

puls

32

GESUNDHEIT | MEDIZIN
WELLNESS | FREIZEIT
SALZBURG AUSGABE

magazin



EIN GESCHICHTLICHER RÜCKBLICK AUF

80 JAHRE GESUNDHEITSWESEN IN SALZBURG

PSYCHOLOGIE
Ego-Shooter-Spiele
erhöhen Gewaltbereitschaft

KRAMPFADERN & VENENLEIDEN
Wie sich das Volksleiden
kranke Beine therapieren lässt

ELTERN-KIND SCHULE
Bindung als Grundstein für eine
starke Eltern-Kind Beziehung



RICHTIG VORSORGEN!

Welche Möglichkeiten gibt es?
Warum Vorsorgemaßnahmen ergreifen?

Zu Lebzeiten rechtzeitig Vorzusorgen ermöglicht, selbstbestimmt seine Angelegenheiten für einen Zeitpunkt zu regeln, zu dem man selbst nicht mehr in der Lage dazu ist. Das trägt auch dazu bei, Angehörige zu entlasten.

WER BRAUCHT EIN TESTAMENT?

Grundsätzlich ist im Gesetz geregelt, wer im Todesfall Erbe wird. Ist man mit dieser gesetzlichen Erbfolge nicht einverstanden, kann mit einem Testament geregelt werden, wer das zum Zeitpunkt des Todes vorhandene Vermögen erhalten soll. Dies trägt oftmals dazu bei, Streit in der Familie zu vermeiden. Dabei ist zu beachten, dass es Personen gibt, denen unbedingt ein Teil des Nachlassvermögens zuzukommen hat. Man spricht dabei von den Pflichtteilsberechtigten! Dies sind die Nachkommen und der Ehegatte.

Wichtig: Ein Testament kann jederzeit geändert und dabei an die jeweilige Lebenssituation angepasst werden!

WAS IST DIE VORSORGEVOLLMACHT?

Verliert ein Mensch seine Entscheidungsfähigkeit, müssen die nahen Angehörigen vermögensrechtliche und medizinische Angelegenheiten des Betroffenen übernehmen. Will man dies im Familienkreis regeln, so bietet sich die Errichtung einer Vorsorgevollmacht an. Darin wird festgelegt, in welchem Umfang die Angehörigen bei Verlust der Entscheidungsfähigkeit handeln können. Vorsorgevollmachten werden übrigens erst wirksam, wenn der Verlust der Entscheidungsfähigkeit ärztlich bestätigt ist. Die Vorsorgevollmacht hat eine unbegrenzte Gültigkeitsdauer.

WAS REGELT DIE PATIENTENVERFÜGUNG?

Mit einer Patientenverfügung werden bestimmte medizinische Behandlungen abgelehnt. Dabei gibt es zwei Arten der Patientenverfügung: Die verbindliche und die beachtliche. Für eine verbindliche Patientenverfügung benötigt man im Vorfeld eine ärztliche Aufklärung über die abgelehnten Behandlungsmethoden und die daraus resultierenden Folgen. Dann erfolgt die rechtliche Belehrung durch beispielsweise einen Notar. Die verbindliche Patientenverfügung ist acht Jahre lang gültig. Eine beachtliche Patientenverfügung hat kein Ablaufdatum dient jedoch dem Arzt nur als Richtlinie bei der Auswahl oder dem Abbruch einer medizinischen Behandlung.



**IHR NOTARIAT
SALZBURG**

NOTARIATSKAMMER SALZBURG
IGNAZ-HARRER-STRASSE 7
5020 SALZBURG
+43 662 845359
salzburg@notariatskammer.at
www.notariatskammer.at



DR. PHILIP RANFT
Notariatskammer Salzburg

80 JAHRE GESUNDHEITS- VERSORGUNG IN SALZBURG

In den vergangenen 80 Jahren hat sich die Gesundheitsversorgung in Salzburg zu einem wertvollen Eckpfeiler des Wohlstands unserer Gesellschaft entwickelt.

Die Anfänge waren geprägt von bescheidenen Mitteln und einem unermüdlichen Einsatz der Pionierinnen und Pioniere, die die Grundsteine für ein modernes Gesundheitswesen legten. Ihre Vision und ihr Engagement haben nicht nur die medizinische Versorgung verbessert, sondern auch das Vertrauen in die Institutionen gestärkt. Die Fortschritte in der Medizin, gepaart mit innovativen Technologien und einem interdisziplinären Ansatz, haben das Gesundheitswesen revolutioniert. Heute profitieren wir von einer umfassenden Patientenversorgung, Rehabilitation und Akutbehandlung miteinander vereint.

Doch wie wird das Gesundheitssystem der Zukunft aussehen? Mit dem Aufkommen digitaler Technologien, Telemedizin und personalisierter Medizin stehen wir an der Schwelle zu einer neuen Ära. Wir müssen uns den Herausforderungen



des demografischen Wandels stellen und eine adäquate Versorgung für alle sicherstellen. Auf diesem Weg ist es unerlässlich, dass wir weiterhin auf Kooperation, Innovation und die Bedürfnisse der Bevölkerung setzen. Auch der Bedarf an Pflege und die Anerkennung pflegerischer Leistungen wird in Zukunft eine maßgebliche Rolle in unserer Gesellschaft spielen. Welche Rolle Gesundheit, Prävention und vor allem der Umgang mit älteren Menschen in unserem sozialen Gefüge einnimmt,

ist dem Handeln der politischen Akteure und dem Handeln jedes Einzelnen vorbehalten.

Christoph Archet



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

Foto: Ledersberger

Bleib fit für jede Herausforderung. Kostenlose Infoabende im Herbst 2025 zu Aus- und Weiterbildungslehrgängen im WIFI Salzburg



Ganzheitliche Berufsausbildung zum zertifizierten PranaVita®-Energetiker

Infoabend: 10.9.2025, Mi 19.00 – 20.30 Uhr, VA-Nr. 75300015

Diplomlehrgang Fußpflege

Infoabend: 1.10.2025, Mi 18–19 Uhr, VA-Nr. 27002015

Diplomlehrgang Kosmetik

Infoabend: 1.10.2025, Mi 17–18 Uhr, VA-Nr. 27541015

Ordinationsassistentz/Medizinische Verwaltungskraft

Infoabend: 15.9.2025, Mo 18–19 Uhr, VA-Nr. 11611015

Massageausbildungen

Infoabend: 15.9.2025, Mo 17–18 Uhr, VA-Nr. 75100015

Vorbereitung auf die Lehrabschlussprüfung PKA

Infoabend: 13.10.2025, Mo 18.30–19.30 Uhr, VA-Nr. 77202015

Bewegung und Sport, Fitness- und Athletiktrainer

Infoabend: 17.9.2025, Mi 18.30–20.00 Uhr, VA-Nr. 15075015

Bleib neugierig.

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

WIFI. Wissen Ist Für Immer.

PULS-MAGAZIN

Ausgabe 03/2025

Die nächste Ausgabe erscheint am 5. Oktober 2025. Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 15. September 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 Mag. Christoph Archet, Bergstraße 12/4, 5020 Salzburg,

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

REDAKTION: Andrea Lughofer, Elisabeth Bürgler, Thomas Neuhold, Karina Langwieder, Dr. Maria Ruby

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 ©SALK, KH Barmherzige Brüder, PK Wehrle, Rotes Kreuz Salzburg, Pulsmagazin

INHALT

- 06 **NEODYM-MAGNETE**
SALK: KinderchirurgInnen warnen
- 09 **HEALTH SCIENCES & LEADERSHIP**
Universitätslehrgang PMU
- 10 **SMARTE SICHERHEIT IM ALTER**
LUMICARE
- 11 **SCHLAFSTÖRUNGEN**
Prof. Dr. Josef Schlömicher-Thier
- 12 **ELTERN SCHULE**
SALK
- 14 **WIR LEBEN VERANTWORTUNG**
Hauskrankenpflege Salzburg Stadt
- 16 **VENENLEIDEN**
Dr. Andreas Marte
- 18 **HERZRYTHMUSSTÖRUNGEN**
Kardinal Schwarzenberg Klinikum
- 20 **RHEUMALIGA SALZBURG**
Gertraud Schaffer
- 21 **EIN LEBEN OHNE RAUCH**
Salzburger Krebshilfe
- 22 **80 JAHRE MEDIZIN UND GESUNDHEITSVERSORUNG**
Ein geschichtlicher Rückblick
- 28 **EGO-SHOOTERSPIELE**
Dr. Maria Ruby
- 30 **GLAS**
Örologisch alternativlos
- 32 **DR. EMANUEL GOLLEGER**
Puls-Ärztportrati
- 34 **ISTRIEN**
Thomas Neuhold



DIE ENTWICKLUNG VON HÖRVORSORGE UND HÖRTECHNOLOGIE IN DER ZWEITEN REPUBLIK

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



DI Dr. Ingeborg und Prof. Dr. Erwin Hochmair entwickelten das erste mikroelektronische, mehrkanalige Cochlea-Implantat, das 1977 am AKH Wien implantiert wurde.“

Wien von der Firma Viennatone, die um die Jahrtausendwende in internationalen Konzernen aufging. An der TU-Wien entwi-

ckelten 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 voll-digitale High-Tech-Geräte, Implantationen werden teilweise robotisch unterstützt. Dennoch bleiben immer noch viele Betroffene unverorgt. 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.

Foto: Med-el

Gesund durch gutes Hören

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

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

MED⁹EL

Gabriele

spätertaubt,
hört mit zwei
Cochlea-
Implantaten

Leben
mit hoerverlust.at

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

hearLIFE

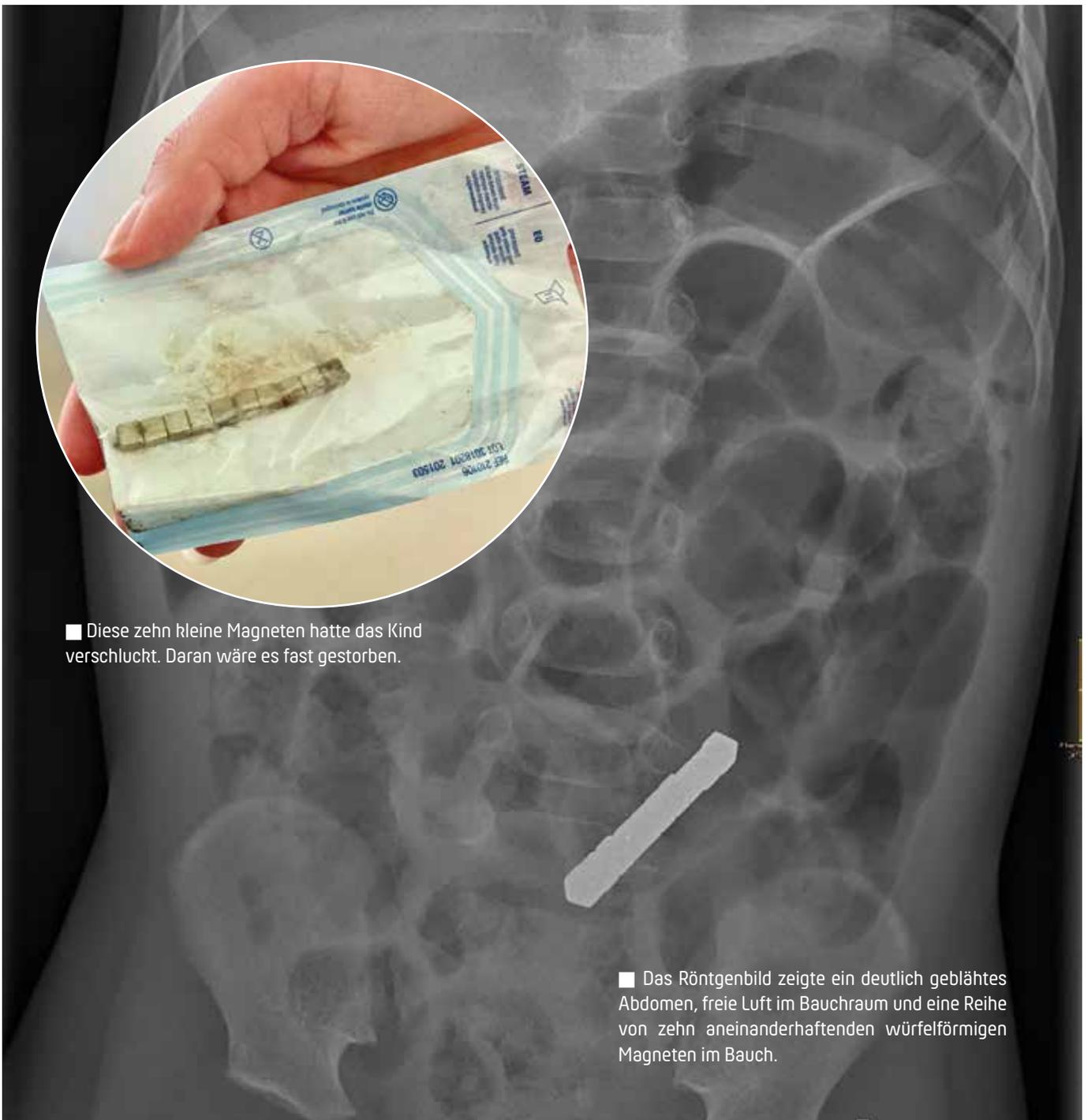
MED-EL Niederlassung Wien | Fürstengasse 1 | 1090 Wien
Tel. +43(0)1-317 24 00 | office@at.medel.com | medel.com

medel.com

KINDERCHIRURGINNEN UND -CHIRURGEN WARNEN

LEBENSGEFAHR DURCH NEODYM-MAGNETE

Ein 21 Monate alter Bub aus Oberösterreich hat eine schwere medizinische Krise nach dem Verschlucken mehrerer Neodym-Magnete nur knapp überlebt. Die behandelnden Ärztinnen und Ärzte der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendchirurgie am Uniklinikum Salzburg warnen nun eindringlich vor den hochgefährlichen Magnetspielzeugen.



■ Diese zehn kleine Magneten hatte das Kind verschluckt. Daran wäre es fast gestorben.

■ Das Röntgenbild zeigte ein deutlich geblähtes Abdomen, freie Luft im Bauchraum und eine Reihe von zehn aneinanderhaftenden würfelförmigen Magneten im Bauch.

Der kleine Alparslan wurde am 21. Mai mit dem Notarzhubschrauber vom Krankenhaus Bad Ischl ins Uniklinikum Salzburg verlegt. Dort stellte sich heraus, dass sich zehn würfelförmige Neodym-Magnete im Bauch des Kindes befanden. Aufgrund ihrer starken Anziehungskraft hatten sie sich durch mehrere Darmabschnitte „geklammert“ und dabei massive innere Verletzungen verursacht. Insgesamt neun Dünndarmdurchbrüche und zwei weitere kritische Verletzungen an der Mesenterialwurzel wurden während der Notoperation festgestellt.

„Der Eingriff war äußerst komplex. Die Magnete hatten mehrere Darmabschnitte durchbohrt, was zu einer lebensgefährlichen Infektion geführt hatte. Nur durch die schnelle Diagnostik, das rasche chirurgische Eingreifen und die intensivmedizinische Nachbetreuung konnten wir Alparslan retten“, berichtet Professor Roman Metzger, Vorstand der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendchirurgie und operierender Chirurg.

Der Bub verbrachte insgesamt 22 Tage im Krankenhaus, davon knapp zwei Wochen auf der Intensivstation. Er wurde am 11. Juni in gutem Zustand entlassen, nachdem er vier Operationen durchlaufen hatte. Professor Metzger: „Er darf jetzt wieder alles machen und essen.“

DIE (FAST) UNSICHTBARE GEFAHR IM KINDERZIMMER

Nicht alle Kinder haben so viel Glück im Unglück wie Alparslan: Neodym-Magnete gehören zu den stärksten handelsüblichen Dauermagneten. Für Kleinkinder wirken sie wie Spielzeug oder Zuckerl. Werden mehrere davon verschluckt, können sie sich durch Darmwände hindurch gegenseitig anziehen. Dies führt zu schweren Komplikationen wie Einklemmungen, Gewebeuntergang, Perforationen und im schlimmsten Fall einer lebensbedrohlichen Bauchfellentzündung (Peritonitis) oder Sepsis.

„Alparslan hat Anfang Mai mit seinem vierjährigen Cousin gespielt und dabei die Magneten gefunden. Ich habe gesehen, wie er sich einige Teile in den Mund geschoben hat und diese sofort rausgenommen. Aber offenbar hatte er da bereits oder später noch welche verschluckt“, erzählt die Mutter.

Nach dem Vorfall bekam der Bub Blähungen, ihm war schlecht und er hatte zwei Tage schwarzen Stuhl. „Er hat damals auch gezahnt. Und ich habe gedacht, das hängt damit zusammen“, berichtet die Mutter. Ein Bluttest beim niedergelassenen Arzt war unauffällig. Als die Symptome in der Nacht auf 20. Mai immer schlimmer wurden, fuhr die Familie mit Alparslan ins Krankenhaus Bad Ischl. Auch dort waren Bluttest, Harntest und Ultraschall zuerst unauffällig. „Mir ist dann das mit den Magneten eingefallen und ich habe die Ärztinnen und Ärzte gebeten, ein Röntgen zu machen. Dabei konnte man sofort die Teile sehen. Dann ist alles sehr schnell gegangen und wir sind nach Salzburg geflogen worden.“

Professor Metzger warnt eindringlich: „Schon zwei verschluckte Magnete reichen aus, um schwerste innere Schäden zu verursachen. Die Gefahr wird von vielen Eltern massiv unterschätzt – solche Magnete gehören in keinen Haushalt mit Kleinkindern.“

MEDIZIN FORDERT GESETZLICHE KONSEQUENZEN

Studien zeigen, dass mit der Lockerung von Verkaufsbeschränkungen die Zahl hospitalisierter Fälle in den vergangenen Jahren dramatisch gestiegen ist. Es sind in einzelnen Studien auch Todesfälle durch diese Magneten bestätigt. Die Deutsche Gesellschaft für Kinderchirurgie sowie führende medizinische Fachgesellschaften in Europa fordern deshalb verbindliche Warnhinweise, ein Verkaufsverbot für Haushalte mit Kindern und eine verstärkte Aufklärung der Öffentlichkeit.

APPELL AN ELTERN UND POLITIK

Das Team der Kinderchirurgie am Uniklinikum Salzburg schließt sich diesen Forderungen an und appelliert an Eltern, solche Magnete konsequent aus dem Umfeld von Kindern zu verbannen: „Wir wissen um die schweren Verläufe, die vermeidbar wären“, so Professor Metzger. „Neodym-Magnete sind kein Spielzeug – sie haben im Kinderzimmer nichts verloren.“ In diesem Zusammenhang sollte man auch auf die Gefahr von Knopfbatterien hinweisen, die ähnliches Potential an schweren Verläufen mit Todesfolge nach Verschlucken (Ingestion) haben können.



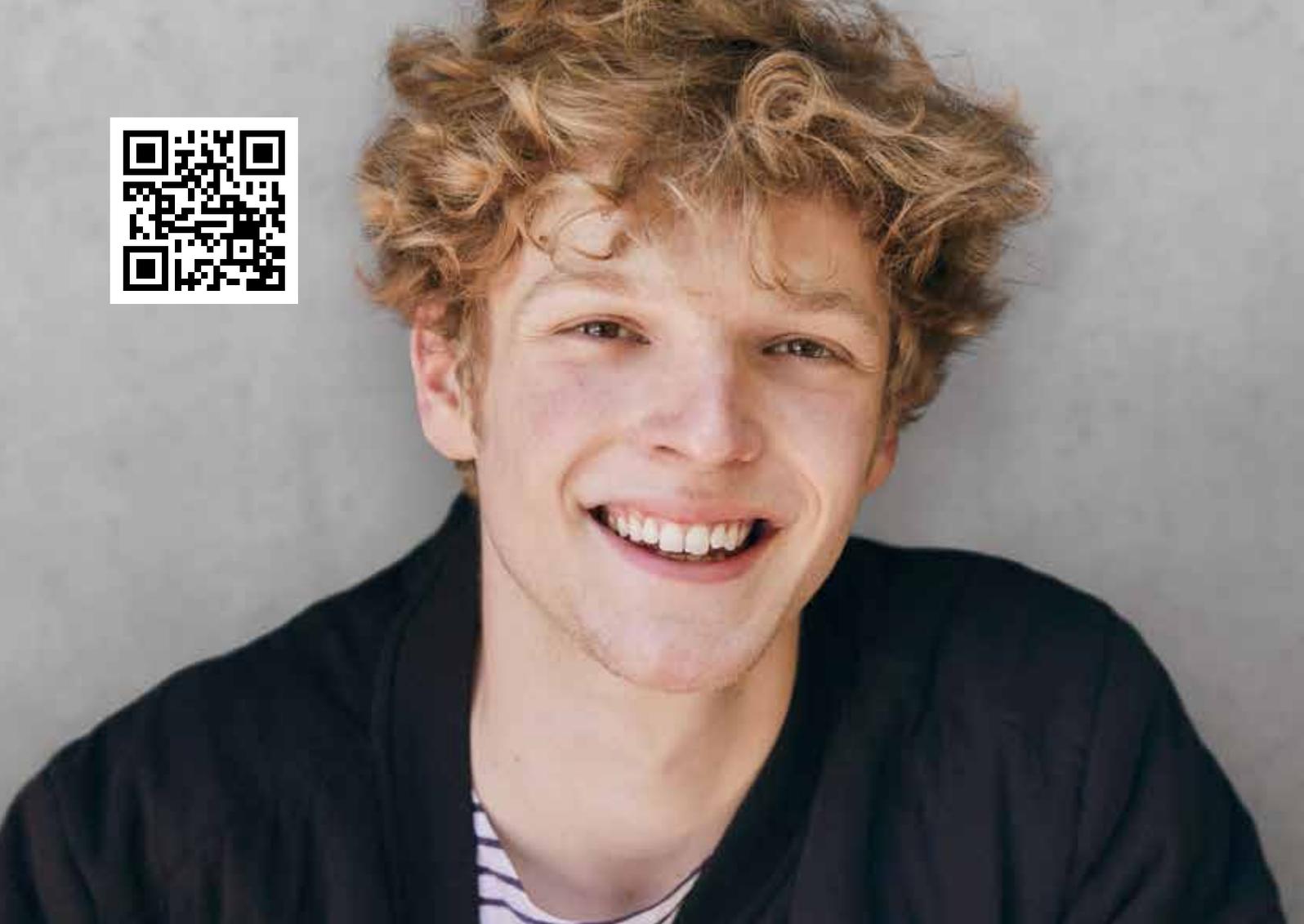
PROFESSOR ROMAN METZGER, Vorstand der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendchirurgie, führte die Notoperation selbst durch und appelliert nun: „Solche Magnete haben im Kinderzimmer nichts zu suchen.“

HINWEISE FÜR DEN SICHEREN UMGANG MIT MAGNETEN

Kinder können kleine Magnete verschlucken. Falls mehrere Magnete verschluckt werden, können diese sich im Darm festsetzen und lebensgefährliche Komplikationen verursachen. Magnete sind kein Spielzeug! Stellen Sie sicher, dass Magnete nicht in die Hände von Kindern gelangen!



www.salk.at



PHARMAZIE WIE NOCH NIE!



INDIVIDUELLE BETREUUNG MODERNES CURRICULUM STUDIERN IN BESTZEIT

Das Pharmaziestudium an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität vereint persönliche Betreuung, Lernen in kleinen Teams und ein Curriculum am Puls der Zeit. Inhalte wie Projektmanagement, Kommunikation und Betriebswirtschaft sind fester Bestandteil des Studiums. Eigene Laborplätze und individuelle Unterstützung ermöglichen einen reibungslosen Studienverlauf – 85 % unserer Studierenden schließen in der Mindeststudienzeit ab und starten direkt ins Berufsleben.

Jetzt informieren

pmu.ac.at/pharmazie



PARACELUSUS
MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT

TEAMS LEITEN WILL GELERNT SEIN - WO? AN DER PMU!

Wie kann ich qualifizierte Mitarbeitende im Gesundheitswesen halten und gewinnen? Was kann ich tun, um mein Team langfristig zu motivieren? Wer heute im Gesundheitswesen führen will, braucht mehr als Fachwissen – gefragt sind authentische Persönlichkeiten sowie Leadership und Management-Kompetenz. Die dreijährige Weiterbildung an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität (PMU) in Salzburg richtet sich an Führungskräfte im Gesundheitswesen, die sich berufsbegleitend weiterqualifizieren und gezielt vernetzen möchten. Die Teilnehmenden kommen aus verschiedenen Berufsgruppen: Medizin, Pflege, Verwaltung, MTD-Bereich, Forschung und auch aus der Industrie.

Aktuell, praxisnah und zukunftsorientiert: Das Curriculum verbindet inhaltliche Schwerpunkte mit Themen wie Selbstführung & Resilienz sowie interprofessionelle Zusammenarbeit. Die Rückmeldungen der Absolvent*innen zeigen, sie schätzen vor allem den interprofessionellen Austausch: „Das entstandene Netzwerk aus Vortragenden



den und Kommilitonen ist sehr wertvoll und bleibt über den Abschluss hinaus bestehen. Ich würde den Lehrgang jederzeit wieder absolvieren“, so Dr. Christian Dinges, MSc, Leitender und 1. Oberarzt. Der Universitätslehrgang Health Sciences & Leadership an der PMU zählt zu den Top-Ausbildungen

für Führungskräfte im Gesundheitswesen im gesamten deutschsprachigen Raum.

JETZT FÜR DEN START IM HERBST ANMELDEN!

Studienstart **3.9.2025**

Infos & Anmeldung unter:

www.pmu.ac.at/hsl

Foto: PMU/Witibild

24 H PFLEGEAGENTUR – EIN OHR FÜR IHRE BEDÜRFNISSE

Zahlreiche pflegebedürftige Senior:innen fühlen sich zu Hause sehr wohl, daher empfiehlt sich eine 24-Stunden Betreuung, welche auch auf Ihre Bedürfnisse eingeht.

Jeder Mensch ist einzigartig und hat daher auch unterschiedliche Bedürfnisse in Sachen Lebensgestaltung. Das betrifft auch betreuungsbedürftige Menschen. „Unsere Betreuungskräfte kümmern sich um die Grundpflege, Haushaltsführung und Alltagsbegleitung. Zudem wollen wir eine

Wohlfühlatmosphäre zwischen Betreutem und Betreuer schaffen“, erklärt Mag. iur. Nermina Dogic, Geschäftsführerin von Die Pflegeagentur – 24 h Betreuung, ihren Anspruch. Denn ein respektvoller Umgang und individualisierte Betreuung führen dazu, dass sich Klienten sicher und geborgen fühlen. Gute Kommunikation mit Angehörigen und Ärzten ist ebenfalls wichtig, um eine ganzheitliche Versorgung zu gewährleisten. In Österreich gibt es verschiedene Förderungen und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen, die eine 24-Stunden-Betreuung in Anspruch nehmen. Eine Möglichkeit ist die sogenannte Pflegegeldförderung, die von den jeweils zuständigen österreichischen Versicherungsträgern angeboten wird.



MAG. NERMINA DOGIC
Geschäftsleitung

Foto: Pflegeagentur | Entgeltliche Einschaltung

DIE PFLEGEAGENTUR



DIE PFLEGEAGENTUR
24H-BETREUUNG

DIE PFLEGEAGENTUR
24H-BETREUUNG

Linzer Bundesstraße 21a

5023 Salzburg

T: +43 662 22 57 81

office@die-pflegeagentur.at

www.die-pflegeagentur.at

SMARTE SICHERHEIT IM ALTER

LUMICARE SETZT AUF AUTOMATISCHE STURZ- ERKENNUNG MIT DIREKTEM NOTRUF ZUM PFLEGEDIENST

Mit einer innovativen Technologie sorgt der Pflegedienst Empathia unter der Marke Lumicare für mehr Sicherheit und Lebensqualität im Alltag älterer Menschen. Das neu entwickelte Sturzmeldesystem funktioniert völlig kontaktlos – ohne tragbare Geräte oder Knopfdruck – und setzt im Notfall automatisch einen Notruf an den Pflegedienst Empathia ab.



Herzstück des Systems ist eine intelligente Lampe, die diskret im Wohnraum angebracht wird. Sie erkennt Stürze und ungewöhnliche Bewegungsausfälle zuverlässig – auch bei Nacht. Sobald ein Notfall festgestellt wird, wird automatisch der zuständige Pflegedienst informiert, der schnell reagieren kann.

„Unser Ziel ist es, Seniorinnen und Senioren ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen – ohne Verzicht auf Sicherheit“, sagt Geschäftsführerin Susanne Pichler. „Gerade bei alleinlebenden Menschen kann eine frühzeitige Reaktion ent-

scheidend sein. Unsere Lösung verbindet moderne Technik mit persönlicher Betreuung.“

DIE VORTEILE DES SYSTEMS LIEGEN AUF DER HAND:

- Keine tragbaren Geräte nötig – kein Vergessen, kein Umständliches Bedienen
- Schnelle Hilfe bei Stürzen – automatische Alarmierung in Echtzeit
- Direkter Draht zum Pflegedienst – ohne Umwege oder Callcenter
- Mehr Sicherheit, weniger Sorge – für Betroffene und Angehörige

LUMICARE – IHRE SICHERHEIT. UNSER ANLIEGEN.

Besuchen Sie uns auch in unserer betreuten Wohngemeinschaft in der Bayerhamerstraße in Salzburg. Wir beraten Sie gerne persönlich zu unseren smarten Pflegehilfen

LUMICARE BY EMPATHIA GMBH

Nußdorferstraße 4, 5020 Salzburg

Tel.: +43 660 32 01 032

E-Mail: office@lumicare.at

www.lumicare.at

www.vppflegedienste.at



empathia
Pflege und Hilfe im Alltag

LUMICARE

Lumicare ist eine Marke der Empathia GmbH mit Sitz in Salzburg. Das Unternehmen entwickelt und betreibt moderne Pflege- und Betreuungslösungen für ältere Menschen – mit Fokus auf Sicherheit, Lebensqualität und persönliche Nähe. Mit technischer Innovation und menschlicher Wärme begleitet Lumicare Menschen in ein gutes und selbstbestimmtes Leben im Alter.

GESUNDE FÜSSE – EIN SCHRITT ZU MEHR LEBENSQUALITÄT!

JETZT BERUFSBEGLEITEND ZUR FUSSPFLEGE-EXPERTIN ODER ZUM FUSSPFLEGE-EXPERTEN AM WIFI AUSBILDEN LASSEN! Regelmäßige, professionelle Fußpflege ist weit mehr als reine Kosmetik: Sie leistet einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge. Gerade für Diabetiker ist die fachgerechte Pflege besonders wichtig, um Verletzungen und Folgeschäden zu vermeiden. Aber auch Sport, ungeeignetes Schuhwerk oder Übergewicht können zu Fußproblemen führen. Das WIFI Salzburg bietet

eine fundierte, berufsbegleitende Ausbildung zur diplomierten Fußpflegerin bzw. zum diplomierten Fußpfleger an. Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung und dem anerkannten WIFI-Diplom ab. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, nach 18 Monaten Praxiszeit zur außerordentlichen Lehrabschlussprüfung anzutreten. Jetzt informieren und anmelden!

Mst. Wolfgang Pitzl

T +43 (0)662 8888 425

wifisalzburg.at/fusspflege



DER SCHLAFKRANKHEIT ENTGEGENWIRKEN

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

Europaweit leiden rund 175 Millionen Menschen an einer Schlafapnoe, bei rund 35.000 Österreichern wurde die Diagnose bereits gestellt, die Dunkelziffer liegt deutlich höher. Welche gesundheitlichen Folgen gibt es durch eine Schlafkrankheit?

SCHLAF-APNOE-MESSUNG

Bei zunehmendem Schnarchen und Tagesmüdigkeit muss eine Abklärung mit einer Somnografie (*Schlaf-Apnoe-Messung*) durchgeführt werden, die in unserer Praxis angeboten wird. Dann wird entschieden, ob eine weiterführende Abklärung in einem Schlaflabor stationär notwendig ist. Wenn der AHI (*Apnoe-Hypopnoe-Index*) unauffällig ist, liegt ein primäres Schnarchen vor. Dieses kann durch eine chronische Schwellung der unteren Nasenmuscheln verursacht werden, die in unserer Praxis mit Laser behandelt werden, sodass sie schrumpfen

und so die Nasenatmung und das Schnarchen deutlich verbessern. Eine ausgeprägte Septumdeviation kann nur in AN behandelt werden.

DIE SCHNARCH EBENE MUSS BESTIMMT WERDEN

In unserer Praxis wird zur Dokumentation des Leidens-Zustandes eine Nasen-Fluss Messung mittels Rhinomanometrie, vor und nach dem Eingriff durchgeführt und mit einem akustischen Analysegerät die Schnarchgeräusche über die Nacht aufgenommen, die mittels KI analysiert wird, womit die Schnarchebene bestimmt werden kann. Liegt diese im Nasen-Rachen-Bereich, so wird eine Nasenmuschel-Coblation mit dem Laser durchgeführt. Postoperativ ist eine Nasenpflege mit Absaugungen und Pflegesprays notwendig, eine Dokumentation mittels Rhinomanometrie erfolgt 2-3 Wochen nach dem Eingriff in Lokalanästhesie.



PROF. DR. JOSEF SCHLÖMICHNER-THIER

HNO-Mediziner und Arbeitsmediziner. Als aktiver Sänger und Stimmexperte arbeitet er auch im Bereich der Schlafstörungen.

Fotos: Privat | Entgeltliche Einschaltung



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 im HNO-Bereich
- Chronische Heiserkeit und Husten
- Operation Rekurrensparese (Stimmliippenlähmung) „Frühhaugmentation“ in Lokalbetäubung
- Schluckstörungen und Globusgefühl (Frosch im Hals) mit endoskopischer Abklärung der Speiseröhre
- Diagnose und Therapieplanung bei funktionellen und psychogenen Stimm-erkrankungen
- Botox - Therapie bei Spasmodische Stimmerkrankungen
- Abklärung von Refluxprobleme mit Funktionsendoskopie der Speiseröhre
- Ambulante Operationen von Organische Stimmveränderungen mit dem Blue-Laser, z.b. Polypen, Zysten, Knötchen, Ödeme
- Therapie bei Altersstimme
- Diagnostik und Therapie bei Schnarchen und Schlafapnoe-Erkrankungen

BINDUNG VON ANFANG AN

✦ VON ELISABETH BÜRGLER



Bindung ist der Schlüssel für gesunde, stabile Beziehungen – besonders zwischen Eltern und Kind. Sie beginnt nicht erst nach der Geburt, sondern schon viel früher, in der Schwangerschaft. Eine sichere Bindung entsteht, wenn Bezugspersonen feinfühlig auf die Bedürfnisse ihres Kindes reagieren und es als „sicheren Hafen“ erleben, zu dem es sich in Momenten von Angst und Stress wenden kann.

Bindung beginnt schon während der Schwangerschaft. Das Baby hört den Herzschlag der Mutter, ihre Stimme und spürt ihre Bewegungen. Es nimmt ihre Emotionen wahr und erfährt, was es bedeutet, geliebt zu werden. Diese frühe Verbindung wird durch das Sprechen oder Streicheln des Bauches verstärkt und legt das Fundament für das Vertrauen, das das Kind von der

„Bindung ist das gefühlsgetragene Band, das eine Person zu einer anderen spezifischen Person anknüpft und das sie über Raum und Zeit miteinander verbindet.“ *(John Bowlby)*

Geburt an begleiten wird. Nach der Geburt sorgt der erste Haut-auf-Haut-Kontakt im Kreißsaal für Geborgenheit und Sicherheit, während das Baby die Nähe und Wärme der Eltern spürt. In den ersten Wochen ist enger Kontakt besonders wichtig, auch wenn Herausforderungen wie schlaflose Nächte

oder die Frage nach dem richtigen Schlafplatz auftreten. In solchen Momenten ist es entscheidend, dass die Elternteile auf die eigene innere Ausgeglichenheit achten,

um dem Kind die nötige Ruhe und Sicherheit zu bieten. Feinfühligkeit – das Wahrnehmen und angemessene Reagieren auf die Bedürfnisse des Kindes – ist der Schlüssel zu einer sicheren Bindung. Eine warme Stimme, ein lebendiges Gesicht und die richtige Nähe stärken das Vertrauen und vertiefen die Beziehung.

Man lernt viel über sich selbst und andere Menschen.

Anna Seidl
FH-Studentin
Gesundheits- und
Krankenpflege



Mein Job in Pflege und Betreuung

dasiststark.at


Bezahlte Anzeige

ELTERNSCHULE AM UNIKLINIKUM

6 KURS-MODULE – FÜR JEDE LEBENSPHASE DAS PASSENDE ANGEBOT

1. Schwangerschaft & Geburt

Das erste Modul bietet alles, was werdende Eltern für eine entspannte Schwangerschaft, eine sichere Geburt und die Wochenbettphase brauchen: Bindung von Anfang an, Geburtsvorbereitungskurse, Schwangerschaftsyoga, Stillvorbereitung, Hypnobirthing, Mentale Gesundheit in der Schwangerschaft und mit DADventure und Papa on duty auch zwei Workshops speziell für Väter und ihre wichtige Rolle.

2. Erste Zeit mit dem Baby

Die ersten Wochen mit dem Neugeborenen können herausfordernd sein. Kurse wie Babymassage, Tragetuch und Tragehilfen, PEKIP, Rückbildungsgymnastik und die offene Stillgruppe helfen den frisch gebackenen Eltern dabei, den Alltag zu strukturieren, das Baby zu pflegen und zu beruhigen sowie Schlafgewohnheiten zu entwickeln.

3. Beziehung, Erziehung & Entwicklung

Die ReferentInnen helfen in diesem Modul dabei, die Eltern-Kind-Beziehung zu vertiefen und mit den Herausforderungen der frühen Kindheit, wie der Trotz- und Autonomiephase, respektvoll umzugehen und Werte, die Familien tragen, zu vermitteln. Kommunikation und liebevolle Erziehung und stehen im Mittelpunkt.

4. Sicherheit & Gesundheit

Erste-Hilfe- und Reanimations-Kurse, Unfallverhütung, Impfberatung, Plötzlicher Kindstod, Windel und praktische Anwendungen bei Fieber und Erkältungen, aber auch Spezialthemen wie Epilepsie, Nahrungsmittelallergien und Diabetes stehen im Fokus von Modul 4.

5. Ernährung

Richtig essen von Anfang an ist essenziell für das Wachstum eines Kindes. In den Workshops Baby isst mit, Ernährung für 1-3jährige, Babys erste Beikost und Vielfalt auf dem Teller gibt es wertvolle Informationen und praktische Tipps, wie gesunde Ernährung für die ganze Familie gelingen kann.

6. Starke Eltern – starke Kinder

Elternsein ist eine Herausforderung, die nur dann gelingt, wenn Mama und Papa auch auf sich selbst achten. In diesem Modul geht es um Resilienz und Selbstfürsorge, darum Grenzen zu setzen und den beruflichen Wiedereinstieg rechtzeitig zu planen.



ELTERNSCHULE AM UNIKLINIKUM

LERNEN. WACHSEN. ELTERN SEIN.

✦ VON ANDREA LUGHOFFER



Das richtige Wissen und die richtige Unterstützung sind entscheidend, um eine gesunde Bindung aufzubauen und die Herausforderungen der ersten Jahre zu meistern. Die Elternschule am Uniklinikum begleitet werdende Eltern und Familien auf dieser Reise. Mit einem vielseitigen Kursangebot von über 50 Kursen und Workshops in sechs Modulen bietet sie wertvolle Informationen und praktische Unterstützung – von der Schwangerschaft bis in den Familienalltag.

UNTERSTÜTZUNG FÜR ALLE ELTERN

Mit mehr als 50 Expertinnen und Experten aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Ernährung und Erziehung bietet die Elternschule einen Ort, an dem Eltern wertvolle Unterstützung finden, sich weiterentwickeln und mit anderen Familien in Kontakt treten können. So wird der Weg zu einer starken und liebevollen Bindung zwischen Eltern und Kind nicht nur leichter, sondern auch erfüllender. Denn glückliche und ausgeglichene Eltern sind die besten Vorbilder für ihre Kinder.



MARIE-THERES BÄCK, BSCN
Leitung Elternschule



ANDREA LUGHOFFER, BA
Elternschule

Tel: +43 (0)5 7255-26207
<https://bildung.salk.at>

WIR LEBEN VERANTWORTUNG

Gegründet im Jahr 1969, sind wir der erste Verein in Salzburg, der sich auf die extramurale Pflege spezialisiert hat. Als gemeinnützige Organisation blicken wir auf über 50 Jahre Erfahrung in der häuslichen Versorgung pflegebedürftiger Menschen zurück.



OGNJEN VELIČKOVIĆ
Geschäftsführer der
Hauskrankenpflege Salzburg



TANJA PRAX
Pflegeleitung



DAVID HERBST
Pflegefachassistent



haus kranken pflege

„Für Kolleg:innen, die sich eine wahre 1:1 Betreuung und mehr Zeit für Menschen wünschen sowie weniger Klinik- und Glockenstress haben wollen, ist die Hauskrankenpflege Salzburg die ideale Wahl!“ sagt Pflege- und Einsatzleiterin Tanja Prax.“

„Unser Motto „Zuhause bleiben ist keine Frage, sondern unsere Antwort“ steht sinnbildlich für unser Engagement, Menschen in ihrer gewohnten Umgebung zu unterstützen“, erklärt Geschäftsführer Ognjen Veličković.

WICHTIGE WERTE LEBEN

Menschlichkeit, Verlässlichkeit und Professionalität sind die Grundpfeiler unseres Handelns. Wir sehen den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit und gestalten die Pflege gemeinsam mit Klient:innen sowie deren Angehörigen. Eine respektvolle und nachhaltige Beziehungspflege ist dabei fester Bestandteil unserer Arbeit und lässt uns individuelle Lösungen für jede Lebenssituation finden.

UNSER TEAM

Das Team der Hauskrankenpflege der Stadt Salzburg setzt sich aus diplomierten Pflegekräften, Pflegefachassistent:innen, Pflegeassistent:innen, Heimhilfen und weiteren Fachleuten zusammen. Kollegialer Zusammenhalt, Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung zeichnen den Alltag aus. „Besonders stolz sind wir darauf, dass viele unserer Mitarbeiter:innen langjährig im Team sind – ein Zeichen für ein stabiles und positives Arbeitsumfeld“, sagt Veličković weiter.

WAS WIR NEUEN MITARBEITER:INNEN BIETEN

Flexible Arbeitszeiten und verlässliche Dienstpläne sind dabei ideale Rahmenbedingungen für Familien

und Wiedereinsteiger:innen. Alle Mitarbeiter:innen arbeiten selbstständig in ihrem eigenen Betreuungsgebiet und übernehmen hohe Eigenverantwortung. Engagierte Teamleitungen, regelmäßige Supervisionen und Fortbildungsmöglichkeiten sorgen dafür, dass man sich fachlich und persönlich weiterentwickeln kann.

WARUM ES SICH LOHNT, BEI UNS ZU ARBEITEN

Für Pflegekräfte, die sich mehr Zeit für Menschen wünschen und weniger Klinikstress haben wollen, ist die Hauskrankenpflege Salzburg die ideale Wahl. Hier setzen sie Ihre Fachkompetenz ein und bewegen etwas Sinnvolles. Bei der Hauskrankenpflege Salzburg Stadt sind auch Wiedereinsteiger:innen herzlich willkommen – das gesamte Team unterstützt aktiv bei der Rückkehr in den Beruf. Gemeinsam gestalten wir die Zukunft der Pflege und schaffen eine wertschätzende Umgebung, in der jede:r Einzelne zählt.

HAUSKRANKENPFLEGE SALZBURG STADT



Michael-Walz-Gasse 18a
5020 Salzburg,
Tel.: +43 (0) 662 435 415
office@hauskrankenpflege-salzburg.at
www.hauskrankenpflege-salzburg.at

BEWIRK WAS!



Im Zivildienst oder freiwilligen Sozialjahr beim Salzburger Roten Kreuz lernst du soziale Berufsfelder kennen und wirst Teil einer starken Gemeinschaft. Für Zivildienstler David war es „genau das, was ich gerne mache“

Das Rote Kreuz bietet viele Möglichkeiten, aktiv zu sein. Du übernimmst verantwortungsvolle Aufgaben, sammelst wertvolle Berufserfahrung und hilfst Menschen in Not. Zum Beispiel in den Bereichen des Rettungs- und Krankentransports. Oder in vielfältigen Gesundheits- und Sozialdiensten wie unserem „Zuhause Essen“-Service, dem Blutspendedienst, in den Seniorenwohnhäusern und der Rufhilfe.

ZIVILDienst BEIM ROTEN KREUZ: EINE AUFGABE MIT SINN

Als Zivildienstler hilfst du Menschen, die Unterstützung benötigen. Deine Möglichkeiten reichen vom direkten Kontakt mit Menschen in Not bis hin zur organisatorischen Unterstützung.

Gleichzeitig kannst du kostenlos die staatlich anerkannte Ausbildung zum Rettungssanitäter absolvieren und dabei viele nützliche Fähigkeiten erlernen, insbesondere wie du durch professionelle Erste Hilfe Leben retten kannst. Und für deine zukünftige Arbeit oder dein Studium sammelst du wertvolle Erfahrungen und knüpfst Kontakte.

Diese Chance hat David ergriffen. Er hat sich sehr bewusst für den Zivildienst entschieden und rasch gemerkt, „dass der Kontakt mit Menschen genau das ist, was ich gerne mache.“ Nach dem Ende seines Zivildienstes mit Ende Mai 2025 wird er dem Roten Kreuz und damit den Menschen in Salzburg als Freiwilliger erhalten bleiben.

FREIWILLIGES SoZIALJAHR: BERUFSoRIENTIERUNG BEIM ROTEN KREUZ

Unschlüssig, welche berufliche Richtung du einschlagen möchtest? Ein Freiwilliges Sozialjahr (FSJ) beim Roten Kreuz Salzburg ist eine tolle Möglichkeit, in soziale Berufsfelder „hineinzuschnuppern“, Berufserfahrung zu sammeln und deinen Lebenslauf aufzubessern. Im Rettungsdienst erhältst du zudem die Möglichkeit, die Ausbildung zum/zur Rettungssanitäter:in zu absolvieren.

JETZT MELDEN!

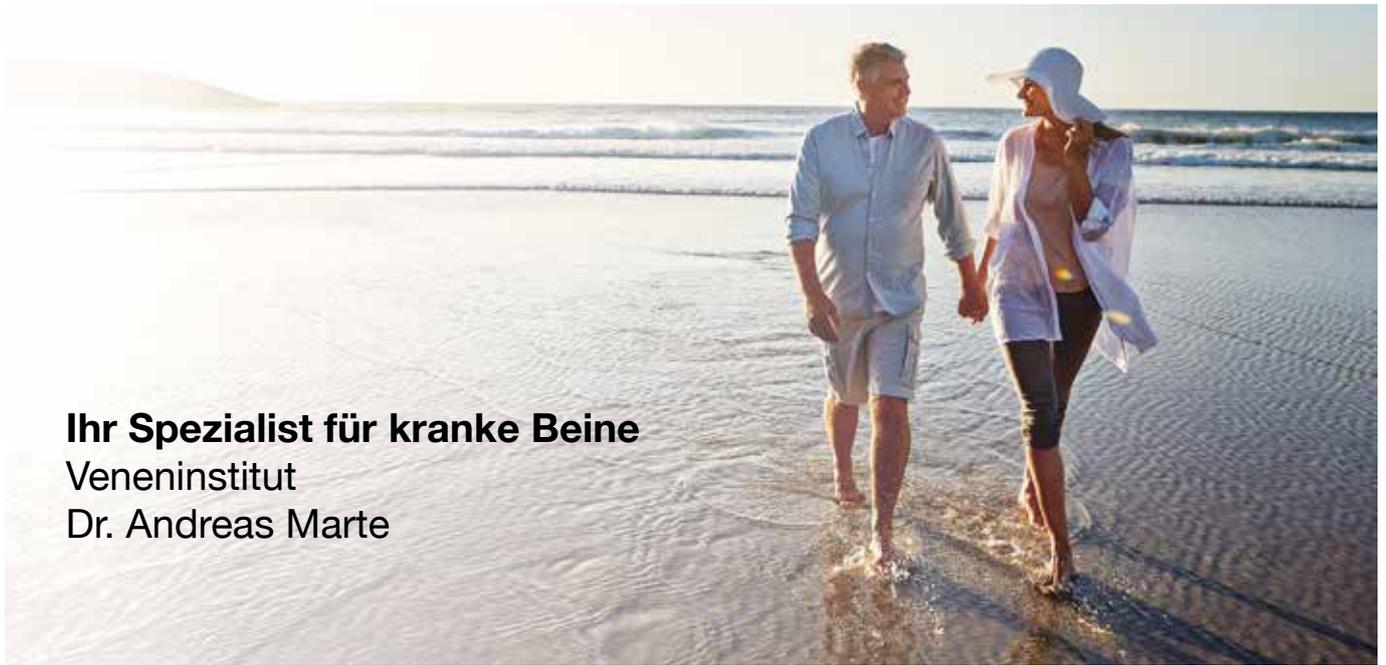
Interessiert? Dann kontaktiere uns ganz unverbindlich per E-Mail unter zivildienst@s.rotekreuz.at bzw. freiwillig@s.rotekreuz.at, um mehr zu erfahren. Mach den ersten Schritt, um wirklich etwas zu bewirken!

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
LANDESVERBAND SALZBURG
Sterneckstraße 32, 5020 Salzburg
T 0662 81440
www.rotekreuz.at/salzburg

KRAMPFADERN, VENENENTZÜNDUNG, THROMBOSE, BEINGESCHWÜR, LYMPHÖDEM

WIE SICH DAS VOLKSLEIDEN KRANKE BEINE THERAPIEREN LÄSST

Wenn es um kranke Beine geht, ist das Salzburger Veneninstitut von Dr. Andreas Marte seit Jahrzehnten auf den schonenden Umgang bei venösem Leiden spezialisiert. Als einzige Adresse in ganz Österreich weiß man wie mit der Rotter-Marte Methode zuverlässige Erfolge bei geschwollenen Beinen realisiert werden.



Ihr Spezialist für kranke Beine
Veneninstitut
Dr. Andreas Marte

„Die Patienten kommen meist mit der Beschwerde: „Ich habe geschwollene Beine. Das wird natürlich sofort verifiziert. Weiter geht es mit der Frage: Woher kommt die Schwellung“, erklärt Andreas Marte den Beginn der Untersuchung. Denn Beinbeschwerden können zum einen auf ein internistisches Problem zurückzuführen sein, etwa eine Herzinsuffizienz, die man auf keinen Fall übersehen darf. Beinprobleme können aber auch mit einem Stau in der Leber zu tun haben oder mit einer Niereninsuffizienz in Zusammenhang stehen. Natürlich auch mit Übergewicht. Im Veneninstitut Dr. Marte ist zur genauen Befundung ein eigener Labordienst eingerichtet. Zudem wird eine arterielle Durchblutungsmessung durchgeführt.

BEINHYPOSTASEN – WIRKPRINZIP DER STRÖMUNGSBESCHLEUNIGUNG

Unter Beinhypostasen versteht man eine krankhafte Verlangsamung des Flüssigkeitsstromes im Bein, sowohl über Venen als auch über Lymphgefäße. Als Folge drohen akute und chronische Krankheitsbilder: Unterschenkelektzeme, wiederkehrende Venenentzündungen, tiefe Venenthrombosen mit Lungenembolie, Beingeschwüre oder Lymphödem – um die häufigsten der sogenannten Beinleiden zu nennen. Gemeinsame Ursache für alle akuten und

chronischen Formen ist die Verlangsamung des Blutstromes. Sauerstoffhunger führt in Folge zu Schäden an den Gefäßwänden und im Bindegewebe.

Bei Stauungsbeinen empfiehlt sich daher das Wirkprinzip der Strömungsbeschleunigung. Jede Art von Strömungsbeschleunigung, ob aktiv oder passiv, beugt nicht nur vor, sondern bringt auch Heilung. Aktive Muskelarbeit im Liegen, Gehen oder Stehen beschleunigt den Blutstrom auf das zwei- bis fünffache. Rasche Strömung schafft Sauerstoff vermehrt heran und heilt kranke Zonen. Auch die Beinwickelung ist gegen chronische Zustände seit Jahrzehnten gegen akute Venenprozesse als wirksam bekannt.

KRAMPFADERN ODER LYMPHÖDEME

Prinzipiell kann jede Art von Beinleiden von jung bis alt auftreten. Das primäre Lymphödem ist zum Beispiel eine Veranlagung, eine nettomäßige Schwäche beim Abtransport von Lymphflüssigkeit. Andreas Marte; „Das gibt es auch sekundär nach Unfall oder Operationen, als einer Art von Trauma, dass der Lymphfluss gestört ist. Oder nach Infektionen, nach einem Rotlauf wo Lymphgefäße kaputt geworden oder verklebt sind, sodass der Abfluss geschwächt ist“. Handelt es sich um ein Lymphödem, ist die konservative Therapie in Form

der komplexen physikalischen Entstauungstherapie (KPE) der goldene Therapiestandard. Diese kann bei mehr als 90 % der Fälle ambulant erfolgen und besteht aus: manueller Lymphdrainage (MLD), Kompressionsbandagierung, Bewegungstherapie in der Kompression und Hautpflege. Ebenso gibt es venöse Krampfaderpatienten mit Schwellungsbefunden ab 18 Jahren. „Es kann sein, dass man junge Patienten einer Operation zuführt, dann ist oft jahrzehntelang Ruhe. Bei älteren, kranken, multimorbiden Patienten wird abgeklärt ob andere Organsysteme Mitschuld am Leiden sind“, weiß Marte.

DIE ENTSTAUUNGSPHASE UND ERHALTUNGSPHASE

Im Rahmen der komplexen physikalischen Entstauungstherapie kommt ein System von Entstauung und Erhaltung zum Einsatz. Die Entstauungsphase ist der Grundstein zur Heilung. Das heißt, Bandagen so anzulegen, dass diese fest und zugleich effektiv sind. Gleichzeitig aber so wenig fest, dass sie vom Patienten toleriert werden. So müssen etwa Schnürfurchen vermieden werden. „Der Druck der Bandage muss sich optimal verteilen. Wenn

die Schwellung die Mikrodurchblutung abdrückt, gibt es keinen Blutdurchfluss. Ohne Blutfluss keine Durchblutung und daher keinen Sauerstoff. Dann sterben die Zellen ab und man hat eine Wunde die nicht heilt“, so Veneninstitutsleiter Andreas Marte. Ist das Bein von der Schwellung befreit und befindet sich sozusagen im Urmaß, folgt der zweite Schritt – die Erhaltungsphase, der physikalischen Entstauungstherapie. Bei Lymphödem bekommen die Patienten einen Lymphstrumpf (Flachstrickstrumpf) nach Maß. Sollte es sich um ein venöses Problem handeln, kann eine konventionelle Venenoperation bzw. leitliniengerechte Behandlung erfolgen. Bei hohem Alter kann etwa eine Schaumverödung des offenen Beins zum Einsatz kommen. Neben der Leitlinien-gerechten Behandlung der Krankheitsursachen im Sinne der Schulmedizin - wie z.B. Schaumverödung und Besenreiser-Sklerosierung - wird nur im Veneninstitut Salzburg einzigartig vertiefend die Rotter-Methode praktiziert (siehe Beitrag: *Einzigartig in Österreich: Spezialbehandlung nach Rotter*) Dr. Andreas Marte sagt: „So langwierig diese Beschwerden gekommen sind, so muss man sie auch mit Ausdauer angehen.“



DR. ANDREAS MARTE
Facharzt für Allgemeinmedizin
und Familienmedizin

VENENINSTITUT
DR. ANDREAS MARTE
Plainstraße 32
5020 Salzburg
Tel.: +43 662-877640
www.veneninstitut.at

EINZIGARTIG IN ÖSTERREICH:

SPEZIALBEHANDLUNG NACH ROTTER

Die Methode wurde vor 50 Jahren von Prim. Dr. Hans Rotter entwickelt. Neben der Behandlung von chronischen Venenleiden war er der Erste in Österreich, der bereits damals - mit bestem Erfolg - Thrombosen nicht mit Bettruhe behandelte. Das Erfolgsprinzip der konservativen Therapie besteht in einer Beschleunigung des venösen Blutstromes und in einer verbesserten Sauerstoffversorgung des Beines.

Nach eingehender Untersuchung (Doppler-Sonographie, Duplex-Sonographie) und genauem Testbefund des kranken Beines werden in Handarbeit gezielt gepolsterte Schaumgummiverbände hergestellt. Darüber werden Bandagen oder auch individuell angefertigte Massagegummistrümpfe angelegt. Andreas Marte: „Zum Einsatz kommen eigens entwickelte Spezialmaterialien – ähnlich dem menschlichen Gewebe. Man muss dem natürlichen Gewebe entgegenkommen, um die Heilung zu beschleunigen bzw. zu optimieren. Das ist unsere be-



Um den oft benötigt hohen Entstauungsdruck zu erreichen, wird aus naturnahen Materialien eine individuelle Rotter-Hülle angefertigt,

sondere Kompetenz. Dazu können wir weniger Material einsetzen, was unseren Patienten in Sachen Tragekomfort zugutekommt. Wäre das nicht so, würde man gegen die Beschwerden arbeiten und die Situation des Patienten gegebenenfalls verschlimmern. Die Kunst ist den Druck optimal zu verteilen. Wir haben

Kompressionsdrücke bei einem einfachen Kompressionsverband von 85mm/Hg, also in der Größenordnung des arteriellen Blutdrucks. Und das wird von unseren Patienten schmerzlos und problemlos toleriert, obwohl der eigentliche Druck sehr groß ist. Das funktioniert nur mit unserer Spezialtechnik. Vom Prinzip würde man heute Multilayer sagen, weil es sich um mehrere Schichten handelt“.

Anwendungsgebiete

Die "Rotter-Methode" wirkt besonders bei Stauungen, Krampfadern, Schweregefühl und Krämpfen in den Beinen bis hin zu den Komplikationen Venenentzündung, Ekzem, Dermatosklerose und Ulcus cruris. Weitere Indikationen sind Lymphödeme, oft kompliziert durch Rotlauf. Bei Krampfadern oder einer geplanten Venenoperation empfiehlt sich häufig eine Vor- und Nachbehandlung mit der Rotter-Methode; daraus ergeben sich weniger Komplikationen und frühere Beschwerdefreiheit.

NEUE DIAGNOSE- UND BEHANDLUNGSMETHODE BEI HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN

Herzrhythmusstörungen sind oftmals harmlos, doch unentdeckt und unbehandelt erhöhen bestimmte Formen das Risiko für Schlaganfälle und Herzinsuffizienz. Mit der Elektrophysiologischen Untersuchung (EPU) mit Katheterablation bietet das Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach eine neue Diagnose- und Behandlungsmöglichkeit – und schließt damit eine kardiologische Versorgungslücke im Innergebirg.



Die Elektrophysiologische Untersuchung (EPU) ist eine spezielle Form der Herzkatheter-Untersuchung, bei der die elektrischen Impulse des Herzens analysiert und jene Gewebeareale identifiziert werden, welche die Herzrhythmusstörung verursachen. In vielen Fällen kann die EPU direkt mit einer Katheterablation kombiniert werden.



PRIM. DR. ANNA RAB
Leiterin Innere Medizin I
(Kardiologie, Nephrologie und Angiologie)

Von Herzrhythmusstörungen ist die Rede, wenn das Herz zu schnell, zu langsam oder unregelmäßig schlägt. Verursacht werden sie durch eine Störung der elektrischen Impulse, die den Herzschlag steuern. Herzrhythmusstörungen treten in allen Altersgruppen auf. Zu den bekanntesten Formen zählen beispielsweise Extrasystolen, Vorhofflimmern, Vorhofflattern oder Tachykardien. Ob eine Störung harmlos oder lebensbedrohlich ist, kann erst nach einer ausführlichen kardiologischen Untersuchung festgestellt werden.

Um komplexe Herzrhythmusstörungen adäquat diagnostizieren und therapieren zu können, kommt im Kardinal Schwarzenberg Klinikum seit kurzem eine neue Methode zum Einsatz: Die Elektrophysiologische Untersuchung (EPU). Dabei handelt es sich um eine spezielle Form der Herzkatheter-Untersuchung, bei der die elektrischen Impulse des Herzens analysiert und jene Gewebeareale identifiziert werden, welche die Rhythmusstörung verursachen. In vielen Fällen kann die EPU direkt mit

einer Katheterablation kombiniert werden – dabei wird das betroffene Gewebe gezielt durch Hitzeabgabe verödet, um die fehlerhafte Impulsleitung zu unterbrechen und die Rhythmusstörung zu beheben.

MAPPING LIEFERT 3D-LANDKARTE DES HERZENS

Die Elektrophysiologische Untersuchung erfolgt im Herzkatheterlabor unter örtlicher Betäubung. Oberarzt Christoph Berger, Leiter der Rhythmusambulanz und EPU-Spezialist im Schwarzacher Klinikum, erläutert das Vorgehen: „Über Zugänge in der Leiste werden Elektrodenkatheter mit nur wenigen Millimetern Durchmesser in das Herz eingeführt – je nach Art der Rhythmusstörung in den linken oder rechten Vorhof. Dort werden mit den Katheterspitzen systematisch die Strukturen erfasst und Stromimpulse gesetzt. Anhand der Reaktion des Herzgewebes lässt sich genau bestimmen, welche Bereiche die Rhythmusprobleme

verursachen.“ Ein elektromagnetisches Mapping-System erzeugt dabei ein detailliertes dreidimensionales Modell des Herzens. „Das Mapping liefert uns eine hochpräzise 3D-Landkarte zur punktgenauen Orientierung bei der Verödung der betroffenen Stellen“, so Berger. Der Eingriff erfolgt geplant und ist für die Patienten mit einem zwei- bis dreitägigen stationären Aufenthalt verbunden. In der Regel sind die Patienten danach beschwerdefrei.

MEILENSTEIN FÜR DIE REGION INNERGEBIRG

Mit dem neuen Angebot schließt das Kardinal Schwarzenberg Klinikum eine kardiologische Versorgungslücke im Innergebirg. „Die Etablierung der Elektrophysiologischen Untersuchung mit Katheterablation in Schwarzach ist ein Meilenstein für die gesamte Versorgungsregion 52 Pinzgau, Pongau und Lungau. Dieses Angebot gab es im Bundesland Salzburg bislang nur am Uniklinikum und insgesamt in Österreich nur in wenigen Zentren“, sagt Primaria Dr. Anna Rab, Leiterin der Abteilung für Innere Medizin I. „Die EPU mit Ablationstherapie ist eine hochmoderne, und in den Leitlinien höchst

empfohlene Methode, Herzrhythmusstörungen zu diagnostizieren und therapieren – sei es Vorhofflimmern, Vorhofflattern, atriale Tachykardien oder das WPW-Syndrom, um nur einige zu nennen“, so die Kardiologin.

ANLAUFSTELLE: RHYTHMUSAMBULANZ

Anlaufstelle bei Herzrhythmusstörungen im Kardinal Schwarzenberg Klinikum ist die Rhythmus-Ambulanz. Die Patientinnen und Patienten werden aus dem niedergelassenen Bereich oder aus umliegenden Krankenhäusern zugewiesen. „In der Rhythmusambulanz erfolgt eine genaue Anamnese und Besprechung möglicher Therapieformen. Ist ein Patient für die EPU geeignet, erfolgt eine Listung nach Dringlichkeit“, sagt Kardiologe Christoph Berger. Den ‚typischen Patienten‘ bei Herzrhythmusstörungen gibt es übrigens nicht, betont Primaria Anna Rab. „Betrachtet man Vorhofflimmern als eine der häufigsten Formen von Herzrhythmusstörungen, so zeigen sich Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes als gemeinsame Nenner. Rund zwei Prozent aller Österreicherinnen und Österreicher sind von Vorhofflimmern betroffen, Tendenz steigend. Das Risiko nimmt mit dem Alter zu.“



OA DR. CHRISTOPH BERGER
Kardiologe, Innere Medizin I



KARDINAL SCHWARZENBERG KLINIKUM
Rhythmusambulanz
Innere Medizin I
Gebäude A, 1. Stock
Nur nach Terminvereinbarung
Zuweisung erforderlich
Tel.: +43 7101-4140
www.hs-klinikum.at

VITA SANA SENIORENRESIDENZ GROSSGMAIN

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

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

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

Soviel Selbständigkeit wie möglich und Hilfe wenn notwendig.



Rufen Sie an! Nur noch wenige Wohnungen frei.

Jetzt bewusst entscheiden – für mehr Lebensqualität im dritten Lebensabschnitt.

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

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



Vita-Sana
RESIDENZ GMBH

DIE GESCHICHTE DER

ÖRL-RHEUMA-LANDESGRUPPE SALZBURG



GERTRAUD SCHAFFER
LG-Leiterin für Salzburg und
Präsidentin der ÖRL



MANUELA WACHECK
Stv. LG-Leiterin für Salzburg

Die Rheuma-Selbsthilfegruppe Salzburg hat eine beeindruckende Entwicklung durchlaufen, seitdem im Herbst 1998 das erste Treffen in Saalfelden stattfand. Nach der Gründung der ÖRL-Salzburg 1988 konnte bereits ein Jahr später eine zweite Gruppe in der Stadt Salzburg gegründet werden.

„Die Unterstützung kam von zahlreichen Seiten: dem Dachverband Selbsthilfe Salzburg, Salzburger RheumatologInnen und FachärztInnen anderer medizinischen Fachabteilungen. Mit wertvoller Aufklärungsarbeit wurde sichergestellt, dass Betroffene in allen Salzburger Gauen Zugang zu wissenschaftlichen Informationen und einen regelmäßigen Erfahrungsaustausch erhalten“, blickt ÖRL-Präsidentin Gertraud Schaffer auf die Anfänge der Rheumaliga in Salzburg zurück.

2001 entstand durch eine Begegnung bei einer Rheumaveranstaltung im Pongau eine weitere Selbsthilfegruppe in St. Johann. Im Jahr 2024 folgte eine zweite Gruppe in Bad Hofgastein unter der Leitung der beiden Gruppen von Frau Manuela Wacheck. Heute treffen sich alle Gruppen regelmäßig, um sich gegenseitig auszutauschen und Wissen weiterzugeben.

ÖSTERREICHISCHE RHEUMALIGA

Die ÖRL hat ca.1.500 Mitglieder und besteht derzeit aus 4 Landesgruppen und 23 SHG. Die Österreichische Rheumaliga ist ein steuerbegünstigter Verein.

Beratungs- und Informationsstunden // Bereitstellung von Informationsmaterial // Monatliche Gruppentreffen // Wöchentliche Rheumagymnastik // Jährliche Ausschreibung -Attila Dunhy Preis- Arbeitspreis für Arbeitgeber u. Arbeitnehmer // Sprechstunden & Workshops - Live-Chat mit ExpertInnen zu verschiedenen Themen Rheumatage für Betroffene und Angehörige (Informationstage) 2025 in Linz, Klagenfurt // Lupus Vernetzungstreffen in Salzburg // Rheuma-Bus on Tour 2025 in NÖ, Tulln, Melk, Baden & Neukirchen //Treffen junger Rheumatiker in Österreich

www.rheumaliga.at



AUSBILDUNGSBERATUNG FÜR PFLEGEBERUFE

Ab sofort gibt es in Salzburg eine zentrale Anlaufstelle für Personen, die sich für einen Pflege-, Gesundheits- oder Betreuungsberuf interessieren. Es geht um Ausbildung, Förderungen, Berufsmöglichkeiten und Karrierechancen. Die Beratung kann persönlich erfolgen aber auch via Video-Meeting oder bei Info-Veranstaltungen.

Die Beratung zur Pflegeausbildung wurde im Rahmen der Pflegeplattform II gefordert sowie umgesetzt. Auch die Kampagne „Das ist stark!“ des Landes Salzburg mit den Partnern informiert und motiviert für die Ausbildung zur Pflege. Die Homepage www.salzburg.gv.at/dasiststark bietet zahlreiche

Informationen wie zum Beispiel die Pflege-Talks mit Ingo Vogl, aber auch zahlreiche Beispiele aus den Bezirken wie viel die Salzburgerinnen und Salzburger in der Pflege bewirken. Die Ausbildungsberatung ist nun ein weiterer Schritt, um diese Information noch einmal auszubauen und individueller zu gestalten.

AUSBILDUNGSBERATUNG PFLEGE

Telefon: 0676 848210 432

(Mo bis Do von 8 – 15 Uhr ,Fr 8 – 12 Uhr)

E-Mail: office@pgs-salzburg.at

Die Beratung ist kostenlos und wird vom Land Salzburg finanziert.



Pflegefachtagung 2025 in Puch/Urstein: Rund 250 Expertinnen und Experten aus den Pflegeberufen nahmen unter dem Motto „Mit Sicherheit: Pflege“ statt. Im Bild: Dominik Engel (FH-Rektor und Geschäftsführer FH Puch/Urstein), Landesrätin Daniela Gutschl und Nina Leiber (Vorsitzende ARGE Pflegemanagement Salzburg).

EIN LEBEN OHNE RAUCH BLEIB GESUND, BLEIB STARK, BLEIB WEG VON DEM ZEUG!

Die Österreichische Krebshilfe startete zum Weltnichtraucher Tag vor einigen Wochen eine Aufklärungskampagne für Jugendliche. Dabei informiert der virtuelle Lungencoach LUIS auf TikTok in mehreren Videos über die Gefahren der immer beliebter werdenden Alternativprodukte.

Die neuen Produkte wie E-Zigaretten oder Nikotinbeutel werden für Jugendliche immer attraktiver und haben bei ihnen mittlerweile die herkömmlichen Zigaretten überholt. „Viele Jugendliche glauben, dass E-Zigaretten gesünder sind als Zigaretten. Oftmals wissen die Kids auch nicht, was genau sie mit diesen Produkten zu sich nehmen,“ zeigt sich Krebshilfe Salzburg Präsident Univ.-Doz. DDr. Anton-H. Graf besorgt. Und auch die rechtliche Situation ist in Österreich noch unzufriedenstellend. Denn obwohl der Erwerb und Konsum dieser Produkte für Jugendliche unter 18 Jahre verboten ist, zeigt doch die ESPAD Erhebung ein ganz anderes Bild. Grund genug für die Österreichische Krebshilfe gemeinsam mit ihren DON'T SMOKE Kooperationspartnern aktiv zu werden.

LUIS GOES TIKTOK

Der virtuelle Lungencoach LUIS, mit dem Raucher:innen unter www.dontsmoke.at ihr individuelles Lungenkrebs-Risiko online testen können, wurde anlässlich des Weltnichtrauchertags 2025 in die TikTok-Welt versetzt. Als Doc LUIS Lungencoach informiert er in mehreren Reels über Fakten wie die Verfaulung des Zahnfleisches, die Zerstörung des Geschmackssinnes oder die dopende Wirkung dieser Produkte.

Der Krebshilfe ist es besonders wichtig, diese ernsten Inhalte auf eine coole und sympathische Weise zu vermitteln. „Unser Doc LUIS Lungencoach spricht daher niemals mit erhobenem Zeigefinger, sondern zeigt nur was passiert, wenn diese Produkte regelmäßig und langfristig konsumiert werden“, erläutert Krebshilfe Salzburg Geschäftsführer Mag. Stephan Spiegel. So soll mit LUIS eine starke, gesunde Jugend-Community erreicht werden: "Du entscheidest: bleib gesund, bleib stark, bleib weg von dem Zeug," so LUIS in einem Reel.



Die neue Krebshilfe-Broschüre „Ratgeber zum Rauchstopp und zum rauchfreien Leben“. Bestellungen online unter: www.krebshilfe-sbg.at oder mit Mail an: brochuere@krebshilfe-sbg.at

Der Symptom-Check mit LUIS und ausführliche Informationen zum Thema Rauchen & Krebs sind unter www.dontsmoke.at zu finden. Doc LUIS Lungencoach auf TikTok unter: [@doc.coach.luis](https://www.tiktok.com/@doc.coach.luis)



Bitte helfen auch Sie mit Ihrer Spende!
AT44 2040 4000 0000 4309
Herzlichen Dank!

80 JAHRE

MEDIZIN UND GESUNDHEITS- VERSORGUNG IN SALZBURG

Die Entwicklung des Medizin- und Gesundheitssystems in Österreich, insbesondere in Salzburg, seit 1945 ist von bedeutenden Veränderungen und Fortschritten geprägt. Hier sind einige zentrale Aspekte und Ereignisse, die diese Entwicklung charakterisieren:

Insgesamt hat sich das Medizin- und Gesundheitssystem in Salzburg seit 1945 erheblich weiterentwickelt. Dabei prägten grundlegende Reformen, bauliche Erweiterungen und medizinische Innovationen die Versorgung der Bevölkerung. Der schrittweise Wiederaufbau nach dem Krieg sowie die Anpassungen an moderne Herausforderungen stellen herausragende Meilensteine dar. Salzburg hat sich somit zu einem wichtigen Zentrum für Gesundheitsversorgung und medizinische Forschung in Österreich entwickelt. Noch am 22. August 1945 wurde eine Registrierungs-pflicht für Ärzte und Schwestern ausgerufen. Auf Befehl der Militärregierung mussten sich ab sofort Ärzte, Zahnärzte, gelernte Pflegerinnen und Tierärzte registrieren lassen und Fragebogen ausfüllen. Ohne Genehmigung der Militärregierung durften diese Berufe nicht ausgeübt werden.

NACHKRIEGSZEIT UND WIEDERAUFBAU (1945 - 1950er JAHRE)

Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs war die Gesundheitsversorgung im Bundesland Salzburg stark beeinträchtigt. Viele Krankenhäuser waren beschädigt oder nicht mehr funktionsfähig, und das medizinische Personal war vielfach abwesend oder



Alte Ansicht der Christian-Doppler-Klinik. Der medizinische Schwerpunkt der Christian-Doppler-Klinik liegt in der Versorgung von Patientinnen und Patienten mit neurologischen, neurochirurgischen und psychiatrischen Erkrankungen. Durch enge interdisziplinäre Zusammenarbeit, auch mit den nahegelegenen Fachabteilungen des Landeskrankenhauses, können die Patienten in der Gesamtheit ihrer bio-sozio-psychologischen Erkrankung erfasst und ganzheitlich versorgt werden.

Foto: Stadtarchiv Salzburg

3D-FUSSANALYSE ZUR MILLIMETERGENAUEN PASSFORM

DIESS
ORTHOPÄDIE +
SCHUHTECHNIK

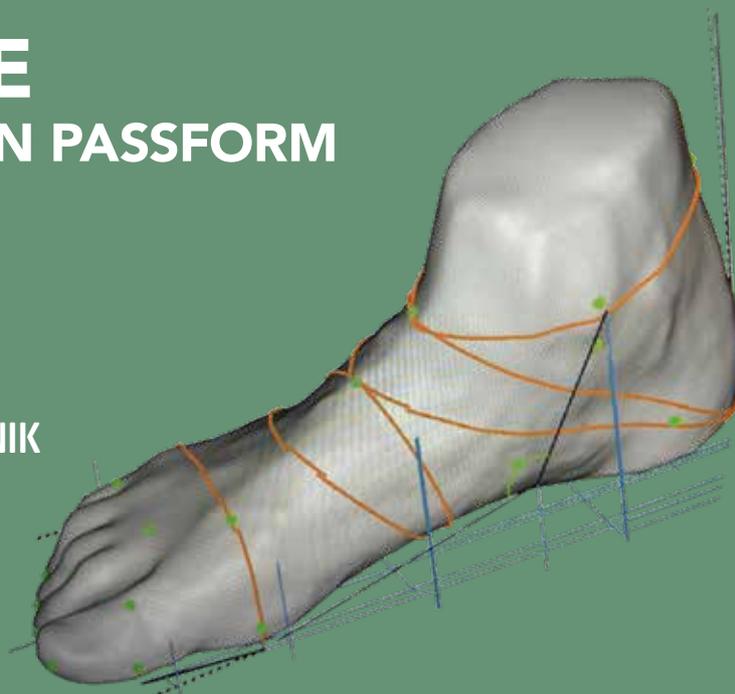
DIESS GMBH ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK

Eduard-Macheiner-Straße 3 / 5020 Salzburg

Tel.-Nr. +43 662 832131

Vertragspartner aller Kassen

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





Die Salzburger Landeskliniken (SALK) versorgen als größter Gesundheitsanbieter Salzburgs mit etwas mehr als 7.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mehr als 63.700 stationäre, 9.900 tagesklinische und 1,3 Millionen ambulante Patientinnen und Patienten im Jahr. Sie bestehen aus dem Uniklinikum Salzburg mit dem Campus Landeskrankenhaus (LKH) und Campus Christian-Doppler-Klinik (CDK) in der Stadt Salzburg und den Landeskliniken in Hallein, St. Veit sowie Tamsweg und halten Anteile an mehreren Reha-Einrichtungen im Bundesland.

fehlte. Vom 1. Februar 1947 heißt es: „*Spitalseinweisung nur in dringlichen Fällen. Die Landeskrankenanstalten können wegen der angespannten Brennstoffversorgungslage Patienten nur in dringlichen Krankheitsfällen aufnehmen*“. Am 12. Juni 1947 wird etwa das bombenbeschädigte Sanatorium Wehrle wird nach fast zweijähriger Wiederaufbauzeit eröffnet.

Soziale Einrichtungen, Pflegedienste, Rettungsorganisationen, die Vielzahl an Apotheken und Fachärzte wie wir sie heute kennen, gab es nicht. 1953 gab es im Land Salzburg für rund 106.000 Versicherte 174 praktische Ärzte und 58 Fachärzte mit Kassenpraxen. Der Wiederaufbau des Gesundheitssystems begann unter anderem mit der Renovierung und dem Neubau von Krankenhäusern. Beispielhaft zeigen wir in diesem Beitrag einige Meilensteine in der Entwicklung der Salzburger Gesundheitsversorgung auf.

Foto: SALK

SALZBURGER LANDESKRANKENANSTALT – HEUTE UNIKLINIKUM SALK

Das Uniklinikum Salzburg ist mit seinen beiden Standorten das zentrale Krankenhaus der Bezirke Salzburg-Stadt, Flachgau und Tennengau. Und es ist gleichzeitig das Schwerpunkt-Krankenhaus des gesamten Bundeslandes Salzburgs. In der Zwischenkriegszeit wurde in der mehr als 300-jährigen Geschichte des größten Salzburger Krankenhauses, nur wenig gebaut, wohl aber konnte der zunehmenden Spezialisierung Rechnung getragen werden. Eine völlige Neuentwicklung setzte nach dem Zweiten Weltkrieg ein. Durch die Aufgeschlossenheit der Salzburger Landesregierung und des Landtages kam es unter fortschrittlich denkender ärztlicher Leitung zu einem großzügigen, laufenden Ausbaus des St.-Johanns-Spitals. 1952 wurde zum Beispiel die renovierte I. Chirurgische und I. Medizinische Abtei-



**ORTHO
FOCUS**
KOMPETENZTEAM
ORTHOPÄDIE

ORTHOFOCUS

Dr. Roman Straßl

Facharzt für Orthopädie und chirurgische Orthopädie

Guggenbichlerstraße 20

5026 Salzburg

Tel: +43 699-18111653

E-Mail: strassl@orthofocus.at

www.orthofocus.at

lung ihrer Bestimmung übergeben. Das Landeskrankenhaus verfügte damit über Österreichs modernste Operationsstation mit sechs Operationstischen. Zu den aktuellen Einrichtungen des Landeskrankenhauses zählen die: Christian-Doppler-Klinik, die Landesklinik St. Veit, die Landesklinik Tamsweg, die Landesklinik Hallein und das Univ.-Institut für Sportmedizin sowie das reKiZ.

KRANKENHAUS SCHWARZACH

1945 erfolgte in Schwarzach die Rückgabe des Krankenhauses an die Barmherzigen Schwestern. Damit beginnt eine kontinuierliche Entwicklung. 1950 besteht das Team noch aus drei Ärzten, 40 geistlichen Schwestern und einigen weiteren Mitarbeitern. In den folgenden Jahren wird ausgebaut, spezialisiert und ausgebildet: 1951 erhält das Krankenhaus die Konzession für eine Anstaltsapotheke. 1952 wird zusätzlich zur Chirurgie, die bis dahin alle medizinischen Bereiche abdeckte, die Abteilung für Kinderheilkunde gegründet, der die Interne Abteilung (1955) und die Röntgenabteilung (1958) folgen.

LANDESKLINIK ST. VEIT

Das Krankenhaus wurde 1912/1913 als Lungenheilstätte Grafenhof vom „Volksverein zur Bekämpfung der Tuberkulose im Kronlande Salzburg“ unter Vorsitz des damaligen Landeshauptmannes Prälat Alois Winkler erbaut. Viele Jahre diente es der Rehabilitation von Lungenkranken, 1922 kam ein Kindertrakt hinzu. 1945 über-

nahm das Land Salzburg das Haus. 1975 erfolgt die Umwidmung des Hauses in das „Landes-Sonderkrankenhaus St. Veit“. Es entstehen dabei weiters 1978 eine orthopädische und 1980 eine interistische Abteilung, 1987 wird die Tuberkulosestation endgültig aufgelassen.

KRANKENHAUS DER BARMHERZIGEN BRÜDER

1947, nach schwierigen Verhandlungen erreichen die Barmherzigen Brüder die Wiederanerkennung ihres Mietrechts und damit den Fortbestand des Krankenhauses. Das im Jahre 1923 aus dem früheren Truppenspital hervorgegangene Krankenhaus des



Archivbilder der damaligen Ausstattung im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Salzburg.

Ordens war während des Zweiten Weltkrieges Reservelazarett, wurde 1945 von UNRRA und IRO beschlagnahmt, am 1. Juli 1950 den Barmherzigen Brüdern zurückgegeben und wurde nun nach gründlicher Renovierung 1951 eingeweiht. Es hatte damals 140 Betten.

DAS UNFALLKRANKENHAUS

Im Jahr 1950 wurde mit dem Bau des Unfallkrankenhauses der Allgemeinen Versicherungsanstalt begonnen und am 23. November 1953 das Unfallkrankenhaus in Salzburg eröffnet. In den 1970er und 1990er Jahren wurden regelmäßige Anpassungen des Hauses an neue medizinische Standards vorgenommen. Im Jahr 1977 folgte die Einführung der Replantationschirurgie als neue Behandlungsmethode. Als spezielles Krankenhaus der Notfallmedizin und Unfallchirurgie umfasst sein Einzugsbereich den gesamten Flachgau, den Tennengau und die angrenzenden Gebiete Oberösterreichs und Bayerns. Von 1983 bis 1986 wurde gemeinsam mit der AUVA der Pilotversuch der Hubschrauberrettung in Österreich gestartet. Das Unfallkrankenhaus Salzburg soll im Zeitraum zwischen 2030 und 2033 auf das Gelände des LKH Salzburg übersiedeln.

TAUERNKLINIKUM MITTERSILL – GENERALSANIERUNG UND NEUBAU

Seit 1908 wird die Medizin im Krankenhaus Mittersill geschätzt. Damals noch als „Asyl für kranke und hilfsbedürftige Menschen“. Nach einer Sanierung 1960, des Erweiterungsbaus 1968 und trotz der Generalsanierung nach dem Jahrhunderthochwasser 2005 genügt die bauliche Struktur jedoch nicht mehr den heutigen medizinischen Anforderungen und Erwartungen. Darum wird das Tauernklinikum Mittersill aktuell zu einem medizinischen Kompetenzzentrum ausgebaut. Im Mittelpunkt stehen dabei ein Erweiterungsbau sowie die Modernisierung des Bestandsgebäudes



**Wir sind
für Sie da!**

- **Diakonie.mobil:**
Hauskrankenpflege und Haushaltshilfe
- **Tagesbetreuungen:**
Salzburg-Gnigl, Salzburg-Aigen und Henndorf
- **Häuser für Senioren** Salzburg und Henndorf
- **Kostenlose Demenzberatung**
- **Ambulante Therapie und Kursprogramm**
- **Kostenloser Besuchsdienst**
- **Kurzzeitpflege** in der Stadt Salzburg
- **24-Stunden-Betreuung**

Infos 0662 6385 51000
salzburg@diakoniewerk.at



Fast 400 Apotheker in 95 öffentlichen Apotheken und drei Krankenhausapotheken versorgen die Bevölkerung in Salzburg heute zuverlässig mit Arzneimitteln und pharmazeutischer Expertise.

ENTWICKLUNG DES KRANKENHAUSWESENS

In den 1960er und 1970er Jahren kam es zu einem massiven Ausbau der Krankenhausinfrastruktur. 1962 eröffnete im Krankenhaus Tamsweg die Abteilung für Unfallchirurgie, 1978 kamen nach einem Ausbau die Abteilungen für Allgemein Chirurgie, Innere Medizin sowie Frauenheilkunde und Geburtshilfe ebenfalls mit eigenen Primariaten hinzu. Man zählte 195 Betten. 1973 wurde die Eröffnung des allgemein öffentlichen Krankenhauses der Stadt Hallein am heutigen Standort gefeiert. Es umfasste damals 180 systemisierte Betten und gliederte sich in die Abteilungen Interne Medizin, Chirurgie und Gynäkologie und Geburtshilfe, eine Röntgenstation sowie ein Labor.

MEDIZINISCHER FORTSCHRITT UND SPEZIALISIERUNG (1980er - 1990er JAHRE)

Während dieser Zeit gab es signifikante Fortschritte in der Medizin, insbesondere durch neue Technologien und Behandlungsmethoden. Die Einführung spezialisierter Abteilungen (wie Kardiologie, Onkologie an den Krankenhäusern, verbesserte die medizinische Versorgung und ermöglichte gezielte Behandlungen. 1980 startete die Modernisierung des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder: Aus dem eher als Pflegespital geführten Krankenhaus wird ein leistungsfähiges Krankenhaus mit den Abteilungen Interne, Chirurgie, HNO, Gynäkologie, Urologie, Anästhesiologie und Intensivmedizin sowie Radiologie und Nuklearmedizin. 2018 wurden mit der Einführung von *Da Vinci* – die Umstellung zahlreicher komplexer uro-onkologischer Eingriffe auf Roboterassistierte laparoskopische Eingriffe vollzogen.

GESUNDHEITSREFORMEN DER 2000er JAHRE

Initiativen zur Reform des Gesundheitssystems, darunter die Einführung von Qualitätssicherung, Effizienzsteigerungen und die Stärkung der Prävention, wurden verstärkt. Projekte zur Verbesserung der Patientenversorgung und der Infrastruktur wurden

ins Leben gerufen. Am 1. Jänner 2004 wurde die Gemeinnützige Salzburger Landeskliniken Betriebsgesellschaft mbH (SALK) gegründet. Zu diesem Zeitpunkt wurden das Landeskrankenhaus, die Christian-Doppler-Klinik, das Krankenhaus St. Veit und das Institut für Sportmedizin eingebracht. Seit 2006 wird das Krankenhaus St. Veit als Landeslinik St. Veit – Lehrkrankenhaus der PMU geführt.

PARACELTUS MEDIZINISCHE PRIVATUNIVERSITÄT (PMU)

2002 wurde in Salzburg die Paracelsus Medizinische Privatuniversität (PMU) gegründet. Die PMU bietet eine einzigartige Kombination aus den Fachbereichen Humanmedizin, Pflegewissenschaft und Pharmazie. Die Universität steht für starke Forschungsleistung und multiprofessionelle Aus- und Weiterbildung mit höchstem fachlichen Anspruch. In Kooperation mit dem Klinikum Nürnberg wurde 2014 in Nürnberg ein zweiter Standort der PMU für den Fachbereich Humanmedizin gegründet. Die PMU ist heute Alma Mater für über 2.000 Studierende und mehr als 5.400 Alumni. 2007 werden die Salzburger Landeskliniken (SALK) zum Universitätsklinikum ernannt.

WACHSTUM DER AMBULANTEN MEDIZIN

In den letzten zwei Jahrzehnten hat die ambulante Versorgung zugenommen, wodurch viele Patienten nicht mehr für einfache Behandlungen ins Krankenhaus müssen. Dies wurde durch die Errichtung von ambulanten Zentren und Notdienstpraxen unterstützt. Das Jahr 2019 stand mit zahlreichen Veranstaltungen ganz im Zeichen des 175-Jahr-Jubiläums des KH-Schwarzach. Der Spatenstich für einen neuen Akademie-Bauteil und der Start des ersten FH-Salzburg-Bachelorstudiengangs „Gesundheits- und Krankenpflege“ markieren zentrale Meilensteine für den Ausbildungsstandort Schwarzach.

COVID-19-PANDEMIE (2020)

Die COVID-19-Pandemie hat die Gesundheitsversorgung weltweit vor enorme Herausforderungen gestellt. In Salzburg wurden spezielle Maßnahmen zur Bekämpfung der Pandemie eingeführt, und es gab einen schnellen Ausbau der Intensivpflegekapazitäten.

DIGITALISIERUNG IM GESUNDHEITSWESEN

In den letzten Jahren hat die Digitalisierung in der Medizin stark zugenommen. Telemedizin, elektronische Patientenakten und digi-

**WERDE TEIL DES TEAMS
BEI DER
ERWACHSENENHILFE**

ALS HEIMHILFE, PA, PFA
oder DGKP
(m/w/d)

**BEWIRB
DICH
BEI UNS**

0662/452623
service@erwachsenenhilfe.at
www.erwachsenenhilfe.at



Seit 2017 ist die Landesklinikk Hallein Teil der Salzburger Landeskliniken (SALK).

tale Gesundheitssysteme werden immer wichtiger, um die Effizienz und Zugänglichkeit der Gesundheitsversorgung zu verbessern. 2025. Aktuell befindet sich in Schwarzach mit dem 77-Millionen-Euro-Neubauprojekt „Bauteil E“ das größte Spitalsbauvorhaben im Innergebirg in Umsetzung. Hier entsteht aus Mitteln des Landes und der Pongauer Gemeinden ein hochmoderner Neubau, in dem ab 2027 der gesamte OP-Trakt, das Zentrallabor, die Pathologie und Mikrobiologie, die Klinikum-Apotheke und die Erwachsenen-Psychiatrie untergebracht sein werden. Und an der Uniklinik Salzburg soll ein 3D-Druck-Labor Implantate fürs Gesicht erschaffen.

RETTUNGS- UND HILFSORGANISATIONEN

Die Entwicklung des Rettungswesens im Bundesland Salzburg seit 1945 ist von kontinuierlichem Wachstum, Professionalisierung und der Etablierung verschiedener Organisationen geprägt. Nach Ende des II. Weltkrieges war ein funktionierendes Rettungswesen in Salzburg so gut wie nicht vorhanden. Das Rettungswesen in Salzburg hat sich seit 1945 erheblich weiterentwickelt. Vom Aufbau nach dem Zweiten Weltkrieg über die Professionalisierung in den folgenden Jahrzehnten bis hin zu den heutigen Herausforderungen durch technologische Entwicklungen und spezifische medizinische Bedürfnisse zeigt sich ein dynamischer Prozess. Das Rote Kreuz, die Wasserrettung, der Samariterbund und die Malteser sowie andere Rettungsorganisationen wie beispielsweise Berg- und Wasserrettung, leisten einen wesentlichen Beitrag zur Sicherheit und Gesundheitsversorgung der Bevölkerung in Salzburg. Vor allem durch die hohe Zahl an ehrenamtlichen Mitarbeitern und Zivildienern kann das Funktionieren dieser Einrichtungen und Leistungen gewährleistet werden.

Nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges lag der Fokus auf dem Wiederaufbau. Der Sanitätsdienst und die Notfallversorgung waren stark eingeschränkt. Es gab noch keine strukturierten Rettungsdienste. Nach der Befreiung Salzburgs konzentrierte sich das Rote Kreuz Salzburg auf den Wiederaufbau vor allem des Rettungsdienstes. Bereits 1945 entstanden Bezirksstellen in Hallein, Radstadt, St. Johann, Tamsweg und Zell am See. Bereits im ersten Jahr gab es durchschnittlich 50 Einsätze und über 1.100 gefahrene Kilometer pro Tag. Mit Unterstützung der Arbeiterkammer, Handelskammer und Bauernkammer wurde der Fuhrpark auf den nötigsten Stand von 28 Fahrzeugen aufgestockt.

In den ersten Nachkriegsjahren übernahm das Rote Kreuz darüber hinaus auch Aufgaben wie Flüchtlingsfürsorge, Suchdienste, Betreuung von Kriegsgefangenen und Heimkehrern, Krankenpflege, Kinderhilfe, Katastropheneinsätze und Rettungsdienst.

1947: Gründung des Österreichischen Roten Kreuzes (ÖRK) als zentrale Organisation für die Notfallversorgung und den Sanitätsdienst. In Salzburg gab es bereits Ortsstellen, die während und nach dem Krieg aktiv waren.

1. Juni 1950: Rettungsfahrzeuge mit Alarmzeichen. Die Autos des Salzburger Rettungsdienstes des Roten Kreuzes sind jetzt mit ei-



nem neuen, sirenenartig auf- und absteigenden Alarmsignal, ähnlich dem der Feuerwehr, ausgestattet.

AUFBAU DER RETTUNGSDIENSTE

1962: Das Rote Kreuz etablierte den ersten Rettungsdienst in Salzburg als Teil der professionellen Notfallversorgung. Die Rettungswagen wurden modernisiert, und medizinisches Personal wurde geschult.

1966: Der Samariterbund begann, in Salzburg aktiv zu werden. Diese Organisation ist eng mit der Entwicklung von Sanitätsdiensten und der Ausbildung von Freiwilligen verbunden.

PROFESSIONALISIERUNG UND AUSBAU

1970: Der medizinische Notdienst wurde ausgebaut, und die Anzahl der Rettungswagen stieg an. Weitere Schulungen und Ausbildungen für Rettungsassistenten wurden implementiert.

Der Samariterbund ist seit dem Jahr 1973 mit der Landesgruppe Salzburg im ganzen Bundesland aktiv. Was vor einem halben Jahrhundert klein begann, ist heute nicht mehr wegzudenken. Von Jahr zu Jahr wurden die Leistungen des Samariterbundes stärker ausgebaut. Der anfänglich angebotene Fahrtendienst wurde bald



Zentrale des Samariterbundes Salzburg. Der Samariterbund ist seit über 80 Jahren in Österreich tätig und seinem Motto: „Hilfe von Mensch zu Mensch – über alle politischen, religiösen und kulturellen Grenzen hinweg“ treu geblieben.

um weitere Angebote wie Sanitätsüberwachungen, Wasserrettung, Schulungen, Erste-Hilfe-Kurse, Katastrophenschutz und Essen auf Rädern ergänzt. In den Jahren 2008 und 2010 wurde die Angebotspalette schließlich um die Samariter Seniorentageszentren in Hallein und Schleedorf erweitert.

ENTWICKLUNG DER NOTFALLVERSORGUNG (1980er – 1990er JAHRE)

1980: Einführung von Notarztwagen (NAW) im Rettungsdienst, die mit ärztlichem Personal besetzt sind.

1990: Der Malteser Orden gründete ebenfalls eine eigene Rettungsdienstorganisation in Salzburg und unterstützte das Rettungswesen mit freiwilligen Helfern und speziellen Diensten.

In den 2000er Jahren stieg der Bedarf an Notfallversorgung aufgrund des demografischen Wandels und der steigenden Einsatzzahlen.

2003: Die Einführung von neuen Technologien, wie automatisierte externe Defibrillatoren (AEDs), wurde im Rettungsdienst implemen-



Insgesamt werden in Salzburg 22 Notfallsanitäter des Roten Kreuzes mit entsprechender Ausbildung in der Flugrettung eingesetzt – mit 75 Notärzten an 365 Tagen im Dienst.

tiert. Es gab auch eine verstärkte Schadensminderung durch die Ausweitung des Netzwerks von Rettungs- und Sanitärstandorten.

INTERDISZIPLINÄRE ZUSAMMENARBEIT UND SPEZIALISIERUNG

2010: Der Notfall-Rettungsdienst in Salzburg stellte sich den Herausforderungen, die durch spezialisierte Rettungsdienste (z.B. Bergrettung, Wasserrettung) und interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Feuerwehr und Polizei entstanden.

2020: Die COVID-19-Pandemie stellte das Rettungswesen vor außergewöhnliche Herausforderungen. Es gab eine erhöhte Anzahl an medizinischen Einsätzen sowie die Notwendigkeit zur Durchführung von Tests und Impfungen. Beispielhaft nahm der Samariterbund alleine im Jänner 2022 rund 150.000 Abstriche im ganzen Bundesland Salzburg vor.

2023: Schrittweise Implementierung von digitalen Lösungen im Rettungsdienst, wie z.B. digitale Einsatzmanagement-Systeme zur Verbesserung der Notfallreaktionen und Ressourcenplanung.

DIE WASSERRETTUNG

Die Wasserrettung ist im Land Salzburg im Landesrettungsgesetz als besonderer Hilfs- und Rettungsdienst verankert und für den Einsatz am und im Gewässer zuständig und kann für den Hilfs- und Katastropheneinsatz herangezogen werden. Neben der Überwachung von Veranstaltungen und Strandbädern, bildet die Ausbildung einen großen Bereich im Wasserrettungsdienst. Einerseits die interne Ausbildung von der Jugendarbeit bis hin zur Ausbildung von Spezialkräften wie Einsatztaucher, Fließ- und Wildwasserretter, Schiffsführer sowie Lehrpersonal- für die Schwimm- und Rettungsschwimmbildung. Im Schnitt leisten die Mitglieder 60000 ehrenamtliche Stunden für die Wasserrettung.

BERGRETTUNG

Der Österreichische Bergrettungsdienst - Landesorganisation Salzburg - leistet Hilfe im alpinen Gelände. Im Rahmen ihrer Möglichkeiten insbesondere bei: Großereignissen wie Katastrophen und Unglücksfällen, Totbergungen, Pisten- und Loipendiensten, (Sport-) Veranstaltungen sowie Tierrettungen oder Fels- und Eisräumungen. Derzeit gibt es in Salzburg mehr als 1.450 Bergretter in 43 Ortsstellen.

Amoklauf

✦ VON DR. MARIA RUBY



Der kürzlich verübte Amoklauf in Graz durch einen 21-jährigen ehemaligen Schüler dieser Schule wirft im Nachhinein eine Vielzahl an Problemstellungen auf: Ist die Schule ein sicherer Ort? Ist die Verfügbarkeit von Waffen in Österreich zu tolerant? Kann das Schulsystem ausreichend auf Mobbing eingehen? Welche präventiven Maßnahmen sind sinnvoll und notwendig?

In unserem Schulsystem mangelt es am Bewusstsein für die Bedeutung des sozialen Lernens. Die Schule gilt nach wie vor hauptsächlich als Ort der Wissensvermittlung. Dabei sollte sie ebenso ein Ort für soziale Erfahrungen sein – insbesondere, da die Gehirnreifung in diesem Alter noch nicht abgeschlossen ist. Jugendliche sind noch wenig emotional gefestigt, vor allem wenn sie in einem konfliktreichen familiären Umfeld aufwachsen.

Erfährt ein Jugendlicher Mobbing in der Klasse, stellt dies eine erhebliche psychische Belastung dar.

AUS DER OPFERROLLE AUSSTEIGEN

In meiner Praxis betreute ich ein 15-jähriges Mädchen, das unter massivem Mobbing litt und schließlich den Schulbesuch verweigerte. Das Lehrpersonal war – auch zeitlich bedingt – nicht imstande, den Konflikt zu lösen, und Schulpsychologen standen nicht zur Verfügung. Im Laufe der Therapie erkannte das Mädchen ihre eigen-

ne Resilienz und entwickelte eine Erkenntnis dafür, dass die Täter (*die Mobber*) selbst unter enormer Unsicherheit und Unwohlgefühlen litten, die diese in der Aggression und Abwertung des Mitschülers abwehrten. Sie lernte im psychodramatischen Rollenspiel, sich als Opfer nicht mehr zur Verfügung zu stellen und sich rechtzeitig abzugrenzen. Durch einen Schulwechsel konnte das Mädchen ihr neu gewonnenes Selbstwertgefühl zudem konstruktiv einsetzen. Positiv wirkte sich zudem der stabile familiäre Rückhalt aus.

Im Fall des Täters ist bekannt, dass auch er gemobbt wurde. Ein anschließender Schulabbruch erfolgte (*jeder Abbruch ist auch ein Trauma*), offenbar ohne berufliche Umorientierung oder ausreichende Unterstützung im familiären Umfeld.

Durch eine geringe Frustrationstoleranz steigerten sich Hass- und Rachegeanken. Zudem verstärken sogenannte Ego-Shooterspiele die Gewaltbereitschaft und minimieren die Hemmschwelle zu töten.

GEPLANTER SUIZID

Allgemein ist bekannt, dass gewalthaltige Computerspiele die Hemmschwelle zur Gewaltausübung minimieren. Dies wurde auch durch die Situation in der COVID-Pandemie, durch die damalige Isolation im sozialen Bereich gefördert. Im Fall des Grazer Amokläufers handelte es sich um einen geplanten erweiterten Suizid. Der Tatort war der Ort seiner erlebten Demütigung. Die Rache galt der Schule, die er abgebrochen hatte, und den Schülern, die den Abschluss schaffen (*Neidkomplex*). Mit Waffen ist verantwortungsvoll umzugehen – das fordert die Gesellschaft zu Recht. Das österreichische Waffengesetz sieht seit 1997 eine psychologische Begutachtung vor. Dabei werden unter anderem Persönlichkeitseigenschaften wie emotionale Stabilität und Selbstkontrolle geprüft, um die Verlässlichkeit der Antragsteller zu beurteilen. Diese Maßnahme ist ein wichtiger Schritt zur Risikominimierung, obwohl sie keine absolute Garantie für zukünftige Stabilität bieten kann.

WARNZEICHEN ERNST NEHMEN

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sogenannte Amokläufer meistens männlich sind und unter enormer psychischer Belastung und erheblichem Druck stehen. Weiters steht meist eine extreme narzisstische Kränkung im Vordergrund, die mit sozialem Rückzug einhergeht. Oftmals gehen der Tat Ankündigungen im Internet („Leaking“) voraus. Die Beschaffung einer oder mehrerer Waffen verstärkt die Tatbereitschaft. In diesem Zusammenhang entstehen Gefühle von Ausweg-

losigkeit, kombiniert mit Hass auf die Umgebung, und ein Rache- und Geltungsbedürfnis, das über den Tod hinausgeht.

Warnzeichen in der Schule sind der soziale Rückzug eines Kindes, Leistungsabfall, psychosomatische Beschwerden, Ängstlichkeit und geringes Regelbewusstsein. Aggressives Verhalten kann als Abwehrreaktion auf Angst ebenso auftreten.

LÖSUNGSANSATZ: EMPATHIEFÄHIGKEIT STEIGERN

Mit Regeln und sozialen Trainings gelingt es, das Schulklima zu stärken, eine Wertevermittlung und Empathiefähigkeit ist zu fördern, um so einen respektvollen Umgang untereinander herzustellen. Hierbei haben sich psychodramatische Rollenspiele mit Jugendlichen sehr bewährt. Im Rollentausch wird die jeweils andere Rolle gefühlt und dadurch das Leid des anderen erfasst. Dadurch kommt es zu einer Stärkung der Selbstreflexion. Ein wichtiges gesellschaftliches und schulisches Thema sollte auch die Vermeidung der Konsumation von Gewaltvideos sein. Diese reduzieren die Empathiefähigkeit nämlich deutlich. Aus psychologischer Sicht ist die Förderung von gemeinsamem Sport – gemeinsame Unternehmungen, Musizieren und ähnliche Aktivitäten – zur Ausschüttung von Glückshormonen und zur Pflege der Gruppendynamik empfehlenswert. Es sollte genug Zeit und Raum zur Verfügung stehen, um einen Austausch von Gefühlen, zur Healthcare und Konfliktaustragung auf Erwachsener Ebene, zu ermöglichen.



DR. MARIA M. RUBY

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



SORGEN



Notrufnummer 142 – rund um die Uhr, jeden Tag für dich da. **Kostenlos und vertraulich.**

TELEFONBERATUNG



Unser **Sofortchat** steht dir täglich von **16.00 – 23.00 Uhr** zur Verfügung – direkt und anonym.

CHATBERATUNG



Schreiben Sie uns in **WhatsApp**. Wir antworten täglich im Zeitraum zwischen **17.30 - 19.30 Uhr**.

MESSENGER



Schreibe uns eine **Mailanfrage**. Wir kümmern uns um dein Anliegen innerhalb von **48 Stunden**.

MAILBERATUNG

BEI GETRÄNKEN AM BESTEN ZU GLAS GREIFEN

Warum Glas wieder stark im Kommen ist: kein Mikroplastik, keine Weichmacher, keine Schadstoffe – gute Ökobilanz dank Recycling.



Glas ist geschmacksneutral und geht keine Wechselwirkung mit anderen Stoffen ein.

Glas entsteht durch Schmelzen von Quarzsand, Soda und Kalk. Auch recycelte Glasscherben werden je nach Produkt erneut eingeschmolzen und beigemischt. Abhängig davon, welches Produkt entstehen soll, werden die Bestandteile unterschiedlich gemischt. Bei Temperaturen ab 1.600 Grad Celsius verbinden sie sich zu einer zähen Glasschmelze. Um diese noch formlose heiße Masse weiter verarbeitet und zu konkreten Produkten strukturiert werden kann, muss diese Glasschmelze auf etwa 590 bis 450 Grad Celsius abgekühlt werden. Dann können daraus die unterschiedlichsten Produkte entstehen – am häufigsten und seit einigen Jahren mit steigender Tendenz sind es Glasflaschen für Getränke.

Allerdings erfordert der Prozess der Glasherstellung einen hohen Energieeinsatz, was schlecht ist für die Umweltbilanz. Aber dem gegenüber stehen die vielen Vorteile von Glas: selbst die ökologisch schlechteste Variante von Glasverpackungen – das Einwegglas – verursacht zwar hohe Herstellungs- und Transportkosten, kann aber beliebig oft eingeschmolzen werden um daraus wieder

Glasflaschen daraus zu machen, was durch das neue Pfandsystem begünstigt wird. Eine noch deutlich bessere Bilanz weisen Mehrweg-Glasverpackungen auf, denn diese werden bis zu 50-mal wieder befüllt bevor sie brechen und dann wieder eingeschmolzen werden können. Eine PET-Mehrweg-Flasche kommt im Schnitt rund 25-mal wieder zurück.

LEBENSMITTEL SIND IN GLAS GUT AUFGEHOBen

Die Deutsche Verbraucherzentrale brachte es kürzlich in einer aktuellen Studie über Lebensmittel-Verpackungen auf den Punkt: „Glas eignet sich besonders gut für Lebensmittel. Es ist luftdicht, geruchlos und geschmacksneutral und geht keine Wechselwirkung mit anderen Stoffen ein. Deshalb ist es aus gesundheitlicher Sicht das beste Verpackungsmaterial für Lebensmittel“.

Glas hält Temperaturen von bis zu 200 Grad Celsius aus. Man kann somit also Lebensmittel direkt in der Verpackung erhitzen und keimfrei machen. Bakterien, Pilze und andere Mikroorganismen werden auf diese Weise abgetötet. Zudem lässt sich Glas auch bei

hohen Spültemperaturen hygienisch reinigen. Materialien, die mit Lebensmitteln in Berührung kommen, dürfen keine schädlichen Stoffe abgeben. Der Hersteller muss angeben, woraus das Glas besteht und nachweisen, dass keine schädlichen Stoffe in die Lebensmittel übergehen. Für Kochgeschirr und Aufbewahrungsgefäße wird häufig Borsilikat-Glas verwendet. Es ist besonders stoßfest und unempfindlich gegenüber Temperaturschocks und zudem spülmaschinenfest.

Neben Weißglas wird auch grünes und braunes Glas produziert. Grünglas, das häufig für Bier oder Wein als Verpackung eingesetzt wird, lässt noch einen Teil der UV-Strahlung der Sonne durch. Braunglas hingegen ist für UV-Strahlung nahezu undurchlässig und wird deshalb besonders für lichtempfindliche Lebensmittel wie Speiseöle oder Säfte verwendet.

AN DÜNNEREN GLASSORTEN WIRD INTENSIV GEFORSCHT

Der einzige Nachteil von Glas ist das Gewicht. Deswegen haben Mehrweg-Glasflaschen trotz der wesentlich höheren Umlaufzeiten eine etwas schlechtere Klimabilanz als PET-Mehrwegflaschen. Entscheidend ist hierbei die Transportstrecke, die vom Hersteller und Befüller bis zum Verbraucher und wieder retour zurückgelegt werden muss.

Die Industrie arbeitet deshalb schon lange daran, Glas dünner zu machen. Seit Ende der 1960er Jahre haben Hersteller dank der Leichtglas-Technologie durchschnittlich ein Drittel des Gewichts eingespart, teils sogar bis zu 50 Prozent. Allerdings stößt diese Technologie an ihre Grenzen, wenn es um Stabilität geht. Glas lässt sich nicht beliebig dünn herstellen. Besonders bei Lebensmittelverpackungen darf es nicht zu zerbrechlich sein.

DIE HÄUFIGSTE ALTERNATIVE ZU GLAS: POLYETHYLENTEREPHTHALAT (PET)

Polyethylenterephthalat, der Einfachheit halber kurz PET genannt, gehört zur Familie der Polyester. Bekannt ist es vor allem als Material von Ein- und Mehrwegflaschen für kohlenensäurehaltige Getränke. Daneben bestehen auch Umverpackungen für frisches Obst und To-go-Salate oder dünne Folien häufig aus PET. Auch in Mikrowellenschalen und Bechern wird es verwendet. Reines PET kann vollständig recycelt werden, wodurch die Umwelt im Vergleich zu anderen Kunststoffen weniger belastet wird. PET ist beständig gegen Öle, Fette, Alkohole und verdünnte Säuren. Es kann zudem mit anderen Kunststoffen oder Aluminium beschichtet, bedampft oder in Form von Verbundmaterialien eingesetzt werden.

Bei einer Untersuchung von Limonaden und Eistees in PET-Flaschen hat das Umweltbundesamt Österreich im Auftrag der Arbeiterkammer Salzburg im Juli 2024 in allen untersuchten Flaschen Mikroplastikpartikel bestehend aus verschiedenen Plastiksarten gefunden, auch aus PET. In der Studie heißt es wörtlich: „PET wurde in 8 der 20 untersuchten Getränken nachgewiesen und stammt vermutlich von den Flaschen, die alle aus PET waren. Obwohl PET die Hauptkomponente der Verpackung darstellt, waren die PET-Mikropartikel nicht dominierend“ gegenüber anderen Mikroplastikpartikeln, die in den Getränken gefunden worden sind.

Über eine mögliche Gesundheitsgefährdung durch Mikroplastik, die über Lebensmittel oder die Luft in den menschlichen Organismus gelangen, laufen derzeit zahlreiche Studien, eine endgültige Aussage gibt es dazu nicht. Was man ziemlich sicher weiß: im Schnitt nimmt jede Person bis zu 5 Gramm Mikroplastik pro Woche unbemerkt zu sich, bei weitem das meiste davon wird unverdaut über den natürlichen Weg wieder ausgeschieden. – AG –

MIKROPLASTIK

Unter Mikroplastik versteht man verschieden geformte Kunststoffteilchen, die kleiner als 5 mm sind. Grundsätzlich wird zwischen primären und sekundären Mikropartikeln aus Kunststoff unterschieden. Erstere werden gezielt in der für den Gebrauch vorgesehenen Größe hergestellt, etwa für Duschgels, Handwaschseifen oder Zahnpasta. Sie dienen der mechanischen Reinigung. Sekundäre Mikropartikel entstehen unbeabsichtigt aus gewöhnlichen Gebrauchsgegenständen aus Kunststoff durch Alterungs- und Zerfallsprozesse wie etwa durch Umweltverschmutzung. Sie kommen wesentlich häufiger als primäre Mikropartikel aus Kunststoff vor und stellen vor allem in Meeren ein Problem dar.

Mikroplastik kommt sowohl in Böden, Sedimenten, Pflanzen, Tieren, in der Luft als auch im Meer vor und kann folglich auch in die Nahrungskette gelangen. Es wird unbeabsichtigt durch den Menschen in die Umwelt eingebracht, beispielsweise über Textilien, Reifenabrieb, Produkte wie Kosmetika und Waschmittel, die Mikroplastik enthalten, Abfall, Fischerei, Landwirtschaft



und Industrie. In Kläranlagen wird zwar das Abwasser von Mikroplastik befreit, allerdings gelangt es bei der Verwendung von Klärschlamm als Dünger in die Böden.

Dem Österreichischen Umweltbundesamt zufolge trägt Reifenabrieb am meisten zur Freisetzung von Mikroplastik in die Umwelt bei, gefolgt von Abfallsorgung und Textilwäsche.

Im Zuge einiger Untersuchungen wurde bereits nachgewiesen, dass Mikroplastik von Meerestieren wie Fischen, Muscheln und Garnelen mit Plankton verwechselt und dieses als Nahrung aufgenommen wird. Außerdem konnte bereits gezeigt werden, dass dieses Mikroplastik auch in den Magen-Darm-Trakten dieser Tiere wiederzufinden ist. Daneben gibt es auch Berichte über das Vorkommen von Mikroplastik in Lebensmitteln wie Meeresfrüchten, Salz, Zucker, Honig, Obst, Gemüse, Reis, Trinkwasser und Bier. Die toxikologischen Effekte von Mikroplastik auf den Menschen wurden bisher nur in Einzelstudien geprüft. Weitere Studien sind unumgänglich, um insbesondere Langzeitauswirkungen zu untersuchen.

VON DER ARZTPHOBIE ZUR EIGENEN BERUFUNG

✎ VON KARINA LANGWIEDER

Dr. Emanuel Gollegger entdeckte seine Faszination für die Medizin im Maturajahrgang im Fach Biologie. Während seiner Zeit als Rettungssanitäter nach dem Bundesheer, vertiefte sich sein Wunsch, Arzt zu werden.

H heute kennt er nicht nur die Medizinerseite, sondern weiß aus eigener schmerzlicher Erfahrung, wie man sich auf der Patientenseite fühlt. Gerade deshalb ist es ihm wichtig, den Menschen ganzheitlich zu betrachten.

„Als Kind hatte ich große Angst vor Ärzten und Nadeln“, erinnert sich der Allgemeinmediziner. Mit etwa vier Jahren erlitt er eine beidseitige Lungenentzündung, mit 20 kam die Diagnose Hautkrebs. Von beidem ist Dr. Gollegger genesen, doch im Zuge der Heilungsgeschichte musste er sich seinen größten Ängsten stellen.

Mitunter aufgrund seiner eigenen Vergangenheit ist es ihm wichtig, stets den Menschen als Ganzes zu betrachten, Empathie für Patienten zu zeigen und die Psyche miteinzubeziehen. „Ich mag die Ansätze von Viktor Frankl, aber auch Jesus hat für mich als Christ einen hohen Stellenwert“, so der Salzburger über seine Vorbilder in der Medizin. Seine Patienten sollen sich gesehen fühlen und er sei gerne der „Steigbügel“, dass Menschen gesünder und glücklicher werden, erzählt Dr. Gollegger, der für die Besucher seiner Ordination „einfach der Emanuel“ ist.

AUCH IM „SLOW LIFE“ STETS IN BEWEGUNG

Weil er sich selbst als burnoutgefährdeten Menschen sieht, lebt Dr. Gollegger bewusst und hat sich das Thema zum Fachgebiet gemacht. Wenn er etwas mit seiner fünfköpfigen Familie unternimmt, ist ihm exklusive Zeit sehr wichtig: „Dann heißt es Handys weg und ab in die Natur und die Berge.“ Denn neben seinem Beruf als Arzt ist er auch mit Freude Papa, Ehemann und Freund. „Wenn ich Zeit habe koche ich auch gerne frisch“, erzählt er. Dann gibt es qualitative Fleischgerichte oder Pasta. Auch in seiner Praxis berät Dr. Gollegger in Punkto gesunde Ernährung, die neben mindestens acht Stunden Schlaf, regelmäßigem Sport und bewusstem Zeitnehmen die Basis für ein ausgewogenes Leben darstellt. Dr. Gollegger selbst versucht, mindestens drei mal wöchentlich körperlich in Bewegung zu bleiben: „Ich mache gerne Kraftsport und spiele Fußball, auch wenn ich beides die letzten Jahre aufgrund der Praxiseröffnung etwas vernachlässigen musste.“

DAS SCHÖNE, WAHRE UND GUTE IM BLICK

16:8 Intervallfasten sei etwas, das für jeden Menschen wahre Wunder wirke. „Es kurbelt die Zellerneuerung an und der Körper kann entgiften“, erklärt der Salzburger Arzt und ergänzt: „Wir müssen nicht ständig Nährstoffe zuführen – das gilt nicht nur für die Ernährung.“ Er empfiehlt, weniger „Bad News“ zu konsumieren und neben der Körperhygiene auch auf Psychohygiene zu achten, denn „das Schöne, Wahre und Gute sollte wieder mehr in den Fokus gerückt werden“, wünscht sich Dr. Gollegger, der sich selbst als hoffnungsvollen Menschen sieht.



Pimpinella Saxifraga L.

Bibernell

Diese altbekannte, auf Wiesen und Wegrändern wachsende Heilpflanze trägt weiße oder gelblich-weiße, zuweilen auch rosa-rote Blüten. Ihre im Frühjahr oder Herbst gesammelte, Saponin, Bitter- und Gerbstoff enthaltende Wurzel regt als Tee die schleimabsondernden Organe wie auch die Nieren zu erhöhter Tätigkeit an. Der Tee hat ferner eine lösende und reinigende Wirkung, weshalb er

besonders für Gichtleidende zu empfehlen ist. Nieren- und Blasensteine können durch Bibernell abgetrieben werden. Bewährt auch bei veralteter Halsentzündung und Verschleimung. Man verwendet vor allem Zubereitungen aus der Wurzel, die lindernd wirken, ebenso bei Heiserkeit und Husten, Verdauungsproblemen und, äußerlich angewandt, bei schlecht heilenden Wunden.



BUCHTIPP

MEHR ALS KARPEN UND FORELLEN

Salzburgs Flüsse, Bäche und Seen sind Heimat einer artenreichen Fauna. Durch den Verlust von Lebensräumen und die fischereiliche Bewirtschaftung hat sich jedoch das Spektrum der Gewässertiere im Laufe der Jahrhunderte stark gewandelt: Vielerorts verschwanden angestammte Arten, während sich durch menschlichen Besatz und unüberlegtes Aussetzen ursprünglich landesfremde Arten ausbreiten konnten. Empfohlen als Nachschlagewerk für alle, die sich

für Salzburgs Gewässer und ihre Fauna interessieren und wissen wollen, wo welche Tierart zu finden ist! Zu finden sind

ferner genaue Infos zu Schonzeiten, Fangverböten, Mindestfangmaßen uvm. Mit zahlreichen Abbildungen und kartographischen Nachweisen.



Martin Weinländer, Andreas Unterweger, Renate Schrempf:
Neunaugen, Fische, Flusskrebse und Großmuscheln in Salzburg
Verbreitung – Biologie – Gefährdung
Umfang: 264 Seiten
Preis: € 28,-
ISBN: 978-3-7025-1169-2

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 **Allgemeine Ernährungsempfehlungen gehören meistens zu welcher Art von Prävention?**
A primordiale
B primäre
C sekundäre
- ② **Kann man ohne Milz leben?**
A Ja
B Nein
- ③ **Das schichtenweise Röntgen bezeichnet man als?**
A Empathie
B Enanthografie
C Tomografie
- ④ **Aphasie steht für**
A Schwerhörigkeit
B asymmetrische Gesichtslähmung
C Sprachstörung
- ⑤ **Zu den schlafassoziierten Störungen zählt man**
A Somnambulismus
B Achromasie
C Nachtblindheit
- ⑥ **Wie heißen die Fresszellen des menschlichen Körpers?**
A Granulozyten
B Makrophagen
C Erythrozyten
- ⑦ **Was sind die Hauptbestandteile von Glas?**
A Formalite, Kalk und Ryome
B Mhyolite und Graphiten
C Quarzsand, Soda und Kalk
- ⑧ **Das Wort "Amok" kommt**
A aus dem Griechischen
B aus dem Ungarischen
C aus dem Malaiischen

LÖSUNG: Frage 1-B, Frage 2-A, Frage 3-C, Frage 4-C resultiert aus einer Funktionsstörung der Sprachzentren im Hirn, Frage 5-A, Frage 6-B, Frage 7-C, Frage 8-C und heißt somit wie "Wut".

Istrien

Die kroatisch-slowenische Halbinsel Istrien hat sich in den vergangenen Jahren zu einem wahren Dorado für Radl-Fans entwickelt.



THOMAS NEUHOLD
Journalist, Alpinist und
Lehrbeauftragter an der Uni
Salzburg

WICHTIGE FRAGEN

Welche Jahreszeit? Nicht im Hochsommer! Selbst wenn es am Meer durch die leichte Meeresbrise erträglich scheint, in der Makija steht die Luft. Am besten kommt man im Mai bis Mitte Juni oder von Mitte September bis Ende Oktober. Wichtig für die Tourenplanung: Im Frühsommer ist die Luft oft gewitteranfällig, die Tage dafür aber länger. Im Herbst ist die Luft trockener, die Tage werden aber wieder kürzer.

Welches Fahrrad? Viele Straßen sind nicht asphaltiert und für Rennräder nicht geeignet. Ein stabiles Trehingrad oder ein Gravelbike sind die erste Wahl.

Radverleih und Service? Der Autor hat gute Erfahrungen mit dem Bike-Planet in Rovinj (direkt beim Busbahnhof); gute Leihräder (keine E-Bikes!) und gutes Service, falls der eigene Drahtesel lahmht.

Orientierung? Die Radrouten sind gut markiert, einen Überblick und einige GPS-Tracks gibt es auf www.istria-bike.com. In den lokalen Tourismusbüros finden sich recht brauchbare Radkarten (gratis!). Für die erste Groborientierung hat sich die Kompass-Karte „Istrien“ im Maßstab 1:75.000 bewährt.

Autoverkehr? Auf jeden Fall sollte man bei der Routenplanung die viel befahrenen Magistralen meiden. Auf den Magistralen teilt man sich die Straße mit Lastkraftwagen und Sattelschleppern – das ist nicht lustig und fallweise auch ziemlich gefährlich. Die Istrier selbst sind mehrheitlich eher rücksichtsvoll, gefährlicher sind da schon eher die Wohnwagengespanne und Wohnmobile der Urlauber, die die ungewohnte Länge ihrer Gefährte oft falsch einschätzen.

Gesundheit? Wer viel mit dem Rad unterwegs ist, merkt schnell, dass in der nicht bewirtschafteten Makija die Insektenwelt noch halbwegs in Ordnung ist. Ein Repellent gegen Gelsen, Mücken, Bremsen ist zu empfehlen.

Am Anfang war die Parenzana. Die Eröffnung der 116 Kilometer langen Radstrecke auf der Trasse der ehemaligen Schmalspurbahn von Triest nach Poreč / Parenzo im Jahr 2008 markiert quasi den Beginn des Radtourismus in Istrien. Der Boom hält bis heute unvermindert an: Die Halbinsel ist durchzogen von markierten Radrouten, clevere Touristiker haben das Veloziped als Wirtschaftsfaktor erkannt und geschickt zur Saisonverlängerung im Frühjahr beziehungsweise im Herbst genutzt.

Seit 2022 gibt es auch in Südistrien – also südlich des fjordartigen Limski-Kanals – eine Radstrecke, die entlang einer stillgelegten Eisenbahntrasse führt. Die Strika-Ferata von Rovinj/Rovigno nach Kanfanar/Canfanaro ist zwar mit 22 Kilometer deutlich kürzer als ihre große Schwester, die Parenzana, ist aber dennoch eines der Herzstücke des Biketourismus in Istrien: Die relativ gut gepflegte Strika ermöglicht es nämlich von Rovinj/Rovigno aus ohne viel Kontakt mit dem Straßenverkehr ins Landesinnere zu gelangen. Hier sind dann auf den Nebenstraßen die möglichen Routen schier unendlich.

MAKIJA, WEIN UND SCHILDKRÖTEN

Er einmal mit dem Bike in Istrien unterwegs ist, merkt schnell, warum hier das Radfahren so beliebt geworden ist. Die meisten Touren sind technisch nicht allzu fordernd, die Steigungen bleiben meist moderat. Und im Unterschied zum autogestützten Badeurlaub bekommt man einfach viel mehr von Land und Leuten mit. Es geht entspannt durch Föhrenwälder und durch die Makija, es duftet nach Jasmin und Ginster; weiter im Landesinneren säumen mächtige Eichen den Weg, dazwischen Olivenhaine, Weingärten und Weideflächen auf denen die mächtigen Boskarinrinder, Esel und natürlich Ziegen – das Wappentier Istriens – stehen.

Mit etwas Glück bekommt man sogar noch eine Landschildkröte zu sehen. Diese sind freilich in freier Wildbahn schon recht selten geworden: Ihr Lebensraum wird zusehends kleiner, der Au-

toverkehr fordert viele Opfer und bis vor wenigen Jahren wurden sie sogar noch gefangen und an „tierliebende“ Leute in Deutschland oder Österreich verkauft.

KIRCHEN, BUNKER UND PARTISANEN

Wer mit dem Velo durch Istrien fährt wird auch die eine oder andere Sehenswürdigkeit vor das Objektiv bekommen, das die Mehrheit der Badeurlauber nicht kennt: Die Bunkeranlagen aus dem Ersten Weltkrieg bei Barbariga beispielsweise erkundet am besten mit dem Rad, im Landesinneren stößt man auf Reste der illyrischen Besiedelung sowie zahllose kleine Kirchen meist romanischen Ursprungs. Manche sind dem Verfall preisgegeben, andere liebevoll restauriert und echte Schmuckstücke. Die Hinterlassenschaften der römischen Zeit hingegen sind überwiegend auf die Region um die Hauptstadt Pula konzentriert.

Wer aufmerksam durch die Dörfer radelt, wird schnell merken: In jedem noch so kleinen Dorf erinnern Denkmäler an den Kampf der Partisanen gegen Nazi-Deutschland, die italienischen Faschisten und die kroatischen Ustascha-Faschisten. Die Denkmäler sind allesamt gut gepflegt und oft mit Blumen geschmückt: Im Unterschied zum Rest Kroatiens sind die Istrier mehrheitlich demokratisch und vor allem anti-nationalistisch orientiert. Es gibt eine starke und selbstbewusste italienische Minderheit.

Und noch etwas spricht für einen Radurlaub: Istrien ist gerade im Küstenbereich längst keine günstige Destination mehr; im Gegenteil: in Rovinj/Rovigno beispielsweise kann man durchaus von einem „Salzburger Preisniveau“ sprechen. Ein paar Kilometer landeinwärts schaut dann die Sache preislich schon wesentlich entspannter aus. Und hier findet man dann auch viele jener Köstlichkeiten ziemlich unverfälscht für die Istrien zu Recht geliebt wird: Pršut, Trüffel, Olivenöl, Wein und neuerdings sogar richtig gutes Bier. Das Kampanjola aus Svetvincenat sei an dieser Stelle beispielhaft hervorgehoben



DIE STRIKA FERATA



PERFEKT MARKIERTE ROUTEN





RTS

REGIONAL TV SALZBURG

NEU AUF RTS
PULS - DAS GESUNDHEITSMAGAZIN

 **puls**

Das 1. Salzburger Magazin für Medizin, Gesundheit & Freizeit