



puls

33

GESUNDHEIT | MEDIZIN
WELLNESS | FREIZEIT
SALZBURG AUSGABE

magazin

DEMENZ



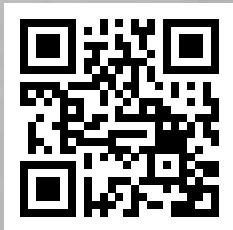
**Demenz ist ein Begriff, der vielen Menschen große Angst macht.
Denn er steht für Vergessen, innere Verwirrung und Verlust.
Alles über Vorbeugung, Früherkennung und Therapie!**

KLINIK DR. AUFMESSER
Ein Meilenstein
der Medizin im Pongau

GESCHLECHTSKRANKHEITEN
Tripper, HPV & Co.
sind wieder am Vormarsch

HAUSKRANKENPFLEGE
Zu Hause optimal betreut
und wertgeschätzt





PHARMAZIE WIE NOCH NIE!



INDIVIDUELLE BETREUUNG MODERNES CURRICULUM STUDIEREN 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



**PARACELSUS
MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT**

LIEBE LESERINNEN UND LESER

„Ich erkenne dich, aber ich weiß nicht mehr, wie du heißt.“ Diesen Satz hörte eine Tochter von ihrer Mutter, die an Demenz erkrankt ist. Ein Moment voller Schmerz, aber auch voller Nähe, denn das Gefühl der Verbundenheit war noch da. Solche Geschichten zeigen uns, dass unser Titelthema Demenz weit mehr ist als ein medizinischer Begriff: Es sind echte Menschen mit ihren Erinnerungen, Beziehungen und Gefühlen. Mit dieser Ausgabe möchten wir Mut machen, informieren und Verständnis fördern – für Betroffene und ihre Angehörigen. Denn auch wenn Erinnerungen verblassen, bleibt die Kraft von Zuneigung und Menschlichkeit bestehen. In dieser Ausgabe erwarten Sie noch weitere spannende Beiträge zu aktuellen Themen, innovative Behandlungsmethoden und Experteninterviews, die Ihnen helfen, Entscheidungen für Ihre Gesundheit zu treffen.

An dieser Stelle freuen wir uns sehr, bekanntgeben zu dürfen, dass unser PULS-Gesundheits-

magazin ab Dezember auch in Oberösterreich erscheint. Damit möchten wir noch mehr Menschen erreichen, um wichtige Gesundheitsthemen zu teilen und Bewusstsein zu schaffen. Mit dieser Erweiterung nach Oberösterreich, bieten wir Unternehmen und Dienstleistern die Möglichkeit, ihr Wissen und ihre Produkte nun auch in einem weiteren Bundesland in einem gewohnt, qualitativ hochwertigen Umfeld zu präsentieren.

Ihr Team des Medizin- und Gesundheitsmagazins

Mag. Christoph Archet

Herausgeber



MAG. CHRISTOPH ARCHET

Herausgeber & Chefredakteur
office@pulsmagazin.at

Foto: Ledersberger

VITA SANA SENIORENRESIDENZ GROSSGMAYN

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 |



haus
kranken
pflege

Vita-Sana
RESIDENZ GMBH

PULS-MAGAZIN

Ausgabe 04/2025

Die nächste Ausgabe erscheint am 5. Jänner 2026. Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 15. Dezember 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: Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA, Univ.-Prof. Dr. Bernhard Iglseder, Thomas Neuhold, Karina Langwieder, Dr. Sabine V. Schneider

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

MEDIENBERATUNG: Hauptbüro Anzeigenverkauf: 0699-11810847

GRAFIK: AS-MEDIA

DRUCK: Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn

ERSCHEINUNGSWEISE: 4x jährlich

VERTRIEB: DPD / Österr. Post AG

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

Titelfoto: KI-generiert, Pulsmagazin

INHALT

05 SAMARITERBUND – AKTION
Spielen Sie Christkind

06 REHA ZENTRUM SALZBURG
Erstklassige ambulante Reha-Einrichtung am Uniklinikum

08 PMU SALZBURG
Pharmaziestudium

09 ARBEITEN BEIM ROTEN KREUZ
Pflegerberufe im Roten Kreuz

10 OP-MANAGEMENT SALK
Leadership zwischen Dynamik, Präzision und Stabilität

14 DEMENZ
Vorbeugung und Früherkennung

Titel-story

16 WENN ERINNERUNGEN VERBLASSEN
Dr. Sabine V. Schneider

20 80 JAHRE SPITZENMEDIZIN IM PONGAU
Klinik Dr. Aufmesser

22 OPTIMAL BETREUT UND WERTGESCHÄTZT
Hauskrankenpflege Salzburg Stadt

25 NEUER ENTLASTUNGSDIENST
Hilfswerk Salzburg

26 LEBEN MIT DER DIAGNOSE KREBS
Krebshilfe Salzburg

28 TRIPPER, HPV & CO. IM VORMARSCH
Österreich im europäischen Spitzenfeld

30 DR. MICHAEL PIMPL
Puls-Ärzteportrait

32 ANIMA GARDEN MARRAKESCH
Thomas Neuhold



SPIELEN SIE CHRISTKIND

Aktuell ist jedes 5. Kind – über 344.000! – in Österreich von Armut betroffen!

Alle Jahre wieder in der Vorweihnachtszeit: Im ganzen Land warten Kinder gespannt auf das Christkind. Was wird wohl heuer unter dem Weihnachtsbaum liegen? Aber nicht alle Mädchen und Buben sind im Advent voller Vorfreude: Zu Weihnachten bekommen diese Kinder ihre schwierige Lebenslage besonders stark zu spüren. Für Weihnachtseinkäufe fehlt ihren Eltern leider das nötige Geld, um das Fest zu etwas Besonderem zu machen.

#TEAMCHRISTKIND MACHT SICH BEREIT

Deswegen stehen wir bereits in den Startlöchern für unsere große Aktion *"Spielen Sie Christkind"*. Denn auch dieses Jahr wollen wir den Kindern wieder einen unvergesslichen Weihnachtsabend bescheren. Dazu benötigen wir Ihre Hilfe!

HELFEN SIE DEM #TEAMCHRISTKIND

Wer keine Zeit hatte, selbst Geschenke zu kaufen, kann das #teamchristkind noch mit einer kleinen Spende unterstützen. Jeder Euro hilft, mit der Aktion möglichst vielen Kinder in Armut ein Packerl zu Weihnachten zu schenken.

SAMARITERBUND LANDESGRUPPE SALZBURG

Michael-Walz-Gasse 18A, 5020 Salzburg

Tel: 0662 81 25

www.samariterbund.net

SAMARITERBUND
SALZBURG



SO EINFACH GEHT'S:

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

UNSERE TIPPS FÜR GESCHENKE:

0-2 Jahre: Kleinkinderspielzeug, Duplo, Motorikspiele
3-5 Jahre: Spielzeugautos, Puppen, Eisenbahnen, Hüpftiere, Schaukelpferde, Bälle, Steckperlen, Bilderbücher
6-8 Jahre: Lego, Playmobil, Barbies, Freundschaftsbücher, Gesellschaftsspiele, Kinderuhren, Bücher
9-12 Jahre: Instrumente, Scooter, Brettspiele, Federball-Sets, Bücher,
Bitte keine Kleidung und keine Stofftiere!

Helfen Sie uns helfen. Mit Ihrer Spende.

Unser Spendenkonto – Helfen Sie mit!
Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs
Bundesverband
IBAN: AT04 1200 0513 8891 4144
BIC: BKAUATWW



IHRE SPENDE IST VON DER STEUER ABSETZBAR.



Ihr Beitrag ist bei uns in guten Händen. Deshalb dürfen wir das österreichische Spendengütesiegel führen, das für strenge Qualitätsstandards, Transparenz und laufende Kontrolle steht. www.osgs.at

Unsere Samariterinnen & Samariter sind rund um die Uhr im Einsatz: ehrenamtlich, mit enormem Engagement und top ausgebildet. Mit viel Empathie helfen sie Menschen, die gerade eine schwere Zeit durchmachen.

Danke, dass Sie mit Ihrer Spende unsere Arbeit weiterhin ermöglichen!

KÖRPERLICH FIT FÜR DEN WINTERSPORT

✍ VON PRIM. UNIV.-PROF. DR.DR. JOSEF NIEBAUER, MBA

Ob Skitourengehen, Skilanglaufen, Rodeln oder auch das Schneeschuhgehen – noch bleibt genügend Zeit, um sich auf den Winter vorzubereiten und sich durch eine gute Fitness vor Verletzungen und medizinischen Notfällen zu schützen.



PRIM. UNIV.-PROF. DR.DR. JOSEF NIEBAUER, MBA

Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin am Uniklinikum Salzburg, Wissenschaftlicher Direktor des LBI-DHP und Ärztlicher Direktor des REHA-Zentrums am Uniklinikum Salzburg

Tatsächlich sind im Winter die meisten Todesfälle durch Notfälle des Herzkreislauf-Systems und hier dem Herzinfarkt verursacht. Daher heißt rechtzeitig mit Training vorbeugen um eine gesunde Wintersportsaison zu genießen.

Vorbeugen kann man, indem sich Personen mit entsprechenden Risikofaktoren medizinisch gut einstellen lassen und dann parallel dazu auf das richtige Training nicht vergessen. So werden zahlreiche Patienten von unserem REHA-Zentrum am Uniklinikum Salzburg – www.rehazentrum-salzburg.at – profitieren und den Winter genießen können. Denn körperliches Training, sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining – ist heute zu Tage eine wesentliche Säule der Vorbeugung und auch der Therapie von chronischen Erkrankungen inkl. Herzerkrankungen.

Wenn man dann – je nach Krankheitsbild und Stadium – allein oder in der Gemeinschaft trainiert, so kann das Risiko von Verletzungen aber auch des plötzlichen Herztods minimiert werden. Für die Ausdauer empfehlen sich zügiges Gehen, Nordic Walken oder Joggen mit einer Intensität bei der man reden, aber nicht mehr singen kann. Kräftigungsübungen sollten vor allem diejenige Muskulatur betreffen, die beim Wintersport am meisten benötigt wird. Das sind zunächst einmal die Beine, wenn man aber auch an das Skilanglaufen denkt, so sollte auch die Oberkörpermuskulatur nicht vernachlässigt werden. Ideal ist ein Krafttraining welches alle großen Muskelgruppen berücksichtigt, eben mit dem Schwerpunkt auf diejenige Muskulatur gelegt, die am meisten gefordert wird und vielleicht bisher auch am wenigsten trainiert wurde.

Das Ausdauertraining sollte mindestens an drei Tagen die Woche, dass Krafttraining an mindestens zwei Tagen erfolgen.

Wenn beim Ausdauer- und/oder Krafttraining Beschwerden auftreten, die über einen Muskelkater hinausgehen, so darf nicht gezögert werden medizinischen Rat einzuholen. Ganz gleich ob Beschwer-

den vorliegen oder nicht, wer sich sportmedizinisch untersuchen lassen möchte, kann dies gerne nach telefonischer Terminvereinbarung bei uns am Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin am Uniklinikum Salzburg (www.salk.at/sportmedizin; 057255-23200) tun.

INTENSITÄT LANGSAM STEIGERN

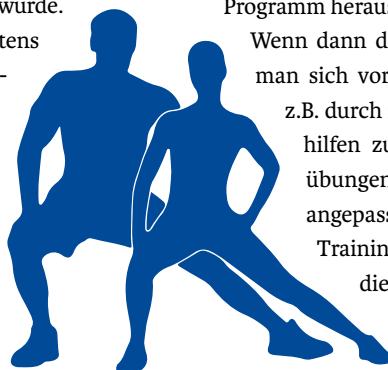
Wenn die Bretter dann endlich unter den Füßen angeschnallt sind, so beginnt man zunächst mit kurzen Skitagen, die im Laufe des Winters dann gerne länger werden. Dabei kann man sehr wohl den ganzen Tag im Skigebiet verbringen, hierbei aber angepasst und nicht bis zur Erschöpfung fahren. Längere Pausen einrichten und Genussskifahren, eine gute Variante für den Wiedereinstieg.

VOR DEM TV ODER MIT DEM SMARTPHONE ÜBEN

Früher gab es die Skigymnastik im Fernsehen. Alternativ kann man sich heute einmal eine Live-Übertragung eines Abfahrtsrennens im Fernsehen gönnen und dabei die ganze Zeit in die Hocke gehen, springen, sein Gewicht so wie die Rennläufer es tun vom einen Bein auf das andere verlagern – so wird man staunen wie lange zwei Minuten sein können. Und natürlich darf man da auch gleich für mehrere Läufer an den Start gehen ...

Auch gibt es zusätzlich noch sehr attraktiv gestaltete Fitness-Programme für jeden Geschmack für den Computer oder das Smartphone. Einfach mal im Internet auf die Suche gehen und das passende Programm herausuchen und ausprobieren.

Wenn dann der Tag gekommen ist, so sollte man sich vor dem Skifahren gut aufwärmen, z.B. durch zu Fuß und nicht mit Aufstiegs-hilfen zum Lift gehen, leichten Dehn-übungen etc. Wenn man dann noch angepasst an sein Können und seinen Trainingszustand Ski fährt und auch die FIS-Regeln beachtet, so steht einem herrlichen Skitag nichts mehr im Wege.



www.rehazentrum-salzburg.at

ERSTKLASSIGE AMBULANTE REHA-EINRICHTUNG AM UNIKLINIKUM

REHA ZENTRUM SALZBURG

Modernste diagnostische und therapeutische Behandlungsmethoden bietet das REHA Zentrum Salzburg am Gelände des Uniklinikums Salzburg. Ambulante Rehabilitation in den Phasen 2 und 3 wird wohnortnah all jenen PatientInnen geboten, die selbständig in unsere Einrichtung kommen können. Der Vorteil liegt darin, dass die PatientInnen die Reha von zu Hause aus machen, vielfach ihrem Beruf nachgehen oder nebenbei private Verpflichtungen erfüllen können. Ein weiterer Pluspunkt ist, dass den PatientInnen keine Kosten entstehen. Für die ambulante Rehabilitation gibt es Verträge mit allen SV-Trägern.

EIN TEAM FÜR ALLE ANSPRÜCHE

Das Team unter der ärztlichen Leitung von Univ.-Prof. Dr. Josef Niebauer besteht aus hochqualifizierten FachärztInnen, TherapeutInnen, DiätologInnen und klinischen PsychologInnen. In diesem Rahmen absolvieren unsere PatientInnen Einzel- und Gruppentherapien, die fachärztliche Diagnostik, Schulungen und Beratungen. Ziel ist die Verbesserung der Gesundheit unserer PatientInnen.



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

Foto: RZS/Neumayr



Ambulante Rehabilitation auf universitärem Niveau am Uniklinikum Salzburg*

7 Fachrichtungen

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

3 Schritte zur Rehabilitation

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

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



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

REHA Zentrum Salzburg
Müllner Hauptstraße 48, Haus A
5020 Salzburg

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

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

Unsere Partner



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



Stationäre neurologische Rehabilitation an der Christian-Doppler-Klinik



Ambulante Psychosoziale Rehabilitation Salzburg

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

KARRIERE MIT ZUKUNFT:

PHARMAZIE STUDIEREN AN DER PMU

An der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität (PMU) in Salzburg bietet das Pharmaziestudium ein einzigartiges Zusammenspiel aus praxisnaher Ausbildung, moderner Forschung und familiärer Lernatmosphäre.

WARUM PHARMAZIE STUDIEREN?

Kaum ein anderes Studium vereint so viele spannende naturwissenschaftliche Disziplinen - von Chemie über Biologie bis hin zu Medizin. Doch Pharmazie bedeutet mehr als nur ein Studium: PharmazeutInnen übernehmen eine entscheidende Rolle für die Gesundheit von Menschen – mit ihrer Expertise tragen sie zu einem funktionierenden Gesundheitswesen bei, sei es bei der Beratung von PatientInnen in Apotheken, im Forschungsbereich oder in der Industrie. Wer Pharmazie studiert, entscheidet sich zudem nicht nur für eine sinnstiftende Tätigkeit, sondern auch für sehr gut bezahlte Karriere- und Verdienstperspektiven, bereits direkt nach Studienabschluss.

Modernste Forschungseinrichtungen und die enge Zusammenarbeit mit dem Uniklinikum Salzburg schaffen beste Voraussetzungen für aktives, forschungsorientiertes Lernen. Im Studienalltag profitieren Studierende zudem von Kleingruppen, persönlicher Betreuung und fixen Laborplätzen – ganz ohne Wartezeiten! Außerdem verfügt die PMU am Standort Salzburg über die größten



Bildungslabore im gesamten Bundesland. An der PMU schließen rund 85 % der Studierenden ihr Pharmazie-Studium in Mindestzeit ab – somit gelingt der Weg zum Abschluss deutlich schneller im Vergleich zu einer österreichweiten durchschnittlichen Dauer von sechs bis sieben Jahren.

Pharmazie wie noch nie: Jetzt den Weg in eine sichere berufliche Zukunft starten – eine Anmeldung zum Pharmaziestudium ist jederzeit möglich.

www.pmu.ac.at/pharmazie



Foto: PMU/Paulina Mittermeier

**Auch in der
Pflege kann
man Karriere
machen.**

Astrid Rass
Pflegedienstleitung

**Das ist
stark**



Mein Job in Pflege und Betreuung

dasiststark.at



Bezahlte Anzeige



**LAND
SALZBURG**

WIR SIND DA: PFLEGEBERUFE IM ROTEN KREUZ. WERTSCHÄTZEND. SINNSTIFTEND. MENSCHLICH.

ARBEITEN BEIM ROTEN KREUZ



Das Arbeitsklima im Roten Kreuz ist von einem menschlichen, respektvollen Umgang geprägt

Mit einem breiten Angebot an Pflege- und Betreuungsdiensten ist das Rote Kreuz Salzburg ein interessanter und verlässlicher Arbeitgeber für Pflegekräfte aller Ausbildungsstufen.

ABWECHSLUNGSREICHE TÄTIGKEITSBEREICHE

Ob in den Seniorenwohnhäusern, im Tageszentrum für Senior:innen, in der Hauskrankenpflege oder bei der telefonischen Gesundheitsberatung 1450: Pflegekräfte finden beim Roten Kreuz eine Vielzahl an Einsatzmöglichkeiten. Gesucht werden diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen, Pflegefach- und Pflegeassistent:innen sowie junge Menschen, die ein Freiwilliges Sozialjahr absolvieren möchten.

FAMILIENFREUNDLICH UND FÖRDERND

Der Leitsatz „Aus Liebe zum Menschen“ richtet sich nicht nur an Klient:innen, sondern auch an Mitarbeiter:innen. Flexible Arbeitszeitmodelle und die Rotkreuz-Krabbelgruppe erleichtern die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Mit der eigenen Ausbildungsakademie bietet das Rote Kreuz zudem ein breites Fortbildungsprogramm. Auch Quereinsteiger:innen, die über den zweiten Bildungsweg in die Pflege wechseln möchten, werden begleitet – etwa durch Praktika in Zusammenarbeit mit der Salzburger Arbeitsstiftung für Pflege-, Gesundheits- und Sozialberufe.

WERTSCHÄTZENDES MITEINANDER

In den Teams des Roten Kreuzes steht der Mensch im Zentrum. Ein respektvoller, unterstützender Umgang prägt das Arbeitsumfeld. Verantwortung, Achtsamkeit und Selbstbestimmung sind gelebte Werte. Sollte sich die persönliche Situation ändern, besteht die Möglichkeit, intern in einen anderen Bereich zu wechseln. Pflege beim Roten Kreuz bedeutet: Wir sind da, um zu helfen – mit Kompetenz, Engagement und Herzlichkeit.

JETZT TEIL DES TEAMS WERDEN

Das Rote Kreuz Salzburg freut sich auf motivierte neue Kolleg:innen. Offene Stellen in der Pflege finden Sie online unter:

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

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
LANDESVERBAND SALZBURG
Sterneckstraße 32, 5020 Salzburg
T 0662 81440

OP-MANAGEMENT ALS DREHSCHEIBE KOMPLEXER VERSORGUNG

Der OP-Bereich eines Universitätsklinikums gleicht in vielerlei Hinsicht einem hochfrequentierten internationalen Flughafen: Ein System aus zahlreichen Abteilungen, Berufsgruppen und Einzelpersonen muss unter Einhaltung strengster Abläufe und mit höchster Präzision ineinandergreifen, damit PatientInnen zur richtigen Zeit, am richtigen Ort, in der richtigen Qualität versorgt werden.



■ Andreas Steinbacher, BScN MSc ANP MSc; Tobias Lamprecht, BSc MA; Thomas Gschwandtner, MHC MA BSc (v.l.n.r.)

Jede noch so kleine Störung hat potenzielle Auswirkungen auf nachgelagerte Prozesse – vergleichbar mit einem verzögerten Start, der den Flugplan eines ganzen Tages verändert.

Gerade in Zeiten wachsender Versorgungsansprüche, personeller Engpässe und technologischer Transformationen steht Leadership im OP im Spannungsfeld zwischen strategischer Steuerung, konkreter Alltagsbewältigung und nachhaltiger Teamkultur. Für uns als Führungsteam bedeutet das nicht nur operative Prozesssteuerung, sondern vor allem: den Menschen in diesem komplexen System eine verlässliche Orientierung zu geben – sowohl interprofessionell als auch innerhalb der Pflegeprofession. Leadership im OP verstehen wir dabei als aktiven Gestaltungs-

auftrag: Herausforderungen erkennen, Ressourcen sichern, Kommunikation ermöglichen und strukturelle Rahmenbedingungen schaffen, die Qualität ermöglichen und Weiterentwicklung fördern. Das bedeutet auch, bei hoher Dynamik Stabilität zu gewährleisten – sowohl systemisch als auch emotional.

Die tagtägliche Führungspraxis im OP gleicht einer anspruchsvollen Koordination von Echtzeit-Entscheidungen, langfristiger Kapazitätsplanung, fachlicher Weiterentwicklung und situativer Krisenintervention. Entscheidungen müssen oftmals unter herausfordernden Rahmenbedingungen getroffen werden – getragen von der Verlässlichkeit etablierter Prozesse, fachlicher Erfahrung und einer gelebten, professionellen Dialogkultur.

MODERNE PROZESSABLÄUFE

Ein moderner OP-Bereich funktioniert dann besonders gut, wenn seine Prozesse klar definiert, aber flexibel anpassbar sind. Wenn Teams nicht nur wissen, was sie tun, sondern auch warum – und sich über Berufsgrenzen hinweg als Teil eines gemeinsamen Ganzen verstehen. Interprofessionelle Zusammenarbeit bedeutet in diesem Kontext nicht nur Koexistenz, sondern gelebte wechselseitige Verantwortung.

In der Führung bedeutet das auch, unterschiedliche Perspektiven und Rollen aktiv einzubinden: Von der Anästhesie bis zur Reinigung, von der OP-Pflege über die Technik bis hin zur ärztlichen Leitung. Jedes Element trägt dazu bei, dass das "System OP" als Gesamtorganismus funktionieren kann. Es braucht Strukturen, aber auch Vertrauen – ebenso wie eine Kultur der Verantwortungsübernahme, der Fehleroffenheit und der kontinuierlichen Verbesserung. Internationale Modelle des OP-Managements – etwa aus skandinavischen oder angloamerikanischen Gesundheitssystemen – zeigen, dass OP-Führung heute mehr ist als nur Zeitmanagement oder OP-Auslastung. Es geht um

systemische Führungskompetenz, Prozessdesign, klinische Governance und Personalentwicklung im Gleichklang. Diese Ansätze fließen auch in unsere lokale Weiterentwicklung ein – beispielsweise in Form strukturierter Schulungskonzepte, multiprofessioneller Abstimmungsformate oder neuer Rollenprofile wie der OP-KoordinatorIn.

Am Universitätsklinikum Salzburg begreifen wir den OP-Bereich als lernendes System. Leadership bedeutet für uns, sowohl den Blick auf das große Ganze zu richten – wie auf das Rollfeld eines Flughafens – als auch gleichzeitig die Prozesse im Kontrollturm im Blick zu behalten. Im OP verdichtet sich, was moderne Gesundheitsversorgung ausmacht: rasche Entscheidungen, hohe Präzision und ein tiefes Vertrauen in Prozesse, Menschen und gemeinsame Standards. Damit ein Tag gelingt – für PatientInnen, für Teams und für das Gesamtsystem – braucht es Führung, die Orientierung gibt, Dialog fördert und Entwicklungen möglich macht. Genau darin liegt die Verantwortung, aber auch die Kraft eines starken Führungsteams.



UNIKLINIKUM
SALZBURG

PFLEGEDIREKTION
Müllner Hauptstraße 48
A-5020 Salzburg
+43 (0) 57255 – 20506
www.pflegehaerriere.at



DLK

Dienstleistungen für
Krankenhäuser GmbH



FLEXPOOL OP UKS

Planbare Eingriffe. Verlässliche
Zeiten. Starke Teams. Dein OP.
Dein Team. Deine Entwicklung.



ZUR BEWERBUNG

DEMENZ

VORBEUGUNG UND FRÜHERKENNUNG

✍ VON UNIV.-PROF. DR. BERNHARD IGLSEDER

Der Begriff Demenz beschreibt ein klinisches Syndrom, das durch den erworbenen andauernden Verlust höherer Hirnleistungen definiert ist. Der meist progrediente Verlauf resultiert in einer Beeinträchtigung von Alltagsfähigkeiten und Selbstständigkeit. Die Ursachen von Demenzen sind zumeist degenerativ degenerative (Alzheimer-Erkrankung, Lewy-Body-Erkrankung, u.a.), auch Durchblutungsstörungen spielen eine Rolle (vaskuläre Demenz). Die Alzheimer-Erkrankung ist mit etwa 60–70 % die häufigste Demenz.



Mit dem Älterwerden verändert sich unser Körper – und auch unser Gehirn. Doch das bedeutet nicht, dass wir dem geistigen Abbau hilflos ausgeliefert sind. Die gute Nachricht: Viele Faktoren, die für die Gehirngesundheit wichtig sind, können wir beeinflussen.

KOGNITIVE RESERVE – UNSER SCHUTZSCHILD

Eine wesentliche Rolle in der Prävention von Demenz-Erkrankungen spielt die kognitive Reserve. Darunter versteht man die Fähigkeit des Gehirns, Schäden zu tolerieren, die durch Alterung, Alzheimer-Erkrankung oder andere Ursachen von Demenz entstehen. Je höher die kognitive Reserve, desto geringer ist das Risiko, dass eine Person bei Vorliegen einer neuropathologischen Schädigung klinische Symptome einer Demenz entwickelt. Die kognitive Reserve wird durch geistig stimulierende und soziale Aktivitäten gestärkt. Diese Aktivitäten müssen allerdings lebenslang aufrecht erhalten werden, um eine kognitive Reserve für die gesamte Lebensspanne aufzubauen. In jungen Jahren trägt eine qualitätsvolle Ausbildung zu einer hohen kognitiven Reserve bei.

TRADITIONELLEN RISIKOFAKTOREN

Traditionelle Risikofaktoren deren Rolle für Herzinfarkt und Schlaganfall gut belegt ist, kommt auch in Hinblick auf Demenz-Erkrankun-

gen eine hohe Bedeutung zu. Leitlinien ermöglichen eine an Zielwerten orientierte Therapie.

BLUTHOCHDRUCK kann kleine Gefäße im Gehirn schädigen und das Risiko für Alzheimer und vaskuläre Demenz erhöhen. Für das mittlere Lebensalter wissen wir, dass ein systolischer Blutdruck von >130mm Hg das relative Risiko für eine kognitive Leistungsminderung um etwa 20% erhöht. Durch eine konsequente Behandlung kann dieses Risiko deutlich gesenkt werden

Unter den **HERZERKRANKUNGEN** ist das Vorhof-Flimmern besonders hervorzuheben, welches eine Erhöhung des Demenz-Risikos um ca. 30% bedingt. Dieses Risiko kann durch orale Antikoagulation („Blutverdünnung“) um 60% gesenkt werden. Vorhofflimmern betrifft bis zu 15% der 80-Jährigen.

TYP-II-DIABETES führt zu einer Erhöhung des Demenz-Risikos um bis zu 60%. Eine konsequente Stoffwechselkontrolle ist daher auch unter dem Aspekt der Gehirngesundheit sinnvoll. Das Vermeiden von Hypoglykämie („Unterzucker“) kann das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse und Demenz reduzieren.

Lange Zeit war der Zusammenhang zwischen **ERHÖHTEN BLUTFETTEN** und Demenzrisiko unklar. Neue Studien legen nahe, dass eine Therapie eher zu einer Risikoreduktion für Alzheimer- und Demzenerkrankungen beiträgt.

LEBENSSTIL ZÄHLT

BEWEGUNG: Regelmäßige körperliche Aktivität senkt das Demenzrisiko um bis zu 28%. Bewegung fördert nachweislich u.a. die Bildung von neuen Nervenzellen und Verbindungen („Synapsen“) im Gehirn.

ERNÄHRUNG: Verschiedene Ernährungsformen (Mediterrane Ernährung, DASH- und MIND-Diät) zeigen positive Effekte auf das Demenz-Risiko.

Besonders gut belegt sind die Effekte der **MEDITERRANEN ERNÄHRUNG:** Dieses Konzept orientiert sich an den traditionellen Essgewohnheiten der Menschen in Südeuropa (*Italien, Griechenland und Spanien*). Sie gilt als eine der gesündesten Ernährungsformen weltweit und wird oft mit einem längeren Leben und einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Demenz in Verbindung gebracht. Die Basis bilden reichlich pflanzliche Lebensmittel – wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte (Brot, brauner Reis), Nüsse und Hülsenfrüchte (z.B. *Linsen, Bohnen*). Olivenöl dient als primäre Fettquelle. Milchprodukte wie Naturkäse und Joghurt landen täglich in geringen bis mittleren Mengen auf dem Teller. Fisch und Geflügel werden mehrmals pro Woche in geringen bis mittleren Mengen aufgetischt, rotes Fleisch hingegen selten. Statt Süßigkeiten wird zum

Nachts Obst gereicht – Süßes mit Zuckerzusatz findet man nur selten auf dem Speiseplan, ebenso wie zuckerhaltige Getränke.

RAUCHEN UND ALKOHOL: Rauchen erhöht das Demenzrisiko dosisabhängig deutlich. Alkohol in kleinen Mengen scheint nicht schädlich zu sein, größere Mengen erhöhen das Demenz-Risiko und beschleunigen den Verlauf von Demenz-Erkrankungen.

SOZIALE KONTAKTE: Einsamkeit erhöht das Risiko für geistigen Abbau und Demenz um etwa 25%. Das Vermitteln von Sozialkontakten („*social prescribing*“) stellt eine Interventionsmöglichkeit dar. Hörprobleme können soziale Isolation fördern – eine zeitgerechte Versorgung mit Hörgeräten stellt eine wirksame Intervention dar.

SCHLAF: Guter Nachtschlaf unterstützt das „*Reinigungssystem*“ des Gehirns, das schädliche Stoffe abbaut und trägt damit zu einer Reduktion des Demenz-Risikos bei.

Gehirngesundheit ist kein Zufall. Wer auf seinen Lebensstil achtet, körperliche Erkrankungen gut behandelt und geistig sowie sozial aktiv bleibt, kann viel dafür tun, auch im hohen Alter klar und fit im Kopf zu bleiben. Stellt sich dennoch der Verdacht auf geistigen Abbau, ist es wichtig, Demenz-Symptome von „*normaler*“ Altersvergeslichkeit abzugrenzen.

FRÜHE DEMENZ – ERSTE WARNSIGNALE

Menschen mit beginnender Demenz **VERGESSEN HÄUFIG DINGE, DIE GERADE ERST PASSIERT SIND**, oder stellen wiederholt dieselbe Frage, etwa „*Welcher Tag ist heute?*“

Auch das **VERGESSEN WICHTIGER TERMINE ODER EREIGNISSE** ist typisch. **SCHWIERIGKEITEN BEIM PROBLEMLÖSEN ODER PLANEN** fallen im Alltag auf: So kann es zur Überforderung bei gewohnten Tätigkeiten kommen (*Haushaltsführung, Finanzgebarung, Verkehr...*). **RÄUMLICHE UND ZEITLICHE ORIENTIERUNGSPROBLEME** führen zum Vergessen von Terminen oder Schwierigkeiten, die eigene Wohnung zu finden. Eine **BEEINTRÄCHTIGUNG DES SPRACHVERMÖGENS** führt zu Schwierigkeiten, einem Gespräch zu folgen und sich aktiv daran zu beteiligen. Die betroffenen verlieren den Faden, wiederholen sich häufig, zeigen Wortfindungsprobleme oder verwenden unpassende Füllwörter. Probleme können auch beim Lesen auftreten oder beim Wiedererkennen von bekannten Gesichtern.

Menschen mit Alzheimer **LASSEN OFT DINGE LIEGEN ODER LEGEN SIE AN UNGEWÖHNLICHE ORTE**. Sie vergessen nicht nur, wo die Sachen sind, sondern auch, wozu sie gut sind. So werden beispielsweise Schuhe in den Kühlschrank oder Autoschlüssel in den Briefkasten gelegt. Auch **URTEILS- UND ENTSCHEIDUNGSFÄHIGKEIT KÖNNEN LEIDEN**, zum Beispiel wird im Winter Sommerkleidung gewählt, die Körperpflege wird vernachlässigt, der Umgang mit Geld funktioniert nicht mehr adäquat. Auch die **EIGENINITIATIVE WIRD BEEINTRÄCHTIGT**, die betroffenen ziehen sich von Sozialkontakten zurück oder vernachlässigen ihre Hobbys. **VERÄNDERUNGEN VON PERSÖNLICHKEIT UND VERHALTEN** zeigen sich in Form von starken Stimmungsschwankungen, Misstrauen, Hilflosigkeit, Unruhe, Aggression oder Traurigkeit.

Fallen derartige Symptome auf, ist eine hausärztliche Konsultation sinnvoll. Die klinische Untersuchung beinhaltet das Prüfen von Orientierung und kognitiven Werkzeugleistungen: Benennen ungeläufiger Objekte, Gedächtnisleistung (*verzögerte Abfrage*), Kopie-

ren einfacher und komplexer Figuren, Uhr lesen, Interpretation von Sprichwörtern, Wortflüssigkeit (*Tiere nennen*). Eine ergänzende Fremdanamnese – das Befragen von An- und Zugehörigen – ist obligat. Neben Screening-Verfahren wie Uhren-Test, Mini-Mental-State Examination (MMSE), DemTect, Montreal-cognitive-Assessment (MoCA) stehen differenzierte neuropsychologische Testbatterien (z.B. CERAD) zur Objektivierung der geistigen Leistungsfähigkeit Verfügung.

Nach klinischer und neuropsychologischer Einschätzung werden apparative Verfahren und Hilfsuntersuchungen in die Wege geleitet: Dazu zählen bildgebende Verfahren zur Beurteilung des Gehirns (CT, MRT) und Laboruntersuchungen. Zur definitiven Zuordnung der Ursache kann auch eine Untersuchung des Liquor cerebro-spinalis („*Nervenwasser*“) mittels Lumbalpunktion („*Kreuzstich*“) erforderlich sein, besonders auch in Hinblick auf die neue Therapiemöglichkeit mit monoklonalen Antikörpern. Nuklearmedizinische Verfahren (SPECT, PET) ermöglichen in ausgewählten Fällen eine diagnostische Zuordnung der Demenz-Ursache. Neben den niedergelassenen Fachärzt:innen für Neurologie und Psychiatrie erfolgen Diagnostik und Betreuung auch in spezialisierten Krankenhausambulanzen („*Gedächtnissprechstunde*“, „*Memory Clinic*“).

Je nach Ursache stehen verschiedene Therapiemöglichkeiten zur Verfügung. Medikamente können das Fortschreiten der Erkrankung verzögern. Verhaltenssymptome wie Unruhe, Aggressivität, Apathie, Angst, Depression oder Halluzinationen sind im Verlauf häufig und können symptomorientiert medikamentös behandelt werden. Zur Stabilisierung der Hirnleistung und Verbesserung von Wohlbefinden und Lebensqualität tragen nicht-medikamentöse Verfahren wesentlich bei. Soziale Intervention in Form von Tagespflege und Selbsthilfegruppen ist zur Unterstützung des betreuten Umfeldes unerlässlich.

ALZHEIMER-DEMENTZ EINE NEUE ÄRA?

✍ VON UNIV.-PROF. DR. BERNHARD IGLSEDER

Der Begriff Demenz beschreibt ein klinisches Syndrom, das durch den andauernden Verlust höherer Hirnleistungen definiert ist. Der meist progrediente Verlauf resultiert in einer Beeinträchtigung von Alltagsfähigkeiten und Selbstständigkeit.



**UNIV.-PROF. DR. MED.
BERNHARD IGLSEDER**

Abteilungsleiter der Universitätsklinik für Geriatrie der PMU, Uniklinikum Salzburg, Christian-Doppler-Klinik sowie Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Geriatrie und Gerontologie

**UNIVERSITÄTSKLINIK
FÜR GERIATRIE**
Christian-Doppler-Klinik
Ignaz-Harrer-Straße 79
5020 Salzburg
www.salk.at

Prototypisch ist die Gedächtnisfunktion beeinträchtigt, daneben sind auch andere kognitive Domänen betroffen: Aufmerksamkeit, Sprache, Urteilsvermögen, Orientierung und soziale Kognition. Die häufigste Form ist die Alzheimer-Krankheit, gefolgt von vaskulärer Demenz, frontotemporaler Demenz und Lewy-Body-Demenz.

DIAGNOSTIK: SORGFÄLTIGE ABKLÄRUNG IST ESSENZIELL

Fallen den Betroffenen oder Angehörigen erste Anzeichen auf, ist eine klinische Untersuchung erforderlich: Initial imponieren meist Störungen von episodischem Gedächtnis und visuell-räumlichem Denken. Im Verlauf kontinuierlicher Abbau mit Störung kortikaler Funktionen: Aphasie, Akalkulie, Dysphagie, Verlust konstruktiver Fähigkeiten, Verhaltenssymptome (*Agitation, wahnhaftes Verhalten, Verwirrungen...*).

Die Diagnose stützt sich auf Eigen- und Außenanamnese, neuropsychologische Testverfahren helfen, die kognitive Leistungsfähigkeit objektiv zu bewerten: Kurztests wie Six-Item-Screener oder Uhrentest erlauben eine orientierende Einschätzung, MMSE oder MoCA sind kurze Verfahren zur Evaluation der kognitiven Leistungsfähigkeit, Testbatterien wie CERAD dienen einer differenzierten Evaluierung. MRI und CT des Gehirns ermöglichen über das Erkennen spezifischer Atrophie-Muster eine ätiologische Zuordnung: Charakteristisch für die Alzheimer-Erkrankung ist eine mediobasale temporale Atrophie mit Unterhornvergrößerung. Im Verlauf entwickeln sich eine innere und äußere Atrophie, variabel in Ausmaß und Schwerpunkt.

Der Nachweis eines Alzheimer-Biomarkerprofils (*Amyloid-, Tau-Proteine*) im Liquor ermöglicht die definitive Diagnose einer Alzheimer-Erkrankung. Die Biomarker-Diagnostik aus dem Blut ist noch nicht in der Routine etabliert, vielversprechende Ergebnisse liefert die Bestimmung des phosphorylierten Tau-Proteins 217: Die Korrelation mit Liquor-Biomarkern ist hoch, p-tau217 hilft damit

auch, zwischen verschiedenen Demenzformen zu diskriminieren. Nuklearmedizinische Verfahren erlauben das Erkennen von typischen Stoffwechselsmustern (*SPECT, PET*) oder β -Amyloid-Ablagerungen im Gehirn (*PET*). Die Differenzialdiagnostik lässt behandelbare Ursachen wie Vitaminmangel, Schilddrüsenerkrankungen, Depression oder Normaldruckhydrozephalus erkennen.

THERAPIE: SYMPTOMKONTROLLE UND NEUE THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Bei Alzheimer-Demenz werden in leicht- mittel- schweren Stadien Acetylcholinesterase-Hemmer (Donepezil, Galantamin, Rivastigmin) zur Verbesserung von kognitiven Funktionen und Alltagskompetenz eingesetzt. Die Substanzen wirken rein symptomatisch über eine erhöhte Bereitstellung des Neurotransmitters Acetylcholin. Für mittlere und schwere Stadien ist der NMDA-Antagonist Memantin zugelassen, der eine glutamatbedingte Neurotoxizität hemmt. Diese Substanzen verzögern das Fortschreiten um einige Monate. Unerwünschte Wirkungen wie gastrointestinale Beschwerden, Appetitlosigkeit, Schwindel und Bradykardie und Synkopen sind bei Acetylcholinesterase-Hemmern zu beachten, Memantin gilt als gut verträglich. Ginkgo biloba EGb 761 kann zur Behandlung von Kognition und Verhaltenssymptomen bei leichter bis mittelgradiger Alzheimer-Demenz oder vaskulärer Demenz mit nicht psychotischen Verhaltenssymptomen eingesetzt werden.

Verhaltenssymptome wie Unruhe, Aggressivität, Apathie, Angst, Depression oder Halluzinationen sind im Verlauf häufig und belasten Betroffene und Angehörige („herauforderndes Verhalten“). Die Behandlung erfordert eine Abwägung von Nutzen und Risiko: Depressive Symptome werden bevorzugt mit SSRI-Antidepressiva (z.B. Sertralin, Citalopram, Escitalopram) behandelt, Psychosen und Unruhe können niedrig dosierte atypische Neuroleptika (z.B. *Risperidon, Quetiapin*) erforderlich machen. Melatonin stellt eine risikoarme Option zur Be-

handlung von Schlafstörungen dar. Zur Stabilisierung der Kognition und Verbesserung von Wohlbefinden und Lebensqualität tragen nicht-medikamentöse Verfahren wesentlich bei:

- Kognitive Aktivierung: Gedächtnistraining, Biographiearbeit, Orientierungsübungen
- Ergotherapie zur Förderung alltagspraktischer Fähigkeiten
- Logopädie bei Sprach- oder Schluckstörungen
- Physiotherapie zur Sturzprävention und Förderung der Mobilität
- Kunst- und Musiktherapie zur emotionalen Stimulation
- Validation (N. Feil) oder personenzentrierte Pflege (T. Kitwood) als Kommunikationstechniken zur Deeskalation und Förderung eines wertschätzenden Umgangs
- Licht- und Bewegungstherapie zur Verbesserung des Schlaf-Wach-Rhythmus
- Soziale Unterstützung: Tagespflege, Angehörigenberatung, Selbsthilfegruppen

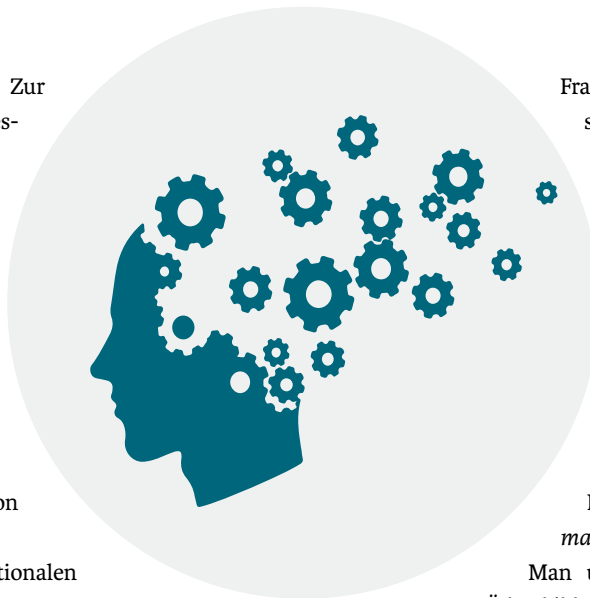
Diese Maßnahmen sollten individuell angepasst, regelmäßig evaluiert und frühzeitig eingeleitet werden.

EINE NEUE THERAPIEOPTION: DER MONOKLONALE ANTIKÖRPER LECANEMAB

Ein Meilenstein in der Alzheimer-Therapie ist die EMA-Zulassung des monoklonalen Antikörpers Lecanemab (*gegen Amyloid-β*) mit April 2025. Diese Therapie zielt erstmals auf die Pathophysiologie der Erkrankung: Die Amyloid-Hypothese besagt, dass die Anhäufung von Amyloid-β im Gehirn bei der Alzheimer-Demenz der erste Schritt einer Kaskade ist, die zum Absterben von Nervenzellen und klinischen Symptomen führt. Lecanemab bindet an lösliche Amyloid-β Oligomere und ermöglicht deren Abbau. Die Zulassungsstudie zeigte im Zeitraum von 18 Monaten eine signifikante Reduktion der Amyloid-Last im Gehirn und eine Verlangsamung des kognitiven Abbaus.

WIRKSAMKEIT UND LIMITATIONEN

Das Medikament ist für Patient:innen mit einer leichtgradigen kognitiven Beeinträchtigung (MCI) oder leichten Demenz im Rahmen einer Alzheimer-Erkrankung mit erhaltener Alltagskompetenz geeignet. Es muss eine positive Amyloid-Pathologie mittels Liquoruntersuchung („Nervenwasser“) oder Amyloid-PET nachgewiesen werden. In der Bildgebung des Gehirns (*Kernspintomographie - MRT*) darf es keinen Hinweis auf andere pathologische Veränderungen als die typischen Befunde einer Alzheimer-Erkrankung geben. Trotz der deutlichen Reduktion der β-Amyloid-Ablagerungen im Gehirn durch die Antikörper-Therapie können auch diese neuen Medikamente die Erkrankung nicht stoppen, sondern lediglich den Verlauf verlangsamen. Über einen Behandlungszeitraum von 18 Monaten kann das Fortschreiten um knapp 30 % verzögert werden, in der Nachbeobachtungsphase zeigt sich, dass der Effekt auch über diesen Zeitraum hinaus bestehen bleibt. Der klinische Nutzen ist bei



Frauen deutlich geringer ausgeprägt, wahrscheinlich, weil bei Frauen die Tau-Fibrillen schneller gebildet werden und somit die Anti-Amyloid-Therapie weniger Wirksamkeit entfalten kann.

POTENZIELLE NEBENWIRKUNGEN

Unter der Antikörper-Therapie können Amyloid-bedingte Veränderungen im Gehirn in Form von Ödembildung oder Mikroblutungen auftreten. Diese „*amyloid-related imaging abnormalities*“ (ARIA) sind in der MRT sichtbar.

Man unterscheidet dabei ARIA-E („*edema*“-Ödembildung) und ARIA-H („*hemorrhage*“-Blutung)

und teilt abhängig von Lokalisation und Größe in leicht, mittelschwer und schwer ein. In den Zulassungsstudien fanden sich ARIA unter Lecanemab in 12,6 %.

Infusionsbedingte Reaktionen (zum Beispiel Fieber, Schüttelfrost, Hautausschlag, Übelkeit, Blutdruckanstieg, Kopfschmerz) traten bei etwa 26% auf.

Aus Sicherheitsgründen gibt es noch folgende Ausschlusskriterien: Orale Antikoagulation („*Blutverdünnung*“), 2 Kopien des Apolipoprotein E-4 Gens (*APOE 4/4 homozygot*) und bestimmte Kriterien in der Bildgebung des Gehirns: Intracerebrale Blutung (*Gehirnblutung*), mehr als 4 Mikroblutungen im Gehirn und andere Hinweise auf ein erhöhtes Risiko für Hirnblutungen. Diese Ausschlusskriterien sollen sicher stellen, dass Patient:innen mit erhöhtem Risiko für Komplikationen nicht behandelt werden.

AUFWÄNDIGES THERAPIEREGIME

Das Medikament wird alle 2 Wochen als intravenöse Infusion verabreicht. Vor Beginn der Therapie sowie vor der 5., 7. Und 14. Behandlung muss eine MRT zum Monitoring von Nebenwirkungen (ARIA) durchgeführt werden.

Lecanemab markiert somit den Beginn einer krankheitsmodifizierenden Ära der Alzheimer-Therapie, allerdings nur für selektionierte Patient:innen in frühen Stadien. Das Medikament wird in nächster Zukunft in Österreich zur Anwendung zur Verfügung stehen. Nach Erfahrungen aus Ländern, in denen Amyloid-Antikörper bereits im Einsatz sind und Hochrechnungen unabhängiger Institute geht man davon aus, dass 1-6 % der Alzheimer-Patient:innen alle Kriterien für die Therapie erfüllen.

FAZIT

Demenzen sind komplexe und heterogene Erkrankungen. Mit monoklonalen Antikörpern wie Lecanemab zeichnet sich erstmals die Möglichkeit ab, in die Pathophysiologie der Alzheimer-Erkrankung einzugreifen. Herausfordernd bleiben frühe Diagnose, individualisierte Therapieplanung und die Kombination medikamentöser und nicht-medikamentöser Maßnahmen. Die Aufklärung zur Früherkennung muss intensiviert werden, ein Ausbau der Versorgungsstrukturen ist erforderlich. Die „*neue Ära*“ ist ein vielversprechender Anfang – ein Durchbruch im Sinne einer Heilung ist allerdings nicht in Sicht.



WENN ERINNERUNGEN VERBLASSEN – EIN EINFÜHLSAMER BLICK AUF DEMENZ

✍ VON DR. SABINE V. SCHNEIDER

Demenz ist ein Begriff, der vielen Menschen große Angst macht. Denn er steht für Vergessen, innere Verwirrung und für den Verlust dessen, was wir als unsere persönliche Identität begreifen. Gleichzeitig betrifft er uns aber auch alle. Denn jede Familie kann irgendwann mit dieser Diagnose konfrontiert werden, sei es bei den Eltern, Großeltern, Partnern oder bei engen Freunden.

Demenz ist kein einheitliches Krankheitsbild, für das es Leitfäden gibt, an die man sich halten kann, sondern lediglich ein Sammelbegriff für viele verschiedene Syndrome, bei denen die kognitiven Fähigkeiten wie das Gedächtnis, die Orientierung, die Sprache und das eigene Urteilsvermögen dauerhaft beeinträchtigt werden. Die häufigste und für uns bekannteste Form ist hierbei die Alzheimer-Krankheit. Daneben gibt es auch vaskuläre Demenzen, frontotemporale Demenzen oder die Lewy-Körper-

chen-Demenz. Allen gemeinsam ist, dass sie einen fortschreitenden Verlauf haben und die Betroffenen dadurch nach und nach immer mehr Unterstützung im Alltag benötigen. Doch während die Medizin hier vor allem auf die biologische Ebene schaut, wie beispielsweise auf die Ablagerungen von Eiweißstoffen im Gehirn, Durchblutungsstörungen oder genetische Risikofaktoren, gibt es eine zweite, ebenso bedeutsame Dimension. Nämlich die emotionale und soziale Erfahrung von Demenz.



WAS IM GEHIRN GESCHIEHT UND WAS IM HERZEN BLEIBT

Um besser zu verstehen, wie Demenz wirkt, hilft ein kurzer Blick in die Funktionsweise unseres Gehirns. Unsere Erinnerungen entstehen durch komplexe Netzwerke von Nervenzellen. Wird eine Information aufgenommen, etwa das Gesicht eines lieben Familienmitglieds oder der Duft von frisch gebackenem Kuchen in Omas Küche, bilden sich in unserem Gehirn synaptische Verbindungen. Und je häufiger diese Verbindungen dann aktiviert werden, desto stabiler werden sie. Im Laufe einer Demenz, insbesondere bei Alzheimer, werden die Nervenzellen dann jedoch durch krankhafte Eiweißablagerungen geschädigt und sterben ab. Dadurch können ganze Netzwerke in unserem Gehirn zusammen brechen, Erinnerungen verblassen und die Orientierung zusehends verloren gehen. Das, was einst selbstverständlich war verblasst immer mehr und die Betroffenen verlieren zusehends die Verbindung zu ihrem eigenen Ich und zu ihrer Umwelt.

EMOTIONALE REAKTIONEN ERSTAUNLICH LANGE STABIL

Doch nicht alle Bereiche des Gehirns sind dabei gleich betroffen. Besonders erstaunlich ist, dass

die Zentren für Emotionen, Musik und Sinnes-
eindrücke oft länger erhalten bleiben als die für
Sprache oder logisches Denken. Deshalb kann ein
vertrautes Lied noch immer ein sanftes Lächeln
hervorrufen, auch wenn der Text längst verges-
sen ist. Oder der Geruch eines Lieblingsessens
weckt nach wie vor ein Gefühl von innerer Ge-
borgenheit, selbst wenn die Person nicht mehr
benennen kann, was sie isst.

Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass emo-
tionale Reaktionen erstaunlich lange stabil blei-
ben, auch noch in späten Stadien der Demenz.
Dies zeigt, dass der Mensch per se nicht ver-
schwindet, wenn seine Erinnerungen verblassen,
sondern dass er weiterhin fähig bleibt, Nähe,
Liebe und Zuwendung zu empfinden. Und dem-
entsprechend wichtig ist es darauf zu achten den
Betroffenen, diese Geschenke zu machen und für
sie da zu sein.

NEUE KOMMUNIKATION ENTSTEHT

Für Angehörige bedeutet das jedoch eine sehr am-
bivalente und emotional enorm herausfordernde
Erfahrung. Da ist auf der einen Seite die große
Trauer, wenn die eigene Mutter den Namen ihrer
Kinder nicht mehr weiß und die massive Unsi-
cherheit, wenn der eigene Partner plötzlich nicht
mehr erkennt, dass er seit Jahrzehnten verheiratet
ist. All diese Momente sind unglaublich schmerz-
haft und fühlen sich für die eigene gesunde Um-
gebung immer wieder wie kleine Abschiede und
große Kränkungen an. Gleichzeitig eröffnet sich
daraus aber auch ein ganz neuer und wertvoller
Zugang, aus dem eine neue Form von Kommuni-
kation resultieren kann. Nämlich eine Kommuni-
kation über liebevolle Berührungen, über schöne
Musik und über einfache gemeinsame Rituale, die
beiden Seiten zugleich auch eine neue Struktur
des Zusammenseins geben können.

Wissenschaftlich spricht man hier von einer so-
genannten „nonverbalen Resonanz“. Sie ist ein be-
sonders wertvoller Schlüssel, um Menschen mit
Demenz emotional zu erreichen, auch wenn Wor-
te nicht mehr tragen.

Angehörige berichten häufig, dass eine der größ-
ten Herausforderungen war, lernen zu müssen,
ihre eigenen Erwartungen loszulassen. Denn statt
in jeder Begegnung wieder voller Hoffnung nach
dem „früheren Menschen“ zu suchen, geht es dann
darum, im „Hier und Jetzt“ zusammen zu sein
und zuzulassen, dass der eigene Vater sich plötz-
lich, wie ein Kind über einen Schmetterling freuen
kann und dabei den Namen seines eigenen Kin-
des vergisst. Eine Großmutter, die bei einem alten
Volkslied mit ihrer sichtbaren Freude den ganzen
Raum zum Mitsingen bringt, ohne selbst den Text



DR. SABINE VIKTORIA SCHNEIDER

Psychologin und Gesundheits-
wissenschaftlerin,
Privatpraxis für ganzheitliche
Psychologie

Praxis für
ganzheitliche Psychologie
Erzherzog-Eugen-Straße 25
5020 Salzburg
drsabineschneider.com

zu kennen. Solche Momente sind für alle Seiten immer ganz besonders kostbar und bilden kleine wertvolle Inseln des gemeinsamen Glücks im Meer des Vergessens.

HILFLOSIGKEIT UND AGGRESSION BEI ANGEHÖRIGEN

Gleichzeitig darf man diese schwere Krankheit natürlich nicht romantisieren. Denn eine Demenz ist immer auch eine enorm schwere Belastung, an der man als Angehöriger denkt zu zerbrechen. Sie bringt Unruhe, Verwirrung und ob der enormen Hilflosigkeit manchmal auch Aggressionen mit sich. Deshalb stehen pflegende Angehörige selbst häufig unter massivem Stress und neigen zu Depressionen und körperlichen Erschöpfungszuständen. Deshalb ist es so entscheidend, dass unsere Gesellschaft und ebenso die Politik Strukturen schaffen, die Betroffene und ihre Familien mit diesem Schicksal nicht alleine lassen. Sei es durch ambulante Hilfen, Tagespflegeangebote oder eine professionelle Beratung und Hilfestellung. Denn eine Demenz ist keine private Tragödie, die nur wenigen Familien passiert, sondern vielmehr eine der größten gesamtgesellschaftlichen Aufgaben unserer Zeit.

ZWISCHEN WISSENSCHAFT UND MENSCHLICHKEIT – WEGE ZU EINEM WÜRDEVOLLEN UMGANG

In den letzten Jahren hat die Forschung auch bereits großarti-

ge Fortschritte gemacht. Neue Medikamente wie beispielsweise Lecanemab, die gezielt auf krankhafte Eiweißablagerungen im Gehirn wirken, geben Hoffnung, das Fortschreiten der Alzheimer-Krankheit mittlerweile zumindest zu verlangsamen. Auch Lebensstilfaktoren spielen dabei eine große Rolle. Regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, geistige Aktivitäten und soziale Kontakte können das Risiko einer Demenz senken oder den Verlauf günstig beeinflussen. Die sogenannte FINGER-Studie aus Finnland zeigte dabei besonders eindrucksvoll, dass ein multimodales Programm aus körperlichem Training, einer bewussten Ernährungsumstellung und ein regelmäßiges kognitives Training die geistige Leistungsfähigkeit älterer Menschen stabilisieren kann.

BEVORMUNDUNG VERMEIDEN

Doch trotz aller Fortschritte bleibt leider die Realität, dass es bisher keine Heilung gibt. Und genau hier beginnt nun die zweite, mindestens ebenso wichtige Ebene in Bezug auf diese Krankheit. Nämlich der Umgang damit im Alltag. Wissenschaftlich lässt sich hierbei klar belegen, dass die Lebensqualität von Menschen mit Demenz weniger von der Schwere der kognitiven Einschränkungen abhängt als von der Haltung ihrer Umgebung. Werden sie ernst genommen, in ihrer Persönlichkeit respektiert und liebevoll begleitet, fühlen sie sich sicherer und zufriedener. Werden sie hingegen bevormundet, übersehen oder gar isoliert, verstärken sich ihre Symptome wie Verwirrung, Angst und Unruhe zusehends und die Krankheit wird immer schlimmer und schreitet schneller voran.

PERSONENZENTRIERTE PFLEGE

Hier kommt nun der Begriff der „Personenzentrierten Pflege“ ins Spiel, der von dem Psychologen Tom Kitwood geprägt wurde. Er betont dabei, dass Demenz nicht nur ein medizinisches, sondern vor allen Dingen auch ein zwischenmenschliches Phänomen ist. Denn Menschen mit Demenz behalten ihre Identität, ihre Würde und ihre Bedürfnisse, auch wenn sie diese selbst nicht mehr klar äußern können. Die Aufgabe der Angehörigen und Pflegekräfte ist es deshalb, zu versuchen diese Bedürfnisse möglichst zu erspüren und sie ernst zu nehmen. Das bedeutet in der Praxis viel Geduld zu haben, sich auf Wiederholungen einzulassen, Rituale liebevoll zu pflegen und kleine Erfolge gemeinsam zu feiern. Und vor allem bedeutet es, den Menschen nicht auf seine Defizite zu reduzieren, sondern auf das zu schauen, was er noch kann. Und dieses Können bewusst und behutsam zu fördern und dem Betroffenen dadurch dabei zu helfen seine Eigenständigkeit auf einzelnen Ebenen möglichst lange zu erhalten.

In der Praxis bedeutet das Räume zu schaffen, die die Orientierung erleichtern, klare Strukturen einzuführen, verständliche Symbole und vertraute Farben zu nutzen. Und Rituale zu nutzen wie das Einsetzen von Musik, an die die Betroffenen schöne Erinnerungen haben, schöne Erinnerungsstücke bereitzuhalten, die auch zur Beruhigung beitragen können und täglich vertraute Abläufe zu pflegen. Und es heißt auch, sich in der Familie gegenseitig zu unterstützen und Angehörige zu entlasten, ihnen Atempausen zu geben, und ihnen zu helfen ihre eigene Kraft zu behalten.



Tagesbetreuung & Demenzberatung

Wir unterstützen ältere Menschen dabei, so lange wie möglich zuhause leben zu können.

Pflegenden Angehörigen bieten wir Entlastung und Rat, besonders bei Demenz.

Kostenlose Demenzberatung:
0664 85 82 682

Tagesbetreuung Salzburg-Aigen:
Guggenbichlerstraße 20c, 5026 Salzburg
0662 6385 54100

Tagesbetreuung Salzburg-Gnigl:
Grazer Bundesstraße 8a, 5023 Salzburg
0662 6385 54200

www.diakonie.at

FORSCHUNG

VORHERSAGEMODELL ENTWICKELT UND PILOTSTUDIE GESTARTET

Basierend auf der Harmonisierung von Daten aus vier europäischen Gedächtniskliniken (Österreich, Finnland, Schweden und Italien) entwickelte das Institut eHealth der FH Joanneum ein datenbasiertes Vorhersagemodell. Es handelt sich um eine KI-basierte Risikobewertung, aus der individuelle Empfehlungen zur Risikointervention für Menschen mit einem erhöhten Demenzrisiko abgeleitet werden.

Mit diesem Modell wird im Rahmen einer Pilotstudie das Risiko-
profil für eine spätere Demenzerkrankung abgeschätzt. Die Studienteilnehmer erhalten ihr persönliches Risikoprofil, das mittels künstlicher Intelligenz berechnet wurde. Im klinischen Gespräch werden Präferenzen und Vorerfahrungen einbezogen und gemeinsam als konkrete Handlungsempfehlungen vereinbart. Eine wichtige Rolle spielt hierbei das kognitive Training mit Memofit. Das Vorhersagemodell basiert auf verschiedenen klinischen Parametern und Lebensstilverhalten, wie Ernährung oder regelmäßige Bewegung, die sich aus der Big-Data-Analyse ergeben haben.

Das Vorhersagemodell wird ab Herbst 2025 im Rahmen einer klinischen Pilotstudie, der LETHE-AT Studie, an 3 österreichischen Kliniken mit insgesamt 300 Personen getestet. Die Universitätskliniken für Neurologie der Medizinischen Universität Graz, Innsbruck und Wien führen die Studie mit je 100 Teilnehmer*innen durch. Helena Untersteiner von der Medizinischen Universität Wien: „Bereits das Vorgängerprojekt, die EU-weite LETHE-Studie, erfreute sich bei der Zielpopulation großer Beliebtheit. Viele Personen sind

besorgt im hohen Alter an Demenz zu erkranken. Daher ist es für viele ein Anliegen, durch Verbesserung ihres Lebensstils präventiv tätig zu werden und die Demenzforschung zu unterstützen.“ Die Studie läuft über 18 Monate und nach Studienende wird ausgewertet, ob die mittels Machine Learning berechneten Vorhersagen zutreffend sind. Durch seinen interdisziplinären Ansatz leistet LETHE-AT einen wichtigen Beitrag zur Früherkennung, Prävention und Versorgung von Menschen mit erhöhtem Demenzrisiko in Österreich und stärkt das Gesundheitssystem nachhaltig.

■ www.lethe-project.eu

■ www.lethe.at



Leitung der Studie

DI Dr. Stan Hanke - FH Joanneum

Dr.in med. univ. Elisabeth Stögmann - MedUni Wien



MEMOFIT

DURCH TRAINING ZUM OPTIMALEN GEDÄCHTNIS

Memofit ist ein ganzheitliches Gedächtnistrainingsprogramm – wissenschaftlich fundiert, praxisnah und individuell anpassbar.

Bereits **10 Minuten täglich** genügen, um kognitive Fähigkeiten spürbar zu verbessern:

- ✓ **Merkfähigkeit steigern**
- ✓ **Reaktionsgeschwindigkeit erhöhen**
- ✓ **Entscheidungsfähigkeit fördern**
- ✓ **Konzentrationsspanne verlängern**

Ob zu Hause oder unterwegs – trainieren Sie wann und wo Sie möchten. Auf Wunsch werden Sie dabei von zertifizierten TrainerInnen begleitet.



**STEIGEN SIE JETZT EIN
– UND ERLEBEN SIE, WAS IHR GEHIRN ALLES KANN.**



Die MRT-Untersuchung ist völlig schmerzfrei und risikolos.

80 JAHRE SPITZENMEDIZIN DR. AUFMESSER – EIN MEILENSTEIN DER MEDIZIN IM PONGAU

DR. FLORIAN MÜLLER IST NEUER LEITER DER UNFALLCHIRURGIE

Seit acht Jahrzehnten steht der Name Dr. Aufmesser für exzellente medizinische Versorgung im Dienste der Patienten. Von der Erstversorgung über orthopädische Chirurgie bis hin zur professionellen Rehabilitation. Mit Dr. Florian Müller ist seit diesem Jahr die Leitung der Unfallchirurgie neu bestellt.



DR. FLORIAN MÜLLER,
LL.M.: jur. Ausbildung, Medizinrecht
Leitung Unfallchirurgie
Facharzt für Orthopädie und
Traumatologie

Die Klinik Dr. Aufmesser ist seit Jahrzehnten auf orthopädische und unfallchirurgische Eingriffe spezialisiert. Jedes Jahr werden über tausend Patienten und Gäste betreut. Chronische Erkrankungen und Verletzungen des Haltungs- und Bewegungsapparates werden mit dem Ziel behandelt, Patienten schnell eine normale, schmerzfreie Mobilität zurückzugeben. Seit Juli 2025 ist Dr. Florian Müller zum Leiter der Unfallchirurgie an der Privatklinik Dr. Aufmesser bestellt. Dr. Müller verfügt über langjährige Erfahrung und Fachkenntnisse in seinem Bereich und bringt eigene Vorstellungen zur Weiterentwicklung der Abteilung mit. Dr. Müller ist auch Teamarzt des Österreichischen Skiverbandes und Teamarzt des Österreichischen Fußballverbandes. Eben-

falls engagiert er sich in der Betreuung von Sportmannschaften des Schwimmverbandes Salzburg und der Union Salzburg Leichtathletik. „Als Fach-

DR. AUFMESSER

UNSERE LEISTUNGEN FÜR IHRE

- Sport- und Unfallchirurgie
- Elektrokardiogramm - EKG
- Laboruntersuchungen
- Vorsorgeuntersuchung
- Röntgen, Magnetresonanztomographie
- Magnetresonanztomographie, CT
- Physiotherapie

arzt für Orthopädie und Traumatologie verfügt Dr. Müller über umfassende Expertise und wird die erstklassige Versorgung unserer Patienten weiterhin gewährleisten“, betont Geschäftsführerin Dr. Doris Aufmesser. Das Operationsspektrum der Klinik Dr. Aufmesser umfasst – mit Ausnahme von Hüft- und Oberschenkelbrüchen – die Versorgung sämtlicher Verletzungen der Extremitäten wie Arme und Beine. Auch die Nachbehandlung mit Facharzt und Physiotherapie ist im Haus Aufmesser möglich.

MRT + CT: GENAUE DIAGNOSE FÜHRT ZU OPTIMALER BEHANDLUNGSMETHODE

Sehnenrisse und Verletzungen im Bein- und Kniebereich sind besonders unter Sportlern gefürchtet. Um Bewegungseinschränkungen möglichst auszuschließen, empfiehlt sich eine schnelle Erstabklärung und Behandlung. Speziell beim Verdacht auf das Vorliegen einer Mehrbandverletzung oder Knorpelverletzung ist ein MRT notwendig. Die Magnetresonanztomographie ist heute das bedeutendste bildgebende Verfahren in der klinischen Diagnostik. Die Klinik Dr. Aufmesser kann all ihren Patienten bei zahlreichen Indikationen jederzeit eine schnelle Diagnose per MRT-Verfahren zur Verfügung stellen. Denn die Wahl der richtigen Therapie (*definitive Chirurgie, Radiotherapie, fokale Therapie, Active Surveillance*) ist anspruchsvoll. „Es ist deshalb eine große Herausforderung bei der Diagnose, die Erkrankung möglichst genau zu charakterisieren und so eine optimale Therapie zu gewährleisten“, weiß Dr. Doris Aufmesser. Gerade bei Sportverletzungen ist auch der Einsatz der Computertomographie (CT) wichtig. Mit Hilfe dieser können Knochenverletzungen sowie Strukturen aus dem Körperinneren auch dreidimensional dargestellt werden. Die Computertomographie ist eine wertvolle Hilfe bei der präoperativen Vorbereitung und für die Behandlungsplanung insbesondere in der Unfallchirurgie, da es ermöglicht, Knochenverletzungen in ihrer exakten Lage und Ausdehnung festzustellen. Von dieser technischen Aufrüstung in der Sportklinik Dr. Aufmesser pro-

fitiert eine zunehmende Gruppe von Patienten. „Wer eine CT oder MRT-Untersuchung braucht, soll diese auch schnell erhalten“, sagt Dr. Doris Aufmesser. MRT- und CT-Untersuchungen sind kurzfristig von Montag bis Freitag möglich. Die Befunderstellung erfolgt innerhalb kürzester Zeit teileradiologisch. Unsere Patientinnen und Patienten können ihre Bilder online abrufen und verwalten. Somit ist eine sichere Übermittlung und ständige Verfügbarkeit der Bilddaten gewährleistet. Sowohl Patientinnen und Patienten, als auch Zuweiser können mit dem Zugangscode, welchen Sie von uns erhalten, die Bilder abrufen. MRT-Untersuchungen sind als Privatleistung zu begleichen.

ALLES NEU IN OBERTAVERN

Das Jubiläumsjahr 2025 steht auch ganz im Zeichen weiterer Investitionen. Ob Erstuntersuchung, Behandlung oder Therapiegespräch – der Ordinationsstützpunkt Obertauern wird baulich neugestaltet. Neben einer neuen Außenansicht erwartet die Patienten ein neuer Wartebereich. Ebenso sind die medizinisch-technischen Möglichkeiten auf dem neuesten Stand, sodass vor allem Pistenunfälle schnellstmöglich versorgt werden können. Mit kurzem Weg in die Sportklinik Dr. Aufmesser in Radstadt ist eine optimale Versorgungskette gewährleistet.

80 JAHRE KONTINUIERLICHE ENTWICKLUNG

Das heutige Klinikum Dr. Aufmesser kann auf eine lange und bewegte Geschichte zurückblicken, die vom Wandel der Krankenversorgung in Verbindung mit dem medizinisch-technischen Fortschritt geprägt ist. Von den damals bescheidenen Anfängen mit Gründung einer Allgemeinpraxis von Dr. Max Aufmesser am Judenbühel in Radstadt, bis hin zu den modernen medizinischen Einrichtungen und Fachabteilungen von heute hat sich das Klinikum zu einem der führenden Gesundheitseinrichtungen im Bundesland Salzburg entwickelt. Die zweite Generation mit Dr. Werner und Dr. Harald Aufmesser entwickelten die Standorte Radstadt und später Obertauern weiter. Seit 2019 führt Dr. Doris Aufmesser die Sportklinik in dritter Generation. „Seit der Gründung der Krankenanstalt Radstadt im Jahr 1957 wurde das medizinische Leistungsangebot konsequent ausgebaut. Von Anfang an war es unser Ziel, sowohl medizinisch als auch technisch immer auf dem neuesten Stand der Technik und Wissenschaft zu sein. Das Jubiläumsjahr 2025 ist eine Gelegenheit, nicht nur unsere Vergangenheit zu feiern, sondern auch die Zukunft zu planen und innovativ zu bleiben“, erklärt Dr. Doris Aufmesser.



„Unser Erfahrungsschatz ist das Fundament – und zugleich der Ansporn, auch in Zukunft Medizin auf höchstem Niveau zu bieten.“

DR. DORIS AUFMESSER

Ärztliche Leitung
Geschäftsführung



KRANKENANSTALT DR. AUFMESSER

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

GESUNDHEIT

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

OPTIMAL BETREUT UND WERTGESCHÄTZT

Wer bei der Salzburger Hauskrankenpflege arbeitet, tut nicht nur etwas Gutes – sondern wird dabei auch gut begleitet.

Die Salzburger Hauskrankenpflege ist weit mehr als ein Arbeitsplatz – sie ist ein Ort, an dem Menschlichkeit, Teamgeist und berufliche Erfüllung im Mittelpunkt stehen. Mitarbeiter:innen schätzen das familiäre Arbeitsklima, die wertschätzende Führung und die Möglichkeit, mit ihrer Arbeit wirklich etwas zu bewirken. Flexible Arbeitszeiten, kontinuierliche Weiterbildung und ein sicherer Arbeitsplatz im sozialen Bereich machen die Hauskrankenpflege Salzburg Stadt zu einem attraktiven und zukunftsicheren Arbeitgeber.

Doch nicht nur das Team profitiert: Auch die gepflegten Menschen spüren diese positive Atmosphäre. Sie erhalten kompetente, respektvolle und individuelle Betreuung – direkt in ihrem Zuhause. Durch die persönliche Beziehung und die Zeit, die sich das Pflegepersonal nimmt, entsteht Vertrauen und echte Lebensqualität im Alltag.

WAS WAR IHR BISHER SCHÖNSTES ERLEBNIS – MIT KLIENT*INNEN UND KOLLEG*INNEN?



LUCA BOSCHINGER BSC
Studium Pflegewissenschaft FH

„Im Berufsfeld Pflege gibt es viele prägende Erlebnisse: die herzliche Begrüßung durch Klient:innen nach dem Urlaub ebenso wie das spürbare Abklingen von Pflegeproblemen. Besonders einprägsam sind für mich Begleitungen in komplexen Situationen – etwa auf dem letzten Lebensabschnitt. Im Rahmen meiner Tätigkeit bei der Hauskrankenpflege Salzburg Stadt durfte ich solche Betreuungen teilweise übernehmen. Auch wenn das Lebensende kein klassisch „schönes“ Ereignis ist, empfinde ich es als etwas Besonderes, einem Menschen in dieser Phase verlässlich zur Seite zu stehen. Diese Aufgabe fordert

uns als Team heraus und verbindet uns: Wir schaffen gemeinsam ein möglichst würdevolles Umfeld für Klient:innen und Angehörige. Hauskrankenpflege bedeutet naturgemäß viel eigenständige Arbeit vor Ort und damit weniger direkten persönlichen Kontakt zu Kolleg:innen im Alltag. Gerade in anspruchsvollen Situationen zeigt sich jedoch, dass niemand allein im Feld steht: Wir ziehen als Team an einem Strang – in Teambesprechungen und durch kurze telefonische Absprachen, um rasch Zweitmeinungen einzuholen und gute Entscheidungen zu treffen.“

WAS ZEICHNET DIE ARBEIT BEI DER HAUSKRANKENPFLEGE SALZBURG STADT AUS?

„Ich habe in meiner Berufslaufbahn viel gesehen, gelernt und ausprobiert – und bin bei der Hauskrankenpflege Salzburg Stadt wirklich angekommen. Ich erlebe täglich Wertschätzung und Respekt; auf das Wohlbefinden jeder und jedes Einzelnen wird spürbar geachtet. Meine Vorgesetzten schenken mir Vertrauen, und ich erhalte den nötigen Rückhalt, um meine Aufgaben gut zu erfüllen. Mit Herausforderungen werde ich nicht allein gelassen: Wenn Unterstützung nötig ist, bekomme ich sie – schnell und verlässlich.“



MARIA SEILER
DGKP

WELCHE BEREICHE DER PFLEGE SPRECHEN SIE BESONDERS AN?

„Ich erledige gern Besorgungen für meine Klient:innen und vereinbare Termine – es macht mich glücklich, wenn ich ihnen damit den Alltag erleichtere. Dass ich dabei oft mit dem Fahrrad unterwegs bin, schätze ich sehr: Es tut mir gut und ist ein Beitrag zur Umwelt – auch im Sinne meiner Enkel. Seit über zehn Jahren bin ich bei der Hauskrankenpflege Salzburg Stadt beschäftigt und konnte mich stets auf meine Kolleg:innen, das Team und den Verein als Arbeitgeber verlassen. Wir halten zusammen, sind hilfsbereit und wertschätzend. Ob als Kolleg:in oder Klient:in – die Hauskrankenpflege Salzburg Stadt kann ich von Herzen weiterempfehlen.“



MARTHA TOTH
ist seit mehr als 10 Jahren Mitarbeiterin der Salzburger Hauskrankenpflege.

HAUSKRANKENPFLEGE SALZBURG STADT



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

„MIT NUR EINEM OHR FUNKTIONIERT NICHT ALLES!“

„Wenn das Handy läutete, merkte ich, dass es weiter weg lag – weil es leise war. Aber ich wusste nicht in welcher Richtung“, erinnert sich Josef Haas, der 2022 am rechten Ohr ertaubte.

Mit nur einem Ohr können wir Schallquellen kaum differenzieren. Gespräche in lauter Umgebung werden anstrengend bis unmöglich. *„Ich habe fremde Leute auf der hörenden Seite besser verstanden als meinen Gesprächspartner, der neben meinem tauben Ohr saß“*, erzählt der FH-Professor Florian Eibensteiner.

Auch Julia Hölzl erklärt, warum sie nach ihrer einseitigen Ertaubung nicht mehr ausgehen wollte: *„Man steht so richtig unter Strom, weil man so aufpassen muss.“* Diese Höranstrengung ist sogar im EEG messbar: Häufig folgen reduzierte Konzentration und Kopfschmerzen.

BEIDSEITIGES HÖREN BRINGT SICHERHEIT UND LEBENSQUALITÄT

Beidseitiges Hören verbessert das Wahrnehmen leiser Geräusche und ermöglicht die Lokalisation – beides entscheidend für die Sicherheit im Alltag, beispielsweise im Straßenverkehr. Typische Folgen einseitiger Taubheit sind auch Ohrgeräusche, Tinnitus genannt. Fachleute berichten auch über die Reorganisation der Hörrinde im Gehirn: Ungenutzte Teile übernehmen andere Funktionen.

Nur mit einem Cochlea-Implantat können Betroffene auf der tauben Seite tatsächlich wieder hören. Wie Josef Haas, Julia Hölzl



Josef Haas im Hörgespräch:
www hoerenbewegt.at/hoergespraech/

und Florian Eibensteiner: Sie hören und verstehen wieder aus allen Richtungen, auch bei Hintergrundgeräuschen und dreidimensional. Sogar die Veränderungen im Gehirn werden revidiert. *„Ich blüh` wieder!“*, resümiert Hölzl. *„Ich sehe das als meine zweite Chance im Leben!“*

Foto: Med-el

MED⁹EL

1 + 1 > 2

Das Zusammenspiel aus MED-EL Spitzentechnologie und der neuronalen Plastizität des Gehirns ermöglicht einseitig tauben Menschen natürliches Hören auf beiden Ohren.

Einzigartige Hörimplantat-Technologie aus Österreich

Warum?
Finden Sie es heraus!



hearLIFE

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

medel.com





ES IST NIE ZU SPÄT, ANZUFANGEN!

Bewegung ist für uns alle die Basis, um bis ins hohe Alter gesund und mobil zu bleiben. Mit dem Feelgood Bewegungskonzept helfen wir, chronischen Erkrankungen vorzubeugen, und widmen uns auf einfache, sichere Weise wie Gesundheit entsteht.

Wer Volkskrankheiten wie Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Wirbelsäulenschäden, Osteoporose, Arthrose, etc. entgegenwirken möchte, der beginnt besser heute als morgen damit, seinen Körper wieder regelmäßig zu bewegen.

In angenehmer und ruhiger Atmosphäre unterstützen 12 automatisierte Trainingsgeräte den Körper in seiner Bewegung. Jedes Trainingsgerät trainiert mehrere Muskelgruppen gleichzeitig und ist komplett sicher. Unsere einzigartigen motorisierten Trainingsgeräte bilden einen maßgeschneiderten Trainingszirkel,



der den ganzen Körper in zirka 40 Minuten trainiert und aktiviert. Bewegungen werden von den Geräten geführt und der Widerstand der Geräte wird durch Ihren eigenen Krafteinsatz gesteuert.

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

Einfach vorbeikommen oder einen Termin für ein gratis Probetraining vereinbaren. Jetzt in jedem Feelgood Studio. Das Bewegungsstudio für Gesundheit & Mobilität bis ins hohe

Alter. Finden sie ihr nächstgelegenes Feelgood Center unter:

www.feelgood.eu



 **feelgood**

Das Bewegungsstudio für Gesundheit und Mobilität bis ins hohe Alter

Jetzt gratis
Probetraining
vereinbaren.



BEWEGUNG UND BEGEGNUNG

Unsere Feelgood Center sind Bewegungs- und Begegnungsräume. In angenehmer und ruhiger Atmosphäre unterstützen 12 automatisierte Trainingsgeräte den Körper in seiner Bewegung. Dabei ist es möglich, zwischen drei verschiedenen Geschwindigkeitsstufen zu wählen und den eigenen Krafteinsatz individuell zu steuern. Das ermöglicht und fördert den Erhalt bzw. das Wiedererlangen der Mobilität, der Kraft und der Gesundheit in einer Umgebung, die zum Verweilen einlädt. Feelgood wirkt sowohl vorbeugend als auch therapeutisch und ist für alle gesundheitsbewussten Menschen, die fit bleiben oder werden wollen und sich in herkömmlichen Fitnesszentren nicht so richtig wohlfühlen.

**12x
in
Salzburg!**



www.feelgood.eu

HILFSWERK STARTET NEUEN ENTLASTUNGSDIENST FÜR ANGEHÖRIGE

Rund 26.000 Menschen beziehen derzeit Pflegegeld in Salzburg. Rund 21.000 Salzburger betreuen regelmäßig Angehörige. Mit einem neuen Angebot will das Hilfswerk Auszeit für Angehörige schaffen.

Die Pflege und Betreuung eines nahestehenden Menschen ist eine wertvolle, aber auch herausfordernde Aufgabe. Oft stoßen Angehörige dabei an ihre Grenzen – körperlich, seelisch und zeitlich. Genau hier setzt der neue Angehörigenentlastungsdienst des Salzburger Hilfswerks an. Dabei geht es darum für pflegende Angehörige mehr Freiräume zu schaffen, diese im Alltag zu unterstützen und ebenso dafür zu sorgen, dass Angehörige Zeit für sich selbst gewinnen, ohne die Versorgung ihrer Liebsten aus den Augen zu verlieren. Die Erfahrung zeigt, dass Angehörige trotz vielfältiger Belastungen mit der Pflege zu Hause meist gut zurechtkommen können. Dies gelingt umso besser, je umfassender sie sich informieren und gezielte Hilfen in Anspruch nehmen. Mit dem neuen Angehörigenentlastungsdienst



Präsentieren den neuen Entlastungsdienst des Hilfswerks Salzburg: Präsident Christian Struber mit der Geschäftsführungsleitung: Mag. Theresa Kaserer-Peuker, Florian Scheicher, Simon Radlinger, LL.M.oec., Elke Schmiderer, MBA und Mag. Hermann F. Hagleitner, MBA.

und den Regionalstellen im ganzen Bundesland steht das Hilfswerk dabei unterstützend zur Seite. Im Vordergrund stehen Leistungen wie Unterstützung bei leichten hauswirtschaftlichen Tätigkeiten wie Einkäufen oder die stundenweise Unterstützung – je nach individuellem Bedarf. Oder die Übernahme akuter ungeplanter anlassbezogener Pflegeleistungen gehören dazu. Alle Leistungen sind pro Haushalt von Montag bis Samstag in

der Zeit von 7 Uhr bis 22 Uhr buchbar. Ein Betreuungseinsatz dauert mindestens 3 Stunden und maximal 6 Stunden.

■ www.hilfswerk.at/salzburg

Große
Hilfe –
ganz nah!

Mit Herz und Kompetenz im Alltag

IHRE HEIMHILFE VOM HILFSWERK SALZBURG

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



Wenn alltägliche Aufgaben zur Herausforderung werden, ist es gut, jemanden an der Seite zu haben. Unsere Heimhilfen unterstützen Sie dabei, möglichst lange und selbstständig in den eigenen vier Wänden zu leben – verlässlich, einfühlsam und mit viel Herz. Ob beim Anziehen, bei der Körperpflege oder beim Einkaufen – die Heimhilfe hilft dort, wo Hilfe gebraucht wird. Sie sorgt für Ordnung im Haushalt und mehr Lebensqualität in den eigenen vier Wänden. Und manchmal ist sie einfach da, um zuzuhören und Gesellschaft zu leisten.

IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- Unterstützung im Alltag und im Haushalt
- Hilfe bei der Körperpflege
- Vertraute Betreuung zu Hause & Gesellschaft
- Mehr Lebensqualität zu Hause

Unsere Heimhilfen sind erfahren und arbeiten eng mit Pflege- und Sozialdiensten zusammen. Sie übernehmen keine medizinischen oder spezifischen pflegerischen Tätigkeiten – stehen Ihnen aber bei allen alltäglichen Belangen zur Seite.

Hilfswerk Salzburg – Große Hilfe, ganz nah.

Kontakt & Info:

Hilfswerk Salzburg Wissenspark Urstein Urstein Süd 19/1/1
5412 Puch bei Hallein | Tel. +43 662 434702
office@salzburger.hilfswerk.at | hilfswerk.at/salzburg





LEBEN MIT DER DIAGNOSE KREBS

„Die Not unserer Krebskranken wird immer größer, wir müssen etwas tun, um sie zu lindern. Könnten wir nicht zusammenkommen, um darüber zu sprechen?“ Diese Zeilen schrieb Hofrat Prof. Dr. Julius Hochenegg an seinen Kollegen Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg. Es war ein trüber Novembertag im Jahr 1909 gewesen und Prof. Hochenegg hatte wie so oft eine Krebspatientin daheim besucht und die Not, die er dort sah, hatte ihn tief betroffen gemacht.

Infolgedessen gründeten am 20.12.1910 die Ärzte Prof. Dr. Julius Hochenegg, Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg, Hofrat Prof. Dr. Richard Paltauf, Prof. Dr. Alexander Fraenkel, Prim. Doz. Dr. Ludwig Teleky und Dr. Josef Winter die heutige Österreichische Krebshilfe. *„1958 wurde in Salzburg die heutige Österreichische Krebshilfe Salzburg als eigenständiger Landesverein gegründet. Damals wie heute ist es eine der Hauptaufgaben der Österreichi-*

schen Krebshilfe, PatientInnen und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein“, erläutert Krebshilfe Salzburg Präsident Univ.-Doz. DDr. Anton-H. Graf. Die Krebshilfe Salzburg ist in allen Bezirken mit einer Beratungsstelle und ihrer mobilen Beratung vertreten. So konnte in Salzburg im letzten Jahr in über 2.300 Beratungseinheiten und in zahlreichen Gruppen und Workshopangeboten schnell und persönlich geholfen werden. Darüber

hinaus tragen Erkenntnisse aus den von der Österreichischen Krebshilfe Salzburg mitfinanzierten Forschungsprojekten dazu bei, den Kampf gegen Krebs im Bereich Diagnose und Therapie erfolgreicher zu machen.

LEBEN MIT DER DIAGNOSE KREBS

Die Diagnose Krebs trifft PatientInnen und Angehörige oft wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Sie löst tiefe Verunsicherung, Angst und eine Vielzahl existenzieller Fragen aus. „Die neue Broschüre ‚Leben mit der Diagnose Krebs‘ bietet eine strukturierte und einfühlsame Begleitung durch diese herausfordernde Lebensphase – mit Informationen, praktischen Tipps und einem klaren Appell: Lassen Sie sich helfen“, so Krebshilfe Geschäftsführer Mag. Stephan Spiegel.

PSYCHISCHE UND SOZIALE BELASTUNGEN

Bereits die Mitteilung der Diagnose stellt eine enorme psychische Belastung dar. Viele Betroffene berichten von einem Gefühl der Ohnmacht, von Schock und innerer Leere. Die Gedanken kreisen um Fragen wie: „Wie lange habe ich noch?“ oder „Wie sage ich es meiner Familie?“. Auch sozialrechtliche Aspekte – etwa Kündigungsschutz, berufliche Perspektiven oder Rehabilitationsmaßnahmen – können zusätzlich belasten. Intensive Gefühle wie Angst, Wut, Traurigkeit oder Pessimismus sind normale Reaktionen auf eine extreme Ausnahmesituation. Sie sind kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck einer tiefgreifenden seelischen Erschütterung. Die Krebshilfe Salzburg ermutigt dazu, diese Gefühle zuzulassen und sich nicht selbst dafür zu verurteilen.

KÖRPERLICHE HERAUSFORDERUNGEN DURCH DIE THERAPIE

Krebstherapien – ob medikamentös, operativ oder strahlentherapeutisch – bringen oft erhebliche körperliche Nebenwirkungen mit sich. „Manche PatientInnen empfinden diese Zeit als besonders kräfte-raubend, andere kommen besser damit zurecht. Jede Reaktion ist individuell, es gibt keine richtige oder falsche Art, mit den körperlichen Belastungen umzugehen“, sagt Krebshilfe Psychologin Mag. Gerti Wagner-Mairinger.

FORTSCHRITTE IN DER KREBSMEDIZIN

Die letzten Jahre haben enorme Fortschritte in der Krebsforschung und -therapie gebracht. Neue molekularbiologische Erkenntnisse ermöglichen gezielte Therapien, die direkt auf die krankheitsverursachenden Mechanismen in den Krebszellen abzielen. Zusätzlich wurden immunologische Ansätze entwickelt, die das körpereigene Immunsystem aktivieren, um Krebszellen zu bekämpfen. Diese Entwicklungen haben das Potenzial, die Behandlung von Krebs grundlegend zu verändern. Da die modernen Therapien sehr komplex sind, hat die Krebshilfe dazu weiterführende Broschüren zu den einzelnen Krebsarten – etwa Brustkrebs, Prostatakrebs, Darmkrebs oder Leukämie. Auch diese sind kostenlos erhältlich und bieten detaillierte Informationen zu Diagnose, Therapie und Nachsorge.

UNTERSTÜTZUNG FÜR PATIENTINNEN UND ANGEHÖRIGE

Ein zentrales Anliegen der neuen Broschüre ist es, Betroffene zur Annahme von Hilfe zu ermutigen. Die Krebshilfe Salzburg bietet professionelle Unterstützung an – durch PsychologInnen und speziell geschulte BeraterInnen und TherapeutInnen. Diese nehmen sich Zeit, hören zu und helfen dabei, Gedanken zu ordnen, neue Perspektiven zu entwickeln und mit der allgegenwärtigen Angst umzugehen.

Auch Angehörige werden als eigenständige Betroffene ernst genommen. Für sie gibt es eine eigene Broschüre, die ihre spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen thematisiert. „Denn Angehörige sind keine ‚Anhängsel‘, sondern oft zentrale Stützen im Alltag der Erkrankten – und selbst stark belastet“, so Wagner-Mairinger.

EMOTIONALE ACHTERBAHNFahrt

Viele PatientInnen beschreiben ihr Leben nach der Diagnose als emotionale Hochschaubahn: Momente der Hoffnung wechseln sich ab mit Phasen der Verzweiflung. Die Krebshilfe rät sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, kleine Lichtblicke zu erkennen und die Lebensfreude – so schwer es auch fällt – nicht aus den Augen zu verlieren.



Die neue Broschüre „Leben mit der Diagnose Krebs“ und weitere Broschüren können kostenlos bei der Krebshilfe Salzburg angefordert werden. T. 0662-873536

Bestellungen online unter:
www.krebshilfe-sbg.at
oder mit Mail an:
broschuere@krebshilfe-sbg.at



Broschüren

Sie können unsere Arbeit auch dieses Jahr wieder mit Weihnachtsbillets und Geschenkanhängern unterstützen. Sie schenken damit doppelt Freude: Sie helfen durch Ihre Spende kranken Menschen und erfreuen einen anderen Menschen durch Ihren Kartengruß!



Mit Karten helfen

Helfen auch Sie mit Ihrer Spende.

Unser Spendenkonto – Helfen Sie mit!
Krebshilfe Salzburg
IBAN: AT44 2040 4000 0000 4309

Die Österreichische Krebshilfe Salzburg finanziert sich zum großen Teil durch private Spenden, deren ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Verwendung von unabhängigen Wirtschaftsprüfer:innen jährlich bestätigt wird.

Die Krebshilfe Salzburg ist zudem stolze Trägerin des Österreichischen Spendengütesiegels.

Aus Liebe zum Leben.

www.krebshilfe-sbg.at



LEICHTE VERFÜGBARKEIT VON SEXKONTAKTEN UND VIEL ZU WENIG SCHUTZ:

TRIPPER, HPV & CO. SIND WIEDER STARK DA

Die WHO, die Europäische Gesundheitsagentur ECDC, Universitäten und Krankenkassen schlagen Alarm: immer mehr Menschen nutzen dank Internet die problemlose Verfügbarkeit neuer sexueller Kontakte und zu viele tun dies ohne schützendes Kondom. Die Infektionen bei Geschlechtskrankheiten steigen stark, Österreich liegt bei manchen Fallzahlen im europäischen Spitzenfeld.

Das Internet hat das Sexualverhalten vieler – nicht nur junger – Menschen komplett verändert: wer und wo auch immer

sexuellen Kontakt und Befriedigung sucht, findet dies heute so unkompliziert und rasch wie niemals zuvor. Allseits verfügbare Internet-Pornografie, Dating-Apps und Online-Sex-Gruppen verschiedenster Neigungen sind nur einen Click entfernt.

„Die Jugend wächst mit einem komplett anderen Zugang zur Sexualität auf als noch die Generation der Babyboomer“, heißt es in einer aktuellen Studie der Meduni Zürich unter dem Titel „Die Geschichte der Libido“. Dank Dating-Apps wie zum Beispiel „Tinder“ ist es vor allem für Männer immer leichter geworden, rasch eine flüchtige Sex-Partnerin zu finden, was Ernstes ist daraus selten geworden. Mittlerweile verliert Tinder (deutsch: Zunder), das seine Rekord im Jahr 2020 mit ca. 73 Millionen Usern verzeichnete, zunehmend an Nutzern, vor allem junge Frauen canceln die Dating-Plattform, wo sich derzeit zu rund 75 Prozent Männer tummeln. Zunehmend werden Schattenseiten von Dating-Apps bekannt. Die Autoren der Züricher Studie zitieren die deutsche Wissenschaftlerin Johanna Degen, die sich seit Jahren mit den Auswirkungen dieser Apps beschäftigt. Sie stellt fest, dass es oft mehr um die Quantität als um die Qualität gehe. „Der Sex wird bedeutungsloser und beliebiger“, sagt sie. Und im Gefolge dieser Beliebigkeit und leichten Verfügbarkeit ist Sex leider mitunter auch gefährlicher geworden, denn viel zu oft wird auf das schützende Kondom „vergessen“, merken Fachleute an.

DIE „BIG FIVE“ SIND WIEDER DA

Syphilis, Gonorrhö, Chlamydien, Hepatitis und HPV – die häufigsten sexuell übertragbaren Krankheiten, in Fachkreisen gerne als „Big Five“ bezeichnet, sind wieder voll da. Sie waren aber auch nie ganz weg, nur etwas zurückgedrängt in Nischen, in denen sie sich gehalten haben



über die Jahre und Jahrzehnte, als die Sexualmoral noch etwas strenger war und das Verhalten der Menschen vielleicht auch vorsichtiger.

Auch die Fortschritte in der Medizin haben vor allem bei den Jungen die Angst vor Ansteckungen etwas in den Hintergrund gedrängt, denn mit den Antibiotika ist auch den Infektionen im Genitalbereich ein würdiger Gegner erwachsen, der allerdings aufgrund von zunehmenden Resistenzen an Abwehrkraft verliert.

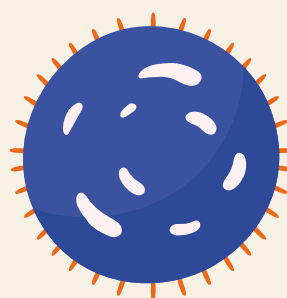
ÖSTERREICH TEILWEISE IM SPITZENFELD

Eine WHO-Studie aus August 2024 zeigt die dramatische Entwicklung sehr deutlich. Die aktuellen Daten veranschaulichen dringenden Handlungsbedarf: So stieg z. B. in den Jahren zwischen 2010 und 2019 die Zahl der Syphilis-Fälle bei den 15- bis 49-Jährigen in Europa um 87 Prozent an. Im selben Zeitraum wurden fast doppelt so viele HIV-Diagnosen neu gestellt wie in den Jahrzehnten davor, sodass derzeit rund 1,5 Millionen davon betroffen sind. Alarmierend auch der europaweite Anstieg an Chlamydien und Gonorrhoe („Tripper“) sowie das Auftreten von Infektionen, die zuvor nicht mit primär sexueller Übertragung in Verbindung gebracht wurden (z. B. Hepatitis B oder Shigellose).

„Österreich liegt in diesem bedenklichen Trend und fällt besonders durch Höchstwerte bei Gonorrhoe und Chlamydien-Infektionen auf“, so Georg Stary und Katja Knapp von der Universitätsklinik für Dermatologie der MedUni Wien, die an der WHO-Studie mitgewirkt haben.

SYPHILIS – DER KLASSIKER SEIT 1495

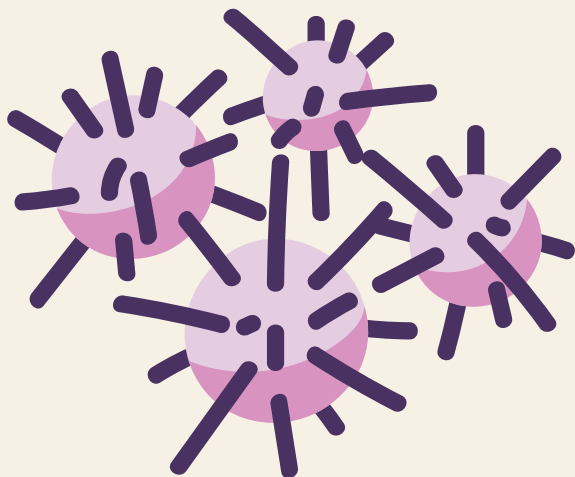
Auf das Jahr 1495 geht das erste dokumentierte Auftreten der Seuche unter französischen Soldaten zurück, die sich in Windeseile über ganz Europa ausgebreitet hat. Sie zeigt sich zuerst als harter münzförmiger Ausschlag an der Eintrittsstelle des Erregers in den Körper – also meist an den Geschlechtsorganen, aber nicht immer. Nach der Infizierung zeigen sich oft jahrzehntelang keine Symptome, obwohl die Gefahr hoch bleibt, andere anzustecken. Als Nächstes zersetzt die Syphilis Knochen und



Gewebe, zuletzt das Gehirn. In Österreich wurden 630 Fälle im Jahr 2022 gemeldet, in Europa über 40.000 Fälle (2023). Von 2014 bis 2022 gab es eine Verdoppelung in der EU.

GONORRHÖ TRIPPER: SEIT 2014 UM 300 % GESTIEGEN

Fast 100.000 Tripper-Erkrankungen wurden 2023 in Europa registriert – allerdings bei sehr hoher Dunkelziffer. Ein Plus von 31 Prozent gegenüber dem Jahr davor und ein Plus von 300 Prozent seit 2014. In Österreich wurden im Jahr 2022 1425 Fälle gemeldet – ebenfalls bei sehr hohen Zahlen nicht bekanntgeworden und gemeldeter Tripper-Infektionen. Die Gonorrhö ist länger als jede andere sexuell übertragbare Infektion bekannt, nämlich schon seit der Antike. Die Wissenschaft entdeckte den Erreger allerdings erst im Jahr 1879. Ohne Behandlung können die Bakterien im Körper wandern und Entzündungen auslösen. Die wachsende Resistenz des Erregers gegen Antibiotika erschwert heute den Kampf gegen diese Krankheit.

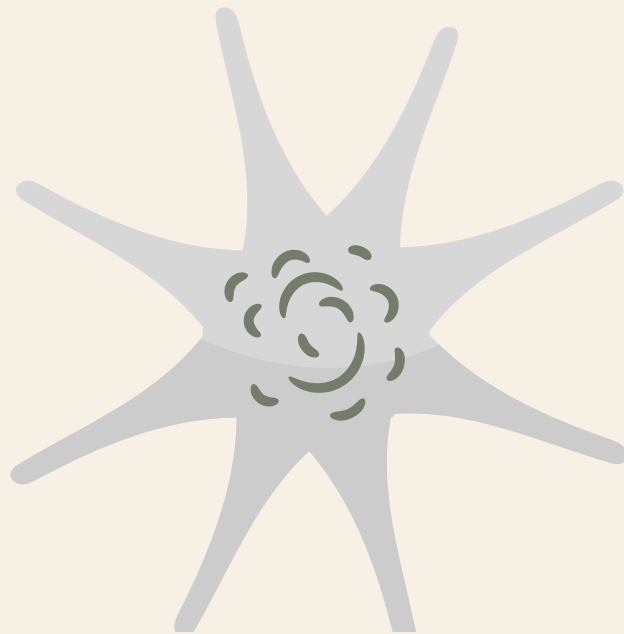


CHLAMYDIEN

Chlamydien-Bakterien können nach der Ansteckung sehr lange unbemerkt bleiben. Sobald sie in einen neu infizierten Körper gelangen, erwachen sie beim Kontakt mit einer Schleimhaut, dringen in eine Zelle ein, wachsen dort. Von den Chlamydien existieren mehrere Unterarten. Manche rufen Augenkrankheiten hervor, eine einzige hingegen befällt den Genitalbereich und zeigt sich dort in warzenartigen Abszessen. Oft bleibt die Infektion aber lange ohne Symptome. Unerkannt kann sie bei Frauen zur Unfruchtbarkeit führen. In Österreich gab es 2023 ca. 1400 gemeldete Fälle (*bei sehr hoher Dunkelziffer*). In Europa wurden 2023 über 230.000 Fälle gemeldet. Das ist ein Plus von 13 Prozent seit 2014.

HEPATITIS C

Hepatitis B wird hauptsächlich durch sexuelle Kontakte übertragen. Bei Hepatitis A hingegen reichen oft schon unzureichende Hygienemaßnahmen aus, da sich das Virus über Schmier- und Kontaktinfektionen verbreitet. Hepatitis C wird in erster Linie durch Blutkontakte weitergegeben – etwa über kleine Verletzungen beim Sex. Die C-Variante ist die gefährlichste Art der Krankheit; sie kann mit dem Totalversagen der Leber enden. Inzwischen ist sie aber in wenigen Wochen heilbar. In Österreich gab es 162 gemeldete Fälle im Jahr 2022. In Europa über 29.000 (2021).



HUMANE PAPILLOMVIREN (HPV)

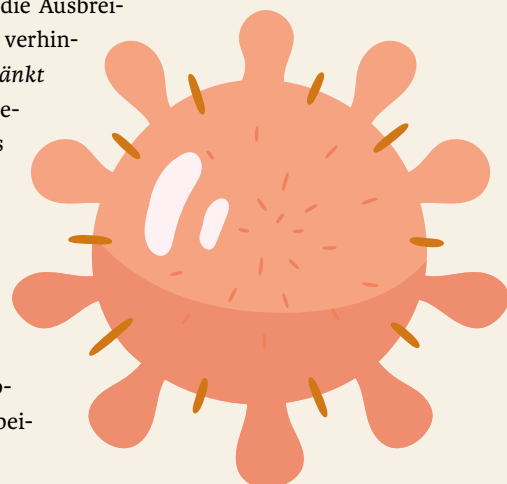
HPV sind eine Familie von mehr als hundert Viren, zwei davon rufen Genitalwarzen hervor. Fast jeder Mensch steckt sich irgendwann mit ihnen an – unbemerkt, denn nur selten bilden sich Warzen. Dennoch hat die Infektion gefährliche Folgen und kann Gebärmutterhalskrebs sowie Krebsgeschwüre an Hals, Vulva, Penis und Anus hervorrufen. Heilbar sind HPV-Infektionen nicht, aber verhinderbar: Seit 2006 gibt es eine hoch wirksame Impfung, die gegen viele Stämme schützt.

DIAGNOSE UND THERAPIE

Bei Vorliegen von Beschwerden oder einem Infektionsverdacht können sich Betroffene für Diagnosen und Therapien an Facharztpraxen für Dermatologie und Venerologie, an solche für Urologie und Andrologie und an Praxen für Gynäkologie wenden, wobei die Kosten für Diagnose und Therapie über die e-card von allen zuständigen Sozialversicherungsträgern übernommen werden.

BESCHRÄNKTE MELDEPFLICHT

Die „klassischen“ Geschlechtskrankheiten sowie HIV & AIDS zählen in Österreich zu den beschränkt meldepflichtigen Krankheiten. Das bedeutet, jede Ärztin und jeder Arzt ist verpflichtet, eine solche Erkrankung an die zuständige Behörde zu melden, wenn sich die oder der Erkrankte weigert, sich einer Behandlung zu unterziehen. Dadurch sollen die Ansteckung anderer Personen und die Ausbreitung der Erkrankung verhindert werden. „Beschränkt meldepflichtig“ – das bedeutet aber auch, dass aufgrund der Gesetzeslage die meisten Fälle gar nicht gemeldet werden und die Wissenschaft mit einer sehr schwachen Datenlage und sehr hohen Dunkelziffern arbeiten muss.



AUTOIMMUNERKRANKUNG

VITILIGO-BETROFFENEN FÜHLEN SICH BERUFLICH DISKRIMINIERT

Die Autoimmunerkrankung Vitiligo äußert sich in Form weißer Flecken auf der Haut, daher auch der Name „Weißfleckenkrankheit“. Allein in Österreich sind rund 100.000 Menschen von ihr betroffen. Durch diese Sichtbarkeit leiden die Erkrankten nicht nur an Vitiligo selbst, sondern auch in ihrem Sozialleben.

Wie die Patienten-Organisation VIPOC (*Vitiligo International Patient Organisations Committee*) zuletzt veröffentlicht hat, beeinflusst Vitiligo bei einem Viertel der weltweit Betroffenen die Berufswahl. Die Hälfte der Befragten sieht ihr berufliches Fortkommen durch das Stigma rund um die Weißfleckenkrankheit eingeschränkt.

FEHLENDES WISSEN ZU VITILIGO

Vitiligo ist eine Autoimmunerkrankung, bei der die Melanozyten zerstört werden. Durch die fehlenden Hautpigmente kommt es zu weißen Flecken. Die ersten Läsionen treten meist zwischen dem zehnten und 30. Lebensjahr auf. Die Weißfleckenkrankheit ist nicht ansteckend oder schmerzhaft, belastet die Betroffenen aber psychisch und schränkt sie sozial ein.

„Der Mythos, dass Vitiligo ansteckend sei, ist weit verbreitet – insbesondere bei Befall von Gesicht und Händen erfahren die Patienten eine Stigmatisierung in Beruf und Alltag, was sich negativ auf die Lebensqualität auswirkt und schließlich im ‚Cumulative Life Course Impairment‘ mündet. Das bedeutet, dass soziale und emotionale Belastungen über alle Lebenssituationen hinweg akkumulieren und verschiedene Aspekte des Lebens beeinflussen, wie zum Beispiel die körperliche und psychische Gesundheit, die sozialen Beziehungen und die berufliche Entwicklung. Indem man die Vitiligo frühzeitig behandelt, kann man die Entwicklungen verhindern und den Patienten ermöglichen, ihre Lebensziele in den Bereichen Familie, Karriere und Hobbys zu erfüllen“, erklärt OA PD Dr. Damian Meyersburg vom Uniklinikum Salzburg, der die Belastung der Vitiligo-Patienten durch Vorurteile aus der täglichen Arbeit kennt.



OA PD DR.
DAMIAN MEYERSBURG
Uniklinikum Salzburg

ES GIBT BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Vitiligo tritt öfters gemeinsam mit anderen Autoimmunerkrankungen auf. Dazu gehören unter anderem Hashimoto (Schilddrüsen-Unterfunktion), kreisrunder Haarausfall, Psoriasis (Schuppenflechte), atopische Dermatitis (Neurodermitis) oder Diabetes Mellitus Typ 1. „Was auch viele Betroffene nicht wissen: In den letzten Jahren hat sich in der Forschung einiges getan. Es gibt mittlerweile gute Behandlungsmöglichkeiten für Vitiligo“, so OA PD Dr. Meyersburg. „Daher empfehle ich allen, ob neu oder schon länger erkrankt: Sprechen Sie mit Ihrem Hautarzt und lassen Sie sich beraten!“

Fotos: SALK

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



Ausbildung zum Resilienztrainer

10.10.2025–13.6.2026, Fr 14–21.30, Sa 9–17 Uhr, VA-Nr. 15540015

Ausbildung zum/zur Hygienebeauftragten in Ordinationen, Gruppenpraxen und Pflegeeinrichtungen

10.–26.11.2025, Mo, Mi 18–21.45 Uhr, VA-Nr. 75630015

Ausbildung zum TEH®-Praktiker Dual

23.1.–19.9.2026, online + Präsenztermine, VA-Nr. 75212015

Kostenloser Infoabend: 14.1.2026, Mi 18–19.30 Uhr, VA-Nr. 75113025

Laserspezialist für dauerhafte Haarentfernung

6.–7.10.2025, Mo, Di 9–17 Uhr, VA-Nr. 27605015

Diplomlehrgang Fußpflege

14.10.2025–12.6.2026, Di, Mi 18–21.45, Fr 14–21.45 Uhr, VA-Nr. 27020015

Sonderausbildung „Diabetischer Fuß“

19.1.–25.2.2026, Mo, Mi 14–18 Uhr, VA-Nr. 27030015

Vorbereitung Lehrabschlussprüfung PKA/2. Bildungsweg

10.11.2025–9.10.2026, Mo, Do 13–17 Uhr online/Präsenz, VA-Nr. 77102015

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

Bleib neugierig.

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

WIFI. Wissen Ist Für Immer.

Neu ab Jänner 2026

GESUNDHEITS FÜHRER

Salzburg



Gedruckt & Online.

Rasch noch Ihren
Gesundheitsbetrieb, oder
Ihre Praxis eintragen.



gesundheits-fuehrer.at



HNO ARZT MIT TIEFGANG

✍ VON KARINA LANGWIEDER

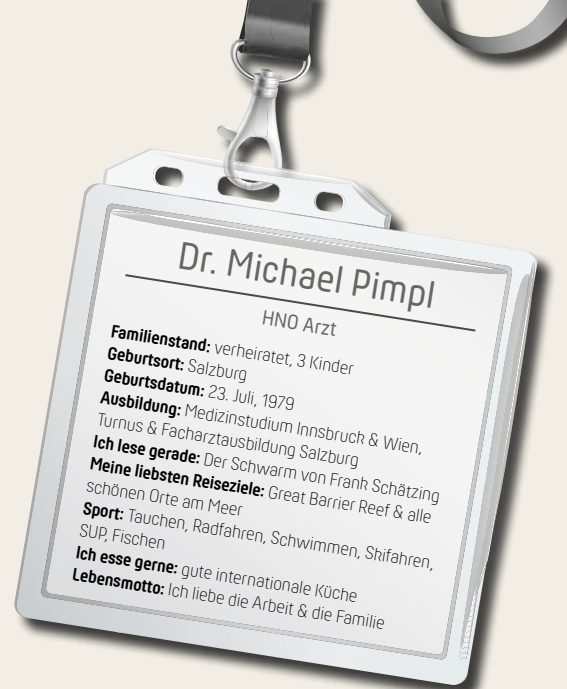
Als Kind von Musik fasziniert, begann Michael Pimpl früh mit dem Klavierspielen. Der stärkste Musiker der Familie war jedoch sein Cousin, der eine Hörschädigung hatte und trotz dieser später Profimusiker werden konnte. Sein Schicksal und die Erkenntnis, dass Menschen wie ihm geholfen werden kann, erweckten bei Dr. Pimpl das Interesse am Fachgebiet HNO.

Doch das Mediziner-Gen lag bei den Pimpls bereits in der Familie: „*Mein Vater ist Allgemeinchirurg in Salzburg und hat mich im Studium schon zu Operationen mitgenommen*“, erinnert sich Michael Pimpl an die Zeit, in der seine berufliche Laufbahn konkret wurde. Nach dem Studium in Innsbruck und Wien kam er zurück in seine Heimatstadt Salzburg, wo er zuerst bei den Barmherzigen Brüdern und im Uniklinikum Salzburg seine Trunus- sowie Facharztausbildung abschloss. Seit drei Jahren hat er eine eigene HNO-Praxis in Maxglan. „*Salzburg ist mit der Familie der perfekte Ort, man hat unendlich viele Möglichkeiten*“, so der Mediziner. Sein Lieblingsplatz in der Umgebung ist der Mondsee, an dem seine Familie ein kleines Seegrundstück hat. „*Dort kann ich mit meinem 7-jährigen Sohn fischen und es ist wunderschön ruhig*“, schwärmt Dr. Pimpl.

DREI MONATE ABGETAUCHT

Die Liebe zum Wasser begleitet ihn ebenso wie die zur Musik schon sein ganzes Leben. „*Vor 10 Jahren habe ich eine dreimonatige Weltumrundung zum Tauchen gemacht*“, erzählt er und erinnert sich an das damals sehr beeindruckende Great Barrier Reef in Australien. Tauchen ist für den Salzburger nicht nur ein Hobby, sondern auch Teil seines Berufes, in dem er als Tauchmediziner bei der Prävention, Diagnostik und Behandlung von Problemen unter Wasser seine Fähigkeiten einbringt.

Seit der Gründung seiner Familie sieht er die Tiefen der Weltmeere nicht mehr so oft. „*Man konzentriert sich einfach lieber auf Aktivitäten und Urlaube, die man mit der Familie gemeinsam unternehmen kann*“, so



der Facharzt. Heutzutage springt Dr. Pimpl dafür gerne ein, wenn zu Hause die Wellen hochschlagen. „*Ich koche gerne oder mache auch etwas im Haushalt*“, erzählt er und lacht „*aber wir haben auch einen Saug- und Wischroboter - super, das Ding!*“

Seine Frau arbeitet ebenso in der Ordination als Krankenschwester. „*Wenn es einmal Probleme gibt, die ich selbst nicht lösen kann, ist sie die Erste, mit der ich alles bespreche*“, so der Salzburger, den seine Freunde laut eigenen Angaben als kreativ, hilfsbereit und lebenslustig beschreiben würden.

DAS LEBEN VON MUSIK UNTERMALT

Um in stressigeren Zeiten gesund und ausgeglichen zu bleiben, spielt der HNO-Arzt auch heute noch gerne Klavier, Gitarre oder Ukulele. „*Wäre ich nicht Arzt geworden, dann wohl auch Musiker mit dem Hauptinstrument Klavier*“, gibt er zu. Wenn er selbst Musik hört, gefallen ihm die Stücke von Beethoven oder als Kontrast auch einmal Songs der Band Nine Inch Nails. „Außerdem kümmere ich mich mit meiner Frau um den gemeinsamen Garten – da steckt viel Liebe drin“, weiß er. Erst kürzlich wurde das Areal von einer Wühlmaus befallen, weshalb sich die Familie nun zwei Katzen zum Gegenangriff besorgt hat.

Wenn es eine Lebenslektion gibt, die Dr. Pimpl jungen Ärzten mit auf den Weg geben möchte, dann jene, dass nach der spannenden Zeit in der Klinik eine Niederlassung die familienfreundlichste Option für die Zukunft ist. „*Man kann sich das super einteilen – ich bin jedenfalls am höchsten Punkt der Zufriedenheit mit meiner Arbeit und dem Leben*“, so der Wahlarzt.



Sambucus Nigra L.

Holunder



Holunder wächst hauptsächlich an Zäunen, Mauern, Hecken und in Gärten, wo seine, sich aus vielen kleinen weißen Blüten zusammensetzenden, flachen Blütendolden im Juni/Juli durch ihren eigenartigen Geruch sich schon von weitem verraten. Sie enthalten Cholin, Gerbstoff, Pflanzenschleim, Vitamine, Pflanzensäuren, Nitrilglykosid und ätherisches Öl. Holunderblütentee scheidet durch die Anregung der Körperdrüsentätigkeit die schlechten Stoffe auf natürliche Weise aus dem Körper aus.

Er bildet dadurch ein ausgezeichnetes Mittel zur Blutreinigung, sowie zur Behandlung von Hautausschlägen. Die blutreinigende Wirkung beruht nicht zuletzt auf der harntreibenden Eigenschaft des Holunders, der deshalb auch häufig gegen Gicht und Rheuma angewendet wird (1 EL voll mit kochendem Was-

ser übergießen, kurz ziehen lassen und möglichst warm täglich 2 Tassen trinken). Die gelegentlich verwendeten Holunderblätter stehen an Wirkung hinter den Blüten zurück. Holunderblüten, zur Hälfte mit Lindenblüten gemischt, bilden ein bewährtes, schweißtreibendes Mittel bei Erkältungen, Grippe und Husten.

Die zu Mus gekochten Holunderbeeren wirken auch blutreinigend und blutbildend. Die Beeren enthalten dabei hohe Mengen an Vitamin C und Anthocyanen, die antioxidative Eigenschaften haben. Holundersaft wird häufig gegen virale Infektionen, etwa bei Grippe, eingesetzt.

Aber Achtung: Die schwarzen Holunderbeeren können bei Rohgenuss zu Übelkeit und Erbrechen führen und werden erst durch Erhitzen bekömmlich.



Der kleine HYPOCHONDER

Medizinische Fachbegriffe, die Sie auf alle Fälle kennen sollten – oder auch nicht! Aus verschiedenen Themenkreisen haben wir für Sie dazu ein paar spezifische Fachfragen zusammengestellt. Viel Spaß beim Lösen der Aufgaben!

- ① Was wird am häufigsten mit einem nichtviralen akuten Leberversagen assoziiert?
A Amoxicillin
B Acetaminophen
C Topiramat
- ② Wie nennt man Diabetes mellitus umgangssprachlich?
A Parkinsonkrankheit
B Chagaskrankheit
C Zuckerkrankheit
- ③ Was behandeln Hautärzte mit Antimykotika?
A Pickel
B Pilzkrankungen
C Pollenallergie
- ④ Was ist ein Aneurysma?
A Arterielle Aussackung
B Anästhesieverfahren
C Beckenverschiebung
- ⑤ Wofür steht die Abkürzung HNO?
A Hüfte Nabel Oberknie
B Hals Nasen Ohren
C Haut Nacken Oberschenkel
- ⑥ Welches ist in der DNA die Komplementärbase zu Adenin?
A Cytosin
B Uracil
C Thymin
- ⑦ Wie viele Chromosomen haben die meisten Menschen?
A 46
B 64
C 94
- ⑧ Das Wort "Demenz" kommt aus
A dem Griechischen
B dem Englischen
C dem Lateinischen

LÖSUNG: Frage 1-B, Frage 2-C, Frage 3-B, Frage 4-A, Frage 5-B, Frage 6-C, Thymin ist in der DNA die Komplementärbase zu Adenin. In der RNA ist Uracil und nicht Thymin die Komplementärbase von Adenin. Frage 7-A, Pferde haben 64, Goldfische 94 Chromosomen, Frage 8-C lat. "dementia" = Unvernunft



EIN KLEINES PARADIES BEI MARRAKESCH



Anima Garden

✍ VON THOMAS NEUHOLD

Im Süden der Berber-Stadt Marrakesch hat der österreichische Ausnahmekünstler André Heller mit dem botanischen Skulpturenpark Anima Garden ein Gesamtkunstwerk geschaffen.

Es gibt viele Gründe nach Marrakesch zu reisen. Für die Bergsteiger und Bergsteigerinnen ist Marrakesch Ausgangspunkt für Touren in den Hohen Atlas. Immerhin gibt es hier mehrere Viertausender. Für kulinarisch Interessierte wiederum ist Marrakesch ein Dorado nordafrikanischer Kochkunst. Es gibt hier sogar ein eigenes (*sehenswertes!*) Kulinarikmuseum. Auch für Städtetouristen bietet Marrakesch – trotz Gentrifizierung und beginnendem Overtourism – ungewöhnlich viel: Die Stadt ist kultureller Schnittpunkt zwischen orientalischem und europäischem Lebensstil.

Aus welchem Grund man auch immer nach Marrakesch kommt: Ein Besuch im südlich von Marrakesch gelegenen Anima Garden gehört einfach dazu. Hier hat André Heller wohl eines seiner wichtigsten Projekte umgesetzt. Und das will bei dem Ausnahmekünstler Heller, der sich in vielen Sparten einen Namen gemacht hat, etwas heißen.

Der rund drei Hektar große Garten ist ein Gesamtkunstwerk, dessen Magie sich auch abgebrühte Charaktere nur schwer entziehen können. Neben den botanischen Inszenierungen mit Palmen, Olivenbäumen, Kakteen, Bambus und vielem mehr auf dem Gelände einer ehemaligen Rosenzucht-Farm gibt es jede Menge Skulpturenkunst zu bestaunen. Darunter auch



Werke weltberühmter Künstler und Künstlerinnen wie beispielsweise Pablo Picasso, um nur einen zu nennen. Der Garten wurde 2016 eröffnet und ist seither in Besuchermagnet. Es wäre übrigens nicht Heller, hätte der Anima Garden nicht auch eine ökologische und soziale Funktion: Die Bewässerung erfolgt wassersparend über einen traditionellen Sickerwasserbrunnen und der Garten bietet rund 50 Menschen aus der unmittelbaren Umgebung einen fixen Arbeitsplatz.

Für Bergsteiger und Bergsteigerinnen, für Trekkingtouristen so „nebenbei“ interessant: An klaren Tagen bietet der Anima Garden auch einen wundervollen Blick auf den Jbel Toubkal – mit 4167 Meter der höchste Berg im Hohen Atlas.

EIN EXTRA-TIPP FÜR DIE SALZBURGER UND SALZBURGERINNEN

In Marrakesch gibt es eine kleine „Salzburg-Dependance“. Farid Kachoun lebte viele Jahre in Salzburg, ehe er wieder in seine Heimat zurückkehrte. Heute führt er in der Medina ein kleines Hotel. Das Riad Losra ist eine bezaubernde Oase der Ruhe mitten im manchmal etwas hektischen Treiben von Marrakesch und Anlaufstelle für viele Salzburger und Salzburgerinnen:

■ www.riadlosra.com

Alle Informationen, Tickets für den Anima Garden und Reservierungen für den Shuttle-Bus von Marrakesch aus:

■ www.anima-garden.com



RTS

REGIONAL TV SALZBURG

NEU AUF RTS
PULS - DAS GESUNDHEITSMAGAZIN



Das 1. Salzburger Magazin für Medizin, Gesundheit & Freizeit