

rehaZEIT

Ausgabe 2022

Das Magazin der KLINIKUM AUSTRIA GRUPPE für die Kliniken am Kurpark Baden, Bad Gastein, Bad Gleichenberg, Bad Hall+Bad Schallerbach

Medizin

Die Pandemie
und ihre Folgen
Seite 4

Bewegung

Alter neu
denken
Seite 10

Kinder- und Jugendreha

Eine Reha nur für
junge Menschen
Seite 11

Entspannung

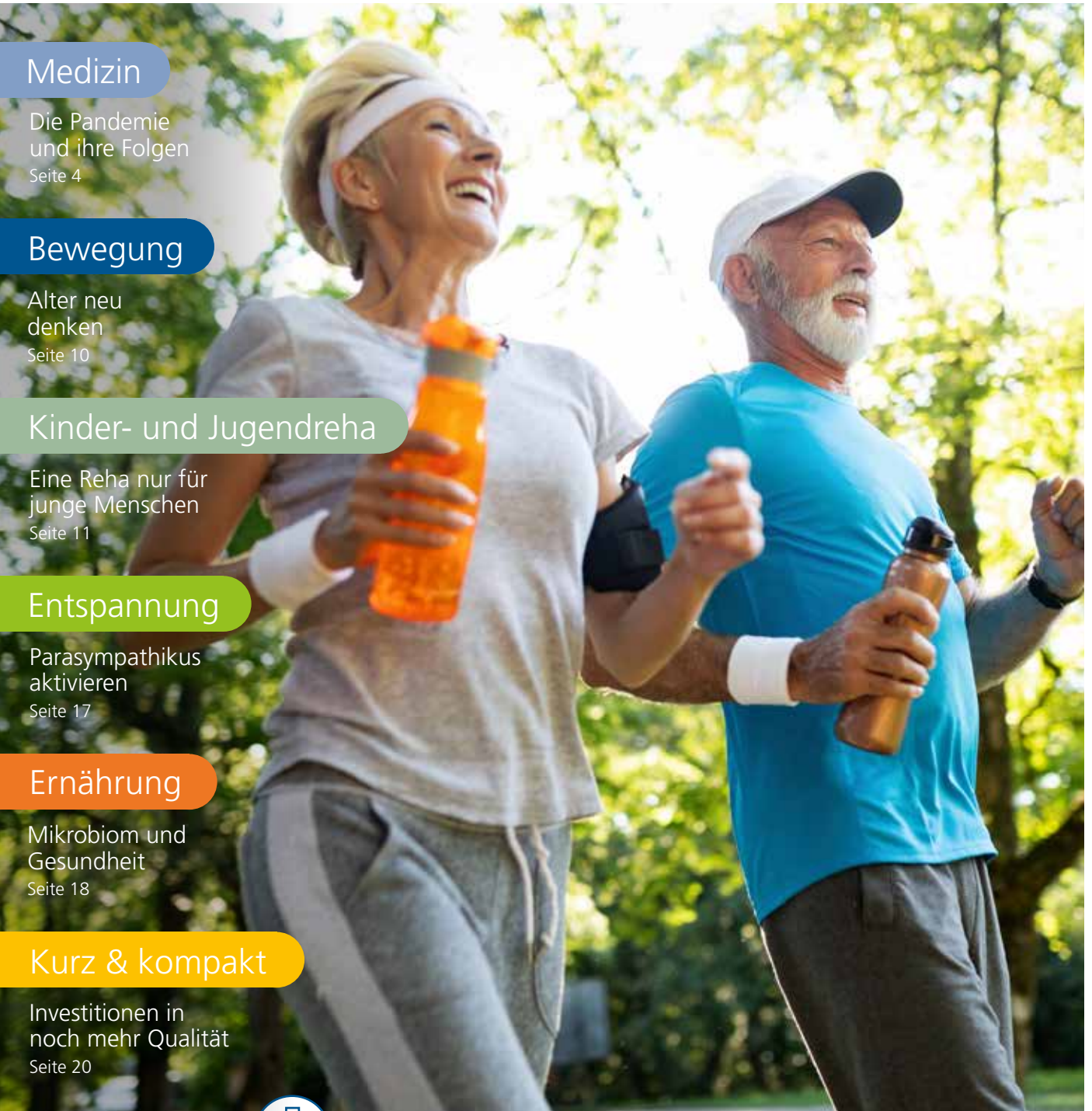
Parasympathikus
aktivieren
Seite 17

Ernährung

Mikrobiom und
Gesundheit
Seite 18

Kurz & kompakt

Investitionen in
noch mehr Qualität
Seite 20



Gesund
und mehr



Fit und mobil bleiben mit Reha

Unsere Standorte



1 Klinikum Bad Hall + Bad Schallerbach
Standort Bad Schallerbach
für orthopädische Rehabilitation

2 Klinikum Bad Hall + Bad Schallerbach
Standort Bad Hall
für Herz-Kreislauf- und
neurologische Rehabilitation

3 Klinikum Bad Gastein
für Orthopädie und
Rheumatologie

4 Klinikum Austria Wien
Geschäftsleitung

5 Klinikum am Kurpark Baden
für Orthopädie und
Rheumatologie

6 Klinikum Austria Graz
Geschäftsleitung

7 Klinikum Bad Gleichenberg
für Lungen- und
Stoffwechselerkrankungen

8 kokon Bad Erlach
Reha für junge Menschen

9 kokon Rohrbach-Berg
Reha für junge Menschen

Impressum:

Herausgeber: Klinikum Austria Gesundheitsgruppe GmbH | Trattnerhof 2/104, 1010 Wien | www.klinikum-austria.at

Redaktion und Konzept: Dominik Feig, Prizovsky & Partner GmbH

Gestaltung: be.public Corporate & Financial Communications GmbH

Druck: Druckerei Piacek Ges.m.b.H.

Fotokredit: Klinikum Austria Gruppe, Shutterstock, Gräfe und Unzer, Droemer Knaur, kokon

Die Redaktion ersucht um Verständnis, dass aufgrund der Lesbarkeit in diesem Magazin auf die geschlechterspezifische Ansprache verzichtet wurde. Selbstverständlich sind in allen Texten sowohl Männer als auch Frauen gemeint. Alle Artikel in diesem Magazin wurden mit bestem Wissen und Gewissen gestaltet. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Jegliche Haftungsansprüche, insbesondere aus Angaben zu Krankheitsbildern, Diagnosen und Therapien, sind ausgeschlossen. **Erscheinungsdatum:** Juli 2022

Hinweis: Für die Bilder auf den Seiten 11, 12, 13, 20 und 21 wurde für die Produktion der Bilder kurz die FFP2-Masken abgenommen beziehungsweise wurden sie bereits vor der Corona-Pandemie aufgenommen.

Liebe Leserinnen und Leser,

ein langes, gesundes, glückliches und selbstbestimmtes Leben – das wünschen sich alle Menschen. In der Rehabilitation ist dieses zentrale Lebensziel schon immer oberster Grundsatz. Zuletzt hat die Corona-Pandemie den bestehenden Trend zu mehr Gesundheitsbewusstsein noch einmal gestärkt. Tatsächlich zeigt ein Blick auf die aktuelle demografische Entwicklung: Wir werden zwar insgesamt älter, dabei aber leider nicht gesünder.

Mit unserem Lebensstil haben wir entscheidende Faktoren für unsere Gesundheit selbst in der Hand: Mit ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung, ausreichend Schlaf, einem effektiven Stressmanagement und dem Verzicht auf krankmachende Substanzen können wir sie aktiv positiv beeinflussen. Die Gene spielen, entgegen einer weit verbreiteten Annahme, für die Langlebigkeit übrigens keine große Rolle – sie machen wahrscheinlich nicht mehr als sieben Prozent aus.

Wer lange gesund und mobil bleiben will, muss also früh damit anfangen. In dieser Ausgabe widmen wir uns einigen Aspekten, die zu einem langen und unbeschwerten Leben beitragen können. Einfache Tipps und Empfehlungen unserer Expertinnen und Experten sollen Sie dazu motivieren, gesund älter zu werden. Apropos Alter: Warum Sie Ihr kalendarisches Alter vergessen sollten und welche Auswirkungen körperliche Bewegung für Ihr Gehirn hat, erfahren Sie ebenfalls in dieser rehaZEIT.

Stellen Sie jetzt die Weichen für ein aktives und erfülltes Leben bis ins hohe Alter, Sie haben nur dieses eine. Wir wünschen Ihnen informative Lesestunden – und bleiben Sie gesund!

Herzlichst,



Mag. Stefan Günther
Geschäftsführer



Prof. Dr. Christian Köck
Geschäftsführer

Inhalt

Medizin

4

Die Pandemie und ihre Folgen

Strukturierte, kontinuierliche Therapie essenziell bei Diabetes mellitus

Gelenkverschleiß kann auch junge Menschen treffen

Die Liebe trotz Rheuma, Arthrose & Co genießen

Osteoporose vorbeugen: Gezieltes Muskeltraining stärkt die Knochen

Bewegung

10

Negativen Altersstereotypen ein Schnippchen schlagen: Vergessen Sie Ihr kalendarisches Alter!

Kinder- und Jugendreha

11

Eine Reha nur für junge Menschen

Entspannung

17

Gesundheit & Wohlbefinden fördern – Tipps der klinischen Psychologin

Mehr Ruhe und Gelassenheit: So aktivieren Sie Ihren Parasympathikus

Ernährung

18

Wie das Darmmikrobiom die Knochengesundheit beeinflusst

Probiotische Lebensmittel einfach selbst gemacht

Kurz & kompakt

20

Neues aus den Kliniken

Hilfsaktion für die Ukraine

Gewinnspiel & Buchtipps



Die Pandemie und ihre Folgen

Die Corona-Pandemie wirkt sich auf die Gesundheit und das seelische Wohlbefinden der Menschen aus. Vermehrte körperliche Inaktivität führte zu „Corona-Kilos“, ein nicht ergonomisch eingerichteter Homeoffice-Platz zu Beschwerden des Bewegungs- und Stützapparates, die Kontaktbeschränkungen zu psychischen Problemen und einem gesteigerten Suchtverhalten – um nur einige wenige „Nebenwirkungen“ zu nennen.

Neben den psychosozialen Folgen gibt vor allem die Gewichtszunahme in der Bevölkerung Anlass zur Sorge. Die Zahlen steigen seit einigen Jahren konstant, die Pandemie hat diese Entwicklung zusätzlich befeuert. Übergewicht gilt als Risikofaktor für zahlreiche ernsthafte Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestimmte Arten von Krebs und Gelenkprobleme.

In Österreich zählt Übergewicht zu den größten Gesundheitsproblemen: Laut einer Auswertung des Instituts für Höhere Studien (IHS) haben rund 2,5 Millionen Menschen einen BMI* zwischen

25 und 30 und sind demnach als Übergewichtig einzustufen. Noch gravierender sind die Zahlen für Adipositas: 1,2 Mio. Österreicherinnen und Österreicher haben einen BMI über 30 und sind somit adipös. Damit bringt knapp jede und jeder Zweite zu viele Kilos auf die Waage. Adipositas, Übergewicht und die damit verbundenen Folgeerkrankungen wirken sich auf das Arbeits- und Sozialleben aus und werden damit zur gesamtgesellschaftlichen Herausforderung.

Während die Ursachen recht simpel sind, ist die dauerhafte Rückkehr zu einem gesunden Körpergewicht schwierig. Nur wer seine Lebens- und Ernäh-

rungsgewohnheiten langfristig umstellt, kann erfolgreich sein. Und langfristiger Verzicht ist psychisch sehr anspruchsvoll. In der Rehabilitation wird jeder Mensch auf seinem Weg individuell betrachtet und ganzheitlich unterstützt. Zudem fallen Veränderungen leichter, wenn sie in einer Gemeinschaft angegangen werden. Somit wird mit dem Antritt einer mehrwöchigen stationären Rehabilitation bereits der erste Schritt in die richtige Richtung gesetzt.

* Als Übergewicht gilt ein Body-Mass-Index (BMI) zwischen 25 und 29,9. Der BMI errechnet sich bei Erwachsenen nach folgender Formel: Körpergewicht (in kg) geteilt durch Körpergröße (in m) zum Quadrat.

Spätkomplikationen vorbeugen: Strukturierte, kontinuierliche Therapie essenziell bei Diabetes mellitus

Rund 800.000 Menschen in Österreich leiden an Diabetes, Tendenz stark steigend. Menschen mit Diabetes mellitus sollten auch in Pandemiezeiten ihre Behandlung konsequent weiterverfolgen. Denn gut eingestellte Blutzuckerwerte minimieren nicht nur die Gefahr für langfristige Begleit- und Folgeerkrankungen, sondern auch für einen schweren Verlauf bei einer Corona-Infektion.

Ungesunde Ernährung, mangelnde Bewegung und schweres Übergewicht (Adipositas) gelten als Hauptrisikofaktoren für Diabetes Typ 2. Die chronische Stoffwechselstörung wird häufig erst diagnostiziert, wenn sich bereits Folgeerkrankungen entwickelt haben. Zu den verbreitetsten Problemen gehören Erkrankungen der Nerven und Blutgefäße (etwa arterielle Verschlusskrankheit, koronare Herzerkrankung) sowie der Augen und der Nieren. Eine regelmäßige Blutzuckermessung und -kontrolle kann auch das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall reduzieren.

Diabetes und Corona

Eng ist auch der Zusammenhang mit den Folgen einer Corona-Infektion. Diabetiker erleiden dabei häufiger einen schwereren Krankheitsverlauf als Nicht-Diabetiker. „Grund dafür ist weniger der Diabetes selbst, sondern vorhandene Begleiterkrankungen und etwaige Komplikationen. Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass Vorerkrankungen wie Diabetes mellitus auch mit einem erhöhten Risiko für Post-Covid einhergehen“, informiert Primar Priv.-Doz. Dr. Karl Horvath, Ärztlicher Direktor des Klinikums Bad Gleichenberg. Menschen mit Diabetes und Prädiabetes (einer Vorstufe des Diabetes) sollten genau auf ihre Stoffwechseleinstellungen achten, um irreparable Langzeitfolgen zu vermeiden.

Lebensstiländerung und Diabetes-Wissen fördern

In der Rehabilitation ist neben der laufenden medizinischen und pflegerischen Versorgung Zeit, Menschen mit Diabetes – auch bei schwierigen Problemlagen – ausreichend zu schulen, beispielsweise bei geringem Diabeteswissen oder wenn die Erkrankung nicht ausreichend ernst genommen wird. Das interdisziplinäre Team aus Medizin, Pflege, Diätologie und Psychologie unterstützt die Patientinnen und Patienten dabei, mit ihrer Erkrankung gut umgehen zu lernen und ihren Lebensstil nachhaltig zu ändern.

Reha wirkt doppelt

Diabetiker, die an Corona-Langzeitfolgen leiden, profitieren zweifach von einer stationären Rehabilitation. Die gezielten therapeutischen Maßnahmen unterstützen die Heilung von Post-Covid, zudem ist häufig auch ein bisher stabiler Blutzucker neu einzustellen. Denn die durch das Fatigue-Syndrom eingeschränkte körperliche Aktivität kann sowohl Blutzucker als auch Blutdruck beeinflussen. In der Rehabilitation steht bei vorliegendem Post-Covid-Syndrom zwar dessen Symptomatik im Vordergrund, Stoffwechselerkrankungen werden aber mitbehandelt, auch wenn sie nicht die primäre Indikation für die Zuweisung sind“, so Primar Horvath.



„Eine strukturierte, kontinuierliche Therapie ist essenziell bei Diabetes mellitus und sollte nicht der Pandemie zum Opfer fallen.“



Prim. Priv.-Doz. Dr. Karl Horvath
 L Ärztlicher Direktor Klinikum Bad Gleichenberg
 L Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie



Schwere Schulterschäden und eine beginnende Arthrose: Astrid Maché will nicht noch einmal so lange im landwirtschaftlichen Betrieb ausfallen.

Warnsymptom Schmerz ernst nehmen: Gelenkverschleiß kann auch junge Menschen treffen

Mehr als ein Drittel aller Rehabilitationen in Österreich zielen auf die Behandlung von orthopädischen Krankheiten ab. Gerade die körperlich schweren Belastungen in der Landwirtschaft führen oftmals zu Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates. Werden Warnsymptome wie Schmerzen nicht ernstgenommen, drohen dramatische Konsequenzen. Eine Landwirtin aus Niederösterreich musste dies bereits in jungen Jahren erfahren.

Am Kohlreithhof im Wienerwald werden Pferde versorgt. Zehn sind es mindestens, manchmal stehen auch bis zu fünfzehn Tiere im Stall. Alleine das Ausmisten dauert jeden Morgen drei Stunden, dreimal täglich werden die Pferde gefüttert. Hinzu kommen die Vorbereitungen für den Reitbetrieb, die Heuernte, die Pflege der Trainingsanlage und der Koppeln. Maschinelle Unterstützung hat Astrid Maché in der Pferdewirtschaft wenig. Die Landwirtin hat den elterlichen Hof in ihrer Jugend übernommen und geht ihrer Arbeit mit großer Leidenschaft nach. Verschnaufpausen verbleiben der Mutter von zwei kleinen Kindern kaum. Aber sie ist zäh, lange ignoriert sie die starken Schmerzen in ihrer rechten Schulter. Bis sie eines Tages keinen Kübel mehr hochheben kann. Die Diagnose überrascht die

damals 34-Jährige: Neben dem Knorpel des Schultergelenks sind mehrere Muskelpartien schwer beeinträchtigt. Und in der linken Schulter machen sich erste Anzeichen von Gelenkverschleiß (Arthrose) bemerkbar. Bei einer komplexen arthroskopischen Schulteroperation (Schlüsselloch-OP) werden in Astrid Machés rechter Schulter auch eine belastungsbedingt gerissene Sehne und eine Bizepssehne repariert. Nach dem Eingriff muss der Bereich neun Wochen ruhiggestellt werden, damit die Sehne einheilen kann. Dadurch baut sich jedoch Muskelmasse ab, zusätzlich entsteht eine Fehllhaltung im Rumpf. „Man glaubt, man ist jung und kräftig. Ich hätte mir nicht gedacht, dass die Gelenke durch die intensive Beanspruchung so schnell geschädigt werden können“, sagt die Niederösterreicherin.

Schulterschmerzen frühzeitig abklären lassen

Nach der Operation trat sie ein stationäres Anschlussheilverfahren im Klinikum am Kurpark Baden an. Mit intensiven und aufeinander abgestimmten Therapien wurde das Schultergelenk schonend mobilisiert, die Verspannung der Muskulatur gelöst und die Schmerzproblematik verbessert. Unter physio- und ergotherapeutischer Anleitung kräftigte sie die Muskeln im Schulterbereich. „Länger andauernde Gelenkschmerzen sollten immer ärztlich abgeklärt werden. Gerade chronische Schmerzen in der Schulter werden oft als harmlose Muskelverspannung oder normale Alterserscheinung abgetan. Je früher eine Erkrankung diagnostiziert und behandelt wird, desto besser kann mit konservativen Methoden – also nicht



Medizinisches Krafttraining stärkt die Schultermuskulatur und beugt Verschleißerscheinungen vor.

operativ – gegengesteuert und ein chirurgischer Eingriff samt länger dauernder Heilungsphase vermieden werden“, erklärt Primar Dr. Christian Wiederer, Ärztlicher Direktor im Klinikum am Kurpark Baden und Facharzt für Physikalische Medizin.

Die Schulter: Sehr beweglich, aber anfällig

Mit einem entsprechenden Muskelaufbau hätten auch bei Astrid Maché Belastungen rechtzeitig abgefedert und Langzeitschäden vermieden werden können. Mit den in der Reha unter fachkundiger Anleitung erlernten Übungen verbessert sie zu Hause weiter die Beweglichkeit und Gesundheit ihrer Schulter. Sie weiß jetzt auch, wie sie Bewegungen gelenkschonend durchführt und falsche Belastungen vermeidet. Bis sie das Gelenk wieder normal bewegen kann und damit voll arbeitsfähig ist, kann es aber ein Jahr dauern. „Mein Betrieb ist mein Lebenswerk. Die letzten 17 Jahre habe ich dafür so hart gearbeitet, dass ich nicht ausfallen wollte, und deshalb habe ich viel zu lange gewartet“, weiß die junge Frau heute. „Diese erzwungene Auszeit war ein Lernprozess für mich. Noch einmal komme ich nicht in so einen schlechten körperlichen Zustand.“

Fokus auf regelmäßige Rehabilitation

Schulterprobleme können viele Ursachen haben. Zu hohe Beanspruchung, Abnutzung, Verspannungen oder Verletzungen sowie bereits vorliegende Schädigungen des Gelenks erhöhen das Risiko einer degenerativen Gelenkerkrankung wie Arthrose. „Mit regelmäßiger Therapie beziehungsweise Rehabilitation kann dem Auftreten einer Arthrose vorgebeugt werden. Denn Rehabilitation an sich ist ein dauerhafter Prozess, gerade bei vielschichtigen oder chronischen Gelenksbeschwerden“, betont Primar Dr. Christian Wiederer.

„Länger andauernde Gelenkschmerzen sollten immer ärztlich abgeklärt werden.“

Die **Kliniken am Kurpark Baden, Bad Gastein und Bad Hall + Bad Schallerbach**, Standort Bad Schallerbach, sind auf stationäre medizinische Rehabilitation und Anschlussheilverfahren bei orthopädischen und rheumatischen Erkrankungen spezialisiert. Bei Arthrose kann eine Zuweisung alle zwei Jahre erfolgen.



Prim. Dr. Christian Wiederer

- └ Ärztlicher Direktor Klinikum am Kurpark Baden
- └ Facharzt für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation
- └ Senior-Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Physikalische Medizin und Rehabilitation (ÖGPMR)

Kein Tabuthema:

Die Liebe trotz Rheuma, Arthrose & Co genießen

Rund 80 Prozent aller Menschen mit chronischen Erkrankungen leiden an einem eingeschränkten Sexualleben. Trotzdem wagen die wenigsten Betroffenen über ihre Probleme zu sprechen. Im Klinikum Bad Gastein bietet eine zertifizierte Sexualpädagogin entsprechende Unterstützung.

Für Menschen mit chronischen Erkrankungen ist verminderte sexuelle Gesundheit ein bekanntes Problem, das oft mit Angst, Frustration und sogar Depression einhergeht. Ursache ist neben den eingenommenen Medikamenten oft die Krankheit selbst, die Folgen äußern sich bei Männern und Frauen unterschiedlich. Damit verbundene Versagens- und Verlustängste, Scham und ein verringertes Selbstbewusstsein belasten häufig die Partnerschaft. Dabei hat ein erfülltes Sexualleben zahlreiche positive Effekte: Es kann unter anderem das Risiko für Krebs, Herzkrankheiten und Schlaganfälle senken, es stärkt das Immunsystem, baut Stress ab und trägt zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei.

Kommunikation ist der Schlüssel

Sexualpädagogin und DGKP Petra Ronacher, BA hat das Thema „Sexualität bei chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates“ in einer informativen Broschüre zusammengefasst. Darin sind auch konkrete Handlungstipps, offizielle Beratungsstellen sowie weiterführende Buchtipps zu finden. Die Broschüre soll Menschen mit chronischen Erkrankungen dazu ermutigen, das Thema offen anzusprechen. „Viele Betroffene bringen Symptome einer Sexualstörung nicht mit ihrer Erkrankung in Zusammenhang und trauen sich nicht, darüber zu reden. Aber Scham ist nicht angebracht, es geht um ihr Leben und darum, dass sie trotz ihrer Krankheit die bestmögliche Lebensqualität genießen“, so die Expertin.



Die Broschüre „Sexualität bei chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates“ finden Sie auf:

www.klinikum-badgastein.at/kontakt-service/downloads/

Was kann ich tun?

- ▮ **Machen Sie sich schlau.** Fragen Sie Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt alles, was Sie in Zusammenhang mit Ihrer Krankheit wissen wollen. Oft haben auftretende sexuelle Probleme eine organische Ursache beziehungsweise können als Nebenwirkung von Medikamenten auftreten. Nur wenn Sie es ansprechen, kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie entsprechend beraten, behandeln und begleiten.
- ▮ **Reden Sie darüber.** Sprechen Sie in Ihrer Partnerschaft offen über Ihre Gefühle, Ängste und Sorgen. Viele Probleme können alleine dadurch bewältigt werden, dass sie ausgesprochen werden.
- ▮ **Nützen Sie die Angebote.** In allen Häusern der Klinikum Austria Gesundheitsgruppe können sich Patientinnen und Patienten bei sexuellen Problemen vertrauensvoll an das ärztliche Personal und an das psychologische Team wenden. Im Klinikum Bad Gastein steht darüber hinaus DGKP Petra Ronacher, BA für Gespräche zur Verfügung.



Petra Ronacher, BA

- ▮ Zertifizierte Sexualpädagogin
- ▮ Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin am Klinikum Bad Gastein



Osteoporose vorbeugen: Gezieltes Muskeltraining stärkt die Knochen

Osteoporose („Knochenschwund“) ist eine häufige Alterserkrankung, bei der übermäßig viel Knochensubstanz abgebaut wird. Die Knochen werden dadurch anfälliger für Brüche. Mit speziellem Muskeltraining kann den schwerwiegenden Folgen der Erkrankung vorgebeugt werden, selbst bei einer bereits bestehenden Osteoporose. Je früher damit begonnen wird, desto besser – denn bereits ab dem 35. Lebensjahr nimmt die Knochendichte ab.

Osteoporose wird vielfach erst in einem späten Stadium aufgrund eines Bruches in ihrem vollen Umfang erkannt. „Ist die Knochendichte bereits stärker vermindert, kann eine Fraktur auch ohne Sturz auftreten, etwa durch einen minimalen Stoß oder eine falsche ruckartige Bewegung“, informiert Primar Dr. Hubert Steckholzer, Stellvertretender Ärztlicher Direktor am Klinikum Bad Hall + Bad Schallerbach. Neben Faktoren wie Alter, Geschlecht, bestimmten Erkrankungen (z. B. Asthma, rheumatische Erkrankungen, Diabetes mellitus), Medikamenten (z. B. Kortison), häufigem Nikotin- und Alkoholkonsum raubt Bewegungsarmut den Knochen die Stabilität. Meist tritt Osteoporose in der zweiten Lebenshälfte auf, aber auch bei jungen Menschen können die Knochen spröde werden.

Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit

In der Therapie der Erkrankung ist – neben „knochengesunder“, kalziumreicher Ernährung, spezifischer medikamentöser Behandlung und Schulung – muskuläres Krafttraining von großer Bedeutung. Dabei werden nicht nur Muskeln aufgebaut und die Mus-

kelkraft gefördert. Die gezielten Übungen regen den Knochenstoffwechsel an und unterstützen den Aufbau von Knochensubstanz sowie die Beweglichkeit des Körpers. Gleichzeitig werden Balance, Koordination und Reaktionsfähigkeit gestärkt, um gefährlichen Stürzen vorzubeugen.

Wer rastet, der rostet

In der stationären Rehabilitation lernen die Patientinnen und Patienten Übungen, die auf ihre jeweiligen körperlichen Voraussetzungen abgestimmt sind. Sie können sie mit dem eigenen Körpergewicht oder einfachen Hilfsmitteln wie Gummibändern, kleinen Gewichten oder Bällen zu Hause durchführen. „Das Krafttraining sollte dreimal wöchentlich jeweils eine halbe Stunde absolviert und mit einem Ausdauertraining wie zügigem Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen kombiniert werden. Wichtig ist, konsequent jeden Tag an der körperlichen Konstitution zu arbeiten. Denn körperliches Training zur Prävention oder Behandlung von Osteoporose ist eine Aufgabe für das ganze Leben“, so Prim. Dr. Hubert Steckholzer.



Osteoporose-Screening am Standort Bad Schallerbach

Bei Antritt einer stationären Reha am Standort Bad Schallerbach wird das Osteoporose-Risiko der Patientinnen und Patienten ermittelt. Ziel ist, Betroffene frühzeitig auf ihre Erkrankung beziehungsweise ihr Erkrankungsrisiko aufmerksam zu machen und entsprechende Behandlungen einzuleiten. Mit diesem präventiven Verfahren soll der Verlauf positiv beeinflusst werden.



Prim. Dr. Hubert Steckholzer

- └ Stellvertretender Ärztlicher Direktor am Klinikum Bad Hall + Bad Schallerbach
- └ Facharzt für Unfallchirurgie

Negativen Altersstereotypen ein Schnippchen schlagen: Vergessen Sie Ihr kalendarisches Alter!

Regelmäßige Bewegung wirkt sich nachweislich positiv auf das Denken aus, lindert Depressionen und kann sogar Erkrankungen wie Demenz vorbeugen. Wer bis ins hohe Alter fit und gesund bleiben will, sollte sich zuerst von negativen Klischees über das Älterwerden lösen. Gerontopsychologin Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Sigrun-Heide Filipp im Interview über den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität, Alter und Gehirn.

Frau Professor Filipp, wie alt sind Sie?

"Das kalendarische Alter ist ein objektives Faktum, ich bin fast 79, aber ich fühle mich wesentlich jünger ..."

Dass Bewegung gut für die körperliche und seelische Gesundheit ist, ist hinlänglich bekannt. Welche Auswirkung hat körperliche Bewegung für das Gehirn?

"Der Dresdner Hirnforscher Gert Kempermann hat bereits vor einiger Zeit entdeckt, dass Bewegung die Anzahl der Nervenzellen im Gehirn und die Dichte der Verbindungen zwischen diesen Zellen steigert – entgegen unserem Alltagsverständnis, wonach das Gehirn angeblich degenerativen Prozessen unterliegt: Körperliche Bewegung führt dazu, dass das Gehirn besser durchblutet wird und vielfältige Nährstoffe erhält – Bewegung wirkt wie ein Dünger für das Gehirn."

Welcher Art und Intensität muss dafür die Bewegung sein?

"Eine Vielzahl von experimentellen Studien hat ergeben, dass schnelles Gehen eine herausragende Wirkung aufweist. Empfohlen wurde daher, dies täglich eine halbe bis dreiviertel Stunde im Freien zu tun, denn dort werden alle Sinnesorgane benötigt. Wir müssen uns orientieren, Sinnesreize verarbeiten und auf unsere Motorik achten – das tut dem Kopf gut. Gemütliches Spazierengehen ist für unseren Kopf wesentlich weniger förderlich."

Der Zusammenhang zwischen motorischem Training und kognitiver Leistungsfähigkeit ist im höheren Alter enger als in jüngeren Jahren. Warum ist das so?

"Wir alle kennen das Phänomen „Stop walking while talking“: Ältere Menschen müssen oft stehenbleiben, wenn sie etwas erzählen. Ihre Aufmerksamkeit richtet sich entweder auf das Erzählen oder auf das Gehen – nicht auf beides gleichzeitig; sie bleiben stehen, weil ihre motorischen Fähigkeiten (Stabilität und Muskelkraft) abgenommen haben und sie sich auf ihre Bewegungen konzentrieren müssen. Das Erzählen einer Geschichte lenkt davon nur ab. Umso wichtiger ist es, die sogenannten exekutiven Funktionen, die für die komplexe Aufmerksamkeits- und Verhaltenssteuerung zuständig sind, durch motorisches Training zu stärken und so die Anzahl der Nervenzellen im Gehirn zu steigern."

Trotz des positiven Effekts können wir uns oft schwer zu körperlicher Aktivität motivieren.

"Das liegt an der Wirkung des negativen Altersstereotyps: In allen westlichen Kulturen fühlen sich alte Menschen jünger, als sie sind. Die Diskrepanz zwischen dem gefühlten und dem faktischen Alter wird im Lebensverlauf immer größer. Wir wollen nicht älter werden, denn das Alter hat in unserer Gesellschaft ein schlechtes Image. Stereotype sind immer Verallgemeinerungen über die Gruppe derjenigen, auf die sie sich beziehen. Beim Altersstereotyp kommt aber hinzu, dass es verschleiert, wie variantenreich gerade die Gruppe der Alten ist. In keinem anderen Lebensalter unterscheiden sich faktisch Gleichaltrige so sehr voneinander wie im (dritten) Alter – „die“ Alten gibt es also nicht. Gerade deshalb ist es so gefährlich, wenn man sich selbst als „alt“ wahrnimmt, sich unbewusst dem Stereotyp anpasst und sich vermeintlich

„alterskonform“ verhält (z. B. auf dem Sofa herumhockt). Wenn der Altersstereotyp in unserem Kopf „feuert“ und unser Verhalten diktiert, bekommt es eine fatale Bedeutung."



Fortsetzung auf Seite 15 >

kokon: Eine Reha nur für junge Menschen

Mit kokon gibt es in Österreich seit drei Jahren ein Reha-Angebot ausschließlich für Kinder und Jugendliche. Durch altersgerechte, komplett auf sie zugeschnittene Therapien können sich die jungen Menschen entwickeln und entfalten. Das Ziel: so selbstständig und selbstbestimmt wie möglich leben zu können.

Expertinnen und Experten wissen, dass Kinder und Jugendliche keine „kleinen Erwachsenen“ sind. Vielmehr haben sie ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche sowie körperlichen, seelischen und entwicklungspezifischen Voraussetzungen. Betroffene Familien wiederum wissen, wie junge Menschen mit schweren, chronischen Erkrankungen im Alltag eingeschränkt sind. Die Kinder- und Jugendreha kokon hat sich daher auf die Behandlung und Betreuung junger Menschen zwischen 0 und 18 Jahren spezialisiert. An den zwei kokon-Standorten in Rohrbach-Berg (OÖ) und Bad Erlach (NÖ) erhalten die Patientinnen und Patienten ein für sie maßgeschneidertes medizinischtherapeutisches Angebot. Die Expertinnen und Experten sprechen ihre Sprache, sehen immer den jungen Menschen in seiner Gesamtheit und können durch den engen multiprofessionellen Austausch laufend auf alle Fortschritte und Probleme reagieren.

Alle Reha-Maßnahmen wirken in den Alltag hinein

Auch optisch unterscheiden sich die Häuser von Reha-Kliniken für Erwachsene. Von den Zimmern bis hin zu den Freizeiteinrichtungen gibt es überall Plätze zum Wohlfühlen, Zurückziehen, Spielen, Aus-

toben und Kreativsein. Außerdem findet Reha im kokon immer und überall statt, auch außerhalb der Therapiezeiten. Weil bei Kindern und Jugendlichen das soziale Umfeld eine besondere Rolle spielt, sind auch das Einbeziehen der Familie sowie der Austausch mit Gleichaltrigen und Gleichgesinnten wesentlich. Den nachhaltigen, präventiven Aspekt und das Fokussieren auf individuelle Bedarfe haben die Reha für junge Menschen und jene für Erwachsene gemeinsam. Der größte Reha-Erfolg ist nämlich immer der, der nachwirkt. Primaria Dr.ⁱⁿ Evelyn Lechner, Ärztliche Direktorin im kokon Rohrbach-Berg, betont:

„Die Kinder und Jugendlichen erlernen und trainieren gezielt Strategien und Übungen, die sie später im Alltag jederzeit anwenden können. Genauso wird aber auch das Familiengefüge gestärkt. Oft sind die Familien ganz überrascht, wie positiv sich ihr Leben nach der Reha verändert.“



Prim.ª Priv.-Doz. Dr.ª Evelyn Lechner,
Ärztliche Direktorin kokon
Rohrbach-Berg



Von den Zimmern bis hin zu den Freizeiteinrichtungen gibt es überall Plätze zum Wohlfühlen, Zurückziehen, Spielen, Austoben und Kreativsein.

Therapievielfalt und besondere Schwerpunkte

Die Kinder- und Jugendreha kokon punktet bei Familien auch mit einer großen Vielfalt an Therapieangeboten bei gleichzeitiger Spezialisierung auf bestimmte Krankheitsbilder. Durch die umfassende Expertise werden in Reaktion auf aktuelle Bedarfe laufend zusätzliche Behandlungsschwerpunkte entwickelt. So gibt es seit dem Vorjahr auch eine Reha für Folgeerkrankungen nach einer Covid-19-Infektion.

Mit gezielter Mobilisierung zurück in die Selbstständigkeit

Ein Unfall ist schnell passiert. Im Idealfall bleibt nichts zurück oder ambulante Reha-Maßnahmen reichen aus, um die Mobilität wiederherzustellen. Doch gerade in der besonders kritischen Wachstumsphase kann eine möglichst frühzeitig beginnende stationäre Rehabilitation sehr sinnvoll sein. „Viele Familien wissen gar nicht, wie viel bei jungen Menschen mit einer gezielter Mobilisierung möglich ist und wie viele etwaige spätere Probleme dadurch auch vermieden werden können“, sagt Dr.ⁱⁿ Jutta Falger. Der 15-jährige Klemens etwa hatte nach einem komplexen Schien- und Wadenbeinbruch

mit anschließender Operation große Probleme, sein Bein zu belasten. Mit individuell auf ihn abgestimmten Reha-Maßnahmen unterstützten die kokon-Expertinnen und Experten ihn dabei, seine Selbstständigkeit wiederzuerlangen, einfache Alltagstätigkeiten ohne Hilfe zu bewältigen und sein Gangbild zu verbessern. Schon nach zehn Tagen im kokon gelang es Klemens, ohne Krücken zu gehen. Dank der erfolgreichen Rehabilitation kann er heute sogar wieder Fußball spielen und ohne Einschränkungen leben. Erfolgsgeschichten wie diese erreichen kokon laufend. Auch beispielsweise bei Erkrankungen und angeborenen Fehlbildungen des Stütz- und Bewegungsapparates oder

Folgeerscheinungen nach kinder- und jugendchirurgischen Eingriffen zeigt eine gezielte Mobilisierung oft große Wirkung.

Therapien mit Computer- und Robotik-Unterstützung

Die klassische Physio- und Ergotherapie ergänzen im kokon modernste computer- und robotikunterstützte Reha-Geräte. Junge Menschen erhalten damit einen besonders spielerischen und motivierenden Zugang und können die Übungen hochfrequent durchführen. Mit den Reha-Geräten von Tyromotion® etwa trainieren sie Kraft, Gleichgewicht sowie Koordination und verbessern ihre motorischen und kognitiven Fähigkeiten.



Klemens zog sich beim Fußballspielen einen komplexen Schien- und Wadenbeinbruch zu. Schon in den ersten Tagen seiner Reha verlor er die Angst davor, sein Bein zu belasten.



Die klassische Physio- und Ergotherapie ergänzen im kokon modernste computer- und robotikunterstützte Reha-Geräte.

Kompetenz-Schwerpunkt Skoliose

Wird im Kindes- oder Jugendalter eine Skoliose diagnostiziert, ist schnelles Handeln gefragt. Wenn Therapiemaßnahmen möglichst frühzeitig erfolgen, bestehen nämlich gute Chancen, diese Verformung der Wirbelsäule aufzuhalten oder gar zu reduzieren und damit spätere Einschränkungen zu vermeiden. Die 14-jährige Diana ist eine von vielen jungen Betroffenen, die bereits stark

von der dreiwöchigen Reha profitierten. Wie bei vielen Skoliose-Patientinnen und Patienten wurde auch ihre Erkrankung eher zufällig entdeckt. Im kokon erhielt sie unter anderem Physio-, Ergo- und Wassertherapie, Kraft- und Ausdauertraining, Heilmassagen und ein spezielles Bewegungs- und Sportprogramm. Leiden Betroffene seelisch unter der Krankheit, ist außerdem eine psychologische Begleitung möglich. Diana lernte mithilfe

der Expertinnen und Experten und auch im Austausch mit anderen Jugendlichen, besser mit ihrer Erkrankung umzugehen und ihren Alltag skoliosegerecht zu gestalten. Ein richtiges Aha-Erlebnis war es für sie, zu erfahren, wie man Gegenstände aufhebt, ohne die Wirbelsäule zu belasten. Und natürlich der Blick auf ihr Röntgenbild, bei dem sie sich selbst davon überzeugen konnte, dass sich die Verkrümmung sogar zurückgebildet hat.



Bei Patientinnen und Patienten im Wachstum verfolgen die kokon-Expertinnen und Experten mit individuell gewählten Therapiemaßnahmen vor allem zwei Ziele: eine weitere Zunahme der Verkrümmung zu verhindern sowie in weiterer Folge eine Reduktion zu erreichen.



Innerhalb der Gruppe motivieren und unterstützen sich die jungen Menschen auch gegenseitig – das ist für den langfristigen Therapieerfolg absolut mitentscheidend.

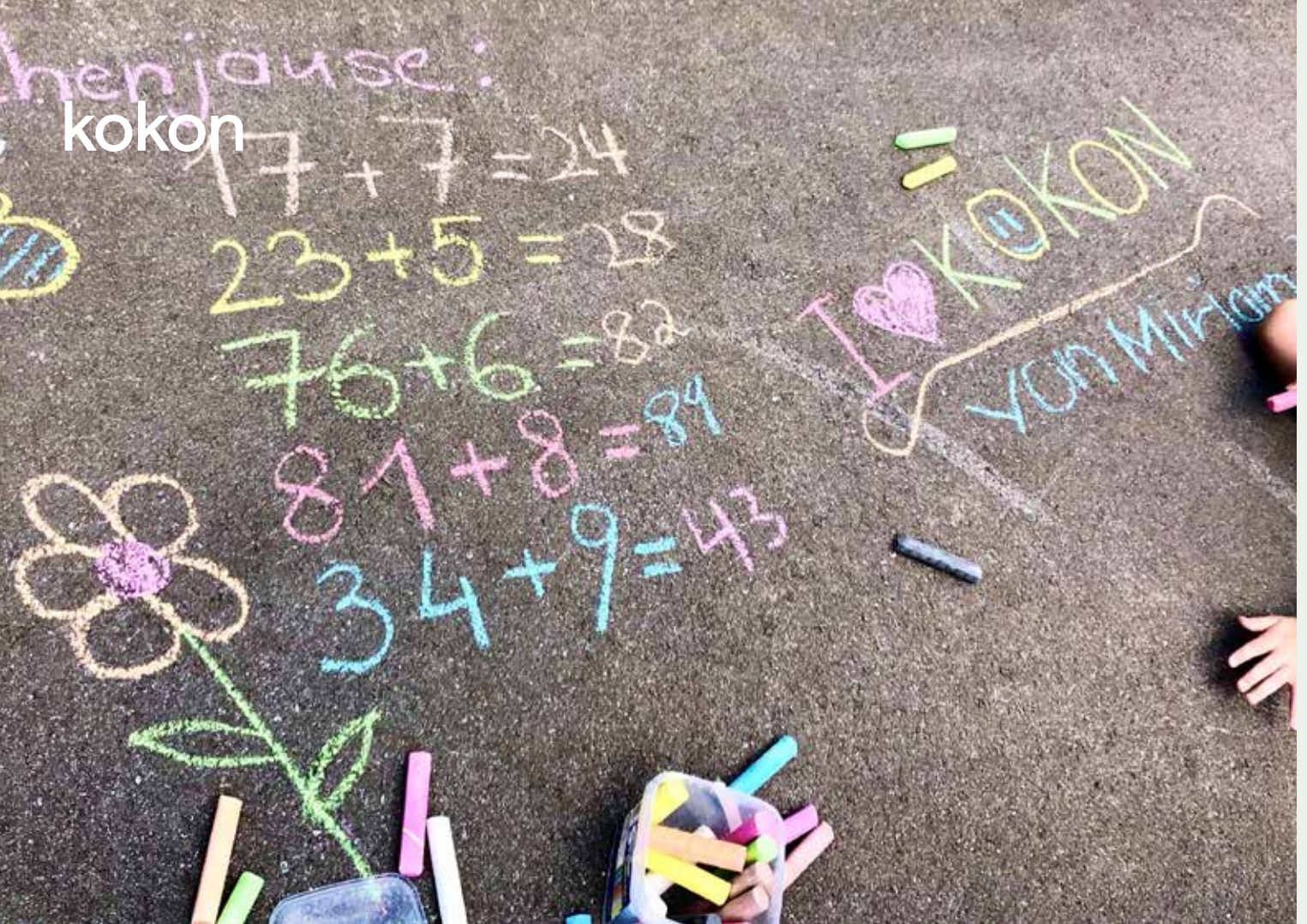
Reha bei frühkindlichen Essstörungen

Was tun, wenn das Kind konsequent Essen und Trinken verweigert? Oft entstehen aus Sorge Mechanismen wie Zwangsfüttern oder nächtliches Füttern – in der Folge leidet die Familie und die Bedürfnisse und Wünsche des Kindes gehen verloren. Gerade für die kindliche Autonomieentwicklung sind selbstständiges Ausprobieren, Entdecken und das Wahrnehmen mit allen Sinnen wesentlich. Frühkindliche Ess- und Fütterstörungen zählen ebenfalls zu den Kompetenz-Schwerpunkten im kokon. Während der Reha entwickeln die Kinder gemeinsam mit den Spezialist:innen – unter anderem aus den Fachbereichen Logopädie, Ergo- und Physiotherapie sowie Diätologie – spielerisch, individuell und altersgerecht einen positiven Umgang mit Essen und Trinken, mit unterschiedlichsten Lebensmitteln und Konsistenzen. Ebenso erfahren die Eltern sehr viel Unterstützung und können im sicheren Reha-Setting zur Ruhe kommen. Auch diese positiven Auswirkungen sorgen für einen nachhaltigen Reha-Erfolg.



Johanna entdeckte im kokon gemeinsam mit anderen Gleichaltrigen auf sehr kreative Weise, dass Essen etwas Schönes sein kann.

henjause:
kokon



Reha hängt nicht vom Ferienkalender ab

Damit schulpflichtige Kinder und Jugendliche ihre Reha so rasch wie möglich antreten können, gibt es im kokon die hauseigene Heilstättenschule. Ausgebildete und erfahrene Pädagog:innen stimmen sich bereits vor dem Reha-Antritt mit den Stammschulen ab und erarbeiten gemeinsam mit den jungen Menschen die jeweiligen Lerninhalte – auch hier immer mit einem altersgerechten, individuellen Zugang und viel Freude. Auf diese Weise werden die Kinder und Jugendlichen nicht aus ihrem gewohnten Alltag herausgerissen und sie finden nach Ende der Reha rasch wieder Anschluss an ihre Klassenkamerad:innen. Lediglich während der offiziellen Schulferien bleibt die Heilstättenschule auch im kokon geschlossen. Für noch nicht schulpflichtige Kinder gibt es eine eigene Kleinkinderbetreuung.

Für wen kommt die Reha im kokon in Frage?

Ob eine Reha im kokon für einen jungen Menschen geeignet ist, stellen in der Regel Hausärzt:innen, Fachärzt:innen oder

behandelnde Ärzt:innen im Krankenhaus fest. Genehmigt der Sozialversicherungsträger den Reha-Antrag, erfolgt eine Kostenzusage. Patientinnen und Patienten unter zwölf Jahren oder mit speziellen Pflegebedürfnissen werden während der Reha von Eltern oder anderen Erziehungsberechtigten begleitet, auch ein Aufenthalt für Geschwisterkinder ist möglich.

Mehr Informationen zur Kinder- und Jugendreha kokon finden Sie unter www.kokon.rehab.

Oder Sie wenden sich mit Fragen einfach direkt an den jeweiligen Standort.

kokon Rohrbach-Berg (OÖ)

Krankenhausstraße 5,
4150 Rohrbach-Berg
Tel.: +43 (0)7289 | 941450
rohrbach-berg@kokon.rehab

kokon in Bad Erlach (NÖ)

Thermenstraße 1,
2822 Bad Erlach
Tel.: +43 (0)2627 | 941650
erlach@kokon.rehab

Indikationsvielfalt im kokon

Beide kokon-Standorte decken teilweise die gleichen Indikationen ab, bieten darüber hinaus aber auch eigene Kompetenz-Schwerpunkte an. Abhängig von den konkreten Erkrankungen dauert eine Reha im kokon drei bis fünf Wochen. Behandelt werden unter anderem folgende Indikationen:

- └ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- └ Erkrankungen der Atemwege
- └ Mobilisierende Indikationen
- └ Mental-Health-Indikationen
- └ Covid-19-assoziierte Folgeerkrankungen wie Long Covid, Post-Covid, PIMS
- └ Skoliose
- └ Frühkindliche Essstörungen
- └ Frühgeborene mit Förderbedarf

kokon

> Fortsetzung der Seite 10

Können Sie diese Bedrohung durch das Altersstereotyp anhand eines Beispiels erklären?

"Bei einem meiner Lieblingsexperimente wird den Teilnehmenden gesagt, dass ihr Gedächtnis geprüft werden soll. Die



Experimentalgruppe muss zu Beginn ihr Geburtsjahr niederschreiben; die Kontrollgruppe soll als erstes ihren Geburtsort angeben. Allein dies erzeugt bedeutsame Unterschiede: Die Personen der Experimentalgruppe schneiden in allen Gedächtnisaufgaben deutlich schlechter ab als die Kontrollgruppe; ihnen wurde das eigene Alter bewusst, das Altersstereotyp wurde unterschwellig aktiviert und beeinträchtigt nun ihre Gedächtnisleistungen. Diese simple Versuchsanordnung zeigt, wie leicht unsere kognitive Leistungsfähigkeit gemindert werden kann, wenn „das Alter“ (unterschwellig) ins Spiel kommt."

Wie können wir negative Altersstereotypen durchbrechen?

"In unserer Gesellschaft hat die Altersinformation ein zu großes Gewicht, z. B. im Arbeitsleben. Doch das Alter ist immer nur eine Zahl. Darum rate ich den Älteren: Fühlen Sie sich jünger, als Sie sind! Geben Sie dem Alter kein Gewicht und dem Altersstereotyp keine Chance, ihr Denken und Tun zu beeinflussen!"

Welche Tipps geben Sie unseren Leserinnen und Lesern mit?

"Gehen Sie so oft wie möglich und bei jedem Wetter ins Freie! Laufen Sie schnell, schlendern Sie nicht. Denken Sie daran, wie gut die Bewegung in der Natur, in der man alle Sinne braucht, Ihrem Gehirn tut. Dieser Ratschlag ist simpel, die Umsetzung nur dann schwierig, wenn es im Sessel gerade so „gemütlich“ ist."

Danke für das Gespräch.

Empfehlungen von Prof. Dr. Sigrun-Heide Filipp

- └ Seien Sie lieber fit als weise.
- └ Seien Sie lieber verschwitzt als frisch gestylt.
- └ Seien Sie lieber im Freien als auf der Couch.
- └ Seien Sie lieber müde als faul.
- └ Und jetzt stehen Sie auf, Sie sind schon lange genug gesessen!



Prof. in Dr. in Sigrun-Heide Filipp, Professorin für Psychologie mit den Schwerpunkten Angewandte Entwicklungspsychologie und Gerontopsychologie an der Universität Trier

Den Buchtipps von Prof. in Dr. in Sigrun-Heide Filipp zu diesem Thema finden Sie auf Seite 23.



Gesundheit und Wohlbefinden fördern – Tipps von der klinischen Psychologin

Das Knie schmerzt, der Ischias meldet sich, und generell könnte alles besser sein. Doch wie kann man das Wohlbefinden steigern, wenn man sich träge und antriebslos fühlt? Unsere klinische Psychologin weiß Rat.

Pandemie, Klimawandel, Krieg: Wir leben in Krisenzeiten und das hinterlässt Spuren. Nun sollten wir besonders achtsam sein und gut für uns sorgen. Zunächst ist es wichtig, nicht die Krankheiten in den Vordergrund zu stellen, sondern vielmehr den Blick in Richtung Gesundheit zu richten, berichtet Mag.^a Christine Hadler, Klinische- und Gesundheitspsychologin am Klinikum Bad Gleichenberg. Gesundheit definiert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) als den „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen“. Das verdeutlicht, dass das Wohlbefinden eine ganz zentrale Rolle spielt, erklärt die Psychologin. Jeder sollte für sich selbst auf „Spurensuche“ gehen und nach seinen ganz persönlichen Gesundheitsfaktoren forschen. Welche Bedingungen tragen zu meinem Wohlbefinden bei? Wann fühle ich mich wohl bzw. was brauche ich, um mich wohl zu fühlen?

Tipps für Ihre seelische Gesundheit:

- L Verleihen Sie Ihren Gefühlen Ausdruck.** Auch unangenehme Gefühle und Gedanken haben ihre Berechtigung. Nehmen Sie diese an und sprechen oder schreiben Sie über Ängste, Unsicherheiten und Hoffnung.
- L Bleiben Sie aktiv.** Nehmen Sie sich Zeit, planen Sie Aktivitäten und setzen Sie sich Ziele, auf die Sie sich freuen können.

- L Bleiben Sie in Kontakt.** Die Verbundenheit mit Anderen wirkt beruhigend und gibt uns Sicherheit. Ob mit einer vertrauten Person oder einem freundlichen Nachbarn. Auch der Kontakt zu Tieren kann bereichernd sein.
- L Richten Sie sich innerlich und äußerlich auf.** Wenn Sie dabei sind, in Grübeleien zu verfallen, so sollten Sie sich erst einmal körperlich »aufrichten«. Stehen Sie auf und stellen Sie eine gesunde Spannung in Ihrem Körper her: Ballen Sie die Fäuste, stellen Sie sich fest auf den Boden, spüren Sie Ihre Beine und Füße.
- L Lachen Sie.** Suchen Sie in Ihrem Alltag Dinge, die Sie erfreuen und zum Lachen bringen. Oder lächeln Sie sich morgens einfach selbst einmal freundlich im Spiegel an.
- L Teilen Sie Ihre Kräfte ein.** Befreien Sie sich von überhöhten Ansprüchen und Erwartungen. Planen Sie regelmäßige Pausen in Ihren Tagesablauf ein. Lernen Sie, auch kleine Erfolge wertzuschätzen und werden Sie sich Ihrer Stärken bewusst.
- L Achten Sie auf sich.** Gesunde Ernährung und Bewegung stärken nicht nur den Körper, sondern auch die Seele.
- L Nehmen Sie Hilfe an.** Auch das stärkste Nervenkostüm ist nur bis zu einem gewissen Grad belastbar. Informieren Sie sich über niedergelassene Psychologinnen und Psychologen sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Ihrer Nähe. Ihr Hausarzt kann Ihnen dabei helfen.

Über die Reha-Plattform finden Sie noch weitere Empfehlungen von Mag.^a Christine Hadler und ihren Kolleginnen und Kollegen zu gesundheitsrelevanten Themen.

Scannen Sie einfach den QR-Code mit Ihrem Handy oder folgen Sie dem Link:

www.klinikum-austria.at/rehaplattform



Mag.^a Christine Hadler, Klinische- und Gesundheitspsychologin
Klinikum Bad Gleichenberg

Mehr Ruhe und Gelassenheit: So aktivieren Sie Ihren Parasympathikus

Stress ist ein ständiger Begleiter im Leben der meisten Menschen. Bei Dauerbelastung kann er schwere gesundheitliche Probleme verursachen, bis hin zu Herzinfarkt und Schlaganfall. Viele Menschen merken aber gar nicht, dass sie permanent unter Strom stehen. Umso wichtiger ist es, den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung bewusst wahrnehmen zu können. Physiotherapeutin Marianne Fuchs weiß, wie der für die Entspannung verantwortliche Parasympathikus angeregt werden kann.

Das vegetative („unwillkürliche“) Nervensystem steuert und reguliert zahlreiche lebenswichtige Vorgänge im Körper, etwa Atmung, Herzschlag und Stoffwechsel. Wesentliche Teile sind das sympathische und das parasympathische Nervensystem. Während der Sympathikus uns für körperliche und geistige Leistungen bereit macht, sorgt sein Gegenspieler – der Parasympathikus – für die Regeneration. Geraten die beiden Systeme aus dem Gleichgewicht, bekommt unser Organismus nicht mehr die lebenswichtige Erholung und wir fühlen uns erschöpft und ausgebrannt.

Techniken für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson, die in der stationären Reha unter Anleitung der klinischen Psychologinnen erlernt werden kann, werden nacheinander alle Muskelgruppen des Körpers angespannt und wieder gelockert. So reduziert sich die Muskelspannung, die Herzfrequenz sinkt, die Atmung wird langsamer, die Verdauung wird angeregt und ein Entspannungsprozess im ganzen Körper tritt ein. Auch moderates Ausdauertraining, Atemphysiotherapie und Muskelweichteiltechniken in der Physiotherapie fördern das innere Gleichgewicht. Entspannende Wirkung haben darüber hinaus Moorpackungen sowie klassische und apparative Massagen. Besonders wirkungsvoll ist

die Lymphdrainage mit ihren speziellen Weichteiltechniken. „Da der Nervus Vagus (Vagusnerv) als Teil des Parasympathikus an beiden Seiten das Halses entlangläuft, tritt bei der physiotherapeutischen Behandlung des Halses sehr schnell eine Entspannung ein. In unseren Ergebnisanalysen wird diese Aktivierung des Parasympathikus durch den Vergleich von Ein- und Ausgangswerten, etwa von Herzfrequenz und Blutdruck, sichtbar“, erklärt Marianne Fuchs. Um langfristigen Schäden von Stress und mentaler Überforderung vorzubeugen, können einfache Übungen den Parasympathikus ganz bewusst stärken und Reserven aufgebaut werden. Das ist in herausfordernden Zeiten wie diesen ganz besonders wertvoll.

Einfache Tipps für den Alltag:

- └ Unser Körper reagiert auf Kälteanwendungen mit Anspannung und anschließender Entspannung. Brausen Sie sich beim Duschen zwischendurch oder zum Abschluss kalt ab.
- └ Jede Berührung der Haut wirkt entspannend. Massieren Sie sich beispielsweise an den Fußreflexzonen oder am Hals zwischen Ohr und Schulter kreisend und mit leichtem Druck.
- └ Lachen Sie ganz bewusst. Ihr Gehirn schüttet zum Dank eine kleine Menge des Glückshormons Serotonin aus.



Marianne Fuchs, Leiterin der Therapie am Klinikum Bad Hall + Bad Schallerbach, Standort Bad Hall.

Störungen im Darm können Ursache sein: Wie das Mikrobiom die Knochengesundheit beeinflusst

Das Darmmikrobiom („Darmflora“) hat einen wesentlichen Einfluss auf unser Immunsystem und damit auf unsere Gesundheit. Die noch junge Mikrobiom-Forschung stellte zuletzt auch einen Zusammenhang mit Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates her. Was Knochen und Darm verbindet und wie wir unsere Darmbakterien richtig füttern, weiß Mikrobiologin und Darmexpertin Dr.ⁱⁿ Eva Maria Hoffmann-Gombotz, PhD.

In einem gesunden menschlichen Körper leben bis zu 100 Millionen Bakterien, die größte Menge davon im Darm. Dort verarbeiten sie die Nahrung und produzieren dabei lebenswichtige Vitamine und Botenstoffe, die in unsere Zellen transportiert werden. Werden die Darmbakterien nicht ausreichend mit faser- und ballaststoffreicher Kost versorgt, leidet ihre Vielfalt: Sie verschwinden aus unserem Körper oder verzehren die Darmschleimhaut. Wenn diese löchrig wird und ihre Barrierefunktion nicht mehr aufrechterhalten kann, können giftige Substanzen mit dem Immunsystem in Kontakt kommen. Die Folge: Es entstehen Entzündungen im Darm, welche die Entstehung von Erkrankungen fördern können. Nicht nur Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa oder Durchfall werden mit einer gestörten Bakterienvielfalt in Verbindung gebracht. „Auch diffuse Symptome wie Kopfschmerzen, Schlaf- und Konzent-

rationsstörungen sowie Hautprobleme können hier ihre Ursache haben“, erklärt Mikrobiologin Dr.ⁱⁿ Eva Maria Hoffmann-Gombotz, PhD.

Mehr als ein „Verdauungsorgan“

Bifidobakterien erfüllen viele wichtige Funktionen: Sie regulieren den pH-Wert im Dickdarm, wehren unerwünschte Krankheitserreger ab und sorgen dafür, dass das Immunsystem arbeiten kann. Im Verbund mit Vitamin D steigern sie auch die Aufnahmefähigkeit von Kalzium, das essenziell für die Knochengesundheit ist. „Untersuchungen deuten darauf hin, dass es einen wechselseitigen Einfluss zwischen Vitamin D und dem Mikrobiom gibt. Auch die Produktion von Serotonin, einem wichtigen Regulator des Knochenstoffwechsels, kann durch das Darmmikrobiom beeinflusst werden“, sagt die Expertin. Nicht nur die Anzahl der Bifidobakterien geht im Alter zurück. Auch

die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren bei Frauen können sich negativ auf die Darmbarriere auswirken, was wiederum zu einer verminderten Aktivität der Knochen aufbauenden Zellen beiträgt. Und nicht zuletzt nehmen gesundheitsschädigende Verhaltensweisen – fett-, zucker- und kalorienreiche Ernährung, Alkohol- und Nikotinkonsum –, permanenter Stress und Medikamente wie Magenschutz, Antidepressiva und Antibiotika Einfluss auf die Bakterienvielfalt im Darm.

Faktoren für einen gesunden Darm

Eine ausreichende Zufuhr unterschiedlicher Bakterienstämme über die Ernährung ist entscheidend, aber nicht alles: „Ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung und der Vermeidung von Stress ist für ein ausgewogenes Darm-Ökosystem wesentlich“, so der Rat der Expertin.



Dr.ⁱⁿ Eva Maria Hoffmann-Gombotz, PhD, promovierte Mikrobiologin, Kommunikationstrainerin und Yogalehrerin. Sie lebt in Graz und gibt ihr Wissen über Darmgesundheit und Ernährung in Vorträgen weiter.

Altes Wissen neu entdeckt: Probiotische Lebensmittel einfach selbst gemacht

Seit Jahrhunderten werden Lebensmittel durch Einlegen haltbar gemacht. Erst in jüngster Zeit liegt der Fokus auf einem positiven Nebeneffekt: Bei der Fermentation von Sauerkraut oder Joghurt etwa wird Zucker mittels lebender Mikroorganismen in Milchsäure umgewandelt, wodurch sich die gesunden Bakterien vermehren. Die probiotischen Lebensmittel sind also ein „Superfood“ für unseren Darm.

„Beim Fermentationsprozess werden organische Stoffe mithilfe von Bakterien, Pilzen oder Hefen umgewandelt. Dabei entstehen Gase, Alkohol und Säuren. Letztere machen die Lebensmittel länger haltbar“, erklärt Michaela Mraczek, Diätologin im Klinikum am Kurpark Baden. Bei der Reifung von Sauerteig, Naturjoghurt, Kefir, Kombucha-Tee und Sauerkraut beispielsweise vermehren sich durch den Abbau von Kohlenhydraten lebende Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien, Hefen oder Pilze. Sie sind besonders widerstandsfähig gegenüber Verdauungsenzymen und gelangen in großen Mengen in den Dickdarm, wo sie ihre positive Wirkung entfalten.

Trendgetränk Kombucha

„Als probiotisch beworbene Produkte aus dem Lebensmittelhandel haben einen hohen Verarbeitungsgrad, werden lange gelagert bzw. pasteurisiert. Dadurch sind meist kaum mehr probiotische Inhaltsstoffe enthalten. Kombucha-Tee selbst herzustellen, ist einfach und lohnt sich daher“, sagt die Diätologin.

Rezept für 1 Liter Kombucha-Tee:

Grundbedarf: ein hohes, sauberes Gefäß mit weitem Rand (Glas oder Plastik), 8 Gramm grüner oder schwarzer Tee (koffeinhaltig!), 100 Gramm Zucker, Kombucha-Pilz („Soby“, symbiotic culture of bacteria and yeasts – eine Symbiose aus Bakterien und Hefen) und 150 ml Ansatzflüssigkeit (= fertiger Kombucha-Tee)*

- ┆ 1 Liter Wasser aufkochen und 5 Minuten abkühlen lassen
- ┆ 8 Gramm Teeblätter damit übergießen und 15 Minuten ziehen lassen
- ┆ Tee durch ein Sieb in das Gefäß abgießen und abkühlen lassen
- ┆ Ansatzflüssigkeit, Kombucha-Pilz und Zucker dazugeben
- ┆ Gefäß mit luftdurchlässigem Tuch und Gummiring abdecken und an einen warmen, hellen Ort stellen (Raumtemperatur)
- ┆ Nach 10 bis 14 Tagen Tee in Glasflaschen abfüllen und bis zum Verzehr dunkel lagern
- ┆ Flaschen regelmäßig entlüften, damit die entstandenen Gärgase entweichen können
- ┆ 150 ml fertiger Tee dienen gemeinsam mit dem Pilz als Starterset für die nächste Kultur

*im Internet oder bei speziellen Kursen erhältlich

Wichtige Tipps

- ┆ Hygienisch arbeiten, damit sich keine „falschen Bakterien“ vermehren
- ┆ Wenn sich zu viele braune Fäden auf dem Pilz bilden, diesen unter lauwarmem, fließendem Wasser gründlich abwaschen
- ┆ Kein Aluminium verwenden (kann sich im Kombucha lösen)
- ┆ Den Kombucha-Tee gemeinsam mit der Familie oder den Kindern zubereiten. So lassen sie sich eher dafür begeistern, das säuerliche Getränk auch zu konsumieren.

Hinweis

Bei Menschen mit einem stark geschwächten Immunsystem oder schweren Vorerkrankungen können probiotische Lebensmittel unter Umständen eine Infektion verursachen. Auch bei einer Histamin-Intoleranz wird vom Verzehr abgeraten.



Die Rezepte der Diätologin für Sauerkraut und Joghurt finden Sie auf:

www.klinikum-baden.at/kontakt-service/downloads



Michaela Mraczek, Diätologin im Klinikum am Kurpark Baden

Neues aus den Kliniken: Investitionen in noch mehr Qualität

Neue Einzelzimmer und Therapie- räume im Klinikum Bad Gastein eröffnet

Mit 16 neuen Einzelzimmern und attraktiven Therapieräumlichkeiten wird den Patientinnen und Patienten im Klinikum Bad Gastein seit kurzem noch mehr Privatsphäre und Komfort geboten. Zusätzlich zum neu errichteten Zubau wurden

im Haupthaus acht Doppel- zu Einzelzimmern umfunktioniert. Damit stehen insgesamt 164 Betten zur Verfügung. Zusätzlich zu den Erweiterungsmaßnahmen wurden Umstrukturierungen im Therapiebereich durchgeführt: So stehen nun ein lichtdurchfluteter, rund 180 m² großer, mit neuesten Geräten ausgestatteter Trainingsraum und ein weiterer Gymnastikraum zur Verfügung.



Wohlfühlen mit Blick auf die Gasteiner Bergwelt

Ein Zahnarztbesuch während der Reha ist ein wichtiger Beitrag zur Gesundheitsvorsorge



Klinikum Austria Gesundheitsgruppe ermöglicht Kassen-Zahnarztpraxis in Bad Gastein

Direkt neben dem Klinikum Bad Gastein wurde im Jänner 2022 eine neue Zahnarztordination eröffnet. Hinter der Investition steht die Klinikum Austria Gesundheitsgruppe, die der lokalen Bevölkerung und damit auch der Belegschaft des Hauses eine wohnortnahe zahnärztliche Versorgung ermöglicht. Zudem ist die Kassenpraxis auch für die Patientinnen und Patienten während ihres stationären Rehabilitationsaufenthaltes fußläufig erreichbar. Unter der Regie von Mag. Stefan Günther, für das Klinikum Bad Gastein verantwortlicher Geschäftsführer der Klinikum Austria Gesundheitsgruppe, wurde die Immobilie erworben und die Ordination im Erdgeschoß generalsaniert. Zahnarzt und Co-Investor Mag. Dr. Etienne Cikač und sein Team bieten in den neuen Räumlichkeiten alle Bereiche der modernen Zahnmedizin an.

Zeitgemäße und ansprechende Wohlfühlatmosphäre am Standort Bad Schallerbach

Im Klinikum Bad Hall + Bad Schallerbach, Standort Bad Schallerbach, wurden die allgemeinen Aufenthaltsbereiche neu gestaltet. Besonderes Augenmerk zieht eine sich über alle Stockwerke erstreckende fotografische Bilderreise durch Oberösterreich auf sich, in der die Region, ihre Natur und ihre Menschen vorgestellt werden. Die eigens produzierte Fotoserie soll den Patientinnen und Patienten Kraft und Motivation vermitteln und zu Entdeckungsreisen durch das Bundesland einladen.



Innovatives Therapiesystem verbessert Motorik selbst bei „alten“ Schlaganfällen deutlich

Nach einem Schlaganfall leiden viele Betroffene an eingeschränkten Arm- oder Handfunktionen. Das Klinikum Bad Hall + Bad Schallerbach, Standort Bad Hall als medizinisches Kompetenzzentrum für stationäre neurologische Rehabilitation setzt seit kurzem auf die Gehirn-Computer-Schnittstelle „recoveriX“. Selbst bei völlig gelähmten Extremitäten oder nach Jahrzehnte zurückliegenden Schlaganfällen können mit diesem System bei Bewegungseinschränkungen merkbare Erfolge erzielt werden.

„Die Lähmungserscheinungen sind je nach Schwere des Schlaganfalls unterschiedlich, abhängig von der Anzahl der betroffenen Gehirnzellen. Nur durch intensive Physio- und Ergotherapie kann das Gehirn wieder lernen, Bewegungen auszuüben. Doch manchmal kann mit konventioneller Therapie trotz intensiver Anstrengung kein zufriedenstellendes Ergebnis erzielt werden“, informiert Primar Dr. Robert Hatschenberger, Neurologe und Ärztlicher Direktor des Klinikums Bad Hall + Bad Schallerbach.

Neue Netzwerke im Gehirn aufbauen

Am Standort Klinikum Bad Hall kommt in der Schlaganfalltherapie nun ergänzend das in Oberösterreich entwickelte System recoveriX zum Einsatz. Therapieleiterin Marianne Fuchs erklärt das Prinzip: „Das System setzt dort an, wo der Schaden aufgetreten ist – im Gehirn. Der Schlüssel dazu ist die mentale Vorstellungskraft, kombiniert mit visueller Rückmeldung und Muskelstimulation.“ Bei der Therapie mit recoveriX werden Elektroden auf der betroffenen Extremität platziert. Auf

einem Bildschirm wird eine Bewegung dargestellt und die Elektroden lösen anfangs exakt die gleiche Muskelaktivität aus – etwa „rechte Hand hochheben“. Durch wiederholtes Betrachten dieses Vorgangs bei gleichzeitiger Muskelstimulation erlernen gesunde Bereiche des Gehirns, diese Bewegung auszuüben. Grundlage dafür ist die sogenannte neuronale Plastizität: Sie bezeichnet die Eigenschaft des Gehirns, durch Training veränderbar zu sein. So lernt die Patientin oder der Patient im weiteren Übungsverlauf die Hand zu heben, indem die Muskelaktivität durch die Vorstellungskraft ausgelöst wird. Die Gehirnströme werden währenddessen mittels EEG-Haube aufgezeichnet und so die einzelnen Phasen des Trainings entsprechend optimiert.

Ein Stück Selbstständigkeit wieder-erlangen

Rund 20 Einheiten mit recoveriX stehen während einer meist vierwöchigen stationären Rehabilitation auf dem Plan. Durch die engmaschige Therapie stellen sich Erfolge meist rasch ein – und das moti-

viert zusätzlich. „Wenn Schlaganfallpatientinnen und -patienten nach oft vielen Jahren wieder eine Tasse in die Hand nehmen und selbstständig trinken können, ist das ein enormer Meilenstein und bedeutet ein großes Stück Lebensqualität für sie“, so die Therapeutin.



Primar Dr. Robert Hatschenberger

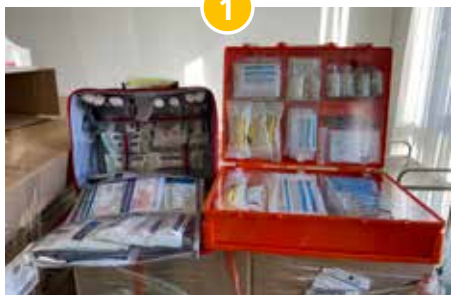
- └ Ärztlicher Direktor Klinikum Bad Hall + Bad Schallerbach
- └ Facharzt für Neurologie

Therapieleiterin Marianne Fuchs (re.) und ihr Team führen die Patientinnen und Patienten durch die Übungseinheiten mit dem recoveriX. Dabei lernen gesunde Bereiche des Gehirns, die Funktionen zerstörter Areale zu übernehmen.



Hilfsaktion der Klinikum Austria Gesundheitsgruppe: Medizinische Notfallausrüstung für die Ukraine

Die Klinikum Austria Gesundheitsgruppe unterstützte die Versorgung im Kriegsgebiet mit dringend benötigter Erste-Hilfe-Ausstattung. 570 professionelle Notfallkoffer und 1.000 Rettungsdecken im Gesamtwert von 30.000 Euro erreichten nur wenige Wochen nach Beginn des Angriffs die ukrainische Hauptstadt Kiew.



1



2



3

Am Montag, dem 28. Februar 2022, eine Woche nach Beginn des Krieges, erreicht uns über den Verband europäischer Privatkrankenanstalten ein Hilferuf unseres polnischen Netzwerkpartners: Für die Versorgung der vielen verwundeten Menschen in der Ukraine wird dringend Verbandsmaterial und Notfallausrüstung benötigt. Sofort werden in der Klinikum Austria Gesundheitsgruppe alle Hebel in Bewegung gesetzt.

Die Beschaffung ist herausfordernd: Da Notfallausrüstung zu diesem Zeitpunkt völlig vergriffen ist, müssen fünf Hersteller mit der Bestückung der insgesamt 570 Einheiten beauftragt werden. In der Kinder- und Jugendreha kokon in Bad Erlach werden die Hilfsgüter gesammelt und für den Transport fertig gemacht. Die Spende füllt einen Transporter samt Anhänger.

Zwischenstopp in Polen: Unser Logistikpartner Neisser Transporte übergibt die wertvolle Fracht im Flüchtlingslager in Wrocław (Breslau). Dort wird sie für den Transport in die Ukraine auf kleinere Fahrzeuge umgeladen. Eine Vertreterin des Verbandes polnischer Privatkrankenanstalten (OSSP) koordiniert die weitere Lieferung in die Ukraine.



4



5

Endlich am Ziel: Nach mehrtägiger Reise und knapp 1.200 Kilometern können die Helfer in Kiew unsere Lieferung entgegennehmen.

Die Erste-Hilfe-Ausstattung wird an verschiedene Organisationen verteilt. Uns erreicht unter anderem dieses Foto mit der Nachricht: „Kyiv-Boryspil Airport Police thanks you too!“

Die Klinikum Austria Gesundheitsgruppe dankt allen Partnern und Lieferanten, die diese Hilfsaktion unterstützt haben!



Die Reise unserer Hilfslieferung ist in diesem Video festgehalten:

www.youtube.com/watch?v=56GTmXFRvlo



rehaZEIT: Sichern Sie sich Ihr kostenloses Abo

Sie möchten das Magazin für Patientinnen und Patienten der Klinikum Austria Gesundheitsgruppe bequem per Post direkt nach Hause erhalten? Senden Sie uns Ihre schriftliche Bestellung per E-Mail an rehazeit@klinikum-austria.at. Der Versand ist in ganz Österreich möglich. Das Abonnement ist kostenlos und kann jederzeit schriftlich widerrufen werden.

Gewinnspiel

Gewinnen Sie ein inSPORTline Lotos Vibrationskraftgerät im Wert von € 355,- und bleiben Sie aktiv!

KUR oder REHA?

Es waren einmal 4 Freunde, die sich uneinig waren. Wer von den Vieren kennt den Unterschied zwischen Kur und Reha?

- ❑ **Thomas:** Eine Reha ist für Pensionist:innen. Auf Kur gehen nur Berufstätige.
- ❑ **Annika:** Nein, eine Kur kann man immer machen, auf Reha kann man nur alle 5 Jahre gehen.
- ❑ **Mark:** Ihr liegt beide falsch. Auf Kur geht man nach einem Unfall. Die Reha macht man, um sich fit zu halten.
- ❑ **Lisa:** Ihr habt alle Unrecht. Eine Kur ist eine vorbeugende Maßnahme für den Erhalt der Gesundheit. Eine Reha dient der Wiederherstellung der Gesundheit, beispielsweise bei einer Erkrankung oder nach einem Unfall, einer Operation oder einem Schlaganfall.



Machen Sie jetzt bei der Verlosung mit, indem Sie die richtige Antwort auswählen. Einfach die Handykamera über den QR-Code halten und das Gewinnformular ausfüllen. Sie finden das Gewinnformular auch auf der Seite www.klinikum-austria.at/gewinnspiel.html.

Selbstverständlich ist die Teilnahme absolut **kostenfrei** und **unverbindlich**. Teilnahmeschluss ist der 30. September 2022. Der:Die Gewinner:in wird schriftlich informiert.



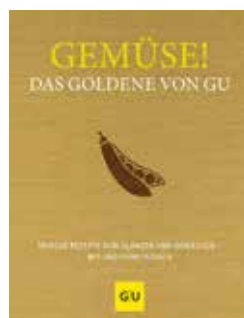
QR-Code scannen und das Gewinnformular ausfüllen.

Buchtipps

Gemüse! Das Goldene von GU: Frische Rezepte zum Glänzen und Genießen – mit und ohne Fleisch

Von Adriane Andreas und Dr. Stefanie Gronau
Gebunden, 352 Seiten
Verlag: Gräfe und Unzer

So bringen Sie mehr Abwechslung in Ihre Gemüseküche: Neben 250 Rezepten liefert das Buch jede Menge Tipps, Tricks und Know-how rund ums Kochen mit Gemüse. Die Rezepte sind saisonal von Frühling bis Winter, von Blättern bis Wurzeln, von vegan und vegetarisch bis fleischhaltig, von gesunden Salaten bis hin zu deftigem Seelenfutter. Hochwertig gestaltet, sehr köstlich und immer nahe am Alltag – mehr Gemüseküche geht nicht!



Die Revolution im Kopf – Wie neue Nervenzellen unser Gehirn ein Leben lang jung halten

Von Prof. Dr. Gerd Kempermann
Gebunden, 320 Seiten
Verlag: Droemer Knaur



Der deutsche Hirnforscher Gerd Kempermann beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Frage, wie wir die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns erhalten können. Dabei machte er im Verbund mit anderen Hirnforschern eine bahnbrechende Entdeckung: Auch das erwachsene Gehirn verfügt über Stammzellen, kann deshalb neue Nervenzellen bilden und damit das Altern des Gehirns aufhalten. Sein Wissenschaftsbuch erklärt, wie diese Entdeckung die medizinische Forschung im Kampf gegen Demenz, Alzheimer, Depression und andere Krankheiten voranbringt – und wie wir heute schon mit einem jung gebliebenen Gehirn alt werden und unser Gedächtnis erhalten können: indem wir uns viel bewegen und dabei unseren Kopf stetig fordern.



L www.klinikum-baden.at
T +43 (0)2252 43285-0



L www.klinikum-badgastein.at
T +43 (0)6434 2523-0

Der Mensch im Mittelpunkt

Die KLINIKUM AUSTRIA GRUPPE bietet in ihren Kliniken in Baden, Bad Gastein, Bad Gleichenberg, Bad Hall und Bad Schallerbach medizinische Rehabilitation auf höchstem Niveau.

Modernste diagnostische und therapeutische Leistungen gehören da ebenso dazu wie die Wahrnehmung der Patient:innen als gleichberechtigte Partner:innen und Expert:innen für die eigene Krankheitsgeschichte. In angenehmer und entspannter Atmosphäre werden individuelle Therapieziele definiert und der Grundstein für einen nachhaltigen Behandlungserfolg gelegt.

Ziel ist es, gemeinsam mit den Patient:innen den Weg zu mehr Lebensqualität, Lebensfreude und langfristiger Gesundheit zu finden.



L www.klinikum-badgleichenberg.at
T +43 (0)3159 2340-0



L www.klinikum-badhall.at
T +43 (0)7258 3071-0



L www.schallerbacherhof.at
T +43 (0)7249 486-41