



Maria Jelenko-Benedikt
Chefredakteurin Österreich
maria.jelenko@
regionalmedien.at

KOMMENTAR

Wer zahlen kann, der kommt dran

Österreich hat trotz hoher Ärztedichte Versorgungs-lücken. Die Zahl der Kassenärzte stagniert oder nimmt sogar ab, während Privatordinationen boomen. Dies führt zu ungleichem Zugang zur Gesundheitsversorgung, die Zufriedenheit der Patienten ist seit 2021 massiv gesunken, wie eine Spectra-Umfrage von Ende 2023 zeigt. Eine Zwei-Klassen-Medizin verstärkt die Kluft zwischen jenen, die sich private Gesundheitsleistungen leisten können, und denen, die auf das öffentliche Gesundheitssystem angewiesen sind. Ein fairer Zugang zu medizinischer Versorgung ist jedoch fundamental für einen modernen Sozialstaat.

Resilienz in Städten und Gemeinden



Foto: Unsplash

Klima, Ressourceneffizienz, Bodennutzung: Krisenfestigkeit und belastbare Raumstrukturen werden für Städte und Regionen immer wichtiger. Doch wie widerstandsfähig sind unsere Lebensräume wirklich? Gemeinsam mit der Universität Wien und dem Städte- und Gemeindebund lädt MeinBezirk.at am 17. April ab 18.30 Uhr zu einer Diskussionsrunde im Wiener Rathaus. Gratis-Anmeldung unter meinbezirk.at/runderregionen, Livestream auf meinbezirk.at

Ist Kranksein auch künftig noch leistbar?

Eine Expertenrunde beschäftigte sich mit dem Thema Zwei-Klassen-Medizin. Dabei ging es heiß her.

Wirkt die Gesundheitsreform dem Ärztemangel entgegen und optimiert sie die medizinische Versorgung? Oder steuern wir weiterhin auf eine Zwei-Klassen-Medizin zu?

Diesem brisanten Thema widmete sich eine Expertenrunde, veranstaltet von MeinBezirk.at gemeinsam mit der „Hausärzt:in“. Mit dabei: Gesundheits- und Sozialminister Johannes Rauch (Grüne), ÖGK-Obmann Andreas Huss, Ärztekammerfunktionärin und Hausärztin Naghme Kamaleyan-Schmied sowie Gesundheitsökonom Ernest Pichlbauer.

„Großes Ungleichgewicht“

Auch wenn in Österreich die Anzahl der Ärzte pro Kopf im europäischen Vergleich gut sei, könne die Mangelsituation bei Mediziner:innen mit Kassenverträgen nicht mehr weggeredet werden, hob Rauch hervor. „Wir haben deshalb gegen alle Widerstände versucht, eine Gesundheitsreform zustande zu bringen, die die Situation verbessert. Das dauert. Pro Jahr kommt jetzt etwa eine Milliarde Euro mehr ins System – unter bestimmten Voraussetzungen. Und es bekommen auch die Kassen mehr Geld – 300 Millionen Euro pro Jahr –, um mehr Leistungen anbieten zu können.“ Zur Entlastung sollen zudem der Grundsatz „Digital vor ambulant vor stationär“ und der Ausbau der Vorsorge beitragen. „Sieht man, wie viel Geld im Vergleich zum Spitalsbereich in den niedergelassenen Bereich investiert wurde, ist das ein



Naghme Kamaleyan-Schmied (l.), Ernest Pichlbauer (2.v.l.), Johannes Rauch (2.v.r.), Andreas Huss (r.) diskutierten über die Gesundheitsreform. Foto: Ferrigato

sehr großes Ungleichgewicht. Da müsste man nachbessern“, fand Kamaleyan-Schmied klare Worte. Die Ständesvertreterin weiß, wie schwierig es aktuell ist, Mediziner für das Kassensystem zu begeistern. Trotz Terminmanagements seien daher in den Ordinationen hohe Frequenzen und lange Wartezeiten an der Tagesordnung. Die Ärztekammer will dem mit einem Forderungskatalog entgegenwirken. Sie fordert etwa Telemedizin, moderne Arbeitsmodelle oder Spitalsauslagerungen. Diese gehören finanziert, sonst könne es sich nicht ausgehen, dass „wir im niedergelassenen Bereich viele Spitalsleistungen übernehmen können“, stellte die Allgemeinmedizinerin klar. Auch müsse der Leistungskatalog endlich modernisiert werden.

Hausarztzentrierung

Huss bestätigte die Nachbesetzungsprobleme, betonte aber, dass nur bestimmte Regionen betroffen seien. Mit Einführung der e-card sei den Menschen der Zugang zu Fachärzten erleichtert worden, gab er zu bedenken. 25 Prozent der Patienten hätten heute keinen Hausarzt mehr. „Das ist nicht gut für das Gesund-

heitssystem und schon gar nicht für die Menschen, die von einer Fachärzt:in zur nächsten pilgern.“ In einem hausarztzentrierten Gesundheitssystem würden kassenfachärztliche Ordinationen und Spitalsambulanzen automatisch entlastet. In entlegenen Regionen wären das Einzelpraxen, in Ballungszentren seien Primärversorgungszentren (PVE) effizienter. Die Patientenbegleitung durch das System könnte durch die Gesundheitshotline 1450 digital unterstützt werden. „An einem österreichweit einheitlichen Honorar- und Leistungskatalog arbeiten wir momentan mit der Ärztekammer“, so Huss weiter. Dafür werde es zusätzliche Mittel brauchen.

Mehr als Sprechblasen?

„Die Reform ist keine Reform“, gab sich Pichlbauer wenig optimistisch. „Es ändert sich an den Strukturen nichts. Zusätzliche Geldflüsse, eine Stärkung des Hausarztssystems: All das höre ich seit 20 Jahren.“ Für den Gesundheitsökonom ist aus dem Reformpapier auch nicht ersichtlich, dass die Patientenströme in Zukunft besser gelenkt werden können. (mjb/kam)



Spastik als eine mögliche Folge des Schlaganfalls

Das Schicksal Schlaganfall ereilt jährlich 20.000 bis 25.000 Menschen in Österreich. Etwa ein Drittel der Betroffenen entwickelt innerhalb eines halben

oder kognitive Störung. Wenn sie keine Angehörigen haben, die sich kümmern, kommen sie oft nicht zum Arzt ...“

Wie erkennt man die Spastik? „Am offensichtlichsten sind die Faust, die nicht aufgeht und Fehlhaltungen von Armen und Beinen aufgrund eines erhöhten Muskeltonus“, erklärt Sycha. Diese Symptome können, ebenso wie unwillkürliche Bewegungen, eine Stigmatisierung der Patienten zur Folge haben. Auch Schmerzen sind häufig. Jedenfalls behandlungsbedürftig sei die Spastik dann, wenn ein Leidensdruck gegeben ist, so der Experte. Optimalerweise erfolgt eine Kombination von Ergo-, Physio- und medikamentösen Therapien. So kann etwa die gezielte Injektion von Botulinum Toxin in betroffene Muskeln die Symptome lindern und Folgeschäden hintanhalten.



„Nur jeder Zehnte behandlungsbedürftige Patient wird tatsächlich behandelt.“

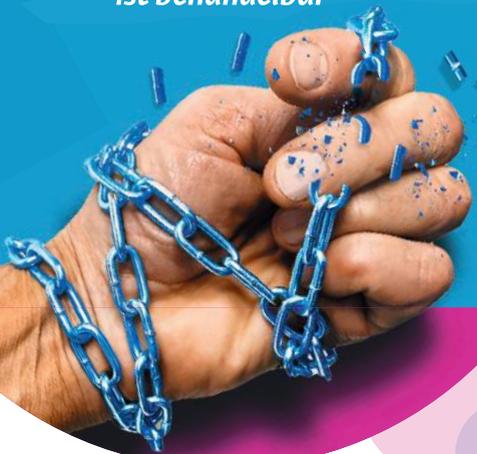
Foto: privat

THOMAS SYCHA

Jahres nach dem Akutereignis eine spastische Bewegungsstörung. „Bei etwa zehn bis zwölf Prozent wäre die Spastik behandlungsbedürftig“, weiß Thomas Sycha, Neurologe an der Medizinischen Universität Wien, um die Situation in der Praxis. „Nur bei jedem zehnten davon erfolgt aber tatsächlich eine Therapie. Wir dürfen nicht vergessen: Viele Betroffene sind in der Mobilität eingeschränkt, haben eine Sprach-

Entfesseln Sie Ihre Autonomie

Spastizität nach Schlaganfall ist behandelbar



Merz TR-2024-02-003



Jetzt Expert:innen finden unter **NEUOTREFF.**



Das hilft wirklich!

Bei Schlafstörungen sind oft pflanzliche Wirkstoffe das Mittel der Wahl – doch auf die richtige Kombination kommt es an.

Man wälzt sich abends unruhig im Bett herum, blickt ständig auf die Uhr und wird immer nervöser, weil man doch schon längst schlafen sollte. Hinzu kommt die Angst vorm nächsten Tag, an dem man sich wie gerädert fühlen wird. Doch was kann man dagegen tun? Etliche Mittel versprechen schnelle Hilfe, Experten wissen aber, dass es auf die richtige Wirkstoffkombination ankommt.

oder der Melisse. Die meisten Einschlafprobleme haben nämlich ihren Ursprung am Tag und sind auf Stress, Sorgen oder zu viele Gedanken im Kopf zurückzuführen. Genau hier setzt die Passionsblume an, die entspannend wirkt und die Nerven beruhigt. In Kombination mit dem ausgleichenden Effekt der Melisse kann man so mit einem freien Kopf zu Bett gehen und besser einschlafen.

Reicht Baldrian aus?

Viele Betroffene greifen bei Schlafmitteln am liebsten zu pflanzlichen Alternativen. Zu groß ist die Sorge vor einer Abhängigkeit bei chemisch-synthetischen Präparaten. Die logische Wahl erscheint hier also eine Arzneipflanze wie Baldrian zu sein. Doch reicht das wirklich aus – gerade auch wenn man schon schwer einschläft?

Klare Empfehlung aus der Apotheke

Um besser ein- und auch durchzuschlafen, setzen Sie also idealerweise auf eine 3-fach-Kombination aus Baldrian, Melisse und Passionsblume, da eine solche klare Vorteile gegenüber einzelnen Pflanzen hat. In hoher Dosierung findet man diese Zusammensetzung etwa in den Ein- und Durchschlaf Dragees von Dr. Böhm® – für eine angenehme Müdigkeit, mit der man gut einschläft, sowie für entspanntes Durchschlafen und erholtet Aufwachen.

Pflanzliche Kombination

Speziell bei Einschlafproblemen empfehlen sich eher Wirkstoffe wie jene aus der Passionsblume

REIN PFLANZLICH

Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf

Dragees mit Baldrian, Passionsblume und Melisse

Schlafstörungen
Beruhigt und fördert die Schlafbereitschaft
Verbessert die Schlafqualität

60 Dragees

Pflanzliches Arzneimittel

Für Ihren Apotheker
PZN 4203272

Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf
Bei nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen.

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.



Arthrose ist eine fortschreitende Gelenkerkrankung Foto: ViDi/Shutterstock

MeinMed-Webinar: Was ist Rheuma?

Am 3. April um 19 Uhr referiert Walpurga Lick-Schiffer, Leiterin der Abteilung für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie im Landeskrankenhaus Murtal, Standort Stolzalpe, im MeinMed-Webinar „Rheuma: Arthrose – und Sie bewegen sich trotzdem!“ unter anderem den Unterschied zwischen Arthritis (Gelenkentzündung) und Arthrose (Schädigung des Gelenknorpels). Außerdem geht die Expertin auf die Behandlungsmöglichkeiten ein und erläutert, warum Bewegung so wichtig ist. Kooperationspartner ist die Österreichische Gesundheitskasse. (juf)

Autismus: Talente von Betroffenen nutzen

Der Welt-Autismus-Tag rückt betroffene Menschen und ihre besonderen Fähigkeiten in den Mittelpunkt.

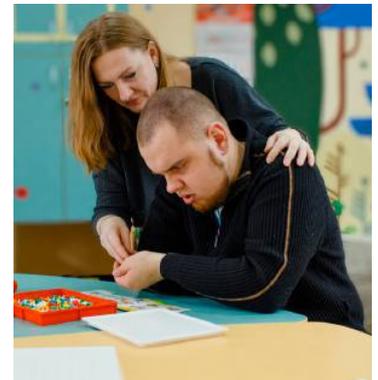
VON MARGIT KOUDELKA

Rund 80.000 Menschen leben in Österreich mit einer Autismus-Spektrum-Störung. Dies ist eine Entwicklungsstörung, die unter anderem Auswirkungen auf die Fähigkeit hat, mit anderen zu kommunizieren bzw. zu interagieren, sowie auf die Wahrnehmung der Umwelt. Betroffene Menschen nehmen ihr Umfeld in einer sehr speziellen Weise wahr und verarbeiten Informationen und Eindrücke oftmals auf eine besondere Art. Weil

die Symptome individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt sind, spricht man von Autismus-Spektrum-Störungen. Autismus ist ursächlich nicht behandelbar. Jedoch kann – vor allem im frühen Lebensalter – der Verlauf durch verschiedene therapeutische Maßnahmen positiv beeinflusst werden.

Autismus und Arbeitsmarkt

Seit dem Jahr 2007 wird jährlich am 2. April der Welt-Autismus-Tag begangen. Dieser zielt darauf ab, die Hürden aufzuzeigen, mit denen Betroffene Tag für Tag konfrontiert sind. Eine Arbeit zu finden ist für Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen etwa häufig ein Ding der Unmöglichkeit. Etwa 80 Prozent von ihnen sind arbeitslos. Dabei haben



Menschen mit Autismus entwickeln oft Spezialinteressen. Miridda/Shutterstock

diese Menschen ganz besondere Talente. Vor allem in Bereichen, in denen es um Genauigkeit, den Blick fürs Detail, um Ausdauer, Merkfähigkeit und Monotonieresistenz geht, können sie einen wertvollen Beitrag für Unternehmen leisten.

Pflanzenkraft bei Magenbeschwerden

Das Leben ist immer wieder schwer verdaulich – einmal ist es zu üppiges Essen, dann sind es wieder Stress und Überlastung, die uns im Magen liegen.

Verdauungsbeschwerden trotz gesunder Ernährung Magen-Darm-Beschwerden treten heutzutage immer häufiger trotz ausgewogener und bewusster Ernährung auf. Denn auch Ärger, Stress und Hektik können sich auf den Magen schlagen. Die Verdauung reagiert gereizt und funktioniert nicht mehr richtig und es kommt trotz organisch gesundem Magen und Darm zu wiederkehrenden, krampfartigen Zuständen im Verdauungstrakt. Übelkeit, Magenschmerzen, Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall sind oft die Folge.

Arzneimittel für die Hausapotheke

Wie sehr unser Wohlbefinden von einem funktionierenden Darm

abhängt, ist allgemein bekannt. Medikamente gegen Übelkeit, Verstopfung, Durchfall und Co. sollten in der Hausapotheke deshalb keinesfalls fehlen. Ideal ist ein Arzneimittel, welches all diese Verdauungsbeschwerden rasch und wirksam bekämpft. Ein besonders wirksames und seit Jahrzehnten beliebtes Mittel sind MONTANA HAUSTROPFEN – eines der ältesten am Markt befindlichen Arzneimittel.

Vielseitig anwendbar

Die 7 traditionell verwendeten Heilkräuter in MONTANA HAUSTROPFEN sind die Lösungsformel bei Verdauungsproblemen. Optimal aufeinander abgestimmt entfalten sie ihre Wirkung gegen eine große

Bandbreite von Magen- und Darmbeschwerden rasch und zuverlässig. Die rein pflanzliche Arzneispezialität führt zu einer Normalisierung und Harmonisierung im Verdauungssystem und



„Seit Generationen bei Magen- und Darmbeschwerden empfohlen“

- Dr. Gernot Fischer

beruhigt den nervösen Magen. Die enthaltenen ätherischen Öle wirken windtreibend, krampflösend und gärungswidrig bei Zersetzungsprozessen im Magen-Darm-Trakt.

Vertrauen auch Sie auf über 90 Jahre Erfahrung und profitieren Sie von der Kraft der 7 Heilpflanzen.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Die Blase gezielt unterstützen

Der Östrogenverlust in den Wechseljahren führt dazu, dass das Gewebe der Blase empfindlicher wird. Anstatt sich beim Füllen mit Urin auszudehnen, wird die Blase vorzeitig gereizt, bevor sie gefüllt wird. Dies kann zu Unbehagen führen. Auch verschiedene Formen der Blasenschwäche sind eine mögliche Folge der hormonellen Veränderung.

Eine Ursache für Inkontinenz kann eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur sein, die sich mit den Jahren verschlechtert. Weitere wichtige Risikofaktoren sind Geburten, zunehmendes Alter und Übergewicht. Jeder Faktor, der zusätzlichen Druck auf die Blase ausübt, kann den teilweisen Kontrollverlust verschlimmern. Zu nennen sind hier beispielsweise starkes Pressen beim Stuhlgang durch Verstopfung, chronischer Husten oder Übergewicht.

Starke Wechselbeschwerden sollten vom Arzt abgeklärt werden, um gegebenenfalls eine Behandlung einzuleiten. Frauen können jedoch auch selbst einiges für eine gesunde Blase tun. So trägt beispielsweise gezielte Beckenbodengymnastik – am besten unter Anleitung – dazu bei, dieses Hohlorgan zu kräftigen. Blasentraining ist eine weitere Möglichkeit, den Harnabgang wieder besser kontrollieren zu können. Vereinfacht gesagt bedeutet das, eine Weile auszuharren, bevor man die Toilette aufsucht. Bestimmte pflanzliche Helfer wie etwa Kürbiskerne, Schachtelhalm oder Goldrute können ebenfalls helfen, die Blase zu unterstützen. (mak)



Das Bindegewebe verliert an Spannkraft. bigshot/Shutterstock

Vitamin D3: gut für den Knochenstoffwechsel

Vitamin D ist ein Nährstoff, der in verschiedenen Formen vorkommt. Für die menschliche Gesundheit ist die wichtigste das Vitamin D3, von dem es wiederum zwei Formen gibt: das Provitamin D3, das der Mensch in der Leber bildet und später in der Haut speichert. Es wirkt als Hormon und wird durch das Sonnenlicht akti-

viert. Nach mehreren biochemischen Reaktionen wird es in die zweite Form, das eigentliche Vitamin D3, umgewandelt. Ein chronischer Mangel kann gravierende Folgen für den Knochenstoffwechsel haben. Risikogruppen (ältere Menschen, Säuglinge und Veganer) wird empfohlen, ein Vitamin-D-Präparat einzunehmen. (juf)

Femalen **Stark und sicher durch den Alltag** **INCO CONTROL**

Femalen Inco Control - Zur Stärkung der Blasenfunktion

Minus € 2 auf jeden Kauf

In Kooperation mit APOVERLAG

Aktion gültig von 1.3.-30.6.2024

*Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen. *Pérez-Cerdá S., Ramírez M., Llanea M., Vega B. Evaluation of Femalen® for the Control of Urinary Incontinence in Women. Eine randomisierte, doppelblinde, AT/Femalen/2022/008

HustHustHustHustHustHustHustHustHustHustHustHustHust

Bronchipret®

- löst festsitzenden Schleim
- bekämpft die Entzündung
- beruhigt den Husten

Für Groß & Klein

Bronchipret®

Stark. Pflanzlich. Wirksam.

BNO-AT_BRO-8_10/2023

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Zahnärztin



Dr. Silke SPANLANG, MSc
Zahnärztin & Kieferorthopädin

„Ich helfe Ihnen, Ihre eigenen Zähne GESUND & SCHÖN zu erhalten!“

Der einfache Weg zu perfekten Zähnen von der Jugend bis ins hohe Alter:

- durch **regelmäßige Kontrolle** und **Mundhygiene**
- eine korrekte Zahnstellung ist nicht nur ästhetisch ansprechend, sondern sichert auch einen festen Biss bis ins hohe Alter. Modernste **unsichtbare Zahnsparangen** bieten besten Tragekomfort und ein elegantes Auftreten im Alltag. Auch bereits gelockerte Zähne können dadurch wieder fest werden.
- optische Beeinträchtigungen können mit **Veneers** verblendet werden.
- vorhandene Schäden bestmöglich durch hochwertigste **Keramikinlays** und **Kronen** versorgen.
- **Minimalinvasive Implantate** ermöglichen eine schonende Wiederherstellung in kürzester Zeit.

Gesunde Zähne und ein ästhetisch schönes Lächeln in JEDEM Alter



Ich nehme mir mit meinem motivierten und bestens ausgebildeten Team viel Zeit für Ihre ZAHNGESUNDHEIT!

Dr. Silke SPANLANG, MSc
Zahnärztin & Kieferorthopädin
Alle Kassen & Privat
19., Döblinger Hauptstr. 66/9
Tel.: 01 / 368 368 7
1., Trattnerhof 2/2
Tel.: 01 / 533 11 11

www.viennadentalclinics.com