

Leben & Helfen

DAS MAGAZIN DES ARBEITER-SAMARITER-BUND ÖSTERREICHS

NUMMER 1/APRIL 2007
ERSCHEINUNGORT WIEN, VERLAGSPOSTAMT
1150 WIEN - 02Z034001M - P. B. B.
www.samariterbund.net



80 Jahre ASBÖ

Die große Feier
zum Jubiläum auf dem
Wiener Rathausplatz

Hundestaffel

Die Samariter auf vier
Pfoten im Einsatz – ein
Augenzeugenbericht

Frühjahrsputz von innen

Tipps & Tricks, wie
Sie die Müdigkeit
überwinden

Wolfgang Ambros

Der Pate des Austropop live
bei der 80-Jahr-Feier des ASBÖ

W Ambros & M Live

inhalt



s_04

Sony/BMG-LukasBeck, istockphoto, ASBÖ

Der Pate des Austropop

■ Wolfgang Ambros singt live bei der ASBÖ-80-Jahr-Feier



s_12

Rettungshunde

■ Ein Blick hinter die Kulissen beim Einsatz



s_16

Frühlingsgefühle

■ Wie Sie gesund und munter durchstarten

Wolfgang Ambros

■ Der Lieblingsgrantler der Nation

s_04

80 Jahre ASBÖ

■ Der Samariterbund feiert Geburtstag

s_06

Erste Hilfe für die Gesundheit

■ Stadträtin Sonja Wehsely im Interview

s_10

Samariter auf vier Pfoten

■ Die Rettungshundestaffel

s_12

Wege aus der Freizeitfalle

■ Freizeitgestaltung mit der Samariter-Jugend

s_14

Frühjahrsputz von innen

■ Tipps und Tricks gegen die Müdigkeit

s_16

On the road again

■ Die Österreich-Tour der Samariter

s_20

Gedächtnistraining

■ Fit trotz Alzheimer

s_22

Samariter-Blicke

■ Rund um die Uhr zur Stelle – eine Rückschau

s_24

Vitalmenü

■ Das Frühlingsmenü zum Herausnehmen

s_27

Gewinnspiel-Aktion

■ Es warten tolle Preise auf Sie!

s_30

Kursangebote

Breitenschulungskurs (Erste Hilfe am Arbeitsplatz, im Haushalt, in der Freizeit, beim Sport): 14./15., 23./24. April, 5./6., 21./22. Mai, 4./5., 16./17., 25./26. Juni, 14./15. Juli jeweils von 8 bis 17 Uhr

Lebensrettende Sofortmaßnahmen (am Ort des Verkehrsunfalles): 21. April, 12. Mai, 21. Juli, 15. September, 24. November jeweils von 8 bis 14 Uhr

Termine nach Vereinbarung: **Defibrillationskurs für Ersthelfer** (Public Access Defibrillation); **Notfälle im Kindesalter**; **Erste Hilfe Wiederholungskurs**;

Säuglingspflegekurs; **Pflege kranker Familienmitglieder / Nachbar-**

schaftshilfe; Umgang mit PatientInnen im Rollstuhl; Sicher älter werden

(für aktive SeniorInnen): Kurse „Erste Hilfe“, „Bewegung im Alter“, „Gesunde Ernährung im Alter“, „Sicheres Wohnen“

Für MitarbeiterInnen: Rettungssanitäterkurs, Notfallsanitäterkurs, Rezertifizierungen, Hilfsplatzleiter (Führungsaufgaben im Sanitätsdienst)

Information und Anmeldung:

Martina Gergelyi, Tel.: 01/89 145 Dw. 181, Fax: 01/89 145 Dw. 99181,

E-Mail: schulung@samariterbund.net

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. **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:** Mag. Ursula Hauer. **Art-Direktion:** Karim Hashem. **Redaktion:** Alexander Haide, Nicole Natter. **Fotoredaktion:** Tini Leitgeb. **Lektorat:** Mag. Thomas Hazdra, Dr. Roswitha Horak, Dr. Patrizia Maurer. **Anzeigen:** Angelika Schmalhart. **Coverfoto:** Lukas Beck.



ASBÖ

Danke, Ihr seid großartig!

Liebe Leserinnen und Leser!

■ ■ ■ **Mit vollem Elan in den Frühling.** Während Sie das neue Exemplar von *Leben + Helfen* in Händen halten, sind wir mit den letzten Vorbereitungen für unsere große 80-Jahr-Feier am Wiener Rathausplatz beschäftigt. Von 18. bis 20. Mai präsentieren wir dort die vielfältigen Leistungen des Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs. Die Planung und Vorbereitung eines Festes in diesem Ausmaß dauert Monate und muss bis ins kleinste Detail durchdacht sein. Erlauben Sie mir, an dieser Stelle ein großes Lob an alle involvierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auszusprechen: Danke, Ihr seid großartig!

Die Vorbereitungen nehmen viel Zeit in Anspruch, aber genauso wichtig bleiben die alltäglichen Herausforderungen für den ASBÖ. Die aktuelle Pflegedebatte ist ein wichtiges Thema, das uns direkt betrifft. Wir haben, in Anlehnung an unser Leitbild, klare Standpunkte und versuchen diese auch in den öffentlichen Diskurs einzubringen. Spätestens wenn Sie, liebe

Leserin und lieber Leser, die Artikel zu diesen Themen gelesen haben, werden Sie feststellen, dass sich die Aufmachung des Heftes und das inhaltliche Angebot verändert und erweitert haben. Ich hoffe, auch Sie fühlen sich dank der herrlich sonnigen Frühlingstage, wie wir, voller Elan.

Wir sehen uns bei der 80-Jahr-Feier,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Hundsmüller', written in a cursive style.

**Ihr
Reinhard Hundsmüller**

Bundessekretär und Geschäftsführer des ASBÖ



Wolfgang Ambros „steht grad“ – und begeistert mit einem Live-Auftritt bei der 80-Jahr-Feier des ASBÖ am 19. Mai



Gleich eintragen: Wolfgang Ambros live auf der Bühne bei der 80-Jahr-Feier des Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs – am 19. Mai auf dem Wiener Rathausplatz

W. Ambros & N. Live

Lieblingsgrantler der Nation

Am liebsten lässt er sich in seinem Zweitdomizil in Kenia die Sonne auf den Bauch scheinen – oder er erholt sich, wie in den vergangenen Wochen, von den Folgen einer Prostataerkrankung. Allerdings – und auch das muss gesagt werden – liegt Wolfgang Ambros nicht tatenlos unter der Sonne Afrikas: Genauso wie seine Kollegen von der Ersten Allgemeinen Verunsicherung wird in wärmeren Gefilden getextet, es entstehen neue Lieder und man sinniert manchmal darüber, in welche Richtung die Karriere gehen soll.

Der legitime Nachfolger von Hans Moser

Der „Pate des Austropop“, wie auf Ambros' Homepage zu lesen ist, hat wirklich keine Zeit zum Müßiggang. Neben vielen Live-Terminen ist im vergangenen Jahr das vielbeachtete Album „Ambros singt Moser: Der alte Sünder“ (und die dazugehörige brillante Live-DVD) erschienen. Der legitime Nachfolger des legendären Grantlers Moser aus unvergessenen Schwarz-Weiß-Filmen legte rührende und grandios gelungene Versionen von Wienerlied-Gassenhauern wie „Hallo Dienstmann“, „Ich trag im Herzen drin“ oder „Die Reblaus“ vor und zeigte sein Ur-Wiener Herz, das auf so mancher Pop-CD ein bisschen zu kurz kommt.

Er wäre nicht „unser Wolferl“, wenn er im vergangenen Jahr – trotz seiner schweren Gürtelrose, die ihn zur Absage

vieler Konzerttermine gezwungen hatte – nicht aktiv geblieben wäre. Für den Longplayer „Steh grad“, erschienen im September 2006, hat er sich nach langer Zeit wieder mit Erfolgspartner Joesi Prokopetz zusammengetan, mit dem der einst unsterbliche Lieder des Austropop wie „Da Hofa“ und „Der Watzmann ruft“ entstanden sind. Dieses Mal steuerte Prokopetz Texte zu „Der Spieler“ und „Mein zweites Ich“ bei. – Die CD ist übrigens bereits das 23. (!) Studioalbum des heimischen Ausnahmekünstlers Ambros!

Kein Grund zur Sorge, auf Erholung in Kenia

Rauschen im Blätterwald verursachte in den vergangenen Monaten die Trennung von Langzeitehefrau Margit, mit der sich Wolfgang mittlerweile wieder gut versteht. Aber vor allem die Verwirrung um abge-

sagte Shows wegen eines angeblichen „Leberkrebsleidens“ sorgte für Aufregung. Ambros, der nach unwahren Storys ein Wochenmagazin klagte, ließ seinen behandelnden Arzt klarstellen: „(...) Wahr ist, dass Herr Wolfgang Ambros an einem Frühstadium eines Prostata-Karzinoms leidet, das durch eine primäre Strahlentherapie, ohne ernsthafte Nebenwirkungen, behandelt werden konnte. Die Therapie ist damit beendet, weitere Therapien sind auf Grund der sehr hohen Heilungswahrscheinlichkeit voraussichtlich nicht mehr notwendig.“

Beste Neuigkeiten also aus dem Camp des liebenswerten Grantlers, der uns noch lange mit seinen Gassenhauern und neuen Liedern begeistern wird. ■

Live-Termin:

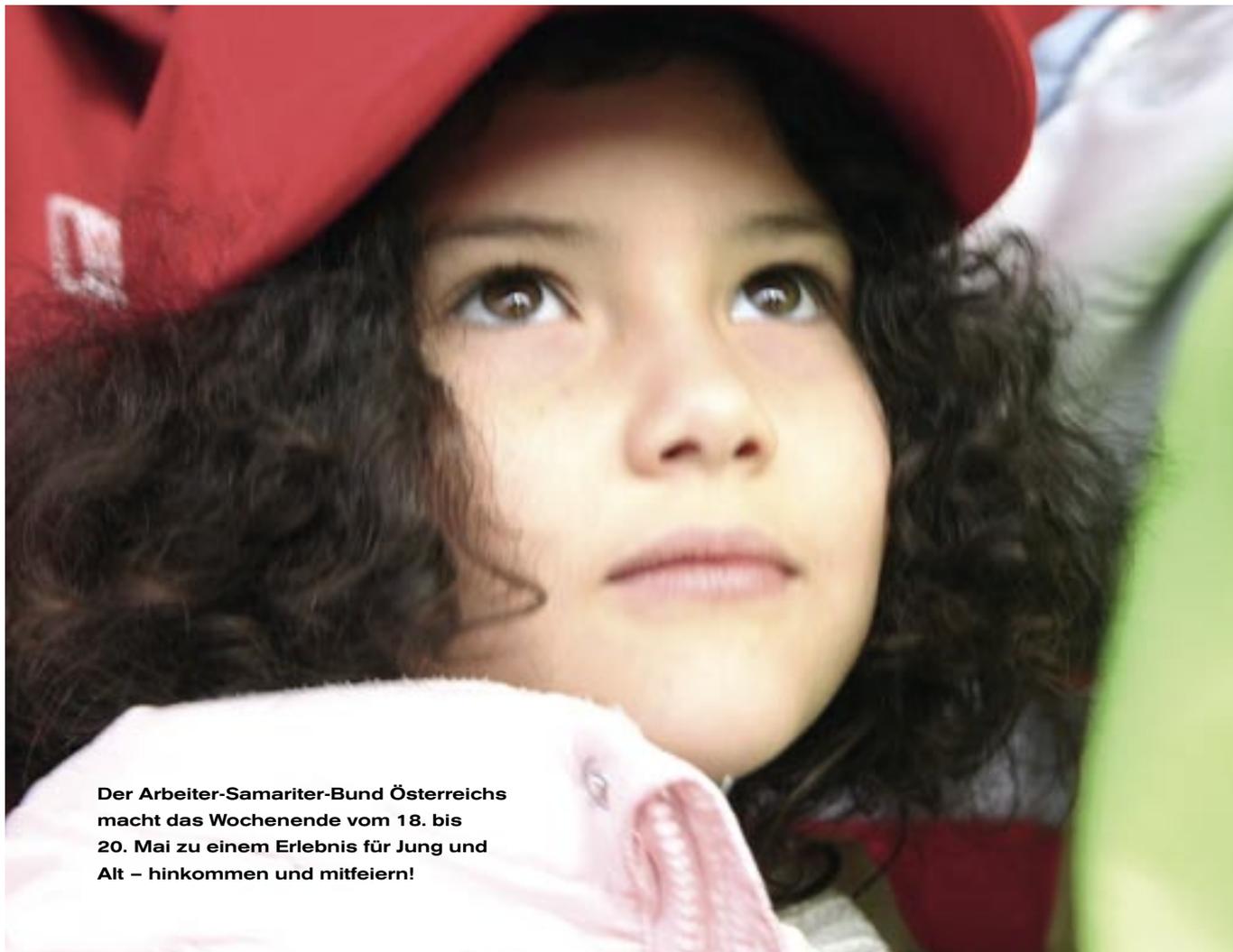
Wolfgang Ambros singt live bei der 80-Jahr-Feier des ASBÖ – am 19. Mai, Wiener Rathausplatz

Meilensteine einer Ausnahmekarriere

1971 erscheint mit „Da Hofa“ die erste Single des 19-jährigen Niederösterreichers. Der Text zum Klassiker des Austropop stammt von Joesi Prokopetz.

1972 kommt mit „Alles andere zählt net mehr“ der erste Longplayer auf den Markt. Darauf findet sich der Hit „Du bist wie de Wintersunn“. Danach geht es Schlag auf Schlag, Ambros wird einer der „Gründerväter“ des Austropop. Es folgen Gassenhauer, die längst

Teil der österreichischen Kultur sind: „Gezeichnet fürs Leben“, „Tagwache“, „Es lebe der Zentralfriedhof“ und viele, viele andere. Ab **1997** tritt er gemeinsam mit Georg Danzer und Rainhard Fendrich als Austria 3 auf und füllt landauf, landab die Konzerthallen. **2002** erhält er einen Amadeus Award für sein Lebenswerk. Ambros ist heute 55 Jahre alt, mit „Steh grad“ erschien im Herbst **2006** sein 23. Studioalbum.



Der Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs macht das Wochenende vom 18. bis 20. Mai zu einem Erlebnis für Jung und Alt – hinkommen und mitfeiern!

Universal Music, Zimmer, ASBÖ

80 Jahre Samariterbund

Der ASBÖ feiert Geburtstag – von 18. bis 20. Mai auf dem Wiener Rathausplatz. Freuen Sie sich auf eine actionreiche Leistungsschau, Lieder von Wolfgang Ambros oder die Rettungshundestaffel.



Wie trainiert man Rettungshunde? Wie funktioniert eine Trinkwasseraufbereitungsanlage? Wie schaut ein Rettungswagen von innen aus? Diese Fragen und noch mehr werden bei der großen 80-Jahr-Feier des Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs von 18. bis 20. Mai beantwortet. Der ASBÖ bietet eine umfangreiche Leistungsschau mit realitätsnahen und aufregenden Vorführungen. Auch Stars wie Wolfgang Ambros oder die vier smarten Jungs der Starmania-Boygroup „jetzt anders!“ sind im Showprogramm vertreten.



Das große Jubiläum auf dem Rathausplatz. Ein Geburtstagsständchen bringt neben Großmeister Wolfgang Ambros auch die Starmania-Boygroup „jetzt anders!“ (r.).

Der Freitag steht ganz im Zeichen der Kinder und Jugendlichen – mit Gewinnspiel und Rätselrallye. Für ein rundum gelungenes Familien-Wochenende werden außerdem kulinarische Schmankerln und Live-Musik geboten. Durch das dreitägige Programm führt übrigens „Dancing Star“ Harry Prünster.

■ Termine vormerken: 18.–20. Mai ab 9 Uhr auf dem Wiener Rathausplatz

Alle Infos unter www.samariterbund.net

Was Sie erwartet:

■ Zelt der Rettungshundestaffel

Wie werden Rettungshunde trainiert? Worauf muss man im Umgang mit Hunden achten? Erleben Sie unsere Hunde in Aktion.

■ **SanHist-Zelt** Das Erstversorgungszelt hat die Funktion eines Behandlungsplatzes für Notfallmedizin. Welche Geräte gibt es in einer SanHist (Sanitätshilfestelle)? Was wird dort an Hilfe geleistet?

■ **TWA-Zelt** Wie funktioniert eine Trinkwasseraufbereitungsanlage (TWA) und wo kommt sie zum Einsatz? Ist danach wirklich jedes Wasser unbedenklich trinkbar? Testen Sie es selbst vor Ort.

■ **Jugend-Zelt** Wie werde ich Jung-samariter? In welchen Bereichen kann ich mich engagieren?

■ **Historie-Zelt** Erfahren Sie in zwei Zelten alles über die Geschichte des ASBÖ. Erste Hilfe einst und jetzt – historische Ereignisse lassen Sie staunen.

■ **Zelt für Senioren und Soziales** Infos rund um das Angebot der Sozialen Dienste des ASBÖ. Heimnotruf, Vitalmenüs, Heimhilfe, Notschlafstellen, Flüchtlingsbetreuung und Medikamentennotdienst.

■ **Zelt für Schulungen** Die Schulung ist wesentlich für die Qualität unserer Leistungen. Welche Ausbildungen gibt es und was lernt man dabei alles?

■ **Zelt der Wasserrettung** Was macht eine Wasserrettung? Mit welchen Geräten arbeitet die Wasserrettung? Welche Voraussetzungen muss ich mitbringen, um bei der Wasserrettung mit-

arbeiten zu können? All dies und mehr wird hier beantwortet.

■ **SAINT-Zelt** Die internationale Vernetzung der Samariter ist in Zeiten der Globalisierung ein wichtiger Schritt in die Zukunft.

■ **Fahrzeugausstellung** Einsatzfahrzeuge von innen kennenlernen – eine tolle Gelegenheit. Welche Umbauarbeiten werden an einem Rettungswagen durchgeführt? Welche medizinischen Leistungen sind darin möglich?

■ **Sonderpostamt** BriefmarkensammlerInnen aufgepasst: Am 18. Mai wird ein Sonderpostamt der Post AG auf dem Rathausplatz eingerichtet, bei dem es die Sonderbriefmarke des ASBÖ exklusiv mit Sonderstempel (Ersttagsstempel) geben wird. ■

80 Jahre Samariterbund für Österreich

W. Ambros Live

Feiern Sie mit!

**ASBÖ Leistungsshow: Katastrophencamp • Trinkwasseraufbereitung
Wasserrettung • Soziale Dienste • Rettungshunde**

18. 5. 2007 ab 9 Uhr: ASBÖ Kinder- und Jugendrätselrallye mit Starmania Boygroup „JETZT ANDERS!“ (15:00 Uhr) Spielform mit Robert Steiner, Startritt „SPONGE BOB“ und ROLF RÜDIGER Show (19:30, 14:00, 15:30, 16:00 Uhr)

19. 5. 2007 ab 9 Uhr: ASBÖ Leistungsshow / Frischoppen mit der Polizeimusik Wien
20. 5. 2007 ab 9 Uhr: ASBÖ Leistungsshow / Frischoppen mit der Polizeimusik Wien
Täglich: Schmankerln aus den Bundesländern!

Wien Rathausplatz

Nähere Infos unter www.samariterbund.net
Hilfe von Mensch zu Mensch

Zivildienstler – eine wichtige Stütze

Für den Samariterbund sind Zivildienstleistende unentbehrlich. Damit liegt es im Interesse beider Seiten die bestehende Situation kontinuierlich und nachhaltig zu verbessern.

Beim Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs, der zweitgrößten Rettungsorganisation, erhalten Zivildienstleistende eine fundierte Sanitätsausbildung – das kommt einer Berufsausbildung gleich. „Gerade dieser Bereich ist zukunftsstrahlig“, so ASBÖ-Präsident Franz Schnabl. „Weiters lernen die jungen Männer das Gesundheitssystem von innen kennen.“ Beim Samariterbund gibt es geregelte Arbeitszeiten, Teamarbeit wird großgeschrieben und jeder kann sicher sein, einen sinnvollen Beitrag für die Gesellschaft geleistet zu haben.

Weitere Informationen gibt es unter der Tel.-Nr. 0800-240 144. ■



Der ASBÖ weiß um die Wichtigkeit seiner Zivildienstler und setzt sich für Verbesserungen ein

ASBÖ

Die Pflegedebatte geht weiter

Der ASBÖ zum Thema. Pflege im Alter darf keinesfalls zu einem Privileg für einige wenige werden. Mit rund 3.000 Euro monatlicher Belastung für 24-Stunden-Pflege wäre ein soziales Ungleichgewicht vorprogrammiert. Auch haben die PflegerInnen des Samariterbund eine umfangreiche Ausbildung; diesen Beruf mit einem Mindestlohn abzugelten, wäre eine klare Abwertung und würde die Ernsthaftigkeit der Problematik verkennen. Die rund 380.000 pflegebedürftigen Menschen brauchen eine sozial faire und langfristige Lösung.

Unsere Standpunkte. Bereits im August 2006 hat der ASBÖ ein umfangreiches Maßnahmenpaket zum Thema präsentiert, u.a. mit dem Modell einer Volksfürsorgeversicherung. ASBÖ-Präsident Franz Schnabl ist überzeugt, dass unser Paket die beste Lösung für eine sozial faire Pflegeversorgung aller ist. Nachzulesen auf www.samariterbund.net/oesterreich/pressefoyer/544. ■



ASBÖ

Präsident F. Schnabl, R. Schimböck, Leiterin Gesundheits- & Soziale Dienste

Der ASBÖ in
Sri Lanka:
Josef Riener
bei der
Einsatz-
besprechung



ASBÖ

Neue Richtlinie für das Führen im Katastropheneinsatz

Innenminister Günther Platter übergab in einer außerordentlichen Sitzung des Staatlichen Krisen- und Katastrophenschutzmanagements eine neue Richtlinie für das Führen im Katastropheneinsatz.

Die Richtlinie wurde von einer Expertengruppe beim Innenministerium unter Mitwirkung anderer Ministerien, der Bundesländer und der Einsatzorganisationen in zweijähriger Arbeit verfasst.

Der Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs war von Beginn an bei diesem sehr wichtigen Ausbildungsvorhaben dabei und konnte sein Know-how und seine Erfahrungen von In- und Auslandseinsätzen bestens einbringen. Vertreter des Samariterbundes in der Ausbildungsgruppe waren namentlich Bundesrettungskommandant Wolfgang Zimmermann und Josef Riener, erfahrener Einsatzleiter bei Auslandseinsätzen. An der Sitzung am 13. März nahm Bundes Einsatzleiter Ralph Ehart teil.

Von Experten für Experten

Die Richtlinie beschreibt den Regelkreis des Führungsverfahrens und definiert die



Innenminister G. Platter und Samariter R. Ehart bei der Leitfaden-Übergabe

Funktionen, die in einem Führungsstab einzurichten sind. Das Besondere an der

Richtlinie ist, dass sie unter Beteiligung aller maßgeblichen Behörden und Einsatzorganisationen erstellt wurde und somit eine Kompilation des gesamten Expertenwissens und Erfahrungshintergrundes darstellt.

Bundesminister Platter benützte die Gelegenheit auch, um den Vertretern der Behörden und Einsatzorganisationen für die gute Kooperation zu danken und einen Ausblick auf die Vorhaben der laufenden Legislaturperiode zu geben. ■

Das Staatliche Krisen- und Katastrophenschutzmanagement

- Eine Einrichtung zur Koordinierung in großen Katastrophenfällen, die ursprünglich beim Bundeskanzleramt angesiedelt war.
- Es vereint die Ministerien, Länder, Einsatzorganisationen und Medien unter der Leitung des Generaldirektors für die Öffentliche Sicherheit.
- Seit einer Strukturreform im Jahr 2003 laufen nun die Fäden für die Koordination des Krisenmanagements im Innenministerium zusammen.
- Vor gut einem Jahr ging auch die neue Krisenzentrale des Innenministeriums in Betrieb.



Gesundheitsstadträtin
Sonja Wehsely
im Gespräch

Erste Hilfe für die Gesundheit

Wiens Gesundheitsstadträtin Sonja Wehsely über ihre neue Verantwortung, die erste Kampagne gegen Essstörungen und Versicherungsbeiträge – ein Interview von Susanne Metzger.

Frau Stadträtin, Sie haben am 25. Jänner die Agenden für Gesundheit und Soziales in der Wiener Stadtregierung übernommen. Vorher waren Sie Stadträtin für Frauenfragen, Integration, KonsumentInnenchutz und Personal. Ist der Gesundheitsbereich eine größere Herausforderung? Wo sehen Sie Synergien?

Sonja Wehsely: Natürlich ist das Gesundheits- und Sozialressort mit 32.000 MitarbeiterInnen eine große Herausforderung. Dieser Bereich gehört zu den Kernkompetenzen der Sozialdemo-

kratie und so freut es mich riesig, hier Verantwortung zu tragen. Zum Thema Synergien: Sicherlich ist das Thema Ernährung und damit Vorsorge ein Bereich, in dem Überschneidungen offensichtlich sind. Für mich war aber im Frauen- und Integrationsressort die Sensibilisierung für spezifische Bedürfnisse besonders prägend.

Wie ist die Gesundheitsversorgung in Wien verglichen mit den anderen Bundesländern?

In Wien ist Spitzenmedizin für alle Realität. Das hat sehr wohl etwas mit der sozial-

demokratischen Prägung der Stadt zu tun. Zudem ist die medizinische Versorgung in der Stadt immer besser als in ländlichen Regionen.

Was sagen Sie zu „großstadtspezifischen“ Gesundheitsproblemen, gibt es eine derartige Problemkategorie überhaupt? Wenn ja, was sollte man für Maßnahmen ergreifen? Welche Probleme werden bereits konkret angegangen?

Natürlich gibt es manche Krankheitsbilder in der Stadt häufiger, die so genannten „Zivilisationskrankheiten“. Das hat mit dem



Lebensstil zu tun. Besonders müssen wir darauf achten, MigrantInnen auch in ihren Muttersprachen über das Thema Gesundheit zu informieren.

Wien ist in vielerlei Hinsicht auch Vorbildstadt. Jüngst wurde hier der Grundstein für die erste österreichische Kampagne gegen Essstörungen gelegt, zu einem guten Teil Ihre Initiative?

Essstörungen nehmen in bedrohlichem Ausmaß zu. Unter dem Druck von Schönheitsidealen, scheinbaren gesellschaftlichen Ansprüchen und einer Modewelt,

die jenseits von realen Konfektionsgrößen agiert, bereitet das Thema Essen immer mehr Menschen, besonders Frauen und Mädchen, Probleme. Mit der Initiative „S-O-Ess“ (www.s-o-ess.at) wird gegen krankmachende Vorbilder und für gesundheitsfördernde Maßnahmen im Kampf gegen Essstörungen eingetreten.

Eine Entwicklung, die immer wieder in den Medien Anklang fand, sind höhere Versicherungsbeiträge für Menschen, die sich bewusst durch exzessives Rauchen oder exzessiven Alkoholkonsum Ge-

sundheitsrisiken aussetzen. Halten Sie das für einen praktikablen Ansatz?

Wer Spitzenmedizin für alle will, muss sich im Klaren sein, dass es das nicht für weniger Geld geben kann. Strafbeiträge halte ich für den falschen Weg. Die Erhöhung der Höchstbeitragsgrundlage in der Sozialversicherung ist ein Punkt. Außerdem wird die Sozialversicherung derzeit nur aus Arbeitseinkommen gespeist. Es ist zu überlegen, die Finanzierungsgrundlage auch um andere Einkommen zu erweitern, wie beispielsweise um Einkommen aus Aktien oder Vermietung. ■



Zu dick, zu dünn – nur Aufklärung kann helfen

Übergewichtigkeit zählt wie Magersucht zu den im Anstieg begriffenen Gesundheitsproblemen. Ein Thema, das weit über Klischees wie dicke Kinder und magersüchtige Models hinausgeht.

Essstörungen sind kein Randphänomen. Vor allem junge Frauen und Mädchen, aber auch immer mehr Burschen, leiden an Bulimie (Ess-Brech-Sucht), Magersucht oder anderen Ausprägungen dieses Krankheitsbildes. Zu hohe Erwartungen und unrealistische Rollenbilder mindern das Selbstwertgefühl der jungen Menschen. Nicht selten fällt es schwer, sich davon zu emanzipieren. Modezeitschriften, Film und Fernsehen verstärken dieses Gesellschaftsbild



von schön, schlank und erfolgreich. Auf der anderen Seite wird paradoxerweise Übergewicht zu einer Volkskrankheit. Stark gesüßte Snacks und kalorienhaltige Fertiggerichte füllen die Einkaufswagen. Sport und Bewegung kommen im Alltag zu kurz.

Kein Trost ist die Tatsache, dass es auch krankhaftes „Gesund-Essen“ gibt. Hier werden Nährwert und Vitamingehalt ständig berechnet. Das kann in einer regelrechten Angst vor Lebensmitteln gipfeln.

Aufklärung ist mehr als nötig. Die Stadt Wien geht diesbezüglich mit gutem Beispiel voran. Auf Initiative der neuen Gesundheitsstadträtin Sonja Wehsely entstand die erste österreichische Kampagne gegen Essstörungen S-O-Ess.

(www.s-o-ess.at) ■

Mag. Susanne Metzger



Hunde sind nicht nur der beste Freund des Menschen, sondern oft die letzte Rettung in der Not – ein Blick hinter die Kulissen



ASBÖ

Marion Stadlober und ihr Rettungshund Benni: Die beiden sind ein eingespieltes Team, ob zu Wasser oder auf dem Land, ob bei Tag oder Nacht

Samariter auf vier Pfoten

Um zwei Uhr nachts bekommt Marion einen Anruf. Wenige Minuten später sitzt sie im Auto, Fahrtrichtung Einsatzort – auf dem Rücksitz ihr vier Jahre alter Held, Benni. Marion und ihr Vierbeiner sind Teil der ASB-Rettungshundestaffel, die im Notfall Tag und Nacht einsatzbereit steht. Nicht selten dauert ein Einsatz die ganze Nacht und die ehrenamtlichen SamariterInnen opfern ihren wohlverdienten Schlaf.

Profis auf zwei Beinen – Helden auf vier Beinen

Die Arbeit mit Rettungshunden verlangt eine intensive Ausbildung und ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Mensch und Tier. Alle Rettungshunde leben dementsprechend auch zu Hause bei ihren Hundeführerinnen und -führern. Die Ausbildung umfasst umfangreiche Kenntnisse in Erste Hilfe, Karten- und Kompasskunde, Funkkunde, Kenntnisse über GPS, Einsatztaktik sowie Katastrophenhilfe. Alle zwei Jahre stellen die Profis ihre Einsatzfähigkeit bei einer Prüfung unter Beweis. Österreichweit sind sieben Ret-

tungshundestaffeln des ASBÖ im Einsatz. Davon drei in Wien – und zwar beim Landesverband Wien, der Gruppe Wien Favoriten und der Gruppe Wien Simmering, jeweils eine Staffel ist in Villach, Graz und Ebreichsdorf stationiert und seit Anfang dieses Jahres verfügt auch Tirol über eine eigene Mannschaft.

Wenn die Spürnase über die Technik triumphiert ...

Als Samariterin Marion am Einsatzort eintrifft, sind bereits sieben ihrer KollegInnen mit ihren Hunden vor Ort. Nun zählt jede Sekunde: Nach einer kurzen

Lagebesprechung mit den anwesenden Einsatzkräften machen sich alle sofort an die Arbeit. Es handelt sich um eine eingestürzte Halle auf einem Industriegelände. Niemand kann genau sagen, ob sich noch Verletzte unter den Trümmern befinden. Denn: Die technischen Erkundungsmöglichkeiten sind bei weitem nicht so schnell und sicher wie die feinsinnigen Fähigkeiten der Samariterbund-Spürnasen. Bei diesem Unfall wurden glücklicherweise keine Menschen verletzt und die Rettungshundestaffel konnte weitere wertvolle Erfahrungen sammeln. ■

Die Arbeit mit Rettungshunden teilt sich in drei Sparten:

- > **Flächensuche:** Es wird nach vermissten Personen in Wald- und Wiesengebieten oder im unwegsamen Gelände gesucht.
- > **Trümmersuche:** Hierbei handelt es sich um das Auffinden von verschütteten Personen.
- > **Lawinensuche:** Nach einem Lawinenabgang suchen die Rettungshunde nach Überlebenden unterhalb der Schneedecke.

*In den nächsten Ausgaben von **Leben + Helfen** erfahren Sie mehr über die einzelnen Einsatzbereiche der Rettungshundearbeit. Unsere Einsätze sind kostenlos. Sie erreichen den Samariterbund unter 0800 240 144 oder 01/89 144.*



Bei der Samariterjugend treiben es auch schon die Kleinsten richtig bunt – Spiel, Spaß und gute Laune ist die Devise

Wege aus der Freizeitfalle

Alkoholisierte oder fettleibige Kinder machen Schlagzeilen. Dem möchte die Arbeiter Samariter Jugend entgegenwirken und setzt sich für eine gesunde und sinnvolle Freizeitgestaltung ein.



ASBÖ-Präsident Franz Schnabl (r.) und die stolzen GewinnerInnen des Landesjugendbewerbs 2006



ASBÖ

Tolle Preise winken allen Kindern und Jugendlichen, die am Bundesjugendbewerb teilnehmen (l.). Ausflüge in die Natur gehören zum täglichen Programm (r.).

Eine sinnvolle und aktive Freizeitgestaltung zu finden, fällt unseren Kindern immer schwerer – sie sitzen zu oft vor dem Fernseher oder der Spielkonsole und naschen zu viele Süßigkeiten. Die Arbeiter Samariter Jugend (ASJ) setzt an diesem Punkt an: aktive Freizeitgestaltung mit viel Action. Dabei werden Toleranz, Selbstbewusstsein, Verständnis und Mitmenschlichkeit gefördert.

„Wir merken immer öfter, dass es vielen Jugendlichen schwer fällt, sich in ein Team einzugliedern. Sich kritisch zu gesellschaftsrelevanten Themen zu äußern, wird leider auch immer seltener“, berichtet Susanne Tiller, Jugendleiterin der Gruppe Simmering. „Umso schöner ist es dann zu beobachten, wie sich die Kinder langsam in die Gruppe einfügen, Freundschaften schließen und einfach gemeinsam Spaß haben.“

Aus diesem Grund startet die ASJ eine Kampagne zum Thema gesunde Ernährung – sie soll Denkanstöße für die Jung-samariterInnen liefern. Jede Gruppe erhält

Sei auch du mit dabei

Mitmachen. Egal ob du lieber Ausflüge in die Natur machst oder Sport betreibst, beim Samariterbund kannst du auf jeden Fall junge Menschen kennenlernen, die viele deiner Interessen teilen.

Lernen & Spaß. Unser Schwerpunkt ist Erste Hilfe, doch auch Diskussionen über Umweltschutz, Sicherheit oder aktuelle Themen stehen auf dem Programm. Wichtig ist: Gemeinsam Spaß haben! Melde dich bei uns! Du kannst gerne anrufen, eine E-Mail schreiben oder bei deiner nächstgelegenen Samariterbund-Einrichtung vorbeischaun. Wir freuen uns auf dich.

Kontakt: Arbeiter Samariter Jugend, Hollergasse 2–6, 1150 Wien
Tel.: 0800 240 144, E-Mail: info@asj.at, www.asj.at

ein Startpaket mit wichtigen Informationen zur richtigen Ernährung und die Samariterjugend freut sich über selbstkreierte Rezepte, witzige Comics oder coole Filme – dem Ideenreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Im Herbst werden die Ergebnisse im Rahmen einer Feier präsentiert und die kreativsten Ideen prämiert.

Bundesjugendlager mit sportlichen Aktivitäten

Das alljährliche Bundesjugendlager mit den Bewerbungen findet von 26. bis 28. Mai in Ebreichsdorf statt. Im kulturellen Teil

des Bewerbes erstellt jede Gruppe eine Präsentation – von Sketch über Gesang bis Pantomime – zu einem der Themen „80 Jahre ASBÖ“, „Europäische Union“ oder „Der ASBÖ als Fernsehserie“. Im praktischen Teil geht es um ein Fallbeispiel aus der Ersten Hilfe. Höhepunkt der Veranstaltung ist neben einer Nachtwanderung die Siegerehrung.

Damit zeigt die Samariterjugend, dass sie sich mit den Bedürfnissen unserer Kinder intensiv beschäftigt. Folgen wir der Gesundheit und Zukunft unserer Kinder zuliebe diesem Beispiel. ■



Ob Erste Hilfe, Schminken oder Klettern, fad wird es bestimmt nicht





Frühjahrsputz von innen

Die Natur schlägt aus, der Mensch schläft ein. Frühjahr – eine Zeitspanne zwischen gerade überstandener Erkältung und sommerlichem Sonnenbrand. Tipps zum Munterbleiben.



Um der Frühjahrsmüdigkeit erfolgreich entgegenzutreten, sollte der Kreislauf gestärkt werden. Ausdauertraining wie Laufen oder Nordic Walken sind hierfür ein probates Mittel.

Frühling. Eigentlich die schönste Zeit im Jahr – doch ebenso verbreitet wie die Frühlingsgefühle ist die Kehrseite der Medaille, die Frühjahrsmüdigkeit. Wenn die Tage länger werden und die Sonne sich wieder häufiger blicken lässt, beginnen im Körper einige hormonelle Veränderungen und gerade zur unpassendsten Zeit brauchen viele Menschen eine Verschnaufpause.

Die Symptome sind vielschichtig

Müdigkeit, Wetterfühligkeit, Abgeschlagenheit, Schwindel, Kreislaufschwäche und Gereiztheit, doch was sich genau hinter der Frühjahrsmüdigkeit verbirgt, haben Forscher noch nicht gänzlich ermittelt. Zur Beruhigung vorweg: Weder

Bakterien noch Viren sind Auslöser für die allgemeine Mattigkeit. Leichter Kopfschmerz und Energieschwund sind deshalb auch kein Grund, gleich panisch einen Arzt aufzusuchen. Frühjahrsmüdigkeit ist zwar unangenehm, aus medizinischer Sicht jedoch völlig harmlos. Genauso wie sich draußen die Natur erneuert, stellt sich auch der menschliche Organismus auf veränderte Umweltbedingungen ein.

Gutelaunebotenstoff

Lichtreize im Frühjahr aktivieren die Serotoninproduktion, das sogenannte Glückshormon, während gleichzeitig Melatonin, das für den Schlaf zuständige Hormon, durch den dunklen Winter noch reichlich aktiv ist. Die Konfrontation

dieser beiden Stoffe setzt dem Körper zu. Folglich fühlen wir uns müde, schlapp und schlecht gelaunt.

Etwa einen Monat dauert es, bis sich der Körper wieder an die neuen Temperaturen gewöhnt hat.

Sonne tanken

Wer sich im Frühjahr deprimiert fühlt, dem könnten ausgedehnte Spaziergänge an der strahlenden Sonne helfen. Da die Produktion der Glückshormone direkt von der Sonneneinstrahlung abhängt, sieht die Welt nach dem Sonnetanken gleich ganz anders aus. Immerhin unterdrückt das natürliche Licht die Produktion von Melatonin und dieses hemmt bekanntlich die Produktion von Glückshormonen. ■

Samariter-Tipps

Von Prim. Dr. Karl Holaubeck

- Um den Körper mit genug Energie zu verpflegen, empfiehlt es sich, mehrere kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Diese versorgen den Körper gleichmäßig mit Energie und belasten den Organismus nicht so sehr. Setzen Sie dabei vorwiegend auf Getreide und Getreideprodukte aus Vollkorn, Erdäpfel, Hülsenfrüchte und natürlich auf viel frisches Obst und Gemüse. Ergänzen Sie die ausgewogene Ernährung durch Vitamine und Spurenelemente aus der Apotheke.
- Zunächst lautet das Motto: viel trinken – allerdings nicht Alkohol, sondern bevorzugt Wasser und Früchtetees.
- Raus in die Natur! Ein langer Spaziergang an der frischen Luft in der ersten Frühlingssonne bringt den Stoffwechsel garantiert wieder auf Trab.
- Schlappe Büromenschen sollten statt des Aufzugs die Treppe benutzen und kleinere Wege (beispielsweise zum Kopierer) selbst erledigen statt sie zu delegieren. Auch die Sitzposition vor dem Computer sollte immer wieder

geändert werden. Denn bei stundenlangem Hocken vor dem Bildschirm verspannen sich die Muskeln.

- Wechselduschen, am besten gleich morgens nach dem Aufstehen, kurbeln den Kreislauf an.
- Abseits von gesunder Ernährung und viel Bewegung kann es auch hilfreich sein, die graue Winterkluft im Schrank zu lassen. Helle, frische Farben reizen die Sinne, der Körper produziert den Botenstoff Serotonin und der verbreitet einfach nur gute Stimmung.



Der See ruft

Das alljährliche GTI-Treffen am Wörthersee ist bereits legendär. Wie immer mitten im Geschehen: die Samariter des ASBÖ.

Tiefergelegte Karosserie, verchromte Felgen und extravagante Sitzbezüge. Eine staunende Menschenmenge steht um einen froschgrünen VW. Der Lärmpegel ist ohrenbetäubend. Wobei nicht sicher ist, dröhnt da der Motor oder die eingebauten Subwoofer? Das GTI-Treffen am Wörthersee ist mittlerweile legendär. Autoliebhaber aus ganz Europa reisen an, um an dem Spektakel teilzuhaben.

Jedes Jahr mitten im Trubel – die Villacher Samariter

Seit zehn Jahren ein Fixstarter: der Samariterbund Villach. Aus allen Himmelsrichtungen kommen ebenfalls hoch motivierte SanitäterInnen herbeigeströmt: aus den Samariterbund-Gruppen Bielefeld (D), Ebreichsdorf, Purkersdorf, Traismauer, Linz, Tirol und Feldkirch.

Durchgehend im Einsatz für PatientInnen

Unter der Leitung von Jutta Sandrieser stehen dann ca. 70 SanitäterInnen und zwölf Rettungsfahrzeuge für den Einsatz bereit und die werden auch durchgehend benötigt. Im letzten Jahr versorgten sie 307 PatientInnen und führten 58 Transporte durch. Von Bauchschmerzen über



Sonne, See und jede Menge Spaß für Fans von Heckspoilern, Subwoofern, röhrenden Motoren und alle, die es noch werden wollen

Zeckenbisse bis hin zu Platzwunden und Frakturen gibt es immer etwas zu tun.

Unzählige Geschichten gibt es zu erzählen, aber „es ist jeder herzlich eingeladen, den Ambulanzdienst hautnah mitzuerleben“, schmunzelt Jutta Sandrieser – immer auf der Suche nach ehrenamtlichen HelferInnen. ■

Nähere Informationen finden Sie unter: www.samariterbund.net/villach



Starmania on Tour

Dicht gedrängt. „Alles was du willst“, „Dein Weg“ und „Dieser Moment“. Drei Songs, bei denen Teenie-Herzen höherschlagen.

Starmania ist zwar zu Ende, doch die Stimmen noch längst nicht

verklungen. Derzeit sind die Starmaniacs nämlich auf Tour und füllen eine Halle nach der anderen – so auch die Stadthalle Villach. Ihr Auftritt wurde von neunzehn SamariterInnen und drei Fahrzeugen des Samariterbund Villach betreut. Durch das immense Gedränge der jungen Fans mussten 32 PatientInnen aus den ersten Reihen herausgezogen werden. ■



ASBÖ Steiermark

Den zwölf Starmaniacs fliegen die Zuschauerherzen überall zu



Direkt verbunden mit dem
ASBÖ – rund um die Uhr

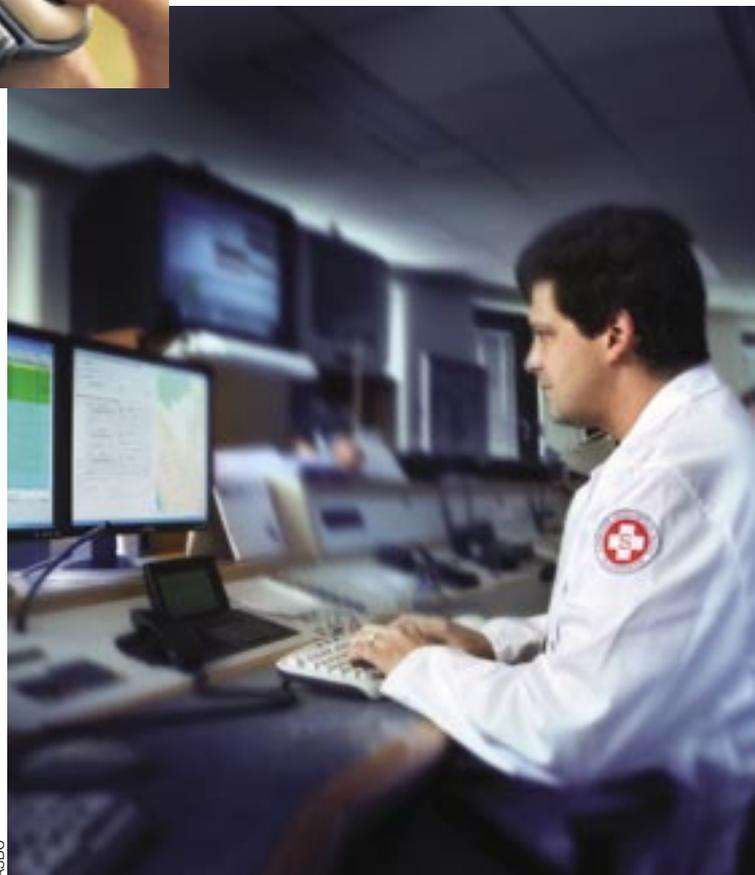
Hilfe auf Knopfdruck

Das Notfallsystem des ASBÖ nach Wien und OÖ jetzt im Tiroler Unterland.

Meine Mutter hat noch gesagt, so was brauche ich nicht“, erinnert sich die Tirolerin Ernestine F. Glücklicherweise hat sie sich doch durchgesetzt und den Hausnotruf des Samariterbund Tirol bei ihrer Mutter installieren lassen. Ein paar Wochen danach stürzte die ältere Dame im Wohnzimmer. Gut versorgt lächelt die Patientin auf der Unfallstation ihrer Tochter entgegen und meint: „Ich bin froh, rechtzeitig den Knopf gedrückt zu haben.“

Sicher, direkt und unverzüglich

Ein Sender, am Handgelenk oder um den Hals getragen, ist über eine Basisstation ständig mit dem Samariterbund verbunden. Egal welche Art von Notfall vorliegt, durch einen einfachen Druck auf den Sender wird der Alarm ausgelöst und über die integrierte Freisprecheinrichtung kann aus jedem Winkel kommuniziert werden. Unverzüglich wird die geeignete Maßnahme eingeleitet – rund um die Uhr 365 Tage im Jahr. **Nähere Infos: www.samariterbund.net**



ASBÖ

Der Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs kann in diesem Jahr ein ganz besonderes Jubiläum feiern: Die Gründung des ASBÖ fand vor 80 Jahren statt. In dieser Zeit entwickelte sich der Samariterbund von einer reinen Freiwilligenorganisation zu einer professionellen, international anerkannten Hilfsorganisation.

Dieses Jubiläum wollen wir auch öffentlichkeitswirksam feiern: Von 18. bis 20. Mai findet die große Feier auf dem Wiener Rathausplatz statt. Dieses Fest ist für uns auch die Gelegenheit, die Aufgabengebiete und Leistungen des ASBÖ vorzustellen und viele Menschen für unsere Ideen und Ziele zu begeistern. Im Vordergrund wird unser Motto „Hilfe von Mensch zu Mensch“ stehen, besonders die Jugend wollen wir für die Freiwilligenarbeit beim ASBÖ gewinnen.



Archiv/Wr. Städtische

Ein besonderes Jubiläum

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

Wir präsentieren die Leistungen unserer Rettungshundestaffeln und unsere Trinkwasseraufbereitungsanlage, die nach dem Tsunami hunderte Familien mit frischem Wasser versorgt hat. Technikbegeisterte können sich über die moderne Ausstattung unserer Einsatzfahrzeuge ein Bild machen, und wir informieren über die umfassenden Betreuungsangebote des ASBÖ in den Bereichen Soziales und Senioren. Außerdem stellen wir die internationale Vernetzung der Samariter vor.

Ich freue mich schon jetzt auf die große Feier, die auch ein interessantes Programm mit zahlreichen Höhepunkten für die ganze Familie bieten wird.

Herzlichst Ihr

Siegfried Sellitsch



Der Samariterbund on Tour – v.l.n.r.: Wolfgang Krenn, Traude Hoffmann, Günther Lainer, Ulrich Stiaßny, Carmen Kassekert



Der ASBÖ bei der S1-Eröffnung

On the road again

Im vergangenen Jahr war die Roadshow-Truppe auf zig Terminen in ganz Österreich unterwegs.



Bei den Einsatzübungen kommt das Publikum voll auf seine Kosten

Ich freue mich schon wieder auf die Roadshow“, lächelt Traude Hoffmann, ehrenamtliche Mitarbeiterin beim Samariterbund.

anzusehen. Immer mit dabei: die Rettungshundestaffel, Module des Katastrophenhilfsdienstes sowie die Trinkwasseraufbereitungsanlage.



Mit der Roadshow unterstützt der Bundesverband die weit gestreuten Samariterbund-Gruppen bei ihren lokalen Veranstaltungen. Zusammen mit den SamariterInnen vor Ort wird die Öffentlichkeit ausführlich über die Leistungen des ASBÖ informiert. Die BesucherInnen kommen in den Genuss, spannende Vorführungen zu erleben, ihren Blutdruck messen zu lassen oder sich einen Rettungswagen von innen

Unterwegs für die gute Sache

„Es macht Spaß und Sinn gemeinsam durchs Land zu fahren und den Österreicherinnen und Österreichern den Samariterbund näherzubringen“, erzählt Traude. „Viele waren tatsächlich erstaunt über unser vielseitiges Leistungsangebot und ließen sich gern von uns darüber informieren.“

Alle Termine auf Seite 29. ■



Von Feldkirch bis Villach – die Roadshow macht überall Station



Nach Schnäppchen stöbern –
beim Flohmarkt in Traiskirchen

Grund zu feiern

Dieses Jahr ist der Frühjahrsflohmarkt am 24. April in der Dienststelle in Traiskirchen.

Im vergangenen Jahr konnten wir ein neues Einsatzfahrzeug in Dienst stellen und das kommt auch der Bevölkerung zugute“, freut sich Erwin Mücke, Technischer Leiter des Samariterbund Traiskirchen-Trumau. Möglich war das durch die Einnahmen zwei gut besuchter Veranstaltungen. Die Rede ist vom jährlichen Flohmarkt und dem allseits beliebten Zeltfest der SamariterInnen.

Schnäppchenjäger aufgepasst!

Dieses Jahr ist der Frühjahrsflohmarkt am 24. April in der Dienststelle in Traiskirchen. Wer es liebt zu bummeln, zu stöbern und zu finden ist herzlich eingeladen.

Das Zeltfest findet vom 15. bis 17. Juni statt. Auch diesmal werden die Einnahmen zum Kauf neuer Sanitätsmittel verwendet werden. ■

24. April: Frühjahrsflohmarkt, 15.–17. Juni: Zeltfest
Nähere Infos finden Sie unter www.asbtrk.at



Die Frequenz für
alles rund um den
Samariterbund –
von 4. bis 30. Juni



Kooperation mit HitFM

Superhits für Niederösterreich. Dafür steht der erfolgreiche Privatsender HitFM. Von 4. bis 30. Juni gibt es allerdings nicht nur Hits, sondern auch zahlreiche Informationen über den Samariterbund. Die Moderatoren werden über interessante Rettungseinsätze, das umfangreiche Leistungsangebot und die wichtigsten Termine der verschiedenen niederösterreichischen Samariterbund-Gruppen berichten. Hören Sie die Samariter-News begleitet von aktuellen Hits.

Sollten Sie noch kein Stammhörer von HitFM sein, so finden Sie die richtige Frequenz unter www.hitfm.at ■

Neue NÖ-Führung

Übergabe. Bereits Anfang des Jahres übergab Ing. Gerhard Weber sein Amt als Vizepräsident des ASBÖ Landesverband Niederösterreich an Mag. Michael Wilczek und Friedrich Reiter. „Mit einem weinenden und einem lachenden Auge lege ich mein Amt in gute Hände“, so der ehemalige Vizepräsident.

Mit den beiden Nachfolgern treten zwei sehr erfahrene Funktionäre in seine Fußstapfen und teilen sich die

Stellvertreter-Position von Präsident Dr. Ulrich Stiaßny. Wilczek möchte die Schlagkraft des ASBÖ NÖ weiter stärken. Reiter will die 24 eigenständigen Ortsgruppen wieder zu einer Einheit zusammenbringen. ■



Friedrich Reiter, Ulrich Stiaßny, Gerhard Weber, Michael Wilczek (v.l.n.r.)

Gedächtnis spielend trainieren

Alzheimer ist heute noch nicht heilbar. Je früher die Krankheit aber erkannt wird, desto größer sind die Möglichkeiten, ihre Symptome günstig zu beeinflussen.

Alzheimer gilt als die Krankheit des 21. Jahrhunderts. Sie ist zwar nicht die einzige Demenzerkrankung bei alternenden Menschen, aber die meistverbreitete. Das Erkrankungsrisiko nimmt ab dem 60. Lebensjahr allmählich zu. Da auch die Lebenserwartung rasant ansteigt, wird sich die Zahl der an Alzheimer Erkrankten in den nächsten 40 Jahren wahrscheinlich noch verdoppeln.

Das Gedächtnis trainieren

Die Wiener Ärztin Dr. Franziska Stengel erkannte bereits in den 50er Jahren die Bedeutung von regelmäßigem geistigem Training. In einem frühen Stadium scheinen Patienten stärker als bisher vermutet die Fähigkeit zu besitzen, Neues zu lernen. Studien zeigen, dass Betroffene spezielle Techniken erlernen können, mit deren Hilfe sie Erinnerungen abrufen und ihren täglichen Aufgaben besser nachkommen können. Die Gedächtnisleistung wurde verbessert, Fragen wurden schneller beantwortet und Informationen besser verarbeitet. Die Patienten waren zudem besser bezüglich Zeit und Ort orientiert als jene, die kein Training in Anspruch nahmen, und selbst drei Monate danach waren die Veränderungen noch nachweisbar. ■

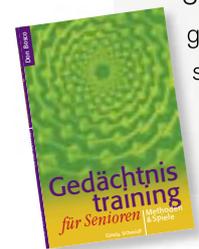
Samariter-Tipp

Von DGKS Roswitha Schimböck

- Gedächtnistraining für Senioren: Übungen und Spiele, die ohne große Vorbereitung sofort einsetzbar sind. Ein Buch „aus der Praxis für die Praxis“. Gisela Schmidt, Don Bosco Verlag



Mit Hilfe des Hirnleistungstrainings kann der Abbau der geistigen Fähigkeit hinausgezögert werden



Proflex – für mehr Mobilität und Lebensfreude.



Die großen und leistungsstarken Elektromobile

- Bis 15 km/h schnell
- Viele Modelle zur Auswahl – auch Zweisitzer
- Bundesweiter Service

Die kleinen und wendigen Elektromobile

- Sehr preisgünstig
- Einfache Handhabung
- Faltbar und einfach zu zerlegen
- Leicht zu transportieren

„Bade-Freund“ – Der Wannenlift mit Luftpolster



- Senkt Sie bis auf den Wannenboden ab und hebt Sie wieder hoch
- Viele Tausend zufriedene Kunden
- Ohne fremde Hilfe sicher baden
- Keine Installationsarbeiten
- Passt in praktisch jede Badewanne
- Selbstverständlich TÜV-geprüft

Treppenlifte – Für praktisch jede Treppe



- Einfache Bedienung
- Mit Fernbedienung
- Schwenkbarer Sitz
- Schnelle Montage
- Für gerade und kurvige Treppen – auch für den Außenbereich
- Günstige Preise
- Kurze Lieferzeiten
- Geprüft nach europäischen Maschinen-Richtlinien

Badewannen mit Tür

Sehr niedrige
Einstieghöhe
Viele Modelle
lieferbar



**Infos zu allen
Produkten unter
der kostenfreien
Rufnummer:**

**0800-
808052**

**Bundesweiter
Service!**

Gutschein für eine kostenlose Info-Broschüre

- zu den E-Mobilen zum Wannenlift
 zu den Badewannen zum Treppenlift

Name _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____



Proflex Seniorenprodukte GmbH & Co KG
St. Veiterstraße 15, 5620 Schwarzach i. P.
Telefon 0 64 15-4 22 41
Fax 0 64 15-4 22 41-22

asb1107



SHAKIRA In der Stadthalle, und natürlich besonders gerne bei einer wilden Latina wie Shakira, immer dabei: die Gruppe Rudolfsheim-Fünfhaus. Auch wenn den Samaritern oft nur ein kurzer Blick auf die Leinwand bleibt



**Samariter
BLICKE**

Rund um die Uhr zur Stelle

Die Samariter und SamariterInnen kommen nie zur Ruhe – von den wilden Hüftschwüngen einer Shakira über närrische Faschingsfreuden bis hin zur Katastrophenhilfe. Eine Rückschau.



JOHANNA-DOHNAL-FÖRDERPREIS 2007 Der Förderpreis ging unter anderem an die 26-jährige Eva Voß. Der Samariterbund ist stolz ihr Pate sein zu dürfen. V.l.n.r.: Nationalratspräsidentin Barbara Prammer, Bundessekretär Reinhard Hundsmüller, Preisträgerin Eva Voß, ASBÖ-Präsident Franz Schnabl, Susanne Metzger (SPÖ), Johanna Dohnal (Frauenministerin a.D.)



FASCHING IM LÄNDLE 15.000 Närrinnen und Narren wurden von der Gruppe Feldkirch beaufsichtigt. Dutzende Gilden aus Liechtenstein, Deutschland, der Schweiz, Frankreich, Italien und natürlich Österreich wurden im Herzen Vorarlbergs empfangen.





STARNACHT IM MONTAFON 2007
Neben Lou Bega waren auch Stars wie Hot Chocolate, Boney M., Patrizio Buanne, Stimmwunder Bianca Ryan oder Die Klostertaler vertreten



SILVESTERSTADL Ambulanzdienst beim Silvesterstadl. Die Tiroler SamariterInnen fanden Andy Borg ebenso gut wie seinen Vorgänger.



PRÄSENTATION DER TSUNAMI-KATASTROPHENHILFE Stadträtin Sonja Wehsely und Mag. Norman Spitzegger vom ÖNSI (r.) lobten die Katastrophen- und Aufbauhilfe des ASBÖ (im Bild l. Reinhard Hundsmüller) in Sri Lanka nach der Tsunami-Flut



VILLACHER FASCHING Traditionell dabei: die Villacher SamariterInnen – diesmal direkt dem „Fluch der Karibik“ entsprungen

ASBÖ, Sony BMG – Jaume de Laiguana, Ascher, Weigl

Die Pflegepersonen sollen lernen besser auf die Bedürfnisse ihrer PatientInnen einzugehen

Verständnis aufbauen

Desorientierte, ältere Menschen setzen immer wieder Handlungen aus jener Zeit ihres Lebens, in der sie sich geachtet und geliebt fühlten. Ein Workshop für die Pflegepersonen.

Die amerikanische Wissenschaftlerin Naomi Feil hat eine Methode entwickelt, die hilft, besser auf die Bedürfnisse von desorientierten, älteren Menschen einzugehen. Sie nennt diese Arbeitsweise „Validation“, also Wertschätzung. Dieses Wissen macht es pflegenden Angehörigen oder Pflegepersonen leichter, den Alltag mit den zu Betreuenden zu meis-

tern. Man schlüpft „in die Schuhe“ eines anderen Menschen und sieht die Welt „mit seinen Augen“. So lassen sich so manche Gründe für „seltsames“ Verhalten leichter entschlüsseln. „Viele verwirrte, ältere Menschen haben den Drang, Unerledigtes aufzuarbeiten, um ihren inneren Frieden zu finden“, so die Wissenschaftlerin. „Gerade Menschen mit der Diagnose Demenz vom Typus Alzheimer sind davon betroffen.“ Studien haben gezeigt: Wenn die Betroffenen lernen ihre Gefühle auszudrücken, können sie besser kommunizieren und gleiten weniger häufig in ein fortgeschrittenes Stadium der Desorientierung ab.

Wissenschaftlerin setzt auf mehr Verständnis

Naomi Feil ist Direktorin des Validation Training Institute (VTI) in Cleveland, Ohio. 1963 begann sie mit desorientierten, alten Menschen in Gruppen zu arbeiten.



Naomi Feil, amerikanische Wissenschaftlerin und Erfinderin der Validation-Methode

Traditionelle Konzepte führten nicht zum gewünschten Ergebnis. Daher entwickelte sie zwischen 1963 und 1980 die Validation-Methode. Sie leitet Workshops in Europa, Australien und den USA. Weltweit arbeiten über 30.000 Einrichtungen mit Validation und etwa 100.000 Menschen haben die Workshops besucht.

Termin:

Samstag, 23. Juni 2007

9 bis ca. 17 Uhr

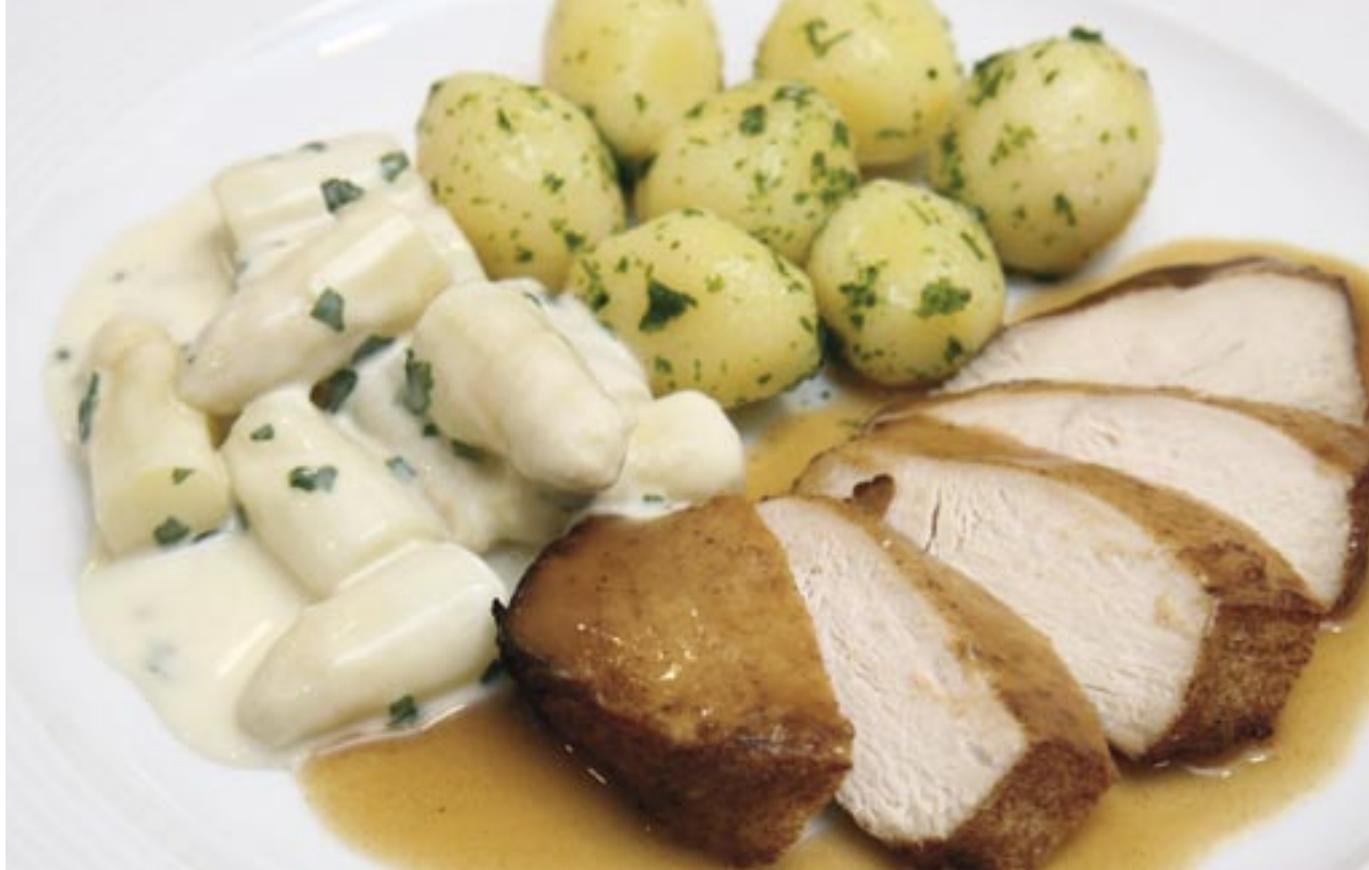
Neues Rathaus in Linz Urfahr

Anmeldung: Samariterbund Linz, Schulungsreferat, Reindlstraße 24, 4040 Linz, Tel.: 0732/73 64 66-700, Fax: 0732/73 64 66-581, E-Mail: schulung@asb.or.at

Workshop

Ziele und Schwerpunkte

- Was sind die Ursachen für Veränderungen im hohen Alter?
- Welche Phasen der Desorientierung gibt es?
- Wie lauten die Validation-Prinzipien?
- Welche Kommunikations-Techniken gibt es mit den Betroffenen?
- Wie verhindert man Burnout bei den Pflegepersonen?



Christian Jobst

Vitalmenüs

Frühlingshafte Gaumenfreuden: Tomatensuppe, danach gebratene Hühnerbrust mit Spargel-Bärlauch-Ragout und als Abschluss Erdbeerjoghurtcreme auf Erdbeerspiegel.

Tomatensuppe mit Sojakeimlingen

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Tomaten
10 dag Zwiebeln, fein geschnitten
 $\frac{1}{16}$ l Olivenöl
 $\frac{1}{4}$ l klare Gemüsesuppe
Kleines Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer
15 dag Sojakeimlinge, gekocht
Blattkresse oder Zierkresse

Zubereitung:

Olivenöl erhitzen und die fein geschnittenen Zwiebeln leicht und farblos anschwitzen. Die entkerneten, geviertelten Tomaten zugeben; mit Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer würzen, mit Suppe auffüllen und ca. 5 bis 10 Minuten kochen lassen. Lorbeerblatt entfernen; Zutaten pürieren oder mixen und durch ein Sieb seihen. Auf Wunsch kann auch mit etwas Knoblauch

abgeschmeckt werden. Suppe mit Sojakeimlingen anrichten und mit reichlich Kresse bestreuen.

Gebratene Hühnerbrust mit Spargel-Bärlauch-Ragout

Zutaten für 4 Personen:

4 St. Hühnerbrüste, ausgelöst und ohne Haut

50 dag weißer Spargel, geschält und gekocht

5 dag Zwiebeln, fein geschnitten

5 dag Pflanzenmargarine

5 dag Mehl

$\frac{1}{2}$ l Spargelfond

$\frac{1}{16}$ l Schlagobers

3 EL Bärlauch, fein geschnitten

Salz, Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung:

Geschälten Spargel in 4-Zentimeter-Stücke schneiden und ca. 10–15 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen. Die fein geschnittenen Zwiebeln in Pflanzenmargarine farblos anrösten, mit Mehl stauben, kurz durchrösten und mit Spargelfond auffüllen. Aufkochen und ca. 3 Minuten kochen lassen. Spargelstücke und Obers zugeben; mit Bärlauch, ▶





► Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hühnerbrüste würzen und beidseitig in der Pfanne langsam braten. Die gebratenen Hühnerbrüste mit dem Spargelragout auf Tellern anrichten und mit heurigen Petersilienkartoffeln servieren.

Erdbeeryoghurtcreme auf Erdbeerspiegel

Zutaten für 4 Personen:

- 4 St. Blattgelatine
- 250 ml Joghurt 1 %
- 3 dag Honig
- 1 St. Zitrone
- 150 ml Schlagobers
- 20 dag Erdbeeren
- 10 dag Erdbeeren, püriert

Flüssiger Süßstoff für Erdbeerspiegel nach Bedarf
Minzeblatt und gehackte Pistazien

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen und um sie aufzulösen etwas erwärmen. Joghurt mit Honig, dem Saft einer Zitrone und der aufgelösten Gelatine untermischen.

Schlagobers steif schlagen und mit den in kleine Würfeln geschnittenen Erdbeeren unterheben. Masse in Formen füllen und erkalten lassen.

Erdbeeryoghurtcreme auf Erdbeerspiegel stürzen und mit einem Minzeblatt und gehackten Pistazien garnieren.

Vitalmenüs

AUSWÄHLEN, BESTELLEN, GENIESSEN

1x WÖCHENTLICHE LIEFERUNG

Tel.: 01 89 145-173



SAMARITERBUND 

www.vitalmenues.net

Nährstoffe pro 100 g

Tomatensuppe:

- kcal: 74
- kJ: 310
- Eiweiß: 1,6 g
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Broteinheiten (BE): 0,1

Hühnerbrust mit Ragout:

- kcal: 96
- kJ: 403
- Eiweiß: 16,52 g
- Fett: 2,1 g
- Kohlenhydrate: 2,61 g
- BE: 0,2

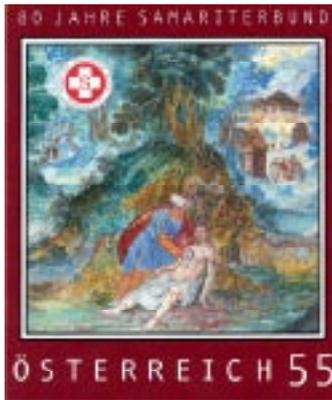
Erdbeeryoghurtcreme:

- kcal: 162
- kJ: 678
- Eiweiß: 2,29 g
- Fett: 11,01 g
- Kohlenhydrate: 13,23 g
- BE: 1,1



Sonderbriefmarke 80 Jahre Samariterbund

Jubiläumsmarke. Im Rahmen des ASBÖ-Jubiläumsjahres erscheint die Sonderbriefmarke „80 Jahre Samariterbund“. Der offizielle Erscheinungstermin ist der 18. Mai, bei der großen Feier auf dem Wiener Rathausplatz. Dort wird im Zuge der 80-Jahr-Feier ein Sonderpostamt in Betrieb sein, wo Briefmarke und Stempel erhältlich sein werden.



Das Motiv der Marke ist dem Deckenfresko des Franziskanerklosters in Schwaz in Tirol entnommen. Der Wert der Marke beträgt 55 Cent. Sie ist ein absolutes Muss für alle PhilatelistInnen. ■



Ludwig Schiedl

April

- 24. April Frühjahrsflohmarkt (Traiskirchen/NÖ)
- 29. April Vienna City Marathon

Mai

- 01. Mai Maifest (Prater)
- 17.–20. Mai GTI-Treffen (Reifnitz am Wörthersee/Ktn.)
- 18.–20. Mai 80 Jahre ASBÖ (Rathausplatz)

Juni

- 03. Juni dm Frauenlauf (Traiskirchen/NÖ)
- 15.–17. Juni Zeltfest (Traiskirchen/NÖ)
- 22.–24. Juni Landessanitätsbewerbe und Landesjugendlager

- 22. bis 24. Juni Donauinselfest
- 23. Juni Validation-Workshop (Linz/OÖ)

Roadshow

- 16. Juni Linz
- 29. Juli Groß Gerungs
- 31. August–1. September Feldkirch
- 08. September Lasseo
- 22. September Traismauer
- 29. September St. Pölten
- 06. Oktober Villach
- 25. & 26. Oktober Wien, Rathausplatz

9	7			1				4
		5			8			9
	4					5	3	
	8	9	1		4			
				7	9			6
1		7						9
				6		7	5	3
5			7	9	1	6		

						9	8	3
1		7						
				3	4	5	1	7
		4		9	7		3	
	6				8	2		
		2				4	1	7
	7			3			9	8
							2	
	2		5			7		

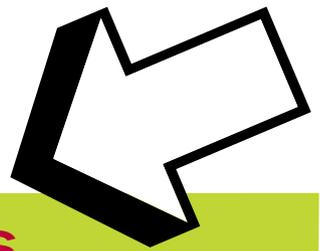
8	4	6	1	9	7	3	2	5
4	9	1	8	6	2	7	5	3
7	6	8	4	3	5	9	1	2
1	3	7	2	8	6	4	9	5
2	5	4	3	7	9	1	8	6
6	8	9	1	5	4	3	2	7
8	4	6	9	2	7	5	3	1
3	1	5	6	4	8	2	7	9
9	7	2	5	1	3	8	6	4

3	2	9	5	8	4	7	6	1
8	5	1	9	7	6	3	2	4
4	7	6	1	3	2	5	9	8
9	8	2	6	5	3	4	1	7
7	6	3	4	1	8	2	5	9
5	1	4	2	9	7	8	3	6
6	9	8	3	4	5	1	7	2
1	3	7	8	2	9	6	4	5
2	4	5	7	6	1	9	8	3

Samariter-Sudokus
für Rätselfreunde



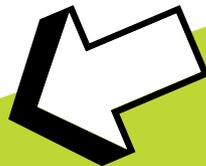
MEV (2)



1. PREIS

EIN REISEGUTSCHEIN IM WERT VON 400 EURO

Koffer packen und weg. Egal wohin. Ob mit dem Zug nach Paris und zwischen Louvre und Notre-Dame flanieren, mit dem Flugzeug auf eine karibische Insel und die Zehen im Sand vergraben oder mit dem Schiff einmal den Globus umrunden und sich vom Wind das Haar zerzausen lassen –es steht Ihnen frei. „Leben + Helfen“ schenkt Ihnen einen Reisegutschein im Wert von 400 Euro, den Sie für einen Kurzurlaub, Ihre Traumreise oder sonstiges Fernweh bei ausgewählten Reisepartnern einlösen können. Rasch Gewinnfrage beantworten und in das Reiseabenteuer starten!



2. UND 3. PREIS

JE EIN HANDY VON A1

Gewinnen Sie je ein Handy von A1. Weil man auch beim Telefonieren immer wieder mal etwas Abwechslung vertragen kann, hält der Samariterbund je ein top-aktuelles Modell für Sie bereit.



4.-13. PREIS

„WIE MAN JEMANDEN EINKOCHT“

Die Liebe geht bekanntlich (auch) durch den Magen, sagt ein allseits bekanntes Sprichwort. Hier verraten Prominente ihre ganz persönlichen Kochrezepte, die allesamt einzig und allein dazu dienen oder dienen, jemanden einzukochen.



Herzlichen Glückwunsch

Der Samariterbund Österreichs gratuliert Frau Heidelinde Picker zum Hauptpreis, einem Aufenthalt im traditionellen Tiroler Hotel zur Post! Herta Uhlich kann sich über den 2. Preis, Natassja Kreisser über den 3. Preis der letzten Ziehung freuen!

Blütenfrühling im Apfelland

Millionen von zarten, weiß-rosa gefärbten Blüten schmücken von Mitte April bis Mitte Mai die Steirische Apfelstraße. Eine Wolke aus Blütenduft schwebt über der „Genusregion Oststeirischer Apfel“ zwischen Anger, Puch und Stubenberg.

Als Auftakt zur duftigen Obstbaumbüte feiern die Menschen im Apfelland-Stubenbergsee jedes Jahr das Blütenfest und das „Angerer Bauerngartl“. Die Obstbauern von der Apfelstraße schenken ihre Säfte, Most und Schnäpse aus, die Wirte kochen Apfelspezialitäten. Ein „Apfel-Achter“ lädt zum Wandern rund um Puch ein und die „Nordic Walker“ werden von geprüften Trainern gesondert betreut. Volksmusik, Schuhplattler und die Unterhaltungs-Profis der „Edlsoer“ werden unter den blühenden Apfelbäumen aufspielen.



- Angerer Bauerngartl am Samstag, 28. April in Anger
- Apfelblütenfest am Sonntag, 29. April in Puch

Fordern Sie Detailprogramme und Rad-Angebote an:

Tourismusverband Apfelland-Stubenbergsee

A-8223 Stubenberg am See 5

Tel.: +43 (0) 3176/8882, Fax: +43 (0) 3176/8882-2

info@apfelland.info, www.apfelland.info



Fahrzeuge nach Maß

DLOUHY
bewegt



- Lösungen fürs Rettungswesen
- Mobilität für Alle
- Spezialfahrzeuge und Sonderanfertigungen
- Service und Reparatur



Dlouhy GmbH Fahrzeugbau

Königstetter Straße 163 A
A - 3430 Tulln
Tel.: +43 2272 63100
tulln@dlouhy.at

Kuffnergasse 3-5
A - 1160 Wien
Tel.: +43 1 489 58 61
wien@dlouhy.at

www.dlouhy.at



FRAGE BEANTWORTEN UND GEWINNEN!

Wo findet die Feier anlässlich des 80-Jahr-Jubiläums des Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs statt?



JA, ICH MÖCHTE DIE PLUS CARD ZUGESANDT BEKOMMEN.

NAME:

ADRESSE:

TELEFON: E-MAIL:

DATUM: UNTERSCHRIFT:

Einsendeschluss: 14. Mai 2007

Die Ziehung findet unter Ausschluss des Rechtsweges statt. Die Preise können nicht in bar abgelöst werden.

Ich erkläre mich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden und stimme der Verwendung meiner obigen Daten durch ASBÖ-Organisationen zu Zwecken der Zusendung von Werbeunterlagen, Informationsblättern, Veranstaltungseinladungen und Publikationen sowie zu Zwecken einer allfälligen Kontaktaufnahme zur Teilnahme an Umfragen und sonstigen Vereinsaktivitäten zu.

Ihr Kontakt zum Samariterbund

○ **Arbeiter-Samariter-Bund
Österreichs – Bundesverband**

Hollergasse 2–6
1150 Wien
Tel.: 01/89 145

○ **Samariterbund Österreich Ret-
tung und Soziale Dienste Ret-
tungsstelle 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**

Portugallweg 3
8053 Graz
Tel.: 0664/164 72 14

○ **Landesverband Vorarlberg**

Reichsstraße 153
6800 Feldkirch-Levis
Tel.: 05522/817 82

○ **Samariterbund Tirol
Rettung und Soziale Dienste
gemeinnützige GmbH**

Oberndorferstraße 37
6322 Kirchbichl
Tel.: 05332/777 77

○ **Salzburg**

Michael-Walz-Gasse 18a

5020 Salzburg
Tel.: 0662/81 25

○ **Zell am See
Dienststelle und Wasserrettung**

Strandbad Schüttdorf
Seespitze 9
5700 Zell am See
Tel.: 06542/575 75

○ **Villach**

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

○ **Pflegekompetenzzentrum
Stubenberg**

Stubenberg am See
Zeil 136
8223 Stubenberg am See
Tel.: 03176/80 765



Service-Hotline
0800 240 144



Bitte ausreichend
frankieren!

An den
Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs
(ASBÖ), Bundesverband
Hollergasse 2–6
1150 Wien