

OÖ GESUNDHEITSHOLDING INFORMIERT

# visite

Gesundheitsmagazin der Oberösterreichischen Gesundheitsholding

**09. AUGENGESUNDHEIT**

GRAUER STAR: WENN DIE WELT  
VERSCHWIMMT

**16. PSYCHE**

GLÜCKLICH ALTERN –  
WAS DIE SEELE BRAUCHT

**21. GESUNDHEITSHOTLINE**

„1450 HAT MIR SICHERHEIT  
GEGEBEN“



OÖG  
OBERÖSTERREICHISCHE  
GESUNDHEITSHOLDING



**Gesund und gut versorgt  
im Alter**



# Liebe Leserinnen, liebe Leser,



## DIE THEMEN

### 02 EDITORIAL

### 03 VORWORT

### 04 KOMMENTAR

### 06 GESUND UND FIT ÄLTER WERDEN

### 07 VORSORGE IST TRUMPF

### 08 AUGENGESUNDHEIT

Besser sehen im Alter – Risiko für altersbedingte

Makuladegeneration senken

Grauer Star – wenn die Welt „verschwimmt“

### 10 POLYPHARMAZIE

Medikamenten-Einnahmeplan

Viele Medikamente? Polypharmazie aktiv managen!

### 12 OSTEOPOROSE-VORBEUGUNG

### 13 STURZPROPHYLAXE

### 14 INKONTINENZ IM ALTER

### 15 DIE HAUT: SCHUTZHÜLLE MIT BEDÜRFNISSEN

### 16 GLÜCKLICH ÄLTER WERDEN

### 18 DEMENZ VERSTEHEN

### 20 LACHEN – DIE SIMPELSTE MEDIZIN DER WELT

### 21 GESUNDHEITSHOTLINE 1450

„Da war jemand, der mir Sicherheit gab“

Oma Maria über ihre Erfahrung mit „1450“

### 22 SPORT IM ALTER

### 23 WIE TECHNIK DEN ALLTAG ERLEICHTERN KANN

### 24 ERFAHRUNGSBERICHT

„Gut vorbereitet, schneller genesen – mein Weg zur  
neuen Hüfte“

### 26 BETEILIGUNGEN

### 29 GESUNDHEITSHOLDING AKTUELL

meine Mutter hat mir immer gesagt: „Solange du neugierig bist, bleibst du jung.“ Und sie hatte recht. Wer Neues ausprobiert, sich bewegt und Kontakte pflegt, bleibt körperlich und geistig in Schwung. Ich finde es großartig, wenn Freundinnen und Freunde in späteren Jahren gemeinsam aktiv sind – ob beim Reisen, Wandern, Tanzen oder wenn sie sich fürs Theater schick machen. Wer vom „Stress in der Pension“ spricht, liegt gar nicht so falsch. Aber ehrlich: Das ist nicht nur cool, sondern vor allem wichtig – um fit zu bleiben.

Neben Bewegung, ausgewogener Ernährung und regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen gibt es einen weiteren entscheidenden Faktor: soziale Kontakte. Meiner Mutter war es von weitem anzusehen, wie viel besser es ihr ging, sobald ihre Freundinnen zu Besuch waren. Miteinander plaudern und gemeinsam lachen tut der Seele gut und wirkt sich unmittelbar auf das Wohlbefinden aus.

Älterwerden ist nicht immer einfach, das ist richtig. Es bringt Veränderungen mit sich – körperlich und manchmal auch seelisch. Dinge, die früher selbstverständlich waren, kosten plötzlich mehr Kraft. Und trotzdem hat das Leben noch so viel zu bieten, wenn wir neugierig bleiben.

Mit dieser Ausgabe der „visite“ möchten wir Ihnen Mut machen, das Älterwerden als Lebensphase voller Chancen zu sehen. Deshalb ist es so wichtig, rechtzeitig auf die eigene Gesundheit zu achten, aktiv zu bleiben und Vorsorgeuntersuchungen zu nutzen. Und wenn doch einmal ein Krankenhausbesuch nötig wird, sind wir für Sie da – mit Fachwissen, mit Herz und mit Verständnis. Darauf können Sie sich verlassen.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffen, dass Sie hilfreiche Tipps für Ihre Gesundheit finden. Bleiben Sie neugierig – und genießen Sie das Leben!**

Ihre

Christine Dörfler

# LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,

die Oberösterreichische Gesundheitsholding (OÖG) steht für eine moderne, leistungsfähige und qualitativ hochwertige Gesundheitsversorgung der Menschen jeden Alters in Oberösterreich. Durch medizinische Versorgung, Pflege und Begleitung unterstützen wir Sie und Ihre Gesundheit in oftmals sehr herausfordernden Lebenssituationen.

Gerade in späteren Lebensphasen ist es besonders wichtig, sich auf ein starkes Gesundheitssystem verlassen zu können, das Sicherheit, Qualität und Menschlichkeit bietet.

Unser gemeinsames Ziel ist, Sie so lange wie möglich bei bester Gesundheit zu halten und, sollte es nötig sein, auch bei Krankheit gut zu versorgen.

Mit dieser Ausgabe der *visite* geben wir Ihnen ein Serviceheft zur Hand, das nicht nur informiert, sondern auch unterstützt. Es zeigt auf, wie vielfältig und wohnortnah die medizinischen Angebote in Oberösterreich sind – und es beschreibt sehr eindrucksvoll, was Sie selbst aktiv zu Ihrer Gesundheit beitragen können. Von präventiven Maßnahmen über hilfreiche Tipps für den Alltag bis hin zu konkreten Anlaufstellen für Pflege und Betreuung: Wir möchten Ihnen Orientierung geben und Wege aufzeigen, wie Sie gut versorgt durchs Leben gehen können.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter setzen sich tagtäglich mit großem Engagement dafür ein, dass Sie, liebe Patientinnen und Patienten, die bestmögliche Versorgung erhalten. Mit rund 16.500 Kolleginnen und Kollegen im Konzern der OÖ Gesundheitsholding sind wir für Sie da, wenn Sie uns brauchen – kompetent, menschlich und mit Herz.



Auch in herausfordernden Zeiten investieren wir in die Zukunft: Moderne Medizintechnik, der Ausbau unserer Infrastruktur sowie das aktive Vorantreiben der Digitalisierung sind beispielsweise sichtbare Zeichen dafür, dass wir die Gesundheitsversorgung in Oberösterreich nachhaltig stärken. Denn unser Ziel ist klar: gute medizinische Versorgung und umfassende Betreuung für alle Generationen – auch und gerade im Alter.

v. li.: Mag. Karl Lehner, MBA,  
Mag. Dr. Franz Harnoncourt,  
Dr. Harald Schöffl

**Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihre Treue. Bleiben Sie gesund.**

Mag. Dr. Franz Harnoncourt

Mag. Karl Lehner, MBA

Dr. Harald Schöffl



Foto: Land OÖ/Mayrhofer

## Gesundheit im Alter ist kein Geschenk, sondern das Ergebnis lebenslanger Achtsamkeit, guter Versorgung und kluger Vorsorge.

Die Gesundheit der Menschen in Oberösterreich – von der Kindheit bis ins hohe Alter – ist das wichtigste Gut. Auch wenn unser Gesundheitssystem stark gefordert und oft auch diskutiert wird, so lassen Sie uns versichern: Im internationalen Vergleich ist die Gesundheitsversorgung in Österreich nach wie vor sehr gut. Die vielen engagierten und empathischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Gesundheitsbereich leisten tagtäglich hervorragende Arbeit. Die Politik schafft die entsprechenden Rahmenbedingungen und setzt sich auch in Zukunft entschieden für eine gute und starke Gesundheitsversorgung in Oberösterreich ein. So werden im kommenden Jahr insgesamt 1,79 Milliarden Euro in das oö. Gesundheitswesen investiert. Gerade in einer Zeit, in der die Lebenserwartung steigt und viele Menschen ein hohes Alter bei guter Lebensqualität erreichen, ist es unsere Aufgabe, die Rahmenbedingungen dafür zu setzen: mit einer starken Gesundheitsversorgung, mit gezielter Vorsorge und mit der Förderung von Eigenverantwortung.

Gesundheit ist kein Zufall. Sie ist das Ergebnis von guter medizinischer Betreuung, aber auch von persönlicher Lebensweise. Studien zeigen: 70 bis 80 Prozent unserer Gesundheit hängen direkt mit unserem Lebensstil zusammen. Deshalb setzen wir in Oberösterreich auf umfassende Präventionsangebote – von Bewegungsinitiativen über Gesundheitsinformationen bis hin zu kostenlosen Impfaktionen. Die Grippeimpfung etwa ist auch heuer wieder für alle Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher kostenlos erhältlich. Damit schützen wir nicht nur die Einzelnen, sondern entlasten auch

unser Gesundheitssystem und die engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unseren Spitälern. Auch die HPV-Impfung, die bis zum 30. Lebensjahr gratis angeboten wird, zeigt, wie moderne Vorsorge Leben retten kann. Mit gezielten und niederschweligen Angeboten an Schulen und öffentlichen Impfstellen stärken wir den Schutz vor HPV-bedingten Krebserkrankungen. Ein weiterer Meilenstein ist die Telemedizin, die insbesondere in der kardiologischen Nachsorge neue Wege eröffnet. Mit Projekten wie „Herzgesundheit aus der Ferne“ bringen wir medizinische Betreuung direkt zu den Menschen nach Hause – sicher, effizient und menschlich. Dabei folgen wir stets der Prämisse, dass die Technik dem Menschen dienen muss und nicht umgekehrt.

Gleichzeitig investieren wir in die Ausbildung und Infrastruktur: Der neue Campus Gesundheit in Wels, in dem auch Studiengänge der FH Gesundheitsberufe OÖ ein modernes Zuhause gefunden haben, ist ein starkes Zeichen für die Zukunft der Pflege und Medizin in unserem Land. Gut ausgebildetes Personal ist der Schlüssel für eine qualitativ hochwertige Versorgung – heute und morgen. Genau dafür stehen neben den Gesundheits- und Krankenpflegeschulen die Standorte der FH Gesundheitsberufe OÖ in Linz, Ried, Steyr, Vöcklabruck und seit kurzem auch in Wels.

All diese Maßnahmen zeigen: Oberösterreich geht mit Verantwortung und Innovationskraft voran. Wir arbeiten gemeinsam mit unseren Partnerinnen und Partnern daran, dass die Menschen in unserem Land gesund und gut leben können – ein Leben lang.



Mag. Thomas Stelzer  
Landeshauptmann



Mag. a Christine Haberlander  
LH-Stellvertreterin, Gesundheitslandesrätin

---

## IST ALT WERDEN EIN BALANCE-AKT?



# GESUND UND FIT ÄLTER WERDEN – SEIEN SIE ES SICH SELBST WERT!

Älter werden ist ein Geschenk – und zugleich für viele auch eine große Herausforderung. Mit den Jahren verändern sich Körper und Psyche und damit auch die Gesundheit und oft das Wohlbefinden. Viele Beschwerden lassen sich jedoch durch einen gesunden und aktiven Lebensstil verzögern oder sogar verhindern. Denn die Lebenserwartung wird laut Studien nur zu rund 30 Prozent durch familiäre Gene beeinflusst.



Foto: Shutterstock/picsfive

Viele Menschen kennen es: Mit fortschreitenden Jahren werden die Gelenke steifer, das Gedächtnis braucht manchmal etwas länger, das Herz-Kreislauf-System arbeitet nicht mehr ganz so belastbar wie früher. Typische Erkrankungen wie Arthrose, Osteoporose, Bluthochdruck oder Diabetes treten häufiger auf. Auch Augen und Ohren lassen nach, und das Risiko für Demenz oder andere neurologische Erkrankungen steigt. Individuelle Schicksale können die Psyche beeinträchtigen. Die gute Nachricht: Wir sind diesen Entwicklungen nicht komplett hilflos ausgeliefert. Im Gegenteil: Gerade im Alter spielt die eigene Verantwortung für die Gesundheit eine entscheidende Rolle. Wie wir unser Leben im letzten Drittel gestalten, kann einen großen Einfluss darauf haben.

## SCHLÜSSEL 1: BEWEGUNG

Körperliche Aktivität hält Muskeln und Gelenke geschmeidig, stärkt Herz und Kreislauf und wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Schon tägliche Spaziergänge und regelmäßig leichtes Krafttraining können viel bewirken.

## SCHLÜSSEL 2: ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene, vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung unterstützt nicht nur das Immunsystem, sondern beugt auch Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Viel frisches Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und ausreichend Flüssigkeit sind eine gute Grundlage.

## SCHLÜSSEL 3: PRÄVENTION

Ein weiterer wichtiger Baustein für die Gesundheit sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen. Je früher Erkrankungen erkannt werden, desto besser lassen sie sich oft behandeln. Dazu gehören nicht nur empfohlene Grund-Checks in der hausärztlichen Praxis, sondern auch spezialisierte Untersuchungen wie etwa Krebsscreenings (z. B. Haut, Darm, Prostata) oder Augen- und Hörtests sowie nützliche Impfungen.

## SCHLÜSSEL 4: PSYCHOHYGIENE

Wer geistig aktiv bleibt, soziale Kontakte pflegt und Hobbys nachgeht, stärkt auch das seelische Gleichgewicht. Wertvoll ist alles, was den Geist anregt, ob Lesen, Tanzen, gemeinsame Unternehmungen oder etwas Neues lernen.

## EIGENVERANTWORTUNG STÄRKT LEBENSQUALITÄT

Natürlich lässt sich das Altern nicht aufhalten, aber das Wie liegt zu einem großen Teil in unserer Hand. Eigenverantwortung bedeutet nicht Einschränkung oder Verzicht, sondern ist die Basis für Selbstbestimmtheit und Zufriedenheit. Treffen Sie bewusste Entscheidungen für mehr Lebensqualität. Älterwerden ist eine neue Lebensphase mit eigenen vielfältigen Möglichkeiten – machen Sie etwas daraus!

# Vorsorge ist Trumpf!

**Um auch im Alter gesund und munter zu bleiben, ist es wichtig, möglichen Erkrankungen frühzeitig vorzubeugen oder ihnen rasch entgegenwirken zu können. Eine wertvolle Maßnahme hierfür sind Vorsorgeuntersuchungen und auch Impfungen.**

Werden Krankheitsanzeichen durch verantwortungsvolle Prävention rechtzeitig ent-

deckt, können zielführende Behandlungen früher durchgeführt werden beziehungsweise kann größerer gesundheitlicher Schaden in vielen Fällen abgewendet werden. Insbesondere ältere Menschen sollten daher die **vielfältigen kostenlosen Vorsorge- und Impfangebote in Oberösterreich** nutzen. Oft basieren Vorsorgemaßnahmen auf individuellen Risikofaktoren wie etwa persönlichen Vorerkrankun-

gen oder einer familiären Vorgeschichte. Nehmen Sie daher das jährliche Angebot ihrer Krankenversicherung bei den HausärztlInnen beziehungsweise – für spezifische Screenings und Untersuchungen – bei niedergelassenen FachärztlInnen unbedingt wahr!

Nachfolgend eine Übersicht über die wichtigsten **Vorsorgemaßnahmen und Impfungen ab 50 Jahren:**

<b>ALLGEMEINE GESUNDEN-UNTERSUCHUNGEN</b>	Pulsfrequenz, Blutdruck, Gewicht, Herz-EKG, Abhören der Lunge, HNO-Untersuchung, Prostatauntersuchung, Stuhluntersuchung auf Blut (Hämoccult-Test), ab dem 50. Lebensjahr Darmspiegelung (Koloskopie), Blutuntersuchung (Blutzucker, Cholesterin, Harnsäure, Leberwerte), Harnuntersuchung, Zusatzuntersuchungen für Frauen (gynäkologische Untersuchungen, ab 40. Lebensjahr alle 2 Jahre Mammografie), verstärkte Kontrolle der Hör- und Sehleistung bei über 65-Jährigen
<b>Augen</b>	jährliche Vorsorgeuntersuchung (Augendruck, grüner Star/Glaukom, grauer Star, Netzhautablösung, Augentumor etc.)
<b>Zähne</b>	2-3 x Zähneputzen täglich, jährliche Kontrolluntersuchung und Prophylaxeberatung bei Zahnärztin/-arzt (Karies, Parodontose etc.)

<b>KREBSVORSORGE</b>	<b>Risikofaktoren</b>	<b>Maßnahmen/Intervall</b>
<b>Brustkrebs</b>	familiäre Belastungen, Übergewicht, Kinderlosigkeit, Rauchen	Selbstuntersuchung monatlich, ärztliche Untersuchung jährlich, Mammografie und Ultraschall alle 1–2 Jahre
<b>Gebärmutterhalskrebs</b>	Promiskuität, HP-Virusinfektion, Rauchen	gynäkologische Untersuchung 1x jährlich
<b>Lungenkrebs</b>	Rauchen, Asbest- oder Strahlenexposition	jährliche klin. Untersuchung, bei Verdacht Lungenröntgen
<b>Hautkrebs</b>	übermäßiges Sonnenbaden, häufige Sonnenbrände, atypische Muttermale	regelmäßige Selbstuntersuchung, bei Verdacht hautfachärztliche Untersuchung
<b>Darmkrebs</b>	chronische entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, familiäre Polyposis	Stuhltest auf Blut jährlich, Darmspiegelung alle 5–10 Jahre
<b>Prostatakrebs</b>	familiäre Belastungen (Umweltfaktoren, Ernährungsgewohnheiten)	rektale Untersuchung und PSA-Bestimmung jährlich
<b>Nierenkrebs</b>	familiäre Belastungen, Rauchen, Übergewicht	Harnuntersuchung und Ultraschall
<b>Blasenkrebs</b>	fam. Belastungen, Rauchen, aromatische Amine (berufliche Exposition)	Harnuntersuchung
<b>Tumore der Mundhöhle</b>	chronischer Tabak- und Alkoholkonsum	HNO-fachärztliche Untersuchung bei RisikopatientInnen

<b>IMPFUNG</b>	<b>Intervall</b>	<b>Schutz vor</b>
<b>Influenza („echte Grippe“)</b>	jährliche Auffrischung	schweren Verläufen, z. B. Lungenentzündung
<b>COVID-19</b>	jährliche Auffrischung, bevorzugt im Herbst, besonders ab 60 und für Risikogruppen	schweren COVID-19-Verläufen
<b>Pneumokokken</b>	2 Impfungen im Abstand von einem Jahr	Lungen- und Hirnhautentzündung, Blutvergiftung
<b>Gürtelrose (Herpes zoster)</b>	2 Impfungen im Abstand von mindestens 2 bis max. 6 Monaten ab 60	Gürtelrose mit lang andauernden, sehr schmerhaften Nervenentzündungen
<b>Diphtherie, Tetanus, Pertussis, Polio (Vierfachimpfung)</b>	alle 5 Jahre Auffrischung	Diphtherie, Tetanus, Pertussis, Polio
<b>FSME (Zeckenimpfung)</b>	ab 60 alle 3 Jahre Auffrischung	schweren Verläufen (Hirnhautentzündung, Lähmungen)

# Besser sehen im Alter – Risiko für altersbedingte Makuladegeneration senken

Die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) ist eine Augenerkrankung, die hauptsächlich ab dem 65. Lebensjahr auftritt und in unseren Breiten als Hauptursache für das Erblinden gilt. In Österreich sind rund 200.000 Menschen davon betroffen.



Prim. a Dr.<sup>in</sup>  
Tina Astecker,  
Augenheilkunde und  
Optometrie,  
SK Vöcklabruck

Die Makula, auch „gelber Fleck“ genannt, ist der Teil auf der Netzhaut im Augeninneren, der das scharfe Sehen ermöglicht. Lagern sich dort im Laufe der Jahre vermehrt Stoffwechselprodukte ab, sterben infolgedessen die Zellen in dieser Region, was zum Verlust der Sehkraft führt. Die Ursachen, die zu AMD führen, sind zum Teil noch ungeklärt. „Wir wissen aber, dass eine familiäre Vorbelastung, also eine genetische Veranlagung, das Risiko einer altersbedingten Makuladegeneration erhöht. Ebenso gelten der Lebensstil und die daraus resultierenden Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, mangelnde Bewegung, erhöhtes Cholesterin oder Bluthochdruck als Risikofaktoren“, sagt Prim. a Dr. <sup>in</sup>Tina Astecker, Leiterin der Abteilung für Augenheilkunde und Optometrie am Salzkammergut Klinikum (SK) Vöcklabruck. Sie rät deshalb zur Vorbeugung durch eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger körperlicher Betätigung. Auch das Rauchen sollte vermieden werden. Grundsätzlich gilt zudem die allgemeine Empfehlung, die Augen mit einer qualitativ guten Sonnenbrille vor UV-Strahlung zu schützen.

## AMD – ZWEI UNTERSCHIEDLICHE FORMEN

Während die „trockene“ AMD meist eher langsam voranschreitet, entwickelt sich die „feuchte“ schneller und führt unbehandelt rascher zu einer Sehkraftverschlechterung. „Bemerkbar machen sich beide AMD-Formen durch eine Verschlechterung im Bereich des zentralen Sehens. Das heißt, dass Gesichter oder Buchstaben, auf die der Blick gezielt gerichtet ist, verschwimmen und verzerrt wahrgenommen werden oder Betroffene in der Mitte des Gesichtsfeldes einen grauen Fleck sehen. Bei einer fortgeschrittenen Erkrankung bleiben zwar die Randbereiche des Sichtfeldes zumindest so weit erhalten, dass PatientInnen

sich noch räumlich orientieren können, das Lesen oder das Erkennen von Personen wird jedoch massiv erschwert, wenn nicht unmöglich. Zugleich können Veränderungen beim Sehen von Farben auftreten beziehungsweise kann die Anpassung vom Hellen ins Dunkle verzögert sein“, erklärt Prim. a Astecker.

## BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Nach der augenfachärztlichen Diagnose geht es bei beiden Formen im Wesentlichen darum, das Fortschreiten der AMD zu verzögern, da eine Heilung noch nicht möglich ist. Dies gelingt durch die Gabe bestimmter Substanzen. Bei der feuchten Form wird durch Injektionen (IVOM) in das Auge versucht, das Einwachsen von Gefäßen und nachfolgende Blutungen oder Flüssigkeitsansammlungen in der Netzhaut zu stoppen bzw. zur Rückbildung zu bringen und damit die Sehkraft zu stabilisieren.

Lassen Sie Ihre Augen und Ihr Sehvermögen im Alter jährlich in der augenfachärztlichen Praxis überprüfen.



# GRAUER STAR – WENN DIE WELT „VERSCHWIMMT“

**Kennen Sie das? Die Zeitung lässt sich nicht mehr so klar lesen wie früher, Farben wirken matter oder beim Autofahren in der Dämmerung blenden die Lichter stärker. Oft steckt dahinter eine der häufigsten Augenerkrankungen im Alter: der graue Star (med.: Katarakt).**



Beim grauen Star trübt sich die Linse des Auges nach und nach ein. Dies passiert meist langsam und unmerklich über Jahre hinweg und ist beinahe ein natürlicher Teil des Alterns. Mehr als 54 Prozent der über 60-Jährigen sind davon betroffen. Faktoren wie Diabetes, Rauchen, UV-Strahlung, Medikamente oder erbliche Veranlagung können die Entwicklung – auch bereits in jüngerem Alter – noch begünstigen. Betroffene beschreiben die Symptome oft so, als würde ein Schleier über der Welt liegen, was den Alltag spürbar einschränken kann – beim Lesen, beim Erkennen von Gesichtern oder durch Blendung im Straßenverkehr. Auch erhöht sich die Sturzgefahr, wenn man nicht mehr so klar und scharf sieht.

## WAS KANN MAN TUN?

Die Behandlung einer Katarakt erfolgt mittels OP. Univ.-Prof. Dr. Matthias Bolz, Vorstand der Universitätsklinik für Augenheilkunde und Optometrie am Kepler Universitätsklinikum (KUK), erklärt: „Wir ent-

fernen die körpereigene trübe Linse und ersetzen sie durch eine klare künstliche Linse. Genau genommen wird nur der Linseninhalt entfernt und die Kunstlinse in die verbliebene Linsenkapsel gesetzt. Die OP gehört zu den häufigsten und sichersten Eingriffen überhaupt. Sie ist meist schmerzfrei, dauert nur wenige Minuten und verbessert das Sehvermögen deutlich.“ Zur Auswahl stehen Standard- und Premiumlinsen. Bei ersteren, deren Kosten die Krankenkasse übernimmt, wählt man, ob man nah oder fern wieder scharf sehen möchte. Für die andere Distanz ist postoperativ weiterhin eine Brille nötig. Premiumlinsen hingegen ermöglichen scharfes Sehen in mehreren Distanzen.



Foto: Andreas Balon

Univ.-Prof. Dr. Matthias Bolz, Vorstand der Universitätsklinik für Augenheilkunde und Optometrie, KUK

## SKLERAFIXIERTE LINSEN

Da das Lebensalter der Menschen ansteigt, kommt es zunehmend vor, dass sich die Kunstlinse in der Verankerung im Laufe der Zeit lockert und die Linse ins Augeninnere abstürzt. „In derlei Fällen ersetzen wir die abgestürzte durch eine neue Kunstlinse und verankern sie mit speziellen international etablierten Verfahren. Diese sekundären komplexeren Linsenimplantationen haben wir in den vergangenen acht Jahren über 420-mal mit beeindruckenden Ergebnissen durchgeführt. Die durchschnittliche bestkorrigierte Sehschärfe stieg nach der OP auf 85 Prozent oder mehr an. Wir sind stolz darauf, diese fortschrittliche Technik anbieten und somit die Lebensqualität unserer PatientInnen auch bis ins hohe Alter erheblich verbessern zu können“, berichtet Univ.-Prof. Dr. Bolz.

## Wussten Sie, dass ...

... Rauchen auch die Augen schädigt? Durch die vielen Schadstoffe entstehen freie Radikale, die die Linse schneller altern lassen und ihre feinen Strukturen schädigen. Gleichzeitig sinkt der Schutz durch wichtige Vitamine wie Vitamin C. Die Folge: Die Linse trübt sich früher ein – grauer Star entwickelt sich häufiger und schneller.





# Medikamenten-Einnahmeplan

Name: \_\_\_\_\_

Datum:

**Zusatzinformation:** V = vor der Mahlzeit, Z = zur Mahlzeit, N = nach der Mahlzeit

Eine aktuelle Medikamentenliste hilft ÄrztInnen, den Überblick zu behalten. Sie sollte alle eingenommenen Medikamente enthalten – auch rezeptfreie und pflanzliche sowie Pflaster, Sprays und Salben – und zu jedem Arztbesuch mitgebracht werden. Am besten wird sie in der Brieftasche aufbewahrt und regelmäßig aktualisiert.

# Viele Medikamente? Polypharmazie aktiv managen!

**Sechs Tabletten am Morgen, Tropfen zu Mittag, zwei Kapseln am Abend: Für viele ältere Menschen gehört die Einnahme mehrerer Medikamente zum Alltag. Medizinisch spricht man von Polypharmazie, wenn dauerhaft fünf oder mehr Medikamente genommen werden. Dies betrifft sehr viele SeniorInnen, denn mit dem Alter nehmen chronische Erkrankungen (z. B. Diabetes, Bluthochdruck, Herzschwäche, Epilepsie) zu.**

Polypharmazie ist nicht automatisch schlecht, denn Medikamente lindern Beschwerden, verlängern das Leben und verbessern die Lebensqualität. Doch die gleichzeitige Einnahme vieler Präparate bei Mehrfacherkrankungen (Multimorbidität) bringt auch Risiken mit sich wie Nebenwirkungen, Wechselwirkungen, Verwirrung durch komplizierte Einnahmepläne und Folgen wie Schwindel, Stürze, Gedächtnisprobleme oder Müdigkeit. Aus Studien ist beispielsweise bekannt, dass Spitalsaufenthalte älterer Menschen häufig auf Nebenwirkungen von Medikamenten zurückzuführen sind.

„Daher ist es sehr wichtig, bei Polypharmazie die gesamte Medikation regelmäßig konsequent und kritisch zu überprüfen, um sicherzugehen, dass die PatientInnen individuell und gut auf ihre Arzneimittel eingestellt sind. Verantwortungsvolles Verschreiben bedeutet auch, Medikamente manchmal wieder abzusetzen, wenn die Nachteile und Risiken den Nutzen überwiegen. Allerdings erfordert dies auch ein sensibles Vorgehen, da ältere PatientInnen einem Absetzen oft nicht oder nur zögerlich zustimmen, aus Angst, dann nicht mehr optimal versorgt zu sein“, erklärt Prim. Priv.-Doz. Dr. Peter Dovjak, Leiter der Abteilung für Akutgeriatrie und Remobilisation (AGR) am Salzkammergut Klinikum (SK) Gmunden.

## KONTROLLE ÜBER BEHANDLUNG UND LEBENSQUALITÄT BEHALTEN

Polypharmazie entsteht häufig dadurch, dass für jede einzelne Erkrankung Medikamente nach Leitlinien verordnet werden. „Wird ein neues Symptom behandelt, kommt eine weitere Arznei dazu – manchmal sogar, um Nebenwirkungen anderer Mittel zu lindern. So kann sich eine ‚Verschreibungskaskade‘ entwickeln“, weiß der Altersmediziner. Um dies zu verhindern, hat er fünf Tipps, die ältere Menschen

gemeinsam mit ihren pflegenden Angehörigen nutzen sollten:



Foto: Shutterstock/New Africa

**1. Regelmäßiger Check:** Mind. 1 x im Jahr bei Hausärztin/Hausarzt alle Medikamente prüfen lassen – was ist noch nötig, was kann unter Umständen weg?

**2. ApothekerInnen einbeziehen:** Sie kennen mögliche Wechselwirkungen und können beraten.

**3. Medikationsplan:** Notieren Sie alle Arzneien – auch frei verkäufliche, inkl. Nahrungs-ergänzungsmittel – in einem aktuellen Plan (siehe gegenüberliegende Seite). So behalten Sie und Ihre BehandlerInnen den Überblick.

**4. Eigenverantwortung:** Fragen Sie nach, wenn ein neues Medikament verschrieben wird: „Wozu brauche ich das? Gibt es Alternativen? Brauche ich noch alle Medikamente?“

**5. Sorgfältiges Absetzen:** In Absprache mit den ÄrztInnen Präparate reduzieren, die keinen Nutzen mehr bringen oder schaden könnten – jedoch niemals eigenmächtig absetzen, immer zuerst Rücksprache mit den BehandlerInnen halten!



Prim. Dr. Peter Dovjak,  
Akutgeriatrie und Remobilisation,  
SK Gmunden

# STARKE KNOCHEN EIN LEBEN LANG: TIPPS ZUR OSTEOPOROSE-VORBEUGUNG

Osteoporose zählt zu den häufigsten Knochenerkrankungen im Alter. Mit einer Reihe vorbeugender und rechtzeitiger Maßnahmen kann das Risiko dafür jedoch deutlich gesenkt werden.



Gesunde Ernährung mit u. a. Fisch (Lachs oder Hering) kann das Risiko für Osteoporose positiv beeinflussen.

Die Erkrankung führt zu Knochenschwäche, Schmerzen und erhöhter Bruchgefahr. Frauen sind infolge hormoneller Veränderungen im Wechsel häufiger gefährdet, aber auch Männer können betroffen sein. „Es ist jedoch möglich, auch selbst etwas zu tun, um die Knochengesundheit zu stärken und Osteoporose vorzubeugen. Dabei beeinflussen vor allem eine ausgewogene und vollwertige Ernährung und Bewegung den Aufbau der Knochensubstanz. Eine bereits vorhandene Osteoporose ist nicht heilbar. Jedoch sind gezielte Vorbeugemaßnahmen wichtige Faktoren der Therapie“, informiert Dr. in Sofia Karkoleva, Allgemeinmedizinerin am Department für Akutgeriatrie und Remobilisation des Klinikums Schärding.

## KNOCHENGESUNDHEIT FÖRDERN

Neben einer medikamentösen Osteoporose-Therapie hilft ein abgestimmtes Bewegungsprogramm mit Muskelkraft, Ausdauer und Koordination, die zuständigen Zellen zu aktivieren und den Knochenaufbau anzuregen bzw. den Abbau zu verlangsamen und die

Knochen zu stärken. Muskelmasse und Kraft können bis ins hohe Alter aufgebaut werden. Optimal sind drei Sporteinheiten pro Woche à etwa 30 Minuten mit Pulsssteigerung (z. B. etwa Laufen/schnelles Gehen, Treppensteigen, Tanzen). Ergänzend dazu sind Krafttraining oder Balanceübungen wie Qigong oder Tai-Chi empfehlenswert. Das Training von Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit unterstützt zudem dabei, Stürze im Alltag zu vermeiden. Nicht zuletzt verringert eine kräftige Rückenmuskulatur das Risiko von Wirbelbrüchen.

Ein weiterer Schlüssel zur Vorbeugung ist Vitamin D mit seinem positiven Einfluss auf den Knochenstoffwechsel und die Muskelkraft, das aber kaum in der Nahrung enthalten ist. Gute Vitamin-D-Quellen sind vor allem Fisch (Hering oder Lachs) sowie Eigelb oder Margarine. Durch die Sonne (UV-B-Strahlung) kann der Körper zudem selbst Vitamin D in der Haut bilden. Daher ist er nur bedingt auf die Zufuhr über die Nahrung angewiesen. Ob der ältere Körper von außen noch mit Vitamin D supplementiert werden sollte, lässt sich bei begründetem Verdacht über ein Blutbild in der hausärztlichen Praxis feststellen. Neben Vitamin D ist auch Kalzium für ein starkes Knochengerüst essenziell. Kalzium ist vor allem in Milch und Milchprodukten enthalten. Nahrungsergänzungsmittel mit Kalzium können für Menschen sinnvoll sein, die den empfohlenen Bedarf von 1.000 mg pro Tag nicht über die normale Ernährung abdecken können.

## FAZIT

„Mit einem aktiven Lebensstil, gezielter Bewegung und gesunder Ernährung lässt sich das Risiko für Osteoporose deutlich senken – für starke und schmerzfreie Knochen auch im hohen Alter“, erklärt Expertin Karkoleva abschließend.



Dr. in Sofia Karkoleva, Ärztin für Allgemeinmedizin, Department für Akutgeriatrie und Remobilisation, Klinikum Schärding

# Standfest im Alltag – Tipps gegen Sturzgefahr

Ein Sturz im Alter ist kein harmloses Missgeschick – er kann körperliche Verletzungen und seelische Belastungen nach sich ziehen. Die gute Nachricht: Mit kleinen Veränderungen im Alltag – ob zu Hause, unterwegs oder beim Aufstehen – lässt sich das Sturzrisiko deutlich senken. Und ganz wichtig: Wer stürzt, ist nicht allein. Das passiert vielen, und niemand muss sich dafür schämen. Ganz nach dem Motto: Nicht genieren, sondern trainieren!

Bewegung im Alter und damit verbunden Sturzprävention bedeutet, Lebensqualität zu sichern. „Selbst aktiv sein schützt vor Verlust der Selbstständigkeit. Wer regelmäßig körperlich rege bleibt, stärkt nicht nur Muskeln und Gleichgewicht, sondern auch das Selbstvertrauen. Und Bewegung kann Spaß machen – ob beim Spaziergang, im Kurs oder beim Tanz. Tanzen hilft gleich auf mehreren Ebenen: geistig (Schrittabfolge), körperlich (Gleichgewicht, Training) und sozial. Heute sind auch Yoga und Pilates sehr beliebt“, ermutigt Prim.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Romana Palmanshofer, Leiterin der Akutgeriatrie und Remobilisation am Klinikum Rohrbach.

## STURZPRÄVENTION – TIPPS

» **Ursache eines Sturzes abklären:** Manchmal steckt mehr dahinter – etwa Herzrhythmusstörungen, Blutdruckschwankungen, Nervenschäden in den Beinen, Osteoporose, Mangelernährung oder Bewegungsmangel.

» **Wohnumfeld sicher gestalten:** Stolperfallen (z. B. lose Teppiche, herumliegende Kabel oder schlechte

Beleuchtung) sollten beseitigt werden. Haltegriffe im Bad und rutschfeste Matten erhöhen die Sicherheit.

» **Bewegung & Gleichgewicht trainieren:** Regelmäßige Übungen zur Kräftigung und Koordination – etwa durch Physiotherapie, SeniorInnensport oder einfache Heimübungen – stärken den Körper und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

» **Hilfsmittel nutzen:** Gehhilfen, rutschfeste Schuhe oder Sitzhilfen können den Alltag erleichtern und Stürze verhindern. Wichtig ist, sie richtig anzupassen und regelmäßig zu verwenden.

» **Selbstvertrauen stärken:** Die Angst vor einem Sturz kann das Risiko zu stolpern erhöhen. Gezielte Beratung und Training helfen, wieder sicher aufzutreten und sich frei zu bewegen.

» **Serviceangebote nutzen:** Von der jährlichen Gesundenuntersuchung über Beratungen in der Geriatrie bis hin zu Sturzpräventionskursen und Wohnraumanpassung – viele Angebote unterstützen dabei, sicher und selbstständig zu bleiben.



Prim.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Romana Palmanshofer, Akutgeriatrie und Remobilisation, Klinikum Rohrbach



## Kleine Übung – große Wirkung: Training für Koordination und Gleichgewicht

Einbeinstand am Waschbecken: Beim Zähneputzen oder Abwaschen einfach ein Bein leicht anheben und das Gleichgewicht halten. Erst 10 Sekunden, dann steigern.

„Es gibt viele ganz einfache Übungen, die sich wunderbar in den Alltag integrieren lassen – ohne zusätzlichen Aufwand.“

Gunther Mittermayr, MSc, leitender Physiotherapeut am Klinikum Rohrbach



Gunther Mittermayr, MSc,  
leitender Physiotherapeut,  
Klinikum Rohrbach

# Wenn die Blase nicht mehr mitspielt – Inkontinenz im Alter verstehen

**Mit den Jahren steigt das Risiko für ungewollten Harnverlust deutlich. In Österreich sind knapp eine Million Menschen betroffen – Frauen häufiger, aber auch Männer im höheren Lebensalter. Erkrankungen wie Diabetes, Übergewicht, Bewegungsmangel, chronische Verstopfung oder bestimmte Medikamente (z. B. Diuretika) können die Beschwerden zusätzlich verstärken.**



Ein Niesen, ein Lachen oder das Heben einer Tasche – und schon ist es passiert, man verliert ungewollt Urin. „Dies hängt unter anderem damit zusammen, dass mit den Jahren die Muskulatur des Beckenbodens an Kraft verliert, Gewebe schwächer wird und die Blase empfindlicher reagiert. Bei Frauen begünstigen Schwangerschaften und die Wechseljahre die sogenannte Belastungskontinenz, also den Harnverlust beim Husten/Niesen oder bei körperlicher Anstrengung“, erklärt Prim. Dr. Sebastian Jülg, Leiter der Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Klinikum Freistadt. Männer wiederum sind häufiger von Dranginkontinenz betroffen – gekennzeichnet durch plötzlichen, kaum kontrollierbaren Harndrang.

## WAS KANN MAN SELBST TUN?

Bei Belastungskontinenz ist ein gesunder Lebensstil die beste Vorbeugung und auch Teil der Behandlung.

**Gewichtsreduktion:** Schon wenige Kilos Übergewicht erhöhen den Druck auf die Blase.

**Beckenbodentraining:** Gezielte Übungen – von PhysiotherapeutInnen angeleitet – stärken die Muskulatur, die für die Blasenkontrolle wichtig ist.

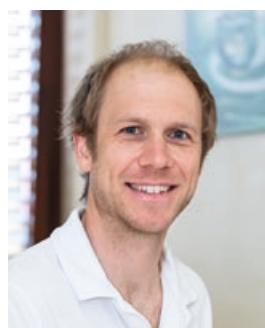
**Stuhlregulation:** Verstopfung kann das Risiko erhöhen. Ballaststoffreiche Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und Bewegung können unterstützen.

**Trinkverhalten:** Viele Betroffene trinken aus Angst vor Urinverlust zu wenig. Eine ausgewogene Trinkmenge ist jedoch wichtig!

Auch können zur Linderung unter anderem Biofeedbacktherapie, Elektrostimulation oder bei Frauen eine lokale Östrogenbehandlung in den Wechseljahren beitragen.

Sollten alle konservativen Möglichkeiten ausgeschöpft sein, kann eine Operation in Betracht gezogen werden. „Dazu zählen unter anderem die Implantation eines spannungsfreien Bandes unter die Harnröhre oder die Unterspritzung der Harnröhre mit gelartigen Substanzen. Diese minimalinvasiven Verfahren können meist die Kontinenz wieder vollständig herstellen“, erläutert der Experte.

Bei Dranginkontinenz gilt es ebenso, den Lebensstil in den Blick zu nehmen: „Eine Reduktion des Koffeinkonsums sowie gegebenenfalls des Gewichts und Maßnahmen gegen Verstopfung können zu einer Verbesserung führen. Zudem ist es sinnvoll, die Intervalle zwischen den Toilettengängen bewusst zu verlängern, um so mit der Zeit die Blasenkapazität zu erhöhen“, sagt Prim. Dr. Jülg. Ergänzend können Medikamente, die die Blase entspannen und die Speicherkapazität erhöhen, eingesetzt werden. In manchen Fällen bessert die Injektion von Botulinumtoxin in die Blasenwand die Beschwerden. „Eine genaue Abklärung und die richtige Indikationsstellung ist für den Therapieerfolg entscheidend“, betont der Mediziner.



Prim. Dr. Sebastian Jülg,  
Frauenheilkunde und Geburtshilfe,  
Klinikum Freistadt

# HAUT IM ALTER – SCHUTZHÜLLE MIT BESONDEREN BEDÜRFNISSEN

Mit den Jahren verändert sich auch die Haut, die viel mehr als nur die äußere Hülle des Körpers ist: Sie dient als Schutz, reguliert die Körpertemperatur, nimmt Sinneseindrücke wahr und zeigt zugleich, wie es uns geht. Mit jeder Falte und jedem Fleck erzählt sie die Geschichte eines Menschen. Im Alter gerät dieses fein abgestimmte System oft aus dem Gleichgewicht und braucht daher besondere Aufmerksamkeit.



Wenn wir älter werden, wird die oberste Schicht (Epidermis) der Haut dünner, das stützende Netz aus Kollagen und Elastin nimmt ab. Das macht die Haut weniger elastisch und lässt sie erschlaffen. Auch die Talg- und Schweißdrüsen arbeiten weniger aktiv, wodurch die Haut trockener wird. Eine schwächere Durchblutung trägt zusätzlich dazu bei, dass unter anderem Wunden langsamer heilen, die Haut anfälliger für Infektionen wird und insgesamt empfindlicher reagiert.

## SICHT- UND SPÜRBARE VERÄNDERUNGEN

Typische optische Begleiterscheinungen sind etwa Falten und Altersflecken. Häufig treten trockene, juckende Hautstellen oder kleine Ekzeme auf. Durch Medikamente kann dies noch verstärkt werden. Dünne, fast durchscheinende Haut mit sichtbaren Gefäßen kann leicht einreißen (Pergamenthaut) und in Kombination mit Blutverdünner entstehen schnell blaue Flecken. Zudem nimmt die Wärmeregulation ab, ebenso wie die Fähigkeit, Sinneseindrücke (z. B. Druck, Temperatur) wahrzunehmen.

## ACHTEN SIE AUF RISIKOFAKTOREN

Wie schnell unsere Haut altern, hängt nicht nur von der individuellen genetischen Veranlagung ab, sondern vor allem auch stark vom Lebensstil. „UV-Strahlung, also Sonnenlicht, ist einer der größten Haut-Aging-Faktoren. Die chronischen Auswirkungen davon nennt man Photoaging. Über die Jahre summiert sich jede Minute Sonne – mit der Folge, dass Hautkrebs im Alter sehr häufig auftritt – insbesondere im Gesicht als weißer Hautkrebs“, erklärt Univ.-Prof. DDr. Wolfram Hötzenecker, MBA, Vorstand der Universitätsklinik für Dermatologie und Venerologie am Kepler Universitätsklinikum (KUK). Auch Rauchen, ungesunde Ernährung sowie zu wenig Flüssigkeit lassen die Haut schneller altern.

## SEIEN SIE GUT ZU IHRER HAUT

Um die Haut gesund und belastbar zu halten, kann man selbst viel dazu beitragen – egal in welchem Alter, es ist nie zu spät!

- » **Sonnenschutz ist unverzichtbar** – nicht nur im Sommer, sondern das ganze Jahr über.
- » **Viel trinken** – unterstützt die Haut von innen.
- » **Milde Pflegeprodukte** ohne starke Duft- oder Reizstoffe schonen die empfindliche Hautbarriere.
- » **Feuchtigkeitsspendende Cremes** (z. B. mit Urea oder Hyaluron) wirken trockener Haut entgegen – frei nach dem Motto „Schmieren, schmieren, schmieren!“.
- » **Vitamin- und antioxidantienreiche Ernährung** (viel Obst, Gemüse, Nüsse) nährt die Haut von innen.

„Geben Sie Ihrer Haut die Aufmerksamkeit, Zuwendung und Pflege, die sie verdient. Wenn Sie bewusst mit Ihrer Haut umgehen, können Sie einiges dazu beitragen, dass sie Sie auch im Alter zuverlässig schützt und Sie sich sprichwörtlich ‚wohl in Ihrer Haut‘ fühlen“, betont Experte Hötzenecker.



Univ.-Prof. DDr. Wolfram Hötzenecker, MBA, Vorstand der Universitätsklinik für Dermatologie und Venerologie, Kepler Uniklinikum Linz

---

GLÜCK IM ALTER IST NICHT  
(NUR) GLÜCKSSACHE.



# Glücklich älter werden – was die Seele gesund hält

Älterwerden bedeutet Erfahrung, Gelassenheit und die Freiheit, vieles bewusster zu genießen. Doch es bringt neben körperlichen Veränderungen auch solche für die seelische Gesundheit mit sich. Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im höheren Lebensalter.

Generell ist es normal, dass die Herausforderungen im Leben mit den Jahren zunehmen und oft erst mal verarbeitet werden müssen: Schicksalsschläge stellen sich ein. Man erlebt den Verlust geliebter Menschen, körperliche Beschwerden kommen hinzu und auch der Rückzug aus dem Beruf kann belastend sein und auf das Gemüt drücken. „Es ist völlig menschlich, wenn man sich gelegentlich traurig, ängstlich oder antriebslos fühlt. Bestehen Symptome von Hoffnungslosigkeit und mangelnder Freude am Leben jedoch durchgängig über mehrere Wochen oder Monate, kann eine manifeste Depression vorliegen, die starke Auswirkungen auf den Alltag und das Wohlbefinden hat und behandelt werden sollte. Bei älteren Menschen wird dies manchmal übersehen, weil Traurigkeit und Müdigkeit oft auch als ‚typisch Älterwerden‘ abgetan werden. Dem ist jedoch nicht immer zwingend so“, sagt Prim. Dr. David Oberreiter, MBA, Vorstand des Instituts für Psychotherapie sowie interimistischer Vorstand der Klinik für Neurologisch-Psychiatrische Gerontologie am Kepler Universitätsklinikum (KUK).

## STEUER IN DER HAND BEHALTEN

Auch wenn manche Dinge nicht oder nur schwer beeinflussbar sind, haben ältere Menschen noch viele Möglichkeiten, die eigene Psyche zu stärken:

» **Pflegen Sie gute Beziehungen:** Mit FreundInnen, Familie, Nachbarschaft – gemeinsame Unternehmungen und geteilte Erinnerungen schaffen Nähe und damit Geborgenheit.

» **Bleiben Sie aktiv:** Bewegung, Spaziergänge, Tanzen, Gartenarbeit oder leichtes Training wirken sich positiv auf Stimmung und Schlaf aus.

» **Beschäftigen Sie sich:** Hobbys, Ehrenamt und Neues lernen bringen Freude, geben Struktur und werden als sinnstiftend erlebt.

» **Lassen Sie Gefühle zu:** Sprechen Sie über Trauer,

Ängste oder Frustration – dies ist kein Zeichen von Schwäche, sondern der erste Schritt zur Besserung! » **Üben Sie sich in Achtsamkeit & Dankbarkeit:** Schaffen Sie kleine Rituale – ein schöner Sonnenuntergang, das Lied, das Sie glücklich macht, ein Tagebuch mit positiven Momenten – all das hilft, den Fokus auf das Gute im Leben zu lenken.

## MEHR GLÜCK IM ALTER? JA!

Mut macht der Blick auf die bekannte Harvard-Langzeitstudie, die bereits seit 1938 Menschen aus drei Generationen begleitet. Sie zeigt, dass gute Beziehungen der wichtigste Schlüssel zu Lebensglück und seelischer Gesundheit sind – mehr als Geld oder beruflicher Erfolg. Zudem berichten viele TeilnehmerInnen, dass ihre Zufriedenheit mit zunehmendem Alter sogar wächst. Der Grund: Mit den Jahren rücken das Wesentliche und die wirklich wichtigen Menschen in den Vordergrund. „So entstehen oft mehr Gelassenheit, Dankbarkeit und Freude am Augenblick – ein ermutigendes Signal dafür, dass das Glück im Alter nicht kleiner, sondern sogar größer werden kann“, betont Prim. Oberreiter.



Prim. Dr. David Oberreiter, MBA, Vorstand des Instituts für Psychotherapie sowie interimistischer Vorstand der Klinik für Neurologisch-Psychiatrische Gerontologie, Kepler Uniklinikum Linz

## Menschen über 75 Jahre sind besonders suizidgefährdet –

ab 85 ist das Risiko sogar mehr als fünfmal höher als beim Bevölkerungsdurchschnitt. Frühzeitige Auseinandersetzung mit dem Älterwerden, gesunde Lebensführung und soziale Kontakte können vorbeugen. Warnzeichen wie Rückzug, Interessenverlust oder Suizidankündigungen sollten ernst genommen und Betroffenen Hilfe angeboten werden.



# DEMENZ VERSTEHEN – UND DAS LEBEN TROTZDEM GESTALTEN

**Eine demenzielle Erkrankung entwickelt sich schleichend. Anfangs sind es oft nur kleine Gedächtnislücken: Ein Name fällt nicht mehr ein, vertraute Wege erscheinen plötzlich fremd, alltägliche Dinge werden schwieriger. Auch Veränderungen in Stimmung oder Verhalten – wie Rückzug, Unruhe/plötzliche Aggression oder nachlassende Urteilsfähigkeit – können dazugehören. Halten die Auffälligkeiten länger als sechs Monate an und beeinflussen den Alltag, empfiehlt sich eine ärztliche Abklärung, um andere Ursachen auszuschließen.**



DGKP<sup>in</sup> Marianne Kronegger, BScN MSc ANP, Pflegeexpertin und Demenzbeauftragte, PEK Kirchdorf

## WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Eine Heilung gibt es derzeit (noch) nicht. Studien zeigen jedoch, dass Lebensstil und Aktivität einen positiven Einfluss haben können. „Wer seine Gesundheit frühzeitig fördert, kann das Risiko senken und Fähigkeiten länger erhalten – auch dann, wenn die Diagnose Demenz bereits vorliegt“, sagt DGKP<sup>in</sup> Marianne Kronegger, BScN MSc ANP, Pflegeexpertin und Demenzbeauftragte am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum (PEK) Kirchdorf. Förderlich sind eine mediterrane Ernährung, regelmäßige Bewegung und geistige Aktivitäten wie Lesen, Rätseln oder etwas Neues lernen. Ebenso sind soziale Kontakte, die Freude schenken und Einsamkeit vorbeugen, immens wichtig sowie die Behandlung von Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes oder Übergewicht. Nicht zuletzt hilft es, neugierig zu bleiben und aktiv am Leben teilzunehmen – all dies stärkt nämlich die Hirngesundheit.

## LEBEN MIT DEMENZ – FÄHIGKEITEN ERHALTEN

Auch wenn die Erkrankung fortschreitet: Lebensfreude ist weiterhin möglich. Kleine Rituale wie gemeinsame Spaziergänge, Kochen oder vertraute Musik geben von Demenz Betroffenen Sicherheit und Nähe. „Angehörige sollten ermutigen, ohne zu überfordern, und die Selbstbestimmung respektieren. Wichtig ist, auf Fähigkeiten zu schauen – nicht nur auf Defizite“, betont die Pflegeexpertin und erklärt: „Herausforderndes Verhalten wie Unruhe oder Aggression ist oft ein Ausdruck von Bedürfnissen, die nur nicht mehr in Worte gefasst werden können. Ein sensibler Blick hilft, die Signale richtig zu deuten. Menschen mit Demenz wollen ernst genommen werden und beteiligt bleiben – nicht nur beaufsichtigt.“

## UNTERSTÜTZUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Die Begleitung von DemenzpatientInnen ist für das Umfeld oft kräftezehrend. Umso wichtiger ist es, auch auf die eigene Gesundheit zu achten. Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Organisationen (z. B. Caritas, Hilfswerk, Rotes Kreuz, Volkshilfe, MAS Alzheimerhilfe) bieten wertvolle Unterstützung.

## EIN NEUER BLICK AUF DEMENZ

Heute stehen bei Demenz, im Gegensatz zu früher, nicht mehr alleine Kontrolle und Sicherheit im Mittelpunkt, sondern insbesondere Würde, Selbstbestimmung und Lebensqualität. „Menschen mit Demenz sollen in ihrer Einzigartigkeit gesehen werden – mit all ihren Gefühlen, Erinnerungen und Stärken. Was zählt, sind vor allem Zuwendung, ein respektvoller Blick füreinander und Menschlichkeit“, weiß DGKP<sup>in</sup> Kronegger, BScN MSc ANP.



Foto: Shutterstock/Carlos\_Pascual

## Wenn zwei Welten sich begegnen – Kabarettistisches Lernen an der GuKPS Rohrbach

Einmal jährlich wird die Schule für Gesundheits- und Krankenpflege am Klinikum Rohrbach zur Bühne für ein besonderes Lernformat: Hildegard Nachum (Validationsmatrierin und -lehrerin) und ihre Tochter Alina Tini Nachum (Validations-Gruppenleiterin) laden zum kabarettistischen Lernen ein. Mit viel Herz, Fachwissen und Humor setzen sie sich berührend und tiefgründig mit dem Thema Demenz auseinander. Im Zentrum steht die Methode der Validation – eine einfühlsame Kommunikationsform für Menschen mit Demenz, die hierbei kreativ und lebendig vermit-

telt wird. Die Veranstaltung zeigt, wie wichtig Respekt, Verständnis und Humor im Umgang mit Demenz sind. Lachen und Mitgefühl gehen dabei Hand in Hand.

„Humorvoll dargestellte Alltagssituationen sind ein wertvoller Zugang, um die Validation Pflegepersonal und Angehörigen näherzubringen“, sagt Hildegard Nachum. Weitere Infos für Interessierte unter [www.nachum.at](http://www.nachum.at).

Hildegard Nachum liefert mit dem kabarettistischen Lernen einen wertvollen Beitrag zur Enttabuisierung und Menschlichkeit im Umgang mit Demenz.

Foto: Nachum



## Demenzpflege – schnurrende Roboterkatzen bringen Ruhe und Freude

Laut Studien wirkt sich der Einsatz von Roboterieren positiv auf das Wohlbefinden von Menschen mit Demenz aus. Das Pflegeteam am Kepler Universitätsklinikum (KUK) bestätigt dies. Die Hightech-Roboter-Demenzkatzen, die an der Klinik für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie moderne Therapie- und Pflegekonzepte ergänzen, sind mit Bewegungs- und Vibrationsensoren ausgestattet und erwidern fürsorgliche Zuwendung mit Miauen, Schnurren, einem sanften Blick und sogar mit dem Heben der Pfote. Demenz-Pati-

entInnen kommen beim Streicheln der Katzen zur Ruhe. Ihre Mimik und Gestik entspannen sich und herausforderndes Verhalten wie auch Angst reduzieren sich zum Teil. Stattdessen zaubern die Samtpfoten ihnen ein Lächeln ins Gesicht. Sensationell finden es auch die Angehörigen, wenn sie die positive Wirkung direkt aus den Gesichtern ihrer Liebsten ablesen können, und nehmen sich den haarigen Geheimtipp als Geschenkidee für den kommenden Geburtstag oder den nächsten Besuch mit nach Hause.



## „Gedankenreise“ – Videos für Menschen mit Demenz



Die OÖG-Regionalkliniken sind demenzsensible Krankenhäuser, die Menschen mit Demenz empathisch, wertschätzend und mit Akzeptanz begegnen. Hieraus entstand das besondere Projekt „Gedankenreise“ für PatientInnen mit kognitiven Einschränkungen: entspannende Videos mit regionalen Landschaften, Tieren und der Faszination der Jahreszeiten, die von sanften Klängen begleitet

werden. Gerade in unruhigen, durch viele neue Eindrücke im Spital von Unsicherheit geprägten Situationen ermöglichen die Filme, zur Ruhe zu kommen und sich geborgen zu fühlen. Auch für andere PatientInnengruppen sind sie eine unterhaltsame und spannende Abwechslung im Klinikalltag. Das Angebot ist in allen Regionalkliniken direkt über die Startseite im PatientInnen-TV kostenlos abrufbar.

# Lachen – die simpelste Medizin der Welt



Foto: Pixabay

Ein herhaftes Lachen wirkt wahre Wunder: Es hebt nicht nur die Stimmung, sondern stärkt auch die Gesundheit. Beim Lachen arbeiten fast 300 Muskeln, der ganze Körper bekommt eine regelrechte Sauerstoffdusche und sogar der Kreislauf kommt in Schwung. „Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Lachen den Blutdruck senkt, Stresshormone abbaut und das Immunsystem stärkt. Zudem beeinflusst es die Produktion von Melatonin und Serotonin – zwei Hormone, die unsere Stimmung regulieren“, erklärt Prim. Dr. Martin Barth, Leiter der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum (PEK) Steyr. „Gerade im Alter spielt dies eine wichtige Rolle: Lachen kann dabei helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, die Abwehrkräfte zu stärken und die seelische Balance zu unterstützen. Zudem fördert es soziale Kontakte – und diese sind für ältere Menschen ein entscheidender Faktor für Lebensfreude und Gesundheit. Nutzen Sie daher jede Gelegenheit, um herzlich zu

lachen – gerade im höheren Lebensalter. Es ist ein kostenloser und einfacher, aber wirksamer Beitrag für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.“ Oder, wie es Charlie Chaplin auf den Punkt brachte: „Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag.“



Prim. Dr. Martin Barth, Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, PEK Steyr

Studien haben gezeigt, dass heitere Menschen im Durchschnitt bis zu sieben Jahre länger leben als griesgrämige ZeitgenossInnen.



# „Da war jemand, der mir Sicherheit gab“

## Oma Maria über ihre Erfahrung mit „1450“

Es war ein ruhiger Samstagabend, als Maria Mair (62) aus dem Linzer Umland ihre Enkelkinder Emma (6) und Leo (3) zum Babysitten bei sich hatte, weil Mama und Papa ein Musical-Wochenende in Wien verbrachten. Plötzlich bekam Leo Fieber: 38,7 °C. Seine Stirn war heiß, er wirkte schlapp und wollte nicht mehr trinken. Maria war verunsichert: Sollte sie sofort ins Spital fahren, schließlich war Leo ja doch noch sehr klein? Die Kinderärztin war am Wochenende nicht erreichbar. Was tun? Maria hatte Angst, etwas falsch zu machen, erinnerte sich dann aber zum Glück an die 1450, die Nummer der telefonischen Gesundheitshotline.

Wenn's weh tut!



Foto: KI-generiert/ChatGPT

Die telefonische Gesundheitsberatung unter 1450 ist kostenlos und rund um die Uhr erreichbar – auch an Wochenenden und Feiertagen. Am Telefon meldete sich eine diplomierte Pflegekraft, die Maria ruhig und verständlich durch die Situation führte. „Ich wurde gefragt, wie hoch das Fieber ist, ob Leo noch andere Beschwerden hat und ob er trinkt“, berichtet Maria. „Ich war verunsichert, etwas falsch zu machen. Das hätte ich mir nie verziehen. Dass ich mich am Telefon mit jemandem austauschen konnte, der sich fachlich auskennt, einschätzen kann, was zu tun ist, und mir noch mit Tipps zur Seite stand, war für mich sehr beruhigend und wertvoll.“

### HOTLINE GAB SICHERHEIT

Die Pflegekraft erklärte Oma Maria, wie sie Leo unterstützen könne: leichte Bekleidung und auf das Zudecken des Kindes verzichten. Kühle Getränke anbieten und kurz das Zimmer lüften (keine Zugluft!). Sollte das Fieber über 39 °C steigen oder länger als drei Tage andauern, sei ärztliche Hilfe erforderlich.

„Ich erfuhr, wie ich Leo helfen konnte und wann es tatsächlich notwendig ist, ins Spital zu fahren.“

Oma Maria über ihre Erfahrung mit der Hotline 1450

### WAS, WENN EIN SPITALSBESUCH NÖTIG GEWESEN WÄRE?

Auch darauf war die Pflegekraft an der Hotline vorbereitet. Sie erklärte Maria den sogenannten 1450-Check-in: Ist ein Besuch in einem Klinikum erforderlich, wird die Patientin/der Patient vom 1450-Team vorangemeldet. Das bedeutet, dass die Spitalsambulanz bereits informiert ist und sich auf den Fall einstellen kann. So werden unnötige Wartezeiten vermieden und die Versorgung kann schneller sowie gezielter erfolgen. „Das gab mir wirklich Sicherheit. Ich erfuhr, wie ich Leo helfen konnte und wann es tatsächlich notwendig wird, ins Spital zu fahren“, sagt Maria.

### 1450 – VERLÄSSLICHER WEGWEISER FÜR ALLE GENERATIONEN

Die Hotline 1450 bietet Orientierung, stärkt die Selbsthilfekompetenz und hilft, unnötige Wege ins Spital zu vermeiden. Nicht nur für ältere Menschen ist es beruhigend zu wissen, dass sie nicht allein entscheiden müssen, sondern kompetente Hilfe bekommen – ganz ohne Internet oder Apps, einfach mit einem Telefonat. „Seit meinem Anruf bei 1450 kann ich wirklich bestätigen, dass ich mich gut begleitet gefühlt habe, denn da war jemand, der mir direkt half“, fasst Maria erleichtert zusammen.

# ES IST NIE ZU SPÄT, MIT SPORT ZU BEGINNEN!

**Bewegung ist eine der wichtigsten Säulen, um gesund und fit älter zu werden und auch zu bleiben. Wer körperlich aktiv ist, der kann seine Lebenserwartung erhöhen, chronischen Erkrankungen und Unfällen infolge körperlicher Unsicherheit vorbeugen und damit die Lebensqualität spürbar verbessern. Schon kleine Dinge wie regelmäßige einfache Spaziergänge oder Kniebeugen am Küchenstuhl können im Alter den großen Unterschied machen.**



Foto: privat

Aktuell ist fast jede fünfte Person in Österreich über 65 Jahre alt. Bis 2040 wird es, laut Statistik Austria, mehr als ein Viertel der Bevölkerung sein – rund 2,6 Millionen Menschen. Gleichzeitig wächst der Wunsch, im Alter länger, gesünder und selbstbestimmter zu leben. Bewegung ist dafür unverzichtbar und ein wahrer „Alleskönner“. Dies bestätigt auch Richard Neuper, leitender Physiotherapeut der Physikalischen Medizin und Rehabilitation (PMR) am Salzkammergut Klinikum (SK) Bad Ischl: „Bewegung wirkt wie eine ‚Wunderpille‘. Studien zeigen: Wer

vier- bis fünfmal pro Woche mindestens 30 Minuten körperlich aktiv ist, profitiert gleich mehrfach. Die Herz-Kreislauf-Gesundheit wird gestärkt und Bluthochdruck kann entgegengewirkt werden. Muskeln und Knochen bleiben kräftiger, was die Gefahr von Stürzen und Brüchen vermindert. Blutfette und Entzündungen können sich verbessern und das Immunsystem wird generell widerstandsfähiger. Zudem hebt Bewegung die Stimmung.“ Leichtes Training der Ausdauer (z. B. Walken, Schwimmen, Radeln) und der Kraft (z. B. Kniebeugen, Treppensteigen, Gartenarbeit, Aufstehen aus dem Sessel) ist folglich gerade für ältere Menschen ein Schlüssel, um die Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten.

## FITNESSTRENDS FÜR BEST AGER

Immer mehr Fitnessstudios oder Sportvereine bieten mittlerweile Programme und Geräte, die auf ältere TeilnehmerInnen abgestimmt sind. Auch digitale Angebote – von Handy-Apps bis zu Online-Trainings im Internet – machen es leichter, dranzubleiben. „Wichtig ist, dass das Training immer an den persönlichen Gesundheitszustand angepasst wird und vor dem Start ein ärztlicher Check-up stattfindet. Außerdem sollte der Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt stehen – und nicht Spitztleistungen“, betont der Experte.

## GEMEINSAM MEHR FREUDE

Besonders motivierend für SeniorInnen sind oft Gruppenkurse: Sie fördern Fitness, Geselligkeit und Gemeinschaftsgefühl, was der Lebensfreude wieder Auftrieb gibt. Jeder Schritt, jede Übung zählt. Wer sich bewegt, gewinnt nicht nur mehr Gesundheit, sondern auch mehr Lebensqualität – und genau das macht das Älterwerden leichter. Also, starten Sie durch!



Richard Neuper,  
leitender Physiotherapeut, PMR,  
SK Bad Ischl

# Klein, aber oho – wie Technik Ihren Alltag erleichtern kann

**Selbstständig und sicher alleine in den vertrauten eigenen vier Wänden leben – das ist der Wunsch vieler älterer Menschen. Elektronische Helfer können dabei unterstützen und sind absolut keine „Spielerei“, sondern wertvolle Begleiter im SeniorInnen-Alltag. Sie erhöhen die Sicherheit und erleichtern Ihnen den Alltag. Viele Systeme sind heute einfach zu bedienen und längst präziserprobt. Ob Hausnotruf, Smartwatch, Sprachassistent oder spezifische Apps: Sie alle können Ihnen dabei helfen, mit einem guten Gefühl zu Hause zu leben, was nicht zuletzt auch beruhigend für Ihre Angehörigen ist.**

**Rufhilfe: Sicherheit auf Knopfdruck**  
Ein Drücken auf den Knopf am Armband oder am Anhänger um den Hals genügt – und schon sind Sie mit der Notrufzentrale/Rettung verbunden. Diese sogenannten Hausnotrufsysteme sind bewährt und geben Sicherheit, wenn man alleine lebt. In Österreich bietet z. B. das Rote Kreuz seit Jahren entsprechende Dienste an.



Foto: Shutterstock/Kaspars Grinvalds

## SeniorInnen-Handys und Smartwatches

Handys mit großen Tasten, klarer vergrößerter Anzeige und Notfallknopf sind speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten. Viele moderne Smartwatches gehen noch einen Schritt weiter: Sie messen Puls, zählen Schritte, erinnern an die Medikamenteneinnahme und erkennen sogar Stürze automatisch – bei Bedarf wird sofort ein Notruf abgesetzt.

**Sprachassistenten: Hilfe auf Zuruf**  
Geräte wie z. B. Alexa reagieren auf einfache Sprachbefehle. Sie können Musik abspielen, an Termine erinnern, Rezepte vorlesen oder das Licht in der Wohnung steuern. Wer nicht mehr so gut sieht oder motorisch eingeschränkt ist, profitiert besonders.

## Apps am Handy/Tablet für mehr Gesundheit und Struktur

Immer mehr Apps richten sich gezielt an SeniorInnen:  
**- Trinkerinnerung-Apps** helfen, genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen.  
**- Gedächtnistrainings-Apps** bieten kleine Spiele, um das Gehirn fit zu halten.  
**- Gesundheits-Apps** erinnern daran, Medikamente rechtzeitig einzunehmen, oder dokumentieren z. B. Blutdruck- oder Blutzuckerwerte, die bei Bedarf telemedizinisch direkt an die Ärztin/den Arzt übermittelt werden können.

## Bewegungsmelder: Mehr Sicherheit im Alltag

Ein Licht, das automatisch angeht, wenn man nachts schlaftrunken aufsteht und noch nicht so munter ist, kann Stürze verhindern. Besonders praktisch sind Bewegungsmelder im Flur oder direkt am Bett.

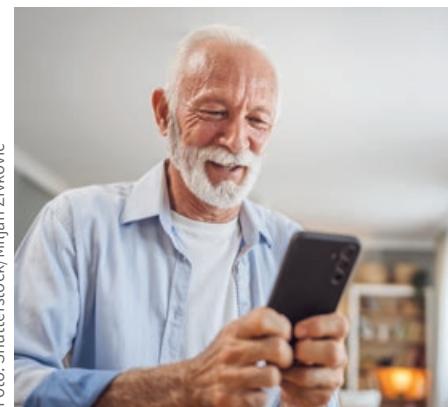


Foto: Shutterstock/Miljan Zivkovic

## KEINE ANGST VOR HIGTECH

Viele ältere Menschen haben Scheu vor neuer Technik. Doch die Erfahrung zeigt: Mit etwas Übung sind diese „Geräte mit dem Plus“ leicht zu bedienen. Oft reicht schon eine kurze Einführung durch Angehörige oder geschulte HelferInnen. Und: Schon ein einzelnes Hilfsmittel kann spürbar mehr Sicherheit und Lebensqualität bringen – trauen Sie sich und probieren Sie es aus!



Foto: Shutterstock/DiandraNina

# „Gut vorbereitet, schneller genesen – mein Weg zur neuen Hüfte“

**Lucia R. (68) wohnt wechselweise in Linz und im Bezirk Freistadt. Die letzten zwei Jahre plagten sie in der linken Hüfte Schmerzen, die zunehmend schlimmer wurden.**



„Stiegensteigen war eine Qual und am Boden mit meinen Enkeln sitzen und spielen wurde nach und nach ein Ding der Unmöglichkeit“, erzählt sie. Auch auf Reisen war kaum mehr an Stadtbesichtigungen oder längere Spaziergänge zu denken. Manchmal ließ ihr linkes Bein sogar einfach komplett aus. Im Jänner ging Lucia schließlich zum Orthopäden in Linz. Mit einer klaren, aber ernüchternden Diagnose fuhr sie nach Hause: Sie brauchte eine neue Hüfte. Um möglichst rasch einen OP-Termin zu bekommen, recherchierte sie die durchschnittlichen OP-Wartezeiten auf der Website [www.ooeg.at](http://www.ooeg.at) und wählte schließlich für die Behandlung auf das Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck aus. Mitte Februar folgte dort die Voruntersuchung in der Ambulanz, wo von einem Facharzt die Dringlichkeit festgestellt und der dementsprechende OP-Termin vereinbart wurde.

## AKTIV AUF DIE OP HINGEARBEITET

Schon im vergangenen Herbst hatte Lucia begonnen, regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen. Ab der Diagnose unterstützte sie ein Physiotherapeut zusätzlich

mit gezielten Übungen. „Ich wollte so gut vorbereitet wie möglich in die OP gehen. Das gab mir Sicherheit und schließlich kann man ja selbst auch einiges dafür tun, damit das Ergebnis optimal wird“, sagt sie. Durch diese aktive Vorbereitung auf die Operation wurde die Muskulatur gestärkt. Das wiederum trug zu einer rascheren Genesung bei.

## RASCHE GENESUNG

Der Eingriff im Juni verlief problemlos, der Spitalsaufenthalt dauerte nur vier Tage. Schon nach zwei Tagen war Lucia wieder auf den Beinen – mit Krücken. Von Anfang an war sie schmerzfrei. „Ich konnte es kaum glauben: Die Schmerzen, die mich so lange begleitet hatten, waren einfach weg.“ Nach nur dreieinhalb Wochen bewegte sie sich bereits ohne Krücken, nach vier Wochen nahm sie ihr Physio- und Fitnesstraining wieder auf und acht Wochen nach der OP war sie wieder ganz „die Alte“.

## ZURÜCK INS LEBEN

Aktuell steht noch eine Reha an, um ihre Muskulatur weiter zu kräftigen. Aber bereits jetzt ist das Schönste für sie, mit ihren Enkelsöhnen im Garten zu spielen und leichte Wanderungen zu unternehmen – denn das klappt schon wieder sehr gut. Ihr Fazit: „Ich bin so froh, dass ich diesen Schritt gemacht habe. Es fühlt sich an wie ein neues Leben.“



„ACHT WOCHEN  
NACH DER OP WAR  
ICH WIEDER GANZ  
,DIE ALTE‘.“



## Rauchentwöhnung in der Rehaklinik Enns – durchatmen und durchstarten!

Viele Menschen greifen täglich zu Zigaretten. Jede einzelne davon enthält rund 3.800 chemische Substanzen. Der Entschluss, mit dem Rauchen aufzuhören, ist berechtigterweise oft mit der Sorge um die eigene Gesundheit verknüpft. Auch die Kosten sind nicht zu unterschätzen: Wer eine Packung pro Tag raucht, gibt im Jahr aktuell etwa 2.500 Euro aus. Davor abgesehen ist ein Rauchstopp die wichtigste Maßnahme, um chronischen Atemwegserkrankungen (COPD) und Asthma bronchiale vorzubeugen. Die Rehaklinik Enns (RKE) bietet, neben pneumologischer und neurologischer Rehabilitation, für RaucherInnen auch das dreiwöchige Intensivprogramm „Rauchfrei“ an. In Gruppen von bis zu acht Personen arbeiten sie eng mit einem interdisziplinären Team aus ÄrztInnen, PsychologInnen, Thera-

peutInnen und DiätologInnen zusammen. „Die Kombination aus Rehabilitation und gezielter Rauchentwöhnung ist sehr selten. Daher kommen mittlerweile PatientInnen aus ganz Österreich zu uns, um rauchfrei zu werden. Viele von ihnen schätzen die Unterstützung in der Gruppe – gemeinsam fällt es leichter, alte Muster zu durchbrechen“, weiß Dr. med. univ. Kathrin Fellner, Allgemeinmedizinerin an der RKE. Ein klar festgelegter „Stichtag“ markiert den Beginn des rauchfreien Lebens. Gruppengespräche, Einzelberatungen, Ernährungstipps und körperliches Training helfen beim Durchhalten. Beliebt ist auch die begleitende Akupunktur, die Stimmungsschwankungen lindern und das Sättigungsgefühl regulieren soll. Falls nötig, unterstützen Nikotinersatzprodukte oder Medikamente zusätzlich.

Der Erfolg spricht für sich: Rund 60 Prozent der TeilnehmerInnen schaffen im Rahmen des Aufenthaltes den kompletten Rauchstopp, weitere 30 Prozent reduzieren ihren Konsum deutlich.



Dr. med. univ. Kathrin Fellner, Ärztin für Allgemeinmedizin, Rehaklinik Enns

## Neurorehabilitation gewinnt immer mehr an Bedeutung

Aufgrund der demografischen Entwicklung in den nächsten 20 bis 30 Jahren wird es zu einer deutlichen Zunahme neurologischer Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf an Rehabilitation kommen. Hierdurch nimmt die Neurorehabilitation eine immer wichtigere Rolle ein als Schnittstelle zwischen stationärer und ambulanter Versorgung. Insbesondere bei neurodegenerativen Erkrankungen, bei denen (noch) keine Aussicht auf Heilung besteht, sind Rehamaßnahmen oft die einzige Möglichkeit, um PatientInnen gezielt zu behandeln. Sie spielen insbesondere nach Schädelhirntrauma, zerebrovaskulären Erkrankungen, entzündlichen/ neuroimmunologischen Erkrankungen sowie bei neurodegenerativen Erkrankungen eine besondere Rolle.

Österreichische Rehakliniken für Neurologie,

wie das Neurologische Therapiezentrum Gmundnerberg (NTG) in Altmünster, entlasten neurologische Abteilungen in den Spitälern und gewährleisten eine nahtlose Weiterversorgung der PatientInnen, die noch weiterführende Rehabilitation benötigen. „Die Neurorehabilitation bietet, speziell im vergangenen Jahrzehnt, deutlich verbesserte Therapieoptionen – vor allem in der motorischen Rehabilitation durch die Entwicklung der sogenannten Gang-Robotik. Weiters stellen nicht invasive Stimulationsverfahren neue Therapiemöglichkeiten dar“, erklärt Prim. Dr. Hermann Moser, MSc. Der Experte ist seit 2010 Ärztlicher Leiter des Neurologischen Therapiezentrums Gmundnerberg (NTG) in Altmünster und seit heuer im Frühjahr auch Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Neurorehabilitation

(ÖGMR). Erklärtes Ziel der Fachgesellschaft ist es, PatientInnen mit und nach neurologischen Erkrankungen zu fördern, zu unterstützen und zu koordinieren.



Prim. Dr. Hermann Moser, MSc, Ärztlicher Leiter NTG und Präsident ÖGMR

# Nach einem Infekt einfach nicht mehr fit? Das könnte PAIS sein!

Du fühlst dich nach einem Infekt Wochen später noch immer erschöpft? Oder dein Zustand verschlechtert sich sogar durch Alltagstätigkeiten? Dann könnte ein PAIS (postakutes Infektionssyndrom) wie etwa Post-COVID oder auch eine andere Infektion dahinterstecken. Es handelt sich um ein ernstzunehmendes Krankheitsbild, das auch das chronische Erschöpfungssyndrom ME/CFS umfassen kann. Je früher PAIS erkannt und behandelt wird, desto besser kann eine Chronifizierung verhindert werden.

## SECHS PAIS-WARNZEICHEN

1. Starke Erschöpfung, die durch Schlaf oder Ruhe nicht besser wird
2. Zustandsverschlechterung auch nach leichter Belastung, meist erst nach 14-24 Stunden
3. Nicht erholsamer Schlaf

4. Schmerzen in Kopf, Muskeln oder Gelenken
  5. Konzentrationsprobleme, Reizempfindlichkeit, „Gehirnnebel“
  6. Kreislaufprobleme beim Aufstehen, eventuell Magen- oder Blasen-Beschwerden
- Auch das Posturale Tachykardie-Syndrom (PoTS) ist häufig Teil von PAIS. Ein einfacher Kreislauftest (z. B. Schellong-Test) kann Hinweise darauf geben.

## WAS HILFT?

Besonders wichtig ist das Pacing: das bewusste Haushalten mit deiner Energie, um Rückschläge zu vermeiden. „Je früher Betroffene wissen, worum es bei PAIS geht, desto besser können sie mit der Erkrankung umgehen. Das ist der erste wichtige Schritt zur Stabilisierung“, sagt Dr. Beate Biesenbach, PAIS-Expertin in der Reha für Kinder und Jugendli-

che im kokon Rohrbach-Berg. Im kokon lernst du, wie du bei PAIS deinen Alltag besser bewältigen kannst. Die Reha dauert vier Wochen, kann bei Bedarf verlängert werden und wird von einem interdisziplinären Team begleitet.



Foto: kokon

# Onkologische Pflege im Alter

Krebskrankungen treffen viele Menschen im höheren Lebensalter häufig zusätzlich zu bereits bestehenden Erkrankungen. Für sie bedeuten derlei Diagnosen und die zugehörige Therapie meist eine besonders große Belastung – körperlich wie psychisch. Gerade in dieser sensiblen Lebensphase sind Pflegepersonen unverzichtbar für die PatientInnen und auch deren Angehörige. Sie begleiten die Betroffenen oft monatelang mit Herz, Fachwissen und Stärke. Die FH Gesundheitsberufe OÖ bereitet Studierende der Gesundheits- und Krankenpflege gezielt auf diese verantwortungsvolle Aufgabe vor. Sie lernen, Menschen in allen Phasen der Erkrankung zu unterstützen – von der Diagnose über die Therapie

bis zur Nachsorge oder palliativen Versorgung. Neben medizinisch-pflegerischen Tätigkeiten wie Schmerzmanagement oder Symptomlinderung übernehmen sie auch eine zentrale Rolle in der emotionalen Begleitung: Sie hören zu, klären auf und schaffen Vertrauen. Dabei reflektieren sie stets ihre eigenen Grenzen. Einfühlungsvermögen, Geduld und fachliche Kompetenz machen onkologische Pflege zu einem unverzichtbaren Teil der Behandlung. Speziell ausgebildete Cancer Nurses, die nach dem Bachelor eine vertiefende Weiterbildung absolviert haben, koordinieren zusätzlich zwischen Berufsgruppen, PatientInnen und Angehörigen – für eine bestmögliche Versorgung. Das Studium der



Gesundheits- und Krankenpflege kann an der FH Gesundheitsberufe OÖ in Linz, Wels, Steyr, Vöcklabruck und Ried absolviert werden – ab 2026 auch berufsbegleitend in Wels.



Foto: FH Gesundheitsberufe OÖ

**Bis 29. Dezember Bewerbung** für den Sommersemester-Turnus Gesundheits- und Krankenpflege (Linz), das Upgrade Pflegefachassistent (Wels) sowie NEU Gesundheits- und Krankenpflege verlängert berufsbegleitend (Wels). Studienstart Februar 2026!

**Am besten gleich bewerben:** <https://obs.fh-gesundheitsberufe.at/>

## Mit NeuroArt wird jedes Bild einzigartig



Vor vier Jahren starteten die BewohnerInnen der Landespflege- und Betreuungszentren (LPBZ) mit der Zeichen- und Maltechnik NeuroArt. Mit dieser Methode lassen sich Gefühle und Gedanken kreativ ausdrücken – auch dann, wenn Worte schwerfallen. Was im LPBZ Schloss Gschwendt begann, hat sich inzwischen

auf mehrere Häuser ausgeweitet. Heute sind rund 40 BewohnerInnen regelmäßig künstlerisch tätig, begleitet von TherapeutInnen. Immer wieder kommen dabei ungeahnte Talente ans Licht. „Zeichnen und Malen können nicht nur die Konzentrationsfähigkeit steigern, sondern auch das Gedächtnis trainieren. Ich finde es großartig, dass sich die BewohnerInnen durch ihr eigenes Tun selbst Erfolgserlebnisse bescheren“, sagt LPBZ-Geschäftsführerin Priv.-Doz.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Anna Maria Dieplinger.

### BESONDERES WEIHNACHTSGESCHENK GESUCHT?

Ein handgefertigtes NeuroArt-Bild ist ein Unikat voller Kreativität und Persönlichkeit – und damit ein wunderbares Weihnachtsgeschenk. Aktuell zeigen über 30 BewohnerInnen ihre Werke bei einer Ausstellung im Landesdienstleistungszentrum (LDZ) Linz. Fast 200 Bilder sind dort noch bis Weihnachten zu sehen. Der Erlös der verkauften Bilder kommt direkt den KünstlerInnen zugute.



LPBZ-Geschäftsführerin Priv.-Doz.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Anna Maria Dieplinger mit dem malenden Bewohner Pablo Ratz

## Hospiz-Ausbau in OÖ schreitet voran

Die Sankt Barbara Hospiz GmbH, zu deren sieben GesellschafterInnen auch die OÖG zählt, setzt im Auftrag des Landes OÖ die Hospizversorgung im Erwachsenenbereich um. Bis 2027 sind an fünf Standorten (Linz, Ried, Vöcklabruck, Steyr und Wels) 40 stationäre und 30 Tageshospiz-Plätze geplant – ein wichtiger Baustein im System der abgestuften Hospiz- und Palliativversorgung. Das Angebot, das zu jedem Zeitpunkt eine medizinische und therapeutische Versorgung gewährleistet, richtet sich an schwerkrank Menschen in ihrer letzten Lebensphase. In allen Hospizien werden stationäre Plätze und auch solche für Tagesgäste zur Verfügung stehen. Nach den Standorten Linz

und Ried wurde heuer im Mai in Vöcklabruck die dritte Einrichtung eröffnet. Die Räume im Fradomo (ehem. Haus St. Klara der Franziskanerinnen) bieten Platz für acht stationäre und drei Tages-Hospizgäste, die dort bis zum Ende ihres Lebens von einem multiprofessionellen Team betreut werden können. Auch am Klinikgelände des Pyhrn-Eisenwurzen Klinikums Steyr im südlichen Teil des Hauses 13, einem denkmalgeschützten Gebäude, zeigen sich seit dem Sommer konkrete Baufortschritte für den vierten Hospizstandort, der ein Hoffnungstragender Lichtblick sein wird für Menschen, die krankheitsbedingt am Ende ihres Lebens angekommen sind. Ende 2026 soll dort mit

sechs Plätzen für Tagesgäste und acht stationären Plätzen die Hospizversorgung starten.



» [www.barbara-hospiz.at/](http://www.barbara-hospiz.at/)

# MitarbeiterIn. ExpertIn. Mensch.

In der OÖG sind rund 16.500 MitarbeiterInnen tagtäglich für die Gesundheitsversorgung der oberösterreichischen Bevölkerung im Einsatz. Sie sind aber nicht nur MitarbeiterInnen und ExpertInnen ihres Fachgebiets. Sie sind auch und vor allem Menschen, unter deren Spitalsbekleidung viele interessante Persönlichkeiten stecken. Ein Blick hinter die Kulissen der OÖG: „MitarbeiterIn.ExpertIn.Mensch“.

Die inspirierende Reise von DGKP Markus Reiter



Er ist diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger und Pflege-Stationsleiter der Stationen 30A und 30B der Inneren Medizin 1 am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr. Sein Wecker klingelt täglich um 4:20 Uhr. Seit 34 Jahren läuft er Tag für Tag, bei Wind und Wetter, 11 km in den Dienst und abends die gleiche Strecke wieder heim. Daneben ist der sportlich ambitionierte Intensivpfleger auch diplomierte Ehe-, Fami-



lien- und Lebensberater. Seine Botschaft an die OberösterreicherInnen: „Achten Sie auf einen bewussten Lebensstil!“ Seine persönliche Basis für seine Gesundheit, Resilienz und sein Wohlbefinden sind vier „Lebensstilsäulen“:

» **Beziehung**

(Pflege von Partnerschaft, Familie, Freundschaften)

» **Ernährung**

(Genieße alles – in Maßen –, was gut ist.)

» **Bewegung**

(Bist du müde vom Denken, bewege dich.)

» **Erholung – Regeneration – Schlaf**

(Kraft und Energie können nur mit ausreichend Ruhephasen wachsen.)

Prim.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Pia Neundlinger – ein großes Herz für Kinder



Sie ist die Leiterin der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am Klinikum Rohrbach und war als Kind dort selbst bereits Patientin. Sie ist für Kinder immer mit ganzem Herzen voll bei der Sache – als Ärztin und auch als Mama

zweier Kinder. An ihren kleinen PatientInnen liebt sie, dass sie ehrlich und direkt sind und der Welt ohne Vorurteile begegnen. Ihre Offenheit und ihr Lachen geben ihr täglich neue Motivation. Pia Neundlinger lebt nach dem Motto: „Immer positiv denken, denn: Geht nicht, gibt's nicht!“ Ihre Botschaft für die oberösterreichische Bevölkerung: Kinder sind unsere Zukunft – ihre Gesundheit und Entwicklung sollten im Mittelpunkt stehen. Es lohnt sich, ihnen mit Respekt, Geduld und einem offenen Herzen zu begegnen.



Die ausführlichen Porträts finden Sie im OÖG-Blog!



# Sattes, erfreuliches Minus: OÖG-Kliniken reduzieren Lebensmittel- abfälle deutlich

Weltweit landet laut den Vereinten Nationen (UN) rund ein Drittel aller Lebensmittel im Müll. In den Kliniken der OÖ Gesundheitsholding (OÖG) sieht dies anders aus: Sie konnten im Jahr 2024 ihren sogenannten Lebensmittel-Verlustgrad – also das Verhältnis von ausgegebenen Speisen zu Lebensmittelabfällen – um ein Viertel senken.



Rohrbachs  
Küchenchef  
Alexander Fenzl  
freut sich  
neuerlich über  
einen Preis –  
diesmal in der  
Kategorie  
Top-Standort.

Seit 2017 nehmen die OÖG-Kliniken freiwillig am Lebensmittelabfall-Monitoring der Initiative „United Against Waste Österreich“ teil. Die unabhängige Auswertung bescheinigt ihnen für 2024 einen Verlustgrad von nur 23,1 Prozent – ein deutlicher Fortschritt gegenüber dem Vorjahr. Damit ist der Gesundheitskonzern OÖG ein Vorzeigebeispiel für nachhaltiges Wirtschaften – und das als größter öffentlicher Gemeinschaftsverpfleger in Oberösterreich mit jährlich knapp 5,5 Mio. ausgegebenen Essensportionen.

## OÖG-KLINIKEN UNTER DEN BESTEN

Das Klinikum Schärding zählt sogar zu den „Best of Austria 2024“ – den drei besten Einrichtungen Österreichs in der Kategorie Krankenhäuser, Pflegeheime und Reha-Zentren. Insgesamt fünf OÖG-Klinikstandorte wurden 2024 mit „United Against Waste“-Auszeichnungen geehrt, drei davon, nämlich das Klinikum Freistadt, das Klinikum Rohrbach und das Salzkammergut Klinikum Bad Ischl, zählen zum besten Drittel Österreichs. Sehr groß ist die Freude auch im Salzkammergut

Klinikum Vöcklabruck, das sich seit Beginn der Teilnahme am stärksten verbessert und dadurch seine Lebensmittel-Verlustquote im Österreich-Vergleich deutlich reduzieren konnte.

## HERAUSFORDERUNG KRANKENHAUSKÜCHE

In Spitälern ist Abfallvermeidung besonders schwierig. Strenge Hygieneregeln schreiben vor, dass sogar verpackte, unberührte Speisen entsorgt werden müssen, sobald sie die Küche verlassen haben. Hinzu kommen wechselnde PatientInnenzahlen, individuelle Diätpläne und unterschiedliche Geschmäcker. Trotzdem gelingt es den Küchenteams, immer genauer zu planen und übrig gebliebene Mengen zu minimieren. Diese Erfolge werden von vielen engagierten MitarbeiterInnen getragen, betont Mag. Karl Lehner, MBA, Mitglied der OÖG-Geschäftsführung: „Hinter jedem zusätzlichen Zehntel-Prozentpunkt Verbesserung stecken die Überzeugung und das Mitwirken zahlreicher KollegInnen in unseren OÖG-Küchen. Gemeinsam mit den Küchenleitungen schärfen wir, wo nötig, Jahr für Jahr nach, behalten Bewährtes bei oder verankern es fix.“

## NACHHALTIG UND BELIEBT

Tag für Tag werden in den Küchen der zehn OÖG-Klinikstandorte rund 3.900 Mahlzeiten zubereitet – vom Frühstück bis zum Abendessen, von leichter Vollkost bis zu diätologischen Spezialmenüs. Trotz sinkender Lebensmittelabfälle ist die Zufriedenheit hoch: In der letzten PatientInnenbefragung vergaben die Befragten Top-Noten zwischen 1,3 und 1,39 (auf einer Skala von 1 = sehr zufrieden bis 4 = nicht zufrieden). Und die Einsparung lohnt sich auch für das Klima: Durch die Reduktion der Lebensmittelverluste konnte die OÖG 1.250 Tonnen CO<sub>2</sub> einsparen – das entspricht rund 400 Transatlantikflügen.

# OÖG – Gesundheit für Generationen: Heute. Morgen. Immer.

Mit Weitblick, Herz und Verantwortung gestaltet die OÖG die Gesundheitsversorgung der Zukunft mit. Mit großem Engagement sorgt sie dafür, dass die Menschen in Oberösterreich auch in Zukunft wohnortnah und auf höchstem Niveau medizinisch betreut sind. Hierfür wird laufend investiert: in moderne und nachhaltige Infrastruktur der Kliniken, Pflege- und Betreuungseinrichtungen und auch in die Ausbildung der Pflegekräfte von morgen.

So wurden heuer beispielsweise am **SK Vöcklabruck** das Dach und der Hubschrauberlandeplatz erneuert und an den **Standorten Vöcklabruck und Bad Ischl** neue Kühlanlagen installiert. Auch das **Klinikum Freistadt** wächst und erhält bis zum Winter 2027/28 unter anderem einen topmodernen großen Zubau. Ebenso wird am **PEK Steyr** bis 2028 umfassend um- und neu gebaut. Am **PEK Kirchdorf** wurde heuer zudem ein MRT in Betrieb genommen. Und weil gute Versorgung mit guter Ausbildung beginnt, wurde die Schule für Gesundheits- und Krankenpflege in Kirchdorf nach dem kompletten Umbau am neuen Standort wiedereröffnet.

Im **Kepler Universitätsklinikum (KUK)** wurde in den vergangenen sieben Jahren bis Mitte dieses Jahres der Bettentrakt A/B (18 Statio-

nen inkl. Ambulanzbereiche) aufwändig saniert. Nach drei Jahren Bauzeit wird auf dem Neuromed Campus (NMC) Ende des Jahres zudem das neue Psychiatrische Versorgungszentrum (PVZ) in Betrieb genommen und bis Anfang 2026 wird aktuell noch die Zentrale Aufnahme und Erstversorgung (ZAE, „Notaufnahme“) am Med Campus III. erweitert. Schon im Frühjahr 2026 startet das nächste Großprojekt am Med Campus (MC): Bis 2031 wird ein neues Kinderzentrum mit 148 Betten (darunter 18 Intensiv- und 19 IMCU-Betten) und vier hochmodernen OP-Sälen gebaut, in dem sich rund 700 MitarbeiterInnen aus unterschiedlichsten Berufsgruppen jährlich um etwa 14.000 stationäre und 50.000 ambulante kleine PatientInnen kümmern werden. Parallel hierzu entsteht bis 2028 u. a. auch noch eine neue Küche am MC, die eine hochqualitative Versorgung sicherstellen wird.

Bis 2027 entsteht der Neubau des **LPBZ Christkindl** mit 120 Wohnplätzen für Menschen mit Beeinträchtigung. Wichtige Schritte setzt die OÖG als Gesellschafterin auch am Lebensende: In Vöcklabruck wurde heuer das **St.-Barbara-Hospiz** neu eröffnet, in Steyr entsteht bis 2026 ein weiteres Haus für die würdevolle Begleitung bis zum Lebensende.



Im Frühjahr 2026 startet ein bauliches Großprojekt in der KUK.



Neubau des LPBZ Christkindl – Fertigstellung 2027



Riesige Kühlanlagen wurden an den SK-Standorten Vöcklabruck und Bad Ischl installiert.



Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf: Neuer MRT



Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr:  
Zu- und Umbau bis 2028

# Unfall- versicherung ZumGlück.



Die Ober-  
österreichische  
versichert.



Garantierte  
Sofortleistung  
bei bestimmten  
Verletzungen!

## Weltweiter Schutz bei Berufs- und Freizeitunfällen.

### Produkt-Highlights

- **Weltweiter Schutz** bei Berufs- und Freizeitunfällen
- **Bis zu 500 % Leistung** bei Dauerinvalidität
- **Volle Unfallrente** bereits ab 35 % Dauerinvalidität
- **Such-/Bergungskosten** inkl. Hubschrauberbergung
- **Sportpakete:** Absicherung für gefährliche Sportarten
- **Übernahme unfallbedingter Kosten:** z. B. Heilbehelfe, erstmaliger Zahnersatz, kosmetische Operationen
- **Kinder in Ausbildung sind bis 25 Jahre in allen Familientarifen mitversichert**

Nähere Infos auf [www.versich.at](http://www.versich.at)  
oder unter +43 5 78 91-71710.

ober  
österreichische  
[versich.at](http://versich.at)