

N° 14 | 2022/10

Magazin für Mitglieder und Freunde der
Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze

LEBENS



WERT

Vergessen wir die Angst

Fakten, Trends und Visionen
zum Thema Demenz



EDITORIAL
GENERALSEKRETÄRIN
MAG. ERIKA SANDER

Liebe Leserinnen und Leser,

Erkrankungen wie Demenz oder gar Alzheimer sind für viele Menschen ein Schreckgespenst und am liebsten würde man davor die Augen verschließen. Doch immer mehr Personen sind davon betroffen – als PatientInnen oder als (pflegende) Angehörige.

Deshalb lenken wir in dieser Ausgabe von **LEBENSWert** ganz bewusst die Aufmerksamkeit auf dieses Thema und werfen einen umfassenden Blick auf die verschiedenen Bereiche. Wir informieren über Daten und Fakten, wir sprechen mit Fachleuten wie Musikmedizin-Experte Oliver Peter Graber oder Demenz-Spezialist Raphael Schönborn. (Danke an unsere Kooperationspartnerin Elisabeth Hahn, die aufgrund ihrer engen Zusammenarbeit diesen Kontakt hergestellt hat.) Wir lassen aber auch den Rechtsanwalt Harald Cermak mit einer juristischen Expertise zu Wort kommen und beleuchten gesundheitliche Aspekte, die Mut machen.

Unabhängig von diesem Schwerpunkt widmen wir uns diesmal auch dem weit verbreiteten Gesundheitsproblem Eisenmangel und stellen die Eisen-Testwoche vom Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz vor.

Tipps für kommende Programmpunkte, Hinweise auf die aktuellsten Podcast-Episoden sowie ein Rückblick auf besonders gelungene Veranstaltungen runden den Lesestoff ab.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Schmökern und einen schönen Herbst!

Ihre Erika Sander

INHALT

Schwerpunkt Gehirngesundheit und Demenz

Demenz als Herausforderung der Zukunft	
Bürde einer alternden Gesellschaft	3
Blicken wir der Wahrheit ins Gesicht	
Kommentar des Präsidenten	5
Selbsthilfe als Schlüssel zur Betreuung von Menschen mit Demenz – Interview mit Raphael Schönborn	6
Klavierspiel für die geistige Gesundheit	
Interview mit Oliver Peter Graber	8
Musik erleben – Konzert für Menschen mit Demenz.....	10
Gut vorgesorgt – die rechtliche Dimension geistiger Beeinträchtigungen	11
Hoffnung auf medizinische Erfolge – Ultraschall als innovative Behandlung	13
Gut gelaunt dank HILDA	14

Gut beraten ... Gehirngesundheit

Tipps Ihres Apothekers Andreas Berger/Ameisapothek	16
--	----

Aktuelles

Zum Nachhören – neu bei HÖRENSWert	16
Eisenmangel weit verbreitet – Eisentest-Woche	17

Rückblick

Ein Gehirnspaziergang – Sport der anderen Art	19
Hommage an Fritz Kreisler – die Kulturfahrt der ÖGGK.....	20

Veranstaltungstipps

Leben mit Tinnitus – ein Vortrag von Uso Walter	21
Frauengesundheit – ein Vortrag von Fritz Nagele	21
Werkstätte Hagenauer – eine Führung aus der Reihe VERSTECKTES WIEN	21
Blickpunkt Augen – ein Vortrag von Martin Rubey.....	21

Personen

Kooperationspartnerinnen Birgit Frassl und Marlis Rumler – im Porträt.....	22
--	----

IMPRESSUM/OFFENLEGUNG

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze

Kärntner Straße 26, 1010 Wien, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at, www.oeggk.at, ZVR 550278058

Vereinszweck: Durchführung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung; Mitglieder des Vereinspräsidiums: Dr. Wilhelm Gloss (Präsident), Dr. Christian Lenneis, Ass.-Prof. Dr. MMag. Elke Holzer, Mag.pharm. Andreas Berger, Mag. Christoph Baldinger, Jutta Metznitzer-Rabensteiner, Mag. Irina Habitzl

Kreation, Text und Gestaltung: accelent communications. 1040 Wien; Hersteller: druck.at, Aredstr.7 /EG/ Top H 01, 2544 Leobersdorf

Grundlegende Richtung: Information von Mitgliedern und Interessierten über Gesundheitsthemen und Aktivitäten des Vereins

Fotos: Alena Darmel/pexels (S. 1), Katharina Schiffli (S. 2,), PROMENZ/dragan_dok (S. 3), accelent/Theo Hertenberger (S. 4, 10, 15, 18), PROMENZ/Thomas Werchota (S. 4, 6, 7), Freepik (S. 5, 11), JAM (S. 8, 9), wklaw (S.12), HILDA (S. 13), Ameisapothek (S. 14), Bloom Diagnostics (S. 16/17), Katharina Turecek (S. 19), Schewig Fotodesign (S. 20), Roswita und Franz Kassel (S. 20), Bernhard Schramm (S. 21), MAK/Georg Mayer (S. 21), Wardeski Photography (S. 21), Katarina Lindbichler (S. 21), RMA (S. 23)



DEMENTZ ALS HERAUSFORDERUNG DER ZUKUNFT

Bürde einer alternden Gesellschaft

Demenz gilt als Problem einer älter werdenden Gesellschaft. Die Erkrankung ist eine Bürde für die betroffenen PatientInnen wie auch für die (pflegenden) Angehörigen. Sie stellt aber auch für die Gesellschaft als solches eine Herausforderung dar. Wie damit umgehen, lautet daher die Kernfrage. LEBENSWERT hat einige Daten und Fakten sowie Lösungsansätze zusammengetragen.

Zwischen 130.000 und 150.000 Menschen leben in Österreich mit der Diagnose Demenz. Die Zahlen weichen je nach Quelle ein wenig voneinander ab. Klar ist jedoch, dass immer mehr Personen betroffen sind und die Prognosen von einem Wachstum bis 2050 auf mehr als 230.000 PatientInnen sprechen.

Was ist Demenz?

Demenz ist ein Oberbegriff für krankhafte Veränderungen des Gehirns, die mit einem fortschreitenden Verlust bestimmter geistiger Funktionen wie Denken, Orientierung und Lernfähigkeit etc. einhergehen. Damit verbunden nehmen die kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten ab. Je nach Form und Ursache der Demenzerkrankung sind vor allem das Kurzzeitgedächtnis, das Denkvermögen, die Sprache sowie die Motorik betroffen. Bei einigen Formen der Demenz kann es

auch zu Veränderungen in der Persönlichkeit kommen. Die genauen Ursachen der Erkrankung sind nicht zur Gänze geklärt. Die häufigste Form der Demenz ist übrigens die Alzheimer-Krankheit – immerhin rund zwei Drittel der Betroffenen leiden darunter.

Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen beginnt im fortgeschrittenen Alter deutlich anzusteigen: Unter den 65–70-Jährigen sind fünf von 1.000 Personen dement. In der Altersgruppe der über 85-Jährigen sind bereits 60 bis 80 von 1.000 Personen erkrankt. Und unter den über 90-Jährigen haben 300 von 1.000 Menschen Demenz.

Fundiertes Wissen hilft

So dramatisch viele Krankheitsverläufe sind, fundiertes Wissen rund um Krankheitsbild, Verlauf und Diagnose können den Erkrankten und Angehörigen helfen. „Neben all der Angst



BLICKEN WIR DER WAHRHEIT INS GESICHT KOMMENTAR DES PRÄSIDENTEN DR. WILHELM GLOSS

Demenz ist das Phänomen einer alternden Gesellschaft. Das sagen uns Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler klar und deutlich. Wir müssen also zur Kenntnis nehmen, dass die bereits jetzt erschreckend hohe Zahl an Menschen mit Demenz von derzeit rund 147.000 auf bis zu 230.000 im Jahr 2050 ansteigen wird.

Es hat jedoch keinen Sinn, sich zu fürchten oder auszumalen, welch schreckliches Schicksal einen möglicherweise treffen könnte. Das vergiftet nur unser aktuelles Leben.

Aber es ist sinnvoll, in Forschung zu investieren und Strategien zu entwickeln – für die Prävention und für den Umgang mit den verschiedenen Krankheitsbildern.

Das gilt für jeden Einzelnen von uns. Wir können aktiv zu unserer Gehirngesundheit beitragen, wir können Vorsorge treffen und wir können uns engagieren. Das gilt aber auch für uns als Gesellschaft bzw. die Verantwortlichen im Gesundheits- und Sozialsystem. Da braucht es weitsichtige Lösungen, die die – von den WissenschaftlerInnen prognostizierten – Trends antizipieren: Ausreichend Ressourcen für Diagnose. Maßgebliche Fortschritte im Ausbau des Pflegesystems, mit Anreizen, sich Spezialwissen für die Betreuung von Menschen mit Demenz anzueignen. Vielleicht sogar experimentelle Ansätze wie die Demenzdörfer in Deutschland, Dänemark, Frankreich, Italien, den Niederlanden oder der Schweiz. Auf jeden Fall eine substanzielle Unterstützung von Selbsthilfe-Gruppen, die schon jetzt viel beitragen.

Da sollten Forschungsinitiativen gefördert werden, die Menschen geistig fit halten, die die Behandlung der Erkrankungen verbessern und die möglicherweise eine Heilung als Ziel haben.

Kurz gesagt: Es reicht nicht, Arbeitsgruppen im Gesundheits- und Sozialwesen zu bilden und Grundsatzpapiere zu entwickeln, so wichtig die auch sind. Den Überlegungen müssen auch Taten folgen. Das heißt, die Konzepte müssen in konkreten Maßnahmen und wohl auch in den Budgets von Bund, Ländern und Gemeinden abgebildet werden.

Wir versuchen als gemeinnützige Organisation unseren Teil dazu beizutragen, indem wir Initiativen wie DEMENZ UND ICH unterstützen, Vorträge zum Thema anbieten und Spezialkonzerte organisieren. Nicht zuletzt aber wollen wir Mut machen!

Ihr Wilhelm Gloss

und Verzweiflung in Fällen von Demenz gibt es immer auch positive Erlebnisse und Erfahrungen, die aufzeigen, dass ein gutes Leben mit Demenz möglich ist. Das setzt allerdings voraus, möglichst viel über diese Erkrankung zu wissen. Denn mit kompetent geschulten Betreuungspersonen können selbst schwierige Situationen bewältigt werden“, meinen Birgit Frassl und Marlis Rumler, Geschäftsführerinnen der RMA Gesundheit GmbH, die das Projekt DEMENZ UND ICH gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze ins Leben gerufen haben.

„Mit dem Wissen im Hinterkopf ‚Okay, er kann ja nichts dafür. Es ist ja die Krankheit. Es ist nicht die Person.‘ kann ich mich als Angehörige oft auch leichter regulieren, mich zurücknehmen, und das ist mitunter hilfreich“, sagt zum Beispiel Margareta Vogler, bei deren Mann vor einigen Jahren die Diagnose gestellt wurde.

Enorme Kosten fürs Gesundheitssystem

Für das heimische Gesundheitssystem und die Volkswirtschaft ist die Entwicklung aber ohne Zweifel eine Herausforderung. Erst jüngst hat eine Untersuchung des Instituts für Höhere Studien (IHS) ein umfassendes Bild geliefert: Die medizinischen Kosten für die Diagnostik und Behandlung von Demenzerkrankungen werden in der Studie auf rund 1,39 Mrd. Euro geschätzt. Die Aufwendungen für formelle Pflege und Betreuung – die sowohl stationäre und mobile Pflege als auch 24-Stunden-Betreuung umfassen – belaufen sich demnach auf rund 1,26 Mrd. Euro. Besondere Aufmerksamkeit erhält in der Studie jedoch auch der oft wenig beachtete Bereich der informellen Pflege. Müsste ein Teil bzw. die Gesamtheit der aktuell durch Angehörige von Demenzerkrankten erbrachten Pflege- und Betreuungsleistungen professionell erbracht werden, so würde dies laut IHS-Schätzungen Ausgaben von 2,98 bis 4,90 Mrd. Euro bedingen. Darüber hinaus kann die informelle Pflege von Demenzerkrankten mit hohen Belastungen für Angehörige verbunden sein, die sich beispielsweise in Form von Depressionen, einem allgemein schlechteren Gesundheitszustand oder sozialer Isolation äußern können.





Demenzstrategie „Gut leben mit Demenz“

Dementsprechend hat sich die Gesundheitspolitik bereits intensiv mit der Thematik befasst und mit der „Österreichischen Demenzstrategie“ ein Grundsatzpapier vorgelegt. Es wurde im Jahr 2015 im Auftrag des Sozialministeriums unter Einbeziehung eines breiten Kreises von Stakeholdern und betroffenen Personen und deren An- und Zugehörigen entwickelt. Die Umsetzung der 21 Handlungsempfehlungen zur Erreichung der sieben Wirkungsziele erfordert allerdings die Kooperation und Unterstützung aller relevanten Player und Stakeholder. Betreuerinnen/Betreuer sowie An- und Zugehörige sind gefordert, in ihrer Kommunikation auf die veränderte Wahrnehmung der Betroffenen einzugehen. Professionelle Pflege- und Betreuungskräfte stehen vor neuen Aufgaben. Aber auch das unmittelbare Lebensumfeld der Menschen soll auf diese neuen Aufgaben vorbereitet sein: Polizei, Handel, Gemeinden und die unmittelbare Nachbarschaft können zu einem guten Leben mit Demenz beitragen.

Lesen Sie mehr unter www.demenzstrategie.at. Da steht auch ein Wegweiser mit praktikablen Ratschlägen zum Download zur Verfügung.



Mei Hirn is ned deppad



Demenzfreundliches Wien

Parallel dazu hat auch die Stadt Wien eine Initiative gestartet: Die Plattform „Demenzfreundliches Wien“ ist ein Bogen, den die Stadt über alle Initiativen spannt, die sich zum Thema Demenzfreundlichkeit engagieren. Projektgemeinschaften, Initiativen und Stakeholder aus den unterschiedlichsten Bereichen arbeiten interdisziplinär zusammen. Der Fokus liegt dabei stets auf der Gestaltung der bestmöglichen Lebenswelt(en) für Menschen mit Demenz sowie für ihre Angehörigen und Bezugspersonen. Unter dem Dach Demenzfreundliches Wien sind bereits mehr als die Hälfte der Wiener Bezirke, Betroffenen-, Angehörigen-, Pflege- und Betreuungsorganisationen, Bildungsinstitutionen sowie öffentliche Stellen wie Wiener Linien, Wiener Wohnen, Universität Wien oder Polizei vereint.

Dazu gehört vor allem die Sensibilisierung der Öffentlichkeit für das Thema Demenz. „Denn Demenz geht uns alle an“, so die Initiatoren.

www.senior-in-wien.at/p/demenzfreundliches-wien

Demenzdörfer als Zukunftsvision?

Zukunftsweisende Ansätze gibt es aber auch im Ausland: So existieren beispielsweise in mehreren europäischen Ländern schon sogenannte Demenzdörfer – eine Pflegeform für Menschen mit Demenz. Die Bewohner leben in Hausgemeinschaften in einer nach außen abgeschlossenen Siedlung, die speziell auf die Bedürfnisse von Demenzbetroffenen zugeschnitten ist. Durch die Einzäunung soll den Bewohnern Freiheit in einem geschützten Raum geboten werden. Auf dem Gelände gibt es typischerweise Einrichtungen wie ein Lebensmittelgeschäft, ein Friseurgeschäft, ein Fitnessstudio, ein Café oder ein Restaurant. Im Rahmen professioneller Pflege kommt den Bewohnern eine aktivierende Pflege zu. Im Dorf sollen die Bewohner so selbstbestimmt wie möglich leben können. Vorreiter war das Demenzdorf Weesp nahe Amsterdam. Aber auch in Deutschland wurden bereits mehrere eingerichtet.

IM INTERVIEW: RAPHAEL SCHÖNBORN

Selbsthilfe als Schlüssel zur Betreuung von Menschen mit Demenz

„Demenz wird die wohl größte Herausforderung in der Betreuung älterer Menschen, sind sich ExpertInnen einig. Doch was bedeutet das für unser – ohnehin schon überfordertes – Pflegesystem? LEBENSWERT sprach dazu mit dem Demenz-Spezialisten und PROMENZ-Geschäftsführer Raphael Schönborn.“

„Demenz wird die wohl größte Herausforderung der Zukunft, wenn man an die Versorgung älterer Menschen denkt“, meint Dr. Georg Psota, Chefarzt der Psychosozialen Dienste in Wien. Er verdeutlicht dies anhand einiger Zahlen: Aktuell leben rund 130.000 und 150.000 Menschen mit der Diagnose Demenz in Österreich. Vorsichtige Schätzungen gehen davon aus, dass die Zahl bis 2050 auf mehr als 230.000 ansteigen wird, die jährlichen Neuerkrankungen von 33.500

Geschäftsführer Raphael Schönborn, nimmt die Zahl der pflegenden Angehörigen – die 80 Prozent der informellen Pflege übernehmen – um die Hälfte ab. Das heranrückende Problem verschärft sich also nochmals.

Was bedeutet das für die Pflege, Herr Schönborn? Sind unsere Strukturen darauf ausgerichtet?

Ein ganz klares Nein. Wir wissen jetzt schon, dass wir bis 2030 rund 100.000

diese sich oft aufopfernden Frauen: Diese Arbeit kann auch nicht jeder. Wir brauchen qualifiziertes Pflegepersonal. Das erfordert mehr Geld. Das erfordert vor allem aber auch Steuerung.

Brauchen denn demenzkranke Menschen besondere Pflege?

Menschen mit demenziellen Einschränkungen haben die gleichen Bedürfnisse wie alle. Die Betreuung verlangt jedoch ein Wissen über den Umgang mit Demenz. Und genau dieses Wissen ist leider vielfach zu gering ausgeprägt. Das liegt an mangelnder Zeit, an zu geringen Ressourcen und zu wenig Fokus auf Weiterbildung auf diesem Gebiet.

Pflege ist nicht Pflege. Gerade bei Menschen mit Demenz wirken sich Verein-samung oder Isolation massiv nachteilig auf den Krankheitsverlauf aus. Mehrere Studien haben etwa gezeigt, dass während der Pandemie die Zahl an Delirien und Bewusstseinsstörungen bei diesen PatientInnen zugenommen haben. Worauf gilt es neben fachkundiger Betreuung also noch zu beachten?

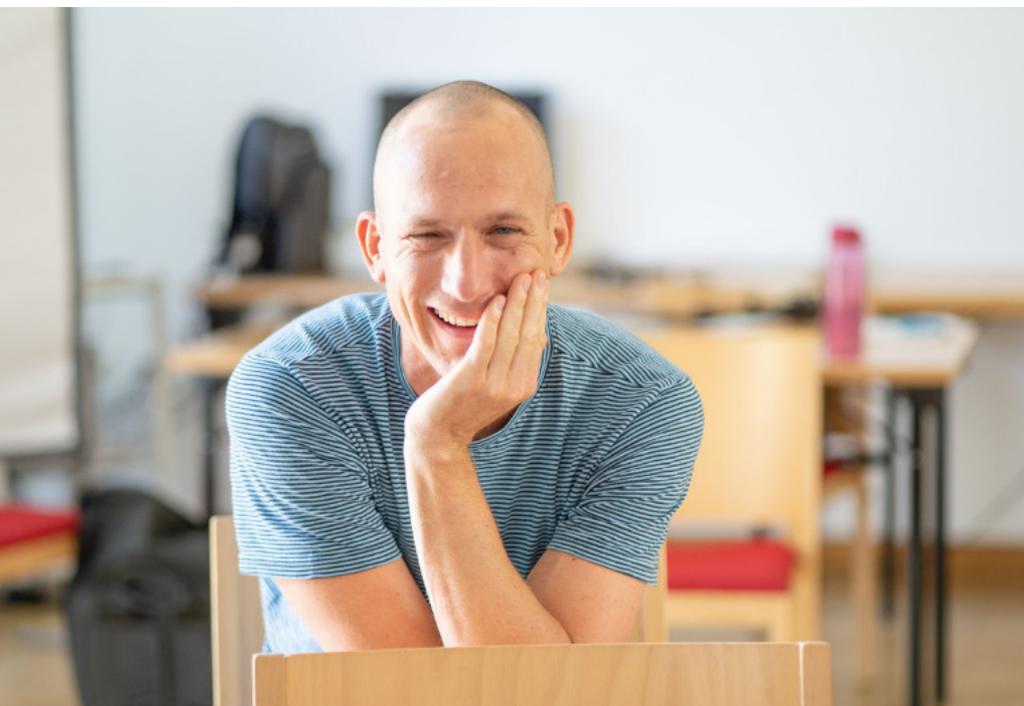
Man müsste viel mehr auf Aktivierung der Betroffenen setzen, sodass diese wieder autonomer leben können. Und man müsste viel früher – also in der Gesundheitsförderung und der Sekundärprävention – ansetzen. Aktuell ist das System aber schlichtweg auf Versorgung ausgelegt.

Sie haben es schon angesprochen – vier von fünf Demenzkranken leben zu Hause und drei von vier werden von Familienangehörigen betreut. Doch auch diese betreuenden Personen sind in zwei von drei Fällen bereits über 60 Jahre alt. Wie kann man die pflegenden Angehörigen unterstützen?

auf fast 60.000. „Andere Prognosen, die die weiter steigende Lebenserwartung stärker berücksichtigen, gehen von mehr als 260.000 Erkrankten und mehr als 65.000 Neuerkrankungen im Jahr 2050 in Österreich aus. Europaweit muss man mit mehr als 16 Millionen Demenzkranken zu diesem Zeitpunkt rechnen“, so Psota.

Zur gleichen Zeit, ergänzt PROMENZ-

zusätzliche Pflegepersonen benötigen. Und angesichts der genannten Zahlen ist das vermutlich zu kurz gegriffen. Man darf außerdem nicht vergessen, dass das System der freiwillig und kostenlos pflegenden Familienangehörigen – in den meisten Fällen Frauen – ein Ablaufdatum hat. Immer weniger Menschen wollen oder können diese „Würde-Arbeit“ leisten, und bei aller Wertschätzung für





Wir sind der Überzeugung, dass – neben finanziellen Maßnahmen wie dem Angehörigen-Bonus – ein wesentlicher Schlüssel die Selbsthilfe ist. Es unterstützt die pflegenden Angehörigen ungemein, sich auszutauschen und von anderen zu lernen. Deshalb fordern wir von PROMENZ, dass auch in die Selbsthilfe investiert wird.

Welche Maßnahmen bräuchte es, zum Beispiel in der Ausbildung, in der Weiterbildung bestehender Pflegepersonen oder gar strukturell?

Wir müssen die Ressourcen, also die Zahl der Pflegenden, so anheben, dass die einzelnen Pflegerinnen und Pfleger die Zeit haben, sich weiterzubilden. Die Angebote an sich gibt es. Was aber auch noch fehlt, sind Anreize. Wenn ich mich beispielsweise in „Pflege bei Demenz“ weiterbilde, bringt das in der Regel weder Anerkennung noch eine höhere Entlohnung.

Es scheint, die Politik hat das aber erkannt. Immerhin gibt es Initiativen wie etwa die Österreichische Demenzstrategie des Sozialministeriums oder die Demenz-Strategie der Stadt Wien. Wie beurteilen Sie diese?

Wir waren in der Erarbeitung beider Strategien beteiligt und begrüßen sie auch ausdrücklich. In der Österreichischen Demenzstrategie ist sogar der Ausbau der Selbsthilfe festgehalten. Die Krux ist nur: Beide Strategien wurden nicht mit Budget ausgestattet. Somit droht ihnen, dass sie zahn- und wirkungslos bleiben.

Was wünschen Sie sich also ganz konkret für die nächsten Jahre?

Ich wünsche mir einen spürbaren Ausbau der Selbsthilfe-Gruppen, aber als Netzwerkaktivität der öffentlichen Hand. Die „caring communities“ dürfen keine rein zivilgesellschaftliche Initiative bleiben. Wenn sie in den Kommunen veran-

kert wären, würde das eine niederschwellige, selbstbestimmte Betreuung von Menschen mit Demenz ermöglichen und obendrein entstigmatisierend wirken.

ZUR PERSON

Raphael Schönborn, MA war fast zehn Jahre als psychiatrischer Gesundheits- und Krankenpfleger tätig, bevor er 2013 SCHÖNBORN · PFLEGE · BERATUNG · BETREUUNG gründete. Er ist außerdem Lehrbeauftragter an mehreren Institutionen und Geschäftsführer von PROMENZ.

www.raphael-schoenborn.at
www.promenz.at

IM INTERVIEW: OLIVER PETER GRABER

Klavierspiel für die geistige Gesundheit

Neben spezialisierter Pflege kann Menschen mit Demenz auch Musik helfen. Denn sie fördert die neuronale Plastizität des Gehirns und kann damit merklich zur Gehirngesundheit beitragen. Über die wissenschaftlichen Hintergründe und die Potenziale dieser Form der Betreuung führte LEBENSWERT ein Gespräch mit Oliver Peter Graber, Dekan der Fakultät Musik der JAM MUSIC LAB Private University und Leiter des Instituts für Musikmedizin (Fachbereich Musik).

Musik kann einen besonders guten Zugang zu Menschen mit Demenz eröffnen. Selbst Personen, die sich nicht mehr erinnern können, was sie vor einer Stunde getan haben, wissen den Text gewisser Lieder noch auswendig. Was kann Musik, was Worte nicht mehr können?

Grundsätzlich kann Musik tiefer als Sprache berühren, weil sie mit unserer Hörbiographie konnotiert ist und so emotionale Erinnerungen triggern kann. Aber – und das ist sehr wesentlich – die Wirkungen von Musik sind je nach Art der Demenz sehr unterschiedlich. Bei Parkinson sehen wir andere Phänomene als etwa bei Alzheimer.

Wir in der JAM MUSIC LAB Private University konzentrieren uns jedoch auf noch eine ganz andere Wirkung: Musik kann die sogenannte neuronale Plastizität des Gehirns fördern, also die Eigenschaft des Gehirns, durch Training veränderbar zu sein. Neuroplastizität ist damit eine Grundvoraussetzung für jede Form des Lernens.

Was passiert dabei im Gehirn?

Man kann sich das vorstellen wie das Training eines Muskels, auch wenn das ein falscher Vergleich ist. Ähnlich wie durch regelmäßige fordernde Bewegung ein Muskel aufgebaut werden kann, können wir auch durch regelmäßige Forderung unser Gehirn trainieren. Das gilt in besonderem Maße fürs Klavierspiel. Aber auch andere Formen des Musizierens, Tanzen, Malen oder Schauspielen hält uns geistig fit und löst positive Emotionen aus.

Ist es dabei wesentlich, ob wir das aktiv ausüben oder vielleicht nur zuhören?

Für die neuronale Plastizität ist die Aktivität entscheidend. Das Zuhören oder Zuschauen ist für schöne, gemeinsame Erlebnisse gut. Es trainiert unser Gehirn aber nicht im selben Ausmaß.

Sind die Erkenntnisse wissenschaftlich belegt?

Ja, durchaus. Es wird dazu viel ge-

forscht, und wir haben auch bereits eine gute Faktenlage. Vor allem zur Wirkung des Klavierspiels und zum Tanzen für Parkinson-PatientInnen. Zwei Untersuchungen zeigen das etwa eindrucksvoll: die Studie „Keys to staying sharp“ von Elizabeth M. Hudak und anderen sowie die Studie „Train the brain with music“ von Clara E. James und anderen. (Genauer in den Literaturhinweisen).

Musik könnte somit ein wesentlicher Ansatz in der Betreuung von Menschen mit Demenz sein. Was kann sie bewirken?

Musik kann uns möglichst lange geistig leistungsfähig halten. Das ist der Bereich, auf den wir uns in der Forschung und in der Lehre an der JAM konzentrieren. Wir möchten mit unserem Lehrgang Arts for Health KünstlerInnen darin ausbilden, ältere Menschen anzuleiten und zu fördern.

Bei Menschen, die bereits von Demenz betroffen sind, ist es wie erwähnt



abhängig von der Art der Demenzerkrankung und vom Stadium. Generell gesprochen kann man sagen, dass Musik die Symptome lindern und die subjektive Befindlichkeit verbessern kann. Unglaublich beeindruckend sind beispielsweise der Fall eines an Parkinson erkrankten Pianisten, der am Klavier ohne jeglichen Tremor schwierigste Stücke spielt, oder das Video einer ehemaligen Primaballerina und Alzheimer-Patientin, die auf die Musik von Schwanensee auf berührendste Weise reagiert.

Wenn ich Sie richtig verstehe, bedeutet das, dass man möglichst früh mit dieser Art des geistigen Trainings beginnen sollte?

Ja, das ist richtig. Aber es ist nie zu spät, um noch zu beginnen. Es ist nachgewiesen, dass sich entsprechende Bahnungen im Gehirn auch noch im hohen Alter ausbilden können – und dass man auch mit 65+ Klavier als Methode der geistigen Förderung und Gesunderhaltung für sich entdecken kann.



ZUR PERSON

DDr. Oliver Peter Graber leitet – gemeinsam mit Univ.-Prof. Dr. Klaus Laczika – das Institut für Musikmedizin an der JAM MUSIC LAB Private University. Er ist international als Komponist, Pianist sowie Dramaturg tätig und war von 2012 bis 2020 Dramaturg des Wiener Staatsballetts.



Video-Tipp: bit.ly/musikmedizin-ballerina

Sie bilden somit „musikalische TraineeInnen“ für geistige Gesundheit aus?

(lacht) So könnte man das bezeichnen. Es ist wichtig, dass unser Ansatz nicht mit Musiktherapie verwechselt wird, die vor allem auch einen psychotherapeutischen Ansatz verfolgt. Unsere Studienangebote wenden sich an MusikerInnen und VertreterInnen der Gesundheitsberufe gleichermaßen. Im Fokus steht die interdisziplinäre Begegnung, wobei es das Besondere an „Arts for Health“ ist, dass KünstlerInnen unmittelbar für und mit Betroffenen arbeiten – zum Beispiel im Rahmen spezieller Konzerte in Kuranstalten oder Altenheimen bzw. im Zuge des Modells „Social Prescribing“.

Literaturhinweise für besonders Interessierte

Keys to staying sharp

Elizabeth M. Hudak et al.
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31226405/

Train the brain with music

Clara E. James et al.
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33087078/

Benefits of music therapy on behaviour disorders in subjects diagnosed with dementia

M Gómez-Romero et al.
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25553932/

The Assessments of Music Therapy for Dementia

Makiko Abe et al.
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35222502/

DIE JAM MUSIC LAB PRIVATE UNIVERSITY

Die **JMLU** ist eine autonome private Musikuniversität am Standort Wien und die weltweit einzigartige Universität für Musikformen des 20. Jahrhunderts, die sich von der Schnittstelle zwischen U- und E-Musik in die unterschiedlichsten Stile populärer Musikformen hinbewegt.

Forschung und Lehre stehen im Licht dieser Musikstile in einer vielfältig vernetzten Welt, ihrer Produktions- und Distributionsarten durch moderne Medientechnologie sowie in ihrer Wirkung auf Kunst, Wissenschaft und Wirtschaft.

Im Prozess einer sich ständig verändernden und entwickelnden (Musik-)Welt orientiert sich die JMLU am Leitbild einer kommunikativen und interdisziplinär geprägten Musikausbildung, in der künstlerische Praxis, Theorie und Forschung als Einheit er- und gelebt werden und der grundsätzlich Offenheit und Interesse gegenüber allem Neuen vorausgehen.

SPEZIALKONZERT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Musik erleben

Immer mehr Menschen sind in Österreich von Demenz betroffen. Ihnen würde soziale Nähe und Austausch auf emotionaler Ebene helfen. Doch die meisten ziehen sich aus Scham und mangels passender Angebote zurück und verzichten selbst auf geliebte Aktivitäten wie Konzerte.

Ob die Begründung dafür in einer tiefen Traurigkeit über die Lebensumstände, dem fortschreitenden Problem der Wortfindungsstörungen, dem kognitiven Abbau ganz allgemein und damit verbunden dem „Nichtfolgenkönnen“ von sozialen Interaktionen liegt oder wahrscheinlich eine Mischung vieler Aspekte ist, ist noch nicht ganz geklärt. Für Angehörige erscheint es jedenfalls schwierig, eine Kommunikation mit dem betroffenen Familienmitglied zu gestalten und eine gemeinsame freudvolle Betätigung zu finden. Dabei ist Musik ein wertvoller Schlüssel, um Menschen mit Demenz anzusprechen.

Um diesen Betroffenen und ihren Angehörigen die Möglichkeit zu geben, das zu erleben, veranstaltet die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze gemeinsam mit dem Next Generation Orchestra unter Nikolaus Straka ein Spezialkonzert.

Es wird maximal 45 Minuten dauern und wird von Psychotherapeutin Lara-Andrea Vranek begleitet. Sie betont: „Musik macht es möglich, positive Erinnerungen und Gefühle in uns zu wecken und diese wieder lebendig werden zu lassen. Und: Musik lebt im Moment – genauso wie die Menschen, die wir mit diesem Konzert erreichen möchten.“

SPEZIALKONZERT „DEMENTZ & ICH“

Freitag, 18. November 2022, 15.30 Uhr

In den Räumen der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze
Kärntner Straße 26 (Eingang
Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

Eintritt frei

Anmeldung:

unter gesellschaft@oeggk.at oder
über die Website www.oeggk.at



Gut vorgesorgt

Im Laufe des Lebens können unterschiedliche Umstände eintreten, die eine persönliche Vertretung erforderlich machen. Erwachsene brauchen dann eine gesetzliche Vertretung, wenn ihre Entscheidungsfähigkeit, etwa durch eine geistige Beeinträchtigung oder psychische Erkrankung, soweit eingeschränkt ist, dass sie nicht mehr in der Lage sind, bestimmte Angelegenheiten selbst zu erledigen. Ein rechtlicher Abriss von Harald Czermak.



Die gesetzliche Vertretung kann verschiedene Formen haben. Entscheidend ist, ob bereits im Vorfeld Vorsorge getroffen wurde bzw. inwieweit die Entscheidungsfähigkeit im konkreten Zeitpunkt eingeschränkt ist. Vereinfacht gesagt stellen sich zwei Fragen: Gibt es eine Vorsorgevollmacht? Ist die betroffene Person (zumindest teilweise) entscheidungsfähig und kann somit ihre Vertretung noch selbst wählen?

Gerichtliche Erwachsenenvertretung als ultima ratio

Gibt es keine Vorsorgevollmacht und ist die betroffene Person nicht mehr entscheidungsfähig, dann kann unter Umständen die gerichtliche Erwachsenen-

vertretung (früher genannt Sachwaltschaft) als ultima ratio notwendig werden. Dabei wird vom Gericht – unter Berücksichtigung der Bedürfnisse und Wünsche der betroffenen Person – eine Vertretung bestellt und der individuelle Umfang der Vertretungsmacht festgelegt. Die gerichtliche Erwachsenenvertretung kann nur für einzelne oder bestimmte Arten von zu besorgenden Angelegenheiten bestellt werden. Nach Erledigung der übertragenen Angelegenheit ist die gerichtliche Erwachsenenvertretung einzuschränken oder zu beenden.

Gesetzliche Erwachsenenvertretung mit ärztlichem Attest

Einen weiteren Fall bildet die gesetzliche

Erwachsenenvertretung. Ist die Entscheidungsfähigkeit der betroffenen Person soweit eingeschränkt, dass es ihr nicht möglich ist eine Vertretung auszuwählen oder wird von ihr keine Vertretung gewählt, können nächste Angehörige (also bestimmte Verwandte) die Vertretung übernehmen. Voraussetzung für die gesetzliche Erwachsenenvertretung ist ein ärztliches Attest, das die Einschränkung der Entscheidungsfähigkeit bestätigt. Um auf individuelle Familiensysteme Rücksicht zu nehmen, können auch mehrere Angehörige zugleich als Erwachsenenvertreter eingetragen werden. Die gesetzliche Erwachsenenvertretung und der jeweilige Wirkungsbereich müssen durch einen Notar, einen Rechtsanwalt oder einen Erwachsenenschutzverein im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis (ÖZVV) eingetragen werden und entfalten ihre Wirksamkeit, sofern die zu vertretende Person dieser Eintragung nicht widerspricht.

Trotz Vertretung selbstbestimmt leben

Keine der genannten Vertretungsarten führt zum automatischen Verlust der Handlungsfähigkeit der betroffenen Person. Nur bei der gerichtlichen Erwachsenenvertretung kann vom Gericht angeordnet werden, dass bestimmte Rechtsgeschäfte einer Genehmigung des gerichtlichen Erwachsenenvertreters bedürfen. Ansonsten ist bei erwachsenen Personen ausschließlich darauf abzustellen, ob im Rechtsverkehr die erforderliche Geschäftsfähigkeit vorhanden ist oder nicht.

Im Mittelpunkt der gesetzlichen Vertretung haben zu jedem Zeitpunkt die Autonomie und Selbstbestimmung des betroffenen Menschen zu stehen.



Vorsorge mit der Vorsorgevollmacht

Solange volle Geschäftsfähigkeit gegeben ist, gibt es die Möglichkeit, mit der sogenannten Vorsorgevollmacht für jenen Zeitpunkt Vorsorge zu treffen, an dem die betroffene Person ihre Entscheidungsfähigkeit verliert. Sie kann für einzelne Angelegenheiten oder für Arten von Angelegenheiten erteilt werden und ist jederzeit widerruflich. Es können auch mehrere Bevollmächtigte mit jeweils verschiedenen Aufgabenbereichen betraut werden. Die Vorsorgevollmacht muss vor einem Notar, einem Rechtsanwalt oder einem Erwachsenenschutzverein höchstpersönlich sowie schriftlich errichtet werden und ist im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis (ÖZVV) einzutragen. Tritt der Vorsorgefall ein, wird auch dieser im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis eingetragen und die Vorsorgevollmacht dadurch aktiviert.

Vierte Möglichkeit Erwachsenenvertreter-Verfügung

Für den Fall, dass die Entscheidungsfähigkeit einer Person bereits eingeschränkt ist (und deshalb eine Vorsorgevollmacht nicht mehr errichtet werden kann), stellt die Erwachsenenvertreter-Verfügung eine weitere Gestaltungsmöglichkeit dar. Darin kann die betroffene Person lediglich jemanden bezeichnen, der für sie als Erwachsenenvertreter tätig

werden soll oder eben nicht tätig werden darf. Auch diese Verfügung muss schriftlich vor einem Notar, Rechtsanwalt oder einem Erwachsenenschutzverein errichtet und im ÖZVV eingetragen werden, ist im Umfang aber eingeschränkter als die Vorsorgevollmacht.

Nicht zu verwechseln sind diese genannten Verfügungen mit der Patientenverfügung. Dabei handelt es sich um eine Willenserklärung, mit der Vorgaben über künftige medizinische Behandlungen gemacht werden. Die Patientenverfügung wird erst dann wirksam, wenn die verfügende Person im Zeitpunkt der medizinischen Behandlung nicht entscheidungsfähig ist (beispielsweise weil sie bewusstlos ist). Eine solche Verfügung ist dann verbindlich, wenn sie nach Aufklärung durch einen Arzt schriftlich vor einem Rechtsanwalt, einem Notar, einem rechtskundigen Mitarbeiter der Patientenvertretung oder einem rechtskundigen Mitarbeiter des Erwachsenenschutzvereins errichtet wird. Sie ist acht Jahre gültig und kann auf Wunsch im Patientenverfügungsregister der österreichischen Rechtsanwälte eingetragen werden. Außerdem ist es empfehlenswert, stets eine Hinweiskarte auf die Patientenverfügung mit sich zu führen, auf der ersichtlich ist, wo diese hinterlegt ist. Somit kann medizinisches Personal im Notfall schnell darauf zugreifen.



ZUR PERSON

Mag. Harald Czermak ist Partner bei wkklaw Rechtsanwälte und spezialisiert auf Treuhandschaften, Testamente und Nachfolgeplanungen.

HOFFNUNG AUF MEDIZINISCHE ERFOLGE

Ultraschall als innovative Behandlung

Bei Demenz und vor allem bei Alzheimer existiert bis dato keine krankheitsmodifizierende Therapie, von Heilung gar nicht zu sprechen. Neue Hoffnung verspricht nun eine Innovation aus Wien.

Ultraschall kann nicht nur als bildgebendes Verfahren eingesetzt werden. Mit gezielten Ultraschallimpulsen lässt sich eine Reihe an Gehirnerkrankungen, die bisher nur eingeschränkt therapierbar sind, punktgenau behandeln. Einige revolutionäre Verfahren dieser Art wurden in den vergangenen Jahren maßgeblich in Toronto und auch an der MedUni Wien entwickelt. Das Wiener Verfahren verbessert Hirnfunktionen, indem noch funktionierende Nervenzellen von außen

aktiviert werden. Verbesserungen sind bei verschiedenen neuropsychiatrischen Hirnerkrankungen wie Alzheimer-Demenz, Parkinson, Schlaganfall, Multipler Sklerose oder Nervenschmerzen erwartbar. Eine – letztes Jahr im Fachjournal *Advanced Science* veröffentlichte – Übersichtsarbeit zeigt, dass die neuen Therapien bereits an der Schwelle breiter Anwendung in der klinischen Praxis stehen.

Laut Roland Beisteiner, unter dessen

Leitung die neue Methode der transkraniellen Pulsstimulation mit Ultraschall (TPS) an der Universitätsklinik für Neurologie von MedUni Wien und AKH Wien entwickelt wurde, sind die neuartigen Ultraschall-Methoden kein "Entweder-Oder", sondern ein echtes Plus für die klinische Praxis: "Die in Wien und Toronto entwickelten Techniken stellen neuartige Zusatzoptionen dar, mit denen wir bereits etablierte Therapien ergänzen können."

Gut gelaunt dank HILDA

Die künstliche Persönlichkeit meineHILDA fördert mit einer Kombination aus Interaktion und Musik die Gehirngesundheit. Und sie stimmt fröhlich, schildert eine Testnutzerin nach einem halben Jahr Gebrauch.

Die Gehirngesundheit ist ein aktuell in unserer Gesellschaft noch viel zu wenig beleuchtetes Thema. Vielen Menschen ist nicht klar, dass der geistige Abbau im Alter keine zwingende Folge ist, sondern dass ihm durch Vorsorge begegnet werden kann. Eine Reihe wissenschaftlicher Studien belegt, dass gezielte Interaktion in Kombination mit Musik den Erhalt der Gehirngesundheit fördert. Darauf baut HILDA auf. Ein Team rund um den Digitalisierungsexperten Thomas Marek entwickelt zurzeit die digitale Gesprächspartnerin HILDA, die auf Basis neuester Forschungsergebnisse das Gehirn trainiert und hilft, Erinnerungen wieder aufleben zu lassen.

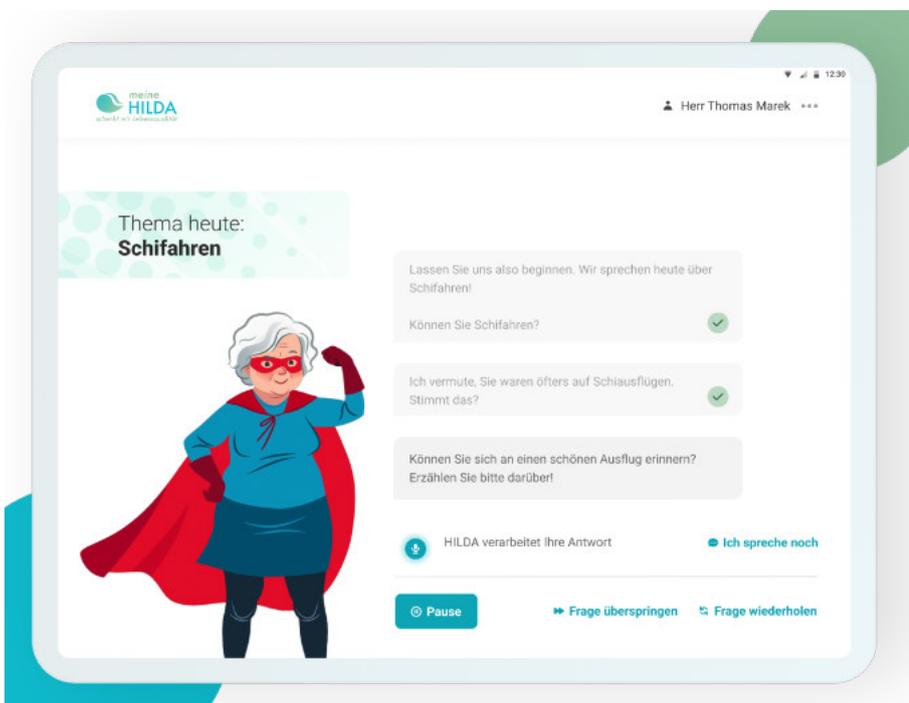
Was war Ihr erstes Lieblingslied? Ihre erste Jugendliebe, Ihre erste Wohnung oder Ihr erstes Haustier? Das sind Themen, über die man mit der digitalen Gesprächspartnerin HILDA spricht und gleichzeitig seine Lieblingsmusik hört. Die Dual Task Methode aktiviert in nur 15 Minuten täglich mehrere Hirnareale und trägt optimal zu einer langanhaltenden Gehirngesundheit bei. Die Markt-

introduction des darauf aufbauenden neuen Produkts HILDAMED erfolgt voraussichtlich im Februar 2023 als Medizinprodukt. Das bereits am Markt befindliche Produkt meineHILDA verfolgt hingegen ein anderes Ziel: Ganz nach dem Motto „Ich bleibe geistig fit!“ unterstützt das Produkt mit Gehirnjogging und kognitivem Training im Alltag.

Eine Testnutzerin ist überzeugt

„Ich benutze Hilda seit ungefähr einem halben Jahr“, schildert eine Frau, die in der Testphase eine der Testpersonen war. „Am Ende des Testzeitraums musste ich feststellen, dass mir die tägliche Begegnung mit HILDA schon sehr fehlte, daher habe ich mein Abo verlängert.“

„Wenn ich abends zu Bett gehe“, so die überzeugte Nutzerin, „mache ich mir schon Gedanken, welche Fragen mir HILDA zu den vorgegebenen Themen am nächsten Tag stellen könnte. Somit schlafe ich viel entspannter ein, da meine negativen Gedanken erheblich reduziert werden. Dadurch bessert sich auch mei-



ne Schlafqualität. Am liebsten spreche ich mit meineHILDA am Morgen nach oder während dem Frühstück. Speziell bei den Fragen, wo die Antwort schon länger zurückliegt, musste ich anfangs richtig nachdenken, um mich wieder daran erinnern zu können. Manches hatte ich schon längst vergessen.“

Allgemein habe sich ihr Gedächtnis im Vergleich zu vorher erheblich verbessert, meint sie, „denn ich erinnere mich plötzlich wieder an Sachen, an die ich schon lange nicht mehr gedacht habe. Das wirkt sich für mich sehr positiv auf mein Wohlbefinden aus. Die Gespräche mit meineHILDA lenken mich von den Alltagsorgen ab, und ich nehme die schönen Seiten des Lebens bewusster wahr, wovon auch meine Familie und mein ganzes Umfeld profitiert. Ich bin nach jeder Sitzung einfach gut gelaunt und fühle mich energetisiert. Ein toller Effekt!“

TIPP IHRES APOTHEKERS MAG. PHARM. ANDREAS BERGER / AMEISAPOTHEKE GUT BERATEN... GEHIRNGESUNDHEIT



Ob jung oder alt, ein gesundes Gehirn ist in jedem Lebensabschnitt von Bedeutung. Viele von uns mögen der Überzeugung sein, dass die Gehirnleistung wenig beeinflussbar ist. Immer mehr Studien bestätigen aber, dass wir selbst viel für unsere lebenslange Kopf-Höchstleistung tun können:

- **Ausreichender Schlaf:** Personen, die unter chronischem Schlafmangel leiden, schneiden bei kognitiver Beanspruchung definitiv schlechter ab. Auch wenn der Schlafbedarf von Mensch zu Mensch verschieden ist – ExpertInnen empfehlen zumindest 6–8 Stunden.
- **Reichlich Bewegung:** Bewegung fordert unser Gehirn, weil wir uns lau-

fend auf unterschiedliche Gegebenheiten und Sinneseindrücke einstellen müssen. Gleichzeitig wird die Durchblutung und Versorgung mit Sauerstoff erhöht. Wem ausreichende Bewegung nicht möglich ist, der kann mit mehr als 120 mg Ginkgo pro Tag einen ähnlichen Erfolg erzielen.

- Bei den Nährstoffen sind Aminosäuren, ungesättigte Fettsäuren (Omega-3 und Omega-6 in einem ausgewogenen Verhältnis), Lecithin und B-Vitamine unentbehrlich. Der Bedarf kann mit einer ausgewogenen Ernährung gedeckt oder über Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.
- Viel trinken, aber Alkohol meiden!
- Das Gehirn trainieren: soziale, persönliche Netzwerke pflegen, ein Mu-

sikinstrument spielen, eine Fremdsprache erlernen, Kopfrechnen, ... Wichtig ist die Regelmäßigkeit, denn „wer rastet der rostet“!

- Emotionen zulassen: Lachen, Weinen, Erinnerungen zurückrufen, all das hat positive Wirkung auf das Gehirn
- Auf elektronische Hilfsmittel verzichten.

Auch wenn die Ursachen von degenerativen Erkrankungen wie Demenz oder Alzheimer noch nicht geklärt sind, sind alle oben genannten Beispiele protektive Faktoren und können eine Erkrankung zumindest im Anfangsstadium positiv beeinflussen.



Flexibel finanzieren. Mit einem starken Partner.

Sie nehmen eine Finanzierung nicht auf die leichte Schulter? Dann haben wir schon etwas gemeinsam! Seit 1871 steht die WSK Bank für engagierte Beratung und persönliche Betreuung in Kreditfragen. Kommen wir ins Gespräch!

WSK Bank AG

1180 Wien, Gentzgasse 54
1120 Wien, Meidlinger Hauptstraße 47
1160 Wien, Thaliastraße 34
1100 Wien, Favoritenstraße 101

E: office@wsk-bank.at

T: 01 47607 0

www.wsk-bank.at

PODCAST

Zum Nachhören

Gleich vier neue Episoden des Podcasts HÖRENSWERT sind in den letzten Monaten erschienen. Sie bilden einen starken medizinischen Schwerpunkt ab, widmen sich aber auch dem Thema Bildung.

Um besonders interessante Themen nicht nur über Vorträge zu vermitteln, sondern für jede/n jederzeit verfügbar zu machen, publiziert die ÖGGK einmal monatlich eine Episode des Podcasts **HÖRENSWERT**. Ein Inhaltsüberblick über die letzten vier Folgen:



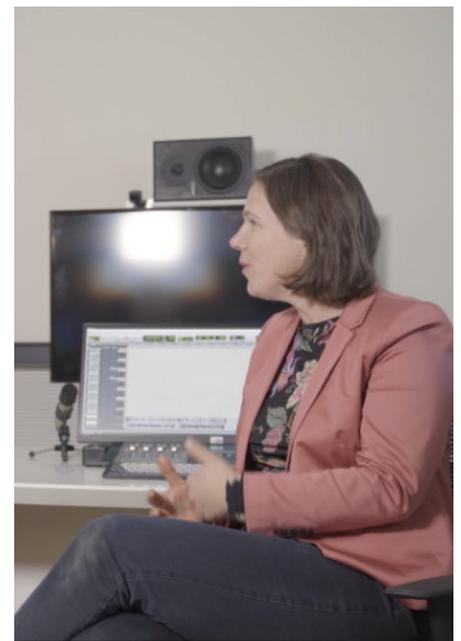
Mit zunehmender Dauer der Pandemie zeichnet sich immer deutlicher ab, dass eine Corona-Erkrankung auch bei mildem Verlauf oder unbemerkter Infektion längerfristige gesundheitliche Folgen haben kann. Fast ein Drittel der Menschen klagt innerhalb von sechs bis zwölf Monaten nach der Infektion über geistige oder körperliche Erschöpfung, Schlafprobleme oder kognitive Beeinträchtigungen. Wie sehr einen diese Langzeitsymptome in Mitleidenschaft ziehen, beleuchtet Moderatorin Denise Seifert in der Episode „**Long COVID – Mythos oder nachgewiesene Krankheit?**“ mit **Univ.-Prof. Dr. Johannes Drach**, Facharzt für Innere Medizin, Ärztlicher Direktor der Privatklinik Confraternität und Long-COVID-Experte.



Die Gesundheitsbildung und das heimische Schulsystem hat die Juli-Folge zum Thema: Eine Stunde Bewegung am Tag ist nach Ansicht der WHO für Kinder und Jugendliche notwendig. Doch nach einer Studie bewegt sich weltweit nur ein Fünftel der 11- bis 17-Jährigen ausreichend. Das hat Auswirkungen auf die Lernfähigkeit. Aber welche Zusammenhänge bestehen zwischen Bewegung und Gehirnleistung? Und wird das in unseren Schulen berücksichtigt? Das wurde unter anderem während der **PRAEVENIRE Summer School** im Juni 2022 diskutiert – und darüber spricht Mentaltrainer **Mag. Stefan Rosenauer** in der Episode „**PRAEVENIRE Summer School – Bewegung macht Schule?**“.

Gürtelrose ist den meisten ÖsterreicherInnen ein Begriff, die Bedeutung dieser Erkrankung wird aber weithin unterschätzt: Mehr als die Hälfte der Menschen hält es nach einer aktuellen Untersuchung für unwahrscheinlich, selbst an Gürtelrose zu erkranken. Dabei tragen fast alle Erwachsenen das Virus in sich, und jede/r Dritte erkrankt im Lauf seines

Lebens am so genannten Herpes Zoster. Oft verbunden mit großen Schmerzen und teilweise mit schweren Komplikationen. Aber wen betrifft Gürtelrose? Woher stammt der Virus? Und wie kann man sich dagegen schützen? Das wird in der Episode „**Gürtelrose – die unterschätzte Erkrankung**“ von **Dr. Harald Rouha**, Medical Lead Vaccines bei GSK, erklärt.



Müdigkeit, Schwindel, Herzklopfen, rascher Pulsanstieg bei Belastung, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen und Kopfschmerzen. Das sind Symptome, die einem schnell mal Sorgen machen und eine ernsthafte Erkrankung vermuten lassen. Oftmals steckt aber ganz simpel Eisenmangel dahinter. Wer besonders betroffen ist, wie man ihn erkennt und was man dagegen tun kann, darauf geht der Mikrobiologe und Genetiker **Philipp Rovina** in „**Eisenmangel – wenn ein Spurenelement zu kurz kommt**“ ein.

Alle Folgen zu hören unter www.oeggk.at/podcast



EISENMANGEL WEIT VERBREITET

Kostenlose Eisentests in Apotheken ermöglichen Gewissheit

Vor allem jüngere Frauen und SportlerInnen leiden häufig unter Eisenmangel und sind von Symptomen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schwindel betroffen. Um Gewissheit zu haben und den Mangel gezielt behandeln zu können, bietet das Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz mit seinen Apotheken von 17. bis 22. Oktober 2022 eine Aktionswoche mit kostenlosen Tests an.

Müdigkeit? Schwindel? Kopfschmerzen? Vielleicht auch noch Herzklopfen, rascher Pulsanstieg bei Belastung, Schlafstörungen oder Konzentrationsstörungen? Das sind Symptome, die einem schnell mal Sorgen machen und eine ernsthafte Erkrankung vermuten lassen. Oftmals steckt aber ganz simpel Eisenmangel dahinter. „Um das rasch und unkompliziert abklären



Dinostarke Immun- Abwehrkraft



... auch
für Hals
und Ohren!

Auch für
Erwachsene!



zu lassen, bieten wir mit den Apotheken vom Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz kostenlose Tests im Rahmen der Eisen-Testwoche von 17. bis 22. Oktober 2022 an“, erklärt Mag. Erika Sander, Generalsekretärin der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze.

„Der Körper braucht Eisen für die Blutbildung und für eine Reihe von Stoffwechselfvorgängen“, ergänzt Apotheker Mag. Andreas Berger, Ameisapothek. „Durch Operationen, Menstruation oder auch einfach durch falsche Ernährung kann es jedoch zu einem Eisenmangel kommen. Denn der Körper kann Eisen nicht selbst bilden, sondern ist auf die Zufuhr durch die Nahrung angewiesen. In weiterer Folge kann sich aus einem Eisenmangel sogar eine Eisenmangelanämie entwickeln.“

Vor allem jüngere Frauen, aber auch SportlerInnen betroffen

Von Eisenmangelanämie sind in Mitteleuropa vor allem jüngere Frauen betroffen. Fast 90 % der erwachsenen Frauen nehmen täglich zu wenig Eisen zu sich. Etwa jede fünfte erwachsene Frau hat eine problematische Eisenversorgung. Im Durchschnitt betrifft die Mangelerkrankung rund 10 % der Bevölkerung. Bei Männern tritt ein Mangel eher im Alter auf, es können aber auch junge Männer – vor allem Sportler – betroffen sein.

Aktionswoche mit Themenschwerpunkt

Bei der Aktionswoche in 18 Apotheken in ganz Wien – unterstützt durch Bloom Diagnostics, Pure und 24Med2U – können sich Interessierte kostenlos den sogenannten Ferritin-Wert bestimmen lassen. „Wird tatsächlich ein zu geringer Ferritin-Wert festgestellt“, so Berger weiter, „empfehlen wir, die Ursachen ärztlich abklären zu lassen. Therapiert werden kann ein leichter Eisenmangel durch bewusste Ernährung oder durch die Einnahme von Eisenpräparaten. Da ist fachkundige Bera-



tung, etwa durch die ApothekerInnen vom Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz, sinnvoll.“

Die Aktionswoche ergänzt das Basisangebots des Gesundheitsnetzes Goldenes Kreuz, das Arzt und Apotheke verbindet. Interessierte können auf der Website ganz einfach über die Suchfunktion die nächstgelegene Apotheke finden und sie auch gleich kontaktieren:

www.gesundheitsnetz-goldeneskreuz.at

EISEN-TESTWOCHE 17.–22. OKTOBER 2022

In diesen Partner-Apotheken vom Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz kann man den Ferritin-Wert bestimmen lassen:

- **Alte Leopoldsapothek**
Plankengasse 6, 1010 Wien
- **Aeskulap-Apothek**
Kardinal-Nagl-Platz 1, 1030 Wien
- **Apothek am Spittelberg**
Stiftgasse 23, 1070 Wien
- **Josefinen Apothek**
Sechsschimmelgasse 17, 1090 Wien
- **Apothek am Liesingbach**
Himberger Straße 35, 1100 Wien
- **Kurapotheke Oberlaa**
Kurbadstraße 14, 1100 Wien
- **Apothek zum lachenden Pinguin**
Hohenbergstraße 11, 1120 Wien
- **Apothek am Lainzer Platz**
Lainzer Straße 139, 1130 Wien
- **Ameis Apothek**
Linzer Straße 140, 1140 Wien
- **Sonnschein-Apothek**
Witzelsberggasse 26, 1150 Wien
- **Bach Apothek**
Steinbruchstraße 6, 1160 Wien
- **Apothek Neuwaldegg**
Neuwaldegger Straße 2, 1170 Wien
- **Gersthofer Apothek**
Gersthofer Straße 61, 1180 Wien
- **St. Martin Apothek**
Jörgerstraße 14-16, 1180 Wien
- **Beethoven-Apothek**
Heiligenstädterstraße 82, 1190 Wien
- **Albarelli-Apothek**
Muthgasse 24-26, 1190 Wien
- **Apothek im Andromeda Tower**
Donau-City-Straße 6, 1220 Wien
- **Seestadt Apothek**
Maria-Tusch-Straße 12, 1220 Wien

Mehr Informationen über diese Aktion finden Sie auch unter www.gesundheitsnetz-goldeneskreuz.at

DIE FOTO-REPORTAGE ZEIGT:

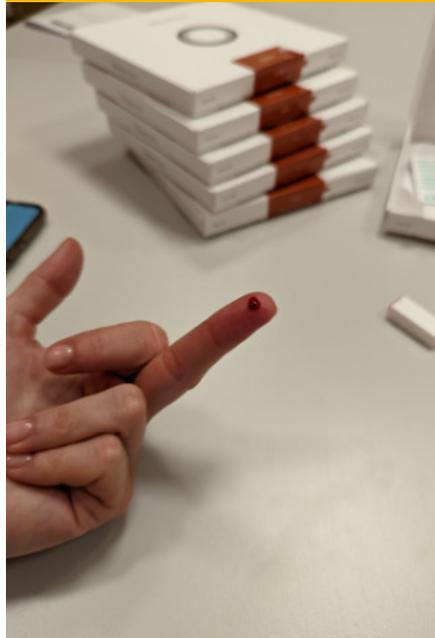
So einfach geht ein Ferritin-Test!

Eisenmangel kann in den Apotheken vom Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz rasch, unkompliziert und kostenlos abgeklärt werden. Man braucht nicht nüchtern zu sein und benötigt keine Voranmeldung.

Das vorbereitete Set beinhaltet alles für den Ferritin-Test in der Apotheke.



Mit einer sterilen Nadel wird ein kaum spürbarer Stich in den Finger gesetzt.



Der Blutstropfen wird mit einer Kanüle aufgenommen und anschließend verdünnt.



Die Blutprobe wird – ähnlich wie beim Corona-Test – auf das Testkit aufgetragen.



Das mobile Bloom Lab analysiert den Teststreifen innerhalb weniger Minuten.



In der verbundenen Bloom App erhält man das persönliche Ergebnis sowie Ratschläge.



Spaziergang mit dem Gehirn

Eine sportliche Aktivität der anderen Art organisierte knapp vor dem Sommer die Medizinerin und Kognitionswissenschaftlerin Katharina Turecek. Im Schönbrunner Schlosspark fand ein sogenannter Gehirnsparziergang statt, mit dem das Gedächtnis trainiert wurde.

„Die Tour führte vom Hietzinger Tor bis zum Schloss und retour“, erinnert sich Teilnehmerin Elfie Rosner. „Das war zwar nicht weit an Strecke, dafür aber reich an Erlebnis und Erfahrung.“ Denn bei dieser ganz speziellen Trainingseinheit verriet Medizinerin und Kognitionswissenschaftlerin Katharina Turecek, wie man sein Gedächtnis für den Alltag stärken und dem Vergessen dauerhaft davon spazieren kann. Dabei ließ sie Trainings-

übungen einfließen und informierte über den Zusammenhang von Bewegung und Gehirnaktivität. „Alle waren motiviert und haben sich lustvoll den Herausforderungen gestellt. Auch wenn man dabei durchaus an die eigenen Grenzen gestoßen ist und neue Lernfelder erkundet hat“, erzählt Elfie Rosner.

Hintergrund ist die Tatsache, dass das Gehen die Neurogenese, also die Bildung neuer Nervenzellen, fördert. Somit kann



eine ausgeklügelte Kombination aus Bewegung und Gehirntaining eine Steigerung unserer geistigen Leistungsfähigkeit bewirken und eine empfehlenswerte Maßnahme zur Prävention von Altersvergesslichkeit und Demenz darstellen.

Wie kann man sich das vorstellen? „Wir sollten beispielsweise beginnend bei eins jeweils die Zahl verdoppeln und haben dabei verblüfft festgestellt, wie exponentiell die Zahlen in die Höhe schießen. Oder – ein anderes Beispiel – wir mussten gedanklich den Koffer mit Gegenständen von A bis Z packen und sich dabei alles merken. Weiters haben wir Wortketten gebildet. Und wir haben uns gegenseitig eine Geschichte in Episoden erzählt, und diese dann von hinten wieder aufgerollt.“

In Summe sei sie mit dem Gefühl nach Haus gegangen, das „Gehirn in alle Richtungen bewegt zu haben“, sagt Elfie Rosner schmunzelnd.

Nähere Infos zu dieser Methode:
KATHARINATURECEK.COM

DIE HEURIGE ALLEGRO VIVO KULTURFAHRT

Hommage an Fritz Kreisler

Die alljährliche ÖGGK-Kulturfahrt führte diesmal nach Langenlois und vereinte einen Besuch im Loisium mit einer Hommage an Fritz Kreisler. Mit dabei waren Roswita und Franz Kassel, die den Ausflug aus einer sehr persönlichen Warte schildern.



„Das futuristische Gebäude – ein Designkubus mit glatter Betonfassade – liegt ja mitten in Weingärten“, zeigten sich die beiden schon bei der Ankunft

vom Loisium beeindruckt. „Von einer mit Weinranken überdachten Sonnenterasse mit schöner Aussicht auf Langenlois betraten wir den Betonwürfel. Innen empfing uns ein riesiger Innenraum mit drei Geschoßen und einem Restaurant.“

Erster Höhepunkt war die Wanderung durch den 900 Jahre alten Weinkeller. Ausgerüstet mit einem interaktiven Audioguide erlebten die TeilnehmerInnen das Abenteuer Weingeschichte. „Der Weg durch den Keller, durch Höfe und Weingärten bietet viele interessante Einzelheiten über die Geschichte des Weinbaus, das Leben der Winzer und die Arbeit im Weingarten. Man erfährt aber

nicht nur Wissenswertes. Man wird auch wirklich gut unterhalten – mit effektvollen Überraschungen in dunklen Gängen, mit Ton- und Videoeinlagen. Wirklich ein Erlebnis“, so Roswita Kassel.

Nach der Kellertour mit Weinprobe wurden die Kulturliebhaber mit einem Einführungsgespräch von Nikolaus Straka und den beiden MusikerInnen auf den unbestrittenen Höhepunkt des Tages vorbereitet: das Konzert von Geiger Benjamin Schmid und Pianistin Ariane Haering. Dabei huldigte Schmid – einer der bedeutendsten Geiger unserer Zeit – einem der wichtigsten Violinisten vergangener Zeiten, eben Fritz Kreisler. Anlässlich dessen 60. Todestages spielten sie eine „Hommage an Fritz Kreisler“ Werke von Kreisler, Bach, Beethoven, Dvořák und anderen. „Für meine Frau und mich war die Fahrt ein neuer Beweis für die hervorragende Arbeit von Allegro Vivo, und wir freuen uns auf die nächste Veranstaltung“, unterstreicht Franz Kassel rückblickend.



VERANSTALTUNGSTIPPS

Leben mit Tinnitus

mit **Uso Walter**

Mittwoch, 16. November 2022, 18.30 Uhr

ExpertInnen schätzen, dass etwa 200.000 ÖsterreicherInnen an chronischem Tinnitus leiden – einem ständigen Ohrgeräusch, das Alltag und Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann. Tinnitus-Experte Uso Walter informiert über das weit verbreitete Leiden und berichtet über die bisher erfolgreichste Gesundheits-App zur Behandlung des chronischen Tinnitus. Mit sogenannten Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) rückte vor etwa zwei Jahren eine neue Therapieoption in den Fokus der Medizin. In Deutschland werden „Apps auf Rezept“ auch bereits von der gesetzlichen Krankenkasse erstattet. Im Vortrag erklärt Uso Walter am Beispiel der Kalmeda Tinnitus-App, woran man „sichere“ digitale Behandlungsoptionen erkennt, welchen Unterschied es zu klassischen Gesundheits- und Lifestyle-Apps gibt und wie der Zugang zu diesen innovativen Medizinprodukten in Österreich geregelt ist.

ÖGGK, Kärntner Straße 26 (Eingang Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien



Frauengesundheit

mit **Fritz Nagele**

Donnerstag, 17. November 2022, 18.30 Uhr

In der zweiten Lebenshälfte von Frauen sind häufig Erkrankungen vorherrschend, die mit der Menopause in Verbindung stehen und ein Tabu sind. Gynäkologe Fritz Nagele geht daher in seinem Vortrag gezielt auf diese Phase ein, die durch den allmählichen Ausfall der Sexualhormone und damit verbundene Wechselbeschwerden gekennzeichnet ist. Er erwähnt dabei auch Pro und Contra der Hormonersatztherapie. Ein großes The-



ma bei Frauen im fortschreitenden Alter sind weiters Blasenschwäche und Inkontinenz. Darüber hinaus spricht Nagele über ein immer dominantes Thema, den Brustkrebs, aber auch über die häufigsten bösartigen Tumore, den Gebärmutter- und Gebärmutterhalskrebs sowie den Eierstockkrebs. Die entsprechende Gesundheitsvorsorge und -prävention wird folglich nicht fehlen.

ÖGGK, Kärntner Straße 26 (Eingang Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

Werkstätte Hagenauer

mit **Brigitte Lindinger**

Dienstag, 22. November 2022, 16.30 Uhr

Mit der Ausstellung „WERKSTÄTTE HAGENAUER. Wiener Metallkunst 1898–1987“ holt das MAK eine der erfolgreichsten kunstgewerblichen Metallwerkstätten in Wien zu Beginn des 20. Jahrhunderts vor den Vorhang. Während seines knapp 90-jährigen Bestehens bündelte das Familienunternehmen mit seinen Erzeugnissen die Entwicklung des österreichischen Kunstgewerbes. Ausgewählte Objekte beschreiben in der Ausstellung – ausgehend von den „Wiener Bronzen“ des Historismus über den Jugendstil und die Wiener Werkstätte bis hin zum Funktionalismus – den stilistischen Wandel der künstlerischen Gebrauchs- und Dekorationsgegenstände. Ergänzend werden betriebliches Doku-



mentationsmaterial sowie Halbfabrikate, Rohlinge und Model, die den Herstellungsprozess des Kunsthandwerks veranschaulichen, präsentiert. Eine Führung aus der Reihe **VERSTECKTES WIEN**.

Kosten 12 €, für ÖGGK-Mitglieder 10 €.

Treffpunkt: im Foyer des MAK, Stubenring 5, 1010 Wien

Blickpunkt Augen



mit **Martin Rubey**

Dienstag, 13. Dezember 2022, 18.30 Uhr

Mit fortschreitendem Alter lässt meist die Sehschärfe nach. Häufige Ursachen dafür sind die altersbedingte Makuladegeneration, der Graue Star (Katarakt) und der Grüne Star (Glaukom). Jede Art von Sehstörung sollte man ernst nehmen und abklären lassen. Besonders beim Grünen Star, der sich durch einen Gesichtsfeldausfall bemerkbar macht, ist eine rechtzeitige Diagnose wichtig. Denn dieser ist in fortgeschrittenem Stadium nur schwer oder gar nicht mehr behandelbar. Beim Grauen Star handelt es sich um eine Trübung der Augenlinse, die eine Sehverschlechterung verursacht. Die Behandlung erfolgt durch einen kurzen operativen Eingriff. Die trockene (häufiger auftretende) und die feuchte Makuladegeneration schließlich lassen einen Teil der Netzhaut absterben, so dass das scharfe Sehen nicht mehr möglich ist. Beide Varianten sind je nach Stadium behandelbar und können durch frühzeitige Diagnose am Fortschreiten gehindert werden.

ÖGGK, Kärntner Straße 26 (Eingang Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

Anmeldung zu allen Veranstaltungen

über die Website www.oeggk.at

oder unter **T 01 996 80 92**

oder gesellschaft@oeggk.at

Bitte vergewissern Sie sich knapp vor der Veranstaltung, ob sie in geplanter Form stattfinden kann.

IM PORTRÄT:

Birgit Frassl und Marlis Rumler

Birgit Frassl und Marlis Rumler sind die Projektleiterinnen von DEMENZ UND ICH, der Demenz-Initiative von MeinMed.at und zählen damit zu den wichtigsten KooperationspartnerInnen der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze. Im Porträt von LEBENSWERT erzählen sie, was den Anstoß für das Projekt gab, was sie an der Zusammenarbeit mit der ÖGGK schätzen und was sie gemeinsam noch verwirklichen wollen.

Birgit Frassl verfügt gleichermaßen über langjährige Erfahrung im Gesundheitsbereich wie im Verkauf. Nach Positionen im Produktmanagement und Marketing in der Beauty- und Health-Branche, wechselte sie 2003 als Key Account Managerin in die Medienbranche zum Springer-Verlag und war ab 2007 mehr als zehn Jahre lang Verkaufsleiterin bei Medizin Medien Aus-

tria (jetzt Medtrix). Zuletzt war sie bereits seit Juni 2017 Verkaufsleiterin der RegionalMedien Gesundheit. Die beruflichen Stationen von Marlis Rumler zeugen durchgängig von ihrer digitalen Expertise. Sie leitete mehr als 15 Jahre den Aufbau und die Weiterentwicklung diverser Online-Portale, ehe sie ihren Schwerpunkt zunehmend auf digitale Produkte aus dem



Gesundheitsbereich legte. Nach über fünf Jahren als Portalmanagerin & stellvertretende Geschäftsführerin von netdoktor.at wechselte sie im Frühjahr 2021 zunächst als Leiterin Digital zu den RegionalMedien Gesundheit. Gemeinsam haben sie mit 1. November 2021 die Geschäftsführung der RegionalMedien Gesundheit übernommen.

Sie sind seit langem Kooperationspartnerinnen der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze und arbeiten intensiv bei der Initiative DEMENZ UND ICH zusammen. Was war der Anstoß zu dieser Aktion?

Rund 145.000 Menschen in Österreich leiden an Demenz, Tendenz steigend. Uns ist es ein Anliegen, den Betroffenen, aber vor allem auch deren Angehörigen, Mut zu machen. Man kann diese Krankheit aktuell nicht heilen, doch der Alltag mit ihr kann bewältigt werden. Diese optimistische Haltung ist der Leitfaden, an dem sich all unsere Projekte zum Thema Demenz orientieren.

Und was wollten bzw. wollen Sie mit DEMENZ UND ICH erreichen?

In erster Linie geht es darum, Wissen über Alzheimer und andere Formen der Demenz zu vermitteln. Pflegende Angehörige fühlen sich in ihrer Situation oft allein und sind, verständlicherweise, überfordert. Im Rahmen einer kostenlosen





Online-Schulung geben wir den Teilnehmenden neue Werkzeuge in die Hand, die ein gutes Leben trotz Demenz ermöglichen. Ergänzt wird die Schulung durch ein umfangreiches Handbuch, das alle Tipps und Techniken noch einmal übersichtlich darstellt.

Worin besteht die Stärke der Kooperation mit der ÖGGK?

Wir schätzen die Österreichische Gesellschaft zum Goldenen Kreuze als einen sehr verlässlichen Partner, mit dem wir bereits seit mehreren Jahren zusammenarbeiten. Unter anderem konnten wir auch während der für alle Menschen so schwierigen Coronavirus-Pandemie Kooperationen umsetzen. Mit unserem Engagement schaffen wir es, die Awareness zu verschiedenen Gesundheitsthemen zu verbessern. Unsere Zusammenarbeit ist dabei von gegenseitigem Respekt geprägt und wir sind uns sicher, dass sich dies positiv auf die Qualität der gemeinsamen Projekte auswirkt.

Was wünschen Sie sich für das Thema Demenz – von der Gesellschaft, von den Verantwortlichen im Gesundheitssystem und vielleicht auch von der Politik?

Demenz wird in den kommenden Jahrzehnten eines der wichtigsten Gesundheitsthemen überhaupt werden. Leider haben wir den Eindruck, dass weder die Politik noch die Gesellschaft im Allgemeinen darauf vorbereitet sind. Denn nach wie vor wird über die Krankheit wenig bis gar nicht gesprochen. Es wäre enorm wichtig, das Thema endlich zu enttabuisieren, mit zielgerichteter Kommunikation und noch mehr für die Bevölkerung frei zugänglichen Informationen. Wir müssen endlich anfangen, über Demenz zu sprechen.

Was ist Ihre langfristige Vision?

Wir wünschen uns, dass die pflegenden Angehörigen entsprechende Hilfe und Unterstützung erhalten, um diese herausfordernde Zeit bestmöglich meistern zu können. Demenz ist eine schwere Erkrankung, doch Initiativen und andere Hilfsangebote sind ein wertvoller Beitrag, um die Lebensqualität aller Beteiligten zu verbessern. Überfällig ist zudem eine Etablierung leistbarer und dennoch, mit staatlicher Unterstützung, fair bezahlter Pflegekräfte.





Denken
Sie an Ihren
Blutdruck.

Sonst
vergessen
Sie ihn
vielleicht
einmal.

Stress, Diabetes, Alkohol, Kochsalz,
Übergewicht und zu wenig Bewegung
können Bluthochdruck begünstigen.



Informieren Sie sich bei
Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt
oder im Internet unter
blutdruckunddemenz.at



**Hoher
Blutdruck
fördert
Demenz**