



puls

34

GESUNDHEIT | MEDIZIN
WELLNESS | FREIZEIT
SALZBURG AUSGABE

magazin

SKITOUR
KÖNIG LAURINS
WINTERREICH



DROGE ZUCKER

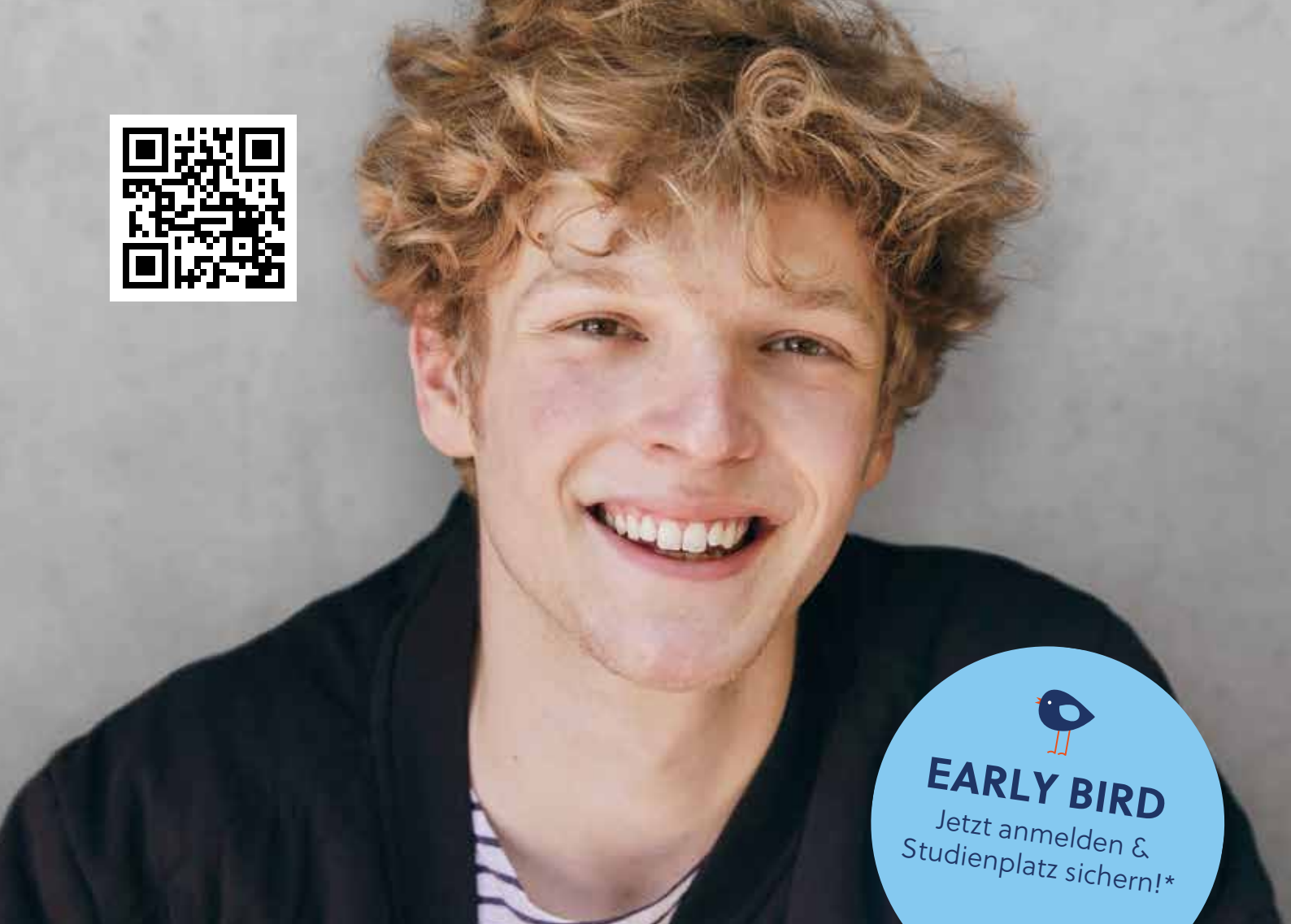
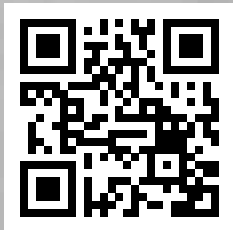
**Warum Lebensmittel immer mehr Zucker enthalten
und wie wir von Zuckerkonsum abhängig werden können**

SPARZWANG
LR Dr. Wolfgang Fürweger
im Interview

PHYSIOTHERAPIE
Warum Rückeschmerzen
nur selten vom Rücken kommen

KH-SCHWARZACH
Minimalinvasive Eingriffe
bei Enddarmkrebs





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.

*Bei Erfüllung aller dafür notwendigen Kriterien.

Jetzt informieren

pmu.ac.at/pharmazie



**PARACELSUS
MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT**

VIEL ZUCKER, VIEL GIFT

Zucker ist allgegenwärtig. Er steckt in Süßigkeiten, in verarbeiteten Lebensmitteln, Getränken und Fertigprodukten. In einer Zeit, in der Essen jederzeit verfügbar, schnell konsumiert und oft nebenbei eingenommen wird, hat sich unser Verhältnis zur Ernährung grundlegend verändert. Der zunehmende Zuckerkonsum ist dabei nicht nur eine Frage des individuellen Geschmacks, sondern Ausdruck eines Lebensstils, der von Zeitmangel, Bequemlichkeit und ständiger Reizüberflutung bestimmt ist.

Dazu hat sich eine Fast-Food-Gesellschaft entwickelt, in der Quantität häufig über Qualität steht. Mahlzeiten dienen weniger dem bewussten Genuss als der schnellen Energiezufuhr. Traditionen des gemeinsamen Essens, des achtsamen Zubereitens und des maßvollen Genießens geraten zunehmend in den Hintergrund. Viele Menschen haben verlernt, auf die Signale ihres Körpers zu



hören und ein natürliches Gefühl für Hunger, Sättigung und Genuss zu entwickeln.

Die Folgen dieses Lebensstils sind vielfältig: gesundheitliche Beschwerden, chronische Erkrankungen und ein gestörtes Verhältnis zum eigenen Körper sind nur einige davon. Dieses Thema lädt dazu ein, den eigenen Umgang mit Zucker und Ernährung kritisch zu hinterfragen und sich bewusst zu machen, dass Essen mehr ist als bloße Nahrungsaufnahme. Es ist Teil unserer Kultur, unseres Wohlbefindens und unserer Verantwortung uns selbst gegenüber.



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

Foto: Ledersberger

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

Ausbildung zum TEH®-Praktiker

Präsenzunterricht: 30.01.–20.11.2026, lt. Terminplan, VA-Nr. 75112025
Dual (Online + Präsenzunterricht): 23.01.–19.09.2026, VA-Nr. 75212015
Kostenloser Infoabend: 14.01.2026, Mi 18–19.30 Uhr WIFI Salzburg

Diplomlehrgang Fußpflege

09.03.–02.10.2026, Mo, Do-Sa 8.30–15.45 Uhr, VA-Nr. 27020025
Kostenloser Infoabend: 18.02.2026, Mi 16–17 Uhr, VA-Nr. 27002025

Sonderausbildung „Diabetischer Fuß“

19.01.–04.03.2026, Mo, Mi 14–18 Uhr, VA-Nr. 27030015

Diplomlehrgang Kosmetik

17.03.–01.10.2026, Mo, Di, Do 8.30–15.45 Uhr, VA-Nr. 27540025
Kostenloser Infoabend: 18.02.2026, Mi 17–18 Uhr, VA-Nr. 27541025

Ausbildung zur medizinischen Verwaltungskraft inkl. MAB Basismodul

02.03.–24.06.2026, Mo, Mi 18–21.45 + 1 x Fr, Sa 9–17 Uhr, VA-Nr. 75520025

Ausbildung zum Gewerblichen und Medizinischen Masseur – Ganztageskurs

23.03.2026–19.03.2027, Mo–Fr 8.30–15.45 Uhr, VA-Nr. 75002025
Kostenloser Infoabend: 18.02.2026, Mi 18–19 Uhr, VA-Nr. 75100025



Bleib neugierig.

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

WIFI. Wissen Ist Für Immer.

PULS-MAGAZIN

Ausgabe 01/2026

Die nächste Ausgabe erscheint am 5. April 2026. Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 15. März 2026.

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: Karina Langwieder, Dr. Sabine Schneider, Thomas Neuhold

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: ChatGPT, Pulsmagazin

INHALT

06 WOCHENBETT-SYMPOSIUM
Paracelsus Medizinische Privatuniversität

08 PFLEGENDE ANGEHÖRIGE
Zwischen Optimismus und Überforderung

10 AMBULANTES REHA ZENTRUM SALZBURG
Breit gefächertes Angebot

13 RÜCKENSCHMERZEN
Fehlbelastungen reduzieren

14 HÖREN IST ÜBUNGSSACHE
Tipps zum guten Hören

16 ANGESpanNTES BUDGET: KEINE KÜRZUNGEN
Landesrat Wolfgang Fürweger im PULS-Interview

18 GROSSE HILFE, GANZ NAH
Salzburger Hilfswerk

20 DIE SÜSSE SEHNSUCHT NACH INNERER RUHE
Dr. Sabine Schneider

22 WENN ZUCKER ZUR SUCHT WIRD
Alltägliche Zuckerfallen

27 TUMORCHIRURGIE
KH Schwarzach

28 COOL IST COOL, WO IMMER DU BIST
Studie bei Jugendlichen

29 CUTOON
Folienkunst aus Salzburg

32 DR. BACHER-MEYER
Puls-Ärzteportrait

34 IN KÖNIG LAURINS WINTERREICH
Thomas Neuhold

Titel-story



PFLEGEAUSBILDUNG MIT ZUKUNFT

Die Schule für Pflegeberufe am Tauernklinikum in Zell am See bietet eine attraktive Ausbildung zur Pflegefachassistenz (PFA) und Pflegeassistenz (PA).



■ Pflegeberufe gewinnen durch die Altersentwicklung der Bevölkerung und das steigende Gesundheitsbewusstsein der Menschen stark an Bedeutung.

Besonders geschätzt wird der monatliche Ausbildungszuschuss und die Familienfreundlichkeit besonders für Quereinsteiger:innen: Ferienzeiten sind mit dem Regelschulkalender abgestimmt, sodass Ausbildung und Familienleben gut vereinbar bleiben – ein entscheidender Vorteil für viele aus ländlichen Gemeinden. Auch die Aufschulung von der Pflegeassistenz zur Pflegefachassistenz mit Start im Frühjahr erfreut sich großer Beliebtheit.

PRAXISNAHES TRAINING IM SIMULATIONSRAUM

Eine besondere Errungenschaft für die Qualität der Ausbildung ist der neue Simulationsraum. Diese hochmoderne Einrichtung



■ Keine Angst vor Fehlern. Im neuen Simulationsraum können Auszubildende nichts falsch machen..

ermöglicht praxisnahes Training in einer sicheren Umgebung. Angehende Pflegekräfte üben hier realistische Szenarien – von der Versorgung älterer Patienten bis hin zu Notfällen in der Intensivpflege. Modernste Simulatoren unterstützen beim Erlernen technischer Fertigkeiten wie Infusionen oder Reanimationen. Schauspielpatienten fördern zudem die Kommunikations- und Interaktionskompetenz, die im Alltag unverzichtbar ist.

Das Besondere: Fehler dürfen gemacht und reflektiert werden, ohne Risiko für echte Patienten. So entsteht ein geschütztes Lernklima, das Ängste abbaut und Handlungssicherheit stärkt.

tauernklinikum.at

Open School | Freitag, 20.02.2026

10.00 - 17.00 Uhr

Schule für Pflegeberufe Zell am See

Tauernkliniken GmbH, 5700 Zell am See | Informationen & Anmeldung: schule@tauernklinikum.at



**SCHULE FÜR
PFLEGEBERUFE**
Tauernklinikum Zell am See

PRAXIS. WISSEN. PFLEGE.

AMBULANTES REHA ZENTRUM SALZBURG

AM UNIKLINIKUM FEIERT FÜNFJÄHRIGES JUBILÄUM



■ Ambulante Rehabilitation am Uniklinikum Salzburg unter der ärztlichen Leitung von Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA.

SIEBEN FACHRICHTUNGEN – WOHNORTNAHE UND BERUFSBEGLEITENDE REHABILITATION

Rehabilitation von „zu Hause aus“, berufsbegleitend oder im Krankenstand: Die Nachfrage nach diesem Versorgungsangebot steigt ständig. Das REHA Zentrum am Uniklinikum Salzburg versorgt mittlerweile seit fünf Jahren Patientinnen und Patienten bei Erkrankungen in den Bereichen Bewegungs- und Stützapparat, Kardiologie, Onkologie, Atmungsorgane, Stoffwechsel, Neurologie und Psychiatrie. Die Leistungen werden für Versicherte von der Pensionsversicherung bzw. den zuständigen Sozialversicherungen übernommen.

Angeboten wird die kostenlose Leistung unter der ärztlichen Leitung von Professor Josef Niebauer im REHA Zentrum Salzburg am Gelände des Uniklinikums Salzburg Campus Landeskrankenhaus. Es ist eine gemeinsame Einrichtung der Salzburger Landeskliniken und der Humanocare, die darüber hinaus auch eine stationäre neurologische Rehaeinrichtung am Campus Christian-Doppler-Klinik betreibt.

WOHNORTNAHES ANGEBOT

Das Angebot der ambulanten Rehabilitation richtet sich vor

allem an jene, für die niedergelassene Ärzte oder bereits das Krankenhaus während des Akutaufenthaltes ein Rehabilitationsprogramm empfehlen, ein mehrwöchiger stationärer Aufenthalt aber nicht zielführend ist.

In dieser Phase 2 der ambulanten Rehabilitation kommen die Patientinnen und Patienten je nach Indikation rund drei Mal pro Woche für mehrere Stunden in die Einrichtung, können bei Bedarf Angehörige miteinbinden und je nach Gesundheitszustand nebenbei auch ihrem Beruf nachgehen. In der anschließenden Phase 3 kann der Rehabilitationserfolg vervollständigt und nachhaltig stabilisiert werden. Die Phase 3 schließt an einen stationären oder ambulanten Rehaaufenthalt an, ist berufsbegleitend und findet ein Mal pro Woche für sechs Monate statt.

WIE KOMMT MAN ZU EINER AMBULANTEN REHABILITATION?

Die Antragstellung erfolgt über eine Ärztin, einen Arzt oder das Krankenhaus mittels Rehabilitationsantrag. Die Genehmigung der Rehabilitation erfolgt über die Pensionsversicherungsanstalt bzw. den zuständigen Sozialversicherungsträger.

WER IST ANSPRUCHSBERECHTIGT?

Voraussetzung für eine ambulante Reha sind eine Versicherung nach dem ASVG sowie Berufstätigkeit, AMS oder laufendes Pensions- oder Invaliditätsverfahren.

BREIT GEFÄCHERTES ANGEBOT

Das Spektrum der Behandlungen umfasst Untersuchungen, Kraft- und Ausdauertraining, Koordinationstraining, Heilgymnastik, indikationsspezifische Therapien, Schulungen, Beratungen und Vorträge. Durchgeführt wird die ambulante Rehabilitation von einem multi-professionellen Team bestehend aus Ärztinnen und Ärzten, Mitarbeitenden aus Physiotherapie, Sportwissenschaft, Ergotherapie, Logopädie, Diätologie, Psychologie und Sozialarbeit. Patienten profitieren durch die enge Anbindung an das Uniklinikum Salzburg und vom Austausch mit dessen hochqualifiziertem Expertenteam.

WICHTIGSTE REHA-ZIELE

Die Rehabilitation umfasst medizinische, berufliche und soziale Maßnahmen. Den Patienten soll unabhängig von ihrer Erkrankung die Möglichkeit eröffnet werden, an ihrem bisherigen Leben wieder aktiv teilzunehmen, ohne fremde Hilfe wieder ein eigenständiges Leben zu führen, einen Beruf auszuüben oder auch eine Ausbildung zu absolvieren. Für eine ambulante Rehabilitation spricht die zeitlich flexible Durchführbarkeit und die leichtere Berücksichtigung der individuellen privaten oder Alltagssituation der Patienten.

Neben den medizinischen Zielen der Rehabilitation wird in der ambulanten Form ein Schwerpunkt auf die stärkere Aktivierung des Selbstheilpotentials durch Einbeziehung der Lebenswelt sowie auf die Förderung der (Re-)Integration in das Wohnumfeld und eine Verkürzung der Arbeitsunfähigkeit gelegt. Weiters wird auf eine Kooperation mit Nachsorgeeinheiten geachtet.

REHA Zentrum Salzburg

Müllner Hauptstraße 48,
Haus A

5020 Salzburg

Tel. +43 572 55-860 50

www.rehazentrum-salzburg.at



■ Ein interdisziplinäres Team von hochqualifizierten MitarbeiterInnen begleitet unsere PatientInnen während des gesamten Rehabilitationsaufenthaltes.

WENN ANGEHÖRIGE ZU PFLEGEKRÄFTEN WERDEN

„Pflegerische Angehörige sind die größte Pflegekraft unseres Landes – und doch werden sie oft übersehen“, fasste Hilfswerk-Präsident Christian Struber die Stimmung im Rahmen einer Fachtagung in Salzburg. Hilfswerk will Tageszentren und Kurzzeitpflege ausbauen.



■ Gernot Filipp, Hermann Hagleitner, Armin Mühlböck, Elke Schmiderer, Martin Nagl-Cupal und Christian Struber. (v. l. n. r.)

Rund 950.000 Menschen in Österreich übernehmen regelmäßig Pflegeaufgaben für Familienmitglieder oder nahestehende Personen – still, oft unbezahlt und meist zusätzlich zu Beruf und Familie.

IMMER MEHR PFLEGEBEDÜRFTIGE, IMMER WENIGER HELFER*INNEN

Gernot Filipp von der Landesstatistik Salzburg machte gleich zu Beginn klar: Die großen Herausforderungen im Pflegesektor nehmen rasant zu. „Im Jahr 2001 hatten wir in Salzburg rund 17.000 Pflegebedürftige. 2021 waren es bereits 26.000 – und die Prognosen zeigen einen weiteren massiven Anstieg“, so Filipp.

Gleichzeitig sinkt die Zahl jener, die potenziell einspringen könnten: „Weniger Kinder, mehr Einpersonenhaushalte, steigende Erwerbstätigkeit von Frauen – all das führt dazu, dass Angehörige immer seltener verfügbar sind.“

Sein Fazit: „Wir müssen langfristig denken. Wer heute glaubt, die demografische Entwicklung sei eine Zukunftsfrage, irrt. Sie ist längst Realität.“

WER PFLEGT TATSÄCHLICH?

Ebenfalls Antworten lieferte eine aktuelle umfassende Erhebung von Armin Mühlböck im Auftrag des Hilfswerk Salzburg unter 506 pflegenden Angehörigen: „Drei Viertel der pflegenden Angehörigen sind Frauen, im Schnitt etwa 60 Jahre alt. Viele von ihnen pflegen täglich, oft mehrmals am Tag – zusätzlich zu Beruf, Kindern und Haushalt.“ Die Belastung sei enorm: „Drei von vier fühlen sich belastet, ein Drittel sogar sehr stark.“ Besonders häufig geht es dabei nicht nur um medizinische Tätigkeiten, sondern um Alltag und Zuwendung: „Gesellschaft leisten, Essen zubereiten, Hausarbeit – das sind die häufigsten Aufgaben. Dahinter steckt unglaublich viel Zeit und Energie.“

ZWISCHEN OPTIMISMUS UND ÜBERFORDERUNG

Trotz der hohen Belastung zeigten die Befragten auch Hoffnung. „Viele sagen: ‚Ja, ich kann das leisten, auch längerfristig‘. Aber sie verknüpfen es klar mit Bedingungen: bessere finanzielle Absicherung, mehr Entlastungsangebote wie Kurzzeitpflege oder Tageszentren und eine bessere Vereinbarkeit mit dem Beruf“, erklärte Mühlböck. Martin Nagl-Cupal von der Universität Wien erinnerte

daran, dass Angehörige „der größte Pflegedienst der Nation“ seien – und dabei selbst ein hohes Risiko für Überlastung tragen.

„PFLEGENDE ANGEHÖRIGE BRAUCHEN STARKE PARTNER“

Für Christian Struber ist klar, dass Organisationen wie das Hilfswerk hier eine Schlüsselrolle haben: „Wir wollen die Angebote ausbauen – von Tageszentren über Kurzzeitpflege bis hin zu niederschwelliger Beratung. Gleichzeitig braucht es die Politik: mit klarer finanzieller Absicherung und weniger Bürokratie.“ Struber betonte, dass es dabei nicht nur um soziale Verantwortung, sondern auch um Wertschätzung gehe: „Pflegende Angehörige leisten Unbezahlbares. Sie verdienen Sichtbarkeit, Anerkennung und Entlastung.“ Die Fachtagung machte deutlich: Angehörige sind das Rückgrat der Pflege in Salzburg und in ganz Österreich. Doch ohne mehr Unterstützung wird diese stille Pflegekraft an ihre Grenzen stoßen. Oder wie es Filipp ausdrückte: „Die demografische Welle rollt – wir müssen jetzt handeln.“

Foto: AK

ARBEITERKAMMER KRITISIERT PFLEGEPLATTFORM 3

Vorsichtig positiv bewertet AK-Präsident und ÖGB-Landesvorsitzender Peter Eder den für Anfang 2026 geplanten Start der Pflegeplattform 3. Eder begrüßt vor allem, dass die Landesregierung seinen Vorschlag aus den bisherigen Gesprächen aufgegriffen hat und dass künftig auch Personalvertreter und Betriebsräte zu den Gesprächen eingeladen werden.

„Es ist zwar wichtig, dass an Strukturen für ein zukunftsfähiges System gearbeitet wird, akute Probleme werden aber nicht gelöst“, sagt Eder, der das Auslaufen des Pflege- und Betreuungsbonus weiterhin scharf kritisiert. Aus Eders Sicht agiert die Landesregierung derzeit mit Zuckerbrot und Peitsche. Diese Politik sei zum Scheitern verurteilt. „Die Stimmung bei den Beschäftigten ist weiterhin ernüchternd. Nachdem durch den Wegfall des Pflege- und Betreuungsbonus de facto ein Teil des Gehalts gestrichen wurde, ist es zu wenig, wenn strukturelle Verbesserungen, mit denen nicht vor 2027 gerechnet werden kann, in Aussicht gestellt werden“, so der AK-Präsident. „Es ist nicht nachvollziehbar, dass die Landesregierung extra eine Pflegeplattform startet, um ein Berufsfeld attraktiver zu machen, das sie durch die Gehaltsstreichung zuvor weniger attraktiv gemacht hat.“



Die Pflegeplattform 3 ist wichtig, löst aber keine akuten Probleme.“

PETER EDER
ÄK-Präsident

tauernklinikum.at

Werde Pflegefachassistent:in

>> Tauernklinikum Zell am See



**SCHULE FÜR
PFLEGEBERUFE**
Tauernklinikum Zell am See

PRAXIS. WISSEN. PFLEGE.

Deine Chance auf eine erfüllende Karriere!

Du hast eine abgeschlossene Pflegeassistenten-Ausbildung? Du möchtest in nur 12 Monaten zur/zum Pflegefachassistent:in (PFA) aufsteigen?

Dann bist du bei uns genau richtig!



- > Praxisnahe Pflegeausbildung
- > Flexible Lernmodelle
- > Gute Vereinbarkeit mit Freizeit und Familie

Bewirb dich bis zum 15.01.2026 und starte deine Karriere in der Pflege!



Open School | Freitag, 20.02.2026

10.00 - 17.00 Uhr | Schule für Pflegeberufe Zell am See

ENTLASTUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE – GROSSE HILFE, GANZ NAH

Pflegende Angehörige leisten Tag für Tag Enormes. Sie begleiten, organisieren und unterstützen – oft über Jahre hinweg. Dabei bleibt wenig Raum für Erholung. Umso wichtiger ist es, Entlastung rechtzeitig anzunehmen. In Salzburg bietet das Hilfswerk Salzburg dafür ein breites, gut abgestimmtes Angebot in allen Regionen.



Das Hilfswerk Salzburg besteht seit 1988, ist in allen 119 Salzburger Gemeinden vertreten, beschäftigt rund 1.400 Mitarbeiter*innen und betreut monatlich etwa 9.000 Menschen.

Ein zentrales Angebot des Hilfswerk Salzburg ist der Angehörigen-Entlastungsdienst („Auszeit für Angehörige“). Geschulte Betreuungspersonen kommen stundenweise nach Hause und übernehmen die Betreuung des pflegebedürftigen Menschen, direkt in der gewohnten Umgebung. Gespräche, gemeinsame Aktivitäten oder einfaches Dasein stehen im Vordergrund. Angehörige gewinnen Zeit für. Das Angebot ist flexibel buchbar und wird vom Land Salzburg gefördert, wodurch nur ein geringer Selbstbehalt anfällt.

UNTERSTÜTZUNG IM PFLEGEALLTAG

Zusätzlich entlasten Hauskrankenpflege und Heimhilfe. Fachkräfte helfen bei der Pflege, Mobilisation oder im Haushalt und nehmen Angehörigen körperlich fordernde Aufgaben ab. Auch praktische

Dienste wie Essen auf Rädern oder Notrufsysteme erhöhen die Sicherheit und erleichtern den Alltag.

TAGESZENTREN UND SOZIALE KONTAKTE

Die Senioren-Tageszentren des Hilfswerks bieten Betreuung, Aktivierung und Gemeinschaft während des Tages. Für Angehörige bedeutet das verlässliche Entlastung über mehrere Stunden hinweg – etwa für Beruf oder persönliche Termine.

WISSEN STÄRKT

Ergänzend gibt es Schulungen und Pflegetrainings für Angehörige. Sie vermitteln praktisches Wissen zu Pflege, Demenz oder finanziellen Ansprüchen und schaffen Raum für Austausch. Kostenlose Beratungsangebote helfen bei organisatorischen und persönlichen Fragen.

HILFE ANNEHMEN LOHNT SICH

Entlastungsangebote sind kein Zeichen von Schwäche, sondern eine Investition in die eigene Gesundheit und in eine gute, nachhaltige Pflege. Das Hilfswerk Salzburg unterstützt dabei einfühlsam, professionell und nah am Menschen – damit Pflege auch langfristig gelingen kann.

HILFSWERK SALZBURG

Weitere Informationen und Beratung bieten die Regionalstellen des Hilfswerk Salzburg. Alle Kontakte finden Sie auf hilfswerk.at/salzburg, unter 0662 43 47 02 oder office@salzburger.hilfswerk.at.
www.hilfswerk.at/salzburg



STUDIE ZEIGT UNTERSCHIEDLICHE FOLGEN VON SMARTPHONE-NUTZUNG FÜR MUTTER & KIND

„SMART.BABY“

Paracelsus Medizinische Privatuniversität veröffentlicht Daten zu Verhaltens- und Herzfrequenzreaktionen

Smartphones sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Als ständige Begleiter und Tool für Kommunikation, Unterhaltung und Planung erleichtern sie uns alltägliche Dinge. Gleichzeitig beeinflusst ihre Nutzung zunehmend unsere zwischenmenschlichen Beziehungen, auch bei der Interaktion zwischen Eltern und ihren Kindern. Frühere Studien beschäftigten sich vor allem mit der kindlichen Reaktion auf die Smartphone-Nutzung. Das Zusammenspiel zwischen Mutter und Kind und deren körperlicher Reaktionen wurden bisher jedoch kaum untersucht. Die Studie „Smart.Baby“ des Early Life Care-Instituts der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität (PMU) untersucht erstmals, wie sich die Smartphone-Nutzung der Mutter auf das Zusammenspiel von Verhalten und die Herzfrequenz von beiden auswirkt. Im Rahmen der Studie wurden 67 Mütter mit ihren Babys bei alltagsähnlichen Interaktionen im Videolabor des ELC-Instituts begleitet. Dort spielen Mütter mit ihren Babys, so wie sie

es von zuhause kennen, wobei das Spiel von einem Smartphone unterbrochen wurde.

SMARTPHONE-NUTZUNG ÄHNLICH STRESSVOLL WIE IGNORIEREN

Dr.ⁱⁿ Antonia Dinzing, Versuchsleiterin und Forscherin am Early Life Care Institut, betont: „Die Smartphone-Nutzung stellt – ähnlich wie das aus der Forschung bekannte „Still Face“ (also das gezielte Ignorieren des Babys) – eine Interaktionsunterbrechung dar, allerdings alltagsnäher“. Um Stress, Regulation und Interaktionsmuster in der Mutter-Kind-Beziehung zu verstehen, müssen Verhalten und physiologische Reaktionen zusammen betrachtet werden. Dinzing ergänzt: „Das Ergebnis zeigt, selbst im alltagsnahen Gebrauch wirkt die Unterbrechung auf die Babys ähnlich stressvoll wie ein vollständiges Ignorieren und das sehen wir nicht nur im Verhalten, sondern auch in der Physiologie der Kinder.“

ZENTRALE ERGEBNISSE DER STUDIE

- Mütter regulieren bei Smartphone-Nutzung ihr Nervensystem herunter – es folgt eine kurzfristige Phase der Entspannung – Babys hingegen zeigen ausgeprägte Stressreaktionen.
- Während der Smartphone-Nutzung sinken die mütterlichen Interaktionen, vor allem Blickkontakt und Berührung.
- Und weniger Interaktionen der Mutter löst beim Kind Protestverhalten aus. Besonders intensiv, wenn Babys den Grund der Unterbrechung nicht kennen (wie beim Ignorieren des Babys (Still-Face))
- Der Herzfrequenz-Verlauf zeigt, dass die Reaktionen von Mutter und Kind zeitlich leicht versetzt, aber miteinander verbunden sind – jedoch gegenläufig. Greift die Mutter zum Smartphone, verändern sich unmittelbar danach die Herzfrequenzen beider. Bei der Mutter tritt Entspannung, beim Kind Anspannung ein. Weiters betont Dr.in Antonia Dinzing: „Smartphones sind ein zentraler Bestandteil moderner Familienorganisation. Entscheidend ist eine reflektierte statt unreflektierter Nutzung, das heißt eine bewusste Verwendung statt „Doomscrolling“ (= endloses Scrollen auf Social-Media-Plattformen oder Nachrichtenseiten). Eine uneingeschränkte Aufmerksamkeit nach der Ablenkung hilft, die Situation auszugleichen. So tritt ein Reparatureffekt ein.
- Auch handyfreie Zeiten können die Qualität der Mutter-Kind-Bindung unterstützen.

ÖSTERREICHWEIT ERSTES WOCHENBETT-SYMPOSIUM FÜR FAMILIENORIENTIERTE PFLEGE

Fachwissen für einen gelungenen Start ins Leben. Mit großem Erfolg ging das 1. Salzburger Wochenbett-Symposium für die Pflege an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität über die Bühne. Das Symposium stand im Zeichen einer positiven Wochenbeterfahrung für Mutter und Kind.



■ Österreichweit erstes Wochenbett-Symposium in Salzburg. Freude über den gelungenen Auftakt: (v.li.) Klinische Pädagogin Verena Pogadl, BScN; Pflegedirektorin Dr.in Franziska Moser, BA, MA; Leitende Pflegeperson Daniela Ponz, BSc; APN-Pflegeexpertin Elisabeth Bürgler, BScN, MScN, MSc;

Pflegepersonen auf der Geburtsstation leisten täglich einen entscheidenden Beitrag zu Stabilität, Geborgenheit und Erholung in dieser sensiblen Lebensphase. Im Zuge des Symposiums wurden neue Impulse und praxisnahe Erkenntnisse vorgestellt sowie ein Austausch über feinfühlig, evidenzbasierte und familienorientierte Wochenbettpflege angeregt. Mit rund 70 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus den Bereichen Wochenbettpflege, Hebammenwesen und Frühen Hilfen fand das erste Symposium großen Anklang.

Die Wochenbettpflege konzentriert sich vor allem auf Hygiene, Schonung und die Versorgung der Mutter sowie des Kindes.

Zentrale Aspekte sind die sanfte Reinigung des Intimbereichs, das häufige Wechseln von Binden, das Vermeiden von schweren Gegenständen und das Annehmen von Unterstützung, um dem Körper Ruhe zu geben.

SKILL- & GRADE-MIX UND MODERNE PRAXISANLEITUNG

Nach der Eröffnung durch Pflegedirektorin Dr.in Franziska Moser, BA, MA, und Pflegedienstleitung Astrid Rass, BScN, startete das Symposium mit einem Impulsvortrag von APN-Pflegeexpertin Elisabeth Bürgler, BScN MSc MScN zur positiven Wochen-

betterfahrung für Mutter und Kind. Der Vormittag widmete sich zudem dem Thema Skill & Grade Mix in der Wochenbettpflege sowie innovativen Konzepten einer zukunftsorientierten Praxisanleitung im digitalen Zeitalter.

TEAMKOMPETENZ ALS SCHLÜSSEL ZUR VERSORGUNGSQUALITÄT

Ein weiterer Höhepunkt war die Podiumsdiskussion zum gelebten kompetenzorientierten Skill & Grade Mix auf der Wochenbettstation des Uniklinikums Salzburg im Rahmen der Familienzentrierung, moderiert von Priv.-Doz. Dr. Andre Ewers. Die Diskussion machte deutlich, wie essentiell eine enge Zusammenarbeit im Team sowie strukturierte Onboardingkonzepte und Delegationsmatrizen für eine moderne Versorgung im Wochenbett sind.

VON ZERO-SEPARATION BIS STILLSTART

Zudem standen ferner bindungsorientierte Schwerpunkte im Mittelpunkt. Von der Familienberatung über Zero-Separation bis hin zu ersten Erfahrungsberichten zum Bonding nach Sectio.

Ein weiterer Vortrag widmete sich dem wichtigen Thema, wie sich Rassismus und Diskriminierung auf das Schwangerschafts- und Geburtsoutcome von Frauen aus Minderheiten Gruppen auswirken.

Den Abschluss bildete eine Vortragsreihe rund um den Stillbeginn, in der neue Evidenzen, Tools und Konzepte zur Unterstützung junger Familien präsentiert wurden. Dabei lag der Fokus auf Early-Life-Care und optimalen Bedingungen für Familien in dieser ersten Lebensphase.



■ Das Wochenbett ist die Zeit, in der die Mutter und das Neugeborene sich ausgiebig von der Geburt erholen können. Das gegenseitige Kennenlernen zwischen Eltern, Geschwistern und dem neuen Familienmitglied steht im Vordergrund. Wichtig ist, sich ausreichend Zeit zu nehmen und Ruhe zu gönnen.

WARUM WOCHENBETT?

Die ersten 6–8 Wochen nach einer Entbindung bezeichnet man als „Wochenbett“ (Puerperium). Dabei differenziert man zwischen dem Frühwochenbett, den ersten 10 Tagen, und dem darauffolgenden Spätwochenbett.

Veränderungen, die durch die Schwangerschaft und die Geburt entstanden sind, bilden sich zurück. Die Gebärmutter verkleinert sich auf ihre ursprüngliche Größe, Bauchmuskeln und Beckenboden werden straffer. Auch die Hormone stellen sich wieder um. Die in der Schwangerschaft produzierten Hormone fallen weg, es stellt sich langsam wieder ein normaler Zyklus ein. Durch diese Hormonumstellung kann es anfangs zu Stimmungsschwankungen kommen.

Mit dem sogenannten Wochenfluss werden Blut und Gewebereste aus der Gebärmutter ausgestoßen. Dies ist ein typisches Zeichen für die Rückbildung und dauert ungefähr vier bis sechs Wochen. Wich-

tig ist, dass man in dieser Zeit gut auf die Hygiene achtet, häufig die Vorlagen/Binden wechselt und Vorlagen/Binden ohne Plastik verwendet, regelmäßig Harn lässt, damit sich die Gebärmutter zurückbilden kann, und sich nach dem Toilettengang gründlich die Hände wäscht.

BABY-BLUES. Die hormonelle Umstellung nach einer Geburt, Schlafmangel und die neue Lebenssituation können Frauen trotz aller Freude über ihr Kind auch zu schaffen machen: Glück und Stress liegen oft nah beieinander. Ohne ausreichende Unterstützung stellt sich leicht ein Gefühl der Überforderung ein. Bekannt ist das Phänomen des „Babyblues“, einer kurzen Phase heftiger Stimmungsschwankungen und unerklärlicher Traurigkeit nach der Geburt. Diese dauert meist nur wenige Tage. Hält die Traurigkeit länger als zwei Wochen an, kann das ein Zeichen für eine Wochenbett-Depression sein. Meist ist dann Hilfe von außen nötig.

DIE PROFESSIONELLE BESTE FREUNDIN

✎ VON KARINA LANGWIEDER

Frau Dr. Bacher-Meyer wollte anfangs Chemie studieren, doch ihre Liebe zur Psychologie und Interaktion mit Menschen führte die Salzburgerin zum Fachbereich Medizin. An der Gynäkologie gefällt ihr am besten, dass sie hier für die Frauen etwas Positives bewirken kann.

„Man begleitet, wenn neues Leben entsteht“, gibt die Ärztin Einblick in einen der aus ihrer Sicht schönsten Bereiche der Gynäkologie. Da der Kontakt zu ihren Patientinnen oft sehr intim ist, begegnet sie ihnen stets wie eine professionelle beste Freundin. Gibt es Sexualprobleme, wird meist der Partner mit in die Praxis gebeten, die Dr. Bacher-Meyer seit 2003 in Wals führt. Dort belehre sie nicht, sondern versuche, als Mentorin das Paar ins Gespräch zu bringen, so die Ärztin. „Kommunikation ist ganz wichtig und kann viele Probleme lösen“, weiß sie. Außerdem rät sie jeder Frau, ein bisschen mehr auf sich zu achten.

NEUES LEBEN AUCH PRIVAT BEGLEITET

Als Mutter hat Frau Bacher-Meyer zwei Söhne (heute 21 und 24) das Leben geschenkt. „Wir sind eine witzige Familie – vier Individualisten“, lacht sie und ergänzt: „Mein Mann hat sein Hobby mit den Autos, einer meiner Söhne ist Motorsportler, der andere ist Historiker und lebt in seiner Geschichte.“ Dr. Bacher-Meyer selbst liebt ihre Pferde sowie die Hunde und den Sport.

Früher hat sie Dressurreiten auf Leistungsniveau betrieben, heute powert sie sich ebenso gerne beim Laufen, Trainieren, Tanzen oder Tauchen aus. „Wir haben mittlerweile ein Fitnesscenter im Keller und einen Schwimmteich zu Hause – da habe ich keine Ausrede mehr“, erzählt die Salzburgerin.

PRIORITÄTEN ANDERS DEFINIERT

Trotz des straffen Trainingsprogramms und ihrer professionellen Freundschaften dürfen auch private Kontakte nicht zu kurz kommen. „Ich habe konservative Werte, schätze das Miteinander und bin sehr viel mit meinem Freundeskreis unterwegs“, bemerkt sie.



Zu den Lieblingsaktivitäten zählen gemeinsame Weihnachtsmarkt- oder Theaterbesuche, die sich früher kaum verwirklichen ließen. „In meiner Zeit im Krankenhaus habe ich oft 80 Stunden pro Woche gearbeitet“, erinnert sie sich an eine Zeit, in der Freundschaften noch keine Priorität haben konnten. Dr. Bacher-Meyer's älteste Freundin sei auch Zahnärztin, der Kontakt habe sich mittlerweile wieder stark verdichtet. „Man möchte auch nicht nur gearbeitet haben im Leben“, gibt sie zu bedenken. Wenn doch einmal mehr Präsenz in der Ordination gefragt ist, hat ihr Mann viel Verständnis – er ist selbst Psychiater.

IN HIGH HEELS ZUM ARZT

In ihrer Zeit als Medizinerin sind Dr. Bacher-Meyer schon skurrile Dinge passiert: „Einmal kam ein Mann mit Stöckelschuhen und Lippenstift in die Praxis und wollte, dass ich ihm eine Spirale einsetze“, erzählt sie und ergänzt: „Habe ich natürlich nicht gemacht.“

Ein anderes Mal sei eine fast 40-jährige Frau mit Bauchschmerzen in die Ordination gekommen, bei der es mit dem Kinderwunsch ewig nicht geklappt hatte. Es stellte sich heraus, dass es keine Bauchschmerzen, sondern die Wehen waren. „Die Dame fiel aus allen Wolken, sie freute sich sehr.“

In der Zeit, als die Ärztin noch im Krankenhaus tätig war, kam eine Frau zur Entbindung. „Plötzlich war der ganze Kreissaal voll mit der türkischen Familie. Die Mitglieder begannen Essen auszuwickeln und wollten die Geburt als Familienerlebnis sehen“, schmunzelt Dr. Bacher-Meyer: „Sie haben sogar mir Essen angeboten – ich musste sie leider raus bitten.“



WARUM RÜCKENSCHMERZEN SELTEN NUR VOM RÜCKEN KOMMEN

WENN DER RÜCKEN NUR DER BOTE IST – WARUM SCHMERZEN OFT GANZ WOANDERS ENTSTEHEN

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden in allen Altersgruppen. Doch oft steckt hinter den Schmerzen mehr als nur ein Problem im Rücken. Viele Menschen glauben, ihre Rückenschmerzen kämen ausschließlich von der Wirbelsäule oder den Rückenmuskeln. Tatsächlich sind sie häufig das Resultat von Ursachen, die weit über den Rücken hinausgehen. Als PhysiotherapeutInnen betrachten wir Rückenschmerzen immer ganzheitlich und erkennen, dass sie oft mit anderen Körperregionen in Verbindung stehen.

BEWEGUNGSMANGEL FÖRdert RÜCKENSCHMERZEN

Bewegungsmangel ist womöglich die bedeutendste Ursache für Rückenschmerzen in der modernen Gesellschaft. In einer Welt, in der viele Menschen den Großteil des Tages sitzend verbringen – sei es im Büro, beim Pendeln oder zu Hause – hat unser Körper weniger Gelegenheit, sich zu bewegen und die Muskulatur zu stärken. Dies resultiert in einer verringerten Stabilität des gesamten Rumpfes und somit auch der Wirbelsäule. Regelmäßige Bewegung fördert außerdem die Durchblutung und damit die Versorgung von Muskeln und Gewebe mit wichtigen Nährstoffen und Sauerstoff. Ohne ausreichende Bewegung sinkt die Blutzirkulation, was zu einer verminderten Regeneration und einer erhöhten Anfälligkeit für Verspannungen und Schmerzen führt.

FEHLBELASTUNGEN REDUZIEREN

Ein weiterer häufiger Grund für Rückenschmerzen ist eine Fehlbelastung, die durch Muskelungleichgewichte im Körper verursacht wird. Wenn beispielsweise die Bauchmuskulatur nicht ausreichend stabilisiert, übernimmt der Rücken eine zusätzliche Belastung, die zu Fehlbelastungen führen kann. Auch eine mangelnde Beweglichkeit in den Hüften oder eine ungünstige Körperhaltung können die Rückenmuskulatur überlasten und Schmerzen verursachen. In solchen Fällen hilft eine gezielte physiotherapeutische Behandlung, die nicht nur den Rücken, sondern auch die umliegenden Muskelgruppen stärkt und die Haltung korrigiert.

AUCH PSYCHISCHE BELASTUNGEN SPIELEN EINE ROLLE

Stress und Anspannung können sich als Schmerz im Nacken, den Schultern und dem unteren Rücken zeigen. Solche Rückenschmerzen können durch gezielte Maßnahmen wie Entspannungsübungen und leichte Mobilisationen gelindert werden. Durch eine verbesserte Körperwahrnehmung lernen Betroffene, stressbedingte Verspannungen frühzeitig zu erkennen und aktiv dagegen zu steuern.

Physiotherapie geht deshalb weit über die Behandlung von Rückenschmerzen im engeren Sinne hinaus. Es werden sowohl die gesamten Bewegungsmuster als auch die Belastungen des Körpers analysiert, um die Ursachen von Rückenschmerzen zu identifizieren und gezielt dagegen vorzugehen. Mit individuellen Übungen und Behandlungen wird nicht nur der Rücken entlastet, sondern der gesamte Körper stabilisiert.

Zusätzlich wird großer Wert auf Prävention gelegt: Durch regelmäßige Aktivität und bewusste Bewegung im Alltag können Rückenschmerzen oft gar nicht erst entstehen. Wer frühzeitig auf eine ganzheitliche Behandlung setzt, kann nicht nur bestehende Rückenschmerzen lindern, sondern auch langfristig die Rückengesundheit verbessern. Rückenschmerzen müssen nicht das tägliche Leben beeinträchtigen – mit der richtigen Unterstützung können sie dauerhaft in den Griff bekommen werden.

Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihren Anruf!

IGIA – Ambulatorium für Physiotherapie

Aigner Straße 29, 5026 Salzburg

Terminvereinbarung unter: 0662 64 93 77

office@igia.at

www.igia.at



INS NEUE JAHR „EINELOSEN“

Der Jahreswechsel bietet immer auch Anlass für gute Vorsätze.

Höreinschränkungen gehören zu den unterschätzten Volkskrankheiten: Sie beeinflussen Sozialleben, kindliche Entwicklung, Bildungsmöglichkeiten, mentale und kognitive Gesundheit sowie die Lebensqualität. Grund genug, unsere Hörgesundheit in unsere guten Vorsätze einzubeziehen.

HÖREN SIE GUT?

Oder fällt es Ihnen schwer, Fernsehsendungen oder Gesprächsgruppen zu folgen? Bei Kindern sollte das Hörvermögen nach der Geburt und nochmals im Vorschulalter auf jedem Ohr fachgerecht gemessen werden; später immer dann, wenn Probleme beim Sprachverstehen auffallen. Für Personen ab 50 sollte ein Hörtest bei dem:der Akustiker:in so selbstverständlich sein, wie die zahnärztliche Kontrolle.



HÖREN IST ÜBUNGSSACHE

Wie wir hören und verstehen, hängt auch von der Hörverarbeitung im Gehirn ab – und die braucht Übung. Lautsprache, Richtungshören und Differenzieren gleichzeitiger Höreindrücke erlernen wir in der Kindheit und Jugend. Das ist später kaum nachholbar. Spiele zur Bestimmung der Schallrichtung oder gemeinsames Musizieren fordern und fördern jeweils spezielle Hörfähigkeiten. Je

kürzer das Gehirn mit mangelhaften Höreindrücken auskommen muss, desto rascher profitiert es später von einer Hörversorgung. Hörhilfen wirken aber nur bei konsequenter Nutzung: Ohne Gesprächspartner:in hören wir zumindest Umgebungsgeräusche. Logopäd:in oder Hörtherapeut:in helfen beim Hörenlernen mit Hörhilfen.

HÖR*GENUSS*HÖREN

Ohren, die übermäßigen Lautstärken ausgesetzt sind, brauchen Erholung in Ruhe. Wer sich wegen einer Höreinschränkung beim Zuhören mehr konzentrieren muss, sollte sich Pausen gönnen: zum Beispiel bei sanfter Musik oder bei einem Waldspaziergang. Weitere Tipps zum guten Hören und Lösungen bei Hörverlust bieten die Hörberater:innen auf:

www.hoerverlust.at

Foto: Med-el



MED^oEL

Mein Neujahrsvorsatz: gemeinsam hören.

Mama hört mein Lachen!

Mit Cochlea-Implantaten wird 2026 ein Jahr voller Stimmen und Klänge.

Wir schenken Hören.

MED-EL - österreichischer Hersteller von implantierbaren Hörsystemen

hearLIFE

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

medel.com

BEWIRK WAS!



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

ZIVILDienst UND FREIWILLIGES SozialJAHR BEIM ROTEN KREUZ SALZBURG

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

ZIVILDienst BEIM ROTEN KREUZ: EINE AUFGABE MIT SINN

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

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

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

FREIWILLIGES SozialJAHR: BERUFsORIENTIERUNG BEIM ROTEN KREUZ

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

JETZT MELDEN!

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

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
LANDESVERBAND SALZBURG
Sterneckstraße 32, 5020 Salzburg
T 0662 8144 10320

WENN ZUCKER ZUR SUCHT WIRD

In der Medizin weiß man schon lange, dass der ständige Konsum von zu viel Zucker weitverbreitete Krankheiten wie Diabetes, Adipositas, Depressionen und Alzheimer verursachen kann. Dennoch konsumieren die meisten Menschen – vor allem auch schon Kinder – viel zu viel davon. Kritiker nehmen die Lebensmittelindustrie ins Visier, die mit hohen, oft versteckten Zuckerzusätzen und aggressiver Werbung nicht nur für hohe Umsätze sorgt, sondern auch dafür, dass viele schon im Kindesalter ein Suchtverhalten nach Süßem entwickeln. Und davon nicht mehr loskommen.



In den letzten Jahren ist zu beobachten, dass es oft schon bei den Produzenten und Züchtern von neuen Obstsorten beginnt, wenn es darum geht, mehr Zucker unters Volk zu bringen. Wobei dahinter meist große Firmen stecken, die mit Patenten auf neue Apfelsorten zum Beispiel viel Geld verdienen. Was dabei auffällt aber Fachleute keineswegs verwundert: die neuen Äpfel, Birnen, Orangen, Mandarinen, Weintrauben etc. haben alle eines gemeinsam: mit jeder Neuzüchtung wird es immer süßer.

Weil es die Konsumenten so verlangen, sagt der Handel und die Umsätze belegen das auch. Was allerdings kein Wunder ist, denn viele Menschen werden regelrecht süchtig nach Süßem: sie entwickeln ein Craving-Verhalten (*heftiges Verlangen*) wie man es von anderen Süchten, etwa nach Alkohol, kennt. Auf der ständigen Suche nach dem Zuckerflash greifen Zuckersüchtige daher gezielt zu den süßesten Früchten und Produkten im Supermarktgel.

WERBUNG FÜR UNGESUNDES GEZIelt AN KINDER UND JUGENDLICHE

Die Werbung für ungesunde, viel zu süße und viel zu fette Produkte setzt dabei schon bei Kindern und Jugendlichen an, wie eine umfangreiche Studie der Medizin-Uni Wien belegt. Untersucht wurde dabei im Auftrag des Gesundheitsministeriums das Werbeumfeld der vier von Kindern und Jugendlichen am häufigsten genutzten Social-Media-Plattformen. Dabei wurden die Werbebeiträge für Lebensmittel, Getränke und Produktdarstellungen der 61 größten Lebensmittelmarken in Österreich sowie der reichweitenstärksten deutschsprachigen Influencer:innen über ein Jahr hinweg analysiert. Ergebnis: Über 70 Prozent der in sozialen Medien gezeigten Lebensmittelwerbung ist laut Nährwertprofil der Nationalen Ernährungskommission nicht für die Bewerbung an Kinder geeignet. Häufigste Produkte sind Schokolade und Süßwaren (17%), Getränke wie Limonaden (11%) sowie Fertiggerichte und Convenience-Lebensmittel (10%).

Ähnliches gilt für von Influencer:innen beworbene Lebensmittel. Hier sollten laut Nährwertprofil je nach Plattform zwischen 57 Prozent und 73 Prozent der Produkte nicht beworben werden - am häufigsten Schokolade und Süßwaren (11%-28%), gefolgt von Kuchen, süßen Keksen und Gebäck (12%-23%), Fertiggerichten und Convenience-Lebensmitteln (9%-22%) und Getränken (11%-12%). Auf YouTube-Kanälen, die sich speziell an Kinder richten, führen Schokolade und Süßwaren (28%) die Liste an, auf der Streamingplattform Twitch Energy Drinks (44%).

Die Evidenz zeigt nach Ansicht der Studienautorinnen Eva Winzer, Brigitte Naderer, Sandra Haider und Maria Wakolbinger vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien, dass Werbung für Lebensmittel und Getränke mit hohem Fett-, Zucker- und Salzgehalt das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen verändert. Damit steigt das Risiko für die Entstehung von Übergewicht und Adipositas sowie potenziell lebenslanger Folgeerkrankungen.



ZUCKER – EIGENTLICH EIN WERTVOLLER ENERGIE-SPENDER

Zucker begleitet unser Leben jeden Tag, denn er steckt in fast allen Lebensmitteln. Zucker kann uns süchtig und gleichzeitig glücklich machen. Je mehr die Medizin darüber weiß, was ein Zuviel an Zucker bedeuten kann, umso mehr ist Zucker in den letzten Jahren in Verruf geraten. Doch Zucker an sich ist nicht „böse“, denn wie so häufig macht die Dosis das Gift.

Unbestritten ist, dass ein zu hoher Zuckerkonsum der Gesundheit schadet – mehr als 50 Gramm pro Tag sollten es jedenfalls nicht sein, so die Empfehlungen der Fachleute. Der Organismus benötigt Kohlehydrate, also letztlich Zucker, um zu überleben, denn Glukose ist der wichtigste Energielieferant. Wobei man unterscheiden muss: Natürlicher Zucker, der in Obst, Früchten und Gemüse vorkommt, oder auch komplexer Zucker, also Kohlehydrate in Kartoffeln, Vollkornreis und Hülsenfrüchten, sind für unseren Körper wichtige Energie- und Ballaststoffquellen und gesundheitsfördernd. Demgegenüber ist zugesetzter Zucker in Backwaren, Softdrinks, Fruchtsäften und Süßigkeiten in zu hohen Mengen schädlich, warnen Fachleute.

WIE VIEL ZUCKER DARF ICH ESSEN?

Der jährliche Zuckerkonsum nimmt weltweit kontinuierlich zu, sodass die Menschheit inzwischen pro Jahr an die 200 Millionen Tonnen verbraucht. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, die Tagesdosis von 25 Gramm Haushaltszucker pro Tag und Kopf nicht zu überschreiten. Die Realität sieht jedoch anders aus: In Österreich kommt jede Person durchschnittlich auf mehr als 100 Gramm Zucker pro Tag – also auf das Vierfache der von der WHO empfohlenen Menge.

KRANK DURCH ZUCKER

Meist stellt sich zuallererst Karies als Folge von zu hohem Zuckerkonsum ein. Doch Karies ist in Wirklichkeit noch die harmloseste aller Krankheiten, die mit überhöhtem Zuckerkonsum und schlechter Zahnpflege einhergehen.

Übermäßiger Verzehr von Zucker wird für eine Reihe ernährungsbedingter Krankheiten verantwortlich gemacht: neben Adipositas, Diabetes, Demenz und Depressionen kann ein jahrelang zu hoher Zuckerkonsum auch Bluthochdruck, Herzleiden, Netzhautprobleme bis hin zur Erblindung, Leber- und Nierenerkrankungen, Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche bewirken. Wir belasten damit unseren gesamten Organismus – besonders jene Stellen, wo die feinsten Adern die Blut- und Sauerstoffversorgung aufrecht erhalten wie etwa in der Retina unseres Auges und in den feinen Gefäßen der Niere. Es treten vermehrt Entzündungen auf und unser Immunsystem wird geschwächt. Auch die Darmflora leidet unter dem hohen Verzehr von Zucker. Ist unser Darm nicht mehr im Gleichgewicht, leidet darunter auch die Psyche.

MEHR SPORT, MEHR BEWEGUNG

Eine deutliche Steigerung der täglichen Bewegung, Sport und regelmäßiges Training, könnte den negativen Folgen von zuviel Zuckerkonsum entgegenwirken, da dabei etwas von der zuviel zugeführten Energie verbraucht wird, was auch gleich die Stimmung hebt.

PROBLEM FRUKTOSE?

Vor allem die Zuckerart Fruktose gilt als besonders bedenklich. Sie wird in der Leber teilweise zu Fett umgebaut und kann neben Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen auch Gicht fördern und sich zu einer nichtalkoholischen Fettleber auswachsen. Unbehandelt kann daraus in weiterer Folge eine lebensbedrohende Leberzirrhose oder sogar Leberkrebs entstehen. Besonders Süßspeisen, Gelees und vor allem Fruchtsäfte enthalten oft sehr viel Fruktose. So ist etwa in einem Apfelsaft genauso viel Zucker enthalten wie in Cola: vier Stück Würfelzucker pro 100 Milliliter.

ZUCKER WIRD VON DEN HERSTELLERN GERNE "VERSTECKT"

Ein großes Problem sind die „versteckten“ Substanzen, die der Laie beim Studium der aufgelisteten Inhaltsstoffe am Etikett nicht als Zucker erkennt. Sie tarnen sich unter anderem als Glukose, Saccharose, Dextrose, Zuckersirup, Laktose, Traubenfruchtsüße, Süßmolkenpulver, Gerstenmalz: Die Namen, hinter denen sich Zucker versteckt, sind vielfältig, es gibt an die 70 davon.

ALLTÄGLICHE ZUCKERFALLEN, DIE MAN NUR SCHWER ERKENNEN KANN

Viele vermuten, dass der Großteil des Zuckers, den wir täglich zu uns nehmen, in den Süßigkeiten steckt, die wir essen: in Schokolade, Kuchen oder Eis usw. Zwei Drittel des durchschnittlichen Jahresverbrauchs an Zucker werden aber industriell in Backwaren, Brotaufstrichen, Getränken und Milchprodukten verarbeitet. Da wird fast immer zur Geschmacksverstärkung der meiste Zucker versteckt: in Fertiggerichten, Saucen, Dressings, Gemüse- und Obstkonserven, Frühstückscerealien, Smoothies, Energy Drinks, Fruchtsäften, Fruchtojoghurts und Softdrinks.

RAUS AUS DER ZUCKER-SUCHT!

Ein konsequenter Zuckerentzug kann zu Beginn zu Entzugsserscheinungen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Reizbarkeit führen, da der Körper auf das Fehlen des gewohnten schnellen Energielieferanten reagiert.

Bereits nach einer Woche stabilisiert sich der Blutzuckerspiegel, was zu mehr Energie und besserem Schlaf führt. Nach zwei Wochen verschwinden Heißhungerattacken, und das Sättigungsgefühl verbessert sich.

Nach drei Wochen können sich Hautbild und Blutdruck normalisieren, und Entzündungsprozesse im Körper nehmen ab. Langfristig reduziert der Verzicht auf Zucker das Risiko für Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

TIPPS ZUR ZUCKER-REDUKTION

- Zuckermengen langsam und schrittweise reduzieren.
- Wenn Sie Speisen selbst zubereiten, verwenden Sie Zucker nur sparsam. Ein Löffel oder Streuer kann beim Zuckern helfen, um ein besseres Gefühl für die Dosierung zu haben.
- Zucker in vorverpackten Lebensmitteln erkennen und meiden: Andere Bezeichnungen für „Zucker“ sind z. B. Saccharose, Raffinade, Invertzucker, Traubenzucker (Glukose, Dextrose), Glukosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup, Stärkesirup, Fruchtzu-

cker (Fruktose), Fruktosesirup, Fruchtsüße, Malzzucker (Maltose), Milchzucker (Lactose). Auch Honig, Sirupe, Dicksäfte (z. B. Agavendicksaft), Fruchtsäfte, Fruchtsaftkonzentrate, Fruchtpürees und getrocknete Früchte sind Zuckerlieferanten.

- Beachten Sie, dass süße Lebensmittel gleichzeitig hohe Mengen an Fett und pikante Speisen auch viel Zucker enthalten (z. B. Pizza, Ketchup etc.) können.
- Beim Backen kann auch ohne Weiteres ein Drittel der angegebenen Zuckermenge ohne Geschmackseinbußen weggelassen werden. Einfach ausprobieren, ob es schmeckt.

Risikovermeidung für Diabetes und Herzkrankheiten beim Kind

DIE ERSTEN 1000 TAGE ENTSCHEIDEN

Eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft ist entscheidend für die Gesundheit des Kindes – auch langfristig. Ein zu hoher Zuckerkonsum in den ersten 1000 Lebenstagen erhöht das Risiko für Diabetes und Bluthochdruck im Erwachsenenalter.

Die Zeitspanne von der Empfängnis bis zum 2. Geburtstag eines Kindes ist eine besonders sensible Phase für die gesundheitliche Entwicklung. „Was in dieser Zeit gegessen wird, hat Auswirkungen bis ins Erwachsenenalter“, erklärt Professorin Dr. Sandra Hummel, leitende Wissenschaftlerin im Helmholtz Zentrum/Deutschland. „Ein reduzierter Zuckerkonsum in Schwangerschaft und früher Kindheit senkt das Risiko für schwere chronische Erkrankungen“, ergänzt Hummel. Besonders ausgeprägt war der Schutzeffekt, wenn die Zuckeraufnahme sowohl während der Schwangerschaft als auch in den ersten Lebensmonaten eingeschränkt war. Diese Zeit fällt mit der Einführung von Beikost zusammen – einer besonders kritischen Phase. „In den ersten 6 Lebensmonaten sollten Säuglinge möglichst gar keinen zugesetzten Zucker erhalten.“ Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten Erwachsene und Kinder täglich maximal 10 Prozent ihres Energiebedarfs über Zucker aufnehmen. Tatsächlich liegt der Durchschnittszuckerkonsum in Deutschland etwa doppelt so hoch. „Kinderlebensmittel enthalten oft deutlich zu viel Zucker, Eltern greifen häufig zu ungeeigneten Produkten“, so die Expertin.

ZUCKER GEHÖRT ZU KOHLENHYDRATEN

Wissenschaftlich betrachtet handelt es sich bei Zucker um eine Gruppe organischer Verbindungen, die sogenannten niedermolekularen Kohlenhydrate. Je nach Aufbau der Kohlenhydrate wird zwischen Ein-, Zwei-, Mehr- und Vielfachzucker unterschieden. Einfachzucker wie Glucose steckt vor allem in Obst und Gemüse und gelangt schnell in den Blutkreislauf. Vielfachzucker findet sich hingegen in stärkehaltigen Lebensmitteln wie Brot, Reis und Kartoffeln, die länger sättigen und den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen lassen.

MONOSACCHARID, MONOSACCHAROSE, MONOSE

Sind die kleinste Zuckereinheit, die nicht weiter aufgespalten werden kann. Als Monosaccharid (Einfachzucker) bezeichnet man nicht weiter auftrennbare Zucker-Grundeinheiten. Zu den Monosacchariden gehören viele unterschiedliche Zucker, die auch aus dem alltäglichen Gebrauch bekannt sind. Darunter befinden sich zum Beispiel die Glukose (Dextrose), die Fruktose (Fruchtzucker) und die Galaktose. Monosaccharide dienen als schnelle Energiequelle können, aber auch zu komplexeren Zuckern verbunden werden.

DISACCHARIDE

Disaccharide sind Zweifachzucker, die aus zwei miteinander verbundenen Einfachzuckern (Monosacchariden) bestehen. Bekannte Disaccharide sind: **Saccharose (Kristallzucker, Rübenzucker, Rohrzucker)**: Besteht aus einem Molekül Glukose und einem Molekül Fruktose und ist süß und wasserlöslich. **Laktose (Milchzucker)**: Zusammengesetzt aus Galaktose und Glukose und ein wichtiger Bestandteil von Milchprodukten. **Maltose (Malzzucker)**: Dieser wird aus zwei Glukosemolekülen gebildet und kommt natürlicherweise in gekeimtem Getreide vor (z.B. bei der Bierherstellung oder in Backwaren).

POLYSACCHARIDE

Polysaccharide sind lange Ketten aus Zuckermolekülen, die als Energiespeicher und Strukturgeber dienen, wie Stärke, Cellulose, Glykogen, Chitin und Pektin. Sie werden langsam verdaut und liefern anhaltende Energie. **Stärke**: Pflanzlicher Energiespeicher (z. B. in Kartoffeln, Reis, Nudeln, Mais, Kürbis). **Cellulose**: Hauptbestandteil der pflanzlichen Zellwände, verleiht Struktur (in Vollkornprodukten, Gemüse). **Glykogen**: Energiespeicher in Leber und Muskeln bei Menschen und Tieren. **Chitin**: Strukturelement in Exoskeletten und Zellwänden von Pilzen. **Pektin**: Kommt in Früchten vor und ist wichtig für die Zellwände. **Dextran**: Wird medizinisch als Plasmaersatzmittel verwendet. **Heparin**: Wirkt als Blutgerinnungshemmer.

TÄGLICHER KONSUM

In Österreich liegt der durchschnittliche Zuckerkonsum pro Tag bei etwa 20 Stück Würfelzucker (ca. 29 kg pro Person/Jahr), was deutlich über den WHO-Empfehlungen von maximal 25-50 Gramm (ca. 8-16 Würfelzucker) liegt,



SOVIEL ZUCKER STECKT IN

1 Portion Ketchup (20g)



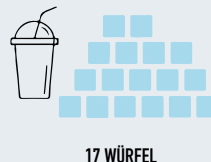
1 Tiefkühl-Pizza Salami



1 Schokoriegel (50g)



1 Smoothie (200ml)



1 Flasche Cola (500ml)



1 Flasche Apfelsaft (500ml)



ERNÄHRUNG

EMPFOHLEN VS. TATSÄCHLICH KONSUMIERT

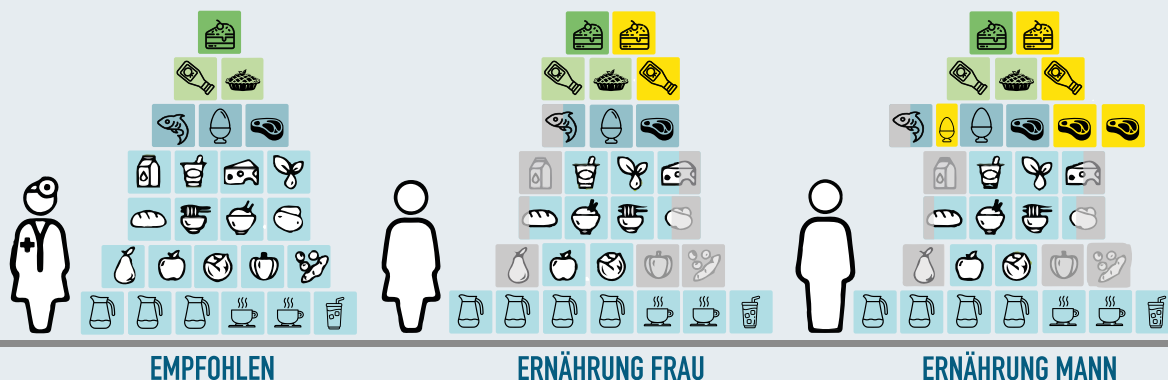
SOLL:

TÄGLICH
WÖCHENTLICH

SPARSAM
SELTEN

IST:

ZU VIEL
ZU WENIG



Ebene 1: Flüssigkeit; Ebene 2: Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst; Ebene 3: Getreideprodukte und Kartoffeln; Ebene 4: Milch und Milchprodukte, Fette und Öle; Ebene 5: Fisch, Fleisch, Wurst und Eier; Ebene 6/7: Fett, Süßes und Salziges.

Quelle: Österreichischer Ernährungsbericht, Landschaft Leben 2024

DIE SÜSSE SEHNSUCHT NACH INNERER RUHE

✎ VON DR. SABINE V. SCHNEIDER

Immer wenn in uns der Wunsch nach etwas Süßem auftaucht, entsteht dieser ganz oft in Momenten, in denen wir uns nach innerer Ruhe, Orientierung und einem Gefühl von Geborgenheit und Halt sehnen.

Der Impuls nach Süßem ist selten nur ein Verlangen nach dem süßen Geschmack von Schokolade und anderen Süßigkeiten, sondern vielmehr ein tiefes Verlangen unseres eigenen Inneren, das uns darauf hinweist, dass etwas in uns Berührung und Fürsorge braucht. Wenn wir jedoch lernen, genau diesen Moment achtsam und selbstliebevoll wahrzunehmen, öffnet er uns einen Weg zu dem, was unsere Seele wirklich braucht. Das ist in Wahrheit nämlich kein Zucker, sondern das große Bedürfnis nach Liebe und Sicherheit.

WIE FRÜHE PRÄGUNGEN NACH SÜSSEM VERLANGEN LASSEN

Dieses Gefühl haben wir im besten Fall schon sehr früh im Leben von unseren Eltern und anderen wichtigen Bezugspersonen gelernt. Ein tiefes Gefühl von Vertrautheit durch Wärme, Blickkontakt, liebevolle Berührungen und die verlässliche Nähe und Unterstützung einer Bezugsperson. Auch die Ernährung spielt dabei immer eine sehr wichtige und emotionale Rolle. Wenn wir traurig sind, werden wir oft mit einem Stück Schokolade getröstet und wenn wir beim Kinderarzt tapfer waren, haben wir einen Lutscher bekommen. Süßigkeiten widerspiegeln uns dadurch also immer auch ein Gefühl von Trost. Schon der süßliche Geschmack, der von Natur aus in der Muttermilch vorkommt, verbindet in uns ein tiefes Gefühl von „*Ich bin sicher, ich werde gehalten und liebevoll genährt.*“ Und genau diese frühen neuronalen Verknüpfungen bleiben ein Leben lang in unserem Nervensystem bestehen, ohne dass wir uns später tatsächlich noch bewusst an sie erinnern. Dennoch begleiten sie uns tagtäglich und ganz besonders in Momenten, in denen wir dieses Gefühl von Orientierung und Gehaltenwerden wieder dringend bräuchten, erinnert sich unser Gehirn an die Verknüpfung aus Emotion und Geschmack und verlangt nach Süßem, um die überforderten inneren Anteile zu beruhigen.

WENN DER ERWACHSENE IN UNS NACH TROST SUCHT

Im Erwachsenenleben melden sich diese Spuren demnach besonders dann, wenn unser Alltag uns überfordert oder die innere Anspannung immer mehr wächst und wir uns in unserem eigenen Selbst total hilflos fühlen. Der Griff zu etwas Süßem fühlt sich dann manchmal an wie ein vertrauter Rückzugsort, ein kurzer Moment des Durchatmens und Gehaltenwerdens, weil mit dem

Geschmack der Süße auch kurz die Erinnerung an die früheren Gefühle von Aufgehobensein aktiviert wird. Auch wenn wir als Erwachsene natürlich schon wissen, dass Zucker uns nur vorübergehend beruhigt, reagiert unser inneres Kind dennoch sofort auf die alte, tief verankerte Erinnerung an Rückhalt und inneren Schutz. Ganz besonders dann, wenn ein verletzter kindlicher Anteil in uns sich durch die Süßigkeit für einen Augenblick gesehen oder getröstet fühlen möchte.

WENN SÜSSES ZUR EMOTIONALEN STRATEGIE WIRD

Zucker wirkt enorm schnell und erzeugt in uns sofort ein kurzes Gefühl von Leichtigkeit, doch die anschließenden körperlichen Blutzuckerschwankungen können eine erneute Unruhe auslösen und das Verlangen immer mehr triggern. So wird die volle Süßigkeitenlade mit der Zeit zu einer Art emotionaler Überlebens-

strategie. Sehr häufig zeigt sich dahinter ein tiefes inneres Bedürfnis, das im Alltag aber leider kaum noch Platz bekommt, nämlich der Wunsch nach Pause, nach körperlicher Nähe und Stabilität und nach emotionaler Entlastung. Wenn wir jedoch gelernt haben, unserem inneren Richter, also unserem sehr strukturierten, strengen und fordernden inneren Anteil, das Kommando zu überlassen, können genau diese Bedürfnisse leicht übergangen werden, und das innere Kind verkümmert daneben immer mehr. Was den Wunsch nach einer schnellen, süßen Lösung meist noch zusätzlich verstärkt.

was wir wirklich brauchen, entsteht ein völlig neuer Raum unserer Selbstwahrnehmung. Vielleicht wünschen wir uns ja vielmehr eine kurze Pause anstatt eines Stücks Schokolade. Oder eine Form von Nähe und innerer Geborgenheit, die uns wieder mit uns selbst verbindet und die gar nicht nur durch den Konsum von Zucker gestillt werden möchte. Sobald wir lernen, unseren Bedürfnissen eine klare innere Aufmerksamkeit zu schenken, wird das süße Verlangen sukzessive seinen Druck verlieren, weil es in unserer Wahrnehmung und Selbstwirksamkeit dann nämlich nicht mehr die einzige Möglichkeit ist, unser inneres Ungleichgewicht behutsam auszugleichen.



DR. SABINE VIKTORIA SCHNEIDER

Psychologin und Gesundheitswissenschaftlerin,
Privatpraxis für ganzheitliche Psychologie

EIN ACHTSAMER WEG ZU UNSEREN WIRKLICHEN BEDÜRFNISSEN

Wenn wir nun aber einen liebevollen Umgang mit diesem inneren Spannungsfeld erlernen wollen, bedeutet das nicht, unser Verlangen nach Zucker und somit unser Kinder-Ich ständig zu kontrollieren oder sogar zu meiden, sondern vielmehr, uns selbst liebevoll zuzuwenden. Denn wenn wir vor dem Griff in die Süßigkeitenlade nur für einen Atemzug innehalten und in uns hineinspüren,

WENN WIR LERNEN, UNS SELBST WIEDER LIEBEVOLL ZU BEGLEITEN

Durch diese wachsende Sensibilität für unsere inneren Bedürfnisse in Momenten, in denen unser Körper nach Süßigkeiten verlangt, wird immer spürbarer, dass es uns in Wirklichkeit weniger um die Süße selbst geht, als vielmehr um das Bedürfnis nach Sicherheit, Vertrautheit und nach einer liebevollen Verbindung zu uns selbst. Manchmal braucht unser inneres Kind nämlich nur ein Gefühl von Gehaltenwerden und Geborgenheit. Und manchmal braucht unser erwachsener Anteil die Erfahrung, wieder Einfluss auf das eigene Erleben und insbesondere auf die eigene Selbstwirksamkeit zu haben. Wenn wir also lernen, diesen Bedürfnissen in uns mit einem liebevollen Mitgefühl zu begegnen, wächst allmählich ein Gefühl von innerer Stärke in uns, das uns hilft, Stressoren und Spannungen aus dem Außen auf unsere eigene, heilsame Weise zu regulieren.

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

KONSTRUKTIONSFEHLER BEI LAUFSCHUHEN

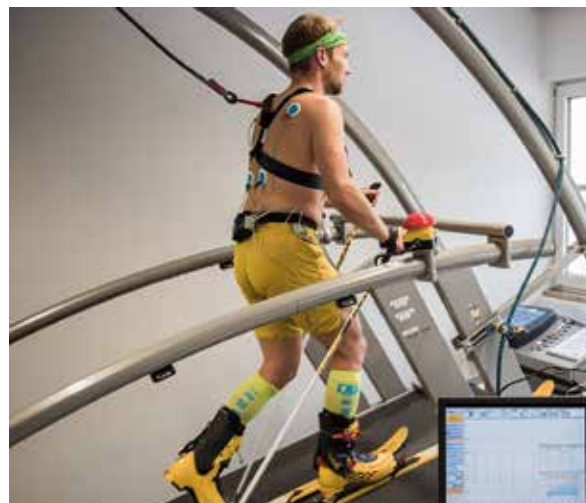
Ein Forschungsteam der Universität Bayreuth hat Schuhsohlen von mehr als 100 Laufschuhen untersucht. Im Ergebnis waren über ein Drittel der Sohlen im Fersenbereich schlecht konstruiert und tragen somit zum Verletzungsrisiko von Läufern bei.

Laufen soll also gesund sein, kann aber tatsächlich schädlich sein. Die

Verletzungsrate bei Freizeitläufern liegt bei etwa 45 % pro Jahr. Studien wie die der Bayreuther Forscher helfen dabei, das Design von Laufschuhen zu verbessern und damit Verletzungen beim Sport zu verhindern. Mithilfe von vier Messparametern zum Schulterpunkt haben die Bayreuther Forscher 112 Laufschuhe unterschiedlicher Hersteller untersucht und in drei Klassen eingeordnet: überkonstruiert (*zu wenig Dämpfung, weil zu hart*), d.h. eine zu hohe Kraft wäre nötig, um die optimale Dämpfung zu erreichen, gut konstruiert (*optimale Dämpfung*) und unterkonstruiert (*zu wenig Dämpfung, weil zu weich*).

Mit ihrer neuen Methode haben die Forscher aufgedeckt, dass von den 112 getesteten Schuhmodellen 38 % über- oder unterkonstruiert sind. „Diese Konstruktionsfehler sind natürlich von den Herstellern unbeabsichtigt, da bisher keine optimale Testmethode zur Verfügung stand. Dies zeigt allerdings auch, dass Richtlinien für Design und Konstruktion von Fersensegmenten nötig sind, um so Verletzungen vorzubeugen“, sagt Prof. Dr. Franz Konstantin Fuss vom Lehrstuhl Biomechanik der Universität Bayreuth und Leiter der Studie.

Quelle: A New Method and Set of Parameters for Evaluating the Cushioning Effect of Shoe Heels, Revealing the Inadvertent Design of Running Shoes. Franz Konstantin Fuss, Tizian Scharl, Niko Nagengast. Bioengineering (2025)



SPORTMEDIZINISCHE LEISTUNGSDIAGNOSTIK MIT DEN EIGENEN TOURENSKIERN

Neben den klassischen Belastungstests am Fahrradergometer und Laufband bieten wir auch für diese Wintersaison Skitouren-Ergometrien an. Wie bei jeder Ergometrie wird eine kontinuierliche EKG-Aufzeichnung durchgeführt, die eine Beurteilung der Herz-Kreislaufgesundheit erlaubt und somit auch eine genaue Trainingssteuerung ermöglicht. Dazu die eigene Skitourenausrüstung mitbringen.

Die sportartspezifische Leistungsfähigkeit wird mit diesem Test noch effizienter festgestellt und kann daher für den ambitionierten Skitourengeher zur Formüberprüfung in der Saison optimal eingesetzt werden. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung unter +43(0)57255 23200 oder unter sportmedizin@salk.at

Foto: SALK

3D-FUSSANALYSE ZUR MILLIMETERGENAUEN PASSFORM

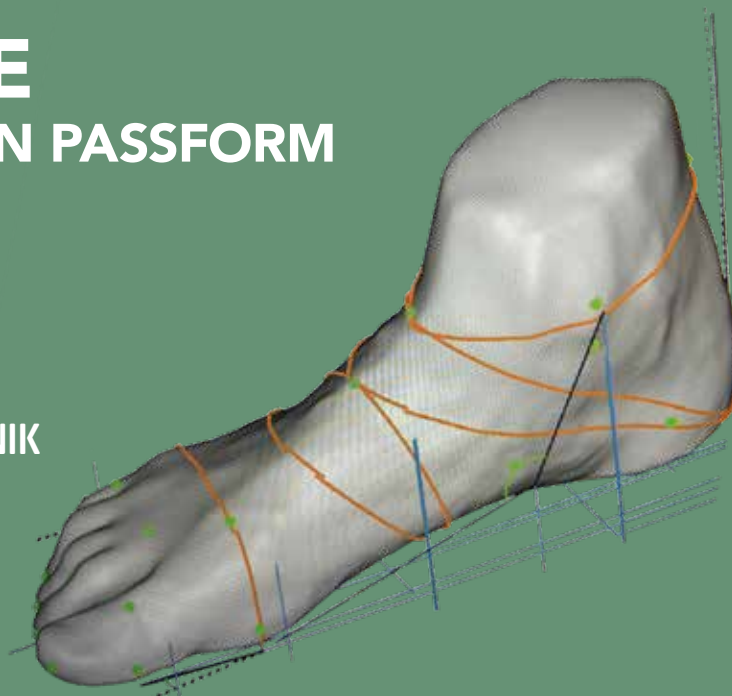
DIESS
ORTHOPÄDIE +
SCHUHTECHNIK

DIESS GMBH ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK

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

Vertragspartner aller Kassen

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





GESELLSCHAFT UND BEGLEITUNG FÜR MENSCHEN IM RAUM SALZBURG

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

AMI-PERSONENBETREUUNG – LEISTUNGSÜBERSICHT

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

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

WICHTIG. Wir erbringen KEINE pflegerischen Leistungen (Behandlungspflege)



MAG. CHRISTOPH ARCHET
Dipl. wertorientierter
systemischer Coach & Berater

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

JETZT ERSTE-HILFE- GRUNDKENNTNISSE AUFFRISCHEN!

Erste Hilfe zu leisten, ist in Österreich per Gesetz vorgeschrieben. Moderne Kurse vom Samariterbund können dabei helfen, in Notfällen Leben zu retten.

„Leider trauen sich immer noch sehr viele Menschen nicht, in Notfällen aktiv zu werden. Doch wer Erste Hilfe leistet, kann nichts falsch machen. Nur nichts zu tun, wäre falsch“, erklärt der Bundeschefarzt des Samariterbundes, Dr. Michael Gruska. „Die Ersten, die zufällig zu einem Unfallort kommen, haben die besten Chancen, zu helfen. Wenn die Ersthelfer schnell die Rettungskette in Gang setzen, tragen sie maßgeblich dazu bei, dass ein Mensch keine irreparablen Schäden davonträgt oder sogar sein Leben verliert. Erste Hilfe rettet sehr oft Menschenleben.“

Die meisten Österreicher kennen Erste Hilfe vom Führerschein-Pflichtkurs. Um im Ernstfall effizient agieren zu können, sollten zumindest die Grundkenntnisse regelmäßig aufgefrischt werden. Wichtig ist das nicht nur bei Unfällen im Straßenverkehr.

Übrigens ist es in Österreich per Gesetz vorgeschrieben, Erste Hilfe zu leisten. Sonst macht man sich der unterlassenen Hilfeleistung schuldig, die mit einer Geld- oder sogar mit einer Haftstrafe geahndet werden kann. Informationen zu Erste-Hilfe-Kursen beim Samariterbund österreichweit:

■ academy.samariterbund.net

AK SALZBURG

**Für ein
fares
Gesundheits-
system.**

Arbeiterkammer
Gerechtigkeit muss sein.

ak-salzburg.at

„ES WIRD NICHT MEHR LEISTUNGEN GEBEN, DAFÜR WIRD AUCH NICHTS GEKÜRZT“

Im großen PULS-Interview spricht Landesrat Wolfgang Fürweger über Neuerungen im Sozialbereich 2026 sowie über den Umgang mit der angespannten Budgetsituation in Salzburg.



LANDESRAT MAG. DR.
WOLFGANG FÜRWEGER (FPÖ)

Sie kommen ja aus dem Journalismus und haben im Herbst das Sozialressort übernommen. Welche persönliche Motivation haben Sie, gerade für diesen Bereich zu arbeiten?

FÜRWEGER: Als Journalist ist man immer Beobachter oder Kritiker. Aber man kann gesellschaftlich relativ wenig bewegen. Und dann ergab sich die Möglichkeit, etwas zu gestalten, also ein Amt zu übernehmen, mit dem ich tatsächlich die Möglichkeit habe, mit Projekten im Sozialbereich das Leben vieler Menschen positiv zu beeinflussen. Es ist auch ein Perspektivenwechsel.

Die Botschaft ist klar. Sie haben im Landtag schon darauf erwiesen, dass Sie keine Politik auf Kosten von Kindern, Kranken oder Alleinerziehenden machen wollen. Was bedeutet dieser Satz konkret für Sie im Alltag als Landesrat?

FÜRWEGER: Die Aufgabe eines Politikers ist es den Menschen zu zeigen, wofür er und die jeweilige Partei steht und wofür diese gewählt worden ist. Ich glaube, es gibt Bereiche, da können wir uns abgrenzen, aber es gibt Bereiche, da sollten wir einfach nur rot-weiß-rot sein. Und das meine ich mit: „nicht auf dem Rücken der Schwächsten“.

Wir können uns als Politiker oder Parteien wunderbar streiten über budgetpolitische Ansätze, über Großprojekte, über Gesellschaftspolitik insgesamt, aber wenn es darum geht, konkret den Ärmsten oder den Schwächsten zu helfen, da gibt es keinen Kompromiss, da sollte man nicht rot, grün, schwarz oder blau sein, sondern da sollte man einfach rot-weiß-rot sein. Da geht es um Kernbereiche wie einem Heizkostenzuschuss, um Landeshilfe, wo das Land Salzburg die Möglichkeit hat, wirklich armen Menschen rasch und unbürokratisch zu helfen. Und da geht es um Kinder, denen einfach droht sozial abgehängt zu werden, weil vielleicht auch ihren Eltern droht abgehängt zu werden.

Konkret wollen wir zum Beispiel den Bereich Early-Life-Care oder das Early-Life-Care-Konzept landesweit ausrollen.

Was ist mit Early Life Care gemeint?

FÜRWEGER: Early Life Care verbindet Forschung, Weiterbildung und Begleitung im Bereich von Schwangerschaft, Geburt und früher Kindheit. Um Kindern die besten Chancen auf eine gesunde und glückliche Entwicklung zu ermöglichen.

In Salzburg sind mittlerweile 15 bis 20 Prozent aller Schwangerschaften Risikoschwangerschaften. Sehr oft gehen gesundheitliches Risiko der Mutter, des Kindes, aber auch soziale Risiken Hand in Hand. Ein soziales Risiko führt vielleicht zu Substanzmissbrauch in der Schwangerschaft, zu Risikoverhalten in der Schwangerschaft, was sich wiederum negativ auf das Kind auswirkt. Die soziale Unterstützung von Early-Life-Care setzt in der Beratung schon früh an und sorgt für Geburtsunterstützung und den weiten Weg für eine gesunde und sozial verträgliche Zukunft für die Familie.

Zum Thema Sozialleistungen. Welche bekommen 2026 mehr Budget, welche weniger?

FÜRWEGER: Also prinzipiell haben wir in Salzburg sicher eines der besten Sozial- und Gesundheitssysteme der Welt. Dennoch stehen wir in herausfordernden Zeiten. Wir hatten noch nie so viel individuellen Reichtum bei gleichzeitig chronisch leeren öffentlichen Kassen, was an sich ein Widerspruch ist, aber es ist so.

Nun haben wir kein schönes, aber ein ehrliches Budget gemacht. Damit gelingt es uns, dass wir im Sozialbereich, in allen Bereichen der Kinder- und Jugendhilfe, der freien Wohlfahrt sowie der Grundversorgung, das Niveau halten können. Und in einzelnen kleinen Bereichen sogar ausbauen.

Wie geht es jetzt mit dem Thema Pflege bzw. Pflegebonus weiter?

FÜRWEGER: Mit der Entscheidung der Salzburger Landesregierung, den Pflegebonus bis Ende Juni 2026 auszubezahlen, macht das Land einen Schritt in Richtung der Entlastung seiner Pflegekräfte. Durch die Möglichkeit, mehr Schulden aufzunehmen, kann das Land den Pflegebonus jetzt bis Ende Juni 2026 weiter ausbezahlen.

Danach zahlen wir das Geld nicht mehr als Pflegebonus an die einzelnen Pflegekräfte aus, sondern lassen das Geld im System. So schaffen wir es, dass wir alle anderen Leistungen aufrechterhalten können.

Also es ist eine budgetäre Umschichtung?

FÜRWEGER: Eine Umschichtung von einem Bonus für eine Berufsgruppe in die Stärkung des gesamten Systems, der Pflege-, Kinder- und Jugendhilfeteilhabe, Grundversorgung und freien Wohlfahrt. Die Sozialausgaben werden von 653 Millionen Euro im Jahr 2025 auf 661 Millionen Euro im Jahr 2026 leicht wachsen können.

Wir werden durch die aktuellen Maßnahmen sogar etwas mehr als 50 neue Pflegeplätze schaffen. Etwa 30 Betten im Pflegeheim der Jungarbeiterbewegung in Aigen. Zudem ist die Einrichtung von 15 Plätzen im ehemaligen Seniorenheim in Taxham geplant. Dort sollen pflegebedürftige Personen mit chronisch psychischen Erkrankungen und Abhängigkeitshintergrund betreut werden. Und wir konnten beispielsweise im Haus der Generationen in Lofer auch zusätzliche Plätze finanzieren. Dazu haben wir als Landesregierung in Kooperation mit Gesundheit und Sozialen beschlossen, die Versorgung von jungen Frauen mit Essstörungen in Salzburg komplett neu aufstellen.

Aufgrund der Budgetsituation gilt es, das Niveau zu halten. Aber es wird nicht mehr Leistungen geben, dafür wird auch nichts gekürzt. Und da habe ich – auch von anderen Fraktionen – überall Zustimmung verspürt.

Jetzt noch zum Thema Tarifierung. Kritiker sehen in der Begrenzung der Tarifierung für 2026 nicht nur eine temporäre Maßnahme, sondern befürchten einen nachhaltigen Abbau sozialer Infrastruktur.

FÜRWEGER: Unwahrheiten werden nicht wahr, indem man sie wiederholt. Wir sind genau dort, wo wir immer waren. Wir haben für 2026 den Gehaltsabschluss 25 hergenommen. Und jetzt so zu tun, als hätte es diesen neuen Gehaltsabschluss des Bundes nicht gegeben, ist einfach unredlich. (Anm. Der Gehaltsabschluss des Bundes gilt für die kommenden drei Jahre, die durchschnittliche Erhöhung beträgt 1,5 Prozent pro Jahr. Das bedeutet, dass die Einkommen erst ab Juli 2026 um 3,3 Prozent steigen und in den Jahren 2027 und 2028 gestaffelte Fixbeträge folgen).

Gerade im Bereich der Kinder- und Jugendhilfe zum Beispiel, wurde ursprünglich sogar mit einer Kürzung oder einer Nullanpassung gerechnet. Es gibt keine Kürzung, sondern wir erhöhen den Personalkostenanteil um 1,65 Prozent und den Sachkostenanteil um 3,3 Prozent.

Was ist Ihnen als Neueinsteiger, persönlich in der politischen Auseinandersetzung wichtig?

FÜRWEGER: Wichtig ist, dass wir politische Auseinandersetzungen mit Wertschätzung austragen. Ich respektiere die Meinung der Arbeiterkammer und der Gewerkschaft.

Ich käme nie auf die Idee, sie als Verbrecher zu bezeichnen. Andererseits, umgekehrt, möchte ich auch nicht als Dieb bezeichnet werden, weil ich eine politische Entscheidung mitgetragen habe, von der ich überzeugt bin, dass sie richtig ist.

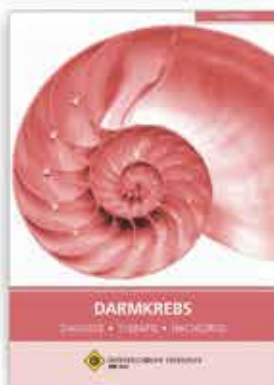
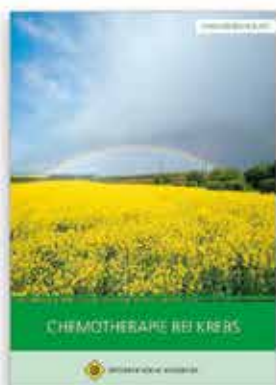
Wenn wir jetzt nicht schauen, dass wir die Kostensituation in den Griff kriegen, dann werden uns die Kosten davonlaufen. Deswegen bin ich kein Räuber. Ich habe nur eine andere Haltung und eine andere Meinung, hinter der ich stehe.

Vielen Dank für das Gespräch.



AUS LIEBE ZUM LEBEN

www.krebshilfe-sbg.at/services/broschueren



Diese und weitere kostenlose Broschüren erhalten Sie bei:

 **ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE SALZBURG**

beratung@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at

Spenden: AT44 2040 4000 0000 4309



TUMORCHIRURGIE

SCHWARZACHER CHIRURGEN ZEIGEN SPEZIELLES VERFAHREN ZUR BEHANDLUNG VON ENDDARMKREBS

Eine Live-Übertragung aus Schwarzacher OP-Saal zeigte minimal invasive Operation bei besonders dicht am Schließmuskel sitzenden Tumoren. Die Methode ermöglicht den Erhalt von Schließmuskel und Kontinenz.



■ Ein spezieller minimalinvasiver chirurgischer Eingriff zur Behandlung von Enddarmkrebs bei besonders dicht am Schließmuskel sitzenden Tumoren wurde live aus dem Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach beim Hamburger MIC-Symposium, dem größten Symposium für minimal-invasive Chirurgie in Deutschland, übertragen.

Das Hamburger MIC-Symposium ist das größte Symposium für minimal-invasive Chirurgie in Deutschland. Das Herzstück der hochkarätigen Veranstaltung bilden Live-Übertragungen von Operationen aus internationalen Expertise- und Referenzzentren. Unter den prominenten Adressen wie der Johns Hopkins University (Baltimore/USA), dem King Faisal Specialist Hospital & Research Centre (Riad/Saudi Arabien) oder dem renommierten Uniklinikum Hamburg Eppendorf findet sich auch das Kardinal Schwarzenberg Klinikum aus Schwarzach.

PRÄZISE ENTFERNUNG VON REKTUMKARZINOMEN

Live aus Schwarzach übertragen wurde eine von Primar Reiko Wießner (Leiter Abteilung für Allgemein- und Viszeralchirurgie) und Oberarzt Heimo Ulcar durchgeführte transanale Totale Mesorektale Exzision (TaTME). Dabei handelt es sich um ein minimalinvasives chirurgisches Verfahren zur Behandlung von Enddarmkrebs (Rektumkarzinom) bei besonders dicht am Schließmuskel sitzenden

Tumoren. „Die Technik ist komplex und erfordert spezialisiertes Know-how: Während ein Chirurg laparoskopisch – also in sogenannter Schlüsselloch-technik – vom Bauchraum aus operiert, führt ein zweiter Operateur den Eingriff endoskopisch durch den Anus (transanal) durch. Die Kombination von endoskopischem und laparoskopischem Zugang und die damit verbundene direkte Sicht auf den tumorösen Darm ermöglicht eine schonende und präzise Entfernung von Rektumkarzinomen knapp oberhalb des Schließmuskels. Zu den großen Vorteilen der Methode zählt, dass so bei einer Vielzahl von Patienten der Schließmuskel und somit die Kontinenz erhalten bleiben kann“, erläutert Wießner, und ergänzt: „Vorher haben diese Patienten immer eine komplette Entfernung des Enddarmes erhalten mit der Anlage eines künstlichen Darmausganges für den Rest des Lebens.“ In Schwarzach wurde diese Methode 2020 etabliert und bereits mehr als 30 Patientinnen und Patienten bei diesem speziellen Patientenkontext mit sehr tiefsitzendem Darmkrebs operiert.



PRIMAR UNIV.-DOZ.
DR. REIKO WIEßNER

Leiter der Abteilung für Allgemein- und Viszeralchirurgie,
Kardinal Schwarzenberg
Klinikum



KARDINAL SCHWARZENBERG KLINIKUM

Kardinal Schwarzenbergplatz 1
A-5620 Schwarzach im Pongau
Tel.: +43 6415 7101-0
www.hs-klinikum.at

COOL IST COOL, WO IMMER DU BIST

Sogenannte „coole“ Persönlichkeitsmerkmale sind in verschiedenen Kulturen überraschend ähnlich, wie eine Studie zeigt.

Von Südamerika, über Europa bis Asien gibt es auf der ganzen Welt große Unterschiede in den Kulturen. Doch in mindestens einem Dutzend Ländern herrscht laut einer Studie der American Psychological Association Einigkeit darüber, was es bedeutet, cool zu sein.

Die Forscher führten Experimente mit fast 6.000 Teilnehmern aus aller Welt durch und fanden heraus, dass coole Menschen überraschend ähnliche Persönlichkeiten haben. Obwohl sich östliche und westliche Kulturen oft in vielen kulturellen Einstellungen unterscheiden, wurden coole Menschen allgemein als extrovertierter, hedonistischer, kraftvoller, abenteuerlustiger, offener und autonomer wahrgenommen. „Jeder möchte cool sein oder zumindest dem Stigma entgehen, uncool zu sein. Und die Gesellschaft braucht coole Leute, weil sie Normen in Frage stellen, Veränderungen anregen und die Kultur voranbringen“, sagt der Co-Leiter der Studie, Dr. Todd Pezzuti, außerordentlicher Professor für Marketing an der Universidad Adolfo Ibáñez in Chile.

Die Teilnehmer der Studie wurden dabei gebeten, an jemanden zu denken, den sie cool, nicht cool, gut oder nicht gut fanden. Anschließend bewerteten sie die Persönlichkeit und Werte der Person. Die Forscher nutzten die Daten, um zu untersuchen, wie sich coole Menschen von uncoolen und guten Menschen unterscheiden.

„Gute Menschen wurden als konformer, traditioneller, sicherer, herzlicher, umgänglicher, universalistischer, gewissenhafter und ruhiger wahrgenommen. Coole und gute Menschen seien zwar nicht dasselbe, es gebe aber einige Überschneidungen“, sagte der Co-Leiter der Studie, Dr. Caleb Warren, außerordentlicher Professor für Marketing an der University of Arizona.

WAS MACHT MICH COOL?

„Um als cool zu gelten, muss jemand in der Regel sympathisch oder bewundernswert sein, was ihn guten Menschen ähnlich

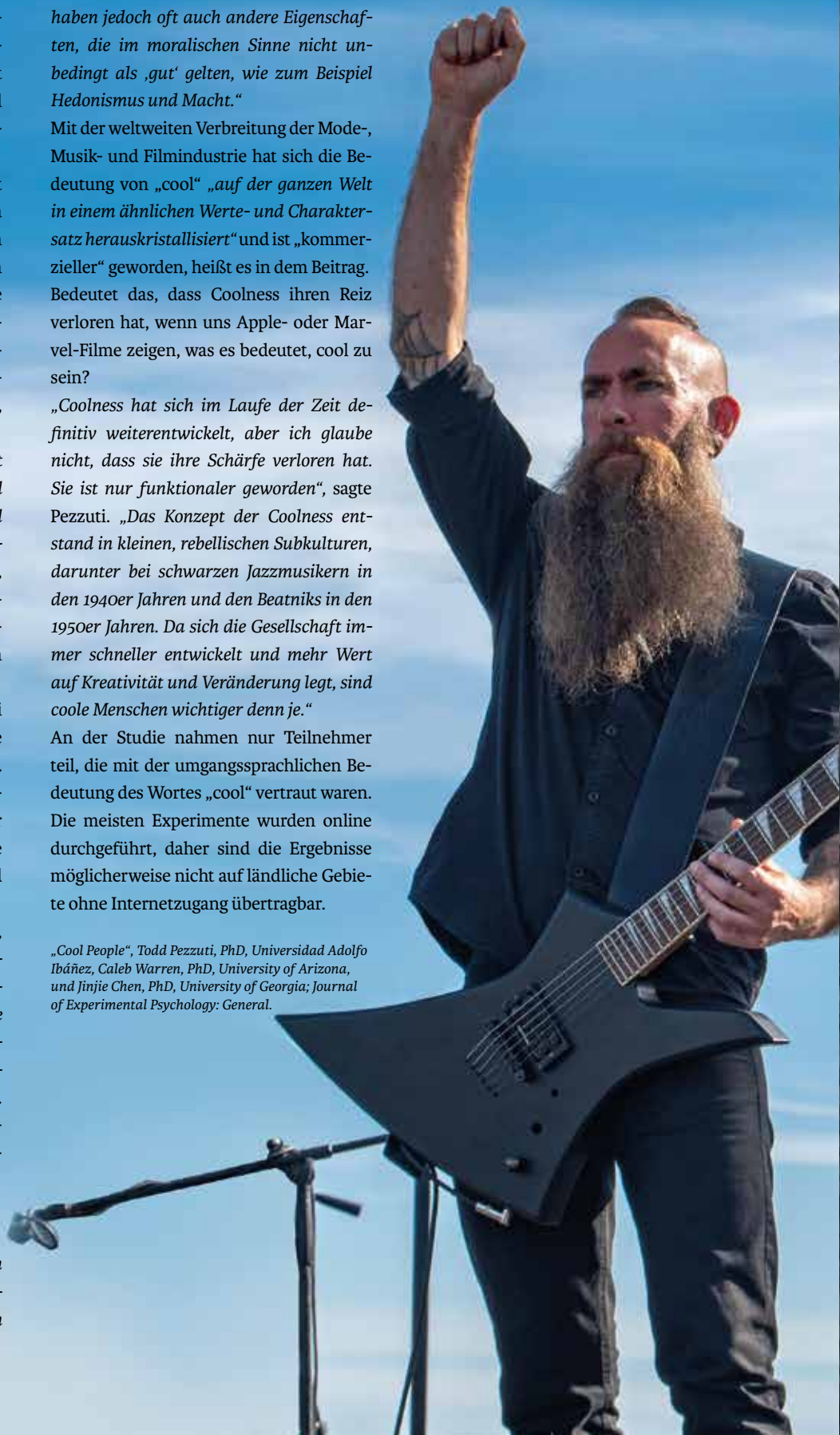
macht“, sagte Warren. „Coole Menschen haben jedoch oft auch andere Eigenschaften, die im moralischen Sinne nicht unbedingt als ‚gut‘ gelten, wie zum Beispiel Hedonismus und Macht.“

Mit der weltweiten Verbreitung der Mode-, Musik- und Filmindustrie hat sich die Bedeutung von „cool“ „auf der ganzen Welt in einem ähnlichen Werte- und Charaktersatz herauskristallisiert“ und ist „kommerzieller“ geworden, heißt es in dem Beitrag. Bedeutet das, dass Coolness ihren Reiz verloren hat, wenn uns Apple- oder Marvel-Filme zeigen, was es bedeutet, cool zu sein?

„Coolness hat sich im Laufe der Zeit definitiv weiterentwickelt, aber ich glaube nicht, dass sie ihre Schärfe verloren hat. Sie ist nur funktionaler geworden“, sagte Pezzuti. „Das Konzept der Coolness entstand in kleinen, rebellischen Subkulturen, darunter bei schwarzen Jazzmusikern in den 1940er Jahren und den Beatniks in den 1950er Jahren. Da sich die Gesellschaft immer schneller entwickelt und mehr Wert auf Kreativität und Veränderung legt, sind coole Menschen wichtiger denn je.“

An der Studie nahmen nur Teilnehmer teil, die mit der umgangssprachlichen Bedeutung des Wortes „cool“ vertraut waren. Die meisten Experimente wurden online durchgeführt, daher sind die Ergebnisse möglicherweise nicht auf ländliche Gebiete ohne Internetzugang übertragbar.

„Cool People“, Todd Pezzuti, PhD, Universidad Adolfo Ibáñez, Caleb Warren, PhD, University of Arizona, und Jinjie Chen, PhD, University of Georgia; Journal of Experimental Psychology: General.



DIE SUPERNUSS

Walnüsse gelten aufgrund ihres einzigartigen Nährstoffprofils als „Superfood“ für Herz, Gehirn und Stoffwechsel.

Nüsse sind bekannt für ihren gesunden und nährhaften Charakter. Sie enthalten hochwertiges Eiweiß, viele Vitamine und Mineralstoffe sowie Ballaststoffe. Außerdem sind sie milch- und glutenfrei. Besonders die Walnuss, die früher auch "Königsnuss" genannt wurde, punktet mit zahlreichen positiven Eigenschaften. Walnüsse enthalten verschiedene Inhaltsstoffe mit antioxidativer und entzündungshemmender Wirkung. Tier- und Humanstudien legen nahe, dass die Ergänzung der Ernährung mit Walnüssen die Kognition verbessern und das Risiko bzw. das Fortschreiten von MCI (Mild Cognitive Impairment) und Demenz verringern kann. Im transgenen AD-Mausmodell (AD-tg) konnten die positiven Auswirkungen einer walnusshaltigen Ernährung auf Gedächtnis, Lernfähigkeit, motorische Koordination, Angstzustände und lokomotorische Aktivität festgestellt werden.

HERZ & GEFÄSSE

Walnüsse enthalten von allen Nüssen den höchsten Anteil an der Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALA). Diese verbessert die Elastizität der Blut-

gefäße, wirkt entzündungshemmend und kann den Blutdruck sowie den Cholesterinspiegel senken. Ebenso profitiert die Gehirnleistung. Aktuelle Studien von 2025 zeigen, dass der Verzehr von Walnüssen (besonders zum Frühstück) die Reaktionszeit verbessern und die neuronale Aktivität steigern kann. Die Walnüsse wirken auch auf die Darmgesundheit: Sie fungieren als Präbiotikum, fördern das Wachstum gesunder Darmbakterien und unterstützen so ein stabiles Mikrobiom.

SCHLAF & SÄTTIGUNG

Walnüsse enthalten natürliches Melatonin und Magnesium, was die Schlafqualität verbessern kann. Trotz hoher Kaloriendichte helfen sie bei der Appetitkontrolle und setzen laut Studien nicht als Körperfett an.



■ Walnüsse (*Juglans regia*) haben mit circa 65 % Fett, 16 % Eiweiß und 6 % Kohlenhydraten einen hohen Nähr- und Gesundheitswert.

WALNUSS CHECK

Nährwerte pro 100 g (Durchschnittswerte)

Energie: ca. 650 – 720 kcal

Fett: ca. 63 – 70 g (davon ca. 47 g mehrfach ungesättigt)

Eiweiß: ca. 14 – 17 g

Ballaststoffe: ca. 6 – 7 g

Besonderheit: Reich an Vitamin E, Kalium, Zink und Polyphenolen

EMPFEHLUNG FÜR DEN ALLTAG

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Portion von etwa 25 bis 30 Gramm (entspricht einer Handvoll oder ca. 3–5 ganzen Nüssen). Diese Menge reicht bereits aus, um den täglichen Grundbedarf an essentiellen Omega-3-Fettsäuren zu decken.

Tipp: Achten Sie beim Kauf auf regionale Ware, da Importe aus fernen Regionen oft einen sehr hohen Wasserfußabdruck haben. Die Walnuss gelangte ursprünglich aus Mittelasien den Weg nach Europa. Heute kommen Walnüsse vorwiegend aus Frankreich, Kalifornien oder Chile in den Handel.

Quelle: Ni ZJ, Zhag et. al Exploration of walnut components and their association with health effects. Crit Rev Food Sci Nutr. 2022;62(19):5113–5129.



CUTOON

NEUE KUNSTFORM AUS SALZBURG



Matthias Gruber begeistert mit der Kunst aus farbigen Klebefolien Bilder zu gestalten.

Der ausgebildete Grafiker war viele Jahre in den Bereichen Werbung und PR aktiv. Schon immer waren dabei Cartoons ein beliebtes Spezialgebiet. 2002 wechselte er in die Medienbranche, wo er 20 Jahre für das Salzburger Fenster tätig war.

VOM CARTOON ZUM CUTOON

Für Matthias Gruber waren Cartoons immer ein heiterer Begleiter in allen Lebenslagen. Seit seiner Pensionierung vor knapp drei Jahren, begann er sich mit einer neuen Kunstform zu beschäftigen. Dabei werden bunte Klebefolien mit einem Cuttermesser in kleine Teile geschnitten und auf Glas oder Leinwand zu einem Bild geklebt. Jedes Bild ist somit ein Unikat, da die Folien von Hand ohne maschinelle Hilfsmittel geschnitten werden. Die Bilder ähneln Cartoons – und so entstand eine neue, einzigartige Kunstform – Cutoon, Cutted Artcraft. Für Nachhaltigkeit ist gesorgt, da diese Folien aus Restabfällen für Werbebeschriftungen stammen und somit eine weitere, kreative Funktion erfüllen.

Bei der ersten Vernissage im Salon „H-Vantgarde“ von René Hasiba, bestaunten zahlreiche Kunstfreunde, ehemalige Geschäftspartner und Wegbegleiter über 70 Kunstwerke. Eine erlesene Auswahl der Bilder sind noch während der Geschäftszeiten im Salon H´Vantgarde in der Schranngasse 4 zu sehen. Die kreative Ader für neue Cutoon-Ideen ist noch lange nicht erschöpft, so sind für 2026 weitere Ausstellungen geplant.



www.cutoon.at

Angelica Silvestris L.

Angelika



Auch Engel- oder Brustwurz genannt, wächst in Gebirgen und an Flüssen. Sie trägt gelb-weiße bis grünliche Blütendolden. Die Harze, Gerbstoffe, Bitterstoffe und ätherisches Öl enthaltende Wurzel wird im Winter oder zu Beginn des Frühjahrs gesammelt und mit gutem Erfolg als blutreinigendes, wassertreibendes Mittel infolge der innerlich auflösenden Wirkung angewendet. Der Tee ist ferner krampfstillend, gut gegen Blähungen und von belebender Wirkung auf

das ganze Nervensystem. Das Kraut wird vielfach zu nervenberuhigenden Kissen verwendet.

Adamus Lonicerus schon schrieb in seinem im Jahre 1573 erschienen Kräuterbuch: „*Der Angelic fürnehmste Tugend ist, das Gift auszutreiben, Geblüt zu zertheilen, und den Leib zu wärmen. Mit einem Wort zu reden, so ist Angelica Wasser und das Pulver von der Wurtzel zu allen innerlichen Gebrechen nützlich*“.

WORAN ES LIEGEN KANN. 82 FALLBEISPIELE EINES INTERNISTEN KRANK UND KEINE DIAGNOSE?

Krank und immer noch keine medizinische Diagnose? Das Buch schildert in 82 verschiedenen medizinischen Fallbeispielen aus der Praxis des erfahrenen Internisten den Weg zu einer richtigen Diagnose. Vielleicht ist ja auch Ihre dabei!

Es zeigt die Vorteile bzw. Wichtigkeit einer exakten Schilderung selbst scheinbar nicht relevanter Beschwerden bzw. Fakten seitens der Patienten. Es werden jeweils die Symptome und Untersuchungsergebnisse der einzelnen Fallbeispiele von Patienten geschildert. Anschließend wird das eventuell aufgetretene Problem einer nicht sofort gefundenen richtigen Diagnose und schließ-

lich die Lösung mit wertvollen Tipps für die Leser genau geschildert. Alle medizinischen Fachausdrücke und Diagnosen werden einfach erklärt und können zudem in einem umfangreichen Register leicht gefunden werden. Zu lesen spannend wie ein Krimi!

Dr. Manfred Sommersgutter, Krank und keine Diagnose? Verlag: BoD, 180 Seiten, ISBN: 978-3-695-19074-4



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 "Kalorienbomben" sind meistens fettig. Wie viel Kalorien hat ein Gramm Fett im Vergleich zu einem Gramm Kohlenhydrate oder Eiweiß?

- A um ein Drittel mehr
- B mehr als doppelt so viel
- C um ein Viertel mehr

② Die erektile Dysfunktion ist eine der häufigsten sexuellen Funktionsstörungen des Mannes. Wie wird sie in der Umgangssprache genannt?

- A Frigidität
- B Sexsucht
- C Impotenz

③ Wie viel Flüssigkeit aus nicht alkoholischen Getränken sollten Erwachsene mindestens pro Tag trinken?

- A 3 Liter
- B 1,5 Liter
- C 4 Liter

④ Träume geben viele Rätsel auf. Doch die Wissenschaft geht diesem Phänomen immer weiter auf den Grund. Wie lange dauert ein Traum ungefähr?

- A ungefähr 1,5 bis 2 Stunden
- B ungefähr 1 bis 2 Minuten
- C ungefähr 10 bis 45 Minuten

⑤ Wenn ein erwachsener Mann mit 75 kg Körpergewicht schläft oder in Ruhe sitzt, wie hoch ist dabei ungefähr sein Energieumsatz (Kalorienverbrauch)?

- A etwa 150 kcal/Stunde
- B etwa 75 kcal/Stunde
- C etwa 30 kcal/Stunde

⑥ Eine Kilokalorie (kcal) ist die Energie, die benötigt wird, um

- A ein Gramm Wasser um 1°C zu erwärmen
- B einen Liter Wasser um 1°C zu erwärmen
- C 10 Gramm Wasser um 10°C zu erwärmen

LÖSUNG: Frage 1-B, Frage 2-C, Frage 3-C, Frage 4-C, Frage 5-B, Frage 6-A, genau genommen, um einen Liter Wasser von 14,5 Grad Celsius auf 15,5 Grad Celsius zu erwärmen.

In König Laurins Winterreich

✍ VON THOMAS NEUHOLD

Im Sommer gehört die Rosengartengruppe zu den touristischen Hotspots in den Dolomiten. Im Winter geht es hier an der Grenze zwischen Südtirol und dem Trentino deutlich ruhiger zu.

Der Name ist selbst weniger bergaffinen Menschen bekannt und er verlangt nach einer Erklärung: Ein schroffes Bergmassiv, das Rosengarten heißt? Folgt man den verschiedenen mittelalterlichen Sagen, dann geht der Name auf den Zwergenkönig Laurin zurück. Dieser habe seinen Rosengarten verflucht, nachdem er von Dietrich von Bern besiegt worden war. Heute zeugten nur noch die im Abendrot leuchtenden Felsen von der einstigen Pracht, heißt es. Die Sage gibt es in verschiedensten Varianten. Wie viele Sagen beruht wohl auch diese auf einem historisch wahren Kern. Oft wird sie auf die Unterwerfung der ladinischen Bevölkerung durch die Germanen zurückgeführt. Tatsächlich dürfte sich der Name, der südöstlich von Bozen gelegenen kleinen Gebirgsgruppe, eher aus einem ladinischen Flurnamen für Geröll- oder Schotterhalde entwickelt haben. Dieser wurde dann im Lauf der Jahrhunderte eingedeutscht, gleichwohl es den ladinischen Namen Ciadenac immer noch gibt.

IM TALKESSEL DER GARDECCIA

Auf den ersten Blick wirkt das wilde und schroffe Felsenreich von König Laurin im Winter für Skitouren wenig einladend. Die Rosengartenspitze (2981m) oder die berühmten Vajolettürme (2821m) sind Traumziele der alpinen Klettercommunity. Aber es ist wie fast überall in den Dolomiten: Auch im Rosen-

garten gibt es eine Reihe von (Frühjahrs-)Skitouren, wobei oft eher Pässe und Übergänge das Ziel sind und nur selten wirklich ein Gipfel erreicht wird.

Der reizvollste Zugang zum Rosengarten erfolgt über die Südseite vom Val di Fassa (*Fassatal*) in den Talkessel der Gardeccia. Diese kleine Hüttenansammlung - mit einer empfehlenswerten Jausenstation - liegt direkt unter der mächtigen Ostwand der Rosengartenspitze. Liftunterstützung und ein schöner Waldweg verkürzen den Zustieg und so kann man auch in die verschiedenen Kare und Hänge konditionell etwas weniger anspruchsvolle Touren unternehmen. Aber auch diese vermeintlich „leichten“ Routen verlangen eine solide Tourenplanung und lawinenkundliches Grundwissen. Im Zweifelsfall sollte man nicht zögern, sich einem Bergführer, einer Bergführerin anzuvertrauen.

200 PISTENKILOMETER IM FASSATAL

Wie oben gesagt: Der Zustieg in das kesselartige Tal der Gardeccia kann mit Seilbahnunterstützung von Vigo di Fassa erleichtert werden. Umgekehrt gedacht ergibt sich daraus freilich eine andere lohnende Kombination: Vormittags-Skitour, Abfahrt zu Mittag im Firn und am Nachmittag noch ein paar Schwünge auf der Piste. Was dem Autor bei einem Lokalaufgange im Frühjahr 2024 besonders aufgefallen ist: Die Pis-



Traumhaftes Skitourenengelände im Rosengarten

ten sind nicht nur ausgesprochen gut gepflegt, im Vergleich zu Skigebieten in Österreich sind sie auch deutlich weniger frequentiert. Aber vielleicht liegt das ja einfach an der Ausdehnung der Skigebiete im Val di Fassa: Immerhin kommen die sechs Skigebiete gemeinsam auf 77 Lifte und Gondelbahnen bei rund 200 Kilometer Piste. Und wem das auch noch zu wenig ist, der kann ja mit dem Dolomiti Skipass in die umliegenden Täler fahren. Wer hingegen nach der Skitour lieber auf „Dolce Vita“ macht, ist hier auch gut bedient: Die Küche ist zwar immer noch alpin geprägt, der italienische Einfluss aber schon deutlich spürbar – auch und vor allem bei den Weinen oder beim Prosecco.

ITALIEN HAT STRENGE GESETZE

Noch zum Schluss: Italien hat strenge Gesetze, was Skitouren und Pistenskifahren betrifft, es wird kontrolliert, die Strafen sind hoch. Wer sich abseits der Pisten bewegt, ist verpflichtet, die Sicherheitsausrüstung (*Verschüttensuchgerät, Sonde, Schaufel*) mitzuführen. Und: Man braucht eine Haftpflichtversicherung – auch auf der Piste. Oft ist diese Versicherung in der Mitgliedschaft alpiner Vereine oder Autofahrerclubs enthalten, man muss aber die Versicherungs-Bestätigung immer dabei haben. Auf der Piste gilt ausnahmslos Helmpflicht und eine Alkoholgrenze von 0,5 Promille. Vor allem Letzteres würde man sich auch für Österreich wünschen.



THOMAS NEUHOLD

Journalist, Alpinist und
Lehrbeauftragter an der Uni
Salzburg



„Dolomitenfeeling pur: Blick vom
Rifugio di Negritella in den Rosen-
garten“. Foto: G. Karnutsch

TOURENTIPPS & LITERATUR:

Ivo Rabanser, „Shitourenführer –
Dolomiten/Südtirol Band 2“, Panico
Alpinverlag, Köngen 2021.

LANDKARTE: Tabacco-Karte 029,
„Schlern, Rosengarten, Latemar,
Reggelberg“, 1:25.000

EINKEHR/ÜBERNACHTUNG:

Von Vigo di Fassa einfach mit der
Seilbahn erreichbar ist das em-
pfehlenswerte Rifugio Negritella
www.rifugione gritella.it

TOURENPLANUNG/LAWINEN- BERICHT/WETTER:

www.shitouren guru.ch



RTS

REGIONAL TV SALZBURG

NEU AUF RTS
PULS - DAS GESUNDHEITSMAGAZIN



Das 1. Salzburger Magazin für Medizin, Gesundheit & Freizeit