



WWW.NACHRICHTEN.AT/GESUNDHEIT

Gesundheit

oöNachrichten

MITTWOCH, 28. FEBRUAR 2024



Großes Glück: Dank innovativer Behandlung kann sich der zweijährige Josef normal entwickeln.

Fotos: Colourbox, Ozempic

Gentherapie für Josef: „Es ist wie ein Wunder“

Morgen ist Tag der seltenen Erkrankungen. Neue Therapien ermöglichen ein beschwerdefreies Leben, wenn früh genug damit begonnen wird

VON DIETLIND HEBESTREIT

Josef sitzt, krabbelt, läuft. „Es ist wie ein Wunder“, sagt Mama Katharina Six-Obenaus. Die Produktmanagerin meint damit aber nicht das Wunder des Lebens, das man bei jedem Kind erleben darf. Doch von Anfang an: Als die junge Mutter eine Woche nach der Geburt von Josef an einem Freitagnachmittag einen Anruf aus dem Krankenhaus bekam, dachte sie sich noch nicht viel. „Beim Screening ist herausgekommen, dass Ihr Kind Spinale Muskelatrophie hat. Kommen Sie bitte am Montag mit ihm ins Krankenhaus, für weitere Tests. Und bitte googeln Sie nicht“, sagte ihr Oberärztin Astrid Eisenkölbl vom Kepler Uniklinikum Linz.

Muskelschwund durch Gendefekt

„Daran hätten wir uns halten sollen, doch mein Mann hat schon während des Telefonats im Internet nachgeschaut“, erinnert sich Six-Obenaus. So erlebte das Paar ein schlimmes Wochenende. Denn bei Spinaler Muskelatrophie (SMA) handelt es sich um eines der bösartigsten Leiden überhaupt. In seiner schlimmsten Form kam der Gendefekt früher einem Todesurteil gleich: Die Krankheit führte zu Muskelschwäche und -schwund, betroffene Kinder erreichten

meist den dritten Geburtstag nicht. Die kleinen Patienten lernten oft weder sitzen noch gehen, erlangte Fähigkeiten schwanden wieder. Das betrifft Typ 1 und manchmal Typ 2 der Erkrankung. Bei anderen Varianten (bis Typ 4) ist mit weniger schlimmen Symptomen zu rechnen.

Dass der kleine Josef die aggressive Muskelkrankheit hat, bestätigte sich schnell. Was dann passierte, war das Beste, was in einer solchen schlimmen Situation laut Six-Obenaus passieren kann: „Es war genial. Wir bekamen jegliche Information, Doktor Eisenkölbl stellte uns drei Therapiemöglichkeiten zur Auswahl, organisierte alles für uns. Alles wurde uns zugetragen.“

Schon mit zwei Wochen bekam Josef die Gentherapie. Durch die einmalige Infusion kann der kleine Vöcklamarkter jetzt ein normales Leben führen. „Wir sind so dankbar, dass wir diese Ärztin haben und dass das System so gut funktioniert“, sagt die 31-jährige Mutter. Denn es sei auch nicht selbstverständlich, dass die öffentliche Hand eine 1,5 Million Euro teure Therapie finanziert.

In Oberösterreich entschied die Politik, dass die Gentherapie für SMA bei bestimmten Patienten bezahlt wird. „Wir sind das einzige Krankenhaus, das diese Infusion in unserem Bundesland verabreichen darf“,

sagt Eisenkölbl. Schließlich gehöre auch kompetente Nachsorge dazu. Acht Babys kamen im KUK bisher in den Genuss der Infusion. Insgesamt betreut die Kinderärztin bis zu hundert Familien von Kindern mit Muskelkrankheiten. Für SMA stehen auch andere Therapien zur Verfügung (mehr dazu auf Seite 2).

Screening zur Früherkennung

Die Gentherapie und auch die Alternativen entfalten ihre volle Wirkung nur, wenn sie frühzeitig verabreicht werden – am besten bereits bevor Symptome auftreten. Denn der Gendefekt, der von beiden Eltern kommt, verhindert die Reizweiterleitung vom Gehirn zum Muskel. Schäden, die bereits entstanden sind, können nicht mehr rückgängig gemacht werden. „Es gibt zwar keine Studien, nach meiner Erfahrung wirken aber die drei zugelassenen Therapien in gleicher Weise gut“, sagt Eisenkölbl.

Deshalb sei das sogenannte Screening so wichtig: Darunter versteht man eine Testung der Neugeborenen, um den Defekt so früh wie möglich zu entdecken. Dafür reicht ein Tropfen Blut. „Heute weiß ich, dass das Kind nach der Geburt auf 26 Krankheiten getestet wird“, sagt Six-Obenaus, die allen Eltern empfiehlt, dieses kostenlose Service in Anspruch zu nehmen.

FRAGEN AN DEN EXPERTEN

WOLFGANG HÖGLER

Der Vorstand der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde am Kepler-Uniklinikum Linz ist auf seltene Krankheiten spezialisiert.

1 Warum gibt es heute so viele seltene Erkrankungen?

Durch die massive Zunahme an Wissen spaltet sich die Medizin in immer kleinere Kapitel. Seltene Erkrankungen werden meist genetisch ausgelöst. Manche werden vererbt, manche entstehen durch Spontanmutationen. 10.000 seltene Erkrankungen wurden bisher klassifiziert. Beim Kopieren der DNA können Fehler passieren. Jedes Kind kommt mit mehr als 40 solchen Fehlern zur Welt, zum Glück wirken sich aber nicht alle negativ aus.

2 Was brauchen Betroffene und ihre Familien?

Es ist wichtig, schnell eine Diagnose zu bekommen und die richtigen Experten zu finden. Solche Kinder gehören in ein spezialisiertes Zentrum. Beim Medizinstudium unterrichten wir keine seltenen Krankheiten, erst später eignen sich Ärzte dieses Wissen an. Universitäre Forschung ist unerlässlich, um gezielt helfen zu können.

3 Was bringt die Zukunft?

Es ist schön anzusehen, wie sich die Situation durch neue Therapien verbessert. Der Markt ist für entsprechende Medikamente attraktiv geworden. Experten aus aller Welt arbeiten zusammen – individualisierte Medizin und Präzisionsmedizin spielen eine immer wichtigere Rolle.



Wolfgang Högl behandelt unter anderem Kinder, die unter der Glasknochenkrankheit leiden. (JKU)

WERBUNG

Berufung
Leben

Klinikum
Wels-Grieskirchen



Eintritt
frei!

Klinikum Wissensforum

Fokus:
Volkskrankheiten

28. Februar 2024, 18:00 Uhr

Festsaal, B7, Klinikum-Standort Wels

Informieren Sie sich über die Risikofaktoren Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes, Prävention und Behandlung von Arthrose, psychosomatische Erkrankungen, u.v.m.

Programm: www.klinikum-wegr.at

SCHWERPUNKT | SELTENE ERKRANKUNGEN

„RARE DISEASE DAY“

29. Februar: Der Tag der seltenen Erkrankungen oder „Rare Disease Day“ fällt bewusst auf dieses „seltene“ Datum. Seit 2008 gehen am letzten Februar-Tag in vielen Ländern Menschen auf die Straße, um auf das lange vernachlässigte Thema aufmerksam zu machen.

5 von 10.000 Menschen sind betroffen: So lautet innerhalb der EU die Definition für seltene Erkrankungen. Diese sind häufig angeboren, chronisch, multisystemisch und progressiv.

15 Jahre dauert es durchschnittlich, bis Betroffene eine Diagnose bekommen. Für Familien kann diese Unsicherheit sehr belastend sein.

10.000 seltene Erkrankungen sind bisher definiert. Durch Fortschritte in der Genetik werden immer mehr einzelne Defekte identifiziert.

50 Prozent der Erkrankungen betreffen Kinder, mehr als 80 Prozent sind genetisch bedingt.

95 Prozent der seltenen Krankheiten können bis jetzt nicht ausreichend therapiert werden.

1900 Medikamente für seltenen Krankheiten sind zurzeit in der Pipeline der pharmazeutischen Industrie. Die Europäische Union lockt mit reduzierten Zulassungsanforderungen und Vorteilen wie einer zehnjährigen Marktexklusivität oder dem Erlass bestimmter Gebühren.

1,5 Million Euro kostet die Gentherapie gegen Spinale Muskelatrophie (SMA).



Die Familie Kapeller ist gerne gemeinsam unterwegs, die Behinderung wird nicht versteckt. Jedes Kind wird nach seinen Wünschen gefördert.



Fotos: privat

„Unser Motto: geht nicht, gibts nicht“

Tanzen und Fußball: Sophia und Julius können trotz Rollstühlen ihre Träume leben

VON DIETLIND HEBESTREIT

Morgen ist Tag der seltenen Erkrankungen – und selten war früher meist gleichbedeutend mit unheilbar. So wurde es auch Familie Kapeller aus Steyr gesagt, als bei ihrem Sohn Julius Spinale Muskelatrophie (SMA, *mehr auf Seite 1*) diagnostiziert wurde. „Da war ich in der 25. Woche meiner zweiten Schwangerschaft. Ich habe mich nicht testen lassen, weil ich wusste, dass ich das Kind auf jeden Fall bekomme“, sagt Julia Kapeller. Auch Tochter Sophia ist von SMA betroffen.

Ein Klassiker bei Familien mit unheilbaren Krankheiten: Die Kapellers machten sich auf die Suche nach alternativen Methoden, reisten unter anderem nach Köln, um ihren Kindern zu helfen. „Man tut und tut und kommt nicht an. Es ist ein Wettlauf mit der Zeit“, fasst Julia Kapeller zusammen. Die Eltern versuchten auch, ihre Kinder in Studien unterzubringen. Nachdem bereits 2016 die Therapie mit

dem Medikament Spinraza in den USA zugelassen wurde, bekamen Julius und Sophia, mittlerweile beide im Rollstuhl, diese erstmals im November 2017. Die Injektion in den Rückenmarkskanal muss alle vier Monate wiederholt werden, hat keine heilende, aber aufschiebende Wirkung.

„Trotzdem sind wir so froh, dass unsere Kinder Spinraza bekommen. Wir hatten Glück im Unglück“, sagt die Lehrerin. Ihre Kinder profitieren von der Therapie – etwa kann Julius seine Kopfhaltung jetzt wieder besser kontrollieren und Sophia ist auch fitter, weil sie jünger ist und das Medikament in einem früheren Alter bekommen hat.

Abseits aller Hoffnungen und Therapien geht es bei Familie Kapeller aber vor allem um eines: um ein gutes Leben. „Wichtig war uns auch, dass die Kinder in eine normale Schule gehen“, sagt die Steyrerin. Ihr zehnjähriger Sohn liebt es, dort im Turnunterricht mit den anderen Fußball zu spielen – mit dem elektrischen Rollstuhl und

eben auf seine Art. „Da wurden extra Regeln für ihn erfunden, der Turnunterricht ist für ihn das Größte. Er spielt auch Schlagzeug“, so die 35-Jährige.

Gutes Leben mit Handicap

„Als Sophia mit drei Jahren gerne Balletttanzen wollte, dachte ich: Wie kriegen wir das hin“, so die engagierte Mama. Sie suchte so lange, bis sie eine Lehrerin fand, die

sich darauf einließ. Mittlerweile ist das neunjährige Mädchen zu Hip-Hop gewechselt. In der Familie wird viel und offen über die Krankheit der beiden Älteren geredet: „Wir sind da unkompliziert und sehen alles von der positiven Seite. Das Glas ist immer halb voll und nicht halb leer. Unser Motto ist 'geht nicht, gibts nicht'", sagt die Mutter.

Sogar dass ihre zwei Großen das Medikament erst relativ spät bekommen haben, bewertet Kapeller positiv: „Es hat Julius und Sophia gerettet – sie sind die glücklichsten Kinder, die ich kenne. Ich will aber nicht daran denken, wenn wir keine Therapie bekommen hätten.“

Mittlerweile gehört auch die kleine Luisa zu der Familie aus Steyr: „Wir wollten uns ein drittes Kind nicht nehmen lassen.“ Durch künstliche Befruchtung sollte das dritte Kind sicher gesund sein. „Luisa hat sich aber dazwischengeschummelt und ist ohne künstliche Befruchtung entstanden. Sie ist zum Glück trotzdem gesund“, sagt die Oberösterreicherin.

BERUFLICHE FOLGEN

Wegen der Muskelerkrankung seiner Kinder Sophia und Julius beschloss der Spitzenkoch Lukas Kapeller 2016 sein Hauslokal in Steyr zuzusperren. Er wollte sich intensiv seinen Lieben widmen. Mittlerweile hat Kapeller wieder zwei Restaurants in Steyr eröffnet: das „Putz und Stingl“ in der Stelzhammerstraße und das Hotel und Restaurant „Kapeller“ in der Damberggasse.

Hinter den Kulissen

Vielfältige Hintergrundtätigkeiten im Apothekenalltag

Unzählige Arzneien wandern über den Verkaufstisch und viele fleißige Hände sorgen wieder dafür, dass diese Waren nicht ausgehen. Darum laufen im Hintergrund enorm viele Schritte ab, die den Kundinnen und Kunden vorne im Verkaufsbereich zu meist entgehen.

Um Ihnen bewusst zu machen, dass das, was Sie vor Ort wahrnehmen, nur ein kleiner Teil der vielfältigen Tätigkeiten ist, möchten wir Ihnen

ein paar Einblicke hinter die Kulissen geben.

So müssen zum einen die Medikamente und Präparate, die Kundinnen und Kunden täglich kaufen, mehrmals täglich nachbestellt, in Empfang genommen und wieder einsortiert werden. Wobei das Bestellen in Zeiten von Lieferengpässen unglaublich viel Zeit in Anspruch nimmt.

Zum anderen stellen Ihre Apothekerinnen und Apotheker unter Mithilfe der Pharmazeutisch-kaufmännischen AssistentInnen vieles auch selbst her. Dazu zählen etwa Salben, Zäpfchen, Tinkturen, Aromatherapieprodukte sowie ebenso bekömmliche wie wirksame Teemischungen für die unterschiedlichsten Anwendungsgebiete.

Bewährte Aromatherapieprodukte, wie zum Beispiel Husten- und Schnupfensalben, sind alljährlich in der kalten Jahreszeit gefragt. Die Herstellung der Salben läuft ebenso nach bestimmten Vorschriften ab und bedarf bei sehr schwierigen Rezepturen auch einiger Erfahrung. Erkältungsbäder und Erkältungsdüfte zur Inhalation oder auch zur Raumbeduftung gehören ebenso zu geschätzten Zubereitungen in der Winterzeit.

Häufig nachgefragt werden Brusttee, Eibischtee oder auch Nieren- und Blasentee, die nach Vorschriften des österreichischen Arzneibuchs hergestellt wurden.

Diese Eigenherstellungen, die alleamt strengen Vorschriften unterliegen, bieten eine wertvolle Ergänzung zu Fertigarzneien – auch, wenn es z. B. um Kinderdosierungen geht oder

um individuelle Salben-, Gel- oder Cremeanfertigungen für die Anwendungen auf der Haut. Aktuell nicht wegzudenken ist die Herstellung von nicht lieferbaren Antibiotikasäften und die Anfertigung von Zäpfchen.

Die Zäpfchenzubereitung stellt mitunter eine etwas kniffligere Aufgabe dar. Exaktes Einwiegen des Arzneistoffs ist wesentlich, das Aufschmelzen der Grundlage und das anschließende Einrühren des Wirkstoffs bedarf viel Erfahrung und Geschick, da der Wirkstoff gleichmäßig verteilt sein muss und durch die heiße Masse nicht zerstört werden darf. Zäpfchen kennt man meist in der Behandlung von Kinderkrankheiten, aber auch für Erwachsene werden solche Arzneiformen hergestellt, etwa Vaginalzäpfchen für Frauen im Klimakterium.

Auch die Verarbeitung von Pflanzen in Form von Teemischungen, Tinkturen oder Extrakten passieren im Hintergrund.

All diese Tätigkeiten erfordern pharmazeutisches Fachwissen, Erfahrung, höchste Genauigkeit in der Dosierung und Sorgfältigkeit beim Arbeiten. Auch der Zeitaufwand ist nicht zu unterschätzen – von wenigen Minuten für eine Teemischung bis zu mehreren Tagen bei der Tinkturenherstellung.

Vielleicht sehen Sie bei Ihrem nächsten Besuch in der Apotheke unsere tägliche Arbeit mit anderen Augen, mit dem Wissen, dass viele fleißige Hände hinter den Kulissen tätig sind, die nicht nur Salben und Tinkturen mit Sorgfalt und nach normierten Richtlinien anfertigen, sondern auch mit logistischen Abläufen vollends beschäftigt sind.



Foto: privat

Mag. pharm. Ulrike Rothauer, Apothekerin in Kirchdorf

Die OÖ Apothekerinnen und Apotheker freuen sich auf Ihren nächsten Besuch!



450.000 Österreicher haben seltene Erkrankungen: „Wir sind viele“

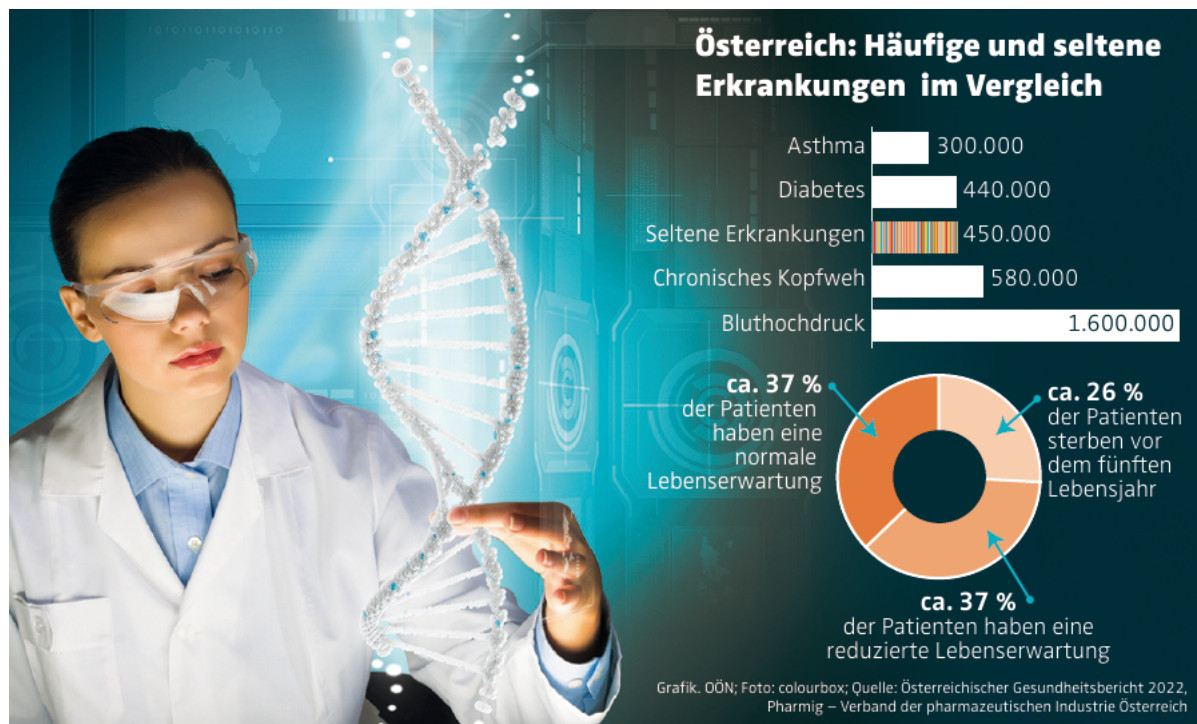
Meist sind Gendefekte die Ursache. Genetik kann deshalb ein Schlüssel zur Heilung sein

Maximal einer von 2000 Menschen ist betroffen: So lautet die Definition für seltene Erkrankungen. Weil es aber 10.000 davon gibt, sind das österreichweit 450.000 Patienten. „Wir sind viele“, fasst Obfrau Ulrike Holzer von „Pro Rare Austria“ zusammen. Der Dachverband hat es sich zum Ziel gesetzt, Menschen mit seltenen Erkrankungen und deren Angehörigen eine gemeinsame Stimme zu geben. Die Organisation kämpft „für ein gutes Leben in der Mitte der Gesellschaft“.

Verdacht und Diagnose

Die meisten dieser Krankheiten sind genetisch bedingt. Oft gibt es pro Land nur eine Handvoll Betroffene. Das macht sowohl die Suche nach Experten als auch nach anderen Familien mit der selben Diagnose schwierig. Hans-Christoph Duba vom Kepler Uniklinikum Linz berät jede Woche Eltern, die nach den Ursachen für die Erkrankung ihres Kindes suchen. „Mehr als 27.000 Gendefekte sind bekannt, bei rund 7000 kennen wir die dazugehörige Krankheit“, sagt der Vorstand des Instituts für Medizinische Genetik.

Das Fachgebiet des Primars hat in den vergangenen Jahren rasant an Bedeutung gewonnen. Während früher höchstens der Defekt identifiziert und über Vererbungswege aufgeklärt werden konnte, gibt es heute in manchen Bereichen bereits erste Therapien



(mehr auf den Seiten 1 und 2). Geforscht wird fieberhaft. So könnten laut Duba eventuell später einmal mit der Genschere CRISPR-Cas9 fehlerhafte Teile der DNA „herausgeschnitten“ und durch ein tadelloses Muster ersetzt werden. „Allerdings nur, wenn dieses Instrument exakter wird und es nicht mehr so viele Kollateralschäden wie bisher gibt“, sagt der Experte. Schließlich gehe es um Gesundheit und Menschenleben. Auch wenn es theoretisch in ferner Zukunft machbar sein könnte, praktisch alle genetischen Krankheiten zu heilen – scheitern könn-

te das am Geld. Denn manche der bereits entwickelten Mittel sind sündhaft teuer. Heftig diskutiert wurde in den vergangenen Jahren, ob eine Dosis eines Medikaments – wie bei der Gentherapie gegen Spinale Muskelatrophie – 1,5 Million Euro kosten darf. Sogar wenn damit ein dem Tod geweihtes Kind mit einem Schlag ein normales Leben führen kann. „Wir bräuchten mehr Geld für die Forschung an Universitäten“, will der Genetiker dieses Feld nicht ausschließlich der Pharmaindustrie überlassen.

Noch hat Duba bei seiner Arbeit mit vielen ungelösten Fällen zu

tun, denn nicht immer lässt sich der Defekt identifizieren. Seit Jahrhunderten sind hingegen die Symptome mancher Erkrankungen aus diesem Segment bekannt. Hier eine kleine Auswahl: Bei Mukoviszidose verstopft zäher Schleim lebenswichtige Organe. Bei Epidermolysis bullosa oder Schmetterlingskrankheit führen schon leichte mechanische Reize zur Bildung von Blasen und Erosionen. Bei der Muskeldystrophie Duchenne verkümmert die Muskulatur. Viele der Erkrankungen sind mit einer verkürzten Lebenserwartung verknüpft. (dh)



In der Gruppe lassen sich schwere Schicksale besser aushalten. (Colourbox)

Selbsthilfegruppen: Gemeinsam stark sein, Wissen teilen

Sorge, Wut, Unsicherheit: Wenn bei einem Kind eine schwere Krankheit diagnostiziert wird, zieht es Eltern meistens den Boden unter den Füßen weg. Gute medizinische Betreuung und psychologische Unterstützung sind da wichtige Faktoren. Auch Selbsthilfegruppen unterstützen dabei, wieder in ein gutes Leben zurückzufinden. Anna Hochgerner ist beim Ordensklinikum Linz seit fünf Jahren Anlaufstelle für solche Fälle: „20 Gruppen, deren Krankheiten bei uns behandelt werden, treffen sich bei uns im Haus. Wir machen das Angebot sichtbar, oft sind unsere Ärzte dort auch Referenten.“

Ehrenamtliches Engagement

Betroffene und Angehörige engagieren sich ehrenamtlich. Das offene Reden auf Augenhöhe ohne Mitleid oder Scham tue den Menschen dort gut – man habe nicht mehr das Gefühl, alleine zu sein. Auch würden die Mitglieder von sogenanntem „Erfahrungswissen“ profitieren. „Oft sind die Menschen dort Experten ihrer Erkrankung“, sagt Hochgerner. Auch Bedürfnisse der Patienten könnten mit einer Gruppe im Hintergrund besser artikuliert und durchgesetzt werden.

GESUNDHEIT | NACHRICHTEN

HPV-Tag am 4. März soll Bewusstsein schärfen

Der „Internationale HPV Awareness Day“ am 4. März informiert über das Krebsrisiko durch Humane Papillomaviren (HPV). Etwa 80 Prozent der Bevölkerung infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit den Erregern. Hochrisikostämme verursachen vor allem Gebärmutterhalskrebs, deswegen wird fälschlicherweise oft davon ausgegangen, dass nur Frauen betroffen seien. Tatsächlich können die Viren aber auch Männer anstecken und zu schwerwiegenden Erkrankungen wie Penis- oder Analkrebs sowie Kopf-Hals-Tumoren führen.

Nur wenigen Krebsarten kann man so zuverlässig vorbeugen wie jenen, die von HPV verursacht werden. Eine Impfung bietet beinahe 100-prozentigen Schutz und ist in Österreich seit verganginem Jahr bis zum 21. Geburtstag kostenlos. „Die HPV-Impfung bei weiblichen und männlichen Jugendlichen vor dem ersten Geschlechtsverkehr und die Verhütung mit Kondomen zählen aktuell zu den effektivsten präventiven Maßnahmen gegen eine HPV-Infektion“, sagt Anna Krenn, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe. Auch eine regelmäßige Vorsorge sei wichtig.



Foto: Colourbox

Neue Erkenntnisse in der Schlaganfall-Behandlung



Foto: Colourbox

Der Erfolg bei der Erholung nach einem Schlaganfall hängt laut neuesten Forschungen von den Verbindungen zu benachbarten Blutgefäßen im Gehirn ab. Diese Erkenntnis könnte die Behandlung von Schlaganfallpatienten verbessern, teilte die Universität Zürich mit. Bei Betroffenen mit weniger effektiven „Brücken“ zwischen den Blutgefäßen, den sogenannten Kollateralen, sei die Genesung nach einem Schlaganfall schlechter.

Zu schnelle Durchblutung
Bei einem Schlaganfall wird durch eine Blockierung eines Gefäßes die Blutversorgung zum Gehirn unterbrochen. Zur Behandlung muss die verstopfte Blutbahn mit Medikamenten oder einem Katheter wieder geöffnet werden. Bei Patienten mit schlechten Kollateralen kam es nach der medizinischen Versorgung zu einer Art Überschwemmung im Gehirn, weil zu schnell übermäßig durchblutet wurde. Das führe zu einer erhöhten Sterblichkeit. Diese potenziell schädlichen Auswirkungen einer zu raschen Wiederdurchblutung nach der Therapie seien laut den Forschenden bisher vernachlässigt worden.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht!

WERBUNG

Lachen ist ansteckend und entschärft kritische Situationen

Konflikte nerven und lustig sind sie schon gar nicht. Wenn überhaupt, dann taugen sie nur für schwarzen Humor. Könnte man meinen! Dabei kann Lachen so viel Heilung in Gang setzen – bei sich selbst und auch zwischenmenschlich.

Lachen ist gesund und verbindet

Wer schon einmal Teil eines Konflikts war, also jede/r, kennt sie: die Schwere, die den Raum erfüllt, wenn der/die Konfliktpartner/in anwesend ist. Die Wut oder die Trauer, die eine Auseinandersetzung mit sich bringt, und die vermeintliche Ausweglosigkeit. Wer noch ein kleines bisschen genauer hinsieht, wird in beinahe jedem Konflikt oder auch persönlichen Krisensituationen das Potenzial für Wortwitz oder eine gewisse Situationskomik entdecken. Denn Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

Lachen stärkt die Abwehrkräfte, senkt den Stresspegel und setzt Glücksgefühle in Gang. Mit einer Prise Humor erscheint vieles plötzlich gar nicht mehr so schlimm. Wer so richtig lacht, erbringt auch noch körperliche Höchstleistung. Darüber hinaus wirkt Lachen ansteckend und gemeinsames Lachen verbindet – gerade in Konflikten eine gute Möglichkeit, um einen Schritt aufeinander zuzugehen und



Foto: Thomas Sommergruber

Charlotte Enzelsberger, MSc, PMM
0664/2604641
Heidelinde Oelz, BEd, PMM
0699/11983611
Psychosoziale Beratung, Traun
www.impuls-quadrat.at

eine Auseinandersetzung zu entschärfen.

Aus all diesen Gründen hat Humor auch in Mediationen und Konfliktcoachings einen festen Platz. Ungewöhnlich anmutende Fragen, Überzeichnungen, humorvolles Umformulieren von Standpunkten oder spielerisches Herantasten an schwierige Themen sorgen für eine aufgelockerte Stimmung. Sie können Blockaden im Gehirn lösen, eingefahrene Denkmuster aufbrechen sowie den Klientinnen und Klienten neue Perspektiven aufzeigen. All das kann schlussendlich zu einer Lösung des Konflikts beitragen, mit der alle Kon-

fliktparteien zufrieden sind und die auch nachhaltig Bestand hat.

Humor dosiert einsetzen

Abschließend sei unterstrichen: Der Einsatz von Humor erfordert besonders während eines Konflikts viel Fingerspitzengefühl – sowohl bei Mediatorinnen und Mediatoren, Coaches als auch bei den Konfliktparteien selbst. Denn jede/r hat ein anderes Verständnis von Humor. Und wer Humor wenig empathisch einsetzt, läuft Gefahr, respektlos der Situation oder dem/r Konfliktpartner/in gegenüber zu wirken, und das würde Öl in den lodernden Konflikt gießen oder sogar einen neuen auslösen. Wer einen Konflikt hat, hat eine Not, die es ernst zu nehmen gilt. Sie ist nicht wegzulachen. Eine passende Prise Humor kann dennoch einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, den Weg des destruktiven Konflikts zu verlassen und somit Raum für etwas Neues, Besseres zu öffnen. Psychosoziale Beratung kann Sie dabei tatkräftig unterstützen.



AUS UNSEREN LOKALAUSGABEN

LINZ

Wo dieses Jahr entlang der Weststrecke gebaut wird

Jahrelang wurde um den viergleisigen Westbahnstrecken-Ausbau zwischen Linz und Marchtrenk gestritten, heuer beginnt nun der Ausbau auf Leondinger Stadtgebiet, berichtet **Julia Popovskiy**. Geplant sind neben Gleisarbeiten unter anderem die Errichtung des Rückhaltdamms Krumbach sowie die Verbreiterung der Haltestelle Hofackerstraße. »[nachrichten.at/linz](https://www.nachrichten.at/linz)



STEYR

Verhärtete Fronten: Wirtegipfel in Steyr blieb ergebnislos

Emotional ging es gestern Nachmittag im Steyrer Rathaus bei dem Wirtegipfel her: Zu diskutieren gab es nicht zuletzt wegen der scharf kritisierten Gebührenerhöhungen für die Schanigärten genug. Die Fronten zwischen Politik und Gastronomen blieben aber verhärtet, konkrete Ergebnisse gab es keine, berichtet **Gerald Winterleitner**. »[nachrichten.at/steyr](https://www.nachrichten.at/steyr)



INNVIERTEL

Skrupelloser Schlepper steht heute in Ried vor Gericht

Heute muss sich im Landesgericht Ried ein 26-Jähriger wegen Schlepperei, Körperverletzung und Gefährdung der körperlichen Sicherheit verantworten. Bei seiner Flucht vor der Polizei verletzte der Mann acht Personen, berichtet **Thomas Streif**. Bei einer Verurteilung drohen dem Mann aus Aserbaidschan mehrere Jahre Gefängnis. »[nachrichten.at/innviertel](https://www.nachrichten.at/innviertel)



Sonnenfenster genießen

Meist wolkenverhangen präsentiert sich heute der Himmel über Oberösterreich. Vor allem um die Mittagszeit gibt es aber einzelne Sonnenfenster, die Frühlingsgefühle aufkommen lassen. Während sich die Temperaturen in der Früh mit Höchstwerten bis zu vier Grad der Jahreszeit entsprechend anfühlen, erreicht das Thermometer am Nachmittag bis zu zwölf Grad. (Weibold)

OBERÖSTERREICHERIN DES TAGES

Starke Stimme gegen Muskelschwäche

Astrid Eisenkölbl behandelt kleine Patienten – und tritt auch für sie ein

VON DIETLIND HEBESTREIT

Die Kinder lieben sie. Die Eltern auch. Die auf Muskelkrankheiten spezialisierte Kinderärztin Astrid Eisenkölbl trifft mit ihrer offenen Art einen Nerv. Muskelkrankheiten gehören zu den „seltenen Erkrankungen“, auf die am seltensten Tag im Jahreskreis, am 29. Februar, mit dem „Rare Disease Day“ hingewiesen wird.

Für ihre kleinen, größeren Patienten im Kepler Uniklinikum Linz will die Oberärztin viel: „Die betroffenen Familien verdienen eine rasche Diagnose – und ein möglichst normales Leben.“ Dazu gehöre nicht nur die bestmögliche Therapie, sondern auch das Recht auf die jeweils passende Schul- und Berufsausbildung – samt Arbeitsplatz mitten in der Gesellschaft. „Es ist unsere Aufgabe, Hürden wegzuräumen – und nicht, zusätzliche Steine in den Weg zu legen“, sagt die 40-Jährige, die viel Luft nach oben sieht.

Als Ärztin gibt Eisenkölbl auch viel: Erstklassige medizinische Versorgung und Betreuung gehen



Foto: privat

„Es ist unsere Aufgabe, Hürden wegzuräumen – und nicht, Steine in den Weg zu legen.“

■ **Astrid Eisenkölbl**, Oberärztin am KUK Linz mit Spezialisierung auf Muskelkrankheiten

bei ihr Hand in Hand mit bester Beratung. Ehrenamtlich arbeitet sie seit Jahren in der Selbsthilfegruppe „Marathon“ mit, die sich um betroffene Familien kümmert. Sie begegnet Patienten und Eltern auf Augenhöhe. Kein Wunder: Weil ihr jüngerer Bruder eine Muskelkrankheit hat, lebt sie mit dem Thema bereits seit Kindertagen. So ist sie in die Selbsthilfegruppe hineingewachsen, wo sie auch ihren späteren Mentor kennenlernte: „Rudolf Schwarz hat mich mit seiner menschlichen Art und als Arzt inspiriert.“ Für Privatleben bleibt wenig Zeit: Dann spielt die Linzerin Tennis, trifft Freunde oder schreibt Texte – am liebsten Vorlesegeschichten für Kinder sowie Krimis. „Richtig cool“ findet die Medizinerin, dass es immer mehr Therapien für ihre Patienten gibt. Während eines Auslandsjahres in Kanada will sie ab Herbst noch mehr darüber lernen – für „ihre Kinder“ in Oberösterreich.

➕ 450.000 Österreicher haben seltene Erkrankungen. Im **OÖN-Gesundheitsmagazin** kommen Betroffene zu Wort.

BLICK INS ARCHIV HEUTE VOR 30 JAHREN IN DEN OÖN

Von der Spiegelreflexkamera zu Kontaktlinsen

Wirtschaft: Franz Josef Hartlauer, der „Fotolöwe“ von Steyr, war vor 30 Jahren zufrieden mit dem abgelaufenen Jahr 1993, weil mit seinen 93 Filialen ein Gewinn von 30 Millionen Schilling – trotz schwieriger wirtschaftlicher Zeiten – erwirtschaftet worden war, wie die OÖN damals berichteten. Doch der Unternehmer kündigte bereits neue Pläne an: Er werde demnächst in das Geschäft mit Kontaktlinsen einsteigen, im Stammhaus in Steyr sei ein Konzept für alle Filialen ausgearbeitet worden.

Fotolöwe will Blick mit Kontaktlinsen schärfen



OÖN am 28. Februar 1994

Foto: OÖN

Außenpolitik: Gewalt und Vergeltung in Israel. In Hebron hatte ein jüdischer Extremist 43 Palästinenser beim Freitagsgebet erschossen, dafür war der Attentäter ge-

lyncht worden. In Israels Politik mehrten sich die Stimmen, extremistische Siedler in den besetzten Gebieten zu entwaffnen. PLO-Chef Arafat bezeichnete die Bestrebungen Israels als nicht ausreichend.

King Kong: Nachdem er in Neuhofen an der Krams im Gasthaus zu tief ins Glas geschaut hatte, stieg ein 21-Jähriger aufs Dach des Hauses und warf einen Dachziegel nach dem anderen auf die Straße. „Wie King Kong“, schrieben die OÖN damals.



„I ärgert mi a bissl, dass i mei Haus scho baut hãb. Dãmois hãb i ned g'wusst, dass ma's de Politiker im Jahr 2024 fãst schenken tãtn.“

■ **Vitus Mostdipf**



MORGEN IN DEN OÖN

Bruckner stirbt nicht

Literatur: Im neuen Roman von Christian Schacherreiter steht dieses Mal Komponist Anton Bruckner im Mittelpunkt. »**Kultur**

HAPPY END



Tonie-Figuren Symbolbild: Stadtbücherei Gmunden

2400 Tonies gestohlen: Dieb an Grenze gefasst

LINDAU-REUTIN. Die Polizei hat kurz nach der Grenze zu Vorarlberg einen 20-Jährigen verhaftet, der fast 3400 Tonie-Figuren im Wert von rund 71.000 Euro entwendet haben soll. Der Spielzeugdieb wurde am Sonntag bei der Einreise mit einem Zug aus Österreich am Bahnhof Lindau-Reutin gefasst. Der Bosnier war europaweit gesucht worden, nun kam er in Untersuchungshaft.

Meistgelesen: Die meisten Zugriffe auf **nachrichten.at** hatten gestern ...

- 1 | Bauprogramm:** Die Regierung investiert eine Milliarde Euro, um den Wohnbau wieder anzukurbeln.
- 2 | Interview:** Ex-Kanzler Sebastian Kurz beteuerte im Gespräch mit Armin Wolf seine Unschuld.
- 3 | Erster Nachwuchs:** Die zweifache RTL-Weltmeisterin Tessa Worley und Julien Lizeroux sind Eltern geworden.



Eine Milliarde für den Wohnbau (vowe)

bleiben Sie informiert: Worüber wir heute auf **nachrichten.at** berichten ...

- **Nationalrat:** Das Pflegepaket der SPÖ wird am Mittwoch im Parlament als „Dringlicher Antrag“ eingebracht.
- **Europaparlament:** Die Witwe des russischen Regimekritikers Nawalny, Julia Nawalnaja, hält eine Rede.
- **Gewaltschutz:** Die Polizei sprach im Jahr 2023 in Österreich mehr als 15.000 Betretungsverbote aus.