bestimmten Voraussetzungen aber auch regenerieren. Wenn die Ursache – etwa eine Virusinfektion – beseitigt wird, erholt sich die Leber oft erstaunlich gut“, so Hofer. „Dazu braucht es aber einen rechtzeitigen Start der Therapie.“ Am Klinikum Wels-Grieskirchen werden sämtliche Formen chronischer Hepatitis behandelt – von der ersten Diagnose über medikamentöse Therapien bis hin zur Nachsorge bei Lebertransplantationen.



© Klinikum Wels-Grieskirchen / Robert Maybach

Prim. Univ.-Prof. Dr. Harald Hofer,
Leiter der Abteilung für Innere Medizin I,
Gastroenterologie und Hepatologie,
Rheumatologie, Endokrinologie und Diabetologie,
Klinikum Wels-Grieskirchen



www.klinikum-wegr.at

LEBERWERTE – WORAUF KOMMT ES AN?

Laborwert	Bedeutung	Hinweis
GPT (ALT)	Enzym, das bei Leberschädigung freigesetzt wird	Besonders sensitiv bei Virushepatitis
GOT (AST)	Enzym, auch in anderen Organen vorkommend	In Kombination mit GPT aussagekräftig
Gamma-GT	Enzym, oft bei Alkoholmissbrauch erhöht	Derzeit einziger Wert in der Vorsorge
Bilirubin, ALP	Weitere Werte zur Abklärung	Bei Bedarf ergänzend

Wer nur die Gamma-GT kennt, kennt seine Leber noch nicht wirklich. Mindestens GPT sollte zusätzlich bestimmt werden.

FAKTEN WELTWEIT: DIE STILLE EPIDEMIE

1,3 MIO.

Menschen sterben jährlich an den Folgen von Virushepatitis – etwa genauso viele wie an Tuberkulose.

3.500

Todesfälle pro Tag weltweit – durch Hepatitis B und C.

250 MIO.

Menschen leben mit chronischer Hepatitis B.

50 MIO.

Menschen leben mit Hepatitis C.

WILLKOMMEN IM LEBEN

Jede Geburt ist für die werdende Mutter – und natürlich auch für Väter – ein tief berührendes Erlebnis, das zugleich den Wunsch nach medizinischer Sicherheit, der Wahrung individueller Bedürfnisse und eine vertrauensvolle Umgebung vereint. In Oberösterreich bieten Kliniken und Akutspitäler eine Vielzahl von Leistungen rund um die Geburt an – von der Vorsorge über die Entbindung bis zur Nachsorge. Doch wohin wenden, wenn der Nachwuchs unterwegs ist? Und wie findet man die passende Geburtsumgebung?



In Österreich kamen im Jahr 2024, 77.238 Babys zur Welt. Davon 39.775 Buben und 37.463 Mädchen. In Oberösterreich erblickten davon 13.678 neue Erdenbürger das Licht der Welt. 7.094 davon Buben und 6.584 Mädchen. In ganz Oberösterreich stehen werdenden Eltern renommierte Krankenhäuser für die Geburt ihres Kindes zur Verfügung: Sie bieten professionelle Geburtshilfe an, unterscheiden sich jedoch in ihren Schwerpunkten und Angeboten. Für werdende Eltern ist die Wahl des richtigen Geburtsortes eine wichtige und persönliche Entscheidung. Denn in kaum einem anderen Moment ist die Wahl der richtigen medizinischen Betreuung so persönlich und bedeutsam wie bei der Geburt eines Kindes. Oberösterreich bietet werdenden Eltern mit renommierten Geburtskliniken hervorragende Möglichkeiten, diesen besonderen Lebensabschnitt nach eigenen Vorstellungen zu gestalten.

FRÜHE VORSORGE UND GEBURTSVORBEREITUNG

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, Ultraschall, Blutuntersuchungen, bei Bedarf individuelle Risikoabschätzung sowie Geburtsvorbereitungskurse werden von Kliniken oder externen Anbietern angeboten. Auch die richtige Beratung zu Ernährung, Bewegung oder möglichen Risikofaktoren gehören schon zur gewissenhaften Geburtsvorbereitung.

Viele Krankenhäuser blicken auf eine lange Tradition in der Geburtshilfe zurück und haben sich einen ausgezeichneten Ruf für ihre familiäre Atmosphäre erarbeitet. Die Geburtsräume sind liebevoll und wohnlich gestaltet, mit gedämpftem Licht und beruhigenden Farben. Besonders geschätzt wird von vielen Eltern das Konzept



**DIE RICHTIGE
ENTSCHEIDUNG
FÜR DEN
SCHÖNSTEN
MOMENT IM LEBEN**

der kontinuierlichen Betreuung: Vom Erstkontakt in der Schwangerschaft bis zur Nachsorge bleiben die werdenden Mütter möglichst im Kontakt mit demselben Betreuungsteam. „Diese Kontinuität schafft Vertrauen und Sicherheit“, betonen erfahrene Hebammen im Rahmen einer Befragung. Ein weiterer Pluspunkt der Kliniken ist das oft umfassende Angebot an alternativen Gebärmethoden. Neben klassischen Entbindungsbetten stehen Gebärhocker, Geburtswannen für Wassergeburten und eine Sprossenwand zur Verfügung. „Jede Frau soll in der Position gebären können, die für sie am angenehmsten ist“, so das Credo von Hebammen und Gynäkologen. Auch die Akupunktur zur Geburtsvorbereitung und Schmerzlinderung gewinnt an Nachfrage.

ANZEICHEN FÜR EINE BEVORSTEHENDE GEBURT

Wer eine klassische Entbindung in einem Klinikum plant, der möchte weder zu bald noch zu spät losfahren. Oft kündigt sich eine bevorstehende Geburt bereits Wochen vor dem errechneten Termin an, indem sich der Bauch absenkt oder erste unregelmäßige Wehen bemerkt werden. Dennoch kommen die meisten Kinder (rund 90%) zwischen der 38. und vollendeten 42. Schwangerschaftswoche (=SSW 37+0 bis 41+6) zur Welt und gelten damit als Termingeburt. Doch wann ist denn nun der beste Zeitpunkt, um sich auf den Weg ins Klinikum zu machen? Für eine bevorstehende Geburt gibt es unsichere und sichere Anzeichen: Der Abgang des Schleimpfropfes, Senkwehen oder das Absenken des Bauches gehören zu den unsicheren Anzeichen, während regelmä-

ßige und muttermundwirksame Wehentätigkeit sowie ein Blasensprung zu den sicheren Anzeichen gehören. „Wenn bei einer Erstgebärenden die Wehen ca. alle 3 bis 6 Minuten für eine Dauer von 45 bis 60 Sekunden über einen Zeitraum von ein bis zwei Stunden auftreten, sollte man sich in der Klinik telefonisch voranmelden und sich anschließend auf den Weg machen“, erklärt etwa Hebamme Vanessa Dreossi aus dem Salzkammergut Klinikum Bad Ischl. Auf jeden Fall sollten werdende Mütter sich auf den Weg ins Klinikum machen, wenn ein eindeutiger Blasensprung stattgefunden hat oder auch nur der Verdacht dafür vorliegt. Auch bei Blutungen oder verminderten Kindsbewegungen sowie bei grundsätzlichem Unwohlsein, wenn man noch länger Zuhause bleiben würde, sollte die Fahrt ins Klinikum angetreten werden.

NACHBETREUUNG NACH DER GEBURT: UNTERSTÜTZUNG FÜR MUTTER UND KIND

Die Nachbetreuung nach der Geburt ist ein wichtiger Bestandteil der Wochenbettzeit. Hebammen begleiten Mütter in den ersten Tagen und Wochen nach der Entbindung – ob im Krankenhaus oder zu Hause. Sie unterstützen bei der Rückbildung, bieten Stillberatung an und beobachten die körperliche und seelische Entwicklung von Mutter und Kind. Auch Fragen zur Säuglingspflege, Ernährung oder dem neuen Familienalltag finden hier Platz. Diese individuelle Betreuung stärkt das Wohlbefinden und gibt Sicherheit in einer emotional und körperlich fordernden Lebensphase. Die Kosten dafür übernimmt in der Regel die Krankenkasse.



DIE GEBURT EINES KINDES IST DER MOMENT, IN DEM DAS LEBEN DER ELTERN FÜR IMMER NEU BEGINNT – VOLLER VERTRAUEN, GEBORGENHEIT UND HOFFNUNG.

EINMAL IM JAHR ZUR VORSORGE GYNÄKOLOGISCHE VORSORGEUNTERSUCHUNG

Frauen ab 20 sollten sich einmal jährlich bei GynäkologInnen zur Untersuchung vorstellen, um Anzeichen von Gebärmutterhalskrebs zu erkennen. Ab dem 30. Lebensjahr wird empfohlen, zusätzlich auch die Brust untersuchen zu lassen. Ein Mammographie-Screening gehört zwischen dem 45. und 70. Lebensjahr zum gynäkologischen Früherkennungsprogramm, das alle zwei Jahre empfohlen wird.

Eine jährliche gynäkologische Vorsorgeuntersuchung sollte jede Frau in ihrem Terminkalender als fixen Bestandteil einplanen.

Eine entsprechende Vorsorgeuntersuchung beginnt einmal mit einem ausführlichen Gespräch von Frau zu Arzt. Dabei werden die individuelle Krankengeschichte, allfällige Beschwerden und Anliegen sowie persönliche Risikofaktoren erfasst. Danach beginnt die Untersuchung – individuell auf Ihr Alter, Ihre Beschwerden und Ihr Sicherheitsbedürfnis abgestimmt“, erklären Experten. Die Vorsorgeuntersuchung umfasst ein ausführliches Beratungsgespräch, einen Krebsabstrich (PAP-Abstrich) und gegebenenfalls einen HPV-Test. Im Rahmen einer Kolposkopie sowie einer Ultraschalluntersuchung werden weitere mögliche Verdachtsmomente abge-

klärt. Eine mikroskopische Beurteilung des Scheidensekretes sowie eine Harnanalyse sind ebenfalls Teil der Vorsorgeuntersuchung.

HPV IMPFUNG

Fast 100 % der Krebserkrankungen am Gebärmutterhals werden durch HPV-Infektionen verursacht. Die einzige und wirklich sinnvolle Vorsorge ist die HPV-Impfung. Zudem wird mit dem Impfstoff auch das Risiko vor Genitalwarzen um ca. 90 % reduziert. Die Impfung ist derzeit für Mädchen und Buben ab dem vollendeten 9. Lebensjahr zugelassen. Seit 2023 ist die HPV-Impfung nicht nur bis zum 12. Geburtstag, sondern bis zum 21. Geburtstag gratis. Eine gute Gelegenheit die Impfung gegebenenfalls nachzuholen.

Mag. Christoph Archet



INSEKTENSTICH: WENN DAS KIND PLÖTZLICH ALLERGISCH REAGIERT

Eine Insektengiftallergie kann leichte Beschwerden verursachen, aber auch lebensbedrohlich werden. Wie man richtig vorgehen sollte, wenn ein Kind plötzlich nach einem Bienen- oder Wespenstich allergisch reagiert, erklärt Kinderärztin Dr.in Anna Sophia Posawetz.

Ein Wespen- oder Bienenstich kann bei betroffenen Kindern ernsthafte Reaktionen hervorrufen. Daher ist es besonders wichtig, sich auf den kommenden Sommer und die aktive Insektenzeit gut vorzubereiten.

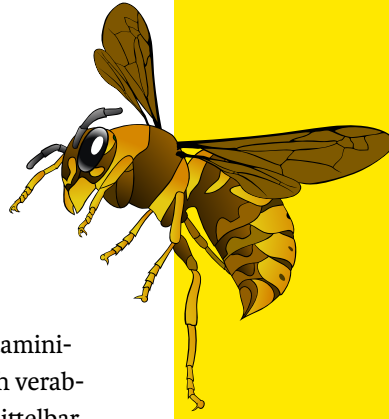
WAS IST EINE INSEKTENGIFTALLERGIE?

Eine Insektengiftallergie tritt auf, wenn das Immunsystem auf einen Insektenstich überreagiert. Der häufigste Auslöser ist Wespen- gefolgt von Bienengift. „Die Symptome reichen von Hautausschlag, Schwellungen, Zittern, Kopfschmerzen und Übelkeit bis hin zum Erbrechen. In extremen Fällen kann es auch zu einem anaphylaktischen Schock kommen, der sofortige medizinische Hilfe erfordert“, so Kinderärztin Dr. Anna Sophia Posawetz. So ein Allergieschock kündigt sich meist mit zusätzlichen Symptomen an. „Dazu gehören Schweißausbrüche, Schwindel, Herzrasen, Kreislaufbeschwerden und Atemnot. Bei derartigen Anzeichen sollten man nicht zögern

und sofort den Notruf wählen“, sagt die Medizinerin. Nicht zu verwechseln ist dies aber mit einer gesteigerten Lokalreaktion, wo ausschließlich die Haut rund um die Einstichstelle betroffen ist. Dies wird nicht als Allergie gewertet und bedarf keiner weiteren Abklärung.

WAS TUN BEI ALLERGISCHEN REAKTIONEN?

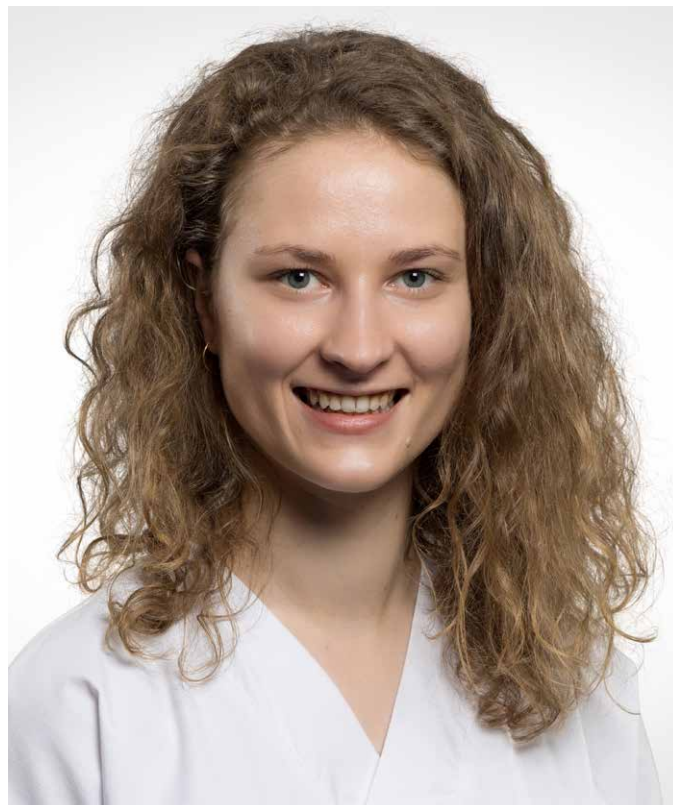
Wenn nach einem Insektenstich schwere Reaktionen wie Atemnot oder Kreislaufbeschwerden auftreten ist schnelles Handeln gefragt. „Die wichtigsten Maßnahmen sind: umgehend den Rettungsdienst verständigen, wenn vorhanden den Stachel entfernen, das Kind beruhigen und die Einstichstelle kühlen. Sollte es zu Kreislaufproblemen kommen, die Beine hochlagern. Bei Atemproblemen ist es besser, aufrecht zu sitzen. Kinder, die bereits einen anaphylaktischen Schock nach einem Insektenstich hatten, sollten immer ein Notfallset bei sich haben. Das Set enthält grundsätzlich drei Präparate:



eine kortisonhaltige Tablette oder Saft, ein Antihistaminikum – beide werden sofort bei jedem erneuten Stich verabreicht – und zusätzlich der Adrenalin-Pen, der unmittelbar bei schweren Reaktionen eingesetzt werden soll“, so Kinderärztin Posawetz. Auch bei nicht allergischen Reaktionen sollten Insektenstiche im Hals- und Rachenraum medizinisch abgeklärt werden, da ein Anschwellen der Atemwege nicht ausgeschlossen ist.

HYPOSENSIBILISIERUNG BEI KINDERN

Die einzige Möglichkeit, eine Allergie langfristig zu behandeln, ist die spezifische Immuntherapie, auch Hyposensibilisierung genannt. Sie kann helfen, die allergischen Reaktionen langfristig zu reduzieren und oft auch komplett verschwinden zu lassen. „Ziel der Behandlung ist es, das Immunsystem ganz allmählich an die allergieauslösenden Substanzen zu gewöhnen. Aus medizinischer Sicht ist eine Immuntherapie ab dem fünften Lebensjahr möglich.



Dr. Anna Sophia Posawetz ist Kinderärztin am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern

INSEKTENSTICHEN VORBEUGEN

Die folgenden Verhaltensregeln können dabei helfen, stechende Insekten fernzuhalten, damit kleine Allergiker*innen sicherer sind:

- Keine uneinsichtigen Getränkedosen oder Flaschen verwenden
- Süßspeisen nicht im Freien verzehren
- Strohhalme benutzen
- Nicht barfuß im Gras laufen
- Hastige Bewegungen bei Insekten vermeiden
- Abstand halten von Mistkübeln im Freien
- Fallobst aus dem eigenen Garten regelmäßig entfernen

BRUSTVERKLEINERUNG: MEDIZINISCHE HILFE FÜR MEHR LE

„Für viele Frauen ist eine sehr große Brust nicht nur ein ästhetisches, sondern vor allem ein gesundheitliches Problem“ erklärt Dr. Matthias Koller, Plastischer Chirurg in Linz und Puchenau. „Chronische Nacken- und Rückenschmerzen, Verspannungen, Hautreizungen in der Unterbrustfalte und Einschränkungen bei Sport und Alltagsbewegungen sind häufige Beschwerden. Hinzu kommen oft psychische Belastungen durch unerwünschte Blicke oder das Gefühl, sich in seinem Körper nicht wohl zu fühlen.“

Eine Brustverkleinerung (medizinisch: Mammareduktionsplastik) kann hier eine deutliche Verbesserung von Gesundheit, Wohlbefinden und Selbstbewusstsein bewirken.

MEDIZINISCHE INDIKATIONEN

Eine operative Brustverkleinerung ist nicht nur ein Eingriff aus kosmetischen Gründen – in vielen Fällen wird sie aus medizinischer Notwendigkeit durchgeführt. Typische Gründe sind chronische Schmerzen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich, Haltungsschäden, Hautirritationen oder Entzündungen in der Unterbrustfalte sowie eingeschränkte körperliche Belastbarkeit.

ABLAUF DES EINGRIFFS

Die Brustverkleinerung erfolgt in Vollnarkose und dauert je nach Technik zwei bis drei Stunden. Dabei wird überschüssiges Brustdrüsengewebe, Fett und Haut entfernt, die Brust neu geformt und die Brustwarze in eine harmonische Position versetzt. Moderne OP-Techniken ermöglichen eine narbensparende Vorgehensweise und ein möglichst natürliches Ergebnis.

Dr. Koller kombiniert die Brustverkleinerung immer auch mit einer Bruststraffung, um ein ästhetisches Ergebnis zu erreichen. Bei Kollerplast wird die Brustverkleinerung nach dem bewährten „Fast-Track-Konzept“ durchgeführt. Die OP-Methode ist besonders schonend, die Patientinnen haben nach der OP kaum Schmerzen. „Ich behandle das Gewebe möglichst atraumatisch, beispielsweise verwende ich keine scharfen Wundhaken die während der Operation Zug auf das Gewebe ausüben würden“ geht Dr. Koller ins Detail. Die Patientinnen können bereits am OP-Tag wieder nachhause gehen und wieder in ihren Alltag zurückkehren. Die Verbände müssen für 2-3 Wochen trocken gehalten werden und Sport ist nach 6 Wochen wieder erlaubt. Die endgültige Brustform entwickelt sich in den Monaten nach der Operation, wenn das Gewebe abschwilt und die Narben blasser werden.

ERGEBNISSE UND LEBENSQUALITÄT

Viele Patientinnen berichten schon kurz nach dem Eingriff von einer spürbaren Entlastung im Schulter- und Nackenbereich. Kleidung sitzt besser, Sport macht wieder Freude,

BENSQUALITÄT

und das Körpergefühl verbessert sich deutlich. Neben der physischen Entlastung spielt auch die psychologische Wirkung eine große Rolle: Wer sich im eigenen Körper wohlfühlt, gewinnt an Selbstvertrauen und Lebensfreude. Das Alter der Patientinnen ist breit gestreut, viele entscheiden sich bereits in jungen Jahren zu einer Brustverkleinerung, andere fassen eher spät den Entschluss. Im Vordergrund dieser Operation steht die Erhöhung der Lebensqualität und das ist altersunabhängig.

Der plastische Chirurg Dr. Matthias Koller führt Brustverkleinerungen nach dem „Fast-Track-Konzept“ ambulant durch.



Foto: © Kollerplast

NACHSORGEAMBULANZ ZUR OPTIMALEN VERSORGUNG VON SCHLAGANFALL-PATIENTEN

Der Schlaganfall ist eine häufige Erkrankung, in Österreich sind jährlich ungefähr 25.000 Menschen betroffen. Der Schlaganfall zählt nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen zu den häufigsten Todesursachen und ist der häufigste Grund für eine bleibende neurologische Beeinträchtigung.

Auch wenn sich in der Akutbehandlung des Schlaganfalls bereits viele positive Entwicklungen ergeben haben, wird der Schlaganfallnachsorge generell oft noch zu wenig Beachtung geschenkt.

An der Schlaganfalleinheit (Stroke Unit) der neurologischen Abteilung des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder Linz werden jährlich ungefähr 700-800 Schlaganfälle behandelt. Davon wurden bisher ca. 60 Patient*innen zu einem Nachsorgetermin in die cerebrovaskuläre Ambulanz eingeladen. Dabei handelte es sich meistens um spezielle Fragestellungen oder seltene Krankheitsbilder. Durch eine österreichische Studie (Stroke-Card Trial) im Jahr

2020 konnten die Vorteile für Patient*innen bei einer strukturierten Nachsorge nach Schlaganfall dokumentiert werden.

Um somit noch mehr Patient*innen einer Nachsorge zuzuführen, wurde nach längerer Vorbereitungszeit mit Jänner 2025 am Standort Linz die strukturierte Schlaganfall Nachsorgeambulanz gestartet.

Diese erfüllt zur Gänze die für eine solche Ambulanz geforderten Bedingungen, folgt einem strukturierten Schema und ist interdisziplinär aufgebaut, unter neurologischer Leitung. Anfänglich werden den Patient*innen Fragebögen ausgehändigt, dann erfolgt Anamneseerhebung, Blutabnahme, EKG und Blutdruckmessung durch eine diplomierte Pflegeperson,

SCHLAGANFALL

im Bedarfsfall kommt es auch zu einem physiotherapeutischen, ergotherapeutischen und logopädischen Assessment. Bei beeinträchtigter Stimmungslage oder kognitiven Beeinträchtigungen erfolgte auch die Kontaktaufnahme mit dem klinisch-psychologischen Dienst. Auch radiologische Untersuchungen können im Rahmen der Kontrolle durchgeführt werden. Ein Hauptaugenmerk liegt ebenso auf der Kontrolle und Optimierung der Schlaganfallrisikofaktoren wie Bluthochdruck, Blutfette und Diabetes. Abschließend erfolgt ein neurologisches Gespräch und weiterführende Empfehlungen.

Dies sind die Voraussetzungen, um einen neuerlichen Schlaganfall bestmöglich zu verhindern und um die Lebensqualität der Betroffenen zu steigern.

WIE ENTSTEHT EIN SCHLAGANFALL? URSACHEN UND RISIKOFAKTOREN IM ÜBERBLICK

Der Schlaganfall ist eine weit verbreitete Erkrankung und stellt in Österreich die dritthäufigste Todesursache dar. Das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, steigt mit zunehmendem Alter: Über 10 % der Menschen über 75 Jahre erleiden einen Schlaganfall.

Hauptursachen hierfür sind Gefäßrisikofaktoren wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Diabetes, Übergewicht, körperliche Inaktivität sowie Rauchen. Daraus resultierende Gefäßverkalkungen können zu Schlaganfällen führen. Weiters spielen häufig auch Herzerkrankungen, insbesondere Herzrhythmusstörungen wie ein Vorhofflimmern eine wesentliche Rolle.

Aber auch junge Patient*innen können einen Schlaganfall erleiden. Bei diesen findet man oft andere Ursachen wie beispielsweise angeborene Herzanomalien, Gefäßwandinrisse oder Gefäßentzündungen.

WARUM ZÄHLT JEDE MINUTE? DIE BEDEUTUNG SCHNELLEN HANDELNS BEI SCHLAGANFALL

In den letzten Jahrzehnten wurde neben der Schaffung spezialisierter Schlaganfallstationen (Stroke Units) wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei einem akuten Schlaganfall etabliert. So besteht einerseits bereits seit über 30 Jahren die Möglichkeit der Thrombolyse, wobei eine stark blutverdünnend wirkende Substanz dem Patienten in eine Armvene injiziert wird um das schädliche Blutgerinnsel aufzulösen. Andererseits wird zunehmend als neuere Behandlungsoption, oft auch in Kombination mit der Thrombolyse, ein Hirnka-



© Barmherzige Brüder, Abdruck honorarfrei

OA Dr. Christoph Höfer, Leiter der Stroke Unit und der Schlaganfallnachsorgeambulanz, Barmherzige Brüder Linz
„Mit der neuen Schlaganfall-Nachsorgeambulanz setzen wir einen wichtigen Schritt, um Betroffene umfassend zu betreuen, Rückfälle zu verhindern und ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.“



theter (Thrombektomie) eingesetzt, bei dem mittels Kathetertechnik unter Röntgenkontrolle das Blutgerinnsel aus der verstopften Arterien entfernt wird.

Der Nutzen beider Akutmaßnahmen ist umso höher und das Risiko einer Komplikation umso niedriger, je früher der Patient diese Behandlung erhält, da das Hirngewebe sehr rasch bei Blutmangel irreversibel Schaden nimmt. Daher gibt es nach Beginn der Symptome definierte Zeitfenster, innerhalb derer diese Akutmaßnahmen eingesetzt werden dürfen. Aus diesem Grund ist es extrem wichtig, Schlaganfall-Symptome frühzeitig zu erkennen und sofort die Rettungskette zu alarmieren. So lässt sich das Risiko bleibender Schäden deutlich reduzieren.

SCHLAGANFALL VORBEUGEN: SO GELINGT 'S!

Jeder Einzelne kann aktiv dazu beitragen, einen Schlaganfall zu verhindern. Wichtig ist eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung, regelmäßiger körperlicher Bewegung, dem Verzicht auf Nikotin sowie einem möglichst geringen Alkoholkonsum. Regelmäßige ärztliche Untersuchungen zur Kontrolle möglicher Risikofaktoren wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfette und Diabetes sollen stattfinden. Auch Blutdruck-Selbstkontrollen werden empfohlen.

SCHARFES SEHEN IM ALTER: SKLERAFIXIERTE LINSE STATT KUNSTLINSE

Foto: Pixabay/Alexander Grey

Mit steigender Lebenserwartung häufen sich auch die Fälle von verrutschten oder komplett luxierten Kunstlinsen nach einer eigentlich unkomplizierten Operation des grauen Stars. Doch es gibt Hoffnung: An der Universitätsklinik für Augenheilkunde und Optometrie am Kepler Universitätsklinikum kann mit innovativen Behandlungsmethoden geholfen werden.

WAS SIND SKLERAFIXIERTE LINSEN?

Bei einer Operation des grauen Stars wird die trübe Linse durch eine klare Kunstlinse ausgetauscht. Dabei wird genau genommen nur der Linseninhalt entfernt und die Kunstlinse in die verbliebene Linsenkapsel eingesetzt. „Das ist ein seit Jahrzehnten etabliertes Verfahren, welches es ermöglicht, eine Kunstlinse fix im Auge zu verankern. In den letzten Jahren kommt es aufgrund der immer älter werdenden Bevölkerung immer häufiger vor, dass diese Verankerung im Laufe der Zeit locker wird. Dann stürzt die Linse ins Augeninnere ab,“ erklärt Univ.-Prof.

Dr. Matthias Bolz, Vorstand der Universitätsklinik für Augenheilkunde und Optometrie am Kepler Universitätsklinikum.

WARUM SKLERAFIXIERTE LINSEN?

Seit acht Jahren hat sich die Universitätsklinik für Augenheilkunde und Optometrie des Kepler Universitätsklinikums darauf spezialisiert, in solchen Situationen die abgestürzte Kunstlinse durch eine neue Kunstlinse zu ersetzen und mit speziellen Verfahren im Auge zu verankern. Dazu werden neue international etablierte Verfahren

Univ.-Prof. Dr. Matthias Bolz, Vorstand der Universitätsklinik für Augenheilkunde und Optometrie am Kepler Universitätsklinikum: „Unsere Universitätsklinik ist stolz darauf diese fortschrittliche Technik anbieten und somit die Lebensqualität unserer Patientinnen und Patienten erheblich verbessern zu können“.



 Kepler
Universitäts
Klinikum

verwendet, die zum Beispiel in Japan entwickelt wurden. Auch stehen hier verschiedene Arten von Speziallinsen zur Verfügung, die individuell für jede Patientin und jeden Patienten berechnet und ausgewählt werden.

WESENTLICHE VERBESSERUNG DER SEHSCHÄRFE – DIE ERGEBNISSE SPRECHEN FÜR SICH

An der Universitätsklinik für Augenheilkunde und Optometrie am Kepler Universitätsklinikum konnten von Januar 2017 bis Oktober 2024 insgesamt 421 dieser sekundären Linsenimplantationen durchgeführt werden. Besonders hervorzuheben sind die beeindruckenden Ergebnisse dieser komplexen Operationen. Die durchschnittliche bestkorrigierte Sehschärfe stieg von 43 auf 85 Prozent oder mehr an. Beeindruckende 60 Prozent der Patientinnen und Patienten erreichten eine postoperative Sehschärfe von mehr als 80 Prozent.

Der häufigste Grund für die Sklerafixation war bei 61% der Patienten eine Aphakie, die zweithäufigste Indikation war eine luxierte oder subluxierte IOL beim Primäreingriff (19,4%), gefolgt von einer luxierten oder subluxierten Katarakt.

(Quelle: Portabella MM et al (2019)
Long-term outcome of scleral-sutured posterior chamber intraocular lens: a case series. Br J Ophthalmology)

200. HALSSCHLAGADER-OP IN REGIONALANÄSTHESIE

Die chirurgische Behandlung der Carotis-Stenose – einer Verengung der Halsschlagader – gehört zu den wirksamsten Maßnahmen zur Schlaganfall-Prävention. Im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Linz wurde kürzlich die 200. Carotis-Endarteriektomie unter Regionalanästhesie durchgeführt – ein Eingriff, bei dem die Patient*innen während der Operation bei Bewusstsein sind.



© Barmherzige Brüder, Abdruck honorarfrei

Primar Priv.-Doz. Dr. Jürgen Falkensammer, Abteilungsvorstand der Gefäßchirurgie am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Linz und Anästhesist OA Dr. Paul Braza mit der 200. Patientin, die an der Carotis in Regionalanästhesie operiert wurde.

Eine der Hauptursachen für einen Schlaganfall sind atherosklerotische Ablagerungen in den Blutgefäßen, die zu gefährlichen Verengungen – insbesondere in der Halsschlagader (Arteria carotis) – führen. Bei hochgradiger Einengung von mehr als 70 bis 80 Prozent oder ersten neurologischen Symptomen ist eine Operation häufig die beste Maßnahme zur Schlaganfall-Prävention.

Seit November 2022 bieten die Barmherzigen Brüder Linz den Eingriff auch in Regionalanästhesie an. Während 2023 nur knapp 10 Prozent der Carotis-Operationen auf diese Weise durchgeführt wurden, ist das Verhältnis zwischen Vollnarkose und Regionalanästhesie mit 51 % zu 49 % heute beinahe ausgeglichen.

„Der entscheidende Vorteil der Regionalanästhesie liegt in der unmittelbaren neurologischen Kontrolle“, betont Primar Priv.-Doz. Dr. Jürgen Falkensammer, Leiter der Gefäßchirurgie

am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Linz. „Während der Operation können wir direkt mit den leicht sedierten Patient*innen kommunizieren und so eine Minderdurchblutung des Gehirns rasch erkennen – das ist bei einer Vollnarkose nur über ein aufwendiges Neuro-Monitoring (Gehirnstrommessung) möglich.“ Ein weiterer Vorteil: In vielen Fällen kann auf einen sogenannten Shunt – eine temporäre Gefäßüberbrückung – verzichtet werden, was das Risiko von Komplikationen ebenfalls reduziert.

Auch für ältere oder Menschen mit einer Vorerkrankung ist die Regionalanästhesie oft die bessere Wahl. „Diese Methode schon das Herz-Kreislauf-System und ermöglicht eine besonders sichere Steuerung der Hirndurchblutung“, erklärt Anästhesist OA Dr. Paul Braza. Möglich ist dies durch den Einsatz modernster Ultraschalltechnik, mit der das Operationsgebiet exakt lokalisiert und dadurch eine gezielte Schmerzausschaltung erreicht werden kann.

BERUFLICHE REHABILITATION: NEUSTART MIT PERSPEKTIVE

Ein Unfall, eine Krankheit oder andere gesundheitliche Herausforderungen können die Ausübung des bisherigen Berufs unmöglich machen. Doch das bedeutet keinen endgültigen Abschied vom Arbeitsleben.

Die Berufliche Rehabilitation eröffnet Betroffenen neue Chancen und Perspektiven. In Salzburg leistet das Berufliche Bildungs- und Rehabilitationszentrum (BBRZ) dabei wertvolle Unterstützung.

NEUANFANG MIT MASSGESCHNEIDERTEN LÖSUNGEN

„Wir möchten Menschen dabei helfen, trotz gesundheitlicher Herausforderungen wieder eine berufliche Perspektive zu finden“, erklärt Gerald Gabl, Geschäftsstellenleiter des BBRZ Salzburg. „Dabei setzen wir auf maßgeschneiderte Lösungen, die sich an den individuellen Bedürfnissen unserer Kund:innen orientieren.“

Das Angebot richtet sich an Personen, die entweder nicht mehr in ihren bisherigen Beruf zurückkehren können oder die eine neue Tätigkeit suchen, die ihren gesundheitlichen Voraussetzungen entspricht. Besonders häufig führt der Weg von handwerklichen und körperlich anspruchsvollen Berufen hin zu kaufmännischen oder technischen Tätigkeiten.

WIE BERUFLICHE REHABILITATION FUNKTIONIERT

Eingangs geht es darum herauszufinden, welcher Job zu einer Person passt. Dabei ist die gesundheitliche Situation einer Person wichtig, ebenso auch ihre Vorerfahrungen, Kenntnisse und Stärken. Zugleich werden persönliche Probleme in Angriff genommen: Ängste, Schulden, Wohnungssorgen – für alles findet sich gemeinsam eine Lösung.

Gemeinsam mit dem Reha-Coach bereitet sich die Person auf ihr berufliches Ziel vor. Dazu zählt zum Beispiel auch ein Training, bei dem man lernt, wieder in den Arbeitsalltag hineinzukommen und Selbstvertrauen zu tanken.

Die Person braucht spezielle Fähigkeiten oder vielleicht sogar eine komplette Qualifizierung, um ihr berufliches Ziel zu erreichen? Kein Problem! Im BBRZ kann sie alle Qualifikationen erwerben, die nötig sind. Gemeinsam sucht man auch nach geeigneten Unternehmen und Arbeitsplätzen und unterstützt bei der Bewerbung. Die Dauer des Prozesses variiert und wird individuell angepasst. Während manche Angebote nur wenige Monate dauern, sind andere intensiver und können bis zu zwei Jahre in Anspruch nehmen.



GANZHEITLICHER ANSATZ: FACHLICH UND MENSCHLICH

Berufliche Reha kann aber noch mehr: Neben der fachlichen Qualifikation liegt ein starker Fokus auf der persönlichen Entwicklung der Betroffenen. Psychologische und soziale Unterstützung helfen, das Selbstbewusstsein zu stärken und die Herausforderungen eines beruflichen Neustarts zu meistern.

DER WEG ZUR BERUFLICHEN REHABILITATION

Ebenso wie die medizinische Wiederherstellung einer Person ist auch die Berufliche Rehabilitation dem Staat ein wichtiges Anliegen. Deswegen werden nach einer Bewilligung alle Kosten von AMS, PVA, AUVA oder anderen öffentlichen Einrichtungen übernommen. Zudem erhalten Personen während der Beruflichen Reha Geld für ihren Lebensunterhalt.

WIR KREIEREN AUS HERAUSFORDERUNGEN CHANCEN!

Berufliche Rehabilitation bietet Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen eine echte Chance, sich beruflich neu zu orientieren und wieder aktiv am Arbeitsleben teilzunehmen. In Salzburg zeigt das BBRZ, wie eine individuelle und professionelle Unterstützung neue Perspektiven schafft – sowohl für die Betroffenen als auch für die Gesellschaft.

BBRZ BERUFLICHES BILDUNGS- UND REHABILITATIONSZENTRUM

Wir kreieren aus Herausforderungen Chancen! Jährlich begleiten wir über 6.500 Menschen zurück ins Berufsleben!

Schillerstraße 25, 5020 Salzburg
BBRZ-Hotline 0800 206 400
www.bbrz.at

HIGHTECH IN NEUROCHIRURGIE – ROBOTER ASSISTIERT BEI WIRBELSÄULEN-OP

Seit Kurzem unterstützt ein top-moderner „MAZOR X“-OP-Roboter NeurochirurgInnen des Kepler Universitätsklinikums bei Wirbelsäulenverschraubungen.

Fotos: ÖÖG, honorarfrei

Die Anwendung kombiniert ideal die Potenziale von menschlichen OperateurInnen und Robotik. Die Stärke des Roboters liegt vor allem in der Präzision und der exakten Umsetzung der vorausgegangenen OP-Planung. Die Führung der operativen Eingriffe verbleibt selbstverständlich immer bei den NeurochirurgInnen.

VORTEILE FÜR PATIENT/INNEN

Das Ergebnis sind noch exaktere Eingriffe mit noch geringeren Gewebeschädigungen. Dies ermöglicht wiederum weniger postoperative Schmerzen und raschere Genesungszeiten mit kürzeren Spitalsaufenthalten. Daneben kann das System außerdem helfen, den Blutverlust während der Eingriffe zu senken sowie die Strahlenbelastung im OP zu verringern. Besonders relevant sind diese Effekte bei komplexen chirurgischen Eingriffen, bei denen die Wirbelsäule durch Implantate stabilisiert („versteift“) wird, um Nervenschmerzen deutlich zu reduzieren.

EXPERTISE TRIFFT PRÄZISION

Der MAZOR X ergänzt das intraoperative CT, mit dessen Hilfe einzelne OP-Schritte navigiert durchgeführt werden. „So kann der Roboter die einzubringenden Pedikelschrauben genau in die Position bringen, die die ChirurgInnen zuvor virtuell in 3D geplant haben. Das Roboter-System positioniert

den OP-Arm korrekt und überträgt mit der Implantation der Schraube präzise den zuvor entwickelten OP-Plan. Wir können den Implantationsvorgang nicht nur in Echtzeit verfolgen, sondern das Ergebnis schon vor dem Eingriff sehen – mit sehr hoher Genauigkeit und sehr geringer Fehlerrate. Das erhöht die Effizienz und die PatientInnensicherheit“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Andreas Gruber, MBA LLM, Vorstand der Universitätsklinik für Neurochirurgie. Die Universitätsklinik für Neurochirurgie im Kepler Universitätsklinikum zählt auf ihrem Fachgebiet zu den größten und renommiertesten Kliniken Europas. Pro Jahr finden hier mehr als 1.200 oft komplexe wirbelsäulenchirurgische Eingriffe statt.



 **Kepler
Universitäts
Klinikum**

Univ.-Prof. Dr. Andreas Gruber, MBA LLM,
Universitätsklinik für Neurochirurgie

Foto: Foto WILKE

SONNENSCHUTZ- EXPERTISE AUS DER APOTHEKE

**Oberösterreichs
Apotheker beraten
rund um das Thema
Hautschutz
und Hitze.**

Bitte dick auftragen! Beim Sonnenschutz ist genau das ein Muss. Je dicker man aufträgt, desto besser ist man geschützt. Allerdings ist Sonnenschutz eine individuelle Angelegenheit. Die Höhe des „richtigen“ Lichtschutzfaktors (LSF) hängt nämlich immer auch vom Hauttyp ab. Die Apothekerinnen und Apotheker in ganz Oberösterreich beraten in diesem Zusammenhang gerne und helfen bei der individuellen Bestimmung der maximalen gesunden Sonnenbaddauer.

NACH 2 BIS 3 STUNDEN NACHCREMEN

„Prinzipiell gilt: Besser einmal dick auftragen als mehrmals dünn und am besten schon 20 bis 30 Minuten vor dem Kontakt mit der Sonne. Nach durchschnittlich zwei bis drei Stunden muss jedenfalls nachgcremt werden – Schweiß, Wasser oder Abrieb durch die Kleidung lassen den Schutz wieder verschwinden. Und es gibt eigentlich keine Ausreden mehr, keinen Sonnenschutz zu verwenden! Inzwischen bieten die unterschiedlichsten Hersteller Hautprodukte für jeden Typ und jedes Alter an, in denen der Sonnenschutz bereits integriert ist“, weiß Mag. pharm. Susanne Ergott-Badawi, Präsidiumsmitglied der Österreichischen Apothekerkammer.

SCHATTEN SCHÜTZT NICHT VOR SONNENSCHÄDEN

Ein weiteres wichtiges Thema der Sonnenschutz-Beratungsgespräche in den Apotheken ist auch das Informieren über diverse Mythen: Es stimmt nicht, dass man im Schatten vor Sonnenschäden geschützt ist oder bei bereits gebräunter

Haut auf den richtigen Sonnenschutz verzichten kann. „Wasserfester“ Sonnenschutz muss – wie jeder andere – nach dem Baden ebenfalls nachgcremt werden. Der auf der Packung angegebene LSF gilt übrigens für eine Auftragsmenge von zwei Milligramm pro Quadratcentimeter Hautfläche. Das ist deutlich mehr, als man es zum Beispiel beim Auftragen einer Bodylotion gewohnt ist.

VORSICHT BEI DER MEDIKAMENTENEINNAHME

Besonders wichtig ist die Sonnenschutz-Beratung in den Apotheken aber auch für all jene, die etwa Antibiotika, Arzneimittel gegen Herz-Kreislauf-Symptome oder Psychopharmaka einnehmen. Die Wechselwirkung diverser Inhaltsstoffe, die in zahlreichen Medikamenten enthalten sind, und den UVA- bzw. UVB-Strahlen ist nicht zu unterschätzen. Dadurch entstehende Hautveränderungen können mithilfe der Expertise aber verringert oder gar ausgeschlossen werden.

ALTEN SONNENSCHUTZ ENTSORGEN!

Und zum Schluss noch ein Tipp: Sie haben noch Sonnenmilch vom Vorjahr? Bitte keinesfalls weiterverwenden! Alte Sonnenschutz tuben sind zu entsorgen. Französische Wissenschaftler haben eine Reihe gealterter Sonnencremes auf ihre Bestandteile analysiert und dabei eine beunruhigende Entdeckung gemacht: Bei bestimmten Produkten können sich laut der Untersuchung der Pariser Universität Sorbonne mit der Zeit Schadstoffe bilden. Ein Grund mehr auf die Beratungsleistung der Apothekerinnen und Apotheker zu setzen.

WAS UND WIE WIR ESSEN

... ist oft nicht
besonders gesund.





Wer häufig Fast Food isst, hat ein erhöhtes Risiko für Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das zeigen übereinstimmend zahlreiche internationale Studien. Denn die massenproduzierten Schnellgerichte, die oft auch besonders schnell, nämlich als „To-Go-Produkte“ auf der Straße im Gehen verschlungen werden, sind zum Teil sehr kalorienhaltig, liefern aber wenig bis gar keine Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien. Sie machen nur dick – und längerfristig eben oft auch krank.

Man darf allerdings nicht alles über einen Kamm scheren: gesündere Fast-Food-Alternativen gibt es in jüngerer Zeit auch schon vermehrt am Markt. Sie sind aber oft teurer und haben es schwer, sich durchzusetzen. Klassisches Fast Food ist voller Kohlenhydrate, Zucker, Salz und Fett. Wer sich regelmäßig damit ernährt, erhöht sein Risiko, Diabetes Typ-2 zu entwickeln. Das ist eine Erkrankung, bei der das Insulin aus der Bauchspeicheldrüse es nicht mehr schafft, mit der hohen Menge an Glukose fertig zu werden, die durch die Verdauung von Kohlenhydraten und Zucker entsteht.

Das Fett, das in Fast Food verwendet wird, ist meist Transfett, das entsteht, wenn Nahrungsmittel raffiniert oder verarbeitet werden. Diese Art Fett wird in Lipoproteine von geringer Dichte aufgespalten, die das „schlechte“ Cholesterin bilden. Diese Art Cholesterin kann zu Hyperlipidämie, Bluthochdruck und Herzkrankungen führen. Große Mengen Fett machen Menschen auch einfach dick.

Das Risiko, Bluthochdruck, Schlaganfall oder Herzkrankungen zu bekommen, wird noch erhöht, wenn eine zu große Menge Salz dazukommt, wie es auch oft in Fast Food enthalten ist. Große Mengen Natrium (Salz) machen Fast Food ungesund, da sie den Bluthochdruck erhöhen können.

WAS ALLES DRINNEN IST IM FAST FOOD

ZUCKER ist eine beliebte Zutat und wird fast jedem Fast-Food-Produkt hinzugefügt, von Saucen und Dressings bis hin zu Teig und Brot. Der Konsum von zu viel Zucker kann zu



Foto: Adobe Stock

ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen und steht mit einem erhöhten Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettleibigkeit in Verbindung. Zucker kann auch süchtig machen und ein Überkonsum kann manchmal mit Depression in Zusammenhang stehen. Zucker kann auf der Zutatenlisten unter mehr als 50 verschiedenen Namen auftreten, darunter Maissirup, Fruktose, Agavennektar, Melasse etc.

TRANSFETTE entstehen, wenn flüssige Öle fest werden und werden vielen Fast-Food-Produkten hinzugefügt, damit sie länger halten. Transfette erhöhen die Menge der ungesunden oder „schlechten“ Lipoproteine (LDL — Lipoproteine geringerer Dichte) und senken die Menge der guten Lipoproteine (HDL — Lipoproteine höherer Dichte). Einige Fast-Food-Produkte wie rotes Fleisch und Käse enthalten natürlich vorkommende gesättigte Fette, die ebenfalls das schlechte Cholesterin erhöhen können.

SALZ wird oft als Geschmacksverstärker verwendet, wenn man zu Hause kocht und Speisen würzen will. Im Bereich Fast Food wird Natrium allerdings als Konservierungsmittel eingesetzt, um die Haltbarkeit zu verlängern und den Geschmack zu verbessern.

Tatsächlich kann eine Mahlzeit im Fast-Food-Restaurant 1300 Milligramm Natrium und mehr enthalten — das ist mehr als die Hälfte der empfohlenen Tageszufuhr.



CHEMISCHE SUBSTANZEN SIND AUCH SEHR OFT DABEI

Fast allen Fast-Food-Produkten werden chemische Stoffe hinzugefügt, damit sie länger halten und besser schmecken. Doch diese beeinträchtigen die Nährstoffqualität der Nahrung und können schädlich sein.

Diese chemischen Stoffe kommen häufig in Fast Food vor:

- Propylenglykol, ein Zusatzstoff, der Feuchtigkeit stabilisiert, damit Zutaten nicht zusammenkleben oder austrocknen, ist in hohen Dosen giftig.
- Natriumnitrit, ein Konservierungsstoff, der Fleischprodukte wie Speck, Schinken oder Rindfleisch länger frisch halten und gleichzeitig ihre Farbe verbessern soll, wurde mit verschiedenen Krebsarten in Verbindung gebracht.
- Künstliche Lebensmittelfarben, die verwendet werden, damit das Essen appetitlicher aussieht, können Allergien verursachen und wurden mit verschiedenen Krebsarten in Verbindung gebracht.
- Ammoniumsulfat, das Brotprodukten zur Verbesserung des Teigs hinzugefügt wird, wird auch in kommerziellen Düngemitteln verwendet.
- Füllstoffe wie Zellulose, Olestra und Kaliumbromat werden verwendet, um Produkte wie Fleisch und Brot anzudicken. Sie können die natürliche Nährstoffaufnahme des Körpers stören.

DER TREND ZUM ALLGEMEINEN „DU“ BESEITIGT BARRIEREN, HAT ABER AUCH TÜCKEN

HEUTE SCHON GEDUZZT WORDEN VON UNBEKANNTEN?

Im Jahr 1788 hat Adolf Freiherr von Knigge sein Benimmbuch „Über den Umgang mit Menschen“, veröffentlicht, das unter der Kurzbezeichnung „Knigge“ im deutschen Sprachraum immer noch Regeln vorgibt, an die sich viele halten.



Laut Knigge sollte man prinzipiell bei einer ersten Begegnung fremde Menschen immer mit „Sie“ ansprechen und erst, wenn von einer Person das „Du“ angeboten wird zum Du wechseln. Das war einmal. Aus seiner Sie-Regel ergeben sich aber Fragen, mit denen man sich im Englischen nicht herumschlagen muss, auf die Knigge aber ebenfalls vernünftige Antworten und Regeln wusste, dazu weiter unten im Text: wer darf wem überhaupt und wenn ja wann zuerst das Du anbieten, kann man das Du auch ablehnen ohne unhöflich zu sein, kann man das Du auch wieder zurücknehmen?

Im Englischen kümmert man sich um derartige Feinheiten nicht, es gibt kein Sie, in den romanischen Sprachen aber sehr wohl und auch die Regeln dazu, die sich dort derzeit ebenfalls ändern.

GESELLSCHAFTLICHE NIVELLIERUNG

Sprachwissenschaftler und Soziologen behaupten nun, dass mit dem allmählichen Verschwinden des Sie eine gesellschaftliche Nivellierung einher geht, die feine Distinktionsmechanismen beseitigt, die sinnvoll seien und die jedes Kind im Zuge der Sozialisation in Familie und Schule ganz automatisch verinnerlicht habe.

Im Englischen existieren solche ungeschriebenen Regeln innerhalb des allumfassenden Du nur scheinbar und nur für Außenstehende nicht. Denn man weiß vor allem im britischen Englisch durchaus, wie man auch ohne das Sie gesellschaftliche Distanzen und man-

gelnde Vertrautheit sprachlich und im Tonfall kenntlich machen kann. Aber wer nicht in diesem Sprachraum aufgewachsen ist oder zumindest Jahre dort gelebt hat, kennt diese feinen Unterschiede nicht so genau. Es würden sich aber, so meint die aktuelle Wissenschaft zum Thema, mit dem Verschwinden des Sie auch bei uns innerhalb des um sich greifenden Du-Wortes feinere Distinktionsmechanismen bilden müssen weil man sie ganz einfach brauche. Aber das dauere.

HIERARCHIEN BLEIBEN

Sollte man deshalb nicht besser so lange wie möglich doch noch beim Sie bleiben? Denn das Sie ist keine unhöfliche oder übertrieben distanzierende Anredeform. Hingegen sei vor allem der Übergang vom Sie zum Du im Privaten wie auch in öffentlichen oder halböffentlichen Sektoren etwa in Betrieben innerhalb von Hierarchien ein wichtiges Signal der Anerkennung und Wertschätzung. Was in Firmen, in denen alle per Du miteinander umgehen, von manchen als Nachteil empfunden wird, wie Umfragen bereits zeigen. Denn so flach wie man ursprünglich beim Einführen des allgemeinen Du-Wortes in Betrieben zunächst hoffte, lassen sich Hierarchien nicht nivellieren. Sie bleiben in Wirklichkeit sehr wohl bestehen, nur eben nicht mehr so leicht erkennbar. Chef bleibt Chef auch wenn alle mit ihm per Du sind.

KNIGGE HÄTTE WOHL WENIG FREUDE MIT DER DU-INFLATION

Die Anrede-Regeln laut Knigge im Schnelldurchgang:

GESCHLECHT. Ladies first! Es ist eine der wichtigsten Knigge-Regeln: Die Dame bietet dem Mann das Du an, nicht umgekehrt. Auf diese Weise bezeugt der Mann ihr gegenüber Respekt. Diese Tradition wird fast nur noch in konservativen Kreisen gepflegt.

ALTER. Der Ältere bietet dem Jüngeren das Du an, nicht umgekehrt. In dieser Knigge-Regel spiegelt sich in erster Linie der Respekt vor dem Alter. Es gilt als ein Zeichen von Höflichkeit, Wertschätzung und guten Manieren, ältere Menschen mit Sie anzusprechen.

RANG. Im Job sieht es anders aus. Hierarchien hebeln alle obigen Regeln aus. In der Firma darf allein der Ranghöhere das Du anbieten. Also auch die jüngere Chefin dem älteren Kollegen. Es gilt sogar als Affront, wenn Angestellte ihre Vorgesetzten einfach duzen. Ein Zeichen dafür, dass sie die Autorität des Chefs nicht anerkennen.

DAUER. Das Du gilt lebenslänglich. Einmal erteilt, hätte jeder Rücktritt davon einer Herabsetzung gleich.

GEGENSEITIGKEIT. Es gibt kein einseitiges Du. Wer sich auf Augenhöhe begegnet, ist entweder per Du oder per Sie.



SEXUELLER MISSBRAUCH IST SEELENMORD



Sexueller Missbrauch und Pädophilie. Sexuelle Übergriffe gegen Kinder machen einen Großteil der angezeigten Sexualstraftaten aus. Mit einem besseren Verständnis der Ursachen gehen auch neue Möglichkeiten der Behandlung sowie der Prognose bei Personen mit besonderem Risikoprofil einher.

Sigmund Freud beschäftigte sich erstmals mit sexuellem Missbrauch von Kindern. Seine Verführungstheorie nahm er, wohl unter gesellschaftlichem Druck der damaligen Zeit, zurück. Freud musste, so lautete die anerkannte Lehrmeinung, seinen Irrglauben aufgeben, um die Wahrheit von der Macht der inneren Phantasie und der spontanen kindlichen Sexualität entdecken zu können. Die kontradiktorische Vernehmung von Kindern im Ermittlungsverfahren besteht in Österreich seit 1993 und wurde 1998 erweitert. (Die Kontradiktorische Vernehmung im Ermittlungsverfahren ist aus Sicht des Opferschutzes eine große Errungenschaft für minderjährige Opfer von Gewalt. Rahmenbedingungen, die die Psychodynamik und den Entwicklungsstand der Betroffenen berücksichtigen, sind nicht nur entlastend für die Zeugen, sondern können auch einen Beitrag leisten, die Qualität der Aussage zu verbessern. Vgl. Neudecker, Birchbauer). Als Sachverständige war ich erstmals 1997 bei der Aufdeckung eines Pädophilenringes in Bad Goisern tätig. Bei der Kontradiktorischen Vernehmung fiel auf, dass die Buben weniger vom Missbrauchs Geschehen erzählten, als auf den Filmen und Fotos dargestellt war. Es handelte sich auch um Kinder, die sich nicht an Ihre Eltern wenden konnten. (Überforderte alleinerziehende Müttern, Anspannung in der eigenen Familie etc) Schamgefühle, unterdrückte eigene Lustanteile (vor allem bei den Älteren), Sehnsucht nach Zuwendung trug dazu bei, dass sich die Kinder niemanden anvertrauten.

WER IST PÄDOPHIL?

Pädophil ist laut Hirnforschung jener, der eine Neigung dazu hat, wenn er beim Betrachten von Fotos nackter Kinder in genau jenen Gehirnregionen aktiviert wird, die bei Nicht-Pädophilen durch nackte Erwachsener angeregt werden. Zudem fehlt bei Pädophilen eine Impulskontrolle. Die erhöhte Impulsivität erfolgt durch eine eingeschränkte Ich-Funktion und Selbstintegration. Eine hohe Abwehrstruktur beim Täter, wie Verleugnung, fundamentale Abspaltung verhindert, dass sich die Betroffenen Hilfe holen. Die Ursachen werden früh, auch schon im Mutterleib gesehen, sowie auch eine Entwicklungsstörung im Gehirn, sodass sich diese Veranlagung ausprägt. In

psychoanalytischen Beiträgen wird bei pädophilen eine hochgradige ambivalente Mutterbeziehung beschrieben, aber auch oftmals das Fehlen der Vaterrepräsentanz. Ein innerer Drang führt zum Wiederholungszwang und hat Suchtcharakter. Oftmals waren Pädophile auch selbst Opfer eines sexuellen Missbrauchs. In diesem Fall hilft eine Traumatherapie. Neben medikamentöser Behandlung ist eine tiefenpsychologische Psychotherapie notwendig. Ähnlich wie bei Suchterkrankungen kann zusätzlich ein neuropsychologisches Trainingsprogramm, zur Decodierung des unbewussten Programms, wirksam sein. All diese Überlegungen sollen schließlich in die psychodynamische Behandlung einfließen.

FRAUEN MISSBRAUCHEN EHER KLEINKINDER

In einer Studie 2015 (Christian Joyal Universität Quebec) geben 1,8 Prozent der Männer und 0,8 Prozent der Frauen an sexuelle Fantasien mit Kindern unter 12 Jahren zu haben. Dass Frauen weniger angezeigt werden, hängt damit zusammen, dass Opfer häufig Kleinkinder sind und die Täterinnen weniger Spuren hinterlassen. Frauen missbrauchen zehn Mal häufiger Buben als Mädchen (Vgl. Weiblichkeit und Perversion, Klaus M. Beier) In meiner Praxis hatte ich von 120 Missbrauchs Tätern nur eine Frau. Diese hat ihren schwer behinderten Sohn missbraucht.

LANGWIERIGE THERAPIE

Sexuelle Ausbeutung von Kindern ist eine Handlung bei dem ein Kind infolge seiner emotionalen und intellektuellen Entwicklung nicht in der Lage ist dieser frei zuzustimmen. Dabei wird das Machtverhältnis vom Erwachsenen ausgenutzt. Schwerwiegende Folgen in der seelisch, geistigen Entwicklung des Kindes ist die Verletzung der Identität. In der Psychotherapie ist die Bearbeitung der Traumafolgen langwierig. Abgespaltene Gefühle und Ohnmachtserlebnisse müssen aufgelöst werden. Die Wiederbelebung schmerzlicher Erfahrungen sind nach Bewusstwerdung des Missbrauchs (der ja oft verdrängt; verleugnet wurde) Thema. Es bedarf einer umsichtigen, einfühlsamen Therapieform. Zurecht wird sexueller Missbrauch als Seelenmord (vgl. Ursula Wirtz) bezeichnet.

**FORENSISCH-PSYCHOLOGISCHE
PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS**
5020 Salzburg, Imbergstrasse 10
4020 Linz, Weingartshofstrasse 37-39

DDR. MARIA M. RUBY ist Psychotherapeutin (Ausbildung in Psychoanalyse, Psychodrama – Rollenspiel und Soziometrie), Klinische- und Gesundheitspsychologin, Gerichtl. beeidete Sachverständige.

MINDFUL RUNNING

Stressabbau, innere Ruhe und Gelassenheit und vor allem ein verbessertes Körperbewusstsein verspricht die Trendsportart „Mindful Running“.

Schon in antiken Zivilisationen wie den Griechen und den Chinesen wurde die meditative Bewegung in Form von langsamen, bedachten Übungen wie zum Beispiel Tai Chi praktiziert. Die Kombination aus Bewegung und Achtsamkeit ist also keine moderne Erfindung, sondern transportiert altes Wissen in ein zeitgemäßes Setting für Körper und Geist. Denn in den letzten Jahren hat die Verbreitung von Achtsamkeitstrainings und die wachsende Akzeptanz von ganzheitlichen Gesundheitsansätzen dazu geführt, dass Mindful Running als formelle Praxis in Fitnesskursen, Workshops und selbst in therapeutischen Programmen angeboten wird. Eine Studie aus 2021 zu den „Auswirkungen von Achtsamkeits-basierten Interventionen auf die Förderung der sportlichen Leistung und damit verbundener Faktoren bei Sportlern“ zeigt, dass etwa das Achtsamkeitsniveau und die mit Achtsamkeit verbundenen psychologischen Komponenten wirksam gefördert wurden.

WIE FUNKTIONIERTS?

Vor dem Laufen wird oft eine kurze Meditations- oder Atemübung durchgeführt, um den Geist zu beruhigen und sich auf den bevorstehenden Lauf vorzubereiten. Dies kann einfaches tiefes Atmen sein oder eine geleitete Meditation, die auf den gegenwärtigen Moment fokussiert.

Bewusstes Laufen: Während des Laufens konzentriert sich der Laufende bewusst auf den Moment und die Empfindungen im Körper. Dies umfasst die Wahrnehmung der Atmung, der Schritte, des Windes auf der Haut und der Umgebung. Jede Bewegung und jeder Atemzug werden bewusst erlebt.

Akzeptanz und Nicht-Bewertung: Mindful Running erfordert eine Haltung der Akzeptanz. Das bedeutet, Leistung und Distanz nicht zu bewerten und den Lauf nicht als Mittel zum Zweck (z. B. Kalorienverbrennung oder Wettkampfvorbereitung) zu sehen, sondern als eine Möglichkeit, im Moment präsent zu sein.

Gehpausen: Im Gegensatz zum konstanten Laufen oder Joggen, können beim Mindful Running bewusst Gehpausen eingelegt werden, um die Achtsamkeit zu stärken.

Reflexion: Nach dem Laufen wird eine kurze Rückschau durchgeführt, um das erlebte zu verinnerlichen und Einsichten, die während des Laufens aufgekommen sind, zu erkennen und zu würdigen.

GESUNDHEITSVORTEILE DES MINDFUL RUNNING

- Stressabbau
- Erhöhtes Konzentrationsniveau
- Verbesserte Laufleistung
- Tiefere Entspannung



ÖSTERREICH HÖRT WIEDER!

Laut Österreichischem Schwerhörigenbund leben hierzulande 1,6 bis 1,75 Millionen Menschen mit Höreinschränkungen. Diese stören bei Kindern die Sprach- und Gesamtentwicklung, bei Erwachsenen beeinträchtigen sie Gesundheit, Psyche und Lebensqualität und gelten als Demenz-Risiko. Hören ist daher Teil der Gesundheitsvorsorge. 1974 wurden Mutter-Kind-Pass und kostenfreie Gesundenuntersuchung für Erwachsene eingeführt. 2003 als Empfehlung aufgenommen, ist das Neugeborenen-Hörscreening heute obligatorischer Teil des Eltern-Kind-Passes. Seit 2005 sollen Hausärzt:innen das Hörvermögen bei der Vorsorgeuntersuchungen von Patient:innen ab 65 Jahren einschätzen.

APPARATIVE HILFE BEI HÖREINSCHRÄNKUNGEN.

Ab der Erfindung des Transistors 1947 wurden tragbare Hörgeräte entwickelt: in Wien von der Firma Viennatone, die um die Jahrtausendwende in internationalen Konzernen aufging.

An der TU-Wien entwickelten DI Dr. Ingeborg und Prof. Dr. Erwin Hochmair das erste mikroelektronische, mehrkanalige Cochlea-Implantat, das 1977 am AKH Wien implantiert wurde. Heute nutzen Menschen weltweit unterschiedlichste Hörimplantate von MED-EL. Auch Knochenleitungshörgeräte kamen 2002 zurück in rein österreichische Hand: bei BHM-Tech, seit 2024 Teil von MED-EL.

Heute sind Hörsysteme volldigitale High-Tech-Geräte, Implantationen werden teilweise robotisch unterstützt. Dennoch bleiben immer noch viele Betroffene unversorgt. Um der Altersschwerhörigkeit besser begegnen zu können, fordern HNO-Ärzte für Patienten ab 50 Jahren bei der Vorsorgeuntersuchung einen Hörtest beim Facharzt.

Der elektronische Eltern-Kind-Pass könnte den Zugang zu Hörförderung verbessern, Fachleute empfehlen ein weiteres Hörscreening vor Schuleintritt.



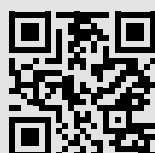
Leben
mit hoerverlust.at

*„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

KARPALTUNNELSYNDROM – SCHONEND SCHMERZFREI WERDEN

Kribbeln, Taubheit oder brennende Schmerzen in der Hand können Hinweis für ein Karpaltunnelsyndrom sein. Die neue minimalinvasive ultraschall-gezielte Karpaltunnelspaltung am Salzkammergut Klinikum (SK) Vöcklabruck kann rasch und sehr schonend PatientInnen von ihren Schmerzen befreien.



Prim. Dr. Kaveh Akbari,
Institut für Diagnos-
tische und Interven-
tionelle Radiologie, SK
Vöcklabruck



Der Eingriff erfolgt unter Lokalanästhesie.


**Salzkammergut
Klinikum**
Bad Ischl · Gmunden · Vöcklabruck
Universitätslehrkrankenhaus

Ein akutes Karpaltunnelsyndrom schränkt die Lebensqualität massiv ein. In Österreich sind bis zu 15 Prozent der Bevölkerung davon betroffen. Der Karpaltunnel befindet sich auf der Innenseite des Handgelenks. Verengt sich dieser Kanal (z. B. durch Überlastung, Abnutzung oder angeboren), wird der durchziehende Nerv bedrängt. Es kommt zu Kribbeln, eingeschlafenen Händen bis hin zu Schmerzen in den Fingern. In weiterer Folge können die Finger an Kraft verlieren und Gegenstände aus der Hand gleiten. Häufig konnte bislang nur eine offene OP helfen, bei der das straffe Band, das den Karpaltunnel begrenzt, durchtrennt wird.

NEUE MODERNE METHODE

Mit der minimalinvasiven ultraschallgezielten Karpaltunnelspaltung bietet das SK Vöcklabruck – als eines von wenigen Spitälern in Österreich und einziges in Oberösterreich – nun ein neues modernes, sehr schonendes und effektives Verfah-

ren an. Bei dem radiologischen Eingriff sieht die Ärztin/der Arzt mit Hilfe eines hochauflösenden Ultraschalls genau, wo der Schnitt gesetzt wird. Durch die Spaltung des Bandes wird der Druck vom Nerv genommen, was die Schmerzen rasch lindert.

PATIENT/INNEN-BENEFIT

„Der Eingriff unter Lokalanästhesie dauert circa 20 Minuten. Wir setzen einen Schnitt von zwei bis drei Millimetern. Eine Naht ist nicht erforderlich. Es bleibt nur eine kleine Narbe. Die PatientInnen können direkt danach wieder nach Hause gehen und auch die Hand sofort bewegen, eine Schiene zur Ruhigstellung ist nicht nötig“, erklärt Prim. Dr. Kaveh Akbari, Leiter des Instituts für Diagnostische und Interventionelle Radiologie am SK Vöcklabruck. Die Vorabklärung und Zuweisung zur minimalinvasiven ultraschallgezielten Karpaltunnelspaltung erfolgen durch den niedergelassenen Bereich.



Ecstasy

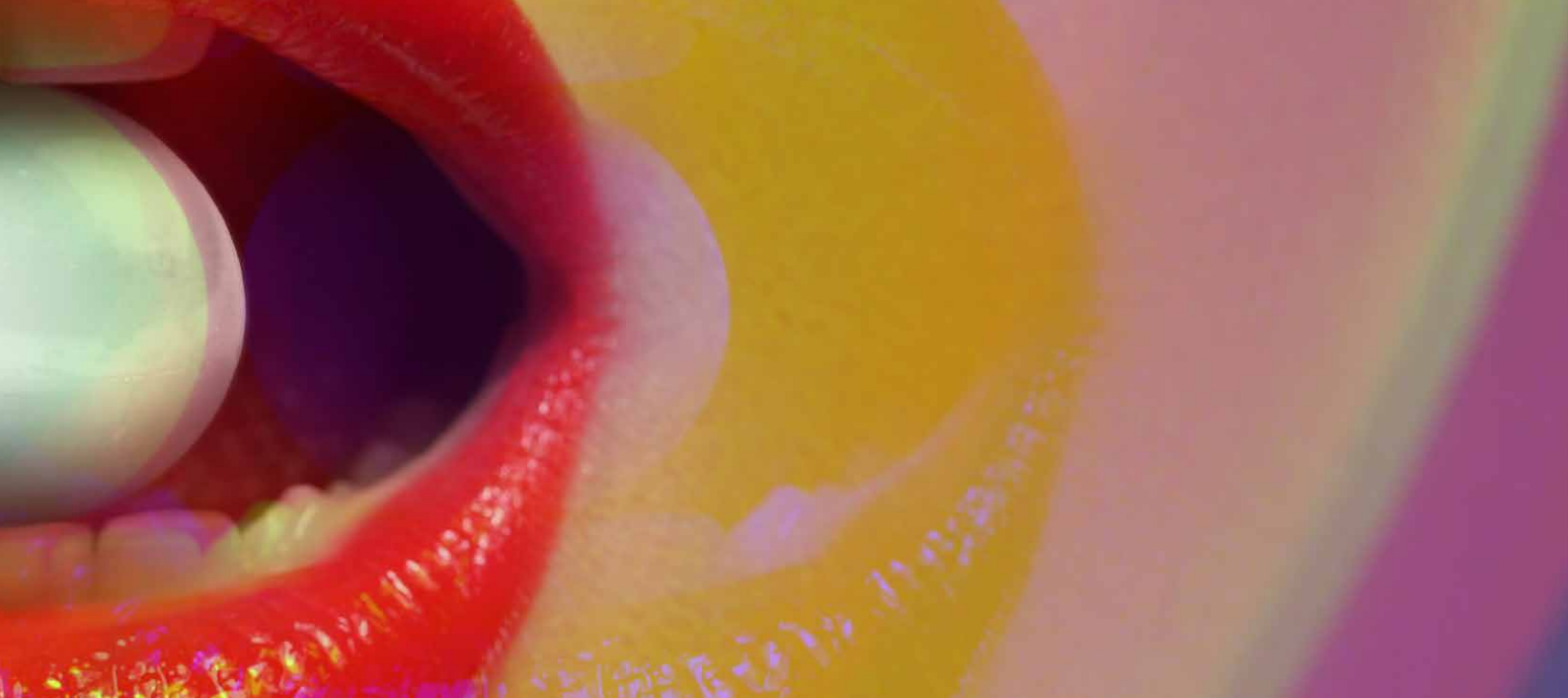
ZUR UNTERSTÜTZUNG
DER PSYCHOTHERAPIE

Die psychoaktive Substanz MDMA ist seit den 80er Jahren als Partydroge „Ecstasy“ bekannt

Psychoaktive Wirkstoffe in der Psychotherapie: Neue MDMA-Varianten für potenziell sicherere Anwendung identifiziert. Der Einsatz des Wirkstoffs 3,4-Methylenedioxy-N-methylamphetamin (MDMA), allgemein bekannt als „Ecstasy“, zur Unterstützung der Psychotherapie bei psychischen Erkrankungen wie Posttraumatischen Belastungsstörungen wird weltweit diskutiert. Während das therapeutische Potenzial der Substanz bereits in klinischen Studien untersucht wurde, haben sich aufgrund möglicher Risiken und Nebenwirkungen bisher nur Australien und Neuseeland zur Zulassung und eingeschränkten, kontrollierten Anwendung durch Experten entschieden.

Nun hat ein internationales Forschungsteam unter Leitung der MedUni Wien im Rahmen einer Studie drei neue Varianten von MDMA als vielversprechende Alternativen für eine sicherere Anwendung im psychotherapeutischen Setting identifiziert. Die Ergebnisse wurden aktuell im „Journal of Neurochemistry“ publiziert, wie es von Seiten der MedUni Wien

lautet. Die aktuell entwickelten MDMA-Varianten (ODMA, TDMA und SeDMA) wurden von den Forschern so modifiziert, dass die positiven Effekte erhalten bleiben und die negativen reduziert werden. Wie die Untersuchungen des Teams um Harald Sitte vom Zentrum für Physiologie und Pharmakologie der MedUni Wien an menschlichen Zellkulturen zeigen, wirken die neuen chemischen Verbindungen ähnlich wie MDMA auf die relevanten klinischen Zielstrukturen im Gehirn (wie Serotonin-, Dopamin- und Noradrenalin-Transporter), die entscheidend für die Regulierung von Stimmungen und Emotionen verantwortlich sind. Im Gegensatz zu MDMA weisen die neuen Substanzen aber eine geringere Aktivität an bestimmten Serotonin-Rezeptoren auf und werden zudem so abgebaut, dass weniger toxische Abbauprodukte entstehen: „Das erlaubt die Schlussfolgerung, dass sowohl die akuten als auch die langfristigen Nebenwirkungen von ODMA, TDMA und SeDMA geringer ausfallen können als von der herkömmlichen Substanz“, erläutert Studienleiter Harald Sitte.



VON DER PARTYDROGE ZUM THERAPEUTIKUM

Die psychoaktive Substanz MDMA (3,4-Methylendioxy-N-methylamphetamin) ist seit den 1980er Jahren als Partydroge „Ecstasy“ bekannt – das erste Patent zu der Substanz wurde allerdings bereits 1912 vergeben. Aufgrund seiner Wirkung, positive Emotionen zu fördern und das zwischenmenschliche Einfühlungsvermögen zu steigern, beschäftigt sich die Forschung der vergangenen Jahre mit dem Potenzial von MDMA zur Unterstützung der Psychotherapie bei verschiedenen psychischen Erkrankungen.

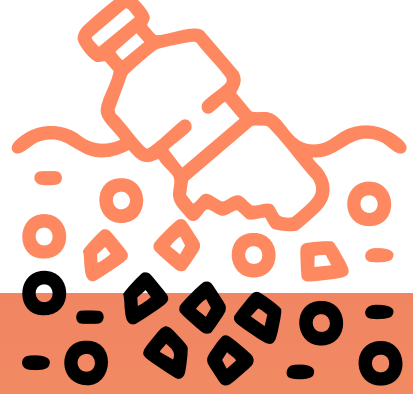
Allerdings stellen mögliche Risiken und Nebenwirkungen (Herzrasen, Bluthochdruck, Leber- und Nervenschäden) bisher ein Hindernis für eine breite therapeutische Anwendung

dar. Mit den aktuell identifizierten MDMA-Analoga können vielversprechende Alternativen zur Verfügung stehen: „Unsere experimentellen Resultate ergaben, dass die neuen Varianten das therapeutische Potenzial der herkömmlichen Substanz beibehalten können, dabei aber voraussichtlich weniger Nebenwirkungen verursachen werden“, fasst Harald Sitte die Tragweite der Ergebnisse zusammen: „Das könnte die kontrollierte Anwendung psychoaktiver Substanzen bei neuropsychiatrischen Erkrankungsbildern weiter voranbringen.“ Gleichzeitig betont der Psychopharmakologe und Suchtforscher die Notwendigkeit für weitere Studien, um die Wirksamkeit und Sicherheit der MDMA-Varianten für die Nutzung im psychotherapeutischen Setting, beispielsweise zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen, umfassend zu überprüfen.

**Das könnte die kontrollierte
Anwendung psychoaktiver
Substanzen bei neuro-
psychiatrischen Erkran-
kungsbildern weiter
voranbringen.**

BEI GETRÄNKEN
AM BESTEN ZU
GLAS
GREIFEN

Warum Glas wieder
stark im Kommen ist:
kein Mikroplastik, keine
Weichmacher, keine
Schadstoffe – gute Öko-
bilanz dank Recycling



WISSENSWERTES

Mikroplastik sind Kunststoffteilchen kleiner als fünf Millimeter. Man unterscheidet primäres Mikroplastik, das bewusst in dieser Größe hergestellt wird, etwa für Peelings oder Zahnpasta, und sekundäres, das beim Zerfall größerer Kunststoffprodukte entsteht. Letzteres ist am weitesten verbreitet.

In die Umwelt gelangt Mikroplastik vor allem durch Reifenabrieb, außerdem durch Abfallentsorgung und Textilwäsche. Kläranlagen halten zwar viel zurück, doch über Klärschlamm findet ein Teil den Weg zurück auf Felder. Heute sind die Partikel in Böden, Gewässern und der Luft nachweisbar, ebenso in Pflanzen und Tieren. Im Meer verwechseln Fische, Muscheln und Garnelen sie mit Plankton, wodurch sie in die Nahrungskette gelangen. Welche langfristigen gesundheitlichen Folgen das hat, ist bislang unklar. Entscheidend ist die Reduktion an den größten Quellen.

Das leise Klirren einer Flasche, der klare Blick auf den Inhalt und die Gewissheit, dass alles so bleibt, wie es schmeckt: Glas ist seit Jahrhunderten eine verlässliche Hülle für Lebensmittel und erlebt derzeit ein Comeback. Es ist luftdicht, geruchsneutral und geschmacksneutral und geht keine Wechselwirkungen mit seinem Inhalt ein. Aus gesundheitlicher Sicht gehört es daher zu den besten Optionen für alles, was wir essen und trinken. Praktisch ist Glas ebenfalls, denn es hält Temperaturen bis rund 200 Grad Celsius aus, lässt sich heiß reinigen und eignet sich für keimfreie Abfüllungen. Für Kochgeschirr und Aufbewahrungsgefäße kommt häufig besonders robustes Borosilikatglas zum Einsatz, das Stöße und Temperatursprünge gut verkraftet. Weil nicht jedes Produkt gleich empfindlich auf Licht reagiert, gibt es passende Varianten: Grünes Glas lässt noch etwas UV-Licht passieren und wird oft bei Bier und Wein genutzt, braunes Glas schirmt nahezu vollständig ab und schützt damit empfindliche Öle oder Säfte.

LEBENSMITTEL SIND IN GLAS GUT AUFGEHOBen

Auch ökologisch hat Glas starke Argumente. Selbst wenn Einwegflaschen in Herstellung und Transport mehr Energie benötigen, können sie beliebig oft wieder eingeschmolzen und neu geformt werden. Das Pfandsystem erleichtert diesen Kreislauf spürbar.

Noch besser schneiden Mehrwegglasflaschen ab. Sie werden im Durchschnitt bis zu 50 Mal befüllt, bevor sie aussortiert und erneut recycelt werden. Zum Vergleich: Mehrwegflaschen aus PET erreichen im Schnitt etwa 25 Umläufe. Für die Qualität des Inhalts ist Glas zusätzlich ein Bonus, denn es bewahrt Aromen, hält Sauerstoff draußen und sorgt für eine gleichbleibende Sensorik vom ersten bis zum letzten Schluck.

LEICHTER, ÖFTER, WEITER: WOHIN GLAS SICH ENTWICKELT

Das größte Manko ist das Gewicht. Lange Transportwege können die Klimabilanz belasten, vor allem im Vergleich zu Mehrwegflaschen aus PET. Genau hier setzt die Industrie an. Seit Ende der 1960er Jahre konnte die Leichtglastechnologie je nach Produkt bis zu die Hälfte des Flaschengewichts einsparen. Grenzen bleiben jedoch bestehen, denn Verpackungen müssen stabil sein, insbesondere bei Lebensmitteln. PET bleibt als Alternative vielseitig und gut recycelbar, wird jedoch in Studien immer wieder mit Mikroplastikfunden in Getränken in Verbindung gebracht. Was das für die Gesundheit bedeutet, ist noch nicht abschließend geklärt. Schätzungen gehen von bis zu fünf Gramm Mikroplastik pro Woche aus, die zum Großteil wieder ausgeschieden werden.

Unterm Strich gilt: Wer auf Glas setzt, entscheidet sich für ein neutrales, robustes und kreislauffähiges Material mit klaren Vorteilen für Geschmack, Hygiene und Langlebigkeit. Je kürzer die Wege, desto besser fällt auch die Bilanz aus.

HERBST IN OBERÖSTERREICH

Ein Herbsturlaub in Oberösterreich vereint Natur, Kultur und Genuss. Die beeindruckende Landschaft aus majestätischen Bergen, glasklaren Seen und malerischen Tälern bietet eine grandiose Kulisse für unvergessliche Erlebnisse.

Oberösterreich erfüllt die Sehnsucht nach Naturerlebnissen, ob beim Aktivsein oder Entspannen. Für schrittfeste Naturfreund:innen interessant sind die rund 20 Pilgerwege und spirituellen Wanderwege – vom Granitpilgern-Wanderweg im Mühlviertel, dem Benediktsweg von Kloster zu Kloster, dem Sebaldusweg im Ennstal bis hin zum Salzkammergut Berge Seen Trail mit 20 Etappen. Der „Weg

der Achtsamkeit“ ist ein neuer spiritueller Wanderweg mit 96 Kilometern der von Grünau im Almtal über das Brunnental, das Steyr- und Kremstal wieder zurück ins Almtal führt. Bad Kreuzen in der Donauregion Oberösterreich mausert sich zum ersten Wanderdorf Oberösterreichs und ist Ausgangspunkt erleb-

nisreicher Touren durch den idyllischen Strudengau. Wie etwa der Strudengauer 9er, ein neuer Wandermarathon durch 9 Gemeinden. In der Donauregion wurden darüber hinaus 60 Ausflugstouren für Wanderer und Radfahrer ausgearbeitet, die Anreisetipps mit öffentlichen Verkehrsmitteln beinhalten.

Die Naturlandschaften Oberösterreichs sind aber auch bei Genuss-Radfahrern und Mountainbikern begehrt: ob gemütlich am flachen Donauradweg, anspruchsvoller in der Hügellwelt des Mühlviertels,





Radgenuss pur lässt sich in ganz Oberösterreich erleben.

beim Mountainbiken auf der legendären Dachsteinrunde oder mit dem Rennrad im Voralpengebiet. Neu ist die Entdecker-Radtour, die auf 180 Kilometern „drent und herent“ durchs Entdeckerviertel führt und alle Naturschönheiten und kulturellen Highlights der Region vom Salzburger Land, nach Bayern und durchs Innviertel zeigt. Oder die „Gravel Austria“-Tour mit 450 Kilometern und 8.000 Höhenmetern eine Tour für Sportliche. Wer den Radsattel gegen einen Reitsattel tauscht, der wird im Pferdereich Mühlviertler Alm mit seinen 700 Kilometern Reitwegen glücklich.

ONLINE BESTENS INFORMIERT

Der Online-Reiseführer Upperguide ist unverzichtbare Begleiter bei Ausflügen und Urlauben in Oberösterreich. Was tut sich in der Umgebung? Welche Veranstaltungen sind angesagt und was gibt es Sehenswertes? Wo gibt's die typisch oberösterreichische Kulinarik? Wohin sollte man shoppen gehen? Reinschauen und sich überraschen lassen! www.oberoesterreich.at/upperguide

Mehr Urlaubsangebote gibt es auf www.oberoesterreich.at
Tipps für den nächsten Ausflug auf www.ausflugstipps.at



ES IST NIE ZU SPÄT, DAMIT ANZUFANGEN!

BEWEGUNG IST FÜR UNS ALLE DIE BASIS, UM BIS INS HOHE ALTER GESUND UND MOBIL ZU BLEIBEN.

Das Feelgood Bewegungskonzept hilft, chronischen Erkrankungen vorzubeugen. Und wir widmen uns auf einfache, sichere und effektive Weise ihre Gesundheit zu stärken. Wer Volkskrankheiten wie Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Wirbelsäulenschäden, Osteoporose, Arthrose, etc. entgegenwirken möchte, der beginnt besser heute als morgen damit, seinen Körper wieder regelmäßig zu bewegen.

VIELE MUSKELGRUPPEN WERDEN AKTIVIERT

In angenehmer und ruhiger Atmosphäre unterstützen 12

automatisierte Trainingsgeräte den Körper in seiner Bewegung. Jedes Trainingsgerät trainiert mehrere Muskelgruppen gleichzeitig und ist komplett sicher. Unsere einzigartigen motorisierten Trainingsgeräte bilden einen maßgeschneiderten Trainingszirkel, der den ganzen Körper in zirka 40 Minuten trainiert und aktiviert. Bewegungen werden von den Geräten geführt und der Widerstand der Geräte wird durch Ihren eigenen Krafteinsatz gesteuert.

Regelmäßiges Training stärkt das Immunsystem, kräftigt die Muskulatur und somit auch die Verletzungsprävention.

Ihre Feelgood Studios in Oberösterreich:

Einfach vorbeikommen oder einen Termin für ein gratis Probetraining vereinbaren. www.feelgood.eu



 **feelgood**

Das Bewegungsstudio für Gesundheit
& Mobilität bis ins hohe Alter

Jetzt gratis
Probetraining
vereinbaren.

BEWEGUNG UND BEGEGNUNG

Unsere Feelgood Center sind Bewegungs- und Begegnungsräume. In angenehmer und ruhiger Atmosphäre unterstützen 12 automatisierte Trainingsgeräte den Körper in seiner Bewegung. Dabei ist es möglich, zwischen drei verschiedenen Geschwindigkeitsstufen zu wählen und den eigenen Krafteinsatz individuell zu steuern.

Das ermöglicht und fördert den Erhalt bzw. das Wiedererlangen der Mobilität, der Kraft und der Gesundheit in einer Umgebung, die zum Verweilen einlädt. Feelgood wirkt sowohl vorbeugend als auch therapeutisch und ist für alle gesundheitsbewussten Menschen, die fit bleiben oder werden wollen und sich in herkömmlichen Fitnesszentren nicht so richtig wohlfühlen.



8x
in
Oberösterreich!



www.feelgood.eu

SAMARITERBUND



JETZT INFORMIEREN

ZIVIL • DIENST

Kleider machen Leute, DU machst den
Unterschied!



Bereit für mehr? Ob im Rettungsdienst, in der Pflege oder in der Katastrophenhilfe – mach deinen Zivildienst oder dein Freiwilliges Sozialjahr (FSJ) beim Samariterbund und zeig, was du draufhast!

samariterbund.net/zivildienst

Unser bestes Service für Ärztinnen und Ärzte.

Alle Produkte und Leistungen für
niedergelassene und angestellte Ärzt:innen.
#glaubandich



Bernhard Gerdenits
Spezialist Freie Berufe
Spittelwiese 8, 4020 Linz
T 05 0100 45644



Kim Quach
Spezialist Freie Berufe
Spittelwiese 8, 4020 Linz
T 05 0100 44752

**Für Ihre
Fragen stehen
wir jederzeit
zur Verfügung!**

