

NUMMER 1 / MÄRZ BIS MAI 2005

ERSCHEINUNGSORT WIEN, VERLAGSPOSTAMT 1150 WIEN - 02Z034001M - P. B. B.

# LEBEN+HELFFEN

DAS MAGAZIN DES ARBEITER-SAMARITER-BUND ÖSTERREICHS



**TAI-CHI**  
MIT SANFTEN  
ÜBUNGEN ZUR  
INNEREN MITTE

**HOFFNUNG  
NACH DER FLUT**  
DER SAMARITERBUND HILFT VOR ORT  
BEIM WIEDERAUFBAU

Foto: People Collection

[WWW.SAMARITERBUND.NET](http://WWW.SAMARITERBUND.NET)



Foto: Mischa Erben

Liebe Leserinnen und Leser!

■ ■ ■ **Es ist erst rund zweieinhalb Monate** her, dass Südostasien von einer der schrecklichsten Katastrophen seit Menschengedenken heimgesucht wurde. Eine riesige Flutwelle riss unzählige Menschen in den Tod und machte ganze Landstriche dem Erdboden gleich. Unvorstellbare Tragödien spielten sich ab, von denen auch viele Touristen betroffen waren.

Die Naturkatastrophe machte uns bewusst, wie sehr wir Menschen miteinander verbunden sind, ganz gleich ob wir in Österreich oder in Sri Lanka leben. Mehr denn je sind wir heute dazu aufgerufen, global zu denken und zu handeln, wenn die Menschheit auch die kommenden Jahrhunderte überleben will.

**Die unglaubliche Hilfsbereitschaft** auf der ganzen Welt in den Wochen nach der Katastrophe hat mich tiefberührt. Als Österreicherin und Samariterin bin ich stolz auf die grenzenlose Solidarität in unserem

Land. Zahllose Österreicherinnen und Österreicher – darunter auch viele, die nur über ein geringes Einkommen verfügen – leisteten einen Beitrag, um das große Leid in der Katastrophenregion zu lindern und den Menschen in Südoostasien wieder Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft zu geben.

**Auch die Förderinnen und Förderer** sowie die Mitglieder des Samariterbundes haben sich auf großartige Weise für die Opfer der Flutwelle eingesetzt. Ihnen allen möchte ich ganz besonders für die Unterstützung unseres Katastrophendienstes danken. Die Teams des ASBÖ waren bereits kurz nach der Flutwelle in Sri Lanka, einer der am schwersten betroffenen Regionen, im Einsatz (siehe Bericht auf den Seiten 6 bis 9).

Viele Förderinnen und Förderer sowie Mitglieder haben sich bei uns gemeldet und wollten auch aktiv vor Ort helfen. So sehr wir uns darüber gefreut haben, so war es uns dennoch nur fallweise möglich, eines dieser Angebote anzunehmen. Denn es wäre verantwortungslos, Menschen, die nicht über die entsprechende Ausbildung verfügen, in eine Katastrophenregion zu senden und damit vielleicht sogar ihr Leben zu gefährden.

**Die Wunden, die der Tsunami** geschlagen hat, sind noch lange nicht verheilt. Samariterbund-Teams sind nach wie vor in Sri Lanka tätig, um

den Wiederaufbau zu unterstützen. Auch wenn über die Katastrophe kaum mehr in den Medien berichtet wird: Bitte helfen Sie weiterhin! Für all jene, die sich vorstellen können, bei Katastropheneinsätzen mitzuarbeiten, bieten wir laufend Ausbildungskurse an (siehe Seite 9). Adressen und Telefonnummern des ASBÖ finden Sie in dieser Ausgabe auf den Seiten 16 und 17 oder im Internet unter der Adresse [www.samariterbund.net](http://www.samariterbund.net).

**Hilfe wird auch in Österreich** in zunehmendem Maße benötigt, da sich die sozialen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen in den vergangenen Jahren verschlechtert haben.

Um die erhöhten Anforderungen erfüllen zu können und für die Herausforderungen der Zukunft gut gerüstet zu sein, baut der Samariterbund seine Infrastruktur und seine Dienstleistungsangebote aus. Denn als Non-Profit-Organisation im Gesundheits- und Sozialbereich ist der ASBÖ ein Herzstück unseres Sozialsystems. Und das soll auch weiterhin allen Menschen offen stehen!

**Alles Liebe wünscht Ihnen Ihre**

**Dagmar Strauss MAS**  
Bundessekretärin

**Editorial** s\_02

**Hilfe für die Flutopfer** s\_06

■ Mit gezielter Hilfe hat der ASBÖ die Not in Südostasien rasch lindern können.

**Zivildienst beim ASBÖ** s\_12

■ Sinnvolle Arbeit im Dienste der Menschen

**Frauenpower beim ASBÖ** s\_14

■ Weibliche Samariter im Vormarsch

**Service** s\_16

■ Wichtige Infos rund um den ASBÖ

**Kleine Drüse – große Kraft** s\_18

■ Wenn die Schilddrüse schlapp macht ...

**Tai-Chi – Der Weg zur Mitte** s\_20

■ Neues Körpergefühl durch einfache Übungen

**Vitalmenü** s\_22

■ Drei köstliche Frühlingsrezepte

**Altes und neues Heilmittel** s\_24

■ Lebenselixier Wasser

**Prominente Samariter** s\_30

■ Im Porträt: Helene Papanek



Fotos: Zimer, Dao, ASBÖ

## Einsatz der Samariter in Sri Lanka

■ Das ASBÖ-Team hat sofort geholfen!



s\_20

## Tai-Chi

■ Innere Balance durch leichte Bewegung



s\_22

## Vitalmenü

■ Gustana kocht für Sie auf!

## Impressum

**Herausgeber und Medieninhaber:** Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs (ASBÖ), Bundesverband, 1150 Wien, Hollergasse 2–6, Tel.: 01/89 145-0, Fax: 01/89 145-99140, [www.samariterbund.net](http://www.samariterbund.net).

**Produktion, Grafik, Redaktion, Layout:** echomedia verlag ges.m.b.h., 1070 Wien, Schottenfeldgasse 24, Tel.: 01/524 70 86-0, Fax: 01/524 70 86-903, ISDN: 01/522 27 80. **Geschäftsführung:** Ilse Helmreich. **Chefredaktion:** Christiane Daxböck, Mag. Carolin Baghestanian. **Redaktion:** Mag. Christina Palnsteiner, Andrea Janousek, Dr. Thomas Wallnig, Astrid Kasperek. **Art-Direktion:** Alice Rhomberg. **Anzeigen:** Angelika Schmalhart. **Anzeigenverwaltung:** Angela Niebauer. **Lektorat:** Dr. Sabine Kehl-Baierle, Regina Moshhammer (Ltg.). **Druck:** NP

## Offenlegung nach § 25 Mediengesetz

**Herausgeber:** Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs, Bundesverband (ASBÖ), 1150 Wien, Hollergasse 2–6. **Medieninhaber:** Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs, Bundesverband, 1150 Wien, Hollergasse 2–6. **Statutenmäßige Regelung des Vereins:** gemäß § 17 Abs. 1 Vereinsgesetz 2002, BGBl. Nr. 66/2002. **Vertretung des Vereins:** Präsident: Franz Schnabl, Vizepräsidenten: Erich Holoabek, Dkfm. Dr. Manfred Novotny, Bundeskassier: Manfred Pötenauer, Bundesschriftführer: Dr. Erich Dörfler, Bundessekretärin: Dagmar Strauss MAS.

**Blattlinie:** Das Magazin „Leben und Helfen“ dient der unabhängigen Information über die Themen Wellness, Gesundheit und erste Hilfe und der Unterhaltung sowie der Information über die Aktivitäten des ASBÖ. **Verbreitungsgebiet:** Das Magazin geht an alle Förderer – aktive und unterstützende Mitglieder – des ASBÖ in ganz Österreich. Erscheinungsweise: viermal jährlich.

## BEHERZTES ENGAGEMENT

Im Rahmen einer Feier wurden ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Samariterbundes ausgezeichnet.

Leute, auf die man sich verlassen kann und die verantwortungsvoll arbeiten, sind Goldes wert. Und gerade für den ASBÖ wichtig, der an einem Spitzentag allein in Wien über 1.000 Transporte vornimmt.

Nun wurden 29 freiwillige Samariter (in Österreich sind derzeit rund 4.000 ehrenamtliche Mitarbeiter beim ASBÖ tätig) von Gesundheits- und Sozialstadträtin Mag. Renate Brauner und ASBÖ-Präsident Franz Schnabl für ihre

besonders verdienstvolle Tätigkeit geehrt. „Wien zählt im Bereich der medizinischen Versorgung international zu den Spitzenreitern. Und der ASBÖ leistet einen wesentlichen Beitrag dazu, dass diese optimal funktioniert“, dankte Renate Brauner den ehrenamtlichen Mitarbeitern. – „Ohne freiwillige Helfer wäre der ASBÖ nicht das, was er heute ist – eine humanitäre und sozial sehr engagierte Rettungsorganisation“, ergänzte Präsident Franz Schnabl. ■



ASBÖ-Präsident Franz Schnabl und Mag. Renate Brauner dankten den freiwilligen Samaritern

Foto: Schiedl

## NEUSTART: ASBÖ IN DER STEIERMARK

Eine GmbH bringt den ASBÖ Steiermark auf die Überholspur – ein Modellprojekt für alle anderen Bundesländer.

Mit einer GmbH wird der ASBÖ als Leistungsträger im Gesundheits- und Sozialbereich in der Steiermark sein Dienstleistungsangebot ausbauen. Neben Rettungs- und Krankentransporten sind verstärkt mobile Dienste für ältere, kranke und hilfsbedürftige Menschen geplant. Zu den Fundamenten der neuen Organisationsstruktur gehören zusätzlich Jugendarbeit und Ausbildungsangebote. ASBÖ-Präsident Franz Schnabl im Rahmen der Obmännerkonferenz in Graz: „Ich möchte die Rahmenbedingungen für freiwillige Sozialdienste verbessern und bin für die Einrichtung einer ASBÖ-Akademie, an der als Kurzstudien anrechenbare Ausbildungen angeboten werden sollen.“ Er sieht den ASBÖ Steiermark mit der dualen Form einer GmbH und eines Landesverbandes als Modellprojekt für alle anderen Bundesländer. ■

tungsangebot ausbauen. Neben Rettungs- und Krankentransporten sind verstärkt mobile Dienste für ältere, kranke und hilfsbedürftige Menschen geplant. Zu den Fundamenten der neuen Organisationsstruktur gehören zusätzlich Jugendarbeit und Ausbildungsangebote. ASBÖ-Präsident Franz Schnabl im Rahmen der Obmännerkonferenz in Graz: „Ich möchte die Rahmenbedingungen für freiwillige Sozialdienste verbessern und bin für die Einrichtung einer ASBÖ-Akademie, an der als Kurzstudien anrechenbare Ausbildungen angeboten werden sollen.“ Er sieht den ASBÖ Steiermark mit der dualen Form einer GmbH und eines Landesverbandes als Modellprojekt für alle anderen Bundesländer. ■

tige Menschen geplant. Zu den Fundamenten der neuen Organisationsstruktur gehören zusätzlich Jugendarbeit und Ausbildungsangebote. ASBÖ-Präsident Franz Schnabl im Rahmen der Obmännerkonferenz in Graz: „Ich möchte die Rahmenbedingungen für freiwillige Sozialdienste verbessern und bin für die Einrichtung einer ASBÖ-Akademie, an der als Kurzstudien anrechenbare Ausbildungen angeboten werden sollen.“ Er sieht den ASBÖ Steiermark mit der dualen Form einer GmbH und eines Landesverbandes als Modellprojekt für alle anderen Bundesländer. ■



Peter Scherling (Obmann ASBÖ Stmk.), Franz Schnabl, LAbg. Kurt Gennaro (designierter Präsident des ASBÖ Stmk.)

Foto: ASBÖ Steiermark

## EINSATZ FÜR ZIROVNICA

Der Samariterbund brachte spontan eine dringend benötigte Feuerwehrausrüstung in den kleinen Ort in Mazedonien.

Ihr Hilferuf drang bis nach Wien: Die Bevölkerung von Zirovnica musste Brände noch wie im Mittelalter mit Löscheinern bekämpfen. Grund genug für die „Helfer Wiens“ – eine Plattform, in der Hilfsorganisationen, Feuerwehr und Polizei vertreten sind –, eine Aktion zu starten. Die Wiener Feuerwehr spendete Ausrüstungsgegenstände wie Pumpen, Schläuche und Notstromaggregate, und das Bundesministerium für Inneres

sagte einen Lkw zu. Doch plötzlich stand kein Fahrzeug zur Verfügung. Samariterbund-Präsident Franz Schnabl stellte spontan ein Transportfahrzeug bereit und Hans Rupprecht, ehrenamtlicher Samariter beim ASBÖ Brigittenau, brachte gemeinsam mit einem WEGA-Polizisten die Ausrüstung nach Mazedonien. Die Freude der Bewohner von Zirovnica war riesengroß. Rupprecht: „Es war ein richtiges Volksfest!“ ■



Die Feuerwehrausrüstung wurde gleich ausprobiert!

Foto: privat

## EHRE, WEM EHRE GEBÜHRT!

Dkfm. Dr. Hannes Androsch – er prägte die Entwicklung des ASBÖ wesentlich mit – wurde kürzlich zum Ehrenpräsidenten ernannt.



Dr. Hannes Androsch, Ehrenpräsident des ASBÖ (im Bild mit seiner Ehrenurkunde)

Foto: ASBÖ

Der einst jüngste Finanzminister der Republik und ehemalige Vizekanzler Hannes Androsch wurde mit Urkunde und Ehrenring zum Ehrenpräsidenten des ASBÖ ernannt.

Der sozial engagierte Großindustrielle war von 1982 bis 1999 Präsident des Samariterbundes. Während seiner Amtszeit stieg die Zahl der Rettungs- und Krankentransport-Einsatzfahrzeuge von 75 auf 120, die Ausfahrten stiegen pro Jahr um 40.000.

„Er hat dem ASBÖ eine Richtung gegeben“, so der ehemalige Bundessekretär und heutige Ehrenpräsi-

dent des ASBÖ Erich Holaubek. Die „Androsch“-Devisen lautete: „Transport allein ist zu wenig“ – und so wurde neben dem Krankentransport als zweite Schiene der Gesundheits- und Sozialdienst aufgebaut. 1985 gab es den ersten Seniorenalarm, 1994 bot der ASBÖ erstmals „Essen auf Rädern“ an.

Unvergesslicher Meilenstein der Präsidentschaft Hannes Androschs: die Finanzierung des Neubaus der Bundeszentrale in der Hollergasse im 15. Bezirk in Wien. „Damit hat er sich ein echtes Denkmal gesetzt“, betont der heutige ASBÖ-Präsident Franz Schnabl. ■

# HILFE FÜR DIE FLUTOPFER



Fotos: ASBÖ, Austrian Aid

Die Flutkatastrophe in Südostasien hat international für Entsetzen gesorgt. Mehr als 300.000 Tote verzeichnet die traurige Opferbilanz. Der ASBÖ versucht die Not mit gezielter Hilfe zu lindern.

Der „Tsunami“, der durch das schwerste Erdbeben seit 40 Jahren in Asien ausgelöst wurde, zog unvorstellbares Leid nach sich: Mehr als 300.000 Tote und unzählige Vermisste sind zu beklagen, ca. 1,12 Millionen Menschen wurden obdachlos. Der Samariterbund Österreichs hat nach den ersten

Medienberichten über die Katastrophe am 26. Dezember 2004 sofort reagiert und mit der Einleitung von Hilfsmaßnahmen begonnen. Bereits zwei Tage später, am 28. Dezember 2004, flog ein dreiköpfiges ASBÖ-Team – bestehend aus dem erfahrenen Einsatzleiter Markus Haase, dem Notfall- und Katastrophenmediziner Dr. Ulrich

Stiaßny und dem Notfallsanitäter Andrej Beldiman – mit vier Tonnen Medikamenten (im Wesentlichen Antibiotika zur Seuchenprophylaxe und sonstige medizinische Hilfsgüter) nach Colombo/Sri Lanka. Die Lieferung der Medikamente wurde auf dringende Anfrage der Behörden in Sri Lanka organisiert und zusammengestellt.

ASBÖ-Präsident Franz Schnabl: „Für die Bevölkerung der betroffenen Gebiete ist durch diese Katastrophe jegliche Lebensgrundlage zerstört worden. Der Samariterbund hat raschest Maßnahmen gesetzt, um Sekundärkatastrophen wie Seuchen vorzubeugen und so das Überleben der Menschen zu sichern.“

Der erste Hilfseinsatz dauerte knapp eine Woche. Einsatzleiter Markus Haase: „Es ist wichtig, auf die Anforderungen vor Ort flexibel einzugehen. In Sri Lanka gab es genügend Ärzte und Lebensmittel, Dringend benötigt wurden hingegen Sanitäranlagen, Trinkwasser und Unterkünfte.“

## AUSTRIAN AID

Am 9. Jänner 2005 startete deshalb ein Team der Austrian Airlines mit einer Trinkwasseraufbereitungsanlage (TWA) nach Colombo, um in Hikkaduwa – ca. 15 km nördlich von Galle – die Bevölkerung mit Trinkwasser zu versorgen. Die ASBÖ-Mitarbeiter betreiben dort die mobilen TWAs weiter, mit denen v. a. das durch Schutt und Asche verschmutzte und salzhaltige Brunnenwasser gefiltert wird und Brunnen revitalisiert werden. Zwei Maschinen schaffen knapp 15.000 Liter sauberes Wasser pro Tag. Zusätzlich erfolgte vom ASBÖ eine Lieferung von Stromaggregaten zur Energieversorgung und von

chirurgischem Material (Verbandszeug, medizinische Geräte etc.) nach Sri Lanka, um ebenfalls in Galle den Neuaufbau und die Ausstattung einer Klinik zu unterstützen.

## EINE WELLE DER HILFSBEREITSCHAFT

Die verheerenden Auswirkungen der Flutkatastrophe in Südostasien haben weltweit große Betroffenheit ausgelöst – so auch in Österreich. Dies spiegelt sich auch in den zahlreichen Telefonanrufen von Zivilpersonen bei den Landesverbänden und beim Bundesverband des ASBÖ wider, wo nach wie vor freiwillige Mitarbeit für Hilfsmaßnahmen angeboten wird.



Mobile Trinkwasseraufbereitungsanlagen helfen den notleidenden Menschen in Sri Lanka. Brunnenrevitalisierungen sind notwendig, um die Versorgung mit sauberem Wasser nachhaltig zu sichern.

Hilfsgüter, wie dringend benötigte Medikamente, wurden vom ASBÖ nach Sri Lanka gebracht



Dazu ASBÖ-Bundessekretärin Dagmar Strauss: „Eine enorme Hilfsbereitschaft, die große Anerkennung verdient. Derzeit werden in den Krisengebieten aber hauptsächlich Profis, also ausgebildete Hilfskräfte, benötigt. Wir wollen niemanden unvorbereitet in ein Katastrophengebiet schicken, in dem die Helfer größten physischen und psychischen Belastungen aus-

**SAMARITER-JUGEND SAMMELTE SPENDEN**  
Großes Lob von Franz Schnabl gab es für die Samariterbund-Jugend der ASBÖ-Bezirksgruppe Rudolfsheim-Fünfhaus. Sie konnte bei den täglichen „Holiday On Ice“-Veranstaltungen in der Wiener Stadthalle mehr als 25.800 Euro für die Opfer der Flutkatastrophe sammeln.

Dorf in der Region Hikkaduwa, das durch die Flutkatastrophe zu 90 Prozent zerstört wurde, gewidmet. Das Projekt kommt Familien im Katastrophengebiet zugute, die nach der Flutwelle ohne Unterkunft leben müssen. Die Neubauten ersetzen die ehemaligen Wohnhäuser. – In Malawenne und Werralana (Region Dodanduwa) wurden bereits die ersten ASBÖ-

„Wir haben alle Maßnahmen gesetzt, um das Überleben der Menschen zu sichern.“  
**ASBÖ-Präsident Franz Schnabl**



gesetzt sind.“ Der Samariterbund bietet übrigens laufend Kurse (Grundausbildung für Katastropheneinsätze) für Interessierte an (siehe Kasten!).

Zusammen mit den Spenden der Gemeinde Ebreichsdorf und der Tiroler Top City GmbH Kufstein wurde das Geld dem Aufbau einer Wohnsiedlung in Telawatha, einem

Häuser feierlich eingeweiht. Bei der offiziellen Eröffnung waren der Minister of Public Affairs, Mr. Amasin Dodangoda, und Minister Amasir Kuruwage anwesend.



Das ASBÖ-Team versorgt die Bevölkerung von Sri Lanka mit medizinischen Hilfsgütern sowie Antibiotika zur Seuchenprophylaxe und unterstützt die Ausstattung von Kliniken

**PROVISORISCHE SCHULE UND 621 SCHULPAKETE**

Auch die Kinder aus sieben Wiener Schulen zeigten Spendenbereitschaft. Am 18.2.2005 boten sie auf der Bühne des Festsals im Floridsdorfer Haus der Begegnung ein künstlerisch buntes Programm und konnten mehr als 1.500 Euro für die „Tsunami“-Opfer sammeln. Ebenso initiierten die Schüler der Handelsakademie Graz eine Spendenaktion. Das Geld kommt Schülern in Telawatha zugute, für die der ASBÖ ein Zelt als „provisorische Schule“ aufgestellt hat. Insgesamt konnten 621 Schulpakete – bestehend aus je zwei Büchern, zwei Heften, einigen Stiften, einem Ra-

diergummi und einem Lineal – für Sri Lanka gekauft werden.

**DANK AN SPONSOREN!**

Die ASBÖ-Notärztin Doris Prochaska kam von ihrem Hilfseinsatz in Sri Lanka zurück: „Viele Menschen leiden an schweren Augenentzündungen und brauchen dringend Sonnenbrillen, um ihre Augen vor der starken UV-Strahlung und dem Staub zu schützen.“ Die Firma Hartlauer reagierte prompt und stellte 500 Sonnenbrillen und 100 optische Brillen zur Verfügung.

An dieser Stelle ein großes Dankeschön an alle Sponsoren und Mitarbeiter, die geholfen haben! ■



„Provisorische Schulen“ für Kinder in Sri Lanka



Feierliche Grundsteinlegung des ersten ASBÖ-Hauses in Telawatha, einem Dorf in der Region Hikkaduwa/Sri Lanka

infos

**GRUNDAUSBILDUNG FÜR KATASTROPHENEINSÄTZE**

**Allen Interessierten, die sich vorstellen können, bei etwaigen Katastrophen in Österreich oder im Ausland mitzuarbeiten, bietet der ASBÖ laufend Kurse (Erste Hilfe-Grundausbildung, Ausbildung zum Rettungssanitäter, Katastrophenhelferausbildung und Auslandseinsatz-Vorbereitungskurse) an. Informationen unter Tel.: 01/89 145-180 und [www.samariterbund.net](http://www.samariterbund.net)**



Foto: Archiv Wiener Städtische

## PROFESSIONELL, RASCH UND KOMPETENT

Kolumne von Dkfm. Dr. Siegfried Sellitsch, Präsident des Landesverbandes Wien des ASBÖ und früherer Generaldirektor der Wiener Städtischen Versicherung.

Die Flutkatastrophe in Südostasien hat die ganze Welt erschüttert und bewegt. Die Hilfsbereitschaft der Menschen kannte keine Grenzen. Worauf wir besonders stolz sein können: Auch der ASBÖ hat vorbildlich und sofort mit ersten Hilfsmaßnahmen (z. B. Medikamentenlieferungen) reagiert.

Das Engagement des ASBÖ geht aber weit über die unmittelbare Hilfe

nach der Katastrophe hinaus. Mit einer Trinkwasseraufbereitungsanlage helfen die Mitarbeiter des ASBÖ auf Sri Lanka mit, die Bevölkerung mit sauberem Wasser zu versorgen. Auch auf dem Flughafen Wien-Schwechat leistete der ASBÖ Hilfe. Ein Kriseninterventionsteam betreute die Heimkehrenden psychologisch.

An dieser Stelle möchte ich allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern

des ASBÖ für ihren Einsatz danken. Mein Dank gilt auch allen, die mit ihren Spenden den Opfern der Flutkatastrophe finanziell geholfen haben. ■

Herzlichst Ihr

Siegfried Sellitsch

## „ICH MÖCHTE DANKE SAGEN!“

Hoher Besuch beim ASBÖ in Wien: Ehrenpriester Bodhi Sumana aus Sri Lanka bedankte sich für die rasche „Tsunami“-Hilfe.



Foto: ASBÖ

V.l.n.r.: Peter Erdle, Ernst Fuchs, Markus Haase, Bodhi Sumana, Paul Wonka und Herbert Hoffmann

Wie bereits auf den Seiten 6 bis 9 zu lesen war, befindet sich das Einsatzteam des Samariterbundes in Sri Lanka und ist gerade dabei, eine Wohnsiedlung in der Nähe von Dodanduwa aufzubauen.

Kontakt zu den buddhistischen Mönchen vor Ort hat das ASBÖ-Team seit Beginn des Hilfseinsatzes, da die Mönche sehr einflussreich sind und das kommunale und soziale Geschehen stark mitgestalten. Anfang März kam der Ehrenpriester Bodhi Sumana auf

Besuch nach Wien zum ASBÖ-Bundesverband. „Ich freue mich, dass ich mich bei allen Helfern des ASBÖ persönlich bedanken kann“, meinte Bodhi Sumana gleich zur Begrüßung.

Er erläuterte die Wirksamkeit der Arbeit des Samariterbundes: „Die Kinder in meinem Dorf in Sri Lanka sind nicht mehr traurig, sie werden dank eurer Hilfe eine neue Schule und neue Häuser bekommen. Sie freuen sich, dass es Leute in Österreich gibt, die ihnen so rasch geholfen haben.“ ■

Wenn man nicht mehr selbst für sich sorgen kann, ist es gut, wenn man es schon vorher getan hat.

Die private PFLEGEVERSICHERUNG der Wiener Städtischen. Damit können Sie im Ernstfall das gesetzliche Pflegegeld verdoppeln und Ihre Sorgen möglichst gering halten. Es informiert Sie gerne Herr Gerhard Haubert aus der Landesdirektion Wien unter Tel: 01/211 29-2454, Mobil: 0664/35 54 209, Fax: 01/211 29-3287, E-Mail: g.haubert@staedtische.co.at

IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN

WIENER STÄDTISCHE

## Für ihre tägliche Mobilität und Sicherheit.

**Der Wannenlift mit Luftpolster**  
Senkt Sie bis auf den Wannenboden ab.

**Elektromobile**  
Bis 15 Km/h schnell  
Faltbare Elektromobile

Information unter: ☎ 0 64 15-4 22 41. Wir beraten Sie gerne.

**Badewannen mit Tür**  
Sehr niedrige Einstiegshöhe  
Viele Modelle lieferbar

**Treppenlifte**

**Hier kostenlose Info-Broschüre anfordern.**

Elektromobile  Badewannenlift  Badewannen  Treppenlift

Name \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

**Seniorenprodukte**

St. Weiterstraße 15, 5620 Schwarzach i. P.  
Fax 0 64 15-4 22 41-22

asb1005

# JUNGE SAMARITER BRAUCHT DAS LAND



Fotos: Schedl

Der Zivildienst beim ASBÖ bietet eine fürs ganze Leben wertvolle Ausbildung und eine sinnvolle Arbeit im Dienste der Menschen!

**E**s ist schlimm, wenn bei einem Unfall oder Notfall alle nur ratlos herumstehen. Wer aber das nötige Wissen hat, kann schnell das Richtige tun.

Immer mehr junge Leute entschließen sich, die Freizeit sinnvoll zu gestalten, und spenden ihre Zeit und ihr Engagement dem Samariterbund. Eine Möglichkeit, die Tätigkeit des Sanitäters auszuüben, bietet der Zivildienst beim ASBÖ. Derzeit arbeiten dort rund 800 Zivildienner im Alter von 19 bis 35 Jahren im Bereich Ret-

tungs- und Krankentransport. Alle Zivildienner werden zweieinhalb Monate lang zum Sanitäter ausgebildet. Ungefähr ein Drittel der Zivildienner ist danach als haupt- oder ehrenamtlicher Mitarbeiter tätig.

## IM MITTELPUNKT STEHT IMMER DER MENSCH

Der Zivildienst beim ASBÖ verlangt von den jungen Menschen viel Verantwortungsbewusstsein, Engagement und Einfühlungsvermögen. Sie müssen ihren

## ausbildung

### DER RETTUNGSSANITÄTER- KURS BEIM ASBÖ:

**Das Curriculum besteht aus 100 Std. Theorie, 160 Std. Praxis und beinhaltet u. a.:**  
**Erste Hilfe und erweiterte Erste Hilfe, Hygiene, Anatomie und Physiologie, Störungen der Vitalfunktionen und Regelkreise, Notfälle bei verschiedenen Krankheitsbildern, spezielle Notfälle, Gerätelehre und Sanitätstechnik, Rettungswesen und Katastrophen. Den Abschluss der Ausbildung bildet eine kommissionelle Prüfung.**

Mitmenschen Aufmerksamkeit, Zuneigung und Fürsorge schenken. Derzeit wird die Verkürzung des Zivildienstes von zwölf Monaten auf neun plus drei freiwillige Monate oder sechs plus drei freiwillige Monate in der Öffentlichkeit diskutiert. Laut

ASBÖ-Präsident Franz Schnabl ist aufgrund der langen, umfassenden Ausbildungszeit eine Reduzierung des Zivildienstes auf weniger als neun Monate für Blaulichtorganisationen nur sehr schwer vorstellbar: „Wir investieren sehr viel Energie und Zeit

in eine fundierte Ausbildung der jungen Männer. Und natürlich sind die Zivildienner eine wichtige Unterstützung für alle Hilfsorganisationen bei der Erfüllung gemeinnütziger Aufgaben. Sie sind damit eine wichtige Säule unseres Sozialsystems.“

## Motive für einen Zivildienst beim Arbeiter-Samariter-Bund



„Seit April 2004 bin ich Zivildienner beim ASBÖ und möchte dann als Rettungssanitäter hauptberuflich weitermachen. Nach meiner Ausbildung zum Rettungssanitäter bin ich für den Krankentransport eingeteilt worden. Gemeinsam mit einem Team aus meistens zwei weiteren Sanitätern führen wir Patienten ins Krankenhaus oder zum Arzt und holen sie wieder ab. Während der Fahrt kümmern wir uns um die Patienten und sorgen für einen möglichst angenehmen Transport. Ich wollte immer schon den Leuten helfen und etwas Soziales tun, deshalb habe ich mich für den Zivildienst beim Samariterbund entschlossen.“

**Petja Wimmer, 20 Jahre, Zivildienner beim ASBÖ (Wien)**



„Ich bin für die Seniorenalarmgeräte zuständig. Das sind Notrufgeräte für alte Menschen, die alleine zu Hause und hilfsbedürftig sind. Nach einem kurzen Druck auf den Alarmknopf sind sie direkt mit der Notfallzentrale des Samariterbundes verbunden. Ich habe die Ausbildung zum Rettungssanitäter und könnte mir auch vorstellen, nach dem Zivildienst weiter ehrenamtlich für den Samariterbund tätig zu sein. Auf jeden Fall ist die Zeit beim ASBÖ ein persönlicher Gewinn für mich. Man muss sich konzentrieren, es ist ein sehr verantwortungsvoller Job und man arbeitet nahe am Menschen. Ich kann es jungen Leuten nur empfehlen.“

**Markus Rathmayer, 20 Jahre, Zivildienner beim ASBÖ Linz (OÖ)**



„Ich bin Rettungssanitäter. Meine Motivation den Zivildienst beim Samariterbund zu absolvieren war, dass ich etwas Sinnvolles machen wollte. Außerdem wird die Ausbildung zum Rettungssanitäter für Zivildienner vom ASBÖ finanziert. Der Dienst ist sehr interessant und abwechslungsreich – und man lernt mit hilfsbedürftigen alten Menschen umzugehen. Natürlich erlebt man auch schlimme Dinge, wie Reanimationen oder Einsätze bei Unfällen. Das alles trägt aber zur Persönlichkeitsbildung bei und schadet einem jungen Menschen sicher nicht. Man hat so das Gefühl, etwas für die Gesellschaft zu tun.“

**Demus Ruben, 21 Jahre, Zivildienner beim ASBÖ (Wien)**

# FRAUENPOWER IM ASBÖ

**Bild rechts: Madelaine Dobretsberger (l.) – Notfallsanitäterin, Dr. Maria Gahleitner – Notfallärztin.**  
**Bild unten: Sarah Bedenik – Sanitäterin.**



Fotos: Schedl

Ob als Sanitäterin oder Notfallärztin: Die weiblichen Samariter halten nicht nur mit den Männern problemlos mit, sie haben auch einen besonders einfühlsamen Zugang zu den Patienten.

**W**enn Hilfe gebraucht wird, sind sie da, die Frauen des Samariterbundes mit der Berufsberechtigung zur Sanitäterin, Notfallsanitäterin oder Notfallärztin. Wenn es darauf ankommt, leisten sie nicht nur Hilfe, sichern die medizinische Grundversorgung oder betreuen Menschen in Not, sondern sie haben neben der entsprechenden Fachkompetenz auch eine besonders einfühlsame Art im Umgang mit den Patienten.

„Ich halte den Leuten gerne die Hand, streichle sie und spüre, dass sie sich besser und aufgehoben fühlen“, sagt Madelaine Dobretsberger, Notfallsanitäterin, Jugendbetreuerin und Lehrbeauftragte beim Samariterbund, Gruppe Linz. „Eine weibliche Sanitäterin oder Notfallärztin tut den Patienten

einfach gut. Sie kann auf die Kranken besser eingehen, ist warmherzig, motiviert und vermittelt das Gefühl von Geborgenheit“, ist Dobretsberger überzeugt.

„Es ist ein sehr abwechslungsreicher Beruf, bei dem man nicht ständig auf die Uhr schaut. Ich hab von Beginn an alles gemacht, was die Männer auch machen. Die Gesellschaft muss sich einfach daran gewöhnen, dass auch Frauen schwere Tätigkeiten ausüben können“, erzählt Sarah Bedenik, hauptberufliche Sanitäterin beim Samariterbund Wien. So hat sie es geschafft, einen 165 Kilo schweren Patienten im Tragesessel gemeinsam mit einem Zivildienster in den Krankenwagen zu heben.

„Als Notfallärztin erlebe ich auch Extremsituationen, in denen

es um Leben und Tod geht. Natürlich geht das Leid der Betroffenen und Angehörigen nicht spurlos an einem vorüber. Trotzdem ist es sehr wichtig, sich abgrenzen zu können“, betont Dr. Maria Gahleitner, Notfallärztin beim Samariterbund Oberösterreich. ■

Frauen, die beim ASBÖ mitarbeiten möchten und denen es ein persönliches Anliegen ist, Menschen zu helfen, sind beim Samariterbund herzlich willkommen. Geboten wird eine fundierte Aus- und Weiterbildung.

**Interessierte wenden sich an die Leiterin der Schulung, Frau Luzia Schenk:**  
**Tel.: 01/891 45-180,**  
**luzia.schenk@samariterbund.net, www.samariterbund.net.**



Fotos: ASBÖ Dokuteam/Riener

# MICHI UND EMMERICH

Folge 2 unserer Erste Hilfe-Serie mit den Protagonisten Michi und Emmerich: „Der Neffe“

**E.: Grüß dich Michi! Hast auch endlich wieder einmal Zeit für eine gemütliche Stunde im Kaffeehaus gefunden?**

M.: Servus Emmerich! Freut mich dich zu treffen! Wie geht's dir?

**E.: Naja, soso halt.**

M.: Hast Probleme?

**E.: Du kannst dich doch sicher an meinen Neffen erinnern, den Lukas ...**

M.: Natürlich, der Lukas aus Dipplingsdorf. Ein ganz lieber Bub!

**E.: Bub kann man eigentlich nicht mehr sagen, er studiert schon, hat den Führerschein, ein Auto ...**

M.: Unglaublich, wie die Zeit vergeht ... Und?

**E.: Gestern hat er auf dem Heimweg einen Unfall gehabt.**

M.: Oje! Ist ihm etwas passiert?

**E.: Körperlich nicht viel. Eine leichte Gehirnerschütterung, ein paar Prellungen. Schlimm war für ihn, dass er nicht mehr alleine aus dem Auto aussteigen konnte und fast eine halbe Stunde in dem Unfallwagen gesessen ist – völlig hilflos. Er meint, es war die längste halbe Stunde seines Lebens. Kalt war ihm, Angst hat er natürlich auch g'habt ... Und stell dir vor:**

**Gezählte dreizehn Autos sind an ihm vorbeigefahren, bevor ihm jemand geholfen hat!**

M.: Aha ... soso ... hm ... was hat er denn für ein Auto?

**E.: Die Marke weiß ich gar nicht, irgend so ein knallroter Kleinwagen. Wie geht's eigentlich deiner Mutter? Die wohnt ja auch in Dipplingsdorf. Wann hast du sie denn das letzte Mal besucht?**

M.: Also, ... hm ... na ja ... gestern! Kellner, zahlen bitte!

**Also sprach der Sanitäter:**

Wenn Sie am Straßenrand ein Unfallfahrzeug sehen, bleiben Sie bitte stehen und sehen Sie nach, ob Ihre Hilfe gebraucht wird! Es kostet Sie nur ein paar Minuten. Tun Sie es nicht, kann das ein Menschenleben kosten.

Unfallpatienten sind selten so schwer verletzt, dass man mit der Hilfeleistung überfordert wäre! Zumeist sind ganz einfache Maßnahmen gefragt:

- Einen Notruf absetzen,
- den Patienten beruhigen,
- ihn vor Wärmeverlust schützen und Ähnliches mehr.

Und sollte die Situation einmal wirklich dramatisch sein, kommt es umso mehr auf schnelles Eingreifen an!

**Fortsetzung folgt!**

Autor: Kurt Nistler, Notfallsanitäter, Lehrsanitäter, ASBÖ, Hollergasse

# SERVICE

E-Mail: [schulung@samariterbund.net](mailto:schulung@samariterbund.net)



## Erste Hilfe-Trainingskurse:

- **Breitenschulungskurs:** erste Hilfe am Arbeitsplatz, im Haushalt, beim Sport und in der Freizeit
- **Defibrillationskurs:** Reanimation in Theorie und Praxis (Herz-Lungen-Wiederbelebung mit einem halbautomatischen Defibrillator)
- **Erste Hilfe im Vergiftungsfall**
- **Erste Hilfe-Wiederholungskurs**
- **Herz-Lungen-Wiederbelebungskurs**
- **Notfälle im Kindesalter**
- **Lebensrettende Sofortmaßnahmen am Unfallort**
- (Mindestanforderung für Führerscheinanwärter)
- **Pflege kranker Familienmitglieder – Nachbarschaftshilfe**
- **Schwimmkurse**
- **Umgang mit Patienten im Rollstuhl**

## Für Mitarbeiter:

- **Rettungssanitäterkurs**
- **Notfallsanitäterkurs**
- **Rezertifizierungen**
- **Hilfsplatzleiter:** Führungsaufgaben im Sanitätsdienst

## Kursangebote

○ **Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs – Bundesverband**  
Hollergasse 2-6  
1150 Wien  
Tel.: 01/89 145

○ **Samariterbund Österreichs Rettung und Soziale Dienste Rettungsstelle gemeinnützige GmbH**  
Hollergasse 2-6  
1150 Wien  
Tel.: 01/89 145

○ **Arbeiter-Samariter-Bund Wien – Gesundheits- und Soziale Dienste gemeinnützige GmbH**  
Pillergasse 24  
1150 Wien  
Tel.: 01/89 145

○ **Landesverband Wien**  
Pillergasse 24  
1150 Wien  
Tel.: 01/89 145-210

○ **Landesverband Niederösterreich**  
Obere Hauptstraße 44  
3150 Wilhelmsburg  
Tel.: 02746/55 44-0

○ **Landesverband Burgenland**  
Obstgartengasse 21  
7163 Andau  
Tel.: 02176/22 44

○ **Landesverband Oberösterreich**  
Reindlstraße 24  
4040 Linz  
Tel.: 0732/73 89 11-0



○ **Landesverband Steiermark**  
Pirchäckerstraße 27-31  
8053 Graz  
Tel.: 0664/837 75 33

○ **Landesverband Vorarlberg**  
Reichsstraße 153  
6800 Feldkirch-Levis  
Tel.: 05522/817 82

Ansprechpartner



**Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**  
**Astrid Kasperek**  
○ Tel.: 01/89 145-188  
○ E-Mail: [astrid.kasperek@samariterbund.net](mailto:astrid.kasperek@samariterbund.net)



**Fundraising**  
**Sandra Zrnic**  
○ Tel.: 01/89 145-171  
○ E-Mail: [sandra.zrnic@samariterbund.net](mailto:sandra.zrnic@samariterbund.net)



**Internet, Newsmail und Mitgliederabteilung**  
**Thomas Hochreiter**  
○ Tel.: 01/89 145-143  
○ E-Mail: [thomas.hochreiter@samariterbund.net](mailto:thomas.hochreiter@samariterbund.net)

Kommende Events



## Die Messe für die 50-plus-Generation: „SENIOR AKTUELL“

- **5. bis 8. April 2005**
- Zahlreiche Aussteller werden bei der „SENIOR AKTUELL“ im Frühjahr ihre attraktiven Angebote auf den Gebieten Gesundheit, Genuss, Mode, Haushalt und Wohnen, Tourismus u. v. m. präsentieren.
- Auch der ASBÖ ist bei der 32. „SENIOR AKTUELL“ vertreten. Detailliertere Informationen erhalten Sie beim Samariterbund-Stand Nr. 25 im Erdgeschoß.
- Wo: Wiener Stadthalle, 15., Vogelweidplatz 14

Fotos: ASBÖ, DeSt, Dimko

○ **Tirol**  
Rettung und Soziale Dienste gemeinnützige GmbH  
Trientlgasse 22  
6020 Innsbruck  
Tel.: 0512/39 71 71

○ **Salzburg**  
Michael-Walz-Gasse 18a  
5020 Salzburg  
Tel.: 0662/81 25

○ **Zell am See**  
Dienststelle und Wasserrettung  
Strandbad Schüttdorf  
Seespitzstraße 9  
5700 Zell am See  
Tel.: 06542/575 75

○ **Hitzendorf**  
Rettung Liebochtal  
8151 Rohrbach-Steinberg 106  
Tel.: 0664/164 72 14

○ **Graz**  
Pirchäckerstraße 27-31  
8053 Graz  
Tel.: 0664/991 92 37

○ **Kalsdorf**  
Wasserrettung  
Neue Heimat 5/2  
8530 Deutschlandsberg  
Tel.: 0660/769 69 37

○ **Mürzzuschlag**  
Grazer Straße 13  
8665 Langenwang  
Tel.: 03854/32 93

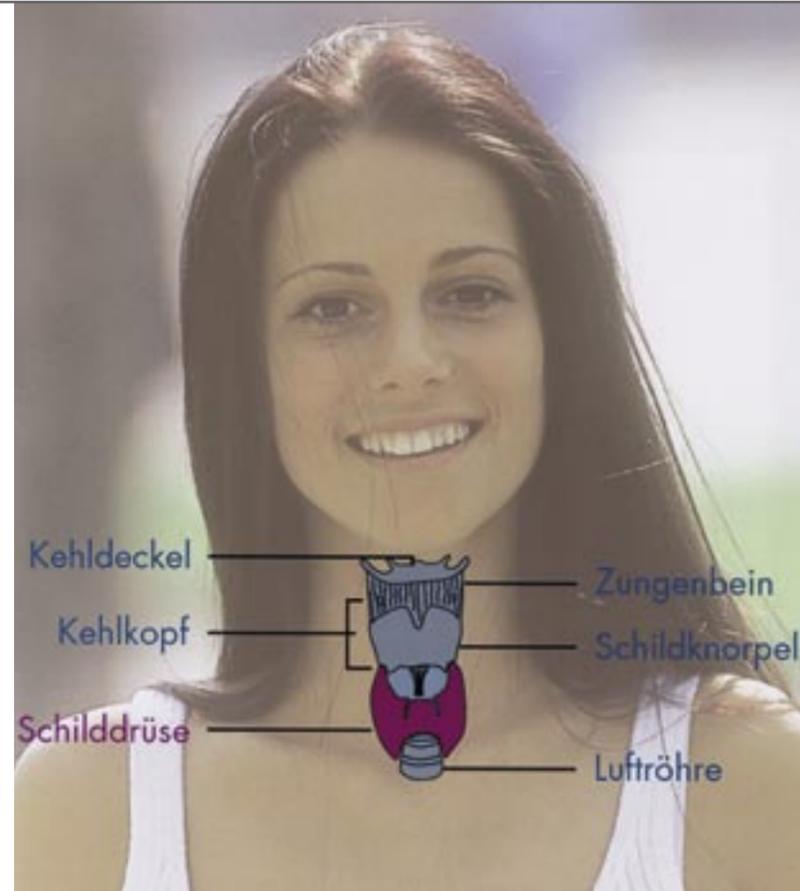


○ **Villach**  
Rettungsstelle  
Nikolaigasse 36  
9500 Villach  
Tel.: 04242/25 25-0

## Wichtige Adressen

# KLEINE DRÜSE MIT GROSSER KRAFT

Die Hormone der Schilddrüse steuern zentrale Systeme im Organismus. Eine Erkrankung kann daher auch psychische Symptome hervorrufen.



Fotos: Forum Schilddrüse e.V.

Immer mehr Menschen in Österreich leiden an einer Dysfunktion der Schilddrüse. Die Erkrankung beginnt häufig schleichend und macht sich durch Störungen des Wohlbefindens, wie etwa ständige Müdigkeit oder auch Unruhezustände, bemerkbar.

Die Schilddrüse ist ein schmetterlingsförmiges Organ unterhalb des Kehlkopfs. Sie wiegt etwa 20 bis 25 Gramm und ist so groß wie eine Walnuss.

Aus Jod und Eiweißbausteinen werden die Schilddrüsenhormone Thyroxin und Trijodthyronin produziert und in den Blutkreislauf ab-

gegeben. Mit diesen Botenstoffen werden fast alle wichtigen Funktionen im Körper gelenkt: Stoffwechsel, Herz und Kreislauf, Magen und Darm, Nerven und Muskeln. Aber auch Persönlichkeit und Psyche, Sexualität und Fruchtbarkeit und sogar das Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln werden von ihnen

beeinflusst. Produziert die Schilddrüse zu wenig oder zu viele Hormone, kann dies zu Erkrankungen führen.

## WENN DIE SCHILDDRÜSE SCHLAPP MACHT

Bei einer Unterfunktion (Hypothyreose) erzeugt das Organ zu wenig

Hormone, alle Stoffwechselläufe im Körper laufen verlangsamt ab. Klassische Symptome dafür sind Müdigkeit, Antriebslosigkeit, eine rasche Zunahme an Körpergewicht, rheumatische Beschwerden und Probleme mit Haaren und Nägeln.

Eine Hypothyreose wird anhand einer Blutuntersuchung festgestellt. Therapie: Durch die lebenslange Einnahme von synthetischem Thyroxin wird das körpereigene Hormon ersetzt (Substitutionstherapie). Die Dosis wird aufgrund der Hormonwerte festgesetzt. Regelmäßige Blutkontrollen sind erforderlich.

## HORMONE, STÄNDIG AUF DER „ÜBERHOLSPUR“

Produziert die Schilddrüse zu viele Hormone (Hyperthyreose), kann der gesamte Stoffwechsel entgleisen. Der Überschuss bewirkt, dass der Körper ständig auf Hochtouren läuft. Der Organismus reagiert u. a. mit beschleunigtem Herzschlag, Pulsunregelmäßigkeit, Unruhe und Schlafstörungen.

Eine Hyperthyreose ist gefährlich für das Herz: Eine ständige Höchstleistung kann zu Vorhofflimmern und Herzschwäche führen. Therapie: Spezielle Medikamente, sogenannte Schilddrüsenblocker, verlangsamen die Bildung der Schilddrüsenhormone.



Bei jedem Menschen ab 40 Jahren sollte regelmäßig ein Schilddrüsen-Check auf dem Vorsorgeprogramm stehen

## KROPF DURCH EINEN MANGEL AN JOD

Steht der Schilddrüse zu wenig Jod als Baustoff zur Verfügung, können nicht genügend Schilddrüsenhormone produziert werden. Um sich an diese neue Situation anzupassen, vergrößert sie sich krankhaft, um auch noch geringste Mengen von Jod aufnehmen zu können. Es entsteht ein Kropf (Struma).

In der Kriegs- und Nachkriegszeit war die Erkrankung aufgrund der Mangelernährung keine Seltenheit. Heute sind in Österreich weit weniger Menschen davon betroffen. Um ein weiteres Wachstum der Struma zu verhindern, gibt es spezielle jodhaltige Medikamente. ■

## ÜBERFUNKTION DURCH AUTOIMMUNREAKTION

Bei der Basedow'schen Krankheit handelt es sich um eine Autoimmunkrankheit, die spontan auftritt. Der Körper bildet Antikörper, die zu einer gesteigerten Produktion von Schilddrüsenhormonen anregen. Stark hervortretende Augäpfel (endokrine Orbitopathie) oder Reizungerscheinungen des Auges können Merkmale dieser Krankheit sein. Behandelt wird sie mit speziellen Medikamenten, die ein bis zwei Jahre lang eingenommen werden müssen.

## vorbeugung

- Der regelmäßige Verzehr von Hochseefisch und die Verwendung von jodiertem Speisesalz können Erkrankungen der Schilddrüse vorbeugen. Beachten Sie dabei, dass Jod löslich ist. Fisch deshalb am besten dünsten und die Garflüssigkeit als Basis für Soßen verwenden.
- Eine Unterfunktion kann sich auch als Folge von Dauerstress („Burn-out-Syndrom“) einstellen. Yoga, Meditation und autogenes Training helfen dabei, die Ruhe zu bewahren.

Sie sehnen sich nach Ruhe, Ausgeglichenheit und Harmonie? Mit Tai-Chi können Sie zur inneren Balance finden. Und es ist eine effektive Art, um bis ins hohe Alter vital und beweglich zu bleiben.



Weiche, langsame und sanfte Bewegungen, ein ständiger Wechsel zwischen Yin und Yang

# TAI-CHI – DER WEG ZUR MITTE

„Ruhe in der Bewegung“:  
Tai-Chi vermittelt ein besseres Körpergefühl und seelischen Frieden



Fotos: Dao

Bei Tai-Chi wird eine festgelegte Abfolge von meist runden Bewegungen sehr konzentriert und bewusst ausgeführt. Dadurch gelangt man in einen meditationsähnlichen und sehr entspannten Zustand, der Körper und Seele gut tut. Die geschmeidigen Bewegungen bewirken, dass das gesammelte Chi gezielt durch den Körper wandert. Der Effekt: eine gesteigerte Aufnahmefähigkeit und ein ganzheitliches Wohlbefinden.

## TAI-CHI ALS QUELLE DER GESUNDHEIT

Aber nicht nur das, Tai-Chi wirkt auch vorbeugend und lindernd bei vielen Zivilisationskrankhei-

ten, etwa bei Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magen- und Verdauungsproblemen, Lungenleiden, Knochenschwund, Hautproblemen, Gelenks- und Haltungsschäden, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Depressionen.

Tai-Chi ist aber natürlich kein Medikamentersatz und erspart auch nicht den Besuch beim Arzt. Man kann damit aber außerordentlich gut Krankheiten vorbeugen und viele Schmerzen lindern, mitunter sogar heilen. Ein weiterer Vorteil der traditionellen chinesischen Bewegungslehre: Tai-Chi ist für fast jeden kostengünstig und effektiv zu erlernen. Um selbst von den jahrtausendalten Erfahrungen der Chinesen

zu profitieren, muss man nicht erst in die weite Welt hinausziehen. Kurse, die für alle Altersgruppen geeignet sind, gibt es sicher auch in Ihrer unmittelbaren Umgebung.

Ein Beispiel ist die Tai-Chi-Schule von Helmut Stingl. Er freut sich auf Ihr Kommen! ■

## infos zu kursen

Weitere Informationen bei:  
**Helmut Stingl**  
Mail to: [dao@dao.at](mailto:dao@dao.at)  
Fernkornegasse 30/1/3  
A-1100 Wien  
Tel. und Fax: 01/600 79 00  
<http://www.dao.at>

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) gewinnt immer mehr an Bedeutung. Viel Gutes hört man von der Akupunktur und von therapeutischen Behandlungen, wie Akupressur, Energieübertragung und Massagen. An erster Stelle stehen in China jedoch die Vorbeugung und die Heilung durch meditative Bewegungen. Millionen Chinesen üben täglich Tai-Chi, auch Schattenboxen genannt, eine Meditationstechnik durch Bewegung. Ursprünglich

eine Verteidigungsart, wird Tai-Chi heute fast ausschließlich zur Gesundheitserhaltung, zur Genesung und zum Erreichen von Langlebigkeit eingesetzt.

Man erlernt dadurch die hohe Kunst der „Ruhe in Bewegung“ und kann mit psychischen Belastungen und Stresssituationen besser umgehen.

## IN DER RUHE LIEGT ALLE KRAFT

Die auf den Erfahrungen der chinesischen Medizin aufbauenden

Bewegungsabläufe im Tai-Chi führen zu einer ergonomisch richtigen Körperhaltung und zu einem Miteinander von Geist und Körper. Durch den Einsatz von bewusster Atmung und durch den so genannten Chi-Fluss (Fluss der Lebensenergie) erfährt der Praktizierende ein neues Körperverständnis. Das Faszinierende an Tai-Chi ist, dass man durch eine Vielfalt an Übungen seinen Energiefluss kennen lernt und für sich und seine Gesundheit nutzen kann.



Tai-Chi ist ein Weg zu mehr Klarheit und Stille



Ruhe in der Bewegung und Bewegung in der Ruhe – ein vollständiges Einssein mit sich und seiner Umwelt



# VITALMENÜ

Veronika, der Lenz ist da! Gustana-Chefkoch Christian Steinmetz hat für Sie drei köstliche Frühlingsrezepte zusammengestellt!



## BÄRLAUCHNOCKERL-SUPPE

**Zutaten für 4 Personen:**  
Suppe: 0,5 kg Fleischknochen, 1 Bund Suppengrün, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Pfefferkörner. Nockerln: 60 g Butter oder Margarine, 120 g Nockerlgrieß, 1 Ei, 10 g gehackter Bärlauch, Salz, Muskat.

**Zubereitung:**  
Fleischknochen in kochendes Wasser geben. Nach 5 Minuten abseihen und mit frischem Wasser wieder zustellen; aufkochen. Etwa 2 Stunden bei mittlerer Hitze kochen. Die restlichen Zutaten die

letzte halbe Stunde mitkochen. Für die Nockerln Butter schaumig rühren. Ei, geriebenen Muskat, Salz und gehackten Bärlauch zugeben. Grieß einrühren. Teig ca. 15 Minuten kühl stellen. Mit einem Kaffeelöffel Nockerln formen; in die kochende Suppe einlegen. Die Nockerln ca. 10 Minuten (ohne Deckel) ziehen lassen.

## PUTENSCHINKEN „PRIMAVERA“

**Zutaten für 4 Personen:**  
400 g Putenschinken.  
Gemüse: 150 g Karotten, 120 g Zeller, 120 g Gelbe Rüben, 30 g Petersilienwurzel, 160 g Blatt-

spinat, 10 g Lauch, Knoblauch, 0,15 l Milch, 50 g Sauerrahm, etwas Schlagobers, 10 g Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat, gemahlen, 5 g Mehl.  
Erdäpfellaibchen: 0,4 kg Erdäpfel, festkochend, 50 g Schlagobers, 50 g Mehl, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Muskat, gemahlen, Kümmel, gemahlen, Semmelbrösel, Öl zum Backen.

**Zubereitung:**  
Gemüse: Karotten, Zeller, Gelbe Rüben und Petersilienwurzel schälen und würfelig schneiden. In Olivenöl anschwitzen. Mit Mehl stauben und mit Milch aufgießen. Sauerrahm und Gewürze zugeben. Spinat grob hacken; zugeben. Lauch in Streifen schneiden; zugeben. Abschmecken; mit einem Schuss Schlagobers vollenden. Erdäpfellaibchen: Erdäpfel kochen und durch die Presse drücken. Mit Schlagobers, Mehl, zerdrücktem Knoblauch, Salz, Pfeffer, Muskat und Kümmel abmischen. Laib-

chen formen. In Bröseln wenden und in Öl backen. Schinken in etwas Suppe wärmen (nicht kochen!); mit Gemüse und Erdäpfellaibchen anrichten.

## CRÈME CARAMEL

**Zutaten für 4 Personen:**  
25 g Vanillepuddingpulver, 30 g Kristallzucker, 10 g Butter, 0,4 l Milch.

**Zubereitung:**  
Butter in einem Topf zergehen lassen. Kristallzucker zugeben und braun rösten. Mit zwei Dritteln der Milch aufgießen und alles langsam – bis sich der Zucker aufgelöst hat – aufkochen. Puddingpulver mit restlicher Milch gut anrühren; zugeben. Masse unter Umrühren gut aufkochen lassen. In Schüsseln füllen und kalt stellen.  
Serviervorschlag: Schlagobershauberl auf die Creme setzen. Mit ein paar Streifen Himbeersaft und braunen Zuckerkörnern garnieren. Guten Appetit!

## Nährstoffe pro 100 g\*

### Bärlauchnockerlsuppe:

kcal: 55, kJ: 229,  
Eiweiß: 4,24 g, Fett: 2,46 g,  
Kohlenhydrate: 3,66 g,  
Broteinheiten: 0,3

### Putenschinken:

kcal: 107, kJ: 446,  
Eiweiß: 24,10 g, Fett: 0,99 g,  
Kohlenhydrate: 0 g,  
Broteinheiten: 0,3

### Gemüse:

kcal: 57, kJ: 238,

Eiweiß: 1,96 g, Fett: 3,3 g,  
Kohlenhydrate: 4,63 g,  
Broteinheiten: 0,4

### Erdäpfellaibchen:

kcal: 186, kJ: 780,  
Eiweiß: 4,11 g, Fett: 7,72 g,  
Kohlenhydrate: 24,67 g,  
Broteinheiten: 2,5

### Crème Caramel:

kcal: 101, kJ: 421,  
Eiweiß: 2,97 g, Fett: 3,12 g,  
Kohlenhydrate: 14,87 g,  
Broteinheiten: 1,25

\* Die Angaben können – je nach Verwendung von Zutaten (z. B. Butter) – etwas differieren.



## bestellservice

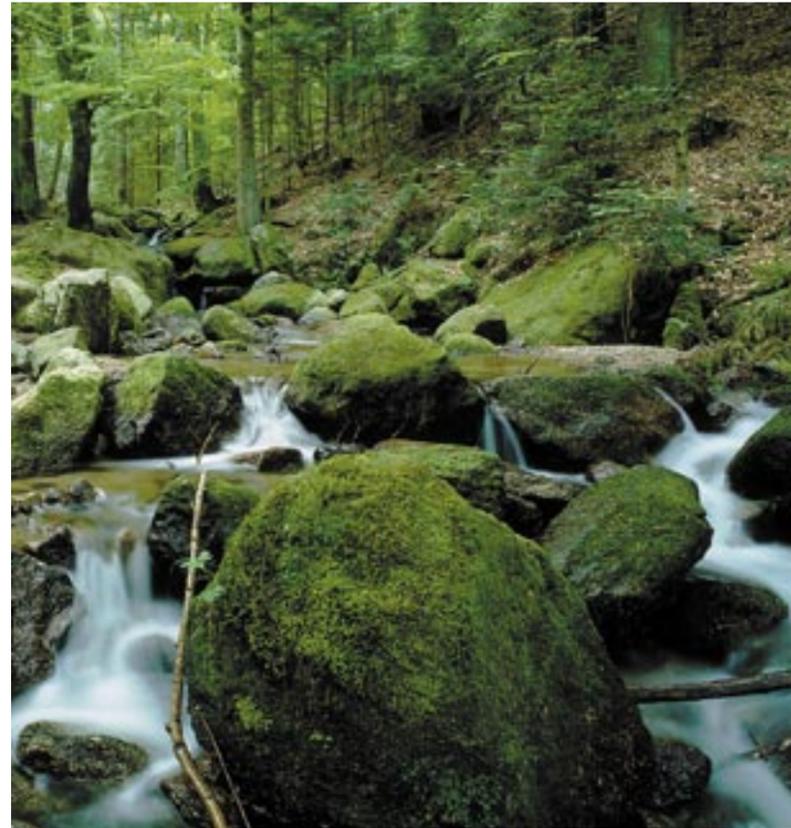
■ Falls Sie nicht selbst kochen wollen, können Sie Gustana-Vitalmenüs auch rasch und unkompliziert beim Samariterbund bestellen.

■ Für Bestellungen und nähere Auskünfte steht Frau Tisch, Tel.: 01/891 45-173, gerne zu Ihrer Verfügung. Sie können uns aber auch ein Fax (01/891 45-99173) oder eine E-Mail (vitalmenue@samariterbund.net) senden.

■ Wir sind für Sie Montag bis Donnerstag von 8 bis 16 Uhr und am Freitag von 8 bis 13 Uhr erreichbar.

# WASSER: EIN ALTES UND NEUES HEILMITTEL

Ein Mangel an Wasser oder eine schlechte Wasserqualität führen zu gravierenden gesundheitlichen Problemen. Das war seit Beginn der Menschheit so – und wird auch in Zukunft so bleiben.



Fotos: MEV

**Lebenselixier Wasser:**  
Unser Körper benötigt eine ausreichende Zufuhr von Wasser, um funktionieren zu können. Neben der Menge sollte aber auch auf die Qualität geachtet werden!

Im Paris des 17. Jahrhunderts trieb ein Scharlatan namens Barbereau sein Unwesen, der Wasser aus der Seine in Flaschen abfüllte und als Medizin teuer verkaufte. Der Schwindel flog auf, als ein Kranker geheilt wurde, dem normales Seine-Wasser – ohne Zwischenhändler – verabreicht wurde, das dieselbe Wirkung zeigte wie die vermeintliche Medizin.

Um 1700 begannen sich nun zahlreiche Ärzte und Wissen-

schaftler in Frankreich, England, Deutschland und Italien mit der Heilkraft des Wassertrinkens auseinander zu setzen. Sie kamen zu dem Schluss, dass Wasser das „universelle Heilmittel“ darstelle, wie es Professor Friedrich Hoffmann von der Universität Halle an der Saale in Sachsen ausdrückte.

Hoffmanns Überlegung ging dahin, dass die durch den Genuss von reinem Wasser erhöhte Flüssigkeit des Blutes am besten dazu geeignet

sei, ein Ungleichgewicht im Körper auszugleichen. So stärke das Wasser die Zähne, reinige das Blut, heile Fieber, rege die Verdauung an und wirke sogar gegen Melancholie.

Ein holländischer Kaufmann berichtete 1708 in den „Neuigkeiten aus der Gelehrtenwelt“ von seiner Heilung von einem schweren Magenleiden durch die bloße Aufnahme von reinem Wasser, nachdem ihm das Einnehmen starker Mittel keine Linderung ge-

bracht hatte. Der französische Arzt Nougez begründete die Wirkung des Wassers damit, dass der Mensch ja selbst zum Großteil aus Wasser bestehe, und der neapolitanische Arzt Crescenzo gab 1727 konkrete Anweisungen, die sich auch an Laien richteten, zur Anwendung der „Wassertrinkkur“.

## KOMMUNIKATIONSMEDIUM UND ENERGIEQUELLE

Der iranische, in England ausgebildete Arzt Faridun Batmanghelidj, der im November vergangenen Jahres verstorben ist, hat sich fast drei Jahrzehnte lang mit der Heilkraft des Wassers auseinander gesetzt. Während der iranischen Revolution 1978 wurde er inhaftiert und behandelte im Gefängnis – in Ermangelung anderer Mittel – seine Mitgefangenen mit Wasser. Die Erkenntnisse seiner Forschung hat er in zahlreichen Büchern dargelegt, und an ihnen wird sichtbar, dass sich seit dem 18. Jahrhundert die Exaktheit der wissenschaftlichen Aussage, nicht aber diese selbst, verändert hat.

Der menschliche Körper besteht zu 80 Prozent aus Wasser, das meist in Gestalt von Blut, Lymphe oder

Gewebsflüssigkeit auftritt. Die Zellen des Körpers werden nicht nur zum Großteil aus Wasser gebildet, das Wasser ist zugleich ihr wichtigstes Kommunikationsmedium (es transportiert Nähr- und Botenstoffe) und ihre Energiequelle, da beim Durchtritt von Wasser durch die Zellmembran hydroelektrische Energie erzeugt wird.

Ist nun zu wenig Wasser im Körper vorhanden, trocknet die Zelle aus und kommt ihren Funktionen nicht mehr oder nur in eingeschränkter Weise nach. Das ist der Grund, warum ein Gutteil der heute verbreiteten Zivilisationskrankheiten – von Arthritis über Asthma bis hin zu Krebs – ihren Ursprung in einem chronisch gewordenen Mangel an Wasser haben sollen.

Wesentlich ist neben der Aufnahme von Wasser auch jene von Salz, damit die Zelle das aufgenommene Wasser auch speichern kann.

## ANREGUNGEN FÜR EINE „SANFTERE“ MEDIZIN

Was nun die Ärzte des 18. Jahrhunderts und Dr. Batmanghelidj verbindet, ist nicht nur die Anregung, dem Körper regelmäßig reines Wasser (und Salz) zuzuführen, sondern

auch die Besorgnis über den oft unachtsamen Umgang der Ärzte mit medizinischen Substanzen.

Dr. Batmanghelidj hat sich stets aktiv gegen die wirtschaftliche und intellektuelle Abhängigkeit der ärztlichen Gemeinschaft von der pharmazeutischen Industrie eingesetzt; und Prof. Hoffmann, der Arzt aus Halle, hat dasselbe Bedenken in seinen sieben „Regeln für die Erhaltung der Gesundheit“ ausgedrückt: „Wenn Sie gesund leben wollen, fliehen Sie vor den unkundigen Ärzten ... und ganz generell vor denjenigen, die mit Gewalt ihre Wirkung entfalten.“

An einer anderen Stelle schreibt Hoffmann auch, dass Exzess in allem zu vermeiden sei und dass man nicht plötzlich mit vertrauten Gewohnheiten brechen solle. In diesem Sinn ist auch dieser Beitrag über das Wassertrinken zu verstehen: als Anregung, sich mit der Thematik zu befassen und – in Rücksprache mit dem eigenen Arzt – selbst Schlüsse daraus zu ziehen. Der Verfasser dieser Zeilen hat jedenfalls die besten Erfahrungen gemacht und würde sich über die Mitteilung Ihrer Erkenntnisse freuen. ■

DR. THOMAS WALLNIG



Konkrete Anregungen finden sich unter [www.wassertrinken.de](http://www.wassertrinken.de) sowie in dem Buch „Les vertus medicinales de l'eau commune“ (vorhanden in der Österreichischen Nationalbibliothek und in der Bibliothek des ASBÖ).

# KRANKMACHER IM REGAL



**Achten Sie bei Fertiggerichten auf die Zutatenliste: Finger weg von Produkten mit vielen Zusatzstoffen!**

Fotos: DeSt

Industriell gefertigte Nahrungsmittel sind häufig arm an lebenswichtigen Nährstoffen für das Gehirn. Zusatzstoffe wie Glutamat stehen zudem in Verdacht, Krankheiten zu begünstigen.

**E**rnährungsexperten gehen davon aus, dass bereits eine einzige Mahlzeit die Hirntätigkeit beeinflussen kann. Zusatzstoffe in Lebensmitteln können sich ungünstig auf das Gehirn auswirken, dazu gehört zum Beispiel Glutamat.

Laut aktueller Hirnforschung ist Glutamat ein Nervenzellgift, das bei Alzheimer, Parkinson und Multipler Sklerose eine unheilvolle Rolle spielen kann. Üblicherweise kommt dieser Zusatzstoff in großen Mengen als Geschmacksverstärker in Gemüsebrühen und Gewürzmischungen, aber auch in Packerlsuppen, Fertig- und Tiefkühlgerichten oder Kartoffelchips vor.

Die Maxime der industriellen Lebensmittelindustrie lautet „billig

und in Massen verfügbar“. Dabei bleiben viele wichtige Nährstoffe wie Eisen, Zink und bestimmte Fette, die lebenswichtig für das Gehirn sind, auf der Strecke. Darunter leidet auch die Denkfähigkeit.

## GLUTAMAT WIRKT WIE EIN „TROJANISCHES PFERD“

Krankheiten wie Alzheimer oder Parkinson können u.a. dadurch begünstigt werden, dass Schwermetalle durch das Blut ins Gehirn gelangen.

Hirnforscher gehen davon aus, dass sich das Gehirn durch die so genannte Bluthirnschranke vor Schadstoffen schützt. Glutamat oder Zitronensäure können diesen Schutzmechanismus durchdringen und so irgendeinen Schadstoff, wie

beispielsweise Aluminium, ins Gehirn schleusen.

Neuerdings zeigen Erkenntnisse der Hirnforschung, dass Chemie in der Nahrung (z. B. Aromen, Farb- und Konservierungsstoffe) sogar für problematische persönlichkeitsbestimmende Eigenschaften (z. B. Hyperaktivität oder depressiver Charakter) mit verantwortlich sein kann. Es scheint das bekannte Sprichwort „Der Mensch ist, was er isst“ zu bestätigen.

Auf Nummer Sicher geht man mit Lebensmitteln aus dem biologischen Anbau. In jedem Fall lohnt es sich, beim Besuch im Supermarkt die Zutatenliste der Produkte genau unter die Lupe zu nehmen – der Gesundheit und den grauen Zellen zuliebe! ■

# SENIORKOM AUF TOUR DURCH ÖSTERREICH



Foto: Seniorkom

**Besuchen Sie „Seniorkom“ bei der „SENIOR AKTUELL“ im April in der Wiener Stadthalle**

Die Internetplattform [www.seniorkom.at](http://www.seniorkom.at) besteht nun seit einhalb Jahren und ihre Beliebtheit steigt mit der Anzahl der Seniorkom-Klubmitglieder. Sie ist zu einer der größten und umfangreichsten Seniorenplattform Österreichs gewachsen. [www.seniorkom.at](http://www.seniorkom.at) und seine Partner, wie z. B. der ASBÖ, bieten Information, Service und viele aktuelle Themen mit zahlreichen spannenden Funktionen – gemacht für Menschen, die das Internet genießen und sich nicht damit „plagen“ wollen.

**HOBBY-REDAKTEUR WERDEN:** Als Klubmitglied können Sie nicht nur chatten oder Forenbeiträge schreiben, Sie haben auch die Möglichkeit selbst aktiv mitzuarbeiten. Viele ältere „Hobby-Redakteure“ arbeiten bei [www.seniorkom.at](http://www.seniorkom.at) mit und gestalten so das Portal als Seite „von Senioren für Senioren“.

Wenn Sie gerne Gedichte schreiben oder fotografieren, dann können auch Sie bei [Seniorkom.at](http://www.seniorkom.at) mitarbeiten! Vielleicht haben Sie spannende Reiseberichte und Kurzgeschichten, die Sie keinem vorenthalten wollen. Lassen Sie die Leser von [www.seniorkom.at](http://www.seniorkom.at) an Ihrer Gedankenwelt teilhaben und senden Sie uns Ihr kreatives Schaffen per E-Mail an: [redaktion@seniorkom.at](mailto:redaktion@seniorkom.at).

Bisher veröffentlichte Reiseberichte, Gedichte, Geschichten finden Sie in unseren Rubriken „Reise/Reisetagebücher“, „Freizeit/Hobby Redakteure“ und unter „Dies & Das“.

Seniorinnen und Senioren in den Bundesländern aufgepasst – wir kommen! Die österreichweite Seniorkom-Tour ist von nun an unterwegs. In Wien waren unsere Schnuppertage ein voller Erfolg! Mehr als 10.000 Menschen fanden bei den Touren durch die 23 Wiener Bezirke den Weg ins Internet und zu Seniorkom.

Vom 5. bis 8. April 2005 finden Sie [Seniorkom.at](http://www.seniorkom.at) auf der „SENIOR AKTUELL 05“, Wiener Stadthalle am Fortuna Aktiv Stand Nr. 63.

Salzburg folgt am Freitag, 8. April 2005, im Brunauer Zentrum (AK), Elisabethstraße 45a, mit Landesrat Dr. Erwin Buchinger. Beginn 9.30 Uhr.

Schließlich noch das Burgenland am Dienstag, 26. April 2005 im Landhaus Eisenstadt. Und am 8. Juni macht die Seniorkom-Tour Station in Innsbruck.

## News-Mix



Foto: Xundheitswelt

### Leben mit Stil

Männer lassen sich eher zu einem gesünderen Lebensstil motivieren und behalten diesen länger bei als Frauen. Zu dieser Erkenntnis kam das Institut für Sozialmedizin (Wien) in der größten Lebensstilstudie Österreichs. 163 Teilnehmer lebten drei Wochen lang im Moorheilbad Harbach nach einem strengen Ernährungsplan und wurden zu sportlicher Aktivität animiert. Fazit: Bessere Blutwerte und mehr Wohlbefinden!

### Schnulleralarm!

Am 23. Februar punkt 8 Uhr war es so weit: Vor dem Gemeindeamt in Stallhofen erblickte ein Mädchen das Licht der Welt. Die kleine Anika. Sie hatte es besonders eilig und wollte nicht auf eine Entbindung im Krankenhaus warten. Unter der fachkundigen Betreuung der Besatzung des ASBÖ-Rettungswagens verlief die Geburt reibungslos, Mutter und Tochter sind wohlauf. Für den ASBÖ-Steiermark ist diese Premiere besonderer Grund zur Freude – und natürlich auch für die ASBÖ-Geburtshelfer Josef Huber und Andrea Schalk.

### Pflanzen schmecken!

**Vegetarisch-vegane Gaumenfreuden:** Silvia Maritsch-Rager informiert über verschiedene vegetarische Ernährungsformen und Systeme wie Ayurveda, Fünf-Elemente-Lehre, Makrobiotik oder Trennkost. Kreative Rezepte von leichten gesunden Gerichten mit Zutaten, die es überall zu kaufen gibt, sorgen für kulinarische Überraschungen. Infos unter [www.pflanzensprecher.info](http://www.pflanzensprecher.info)



„Die Pflanzensprecherin kocht“ von Silvia Maritsch-Rager, 180 Seiten mit zahlreichen Farbbildern, Verlag Osliebia

### Frech & verblüffend

**Spritzige Autobiographie** einer temperamentvollen Diva: Die Grande Dame der deutschsprachigen Operetten- und Musicalwelt und Gattin des Wiener Ex-Bürgermeisters, Dagmar Koller, wurde letztes Jahr 65 Jahre. Grund genug für die Künstlerin, ihr aufregendes Leben in einem Buch feszuhalten.



„Jetzt fängt's erst richtig an“, Dagmar Koller, 288 Seiten, Verlag Langen Müller

## DIE AKTIVEN HELFER IM WASSER

Rettungstauchen oder Vermisstensuche: Alltag bei der ASBÖ-Wasserrettung, deren Bundessektion wieder gegründet wurde.

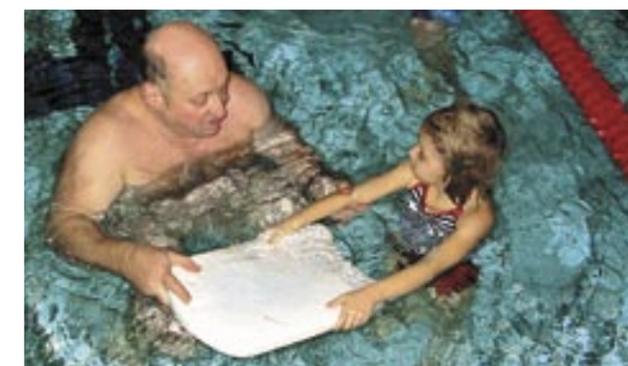
Sie haben sich primär die Aufgabe gesetzt, Menschen vor dem Ertrinkungstod zu bewahren und riskieren bei den oft nicht ungefährlichen Rettungseinsätzen ihr Leben – die Mitarbeiter der ASBÖ-Wasserrettung.

Ende Jänner wurde die Bundessektion wieder gegründet. Vorsitzender ist der langjährige Wasserrettungs- und Tauchlehrer sowie gerichtlich beidete Sachverständige für Tauchen und Schwimmen Dr. Erik Teumann.

Vielleicht sind Ihnen Teams der Wasserrettung schon auf der Wiener

Donauinsel aufgefallen. Dort haben sie mehrere Stützpunkte, sichten Gewässer, beobachten Schwimmer und helfen im Bedarfsfall. Außerdem bietet die Wasserrettung zahlrei-

che Schwimmkurse – für Anfänger, Fortgeschrittene und Rettungsschwimmer, Taucher und Gerätetaucher – an. Infos unter Tel.: 01/89 145-142.



Egal, ob wasserscheu oder Wasserserrate – für jeden gibt es den richtigen Kurs!

Foto: ASBÖ

BRENNPUNKT

Hannover

6.–11. JUNI 2005

INTERSCHUTZ

DER ROTE HAHN

INTERNATIONALE MESSE FÜR RETTUNG,  
BRAND-/KATASTROPHENSCHUTZ UND SICHERHEIT

www.interschutz.de

Zeitgleich mit der INTERPOLICE

Informationen bei: GISI Messeconsult GmbH, Tel: (0 22 36) 279 50-0, Fax: (0 22 36) 279 50-0, info@gisi.at, www.gisi.at

fb:ide



Foto: ÖNB Bildarchiv, Nr. 523061. Mit freundlicher Genehmigung der ÖNB.

**Papanek ging mit Kompetenz und Gefühl auf die Sorgen und Nöte ihrer Patienten ein**

# EINE SAMARITERIN AUS TIEFSTEM HERZEN

Helene Papanek – engagierte Verfechterin des Arbeitersports und Mitgestalterin des ASBÖ. Im Mai jährt sich ihr Todestag zum 20. Mal.

Bereits in der vergangenen Ausgabe wurde ein prominenter Samariter der ersten Bestandsphase, der Psychoanalytiker und Pädiater Josef C. Friedjung, vorgestellt (vgl. LEBEN UND HELFEN 4/2004). In diesem Beitrag soll Dr. Helene Papanek gedacht werden, ebenfalls Mitarbeiterin am „Arbeiter-Samariter“, deren Todestag sich im Mai dieses Jahres zum zwanzigsten Mal jährt.

Helene wurde 1901 als Tochter von Marie Bernstein und Samuel Goldstern geboren, der in Wien eine Klinik betrieb. Sie studierte Medizin und arbeitete nach ihrer Promo-

tion 1925 an verschiedenen Wiener Krankenanstalten, im AKH, in Lainz sowie an der „Wiener Kuranstalt“, einem neurologischen Privatsanatorium. In diese Jahre, über die sie in einer noch unveröffentlichten Autobiographie detailliert berichtet, fällt auch ihre Tätigkeit für den ASBÖ.

### FLUCHT UND EMIGRATION

Bereits 1925 hatte Helene Goldstern den sozialdemokratischen Pädagogen und Psychologen Ernst Papanek (1900–1973) geheiratet. Er stellte in seiner Arbeit eine Verbindung zwischen psychischer Ge-

sundheit und schulischem System her und musste aufgrund seiner politischen Aktivität bereits 1934 nach Brünn emigrieren. 1938 wurde die Lage in Wien auch für Helene und die beiden Söhne Gustav und Georg untragbar, und die Familie ging nach Montmorency nahe Paris, wo eine jüdische Hilfsorganisation ein Kinderheim unterhielt, deren Leitung das Ehepaar Papanek nun übernahm.

Nach der Besetzung Frankreichs durch die Truppen Hitler-Deutschlands gelang es der Familie schließlich – auch dank des persönlichen Einsatzes von Eleanor Roosevelt,

### Artikel von Helene Papanek im „Arbeiter-Samariter“

der Gattin des amerikanischen Präsidenden –, nach New York zu flüchten und von dort die Ausreise vieler jüdischer Kinder aus dem Kinderheim zu organisieren.

### IHRE ZEIT IN AMERIKA

In den USA begann Helene Papanek, die ja bereits früher als Neurologin und Psychiaterin gearbeitet hatte, sich intensiv mit der Individualpsychologie Alfred Adlers auseinander zu setzen und diese Therapierichtung zu verfechten. Sie entfaltete eine rege akademische und therapeutische Tätigkeit an zahlreichen Einrichtungen, darunter das „New York Health Department“, das „Hillside Hospital“ in Glenn Oaks (NY) und das Lennox Hill Hospital in New York. Besonders hervorzuheben ist Papaneks Wirken an der New Yorker „Mental Hygiene Clinic“, die als Therapieeinrichtung für Menschen mit geringem Einkommen konzipiert war und zugleich als Elternberatungs- und Therapiestätte fungierte.

### HELENE PAPANEK UND DER SAMARITERBUND

Dieser soziale Zug im medizinisch-therapeutischen Handeln, der Wunsch, medizinische und psychologische Fähigkeiten auch ärmeren Menschen zugute kommen zu lassen, zugleich das Bewusstsein, dass es meistens gerade die unterprivilegierten Schichten sind, die der Hilfe am dringendsten bedürfen, diese Grundeinstellung also lässt

sich bereits mühelos in den Blättern des österreichischen „Arbeiter-Samariters“ wiederfinden, in denen Helene Papanek in den Jahren 1933 und 1934 insgesamt vier Beiträge schrieb. In ihnen wird sehr deutlich, welche Bereiche der medizinischen Volksbildung Papanek besonders am Herzen lagen.

Zum einen tritt sie als Verfechterin des Arbeitersports auf, den sie etwa als Heilmittel gegen Kreuzbeschwerden und Krampfadern vorstellt. Diese erklärt sportärztliche Ausrichtung überrascht insofern nicht, als der ASBÖ ja in dieser Zeit eng mit dem ASKÖ verwandt, mithin sogar ein Teil desselben war. Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang Papaneks leidenschaftliche und physiologisch wie psychologisch wohl begründete Ablehnung des Leistungssports.

Zum anderen spricht Papanek bewusst ein weibliches Publikum an, namentlich „die Proletarierin, auf der die dreifache Arbeit – Beruf, Mutterschaft, Haushalt – lastet“. Mit klar verständlichen Worten und offensichtlichem Gefühl für die Sorgen und Nöte ihrer Patientinnen erläutert sie das Zustandekommen von Krampfadern, Diabetes und Kreuzschmerzen und erklärt beherzt, dass es Mittel gibt, mit denen man dagegen ankämpfen kann: „Ihr Frauen aber, wartet nicht so lange; dieses ‚Kreuz‘ und diese Schmerzen müsst ihr nicht geduldig ertragen. Viel zu oft glaubt ihr bei kleinen und bei großen Leiden



euch bescheiden und fügen zu müssen. Aber jedes Mittel, um Unglück oder Schmerzen vorzubeugen, jede Möglichkeit zur Besserung muß man ausnützen.“

DR. THOMAS WALLNIG

### daten & fakten

#### ARBEITEN VON HELENE PAPANEK

#### 1933/34\_Aufsätze im „Arbeiter-Samariter“:

- Kreuzschmerzen
- Gegen den Rekordsport
- Krampfadern
- Die Zuckerkrankheit

1961 Individual Psychology Today. In: American Journal of Psychotherapy.

1962 Modern Techniques of Adlerian Therapy. In: Current Psychiatric Therapies.

1965 Group Psychotherapy with Married Couples. In: Current Psychiatric Therapies.