

Fieberkurve 02/2020 | Zeitung der ÖH Medizin Wien
Verlagspostamt: 1090 Wien Pb.b. Z.Nr. 042035482M

Retouren an Postfach 555 in 1008 Wien

FIEBERKURVE



AUSTRODOC

DIE MESSE DER ÖSTERREICHISCHEN KLINIKEN

 VORARLBERGER
LANDESKRANKENHÄUSER

 tirol kliniken

UNIKLINIKUM
SALZBURG

 OÖG
OBERÖSTERREICHISCHE
GESUNDHEITSHOLDING

Landeskliniken-Holding
IHRE GESUNDHEIT. UNSER ZIEL.

 KAV
wiener
krankenanstalten verbund
Unternehmen Gesundheit

KRAGES
BURGENLÄNDISCHE
KRANKENANSTALTEN
GESELLSCHAFT M.B.H.



KABEG

25.03.2020

tirol kliniken Ausbildungs-
zentrum (AZW) – Innsbruck

GOING GREEN
Die AustroDoc wird
zum grünen Event

25.11.2020

AKH-Hörsaalzentrum –
MedUni Wien

26.11.2020

LKH-Univ. Klinikum Graz –
Hörsaalzentrum

THEMENSCHWERPUNKT IN INNSBRUCK

„FIT FÜR DEN NOTFALL!“

KOOPERATIONSPARTNER:



DERSTANDARD

AustroDoc ist die österreichische Ausbildungs- und Jobinformationsmesse für Medizinstudierende sowie Ärztinnen und Ärzte in Ausbildung. Die Messe wird von den österreichischen Landeskrankenhausträgern jährlich an den Orten Wien, Graz und Innsbruck veranstaltet.

Bei den AustroDoc-Messen können Sie sich einen Überblick über die Kliniklandschaft in Österreich verschaffen, interessante Persönlichkeiten aus der Medizin kennen lernen und erste Kontakte zu Ihrer potentiellen Arbeitgeberin bzw. zu Ihrem potentiellen Arbeitgeber herstellen.

Im Rahmen des diesjährigen Messeschwerpunktes „Fit für den Notfall!“ gibt es in Innsbruck eine Reihe von Informationsangeboten, bei denen die AustroDoc-Messebesucherinnen und Messebesucher hinter die Kulissen der medizinischen Notfallausbildung blicken können. Mittels **virtual reality** wird den Besucherinnen und Besuchern ein Einblick in einige ausgesuchte Fachrichtungen geboten.

www.austrodoc.at

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
ÖH-Punschstände	5
Unser Sport-Ref	6
Das österreichische SV-System	8
Das Boxen-System	10
Refugees 4 Refugees	11
Antibiotikaresistenzen	12
Lernorte in Wien 2.0	14
Kreativer Zeitvertrieb	16
Geil & Billig 2.0	17
Insulin	19
Low-waste-Lifestyle	20
Interview-Wiener Spielwut	22
Winterrezepte	24
Rezension	26
Upcoming events	27



Unsere Ausgabe zu den Semesterferien

Liebe Leserinnen und Leser,

das Wintersemester ist geschafft und somit ist schon wieder die erste Hälfte des Studienjahres vorbei. Manche von euch wedeln mit elegantem Hüftschwung die Pisten hinab und genießen ihren Jagatee, während die Sonnenstrahlen im künstlich gefrorenen Wasser auf den Hängen glitzern. Andere famulieren oder verbringen Zeit mit Freund_innen und Familien. Hier kommt unsere Semesterferien-Ausgabe gerade rechtzeitig, um euch die freie Zeit noch besser schmecken zu lassen - bevor es mit dem Wahnsinn weiter geht. Ganz egal, ob first Pharma-experience, OM-Abschlussübergabe oder Tertial-Prüfung vs. Diplomarbeitstress. Fast alle von uns können kurz durchatmen. Und hier wird es Zeit der armen Teufeln zu gedenken, die sich durch die letzten Altfragen wühlen und in letzter Sekunde noch fleißig für SIP 1a und SIP 4a büffeln - legen wir eine Schweigeminute für sie ein, während wir herrlich entspannt an unseren Jagatee schlürfen. Lasset uns auch nicht auf unsere fleißigen KPJler_innen vergessen, die mit weniger Ferien als wir alle, unser aller Ziel am Nächsten sind.

Aber ganz egal, ob Stress oder Ferien, Hüttenparty oder Anki, wir wünschen Euch viel Spaß mit der vorliegenden Ausgabe der Fieberkurve.

Eure Fieberkurven-Redaktion



BILDQUELLENVERZEICHNIS

Wir danken den Uploadern auf Unsplash, sowie pixabay für die zahlreichen Bilder. Wir danken HeforSheVienna und UAEM, dass wir Ihr Logo verwenden durften.

IMPRESSUM

Medieninhaber und Hersteller: Hochschülerinnen- und Hochschülerschaft an der Medizinischen Universität Wien, AKH 6M,

Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien; Verlags- und Herstellungsort: Wien

Chefredakteurin:

Veronika Sperl

Redaktion:

Umair Anwar, Kathrin Friesenbiller, Annika Sima, Till Buschhorn, Max Enßlin, Patrick Fegerl, Stella Goeschl, Nils Hofmann, Patrick Tauber, Malte Zacharias, Sam Kandathil

Gestaltung:

Kathrin Friesenbiller

Die ÖH-Punschstände

Autor_in: Dominik Lanzerstorfer

Auch in diesem Winter stand Anfang Dezember wieder der alljährliche ÖH-Punschstand vor dem Rektoratsgebäude (BT 88).

Fünf Tage lang gab es für Studierende, Lehrende und Universitätsbedienstete Punsch, Glühwein und selbst gebackene Kekse zu besonders erschwinglichen Preisen. Es wurden anregende Gespräche über dem einen oder anderen Gläschen

Punsch geführt und auch so manche Anekdoten der vergangenen Tage machten die Runde. Dank des guten Wetters und des köstlichen Punschkes war unser Punschstand durchgehend gut besucht.

Heuer konnten wir dank unseres Kekserl-Projektes erstmals auch selbstgemachte Weihnachtskekse anbieten, wobei diese gegen eine freiwillige Spende großen Anklang fanden. Mit den eingenommenen Spenden konnten wir dieses Jahr die Gruft und Medical volunteers international unterstützen. Ein herzlicher Dank gilt der Ärztekammer, die uns die Punschhütte zur Verfügung gestellt hat und allen freiwilligen ÖHlies, die den Ausschank übernommen haben. Wir würden uns sehr freuen, euch nächstes Jahr wiederzusehen.



Unser Sport-Ref

Autor_in: Martin Angerer

MENS SANA IN CORPORE SANO

Ab sofort kümmert sich das neu gegründete Referat für Sport und Gesundheit darum, mehr Bewegung in den Alltag von Medizinstudierenden zu bringen. Die Mitarbeiter sind sich einig: Bewegung ist integraler Bestandteil einer modernen Idee von körperlicher und geistiger Gesundheit(sprävention).

Wer erkennt, dass Gesundheit viel mehr bedeutet als das alleinige Fehlen von Schmerz und Krankheit, hat die Idee des salutogenetischen Ansatzes von Aaron Antonovsky (1923-1994) im Kern begriffen. Denn der israelisch-amerikanische Soziologe und Professor der Soziologie wollte sich weniger mit der Pathogenese von Krankheiten beschäftigen, als vielmehr Faktoren identifizieren, die zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit führen.

Umso unbegreiflicher, dass so simple, aber ungemein effektive Verhaltensmuster, wie beispielsweise ausreichend Bewegung, Zeit in der freien Natur oder das

Pflegen sozialer Kontakte, in der Ausbildung, aber auch im Krankenhausalltag als wichtige Eckpfeiler von Gesundheit eher ignoriert werden.

Ausreichend Bewegung macht übrigens nicht nur fit und gesund, sondern auch schlau. Wir alle kennen Tage, an denen uns der Stress über die Ohren wächst. Vom Alltag und seiner Unmenge an Anforderungen und Ablenkungen überwältigt, fällt es uns schwer, relevante Dinge - etwa Wirkstoffnamen im Block 9-Pharmaseminar, wenn der/die Pharmakolog_in mit dem Finger auf uns zeigt - im Fokus zu behalten und Ideen im Geiste zu bearbeiten. Dabei sind dies entscheidende Fähigkeiten, um im Studium, im Klinik-Alltag sowie im Sport erfolgreich zu sein.

Wer geistige Höchstleistungen erreichen möchte, sollte also zu einem Mittel greifen, das es in keiner Apotheke zu kaufen gibt. Die Neurophysiologie bezeichnet Gehirnfunktionen, die sich auf diese mentalen Vorgänge beziehen, als exekutive Funktionen. Wissenschaftler, wie etwa der Hirnforscher, Sportwissenschaftler und





Pädagoge Frieder Beck, erklären, wie man das eigene geistige und körperliche Potenzial ideal ausschöpfen kann: Indem man sich regelmäßig bewegt und körperlich an seine Grenzen geht, um auch geistig fit zu bleiben.

Nebst allem Augenmerk auf Anatomie, Physiologie oder Pharmakologie kommt – so finden wir – in unserem Studium die Aufmerksamkeit für die so einfachen Dinge, wie eben ausreichend Bewegung oder ein achtsamer Lebensstil, die sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken, viel zu kurz. Das neu geschaffene Referat für Sport und Gesundheit der ÖH Med Wien möchte dem entgegenwirken und Medizinstudierende für alle Themen rund um einen aktiven und bewussten Lebensstil sensibilisieren.

Gelingen soll all dies mit einem, so hoffen wir, stets wachsenden Angebot an regelmäßig stattfindenden Kursen, Veranstaltungen und Trainings. Dabei wollen wir eine möglichst breite Palette an diversen Sportarten, aber auch Kurse und Seminare für Meditation, Yoga, Taping, Massage oder gesundes Kochen anbieten.

Kurse, die aktuell vom Referat für Sport und Gesundheit (mit-)organisiert werden:

- Yoga für Studierende
- Pharma-Cooking
- Turnkurs
- MedVoleys - Hallenvolleyball
- MUW Running Team

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wenn Du also auch vor lauter Ideen sprühst und der Meinung bist, dass Sport nicht nur gesund, sondern auch schlau und fit für den Alltag macht, freuen wir uns, wenn Du unser Team verstärkst!

Du erreichst uns unter folgender E-Mail-Adresse: sport@oehmedwien.at

Das Team des Referats für Sport und Gesundheit:
Marlon Müller, Markus Liu und Martin Angerer

Quellen:

- Sefik Tagay: Salutogenesis. In: M. Gellmann, J. R. Turner (Hrsg.): Encyclopedia of Behavioral Medicine. Springer, New York 2013, S. 1707–1709.
- Aaron Antonovsky: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche Herausgabe von Alexa Franke. dgvt-Verlag, Tübingen 1997, ISBN 978-3-87159-136-5.
- Sport macht schlau: Mit der Hirnforschung zu geistiger und sportlicher Höchstleistung. M. Beck. Goldegg Verlag 2014

Die neue Sozialversicherung in Österreich

Autor_in: Patrick Tauber



Freitag, der 13. Dezember 2019, 9:30 Uhr. Die Türen des Sitzungssaales des Verfassungsgerichtshofs (VfGH) öffnen sich und die vierzehn Richter_innen in ihren langen, schwarzen Amtskleidern mit violetten Krägen nehmen am Podium Platz. Kurz darauf erheben sie sich und setzen ihre Barette, zur Entscheidungsverkündung, auf.

Der Präsident des VfGH, Univ.-Prof. Dr. Christoph Grabenwarter, verkündet die Entscheidung zu einem der brennendsten politischen Themen der letzten beiden Jahre: Der VfGH bestätigt in seiner Entscheidung die erlassenen Bestimmungen über die Fusion der Gebietskrankenkassen (GKKs) zur Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) als verfassungskonform. Auch die paritätische, also zahlenmäßig gleiche Zusammensetzung der Organe der ÖGK, der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt (AUVA) und der Pensionsversicherungsanstalt (PVA) aus Vertretern der Dienstnehmer_innen und Dienstgeber_innen werden als nicht verfassungswidrig anerkannt.

Hingegen werden einige Aspekte der Reform aufgehoben, so etwa die Übertragung der Sozialversicherungsprüfung an Abgabenbehörden des Bundes und die Eignungstests für Funktionär_innen. Dem Gesetzgeber wird eine Reparaturfrist bis zum 1. Juli 2020 eingeräumt. Die Entscheidung wurde ein paar Tage später in ihrer schriftlichen Form veröffentlicht und ist nun auf der Homepage des VfGH zum Download verfügbar.

Insgesamt 14 Anträge auf Gesetzesprüfung hat es in Zusammenhang mit der Sozialversicherungsreform gegeben, u.a. von der SPÖ-Bundesratsfraktion, einzelnen GKKs, Betriebskrankenkassen, Arbeiterkammern und Versicherten. Die Anträge richteten sich u.a. gegen die Fusion, die Neugestaltung der Verwaltungskörper, den Eignungstest für Funktionär_innen, die Neuregelung der Aufsicht und die Übertragung der Sozialversicherungsprüfung an Abgabenbehörden des Bundes. Die Antragssteller_innen sahen v.a. Verstöße gegen den verfassungs-

rechtlichen Grundsatz der Selbstverwaltung.

Sozialversicherungsreform – da war ja was? Mit Beschluss des Nationalrats vom 13. Dezember 2018 wurde mit dem Sozialversicherungs-Organisationsgesetz (SV-OG) eine weitreichende Reform des Sozialversicherungssystems beschlossen. Kern der Reform ist die Zusammenführung der bisherigen Sozialversicherungsträger auf fünf (statt 21) unter einem Dachverband (anstelle des derzeitigen Hauptverbandes).

Die bisherigen 9 GKKs und die Betriebskrankenkassen (mit Ausnahme der Betriebskrankenkasse der Wiener Verkehrsbetriebe) werden zur ÖGK. Alle dort unselbstständigen Erwerbstätigen sind somit ab 1. Jänner 2020 automatisch bei der ÖGK versichert. Die bisherige Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft (SVA) und die Sozialversicherungsanstalt der Bauern (SVB) werden zur Sozialversicherungsanstalt der Selbstständigen (SVS). Alle gewerbetreibenden, freiberuflichen und in der Land- oder Forstwirtschaft selbstständig versicherten Personen sind ab 1. Jänner 2020 automatisch bei der neuen SVS versichert.

Die bisherige Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA) und Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau (VAEB) werden zur Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB). Beamte_innen und Vertragsbedienstete, deren Dienstverhältnis nach dem 31. Dezember 2000 begründet wurde, sowie die bisher im VAEB Kranken- und Unfallversicherten sind ab 1. Jänner 2020 automatisch bei der neuen BVAEB versichert. Die Versicherungsanstalt des österreichischen Notariats wird in eine eigenständige berufsständische Versorgungseinrichtung überführt.

Die damalige Regierung argumentierte, dass die Sozialversicherung durch Einsparungen im System und niedrigere Verwaltungskosten schlanker, einfacher und moderner würde, außerdem bürger-näher und leistungsfähiger. Man versprach moderne digitale



Angebote, sowie mehr Gerechtigkeit durch gleiche Leistungen bei gleichen Beiträgen.

Die Opposition, welche die Reform heftig kritisierte, sieht darin den Anfang einer „Drei-Klassen-Medizin“. SPÖ und JETZT stören sich v.a. an der Neu-aufstellung der Entscheidungsgremien in den Sozialversicherungsträgern, durch welche die Arbeitgeber_innen-Seite und der Einfluss der Wirtschaft gestärkt werde, da in Zukunft die Einführung neuer Selbstbehalte und Ambulanzgebühren, sowie die Kürzung von Leistungen leichter durchgesetzt werden könnten.

Auch das von der damaligen Regierung propagierte Einsparungspotential für den Zeitraum 2020 bis 2023 in der Höhe von 1 Mrd. Euro wird bezweifelt. Den NEOS geht die Reform nicht weit genug, weil es zu keiner echten Leistungsharmonisierung komme. Einig sind sich die Kritiker_innen beim Vorwurf, die damalige Regierung habe nur einen Austausch von Funktionär_innen angestrebt. Anstelle von Einsparungen bei der Verwaltung habe man nur eine neue Verwaltungsebene in der ÖGK aufgebaut. Tatsächlich bergen Reformen dieser Größe sowohl Chancen als auch Risiken in sich. Erscheint eine Reduktion von 21 Sozialversicherungsträgern auf fünf auf den ersten Blick als durchaus sinnvoll, so haben gerade die jüngsten politischen Entwicklungen zu einer größeren Skepsis gegenüber politischen Postenbesetzungen geführt. Auch die strukturellen Änderungen bei der Besetzung von Entscheidungsgremien sind weitreichend. Bisher hatten die Vertreter_innen der Dienstnehmer_innen, meistens rot, dort die Mehrheit. Die neue paritätische Besetzung, zu gleichen Teilen aus Vertreter_innen der Dienstnehmer_innen und der Dienstgeber_innen führt zu einer Mehrheit der türkisen und blauen Vertreter_innen, was die von der Opposition befürchteten Reformen zumindest möglich machen würde.

Seit 1. Jänner 2020 sind nun alle Personen, die bisher bei einer der neun Gebietskrankenkassen oder bei den Betriebskrankenkassen (mit Ausnahme der Betriebskrankenkasse der Wiener Verkehrsbetriebe) beschäftigt waren, bei der ÖGK versichert. Die ÖGK wird dann die Krankenversicherung von 7,2 Mio. Menschen und damit die drittgrößte Krankenversicherung in Europa mit einem jährlichen Umsatz von 15,7 Mrd. Euro sein.

Für die Versicherten besteht momentan kein Handlungsbedarf: Die Umstellung erfolgte automatisch, die ausgegebenen e-cards bleiben weiterhin gültig. Dazu verspricht die ÖGK, die bereits eine eigene Homepage hat, einen Ausbau der digitalen Services sowie eine schrittweise Vereinfachung der Leistungen und weniger Notwendigkeiten chefarztliche Bewilligungen. Vor-Ort-Services und lokale Ansprechpartner in den Bundesländern blieben erhalten. Ebenso werde es zu keinen Leistungskürzungen kommen. Soweit die ÖGK.

Ob es in Zukunft aufgrund der neuen Strukturen in den Sozialversicherungsträgern zu Einschränkungen im Leistungsspektrum, einer Erhöhung der Beiträge oder Einführung neuer Gebühren kommen wird, oder ob die Reform tatsächlich zu einer Verbesserung für die Versicherten führt, wird sich zeigen. Wir werden die Entwicklung weiterhin genau verfolgen, betrifft uns doch die Sozialversicherung sowohl aus Sicht der Versicherten, als auch aus jener der zukünftigen Ärzt_innen, welche mit der Sozialversicherung bei der täglichen Arbeit zu tun haben werden.

Das Boxen-System

Autor_in: Patrick Fegerl

Wirkmechanismen, Angriffspunkte, CYPs hier, CYPs da, metabotrope und ionotrope Rezeptoren, kompetitive und irreversible Hemmung, Plasmaproteinbindungen, orale Bioverfügbarkeiten, Halbwertszeiten, renale oder hepatische Elimination, pro-drugs, der enterohepatische Kreislauf, ... für Pharma muss man sehr viel pauken.

Vieles davon ist zweifelsohne sinnvoll, anderes weniger. Was mich diesen Sommer während einer Famulatur überrascht hat, war, dass ich trotz der vielen Stunden, die ich in Pharma investiert habe, keine Ahnung vom Boxensystem der österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK, Zusammenschluss der 9 Gebietskrankenkassen seit Jänner 2020) hatte, obwohl das Rezeptieren ja schon in Block 9 vorkam...

Klar, wer einen Ordijob bei einer_m Allgemeinmediziner_in schiebt, der/die ist sicher schon damit in Berührung gekommen, aber hier die Erklärung für alle anderen oder die, die ihr Wissen auffrischen wollen.

Grundsätzlich werden alle Medikamente, die im österreichischen Erstattungskodex gelistet sind, und als solche auch von der ÖGK gezahlt werden, in drei „Boxen“ eingeteilt.

In welcher Box sich ein Medikament befindet, lässt sich leicht im Austria Kodex nachschlagen, wo sich eingeklammert vor dem Einzelpackungspreis der unscheinbare Ausdruck EKO: G/Y/R findet.

Alternativ kann man auf

<https://www.sozialversicherung.at/oeko/views/index.xhtml>

nach Wirkstoffnamen und Medikamenten suchen.

Eine grüne Box für alle frei verschreibbaren Medikamente, für die jeder Arzt ein Rezept schreiben darf, ohne dass eine weitere Instanz seine Entscheidung (auf Wirtschaftlichkeit oder Indikation) prüft.

Bei vielen spezielleren Arzneimitteln, wie beispielsweise Zytostatika oder auch bei vielen Psychopharmaka, muss die Diagnose und Erstverschreibung aber durch eine/n Facharzt/-ärztin oder ein Zentrum erfolgen, bevor sie von dem/der Hausarzt/-ärztin weiterverschrieben werden dürfen (Im Kodex durch Abkürzungen wie N für Neurologe/-in, P für Psychiater_in, K für Kinderarzt/-ärztin etc. gekennzeichnet).

Weiters kann man alle Medikamente, die nicht im Erstattungskodex gelistet sind, aber dennoch verschrieben werden zu einer sogenannten „no-box“ zusammenfassen.

Die darin enthaltenen Präparate werden nur bei zwingender therapeutischer Indikation von der Kasse übernommen und werden in 13 Kategorien unterteilt, zu denen unter anderem Kontrazeptiva, Prophylaxe-Medikation sowie Pharmaka, deren Wirksamkeit unzureichend bewiesen ist, gehören. (z.B. Homöopathika).

Die gelbe Box beinhaltet die sogenannten „chefarztspflichtigen“ Medikamente, die zwar jeder Arzt verschreiben darf, das Rezept muss aber noch von einem Chefarzt/Chefärztin abgesegnet werden, damit Kosten von der Krankenkassa übernommen werden. In diese Box fallen vor allem sehr teure Medikamente (ab ca. 2000€/Monat), bei denen eine strengere Kostenprüfung notwendig ist, um eine Explosion der Gesundheitsausgaben zu verhindern. Die gelbe Box wird weiter in eine hellgelbe und eine dunkelgelbe Box eingeteilt. Der Unterschied? Präparate aus der hellgelben Box können auch im Nachhinein vom Chefarzt/Chefärztin bewilligt werden (ex-post Kontrolle), während jene aus der dunkelgelben Box vor der Ausstellung des Rezeptes bewilligt werden müssen. Dies resultiert in einer Wartezeit von etwa 15-30 Minuten für Patient_innen.

Die rote Box ist eine Zwischenstation für neue Arzneimittel, bei denen gerade geprüft wird, ob sie in den Erstattungskodex aufgenommen werden sollen.

Auch hier ist eine chefärztliche Bewilligung nötig, bevor die Gesundheitskasse das Portmonee zückt. Da der Inhalt dieser Box sich laufend ändert, wird sie nur online veröffentlicht.

Refugees 4 Refugees

Autor_in: SozRef

R4R ist eine griechische NGO die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Asylwerber_innen, welche aus Not über die Türkei nach Europa zu flüchten versuchen, an den Außengrenzen Griechenlands aufzunehmen und zu unterstützen.

Nach der Flucht vor Gewalt verschiedener Arten bieten ihnen die Erstaufnahmecamps auf den Inseln Samos und Lesbos kostenlosen Zugang zu medizinischer und psychologischer Hilfe, einem Schlafplatz und die, für gelungene Integration, elementaren Bildung. Gemeinsam mit dem Med'EqualiTeam, einer kooperierenden NGOs, die ihren Schwerpunkt auf die medizinische Primärversorgung Asylsuchender gelegt hat, wird hier täglich mit bemerkenswerter Hingabe humanitäre Notstandshilfe geleistet und ermöglicht, dass Europa dem Artikel 25 der allgemeinen Menschenrechtserklärung gerecht wird, laut der jedem Menschen, ungeachtet seiner Herkunft, medizinische Versorgung rechtmäßig zusteht.

Leider sind die Zeltlager, die ursprünglich für knapp 700 Personen ausgelegt waren, aktuell mit mehr als 3800 Flüchtlingen dramatisch überbelegt, es fehlt an medizinischem Material, Medikamenten, Desinfektionsmitteln, grundlegenden Körperpflegeprodukten und zunehmend auch medialem Interesse.

Als der ÖH Med Wien zu Semesterbeginn spontan und großzügig eine Menge von fast 150kg Shampoo, Seife und Zahnpasta zur Verfügung gestellt wurde, stand für uns fest, den Versand der Pflegeprodukte an diese Region, in der jede Unterstützung dringend benötigt wird, ohne zu zögern zu ermöglichen. Nachdem wir Kontakt zu den Mitarbeiter_innen von R4R und dem Med'EqualiTeam aufgenommen hatten, verabschiedeten



wir die Pakete (an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an eine Freundin, deren Transportauto den Versand für uns möglich machte) Mitte Oktober endlich nach Lesbos, wo diese 10 Tage später unversehrt eintrafen.

Die Dankbarkeit, die die Mitarbeiter_innen dieses humanitären Krisenprojekts uns entgegenbrachten, zeigt uns, wie dringend Zivilcourage und soziales Engagement weltweit benötigt werden und dass auch eine kleine Sachspende maßgeblich dazu beitragen kann, die Lebensqualität von Geflüchteten anzuheben. Wir freuen uns über dieses gelungene Projekt und hoffen darauf, gesellschaftspolitisch unverzichtbare Hilfsorganisationen an den Brennpunkten der Gegenwart auch zukünftig zu unterstützen, so gut wir können.



Cheers,
Lukas, Henri und das restliche SozRef-
Team der ÖH Med Wien

Antibiotikaresistenz – WAAW19

Autor_in: Stella Goeschl

Nicht einmal hundert Jahre ist es her, dass Alexander Fleming 1928 in seiner Petri-Schale die Wirkung des Fungus *Penicillium notatum* beobachtete. Seine darauffolgenden Versuche mit Schimmelpkulturen führten ihn letztendlich zur Entdeckung und Entwicklung des uns nun so altbekannten Antibiotikums Penicillin. Dies war der Start einer neuen Zeit in der Medizin: Vormals fatale bakterielle Infektionen waren nun leicht behandelbar mithilfe dieser „wonder drug“, wie Penicillin gegen Ende des 2. Weltkrieges genannt wurde. Unzählige Leben wurden gerettet, zahllose Infektionen wurden verhindert, und Antibiotika wurden in Massen produziert – und auch verschrieben. Heute stehen wir nun vor einem neuen Problem: der Antibiotikaresistenz.

Antimikrobielle Resistenz entsteht durch die Exposition von Mikroorganismen (wie Bakterien, Pilzen, Viren und Parasiten) gegenüber antimikrobiellen Pharmaka; im Falle der Antibiotikaresistenz handelt es sich hierbei um Bakterien, die gegen Antibiotika resistent sind. Resistenzen kommen auch auf natürlichem Weg im Laufe der Evolution und Anpassung der Bakterien zu Stande; die Entwicklung dieser kann jedoch durch unbedachten, vermehrten oder überlangen Gebrauch von Antibiotika erheblich beschleunigt werden. Dies macht ein Medikament im Prinzip unwirksam gegen das resistente Bakterium, da sich der Mikroorganismus gegen die schädigenden Strategien des Pharmakons schützen kann – und dieses sogar selber bekämpft. Einige Strategien antibiotikaresistenter Bakterien sind die Modifikation des Antibiotikums, was zu Ineffektivität führt, die

Zerstörung durch Enzymaktivität, oder der Einbau von sogenannten Effluxpumpen, die schädigende Agentien der Antibiotika wieder aus dem Bakterium herausführen.

Obwohl es erst in vergangenen Jahrzehnten stark thematisiert wird, ist die Antibiotikaresistenz tatsächlich kein neues Problem. Bereits in Zeiten vor der Entdeckung der modernen Antibiotika wurden antibiotische Heilmittel im Rahmen von natürlichen Heilmethoden oder traditioneller chinesischer Medizin angewandt, und auch hierbei kam es zu Resistenzen. Bereits 1940, gegen Anfang des Zeitalters der modernen Antibiotika, wurden Vermutungen über die Fähigkeit mancher Bakterien, durch enzymatischen Verdau Antibiotika zerstören zu können, geäußert. Doch durch den extensiven Gebrauch von antimikrobiellen Mitteln, der ein Problem unserer Zeit zu sein scheint, haben diese Resistenzen mittlerweile greifbare, erschreckende Zahlen angenommen: in einer Studie aus dem Jahre 2009 wurde beispielsweise festgestellt, dass in Europa jährlich 25.000 Menschen aufgrund von Infektionen durch multiresistente Bakterien sterben. Ebenfalls werden die zusätzlichen Kosten für das Gesundheitssystem aufgrund solcher Resistenzen in der EU auf jährlich 1.5 Milliarden Euro geschätzt.

Der globale Konsens über die korrekte Nutzung von Antibiotika scheint in der Allgemeinheit relativ unzureichend zu sein. So ist es beispielsweise ein viel geglaubtes Gerücht, dass Antibiotika gegen die viralen Infektionen wie Schnupfen oder die Grippe eingesetzt werden könnten und sollten. Ebenfalls scheint es in der Allgemeinbevölkerung nahezu eine Art Eigeninitiative gegenüber Antibiotika zu geben, da Patient_innen oftmals mit dem Wunsch einer Antibiotikatherapie in Gesundheits-einrichtungen kommen, die in einem Großteil der Fälle aber überflüssig wäre. Ein weiteres weitreichendes Problem ist die präventive Anreicherung von Tiernahrung mit Antibiotika in der Fleischindustrie, um das Wachstum der Tiere zu fördern oder Infektionen entgegenzuwirken. Diese kontinuierliche Langzeit-Gabe von Antibiotika können weitere Resistenzen bei Bakterien auslösen und diese werden dann durch Konsum der Fleischprodukte vom Menschen aufgenommen.

Vor allem die Behandlung von Infektionen durch resistente Bakterien stellt ein großes Problem dar. Nur eine geringe Anzahl an Antibiotika sind für resistente Bakterien noch wirksam, und besonders für notorisch schwerwiegende Resistenzen finden sich immer weniger Behandlungsmöglichkeiten. Die Mortalität



und Erkrankungsraten sind für diese Bakterien hoch. Eine fatale Langzeitfolge dieses Trends kann sein, dass die bisher leicht behandelbaren, weit verbreiteten bakteriellen Erkrankungen des Alltags Antibiotikaresistenz erlangen. Daher wird besonders an neuen Angriffsstrategien gearbeitet, um diesem Problem entgegenzuwirken: dies sind beispielsweise präzise molekulare Mechanismen sowie an Angriffen auf die Biosynthese und den Metabolismus der Bakterien. Besonders als Kombinationstherapie sollen solche neuen Medikamente eingesetzt werden.

Doch fast wichtiger als die Behandlung von bestehenden Antibiotikaresistenzen ist die Prävention der Entwicklung neuer antimikrobieller Resistenzen. Sobald ein Antibiotikum weitreichend verschrieben wird, besteht die Möglichkeit, dass Bakterien resistent dagegen werden – es müssen daher die nötigen Maßnahmen gesetzt werden, um dies so weit wie möglich zu verhindern, beziehungsweise zu verzögern. Impfungen spielen hierbei eine wichtige Rolle, da dadurch eine Grundimmunität aufgebaut werden kann, die uns überhaupt erst vor Infektionen schützt.

Somit kann die Behandlung mit vielen Antibiotika von Haus aus umgangen, und Resistenzbildung vermieden werden. Ebenfalls wichtig ist ein gewissenhafter Umgang mit Hygiene, beispielsweise das regelmäßige Händewaschen, das Trinken von sauberem Wasser und das Reinigen von Nahrungsmitteln vor der Zubereitung. Safer sex und sexuell übertragbare Krankheiten sind ein großes Thema in der Prävention von antimikrobieller Resistenz, da besonders bei solchen Infektionen in den letzten Jahren viele Resistenzen bekannt geworden sind. Auch von der ärztlichen Perspektive aus besteht die Verantwortung, in der Behandlung auf Vermeidung antimikrobieller Therapie zu achten. Durch Kombinationstherapie beispielsweise kann die Wahrscheinlichkeit eines Resistenzaufbaus erniedrigt und trotzdem ein Therapieerfolg erzielt werden. Je länger ein Bakterium einem singulären Antibiotikum gegenüber exponiert ist, desto eher kommt es zu Resistenzaufbau.

Wohl die wichtigste Maßnahme gegen Antibiotikaresistenz ist die korrekte Einnahme der Antibiotikatherapie. Die Verantwortung liegt hierbei sowohl bei dem verschreibenden Arzt/Ärztin, als auch bei den Patient_innen selber. Hier ist es von der Patient_innenseite aus wichtig, dass das Antibiotikum innerhalb der verschriebenen Periode konsequent und nach Rezept eingenommen wird, und nach Ende der vorgeschriebenen Einnahmezeit auch abgesetzt wird. Das ärztliche Personal muss dabei dafür einerseits sorgen, ihr Fachwissen evidenzbasiert einzusetzen und keine überlangen Einnahmeperioden zu verschreiben, und andererseits nicht



dem „Wunsch der Patient_innen“ zu folgen, wenn diese auf ein nicht-nötiges Antibiotikum bestehen. Missbrauch von Antibiotika spielt eine erhebliche Rolle in der Beschleunigung von Resistenzbildung und ist daher einer der wesentlichsten Ansatzpunkte, um dies zu vermeiden.

Aktionen wie die World Antibiotic Awareness Week, die 2019 von 18. bis 24. November stattfand, haben zum Ziel, das Bewusstsein und Wissen über antimikrobielle Resistenzen zu fördern. Diese Kampagne findet seit der 68. World Health Assembly der WHO 2015 im Rahmen des „Global Action Plan on Antimicrobial Resistance“ jährlich statt. Auch dieses Jahr nahmen zahlreiche Organisationen im Gesundheitswesen Stellung zur Thematik, um das Wissen über antimikrobielle Resistenzen in der Allgemeinheit, im Gesundheitswesen sowie in der Politik zu fördern. Die WHO (World Health Organisation) veröffentlichte in diesem Rahmen eine interaktive App, mit welcher der richtige Umgang mit Antibiotika und antiviralen Agentien, sowie das Bewusstsein über antimikrobielle Resistenzen gefördert werden soll. Studentenorganisationen wie IFMSA (International Federation of Medical Students' Associations) gestalteten Kampagnen zum Thema und im Rahmen des European Healthcare Students' Associations' Summit (EHSAS) wurde eine gemeinsame Pressemeldung der Organisationen von europäischen Medizin-, Pharmazie-, Zahnmedizin- und Psychologiestudierenden über ihre Standpunkte zum Thema antimikrobielle Resistenzen ausgesandt.

Lernorte in Wien

Autor_in: Patrick Fegerl

Wer kennt es nicht? Man sitzt zu Hause und möchte lernen, aber hat Hunger, also geht man in die Küche und macht sich etwas zu essen. Dabei fällt einem beim Brotschneiden auf, dass der Geschirrspüler ausgeräumt gehört und die Herdplatte schaut auch wie Sau aus...eigentlich gehört auch wieder mal gesaugt...

Schafft man es endlich zurück zum Schreibtisch, schießt gerade so richtig die postprandiale Müdigkeit ein und da man ja konzentriert lernen möchte, entscheidet man sich dazu sich kurz hinzulegen.

Jetzt kann man aber nicht mitten am Tag einschlafen, zieht also das Telefon heraus und zieht sich kurz eine Folge der derzeitigen Lieblingsserie rein. Oder vielleicht doch zwei. Und bevor man weiß, schaut man auf die Uhr und außer gut gegessen, aufgeräumt und ein paar Folgen reingezogen, hat man den ganzen Tag nichts zusammengebracht.

Naja, jetzt ist es auch schon zu spät, um anzufangen, oder?

Wer je eine ähnliche Meisterleistung des Prokrastinierens zusammengebracht hat, der/die ist vielleicht auch dazu übergegangen in anstrengenden Prüfungszeiten den eigenen Schweinehund vor den Pranger zu stellen, also in eine Bibliothek oder einen Lesesaal zu gehen, wo die meisten Ablenkungen fehlen und man sich schämt, Netflix zu öffnen. So toll öffentliche Lernorte auch sind, hat jeder Vor- und Nachteile und jede_r bevorzugt eine andere Lern-Atmosphäre.

Deshalb haben wir euch hier die besten Lernorte in Wien, bevorzugt in MedUni Wien-Nähe, zusammengefasst, wo für jede_n etwas dabei sein sollte.



Germanistik

Ein bisschen ein Geheimtipp für alle, denen der große Lesesaal der Hauptuni zu voll ist. Räumlich ähnlich eingerichtet, tummeln sich hier weit weniger Leute. Nur finden muss man ihn das erste Mal.

Öffnungszeiten: 9:00 – 19:00,
Do. bis 20:00,
Fr bis 18:00,
wochenends geschlossen

Nationalbibliothek

Wer strengere Lesesäle bevorzugt, hat vielleicht in der Nationalbibliothek seinen perfekten Lernort gefunden. Hier ist weder Essen noch Trinken am Arbeitsplatz gestattet, wer Pause macht, muss eine Pausenuhr auf dem Platz legen, denn nach spätestens 45 Minuten soll man zurück sein.

Dafür hat man Platz, es ist schön und für gutes Raumklima ist dank Luftbefeuchter gesorgt. Eine Jahreskarte kostet 30, eine Tageskarte 3 Euro.

Öffnungszeiten: 10:00 - 18:00,
donnerstags bis 21:00 Uhr



Hauptbücherei Urban-Loritz Platz

Mit der U6 vom AKH aus leicht erreichbar. Am Dach gibt es ein - für Studierende eher teures - Restaurant, aber man kann auch zum Kepab oder Nudelverkäufer seines Vertrauens. Besonders cool sind die Lernplätze mit Aussicht über Gürtel und Kahlenberg.

Öffnungszeiten: 11:00 – 19:00,
samstags 17:00 Uhr

Großer Lesesaal der Uni Wien

Hier kann man, nachdem man seine Sachen inklusive Essen und Trinken in einen Spind geräumt hat, dicht an dicht mit Studierenden aller möglichen Studienrichtungen auflangen, an Hogwarts-erinnernde Holztischen für das Pharmaseminar bei Professor Snape lernen. Da hier doch viele nah beieinandersitzen, summiert sich das Rascheln von Umblättern und Co. zu einem steten Geräuschpegel, für manche störend, für andere ein angenehmes Hintergrundgeräusch.

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-22,
samstags 9-18,
sonntags

Translationswissenschaften

Schaut das Gebäude von außen sehr trostlos betont grau in betongrau aus, ist der Lesesaal der Bibliothek eigentlich recht angenehm und man hat kein Problem, einen Platz zu bekommen. Draußen gibt es Spinde, da Taschen nicht erlaubt sind, aber man darf sich was zum Trinken mitnehmen.

Die relativ kurzen Öffnungszeiten von 9:00 – 18:00, samstags 17:00 machen diese Bibliothek eher für jene relevant, die in der Nähe wohnen.

TU Wien

Auch eine schöne Bibliothek zum Lernen, kann sie aber nur am Wochenende empfehlen, da sie unter der Woche doch recht voll ist.

Öffnungszeiten: Mo-Fr. 8:00 – 22:00,
wochenends 10:00 – 17:00



Kreative Ideen – Nur nicht lernen!

Winter:

Im Tropeninstitut
Influenza impfen las-
sen. Allein das Warten hält
garantiert mind. 1,5 h vom
Lernen ab .

Schnee-
matsch-Figu-
ren bauen. Zudem
eignet sich der Streusplitt
der Wiener Straßen her-
vorragend als Augen, Nase
und Mund – perfekt!

Im
Glühweinrausch
einen Ziegenhorn-Kopf-
aufsatz basteln und nur damit
bekleidet im verschneiten Wiener
Wald im Dämmerlicht Faun spielen
gehen. Optimalerweise sich dabei
von verwirrten Passant_innen be-
obachten lassen. Sorgt garantiert
für Aufsehen. (... und nein, ich
spreche hier wieder nicht
aus Erfahrung.)

Durch
die Stadt
bummeln, Eiszapfen
abbrechen und lutschen.
Redaktionsvorschlag:
G'schmackiger und wür-
ziger bei Wachstum in
Auspuffnähe.

Sich
einen Auf-
riss für ein perfektes
Date mit einer Fackel-
wanderungen über die
Weinberge und anschlie-
ßender Saunasitzung
organisieren.

Im
Internet
DIY-Feuerwerks-
körper recherchieren
und nachbauen. DER
Knalleffekt im Win-
ter.

Aus
dem Fenster vor
dem Schreibtisch star-
ren und Schneeflocken zäh-
len. Die Schneesternchen, die
am Fensterbrett landen, kunstvoll
abzeichnen. Für die Nerds unter
euch: Die Geometrie der Schnee-
sternchen, die am Fensterbrett
landen, berechnen und
skizzieren.

Über
den kalten
Winter jammern, sich
vor dem Heizkörper in den
warmen ÖH-Pulli kuscheln und
Schokolade essen, um sich zu trös-
ten, dass es dunkel ist und Matsch auf
den Straßen liegt und man davon
nasse Füße bekommt. Und dass der
Deltoideus immer noch von der
Impfung schmerzt.

In höchstem Maße triebbefriedigend und ausgesprochen kostengünstig

Der 2. Streich

Autor_in: Max Enßlin

Im Verlauf werde ich ein italienisches Gourmet-Etablissements mit dem Schwerpunkt tomatös bestrichener und belegter Teigplatten namens „La Pausa“ präsentieren.

Es ist in der Neubaugasse zu finden und bietet eigenen Angaben zufolge „die beste Pizza der Stadt“. Der italienische Tempel der Völlerei bietet äußerst suffizient belegte Pizzen mit fluktuierendem Belag an. Die Zutaten sind frisch und sehr abwechslungsreich, es gibt die „Klassiker“ wie „Quattro Formaggi“ und „Margherita“, aber auch ausgefallene Belagkombinationen zur Verkostung. Der fulminant gute Geschmack der Pizzaspezialitäten kann vor Ort mit marginal scharfem Chiliöl abgerundet werden. Die Konsistenz des Randes ist als knusprig und spannend zu bezeichnen, die Teigbasis ist geschmacklich in genau dem richtigen Maße kanzerogen verfärbt.

Der Preis errechnet sich hier auf Pizza/Meter, was dazu führt, dass ein gut gebauter Mensch mittleren Alters bei gutem Appetit und überdurchschnittlich gutem EZ für relativ wenig Auskommen auf seine Kosten

kommt. Das italienische Bier ist sehr zu empfehlen und setzt dem Amphetamin quasi ein Methyl voran.

Zum Ambiente lässt sich sagen, dass es sich um eine Art Erstaufnahme für akute EZ-Verschlechterungen und BZ-Abfälle handelt und weniger für einen stationären Aufenthalt geeignet ist. Die mittelfristige ambulante Versorgung erfolgt mittels weniger Hocker und Stehtische im Inneren und einigen Sitzgelegenheiten vor der Lokalität. Das italienische Bier ist übrigens nachdrücklich zu empfehlen.

Fazit: Sehr gute Pizza für wenig Geld – wer mehr isst, profitiert mehr. Ich empfehle die Stay-Short-Eat-Well - Nutzung für den akuten Gusto.

Ich vergebe 21/23 Skyballas.

Fortsetzung folgt...



GEMEINSAM FÜR GENERATIONEN

Exzellente Ausbildung

In der OÖ Gesundheitsholding leisten Sie einen wichtigen Beitrag für unsere Patientinnen und Patienten. Gleichzeitig erhalten Sie bei uns eine exzellente Ausbildung auf höchstem Niveau. Praxisnahe Lehrmethoden, unmittelbarer Kontakt mit Patientinnen und Patienten, interdisziplinäre Vernetzung sowie Beschäftigungsmöglichkeiten, sowohl im universitären Umfeld wie auch in den Regionen, stehen dabei am Programm.

Wenn Sie Leben, Arbeiten und Karriere bei uns verbinden wollen, erwartet Sie darüber hinaus Folgendes:



**Langfristige Karriere-
möglichkeiten in
Oberösterreich**



**Individuelle Fort- &
Weiterbildung an der
firmeninternen
Akademie**



**Aktuelle Literatur &
Nachschlagewerke auf
einen Klick**



**Zeit für Privatleben &
Familie: Teilzeit-
modelle &
Kinderbetreuung**



**Berufliche & private
Unterstützung in jeder
Lebensphase**

Wir schreiben Lebensqualität und Verantwortung groß – nicht nur bei unseren Patientinnen und Patienten, sondern auch im Team. Werden Sie deshalb Teil unseres Teams und sorgen Sie gemeinsam mit uns für die Gesundheit der Menschen in Oberösterreich. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung auf oeg.at/medizinausbildung.



INSULIN

Nur jede_r zweite Diabetiker_in hat Zugang

Autor_in: UAEM Vienna

... häufig aufgrund zu hoher Preise.

Insulin ist für die meisten von uns ein Standardmedikament, das aus dem klinischen Alltag kaum wegzudenken ist.

Während Diabetes vor einem Jahrhundert noch ein Todesurteil war, können Diabetiker_innen heute Dank Insulinspritzen und Insulinpumpen ein fast normales Leben führen... Leider gilt dies längst nicht für alle Betroffenen.

Insulin ist ein biologisches Produkt, wodurch seine Herstellung teurer ist als die vieler anderer Medikamente. Dennoch erklären und rechtfertigen die Produktionskosten noch lange nicht die hohen Preise von Insulin, die dafür sorgen, dass weltweit nur 1 von 2 DMT2 Patient_innen Zugang zu der überlebens- wichtigen Arznei hat; in Teilen Afrikas sogar nur 1 von 7.

1922 rettete ein Forscherteam in Toronto einem 14-jährigen Jungen durch die Verabreichung von Insulin das Leben. Dies war der erste Einsatz von Insulin und die Forscher waren sich einig, dass ihre Entdeckung der Menschheit dienen sollte. Sie verkauften daher das Patent für 1\$ an die University of Toronto. Dadurch wollten sie verhindern, dass ein einzelnes Unternehmen ein Insulin-Monopol errichten und allein über den Preis und damit auch über den Zugang entscheiden kann.

Heute - fast 100 Jahre später - ist der globale Zugang zu Insulin nach wie vor in weiter Ferne. Woran liegt das?

Die WHO sieht dabei u.a. die folgenden Probleme:

1. Obwohl kein Produzent ein Patent auf die Grundstruktur von Insulin hat, wird der Markt von nur drei Herstellern dominiert, die bis zu 96% des weltweiten Insulin-Angebots ausmachen.
2. Vor allem LMICs (low- and middle- income countries) haben oft keine eigene Insulinproduktion und hängen von diesen Herstellern ab. Die Hersteller bringen immer neue Insulin-Formen mit neuen Patenten und dementsprechend hohen Preisen auf den Markt. Ältere, günstigere Produkte, deren Patent abgelaufen ist, verschwinden dann einfach.
3. In vielen Ländern mangelt es an der Infrastruktur, um Insulin zu lagern und zu verteilen.

Um den Zugang zu Insulin zu verbessern, hat die WHO im November 2019 ein "Prequalification-Programme" gestartet. Damit sollen Generika schneller und effizienter als bisher getestet werden, um so das Angebot an verfügbaren Insulin zu erhöhen.

Was können wir als Medizinstudierende tun, damit Patient_innen die Behandlung erhalten, die ihnen zusteht?

LET'S MAKE MEDICINES FOR PEOPLE!
JOIN THE MOVEMENT



uaem.vienna@gmail.com
facebook: UAEM Vienna

Low-Waste-Lifestyle

Autor_in: Annika Sima

Schon wieder ist der Mistkübel voll. Es startet eine mühsame Wanderung die drei Stockwerke in den Innenhof hinab, um das ekelhaft stinkende Müllsackerl im riesigen, überquellenden Restmüll-Container zu versenken.

Im Hof hängen hauchdünne Plastiksäcke ähnlich Geistern im Geäst der kahlen Bäume. Zurück in der Wohnung wirft man sich von den Strapazen der Wanderung erschöpft vor den Fernseher, die Nachrichten zeigen den großen Plastikteppich im Meer. „Schrecklich“, denkt man sich, während man eine Packung Studentenfutter öffnet und die Verpackung im frischen Müllsackerl landet.

Der nächste Beitrag in den Nachrichten behandelt die Proteste der Jugendlichen gegen den Klimawandel.

„Sehr gut, es soll endlich was passieren“, denkt man sich und nimmt einen Schluck Mineralwasser aus der PET-Flasche.

„Die Welt soll endlich gegen den vielen Müll handeln“, diskutiert man mit Freund_innen, während man sich anstellt, um Sushi und Frühlingsrollen zum Take-Away abzuholen.

Müll ist ein alltäglicher Faktor, der so selbstverständlich ist, dass er uns kaum auffällt. Wer sich allerdings bewusst in seiner/ihrer Wohnung umsieht, bemerkt, dass jede Kleinigkeit, die wir zum Leben brauchen, in unnötig viel Verpackungsmaterial gehüllt ist.

Von der Taschentuchpackung über Shampoo-Flaschen und Konservendosen bis hin zu einzeln eingeschweißten Gurken.

Kein Wunder, dass dann ein österreichischer Haushalt laut einer EU-Statistik von 2016 jährlich 564 kg Abfall produziert.

Wie man das ändern kann?

- Hier sind ein paar Tipps für den Alltag.

Beim Einkaufen kann man die altbekannten wiederverwendbaren Stoffsäcke, Körbe, etc. mitnehmen. Auch zum Abwiegen von Obst und Gemüse gibt es eigene Gitter-Sackerl aus Baumwolle oder Nylon. Es ist klar, dass man im Studierendenalltag nicht ständig darauf achten kann, vollkommen ohne Verpackungsmaterial auszukommen, hier kann man jedoch Verpackungen aus Mehrwegglas und Recyclingpapier bevorzugen. Oder beim Weckerl-Kauf zu Mittag einfach dazusagen, dass gewünscht wird, es gleich zu verzehren und daher keine Verpackung benötigt wird.

Außerdem formen sich zurzeit immer mehr Geschäfte, die versuchen, der übermäßigen Müllproduktion entgegenzuwirken, auch in Wien. In diesen sogenannten Zero-Waste-Läden werden Lebensmittel nahezu verpackungsfrei angeboten. Man füllt sich einfach die gewünschte Menge in mitgebrachte Behälter ab. Das hat zweierlei Vorteile: Weniger Verpackungsmüll und gleichzeitig weniger Lebensmittelverschwendung, wenn man genau die Menge kaufen kann, die man benötigt.

Abfall ist im Haushalt selbstverständlich, aber kann trotzdem gut kontrolliert werden. Besonders in der Küche fällt Müll an. Eine Alternative zu Jausensackerln, Frischhalte- und Alufolie bieten Bienenwachstücher, Jausenboxen aus Holz, recyceltem Plastik oder Edelstahl und Stoffsäcke. Statt PET-Flaschen kann man Flaschen aus Glas oder Stahl verwenden. Für alle Sodawasser-Liebhaber gibt es Küchengeräte zum Einblasen von CO₂ ins Leitungswasser, das man dann genüsslich durch Glas-Trinkhalme schlürfen kann. Zum Putzen eignen sich langlebige Schwämme aus Zellulose oder Hanf, sowie waschbare Küchenrolle.





Auch im Badezimmer kann man für weniger Müll sorgen. Durch feste Shampoos und Duschgele spart man an Kunststoffflaschen. Einfach in einer Seifenbox aufheben, damit diese Ziegel in der Dusche nicht zergehen. Für ein glattes Hautgefühl bieten sich Rasierer mit Holzgriff und schleifbaren Stahlklingen an. Ebenfalls in der Sparte der Kosmetika gibt es Ansätze. So kann man waschbare Absminkpads und -tücher verwenden. Auch gibt es Hygieneartikel für Damen, die mehrfach verwendet werden können. So werden z.B. waschbare Baumwoll-Binden und Menstruationstassen am Markt angeboten. Klingt im ersten Moment abstoßend – aber erfüllt seinen Zweck und trägt definitiv zur Reduktion von Müll bei.

Was man allerdings sicher nicht zweimal verwenden möchte, sind Taschentücher und Klopapier. Diese gibt es dafür aus Recyclingpapier.

Papiermüll – als Student_in ist einfach unvermeidbar. Wo man allerdings auch Papiermüll einsparen kann, ist, ungewollte Werbung, die man so oft im Briefkasten findet, abzubestellen. Damit schont man nicht nur die Umwelt, sondern auch die eigenen Nerven. Muss man wieder Geschenke verpacken, bietet es sich an, Stoffe wie Polyesterüberzüge zu verwenden, anstelle zu Geschenkpapier zu greifen. Wenn man es besonders persönlich gestalten möchte, kann man diese auch noch hübsch bedrucken. Und wer weiß, vielleicht bekommt man die Überzüge gleich wieder retour oder zum eigenen Geburtstag zurückgeschenkt.

So weit, so gut – die Weiten des Internets bieten unendlich viele Low-Waste-Lösungen für alle Lebenslagen an.

Am Rande sei bemerkt, dass man allerdings nicht außer Acht lassen sollte, dass einige vermeintlich gute Alternativen große Transportwege hinter sich haben und somit zur CO₂-Belastung beitragen. Daher wird empfohlen, sich mit den Produkten auseinanderzusetzen, bevor man begeistert shoppt und im Endeffekt wieder zur Klimaerwärmung beiträgt.

Interview - Wiener Spielwut

Interviewer_in: Lola Fotable

2014 wurde eine Bewegung gegründet, die nicht nur Gleichstellung im Sinne der Gleichberechtigung von Frauen befürwortet, sondern alle Menschen in die Pflicht ruft, eine Gleichstellung aller Geschlechter und Menschen einzufordern. Seit 2016 fordert HeForSheVienna ins Besondere auch Männer im Kampf für Gleichberechtigung auf, mit dem Ziel gemeinsam Brücken zu bauen, anstatt Feminismus z.B. als ewigen Kampf von Frauen gegen Männer zu sehen. Die Wiener Spielwut, ein von Lisa Maier mitgegründeter Kulturverein, thematisiert in Kooperation mit HeForSheVienna, verschiedene feministische Aspekte in ihrem nächsten Stück: wie z.B. Abtreibung oder auch persönliche Erfahrungen mit Sexismus.

Tara Camilla Meister (22), Medizinstudierende, schreibt das dazugehörige Drehbuch, das im Moment noch den Arbeitstitel "Im Leib" trägt. Beide haben sich die Zeit genommen mir zu dem neuen Projekt ein paar Fragen zu beantworten.

Lola: Tara, wie kam es zu der Zusammenarbeit mit Wiener Spielwut?

Tara: Also, als ich als Ersti hier angekommen bin, habe ich mir nach der Eingewöhnungsphase überlegt, wie das Schreiben mit diesem neuen Studium und der neuen Lebenssituation wieder mehr Raum bekommen könnte. Ich habe nämlich davor schon sehr viel geschrieben; auch sehr unterschiedliche Sachen und das ist mir abgegangen.

Durch ein Gespräch mit einer Studienkollegin wurde ich dann auf eine Veranstaltung von Wiener Spielwut aufmerksam, einen Open-Stage-Abend, bei dem Künstler aus verschiedenen Bereichen eingeladen waren zu performen, zu lesen, zu musizieren. Da habe ich mich dann einfach gemeldet und einen Text gelesen. Und es war eine sehr coole Erfahrung.

Ich habe dann bei einer zweiten Veranstaltung, die auch mit Wiener Spielwut zu tun hatte, im März nochmal was gelesen und dann eigentlich lange nichts gehört. Dann sind Lisa und ich uns zufällig nach einem anderen Theaterstück begegnet und sie hat gemeint, sie hätte

sich eh mal melden wollen und es ginge darum, dass bei dem neuen Theaterprojekt, jemand gebraucht wird, der ein vorhandenes Stück überarbeitet beziehungsweise ergänzt. Und ja, ich weiß jetzt nicht ob es mehr meine Texte waren, oder mehr die Tatsache, dass ich eine Frau bin. Auf jeden Fall war ich dann im Gespräch dafür und hab dann zu diesem Stück neue Szenen geschrieben.

Das war unsere erste große, große Kooperation, [Die] Gretchen 98, und es hat super funktioniert. Es war ein riesiges, echt spannendes, schönes Projekt. Relativ bald darauf war dann die Diskussion, ob ich fürs' nächste Projekt wirklich das ganze Stück schreibe.

Lisa: Das war dann drei Wochen später (lacht.)

Tara: Nachdem alle wieder nüchtern und wach waren.

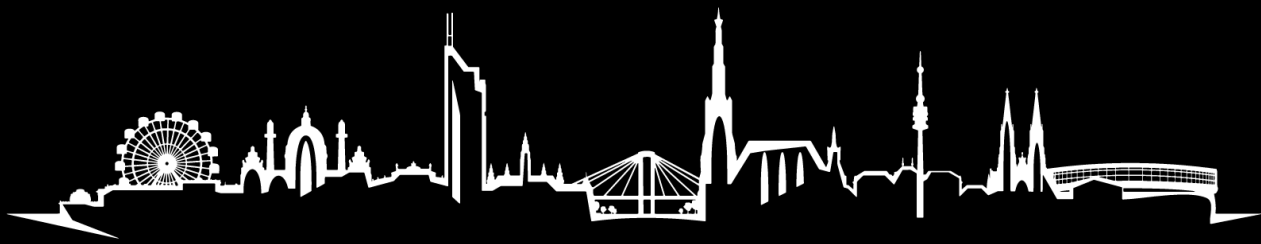
Lisa: „Btw. wir brauchen ein neues Theaterstück.“

Tara: Genau. Es war ja dann voll intensiv, weil für Förderungsanträge eine Idee her musste mit einem ganz groben Konzept. Und ich war eh sofort dabei und bin jetzt ganz gespannt und ganz happy.

Lisa: Ja, wir haben eigentlich davor mit Autoren gearbeitet und haben uns dann natürlich über die Jahre bewusst feministisch ausgerichtet und als wir dieses Stück gewählt hatten, bei dem wir uns auf einen feministischen Aspekt konzentrieren wollten und da war es uns dann schon wichtig, dass es eine weibliche Stimme ist bei den Textergänzungen und das hat eben, wie die Tara gesagt hat, dann mit ihr mega gut funktioniert. Danach ging das ziemlich schnell, wir wollten dann größere Fördertöpfe beantragen, da haben wir eigentlich schon im Mai angefangen und jetzt läuft gerade unsere Crowdfunding-Kampagne, Anfang des Jahres beginnen dann die Proben.

Lola: Ich habe mir eure Crowdfunding Website schon Mal angeschaut. Wie kam es zu der Kooperation mit HeForSheVienna? Wie war der Weg dahin?

Lisa: Julia Graninger, die in dem Verein HeForShe mitarbeitet und auch im Vorstand ist, hat bei einem



#HeForSheVienna

von unseren Projekten als Schauspielerin mitgemacht und hat dabei mitbekommen, dass wir uns feministisch ausrichten und auch unser Stück gesehen, dass wir mit Tara gemacht haben. Daraufhin hat sie uns gefragt, ob wir uns nicht vorstellen könnten, etwas mit dem Verein gemeinsam zu machen und dann haben wir uns ganz schnell mit allen Beteiligten getroffen und haben festgestellt, dass es für dieses Theaterstück voll wichtig wäre, diese beiden Perspektiven zu beleuchten und darauf hinzuweisen: Feminismus ist nicht nur was für Frauen, sondern es geht uns alle was an- wir sind alle benachteiligt in dieser patriarchalen Gesellschaft.

Tara: Ich fand es auch spannend zu, was diese toxische Männlichkeit tatsächlich bedeutet und wie sehr die Problematik von unserem festgefahrenen Männerbild auch im Medizinstudium auftaucht, wenn es darum geht wie viel seltener Männer Ärzt_innen aufsuchen oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen.

Lisa: Als wir uns dann auch entschieden haben mit dem Verein HeForSheVienna zu kooperieren, haben wir uns eben auch darüber Gedanken gemacht, wie sollte der Rahmen für dieses Stück aussehen. Wir haben zusätzlich zu den Vorstellungen Paneltalks mit Experten und Expertinnen zu den Themen des Stückes zu organisieren.

Lola: und plant ihr denn auch in der Zukunft in dem Bereich zu bleiben und auch mehr Projekte in Richtung Gleichberechtigung fördern?

Lisa: Ich denke, diese feministische Ausrichtung werden wir sicher beibehalten, allein schon weil wir vier Frauen im Team sind, die von den Thematiken selbst betroffen sind. Wir achten auch bei dem Besetzen der Positionen darauf und natürlich auch bei unserer Sprache und was wir nach außen kommunizieren. Das wird immer ein Bestandteil unseres Fundaments sein. Aber generell sind wir sehr offen für Themen, wichtig ist uns einfach, dass es politisch und gesellschaftlich relevant ist. Für unser nächstes Stück denken wir beispielsweise auch darüber nach, etwas Richtung Nachhaltigkeit zu machen.

Lola: Diese Woche ist ja auch die "Gewalt gegen Frauen-Woche", es gab auch verschiedene Vorträge dazu. Würdet Ihr sagen, das reiht sich auch ganz gut in diese Thematik ein?

Tara: Ich hab' mich jetzt in dieser Woche "Gewalt gegen Frauen" ein bisschen mehr damit beschäftigt. Es ist erschreckend, dass Vorfälle von Gewalt an Frauen oft missbraucht werden für beispielsweise ausländerfeindliche Motivationen, dabei ist es so, dass die meisten Vorfälle im direkten Umfeld, also zu Hause passieren. Auch hier trägt natürlich wieder das Bild von Männlichkeit, mit dem wir sozialisiert werden, zu einem solchen Verhalten von Seiten der Männer bei.

Winterrezepte

Autor_in: Annika Sima

INGWER-KAROTTEN-CREME-SUPPE

Menge für einen großen Topf Suppe bzw. 4-6 Personen

2 Zwiebeln
1 kg Karotten
1,5-2 l Wasser
¼ Ingwerwurzel gerieben
Salz, Pfeffer, Liebstöckel
1-2 EL Suppenpulver
250ml Schlagobers oder Skyr
Saft von 1 Orange

Zwiebel und Karotten mit dem Wasser aufkochen, bis Karotten annähernd weichgekocht sind. Etwas abkühlen lassen und pürieren. Nun Ingwer, Gewürze, Orangensaft unterrühren, köcheln lassen, zum Schluss Schlagobers/Skyr einrühren.



HERINGSSCHMAUS

Menge für 4-6 Personen

1 kg speckige Erdäpfel, gekocht
1 kg Heringe (entspricht 2 großen Gläsern)
2 geschälte Äpfel
1 kleine Zwiebel
3-4 Handvoll Tiefkühlmischgemüse
evtl. Essiggurkerl, Kapern, weiße Bohnen, Ananas
1 Becher Rahm
1 Becher Crème fraîche
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Grüner Salat, Tomaten, harte Eier zum Garnieren
Erdäpfel, Heringe, Äpfel und Zwiebel (und evtl. Essiggurken, Ananas) klein würfeln. Mit allem anderen mischen, würzen und abschmecken. Auf grünem Salat mit Tomaten und hartgekochten Eiern garniert anrichten.



KRAUTFLECKERL

Menge für 4 Personen

1 kg Kraut, fein geschnitten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 TL Zucker
1 EL Öl
Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran
250 ml Gemüsesuppe
500 g Fleckerl (= Nudelsorte)
evtl. 1-2 EL Sauerrahm

Fleckerl kochen, beiseitestellen. Zwiebel mit Zucker und Knoblauch im Öl leicht anbräunen. Kraut und Salz dazu und bei niedriger bis mittlerer Hitze dünsten lassen, dabei immer wieder mit Gemüsesuppe aufgießen.
Ist das Kraut weich gedünstet, mit Pfeffer, Majoran und Kümmel abschmecken. Zum Schluss mit den Fleckerln verrühren. Wer möchte, Sauerrahm unterrühren.

SEMMEKNÖDEL

Menge für 4 Personen

500g Semmelwürfel
750ml Milch-Wasser-Gemisch
3 Eier
 $\frac{3}{4}$ EL Salz
 $\frac{3}{4}$ EL Suppenpulver
Muskatnuss
Petersilie

Milch-Wasser-Gemisch mit Eiern, Salz, Suppenpulver, Muskat versprudeln. Mischung mit Semmelwürfeln und Petersilie verkneten. Die Masse soll flaumig bleiben, also nicht zu fest kneten!
15 Minuten im Kühlschrank rasten lassen, dann Knödel formen und in kochendem Wasser ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
Nicht alle Semmelknödel gegessen oder zu hart geworden? Sie können geschnitten wunderbar abgeröstet werden, z.B. mit Zwiebeln und Ei oder diversen fleischigen Spezialitäten.



LEICHTE DINKEL-FASCHINGSKRAPPEN

Menge für ca. 15 Krapfen

300g glattes Dinkelmehl
2,5 EL Zucker
Eine Prise Salz
175 ml Milch (Pflanzenmilch geht auch!)
2 EL Ahornsirup od. Agavendicksaft
 $\frac{1}{2}$ Würfel Germ (21g)
35 g sehr weiche Butter oder natives Kokosöl
2 Eier – 1 davon in Dotter und Eiklar trennen
evtl. Schale einer halben Zitrone
beliebige Füllung (Marmelade, Pudding, Nougatcreme...)
Staubzucker zum Bestreuen

Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. In anderer Schüssel Milch und Sirup erwärmen, Germ einbröseln, rühren, bis sich der Germ aufgelöst

VEGANE „SPECK“-LINSEN

Menge für 2 Personen

1 Zwiebel
etwas Rapsöl
100g geräucherter Tofu, gewürfelt
250g Berglinsen
700ml Wasser
1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, diverse Kräuter nach Geschmack

Linse in einem Sieb waschen, mit 500ml Wasser aufkochen, dann ca. 15-25 Minuten köcheln lassen. Zwiebel mit Öl glasig braten, Tofu dazu und leicht anschwitzen lassen. Den Linsen beimengen, mit den restlichen 200 ml und Gewürzen verrühren, etwas köcheln lassen. Abschmecken.



hat. Butter bzw. Öl schmelzen, 1 ganzes Ei und 1 Dotter (& evtl. Zitronenschale) verrühren. Alles vermischen, zu einem Teig kneten (Mixer: Knethaken). Mit Händen weiterkneten, der Teig sollte elastisch und etwas feucht sein, aber nicht mehr kleben. Ist er zu klebrig, Mehl hinzustreuen, ist er zu trocken, Hände anfeuchten. Kugeln formen und auf ein Backblech setzen, mit einem Geschirrtuch abdecken und 30-40 Minuten rasten lassen, sie vergrößern sich um ca. 1/3! Backrohr derweil auf 160°C vorheizen (Ober-/Unterhitze).

Nach der Ruhephase Krapfen mit dem Eiklar bestreichen für Glanzeffekt. Krapfen ca. 10-15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Etwas auskühlen lassen und mit beliebiger Füllung ($\frac{1}{2}$ - 1 TL pro Krapfen) versehen, wenn ausgekühlt mit Staubzucker bestreuen.

Buchrezension „Kurzlehrbuch Pharmakologie und Toxikologie, 4. Auflage“

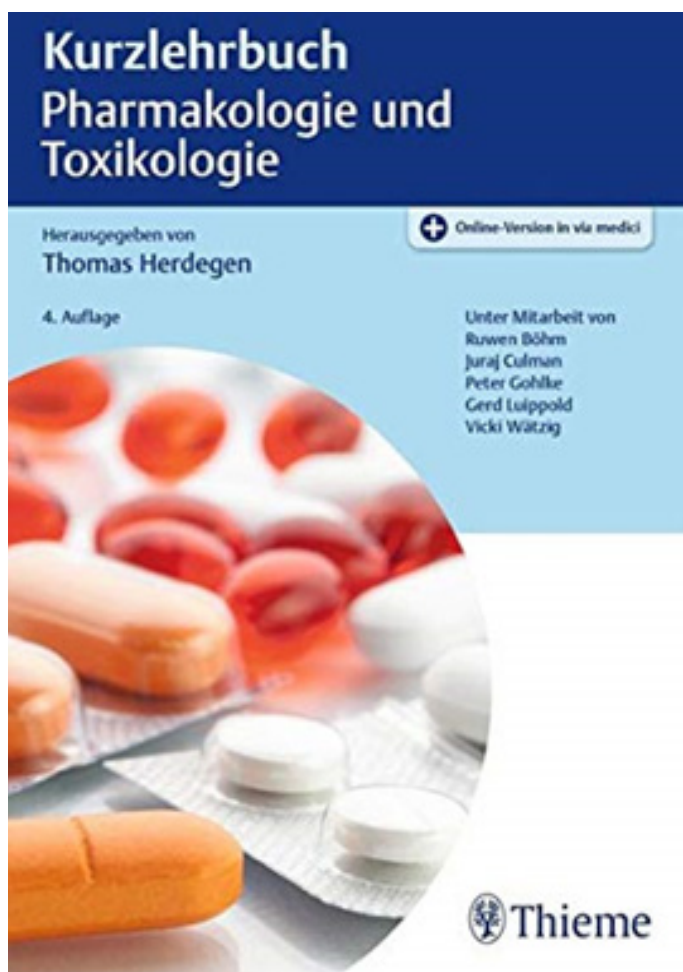
Thieme Verlag

Rezension: Till Buschhorn

Trotz des vielversprechenden Namens „Kurzlehrbuch“ hat dieses Wundwerk bescheidene 700 Seiten, was allerdings verständlicherweise der Menge der heutigen Pharmaka geschuldet ist.

Das Buch besticht durch viele ansprechende und sehr gut verständliche Grafiken, sowie Tabellen, die komplexere Zusammenhänge verdeutlichen und einen guten Überblick über das jeweilige Themengebiet geben. Für Einsteiger_innen zum Überblick verschaffen, zum Stoff wiederholen oder fertige Ärzt_innen ist dieses Buch sehr gut geeignet, da es klare Unterteilungen von Stoffgruppen und Medikamenten zu Indikationen, Nebenwirkungen usw. gibt. Prägnant und deutlich werden diese aufgezählt und wichtige Begriffe fett gedruckt, die man sich wunderbar herausschreiben kann, um eine Art „Steckbrief“ für eben diese zu erstellen. Weiterhin

sind stets Markenname (allerdings für Deutschland, österreichische sind teilweise anders) und die zu verabreichende Dosis der aktuellen Leitlinie angegeben. Für spezielle Blöcke, in denen Pharmakologie vertieft behandelt wird (Block 9, Block 11) ist es allerdings teilweise zu kurz gehalten, da oftmals viele Details zu Stoffgruppen zu kennen sind (Beispiel: Kreuzallergie Cephalosporine – Penicilline), die in diesem Buch fehlen. Das mag sehr kleinlich erscheinen, aber zur Vorbereitung auf diese Blöcke sind eher ausführlichere Bücher vonnöten, bzw. man sollte sein Wissen mit anderen Quellen ergänzen. Um die Pharmaka zu wiederholen, sei es nun für ein Wahlfach, eine Famulatur oder einfach für sich selbst, ist dieses Buch wärmstens zu empfehlen, da fast alle wichtigen Punkte vorhanden sind. Ebenso ist teilweise ein klinischer Bezug vorhanden, der die Theorie mit der Praxis verbindet, was ebenfalls äußerst hilfreich ist. Ein weiterer großer Pluspunkt ist der Zugangscode im Buch, der es ermöglicht, sich den gesamten Buchinhalt online herunterzuladen und danach auch offline zu nutzen – schwere Rucksäcke adieu!



INFOBOX:

Taschenbuch: 736 Seiten
Verlag: Thieme; Auflage: 4. vollständig überarbeitete (9. Oktober 2019)
Sprache: Deutsch

Upcoming events



SIP Afterfotos

Wie jedes Jahr gibt es auch diesmal wieder die SIP-Afterstände.

Du hattest die Chance, einmalige Fotos zu schießen? Dann her damit.

Wir veröffentlichen Eure besten Bilder in unserer nächsten Ausgabe.

Schickt sie uns einfach per Mail an:

pubref@oehmedwien.at

Tag der Universität

Auch heuer wird es wieder einen Tag der Universität geben und natürlich ist auch die ÖH Med Wien vor Ort!

Wir freuen uns darauf, Euch am 12. März neben tollen Events mit einem frisch gezapften Bier begrüßen zu dürfen.

Datum: 12. März 2020

Uhrzeit: 8.30 - 23.55 Uhr



Fieberkurve-Blog is coming!

So sicher wie der Winter, wir wissen noch nicht genau wann, aber er wird kommen.

Auch wir möchten mit der Zeit gehen, Euch mehr als nur 4x jährlich mit aktuellen Infos versorgen und werden noch heuer einen Blog starten.

Seid gespannt....! ;)

Ärztin sein Arzt sein

im Krankenhaus ST. JOSEF BRAUNAU

www.khbr.at/karriere



“*mittendrin* statt
nur dabei,,

... als KPJ-StudentIn,
... als FamulantIn,
... als TurnusärztIn in
Basisausbildung,
... als AssistenzärztIn
in Ausbildung zur/zum
FachärztIn, ...

St. Josef Braunau – mit vielen Vorteilen

- 400 Betten / viele med. Fachrichtungen
- beste Lernchancen und Ausbildung auf aktuellstem medizinischen Stand
- selbstverantwortliches Arbeiten
- attraktive Arbeitszeiten / auch Teilzeit
- umfangreiche Sozialleistungen und günstige Wohnmöglichkeiten

St. Josef Braunau – es lohnt sich!

Personalmanagement: Dr. Helene Mayerhofer Tel.: 07722 / 804-8060

Ärztliche Leitung: Prim. Dr. Johann Schöppl Tel.: 07722 / 804-8002

E-Mail: bewerbung@khbr.at

ZERTIFIZIERTES LEHRKRANKENHAUS



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT WIEN

