



Dr. Manuel Strohmeier, der neue Gastroenterologe der Salzachlinik

Neuigkeiten von der Salzachlinik

Stressechokardiographie –
Ultraschalluntersuchung des
Herzens unter Belastung

Erweiterte
Gastroenterologie
an der Salzachlinik

Rückblick Vortrag:
Kommunikation
an der Salzachlinik

Grünen Politikerin Saskia
Weishaupt besuchte
Salzachlinik

u.v.m.

Dank an die Salzachklinik

Es kommt immer wieder vor, dass in der Salzachklinik Dankbriefe oder Dank-E-Mails eingehen. Deshalb veröffentlichen wir nachstehend eine ganz besonders nette E-Mail ...

Sehr geehrte Frau Sinzinger,

... Im Januar war meine Mami für fast vier Wochen bei Ihnen in der Klinik. Anfang März hat uns meine Mami nach drei Jahren Kampf gegen den Bauchspeicheldrüsenkrebs leider verlassen. Es war und ist mir ein Bedürfnis, nun endlich diese Mail an Sie zu schreiben:

Zur Salzachklinik gekommen sind wir durch Dr. Kern. Ich hatte das Glück, dass er uns empfohlen wurde, und so waren wir immer wieder bei ihm in der Praxis und dann letzten Oktober auch zum ersten Mal in der Salzachklinik. Dann eben im Januar wieder und auch die letzten Tage ihres Lebens war die Mami bei Ihnen und wurde sehr empathisch begleitet. Ich hätte meine Mami auch gerne daheim einschlafen lassen wollen, aber leider hatte sie Schmerzen, und daher mussten wir sie zu Ihnen in die Klinik bringen lassen.

Ich finde es wirklich wunderbar, dass es so einen Platz wie die Salzachklinik gibt. Wir waren durch die Krankheit der Mami bereits vorher in anderen Krankenhäusern. Daher kann ich sehr deutlich die Unterschiede sehen und darf sagen, dass es ein riesengroßer Unterschied ist. Man kann das Personal, die Stimmung, die Küche, die Zimmer, das Ambiente, einfach alles nur loben, loben und nochmals loben.

Man kennt als Patient das Pflegepersonal beim Namen, die Schwestern und Pfleger sind immer geduldig, nehmen sich Zeit, sind lustig und humorvoll, sind empathisch, weinen mit und lachen mit; auch die Ärzte nehmen sich Zeit, alle kümmern sich, aus der Küche kommt Maria Stadler persönlich vorbei und fragt nach den Liebesspeisen. Es ist einfach unglaublich, wenn man das mit anderen Kliniken vergleicht. Und da sprechen wir nicht von Kliniken in einer Großstadt wie München ... Die Mami hat sich wirklich jedes Mal sehr wohl und sehr gut betreut bei Ihnen gefühlt. Und natürlich gibt einem das als Angehörigen auch ein sehr gutes Gefühl. Man hätte den Liebingsmenschen natürlich lieber selber umsorgt und betreut, aber manchmal geht das beruflich oder aufgrund der Krankheit und der damit einhergehenden Begleiterscheinungen einfach nicht. Da ist dann so ein schöner Platz wie die Salzachklinik einfach eine große Beruhigung!

Ich möchte mich auf diesem Wege nochmals herzlich bedanken und darf Sie bitten, das auch an die Schwestern, Pfleger, Ärzte, das Küchenteam und die Verwaltung weiterzugeben. Und sollte mal ein Politiker auf die blöde Idee kommen, diese Klinik „wegzurationalisieren“, dann stehe ich gerne mit meiner Stimme zur Verfügung.

Übrigens bin ich selber am Donnerstag bei Ihnen, allerdings nur für eine Nacht. Eine OP bei Dr. Bergmann steht an. Auf den ich übrigens auch durch die Besuche in der Salzachklinik aufmerksam geworden bin :-)

Vielen Dank, alles Gute und herzliche Grüße

Auf ein Wort

Dr. Michael Hüller
Praxisgemeinschaft Fridolfng,
Internist und Belegarzt
an der Salzachklinik

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Patientinnen und Patienten,

unser Gesundheitswesen blickt auf schwierige Jahre zurück und die Zukunft wird sicherlich auch viele Herausforderungen bringen. Die Entscheidung der Kreistage Berchtesgadener Land und Traunstein, die Kliniken in Berchtesgaden, Freilassing und Ruhpolding aus der Akutversorgung herauszunehmen, lässt manche auch an der Existenzberechtigung unserer kleinen Salzachklinik zweifeln.

Ich glaube fest daran, dass es für unser Belegkrankenhaus auch in Zukunft einen echten Bedarf in der Patientenversorgung gibt. Nicht als Konkurrenz mit den großen Kliniken in Traunstein, Bad Reichenhall und Trostberg, sondern als Ergänzung und Möglichkeit eine menschliche Medizin mit Wohlwühlcharakter jenseits eines absoluten Primats der Ökonomie zu leben.

Glücklicherweise verfügen wir über sehr engagierte Pflegekräfte, eine wohlwollende Gemeinde als Träger und sehr gut ausgebildete und kompetente Ärzte, welche die Entwicklung der Klinik in den nächsten Jahren entscheidend mitprägen werden.

Die von Privatdozent Dr. med. Heinrich Mühlhofer begonnene Endoprothesenchirurgie erfüllt mich ebenso mit Freude wie auch die moderne Medizin der beiden neuen Gastroenterologen Dr. med. Matthias Buchhorn und Dr. med. univ. Manuel Strohmeier, die von Traunstein zu uns gewechselt sind. Hier spüren wir einen breiten Patientenzulauf aus dem gesamten Landkreis und darüber hinaus und die Patientinnen und Patienten sind voll des Lobes über die Behandlung in unserer Salzachklinik.

Trotz aller politischen Probleme und Verwerfungen bin ich persönlich zuversichtlich und optimistisch für die Zukunft – die Patienten hätten es verdient.

Ihr Michael Hüller



WIR SUCHEN

für unsere Funktionsabteilung im Bereich Röntgen und Endoskopie

Gesundheits- u. Krankenpfleger

gerne mit Röntgenschein (m/w/d)

Medizinische Fachangestellte

(m/w/d)

Keine Wochenend- und Nachtschichten

Voll- oder Teilzeit

Vielfältiges Spektrum

Allgemein-, Viszeral-/Unfallchirurgie, Orthopädie, Endoprothetik, Innere Medizin

Ggf. Mietangebot

Moderne 3-Zimmer-Wohnung (76 qm) in ruhiger Lage am Ortsrand von Fridolfng

Salzachklinik
Fridolfng

Details und Kontakt:

[www.salzachklinik-fridolfng.de/
jobs-funktion](http://www.salzachklinik-fridolfng.de/jobs-funktion)

Assistenz Klinikleitung:
Tel. +49 (0)8684 985-134



Stressechokardiographie

Ultraschalluntersuchung des Herzens unter Belastung

Hans D. hatte vor fünf Jahren einen Herzinfarkt und wurde damals im Klinikum Traunstein bei einer Herzkatheteruntersuchung mit zwei Stents versorgt. Beim Holzmachen verspürte er kürzlich ein un gutes Gefühl im Brustbereich. Da es auch nach einer Ruhepause auf der Couch nicht nachließ, stellte es sich besorgt in der Salzachlinik Fridolfing vor. Dort konnte der Kardiologe Dr. Florian Kraher mittels EKG und Laborbestimmung einen akuten Herzinfarkt ausschließen. Wegen stark erhöhter Blutdruckwerte erhielt Hans D. entsprechende Medikamente und die Beschwerden ließen im Laufe der nächsten Stunden nach. Da während des Krankenhausaufenthaltes immer wieder erhöhte Blutdruckwerte auftraten, wurde Herr D. medikamentös neu eingestellt und konnte nach drei Tagen entlassen werden. Um eine erneute Engstelle an einem der Herzkranzgefäße sicherer ausschließen zu können, plante Dr. Kraher noch zeitnah eine ambulante Stressechokardiographie. Erfreulicherweise war die Untersuchung unauffällig, so dass auf einen erneuten Herzkatheter verzichtet werden konnte.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen und sind die häufigste Todesursache in Deutschland. Ein hoher Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Rauchen oder Diabetes erhöhen das Risiko deutlich. Auch Bewegungsmangel oder Übergewicht können wesentlich dazu beitragen.

Achtung Herzinfarkt

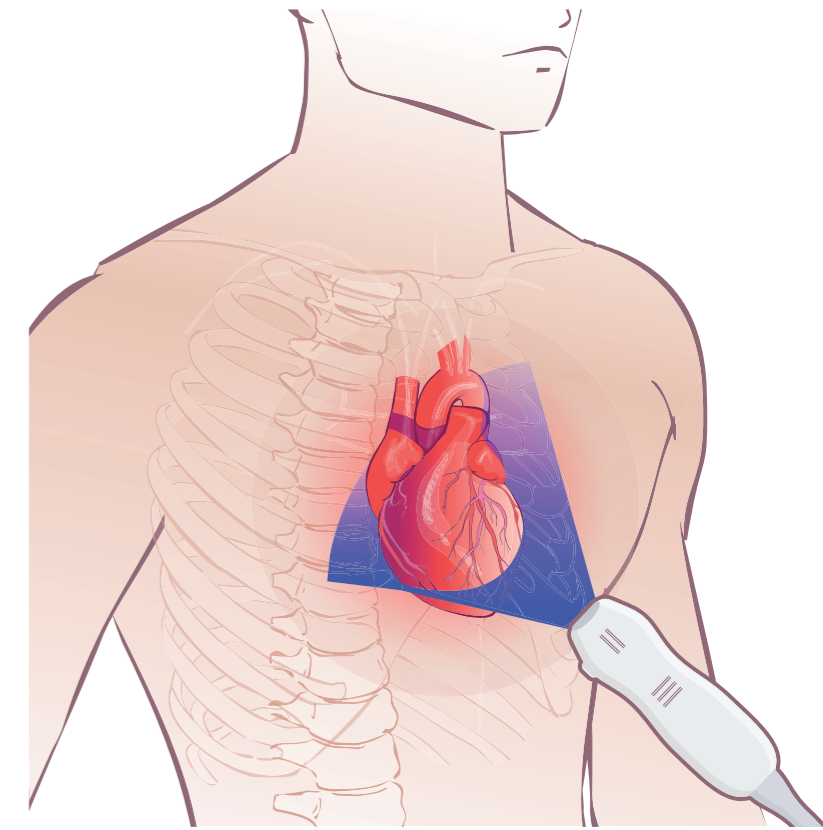
Die klassischen Warnsymptome für einen akuten Herzinfarkt sind starke Schmerzen und ein massives Engegefühl im Brustkorb. Oft treten auch Begleitsymptome wie Atemnot, Übelkeit oder eine starke Angst und Kaltschweißigkeit auf. Hier muss der Patient so schnell wie möglich ins Krankenhaus gebracht werden, um das verschlossene Gefäß wieder zu eröffnen. Es gibt aber auch viele Fälle, bei denen Patienten weniger eindeutige Symptome schildern, wie etwa eine zunehmende Atemnot oder verminderte Belastbarkeit, die viele Ursachen haben können. Oft überweist der Hausarzt die Patienten zur weiteren Abklärung zum Kardiologen, der nach einer ersten Diagnostik mit EKG, Herzultraschall und Belastungs-EKG in Zweifelsfällen noch eine Stressechokardiographie plant.



Stressecho

Bei einer Stressechokardiographie handelt es sich um eine Herzultraschalluntersuchung unter Belastung – entweder auf dem Fahrradergometer oder durch eine intravenöse Medikamentengabe, mit der eine Belastung des Herzens simuliert wird. Seit zweieinhalb Jahren können u. a. aufgrund einer großzügigen Spende des Fördervereins sowohl Fahrrad- als auch medikamentöse Stressechokardiographien in der Salzachlinik Fridolfing durchgeführt werden. Die Untersuchung dauert ca. 30 min. Es werden 10 Saugelektroden auf den Oberkörper des Patienten geklebt, die ein EKG liefern. Über eine Manschette am Oberarm wird der Blutdruck gemessen. Während der Stressechokardiographie untersucht Dr. Kraher das Herz mittels Ultraschall. So können z. B. Durchblutungsstörungen oder eine Herzschwäche erkannt und die Funktion der Herzklappen überprüft werden. Eine relevante Engstelle der Herzkranzgefäße z. B. lässt sich durch ein Stressecho mit hoher Sicherheit ausschließen. Oft kann dann auf eine Herzkatheteruntersuchung verzichtet werden.

Dr. Florian Kraher bei der Durchführung einer Stressechokardiographie unter Belastung am Fahrradergometer



Dr. med. Florian Kraher
Internist, Kardiologe, Intensivmediziner, Belegarzt an der Salzachlinik seit 2019



Dr. med. Jutta Kraher
Internistin, Kardiologin, Intensivmedizinerin, Belegärztin an der Salzachlinik seit 2021

Florian und Jutta Kraher sind verheiratet und leben gemeinsam mit ihren beiden Kindern (7 und 9 Jahre) in Traunstein. Sie wechseln sich bei der Kinderbetreuung ab. Einen Tag arbeitet sie, einen er. So kann jeder seinem Beruf nachgehen und sich trotzdem um die Kinder kümmern.

Dres. Kraher von der Gemeinschaftspraxis Fridolfing bieten zusammen mit dem Ärzte- und Pflegeteam an der Salzachlinik eine umfangreiche Herz-Kreislauf-Diagnostik inklusive Stressechokardiographie (Ultraschall unter Belastung) und transösophagealer Echokardiographie (Schluckultraschall über die Speiseröhre) an.

Gastroenterologie an der Salzachlinik

Erweiterung verbessert den Behandlungsumfang deutlich

Die Praxisgemeinschaft Fridolfing erweitert ihr Engagement an der Salzachlinik im Bereich der Gastroenterologie. Ab sofort praktiziert neben Dr. Matthias Buchhorn mit Dr. Manuel Strohmeier ein zweiter Gastroenterologe an der Salzachlinik Fridolfing. Für die Patienten und die Klinik bedeutet dies einen großen Schritt in Bezug auf eine umfassende Vorsorge und Behandlung im Bereich des Magen-Darm-Trakts. Gleichzeitig schafft die Gemeinde Fridolfing noch bessere Rahmenbedingungen. So sollen zwei vollausgestattete hochmoderne Untersuchungsräume und eine ansprechende Infrastruktur für Patientinnen und Patienten sowie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entstehen.

Dr. Buchhorn hatte im April 2020 die Gastroenterologie übernommen und seit dieser Zeit stetig weiterentwickelt. Er führte die 24-h-pH-Metrie zur besseren Diagnose von Sodbrennen, die Kapsel-Endoskopie zur



Dr. Strohmeier bei ein Darmspiegelung

Untersuchung des Dünndarms und die Elastographie zur Leberuntersuchung ein.



Im Herbst nimmt Dr. Strohmeier seine Tätigkeit voll auf. Dann erhöht sich die Untersuchungskapazität, Wartezeiten verkürzen sich und ab 2023 finden Untersuchungen annähernd lückenlos statt.

Durch die neue Konstellation können künftig noch mehr, teils hochkomplexe Behandlungen direkt an der Salzachlinik durchgeführt werden. Dazu gehört z. B. die Behandlung chronisch entzündliche Darm-erkrankungen oder unterstützende Behandlungen im Rahmen einer Tumorthherapie.

Beide Gastroenterologen arbeiten nach den neuesten medizinischen Erkenntnissen und mit hochmoderner Ausstattung. Dennoch sehen sie die Patientinnen und Patienten vorrangig als Menschen mit Bedürfnissen und Ängsten. So steht vor jeder Behandlung ein Aufklärungsgespräch, bei dem die Untersuchung ausführlich erklärt wird. Dieses Gespräch ist individuell und angepasst an die Patientin oder den Patienten. Fragen sind ausdrücklich erwünscht, betonen die beiden Ärzte. Dr. Strohmeier ergänzte noch: „Das schöne ist ja, dass wir den allermeisten Patientinnen und Patienten direkt nach der Untersuchung die Gewissheit geben können, dass nichts gefunden wurde und sie beruhigt weiterleben können.“

Das erweiterte Team der Gastroenterologie:
v.l. Johanna Maier, Dr. Manuel Strohmeier, Pia Hartl,
Dr. Matthias Buchhorn, Martina Roeder

Interview mit Dr. Manuel Strohmeier



Wo sind Sie geboren und aufgewachsen?

Ich kam 1986 in Mühldorf am Inn zur Welt und bin in Velden/Vils aufgewachsen. Mein Abitur habe ich am Maximilian-von-Montgelas-Gymnasium in Vilsbiburg gemacht.

Wo haben Sie studiert und Ihre Ausbildung gemacht?

Studiert habe ich in Innsbruck mit Auslandsemestern in Hamburg, auf Teneriffa, in Chile und in Uruguay.

Warum haben Sie sich für die Gastroenterologie entschieden?

Die Gastroenterologie bildet die Schnittmenge von der inneren Medizin hin zur Chirurgie. Daraus ergeben sich komplexe Fragestellungen. Hier für die Patientin oder den Patienten eine medizinische Lösung zu finden, macht dieses medizinische Fach so anspruchsvoll und für mich interessant.

Wie war Ihr bisheriger beruflicher Werdegang?

Ab 2012 war ich am Klinikum Traunstein tätig. Ab 2020 als Oberarzt in der Gastroenterologie bei Dr. Kreuzmayr und zuletzt bei Dr. Lewerenz als Koordinator im Viszeralonkologischen Zentrum.

Wo leben Sie im Moment und was machen Sie in Ihrer Freizeit?

Zurzeit wohne ich mit meiner Frau und unseren beiden Töchtern (3,5 und 1,5 Jahre) in Traunstein. In meiner Freizeit treibe ich überwiegend Sport.

Was hat Sie bewogen, an die Salzachlinik zu wechseln?

Es gibt für mich an der Salzachlinik großartige Möglichkeiten als Arzt. Durch die top Ausstattung und die geplante Erweiterung erhalten wir ein optimales Arbeitsumfeld. Zusätzlich hat mich die kleine, reizvolle und einzigartige Klinik mit ihrem besonderen und persönlichen Charakter angesprochen. Die Patienten werden von einem professionellen und liebevollen Pflegepersonal betreut, das z. T. schon viele Jahre an der Salzachlinik arbeitet. Die Küche kocht für die Patienten sehr individuell und mit frischen Lebensmitteln. 20 % davon sind sogar bio. Ich freue mich schon sehr, hier künftig zu arbeiten.

Kommunikation an der Salzachklinik

Wohlwollend miteinander Reden – „Gewaltfreie Kommunikation“

Die Salzachklinik Fridolfing hatte Anfang April die Mitarbeiter der umliegenden Praxen zu einem Kommunikationstraining eingeladen. 30 Ärztinnen, Ärzte und Arzthelferinnen nutzten die Gelegenheit, um sich mit dem Thema „Kommunikation in der Praxis“ näher zu beschäftigen. Als Trainerin konnte die Salzachklinik Dr. Stephanie Schnichels aus Traunstein gewinnen. Sie ist Profi auf dem Gebiet der Kommunikation, hält seit vielen Jahren Vorträge darüber und berät Firmen und Einrichtungen.

Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte/Lösungsstrategie

Auf diese vier Schritte baute der Vortrag auf. Dr. Schnichels erklärte den Anwesenden, dass „Gewalt“ in Verhalten und Sprache oft schon viel früher beginnt, als wir denken.

Jeder Mensch hat Bedürfnisse. Diese zu erkennen und entsprechend zu reagieren, erleichtert den Umgang miteinander. Im Praxisalltag finden wir uns immer wieder in Situationen, die zu Konflikten oder Unzufriedenheiten beim Patienten oder dem Praxisteam führen. Wer darauf vorbereitet ist, hat es viel leichter, schon im Vorfeld unangenehme Situationen zu verhindern.

Besonders wichtig ist die Beobachtung. Wenn eine Arzthelferin erkennt, dass ein Patient z. B. schon über Gebühr lange warten musste und immer ungeduldiger auf seinem Stuhl hin und her rutscht, kann sie auf dieses Gefühl mit entsprechendem Verständnis und Einfühlungsvermögen reagieren. Hier reicht es oft schon, wenn die Arzthelferin sagt: „Ich habe schon bemerkt, dass sie ungeduldig sind, weil sie so lange warten müssen. Ich werde nachfragen, was der Grund ist.“ Der Patient fühlt sich dadurch erleichtert, weil er wahrgenommen wird. Hat die Arzthelferin jetzt noch eine Lösung parat, z. B. „Frau Doktor ist in 3 Minuten für Sie da“, dann ist die Situation für beide Seiten optimal gelöst.

Das gleiche gilt auch für die Kommunikation innerhalb der Praxis. Wenn die MitarbeiterInnen untereinander die Bedürfnisse und Gefühle durch Beobachtung erkennen oder unerfüllte Bedürfnisse klar benennen



Während des Vortrags von Frau Dr. Schnichels symbolisierte der Wolf (hier als Handpuppe und als Ohren) die Beschwerde oder Anklage

können, z. B. „Du kannst mir vertrauen, ich weiß genau, wie ich den Behandlungsraum sauber halten muss“, dann verbessert sich das Betriebsklima nachhaltig und führt zu einem zufriedeneren Miteinander.

Eine Besonderheit war, wie Stephanie Schnichels den Vortrag garnierte. Sie veranschaulichte die Kommunikationen durch die Sinnbilder Giraffe und Wolf. Mit einer Wolfshandpuppe beschwerte sie sich oder klagte an. Sie selbst mit einem Giraffengeweih auf dem Kopf stand für das Erkennen der Bedürfnisse. Diese Art der Erklärung sorgte bei den Anwesenden für Aha-Effekte und nicht selten für Schmunzeln. Im Anschluss an das Training wurde noch bei kleinen leckeren Happen etwas fachgesimpelt.



hinten v. l.: Barbara Danninger, Britta Boye, Saskia Weishaupt, Kreisrat Hans Kern, Egon Kraus, Nicole Kraus, Miriam Alles, Johanna Hummelberger vorne v. l.: Kreissprecherin Regina Reiter, Elisabeth Sinzinger, Dr. Michael Hüller (Kreisrat und Belegarzt an der Salzachklinik)

Grünen Politikerin Saskia Weishaupt besuchte Salzachklinik

Saskia Weishaupt hatte kürzlich einen Termin im Krankenhaus Traunstein, um im Gespräch mit der Unternehmensleitung die Kliniken Südostbayern kennenzulernen. Anschließend kam sie nach Fridolfing, um die Salzachklinik zu besuchen.

Für Frau Weishaupt wurde der Besuch zum Kontrastprogramm

Auf der einen Seite die Kliniken Südostbayern mit 6 Standorten in den Landkreisen Traunstein und Berchtesgadener Land, auf der anderen Seite das 45-Betten-Krankenhaus unter der Trägerschaft der Gemeinde Fridolfing.

Im Gespräch hob Frau Sinzinger die Besonderheiten eines Belegarztkrankenhauses hervor und erklärte, wie hier die integrierte Versorgung bereits gelebt wird. Alle Belegärzte arbeiten sowohl in ihren niedergelassenen Praxen als auch in der Klinik. Für eine durchgängige Betreuung der Patienten an der Salzachklinik haben die Praxen eigene Ärzte angestellt, die ausschließlich an der Klinik beschäftigt sind. Bei Nacht- und Wochenenddiensten werden diese von den Kollegen der Praxis Dres.

Buchhorn, Hüller und Neubauer unterstützt.

Zweiter Bürgermeister Egon Kraus erläuterte Frau Weishaupt den großen Stellenwert der Salzachklinik für die Gemeinde Fridolfing sowie für die vielen ortsansässigen Firmen und die Menschen im Rupertwinkel. Alle profitieren von der hochwertigen und ortsnahen medizinischen Versorgung. Im Anschluss wurden Frau Weishaupt und alle Gäste von Frau Sinzinger zum Mittagessen in der Salzachklinik eingeladen. Frau Sinzinger wies darauf hin, dass alle Speisen in der hauseigenen Küche zubereitet würden und man auf regionalen Einkauf sowie einen stetig steigenden Anteil an biologischen Lebensmitteln setze. Die Küche versorgt auch Schule und Kindertagesstätten in Fridolfing.

Ruhige Atmosphäre in der Salzachklinik macht Eindruck

Beim anschließenden Gang durch die Klinik war Frau Weishaupt sichtlich von der ruhigen Atmosphäre, von der Patienten und Mitarbeiter gleichermaßen profitieren, beeindruckt. Sie machte sich ein gutes Bild von der kleinen, leistungsfähigen

gen Klinik mit Chirurgie und Innerer Abteilung. Dr. Hüller erläuterte ihr die Bereitschaftspraxis als wichtige Anlaufstelle für die Menschen an Wochenenden und Feiertagen. Diese wird von erfahrenen Haus- und Fachärzten aus den umliegenden Praxen betrieben.

Diskussion auch mit pflegerischen Mitarbeitern

Zur Sprache kam die Belastung der Pflegekräfte gerade in Zeiten von Covid sowie zunehmende Bürokratisierung und Personalnotstand im Gesundheitswesen generell. In der Salzachklinik spüre man den Personalnotstand zwar auch, doch längst nicht so sehr wie in den großen Zentren. Oft profitiere man davon, dass sich Mitarbeiter in einem kleinen, familiären Haus wohler fühlen. Die Patientenbetreuung in der Salzachklinik als moderne Klinik, die gleichzeitig ihre Grenzen kenne, ermögliche eine persönliche Betreuung, die ein leistungsstarkes hochtechnisiertes Großklinikum nicht in diesem Umfang leisten könne.

Fazit: Beide Klinikformen für sich sind ein wichtiger Baustein in unserem Gesundheitswesen.

Saskia Weishaupt
Bündnis 90/Die Grünen

- Bundestagsabgeordnete aus Bayern
- Mitglied im Gesundheitsausschuss



Saskia Weishaupt stammt ursprünglich aus Hannover. Die 27-jährige kam durch ihr Studium der Politikwissenschaften & Geschichte an die LMU nach München.



Thomas Huber

Gespräch mit einem passionierten Bergsteiger über seinen Aufenthalt an der Salzachklinik und seine Erfahrungen als Alpinist

Wie lange waren Sie in der Salzachklinik? Erzählen Sie uns ein bisschen über Ihren Aufenthalt dort?
Ich war rd. 10 Tage in der Klinik, hatte ein wunderbares 2-Bett-Zimmer und einen angenehmen „Mitbewohner“. Das Zimmer war wirklich schön – hell und ruhig.

Wie empfanden Sie die Stimmung und die Betreuung in der Klinik?
Sehr gut. Sehr gut. Ich kann nur das Beste sagen – zu den Pflegekräften und der allgemeinen Stimmung. Die Pfleger- und Pflegerinnen: immer freundlich und ruhig, geübte Handgriffe, professionelle Abläufe. Klare und aussagekräftige Antworten auf meine Fragen, nie „schnauzig“ oder so, das ist für mich wichtig.

Ein Freund, Bergführer Hubert Nagel aus der Ramsau, ist auch kürzlich operiert worden. Auch betreut von KOMMEDICO und der Salzachklinik, die ich beide sehr empfohlen habe. Auch er sagte bei unserem Telefonat nach der OP „sehr zu empfehlen“.

Wie Sie vorher andeuteten, haben Sie schon mehrere Klinikaufenthalte hinter sich?

Ja, einige, auch kompliziertere. Damit habe ich verschiedene Kliniken in der Region erlebt. Und ich sage ganz klar, den bisher besten Aufenthalt hatte ich in der Salzachklinik in Fridolfing. Diese positive Stimmung fördert ja auch die Genesung.

Da wir schon so beim Loben sind, die Küche der Salzachklinik ist ja mittlerweile bekannt für ihr solides und regionales Essen. Hat's Ihnen geschmeckt?

Das Essen war sehr gut. Und es gab immer eine vegetarische Alternative. Ich bin zwar kein Vegetarier, aber ich habe es probiert und es war frisch und gut.

Sie wandern und klettern nun seit wirklich langer Zeit, seit 60 Jahren? Sagen wir eher 70 Jahre. Ich werde jetzt 83.

Geben Sie uns einen Eindruck und Ausblick aus Ihrer Leidenschaft?
Nun – das Wandern, Klettern – meine Touren, haben mich kritische Situationen meistern lassen, in wunderbare Regionen geführt und tollste Eindrücke erlaubt. Dieser lange Zeitraum zeigt mir aber auch, dass die Gletscher schrumpfen, dass einige Touren im Sommer wegen fehlenden Frostes nicht mehr machbar sind und die Flora sich erheblich geändert hat.

Stichwort Klimawandel?
Ja, das ist aus meiner Sicht nicht zu leugnen. Da sind objektive und dauernde Veränderungen in den Alpen. Wenn das nicht gestoppt wird – werden wir bedrohliche Zustände hier und weltweit erhalten.

Ein eher pessimistischer Ausblick?
Wenn wir den Kopf in den Sand stecken – ja. Ich bin kein „Verbieter“, „Vorturner“ oder „Lehrmeister“ und doch appelliere ich an mich und andere, den sehr ernsten und großen Handlungsbedarf zu erkennen. Aus meiner Erfahrung leite ich ab – kritische Situationen kann der Mensch handhaben, wenn er bereit ist – die Gefahr zu erkennen und dementsprechend zu agieren, zu handeln.

Vielen Dank für den nachdenklichen Abschluss unseres Gesprächs.

Kartoffeln und Gemüse

Regionales Gemüse der Saison – schnell und einfach zubereitet ... und so gesund

Kartoffeln

Die Kartoffel ist ein gesundes Grundnahrungsmittel. Sie liefern Eiweiß, viel Vitamin C und andere Vitamine wie B1, B2, B3, B5, B6 sowie Mineralstoffe wie Zink, Eisen, Kalium (sehr gut bei Bluthochdruck), Calcium, Magnesium und Phosphor. Kartoffeln enthalten kaum Fett und haben wenig Kalorien, da sie zu rund 80 % aus Wasser bestehen. Der hohe Anteil an Kohlenhydraten macht lange satt. Beim Einkauf auf regional und möglichst bio achten. Sind Kartoffeln ergrünt oder stark gekeimt, sollten sie nicht mehr verzehrt werden, da sie dann einen erhöhten Anteil an Solanin enthalten, was schwach giftig ist.

Zucchini

Zucchini bestehen ebenfalls aus sehr viel Wasser und haben auch wenig Kalorien. Außerdem sind sie vitaminreich und leicht verdaulich. Neben Eiweiß, Ballaststoffen, Kalium, Calcium, Phosphor, Natrium und Eisen enthalten sie die Vitamine A und C. Vor der Zubereitung eine Kostprobe vom Zucchini nehmen. Sollte sie bitter schmecken, darf sie nicht verzehrt werden. Die Bitterstoffe (Cucurbitacine) sind giftig und greifen die Magen- und Darmschleimhaut an.



Probieren Sie ...
Pizza
mit Kartoffelboden



Rezept

Zutaten:

1,5 kg Kartoffeln, 3 Eier, 100 ml Milch, Zwiebeln, Gemüse, z. B. Zucchini, Tomaten, Paprika, Knoblauch, evtl. frischer Oregano oder Ruccula, würziger Käse

Zubereitung:

Backblech mit Öl bestreichen. Kartoffeln und Zwiebeln schälen. Rohe Kartoffeln und eine Zwiebel auf das Blech grob raspeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gleichmäßig verteilen. Eier und Milch verquirlen und drüber gießen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 25 min vorbacken.

In der Zwischenzeit das Gemüse für den Belag klein schneiden: Zucchini in 2-3 mm Scheiben, Tomaten und Paprika etwas dicker, Zwiebel etwas dünner, Knoblauch fein würfeln. Gemüse auf dem Kartoffelboden verteilen, etwas salzen und pfeffern, Käse drüber raspeln und ca. 30 min weiterbacken.

Vor dem Essen evtl. mit Oregano oder Ruccula verfeinern.

Ich wünsche guten Appetit
Eure Maria



Schule fertig und dann? – Wie wärs mit Menschen begegnen und helfen.

FSJ & BUFDI
an der Salzachklinik Fridolfing





Salzachklinik Fridolfing

moderne Medizin - ganz in Ihrer Nähe



Folgen Sie uns auf Facebook

www.salzachklinik-fridolfing.de

Salzachklinik Fridolfing
Krankenhausstraße 1
83413 Fridolfing
Telefon + 49 (0) 8684 985-0
Telefax + 49 (0) 8684 985-170

24h-Telefon:

Telefon + 49 (0) 8684 985-298

Klinikleitung:

Elisabeth Sinzinger
klinikleitung@salzachklinik-fridolfing.de

Leitender Belegarzt:

Dr. med. Ullrich Rehme

Pflegedienstleitung, Einkauf:

Johanna Hummelberger

Unsere (Beleg-) Ärzte

Chirurgie:

Dr. med. Artur Bergmann
Dr. med. Ullrich Rehme
Dr. med. Thomas Schmid
Dr. med. Andreas Stücher
Dr. med. Jochen Weinert
PD Dr. med. Heinrich M. L. Mühlhofer
Dr. med. Stefan Mengel
sowie Ärzte der überörtlichen
Gemeinschaftspraxis Kommedico

Anästhesie:

Dr. med. Matthias Amann
mit seinem Team der APS
Dr. med. Thomas Gerber

Innere Medizin:

Dr. med. Sandra Auer
Johannes Berg
Dr. med. Matthias Buchhorn
Steve Chaudhary
Dr. med. Claudia Hörmann
Dr. med. Michael Hüller
Dr. med. Johannes Kern
Barbara Kirsch
Dr. med. Florian Kraher
Dr. med. Jutta Kraher
Dr. med. Andreas Neubauer
Dr. med. Eugen Salpius
Dr. med. Manuel Strohmeier
Dr. med. Gerhild Wabnig



Impressum:

Ausgabe: 2022-2 | Auflage: 1.700 Exemplare

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Salzachklinik Fridolfing | Krankenhausstraße 1 | 83413 Fridolfing
www.salzachklinik-fridolfing.de | Tel. 08684 985-0 | klinikleitung@salzachklinik-fridolfing.de

Arbeitskreis/Redaktion: 2. Bgm. Egon Kraus (Leitung) | Robert Speigl | Elisabeth Sinzinger | Dr. Ullrich Rehme
Dr. Michael Hüller | Dres. Jutta und Florian Kraher | Dr. Johannes Kern | Johanna Hummelberger | Werbe&Co

Bildnachweis: S. 5 + 11 – AdobeStock



Gedruckt auf
umweltfreundlichem
Papier.