NUMMER 2 / JUNI BIS AUGUST 2005

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

LEBEN HELFEN

DAS MAGAZIN DES ARBEITER-SAMARITER-BUND ÖSTERREICHS

Foto: ASBÖ

VISIONEN 2010

DER ASBÖ-MASTERPLAN FÜR DIE ZUKUNFT

LEBENSRETTER VON MORGEN

JUNGE SAMARITER AUF ERFOLGSKURS

WWW.SAMARITERBUND.NET

editorial

Foto: ASBÖ

Liebe Leserinnen und Leser!

Kein Zweifel, der ASBÖ ist zu einer nicht mehr wegzudenkenden Institution geworden. Als Rettungsorganisation, beim Krankentransport und als Sozialorganisation haben wir unsere Position in Österreich festigen können. Auf den Lorbeeren wollen wir uns aber natürlich nicht ausruhen. Eine Organisation, die ständig wächst, neue Geschäftsfelder eröffnet und auch in Zukunft effizient weiterarbeiten möchte, muss schließlich ihre internen und externen Strukturen sowie ihre Leistungen regelmäßig modernisieren.

Wir haben uns daher in unserem Zukunftsprogramm, den „Visionen 2010", einige Ziele gesetzt, die in den nächsten Jahren durch engagierte Projekte realisiert werden sollen. Zu den Eckpfeilern der Arbeit bis 2010 gehören u.a. die „gelebte Demokratie in den Organisationen", die Stärkung der ehrenamtlichen Tätigkeit sowie die Jugend- und vor allem Netzwerkarbeit. Beispielsweise soll der Bundesverband zu einer zentralen Servicestelle für die Landesverbände und Gruppen werden.

An dieser Stelle möchte ich noch herzlich den neuen Bundessekretär und Geschäftsführer Reinhard Hundsmüller im ASBÖ begrüßen und ihm viel Erfolg bei seiner Tätigkeit wünschen.

Alles Liebe wünscht Ihnen Ihr

Franz Schnabl
Präsident des ASBÖ

Foto: ASBÖ

Liebe Leserinnen und Leser!

Für mich ist meine neue Funktion als Bundessekretär und Geschäftsführer des Samariterbundes eine große Herausforderung. Denn einerseits gewinnen Hilfsorganisationen wie der ASBÖ aufgrund der demografischen Entwicklung immer mehr an Bedeutung, andererseits werden die zur Verfügung stehenden Finanzmittel immer knapper. Trotzdem muss es einen Ausbau qualitativer sozialer Dienstleistungen geben. Dafür wurde nun von ASBÖ-Präsident Franz Schnabl das Programm „Visionen 2010" initiiert, das einen Ausbau und eine Modernisierung der Tätigkeitsfelder des Samariterbundes vorsieht. Zur Verwirklichung dieser großen Ziele tragen die zahlreichen ASBÖ-Projekte bei, von denen einige bereits laufen. Gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des ASBÖ wollen wir beispielsweise ein dichteres Netzwerk innerhalb des Samariterbundes durch Mitgliederdateien und -karten sowie einen Internetrelaunch schaffen. Weiters wollen wir die Leistungen des ASBÖ ständig evaluieren und der Samariterbund-Jugend verstärkte Aufmerksamkeit widmen.

Informieren Sie sich über alle ASBÖ-Projekte auf den Seiten 14 und 15.

Viel Freude mit dieser Ausgabe wünscht Ihnen Ihr

Reinhard Hundsmüller
Bundessekretär und Geschäftsführer des ASBÖ

inhalt

s_08

Foto: Zinner, MEV, ASBÖ

Gemeinsamer Blick in die Zukunft
Visionen und Ziele des Samariterbundes bis 2010

s_20

Sonne ungetrübt genießen!
„Sonnenallergien" – so beugen Sie vor!

s_22

Vitalmenü
Gustana kocht für Sie auf!

Editorial s_02

Bestens aufgehoben! s_06
Das erste Pflegezentrum des ASBÖ öffnet im September 2005 seine Pforten.

Masterplan für die Zukunft s_08
Alles über die „ASBÖ-Visionen 2010"

Unsere Jugend ist Spitze! s_10
Die Lebensretter von morgen im Wettbewerb

Service s_16
Wichtige Infos rund um den ASBÖ

Sorgenfrei reisen s_18
Alarm im Darm – darauf sollten Sie achten!

Freund & Feind: Die Sonne s_20
Hautreizungen durch Allergien

Vitalmenü s_22
Drei köstliche Sommerrezepte

Gesunde Aromawunder s_24
Kräuter haben viele wertvolle Inhaltsstoffe.

Baywatch anno dazumal s_28
Historie der ASBÖ-Wasserrettung

Eishockey-WM 2005 s_30
Die Samariter begaben sich aufs glatte Eis.

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: schomede verlag ges.m.b.h., 1070 Wien, Schottenfeldgasse 24, Tel.: 01/524 70 86-0, Fax: 01/524 70 86-909, ISDN: 01/522 27 80. Geschäftsführung: Ilse Helmreich. Chefredaktion: Christiane Daxböck, Mag. Carolin Baghestanian. Redaktion: Andrea Jancusek, Mag. Silvia Pistotnig, Dr. Thomas Walhig. Art-Direktion: Alice Rhomberg. Anzeigen: Angelika Schmehert. Anzeigenverwaltung: Angela Niebauer. Lektorat: Dr. Sabine Kehl-Baierle, Regina Moshammer. Druck: NP.

EIN GROSSER TRAUM GING IN ERFÜLLUNG

Die Samariter-Landesdienststelle in Salzburg Maxglan wurde feierlich eröffnet. Endlich gibt es kein Platzproblem mehr!

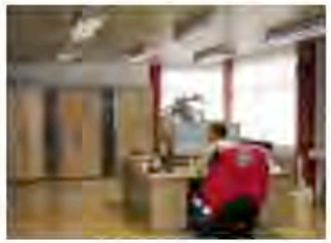


Foto: Samariterbund Salzburg

Auf die neue Salzburger Dienststelle (r. u.: vor der Renovierung, r. o.: nach der Renovierung) sind Geschäftsleiter Christian Dengg (l.) und der Technische Leiter Martin Mierl ganz besonders stolz

Eine Expansion um rund 100 Prozent! Auf dieses tolle Ergebnis kann das dynamische Salzburger Samariterteam verweisen. Das Transportvolumen stieg von zirka 50.000 (2000) auf zirka 105.000 (2004) Transporte, der Fuhrpark musste von 26 (2000) auf heute 49 Fahrzeuge erweitert werden – um nur einige plakative Beispiele zu nennen!

Während man sich einerseits über die große Expansion freute, zerbrach man sich andererseits über die eklatante Platznot den Kopf. Ein größeres Arbeitsgebäude musste gefunden – und auch finanziert – werden. Der Weg zum Ziel war kein einfacher, kniffflige Hürden bei der Objektsuche wurden aber überwunden. Und dank der Unterstützung des Bundesverbandes konnte ein neues Gebäude angekauft werden.

In einem feierlichen Akt, an dem u.a. Landeshauptfrau Gabi Burgstaller teilnahm, wurde im April 2005 die neue Samariter-Landesdienststelle in Salzburg Maxglan eröffnet!

„Endlich ist es uns wiedermöglich, unter normalen Arbeitsbedingungen weiter in die Zukunft zu blicken und uns neuen Herausforderungen zu stellen", sind sich Geschäftsleiter Christian Dengg und der Technische Leiter Martin Mierl einig. ■

Landeshauptfrau Gabi Burgstaller wird das Einsatzleitprogramm präsentiert

1.000 EURO FÜR DEN ASBÖ TIROL

Die ASBÖ-Rettungswache Kirchbichl wurde bei strahlendem Sonnenschein eröffnet. Eine gelungene Überraschung war ein Scheck ...

Foto: ASBÖ

Neue Jacken im Wert von 1.000 Euro für den ASBÖ Tirol

Wolkenloser Himmel, gut gelaunte Gäste, Festtagsatmosphäre: Am 21. Mai 2005 wurde die erste Rettungswache des Samariterbundes in Tirol – Kirchbichl – in Anwesenheit von Bundessekretär Reinhard Hundsmüller feierlich eröffnet.

Mit dabei waren u.a. zahlreiche Ehrengäste aus Politik und Wirtschaft, viele unterstützende Ärzte des Bezirks Kufstein sowie Samariter aus Kärnten, Salzburg und Vorarlberg. Nach der Segnung der Räumlichkeiten durch Gemeindepfarrer Günther Guggumos folgten Festansprachen der politischen Vertreter, die alle dem ASBÖ Tirol ihre Unterstützung anboten.

Höhepunkt der Veranstaltung: Einer der wichtigsten Partner des ASBÖ Tirol, die Wildschönauer Bergbahnen, überreichte einen Scheck in der Höhe von 1.000 Euro für die Anschaffung neuer Jacken für die Retter. ■

RUND UM DIE UHR GUT VERSORGT!

Seit 1. Mai 2005 steht dem Samariterbund Groß Gerungs/NÖ in den Nachtstunden ein Notarzteinsatzfahrzeug zur Verfügung.

Der Notarztstützpunkt in Groß Gerungs stellt für den ASBÖ in ganz Niederösterreich ein Vorzeigeprojekt dar", ist der Präsident des ASBÖ Niederösterreich Franz Todter überzeugt.

Am 1. Mai 2005 übergab Niederösterreichs Gesundheitslandesrat Emil Schabl symbolisch die Fahrzeugschlüssel des neuen Notarzteinsatzfahrzeugs (NEF) an den Obmann der Gruppe Groß Gerungs Martin Haneder und den leitenden Notarzt Christoph Lernet.

Der Hintergrund: Die ärztliche Grundversorgung in den peripheren Regionen Niederösterreichs entsprach bisher nicht dem Idealzustand. Ein geregelter Ärztenachtdienst konnte in Groß Gerungs bis dato nicht installiert werden, in den Nachtstunden von 19 bis 7 Uhr war kein praktischer Arzt erreichbar. Diese Lücke wird nun durch die Bereitstellung eines NEFs geschlossen.

Das Team des NEFs Groß Gerungs besteht derzeit aus zehn Notfallsanitätern und 20 Notärzten. Das geländegängige Fahrzeug bringt Notarzt und Notfallsanitäter schneller an den Einsatzort und ermöglicht ein rascheres Reagieren auf Folgeeinsätze. ■

Foto: ASBÖ

BESTENS AUFGEHOBEN

Wohnen im Alter: In der modernen Pflegeeinrichtung Stubenberg/Stmk. werden individuelle Betreuung und gemeinsame Aktivitäten groß geschrieben

Fotos: ASBÖ

Umgeben von Gärten und Parkanlagen ist das Pflegezentrum Stubenberg/Steiermark, das im September eröffnet wird. Es ist das erste des Samariterbundes. Weitere sollen folgen!

Eine unerwartete Erkrankung, Altersfolgen oder eine Behinderung können plötzlich zur Pflegebedürftigkeit führen. Wer auf lange Sicht oder für immer auf die Hilfe von anderen im Alltag angewiesen ist, wird ab 16. September 2005 im Pflegezentrum Stubenberg bestens aufgehoben sein. Das 100-Betten-Haus in der Steiermark ist das erste Pflegezentrum des Samariterbundes. „Qualität und Individualität stehen in diesem Haus an erster Stelle", betont Andreas Grauf, der als Geschäftsführer der gemeinnützigen steirischen ASBÖ-GmbH das Projekt Stubenberg leitet.

Das gemäß neuesten Standards adaptierte Haus beherbergt 33 Einbett- und 35 Zweibettzimmer und punktet mit seiner Lage im Grünen. Menüs, persönliche Dienstleistungen und die medizinische Versorgung können frei gewählt werden. Eine Bibliothek und eine Ludothek laden zu einer kreativen Beschäftigung ein, das hauseigene Café zum Plaudern. Mit Ausflügen, Wohlfühlmassagen, Festen, Gymnastik oder gemeinsamen Bastelnachmittagen wird ein abwechslungsreiches Programm geboten. ■

Topausgestattete Zimmer, ein wunderschöner Blick ins Grüne: Im Pflegezentrum Stubenberg werden sich die Bewohner sicher wohl fühlen

Fotos: ASBÖ Donaustadt/Plunar

MICHI UND EMMERICH

Die Folge 3 unserer humorvollen Erste Hilfe-Serie mit den Protagonisten Michi und Emmerich. Titel: „Der Kurs"

E.: Servus Michi! Freut mich, dich zu treffen!
M.: Grüß dich! Nimm Platz und erzähl mir, was es Neues gibt …

E.: Alles wie immer … Herr Karl! Herr Karl! Einen großen Braunen bitte! – Der Ober wird auch immer langsamer!
M.: Er ist eben nimmer der Jüngste.

E.: Einen Herzinfarkt wird er bei seinem Arbeitstempo wohl keinen kriegen!
M.: Apropos: Ich absolviere jetzt einen Kurs in erster Hilfe!

E.: Wirst du dann Krankenschwester? So richtig mit Häubchen und Schürze?
M.: Das einzig Kranke hier bist du. Aber da kenne ich wenigstens schon die Diagnose.

E.: Sei ned gleich so grantig. Erzähl mir lieber, wie du auf diese Idee gekommen bist!
M.: Ich bin vor einigen Tagen zufällig mit einem Sanitäter des ASBÖ ins Gespräch gekommen. Hast du gewusst, dass mehrere Tausend Patienten jährlich sterben, weil keine Sofortmaßnahmen eingeleitet wurden? Was würdest du machen, wenn ich jetzt einen Herzstillstand erleiden würde?

E.: Sofort die Rettung rufen natürlich! Die sind ja sowieso in ein paar Minuten hier.
M.: Gut und richtig! Der Einsatz läuft planmäßig, zehn Minuten nach dem Kreislaufstillstand leitet der Notarzt die Wiederbelebungsmaßnahmen ein. Das Team ist gut eingespielt, arbeitet präzise – und muss die Reanimation schließlich erfolglos abbrechen! Zehn Minuten ohne Sauerstoff waren eben doch zu lang. Beatmung und Herzmassage wären nötig gewesen – dann hätte ich überlebt!

E.: Und ich wäre im Falle deines Todes mitschuldig daran gewesen. Bin ich froh, dass du keinen Herzstillstand hast!
M.: Ja, und ich werde auch nie einen kriegen und du Glücklicher wirst niemals in die Situation kommen, helfen zu müssen, gell?

E.: Das hoffe ich auch! Sag mal, wo bleibt denn der Herr Karl so lang mit meinem Kaffee?

Also sprach der Sanitäter:
Bei lebensbedrohlichen Notfällen, wie z.B. einem Herzstillstand, ist die Soforthilfe durch den Ersthelfer unerlässlich! Nur durch Zusammenwirken aller Maßnahmen ist eine realistische Überlebenschance gegeben. Der Ersthelfer ist genauso Teil des Rettungsdienstes wie der Notarzt! (Kursangebote: siehe Seite 16.)
Übrigens: Statistisch gesehen finden die meisten Notfälle dieser Art zu Hause oder am Arbeitsplatz statt. Die Patienten sind Menschen aus Ihrem näheren Umfeld! ■

Fortsetzung folgt!

Autor: Herr Kurt NISTLER, Notfallsanitäter, Lehrsanitäter, ASBÖ, Hollergasse

Der Samariterbund wird in den nächsten fünf Jahren umstrukturiert und modernisiert: Das ist das erfreuliche Fazit des bereits beschlossenen Programms mit den Visionen für das Jahr 2010.

Organisationsstrukturen weiter straffen und die Jugendarbeit intensivieren – Ziele, die bis 2010 vorangetrieben werden sollen

MASTERPLAN FÜ R DIE ZUKUNFT

Fotos: ASBÖ, Schnell, Dalik, Tatzber

Teamarbeit hat beim ASBÖ hohe Priorität. Mitgliedernetzwerke ermöglichen effizientes Arbeiten.

Bei so viel neu gesetzten Zielen und laufenden Projekten und dem großen Engagement der Mitglieder kann man sich von der Weiterentwicklung des Samariterbundes viel erwarten!

ASBÖ-Präsident Franz Schnabl hat ein umfassendes Programm zur Neugestaltung und Modernisierung der Hilfsorganisation initiiert, das dem ASBÖ als Grundlage für seine Entwicklung in den nächsten fünf Jahren dienen wird.

Die „Visionen 2010" sollen die Position des ASBÖ als Rettungs- und Sozialorganisation sowie als Profi in den Bereichen Rettungsdienst, Krankentransport und Katastrophendienst weiter festigen und modernisieren.

„Es muss einen Ausbau qualitativer sozialer Dienstleistungen geben", unterstreicht der neue Bundessekretär und Geschäftsführer des ASBÖ Reinhard Hundsmüller.

Voraussetzung dafür ist, dass die interne Organisationsstruktur weiter verbessert wird, um noch effizienter und professioneller arbeiten zu können. Dazu gehören u.a. die Definition eines neuen Leitbilds, die regelmäßige Evaluierung sämtlicher Leistungen, die Optimierung der wirtschaftlichen Tätigkeiten, der Aufbau von Mitgliedernetzen und eine verstärkte Medienarbeit für einen prominenten Außenauftritt.

WEICHENSTELLUNG FÜR EIN POSITIVES MORGEN

Derzeit sind bereits die unterschiedlichsten ASBÖ-Projekte, im Rahmen derer die „Visionen 2010" verwirklicht werden sollen, im Laufen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt im Bereich „Auf- und Ausbau verbandlicher Jugendarbeit"; u.a. sollen die Bildungsangebote für Jugendliche intensiviert, die Kooperationen mit Schulen verstärkt und die Einstiegsmöglichkeiten als freiwillige Helferinnen und Helfer attraktiver gemacht werden. Die regelmäßig stattfindenden Bundesjugendbewerbe sorgen außerdem dafür, dass auch der Spaß nicht zu kurz kommt. (Einen ausführlichen Bericht über das Thema „Jugendarbeit" gibt es auf den Seiten 10 bis 13.)

Andere Projekte beschäftigen sich mit strafferen Verwaltungsstrukturen, der Schaffung bzw. Verstärkung von (bestehenden) Netzwerken innerhalb des ASBÖ – zum Beispiel durch Mitgliederdateien, Mitgliederkarten oder auch einen Internetrelaunch – bzw. der Etablierung des Bundesverbandes des Samariterbundes als zentrale Servicestelle für die Länder.

Alle aktuellen Projekte finden Sie auf den Seiten 14 und 15.

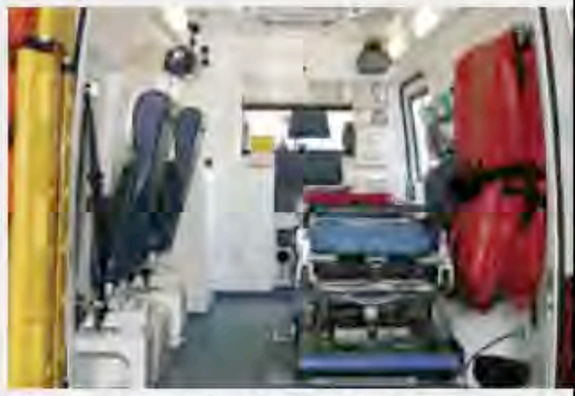
ECKPFEILER DER ARBEIT BIS ZUM JAHR 2010

In den nächsten Jahren wird es also zu einigen Veränderungen innerhalb des ASBÖ kommen. Denn den wachsenden Anforderungen, die die Gesellschaft an eine gemeinnützige Organisation stellt, muss Rechnung getragen werden. Und wer rastet, der rostet!

Hauptziele sind dabei:

- Stärkung der ehrenamtlichen Tätigkeit
- Intensive Jugendarbeit
- Verstärkte Bindung von Zivildienern an den ASBÖ
- Kooperationen mit Hilfsorganisationen und Netzwerkarbeit nach außen

Imageverbesserungen durch öffentliche Events



Noch mehr Kompetenz im „Krankentransport"

UNSERE JUGEND IST SPITZE!

Foto: ASBÖ

Der Bundeswettbewerb der Samariterjugend Österreichs in Attendorf war ein voller Erfolg! Spannende Übungen, prominente Gäste und jede Menge Spaß erwarteten die jugendlichen Teilnehmer.

Petrus war an diesem Wochenende bestens gelaunt. Das Wetter hielt sich Gott sei Dank nicht an die düsteren Prognosen der Meteorologen – nur kurze Regenschauer unterbrachen die sonnigen und warmen Pfingstfeiertage.

Im Rahmen des Bundesjugendlagers des Samariterbundes wurde Mitte Mai 2005 am Attendorfer Sportplatz (Bezirk Hitzendorf/Steiermark) der Bundesjugendbewerb ausgetragen. 130 Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie zahlreiche Betreuerinnen und Betreuer folgten der Einladung der Veranstalter, des ASBÖ-Bundesjugendreferenten Thomas Scholze und Andreas Stieber, der als Jugendreferent der Ortsstelle Rohrbach/Steinberg für die lokale Organisation verantwortlich zeichnete. Für den ersten Höhepunkt des Wochenendes sorgte der Sanitätshelikopter „Christopherus 12“, der den Samariterjugendlichen einen Besuch abstattete. Die engagierte Besatzung stand den zahlreichen interessierten Jungsamaritern, die sich dicht um den Hubschrauber drängten, Rede und Antwort.

Die anschließende offizielle Eröffnung war prominent besucht. Der Präsident des Samariter-Landesverbandes Steiermark, Landtagsabgeordneter Kurt Gennaro, hielt die Festrede, bei der er die wichtige Bedeutung der Jugendarbeit im Samariterbund besonders hervorhob. Landtagsabgeordnete Ursula Lackner, die Bürgermeister Alois Gschier (Attendorf) und Heribert Uhl (Rohrbach/Steinberg) der Landesobmann Peter Scherling und der Sponsor Ewald Gutschi, Direktor der Raiffeisenbank Hitzendorf mischten sich unter die zahlreichen Besucherinnen und Besucher und demonstrierten so den hohen Stellenwert dieser Veranstaltung.

DER SPORTPLATZ WURDE ZUM ZELTLAGER

„Wir haben hier jede Menge Spaß, treffen Freunde und lernen zusätzlich viel dazu – vor allem Praktisches“, erklärte ein aufgeregter kleiner Junge auf die Frage, warum er zu Pfingsten in Attendorf sei.

Wahrlich, den Jungsamaritern hat es hier an nichts gefehlt. Der Attendorfer Sportplatz wurde zum riesigen Zeltlager, auf dem herumgetollt wurde, alte Kenntnisse aufgefrischt wurden und Neues erlernt wurde. Der Erste Hilfe-Teil des Bewerbes startete am Samstag, dem 14. Mai, mit Theorie und wurde am nächsten Tag mit praktischen Übungen fortgesetzt.

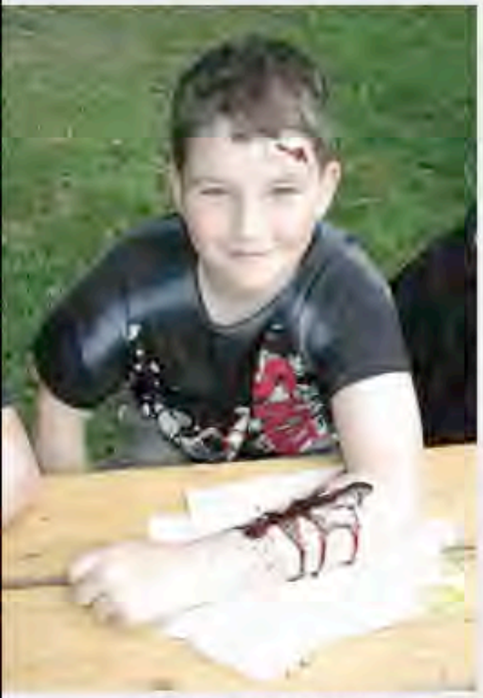
Die jugendlichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer maßen ihre Erfahrungen und ihr Wissen im Bereich Sanitätsdienst in simulierten Unglücksfällen.

Der Schminktrupp der Freiwilligen Feuerwehr Hitzendorf verwandelte die Jugendlichen in täuschend echte Unfallopfer. Diese wurden von anderen jungen Samaritern – unter strenger Beobachtung der Jurymitglieder – versorgt.

Aber auch das gemeinschaftliche Erleben kam an dem Pfingstwochenende nicht zu kurz. In

Die Lebensretter von morgen: Praktische Erste Hilfe-Übungen wie z.B. Wiederbelebungsmaßnahmen standen am Pfingstsonntag auf dem Programm des Bundesjugendbewerbs in Attendorf/Steiermark

Die Zelte der Samariterjugend wurden zu Pfingsten am Attendorfer Sportplatz aufgeschlagen



Täuschend echt! Diese Wunde ist keine Folge eines Unfalls, sondern das kreative Werk des Schminktrupps vor Ort.

der Nacht von Sonntag, 15. Mai, auf Montag, 16. Mai, war erneut Teamgeist gefragt.

Bei einer spannenden Nachtwanderung waren in vier Stationen Aufgaben in den einzelnen Gruppen zu lösen. Witziges Detail: Es musste an einer Übungsmelkmaschine gemolken werden! Dabei erwiesen sich viele Jugendliche als äußerst geschickte Gelegenheitslandwirte.

Skurrile Sketch-Einlagen und eine improvisierte „Herzblatt"-Show der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie abwechslungsreiche Live-Musik rundeten das vielfältige Programm ab.

DIE ZUKUNFT: INTENSIVE JUGENDARBEIT

Der Präsident des Samariterbundes Franz Schnabl und Bundessekretär Reinhard Hundsmüller ließen sich den Wettbewerb der Jugendlichen ebenfalls nicht entgehen und waren von den Leistungen der potenziellen Samariter in spe sichtlich angetan. Franz Schnabl: „Der Bundesjugendbewerb in Attendorf unterstreicht, wie wichtig es für den Samariterbund ist, an unserer Zukunft zu arbeiten."

Der Auf- und Ausbau der verbandlichen Jugendarbeit ist eines der wichtigsten Anliegen des ASBÖ und natürlich eines der wichtigsten Projekte im Rahmen des Programms „Visionen 2010".

In den kommenden fünf Jahren sollen in Arbeitsgruppen zukunftsweisende Akzente definiert, erarbeitet und schließlich umgesetzt werden. Als Schwerpunktthemen gelten u. a.:

- Optimierungsformen in der verbandlichen Jugendarbeit
- Projektbezogene Jugendarbeit
- Zielgruppenorientierte Jugendarbeit
- Definition des Leistungsangebots für die Jugend
- Intensivierung des Bildungsangebots für Jugendliche

Aufmerksam hörten die jungen Samariter den Vorträgen der Organisatoren zu; ein offenes Ohr für die interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer bewiesen auch die ASBÖ-Mitarbeiter

- Aus- und Fortbildung der Jugendleiterinnen und -leiter (z. B. im Rahmen der „Samariterbund-Akademie")
- Unterstützung der Gruppen und Landesverbände
- Öffentlichkeitsarbeit Jugend (z. B. jugendspezifische Werbetätigkeit und Kooperationen mit Schulen, Jugendklubs etc.)
- Attraktive Einstiegsmöglichkeiten als Helferinnen und Helfer
- Bereitstellung von finanziellen, personellen und organisatorischen Ressourcen durch den ASBÖ

TOP-BILDUNGSANGEBOT FÜR DIE JUGENDLICHEN

Der ASBÖ-Bundessekretär: „Der Samariterbund wird in seiner Jugendarbeit die Herausforderungen, denen sich die jungen Menschen zu stellen haben, verstärkt berücksichtigen und den Bedürfnissen zielgerecht Rechnung tragen."

Das Abendprogramm gestaltete sich sehr abwechslungsreich, Sketch-Einlagen hielten die Lachmuskeln auf Trab

Zur Realisierung dieser großen Ziele soll u. a. die „Samariterbund-Akademie" beitragen. Sie soll einerseits als Aus- und Fortbildungsort für Führungskräfte und Funktionäre dienen. Andererseits soll sie für die institutionelle Weiterentwicklung und Forschung sowie den Auf- und Ausbau internationaler Kontakte herangezogen werden. Ebenso vorgesehen ist der Wissenstransport von der Akademie zu den nicht wegzudenkenden Aus- und Fortbildungseinheiten in den Gruppen und Landesverbänden.

Die Samariterbund-Akademie soll aber auch ein Ort der Begegnung, der Kommunikation und der Perspektiven und Visionen sein. Dadurch soll sowohl die soziale Verantwortlichkeit des Samariterbundes betont werden als auch der Qualitätslevel der Organisation – durch nationalen und internationalen Vergleich – auf höchstem Stand gehalten werden.

Mit den wichtigen Projekten „Samariterbund-Jugend" und „Samariterbund-Akademie" wird der Samariterbund einen Meilenstein in der Arbeit mit und für Jugendliche setzen. ■

Mit engagierten Aktivitäten, die zur Verbesserung der internen und externen Strukturen führen sollen, ist der Samariterbund auf dem besten Weg, seine Visionen bis zum Jahr 2010 zu realisieren.

Alle ASBÖ-Projekte auf einen Blick!

• PROJEKT „LEITBILD-ENTWICKLUNG"
Projektbetreuung: Bundesvorstand.
Das Leitbild beschreibt die Werthaltung der haupt- und ehrenamtlichen ASBÖ-Mitarbeiter und umfasst die Leitidee (Sinn des ASBÖ), die Leitsätze (grundlegende Ziele und Werte) und das Motto (fasst die Kernaussagen in einem kurzen Slogan zusammen). Die umfassende Einbindung von ASBÖ-Mitarbeitern wirkt motivierend und stärkt die Identifikation mit der Organisation. Zielgruppe sind Funktionäre, haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter sowie relevante Umfeldgruppen.

• PROJEKT „PERSONAL- UND FREIWILLIGEN-MANAGEMENT"
Projektbetreuung: Bundesvorstand.
Die Zufriedenheit der ASBÖ-Mitarbeiter ist eines der höchsten Anliegen des Samariterbundes. Eines der prioritären Ziele ist einerseits ein zukunftsweisendes Arbeitsumfeld zur Verfügung zu stellen und andererseits den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern entsprechende Unterstützung zur Bewältigung der zukünftigen Herausforderungen anzubieten. Im Mittelpunkt dieses Projekts stehen alle aktiven Mitglieder des ASBÖ. Das Konzeptprojekt ist auf ca. ein Jahr anberaumt und läuft in mehreren Schritten ab:

- Erhebung der Ist-Situation
- Erstellung eines Fragebogens – in Zusammenarbeit mit allen Landesverbänden und Gruppen – zur Erhebung der Mitarbeiterzufriedenheit
- Evaluierung der Fragebögen
- Erstellung eines Maßnahmenkatalogs unter Einbindung der Gruppen und Landesverbände zur Stärkung der Mitarbeiterzufriedenheit, zur Optimierung des Arbeitsumfeldes und zur Werbung von ehrenamtlichen Mitarbeitern für den ASBÖ

• PROJEKT „BESCHAFFUNG"
Projektbetreuung: Bundesvorstandsmitglied Ing. Wolfgang Zottl.
Der ASBÖ muss neue zukunftsweisende Wege beschreiten, um ressourcenschonend die sozialen Dienste auf höchstem qualitativem Niveau weiterhin anbieten zu können. Unter Einbindung der Landesverbände und Gruppen soll daher u.a. ein Konzept für die koordinierte und gestraffte Materialwirtschaft erstellt werden, um daraus gewonnene Synergien und wirtschaftliche Vorteile den Gruppen und Landesorganisationen zukommen zu lassen.

• PROJEKT „MITGLIEDER-VERWALTUNG NEU"
Projektbetreuung: technischer Bundesleiter BRR Wolfgang Zimmermann.
Durch die geplante direkte Zugriffsmöglichkeit des ASBÖ auf eine zentrale Mitgliederdatei können die Landesverbände und Gruppen jederzeit ihren aktuellen Mitgliederstand und den Status der Mitglieder abrufen. Weiters sollen diese in der neuen Mitgliederdatei in wichtige Daten, wie Ausbildungsstand, Fortbildungen, Ehrungen und Ernennungen, einsehen und diese auch selbst aktualisieren können. Somit steht den Landesverbänden und Gruppen ein praktisches und einfaches Werkzeug für ihre Mitgliederverwaltung zur Verfügung.

• PROJEKT „ÖFFENTLICHKEITSARBEIT"
Projektbetreuung: Bundesvorstand.
Das Konzeptprojekt „Öffentlichkeitsarbeit" verfolgt das Ziel, sämtliche Leistungen des Bundesverbandes sowie der Landesverbände und Gruppen extern und intern professioneller zu transportieren. Dem Projektteam gehören ASBÖ-Vertreter aus allen Bundesländern an.
Ziele des Projekts sind u.a.:

- Imageverbesserungen
- Professionalisierung der PR-Tätigkeit
- Zielgruppenorientierte und themenbezogene Öffentlichkeitsarbeit

• PROJEKT „RICHTLINIEN UND VORSCHRIFTEN"
Projektbetreuung: technischer Bundesleiter BRR Wolfgang Zimmermann.
Dieses Projekt verfolgt das Ziel, gemeinsame Richtlinien hinsichtlich Dienst- und Uniformierungsvorschriften zu erarbeiten und diese in einer Schlagwortsammlung zusammenzufassen. Via Intranet sollen sich alle ASBÖ-Mitarbeiter jederzeit über die Richtlinien informieren können. Das Vorhaben enthält auch eine externe Komponente: Einheitliche Dienst- und Uniformierungsvorschriften tragen zur Corporate Identity und des Corporate Designs des ASBÖ bei.

• PROJEKT „MITGLIEDERKARTE NEU"
Projektbetreuung: DI Anton Wischinka.
Ein Serviceangebot des ASBÖ an seine Mitglieder. Die geplante Mitgliedskarte in Scheckkartengröße soll die Zugehörigkeit zum ASBÖ dokumentieren und idealerweise auch als Kreditkarte mit besonders günstigen Konditionen dienen.

• PROJEKT „INTERNET-RELAUNCH"
Projektbetreuung: Bundesvorstandsmitglied Ing. Wolfgang Zottl.
Die neue Plattform ist so angelegt, dass den ASBÖ-Gruppen jederzeit ein eigener frei gestaltbarer Bereich zur Verfügung gestellt werden kann. Den Organisationen ist es möglich, entweder eine Domain des Samariterbundes – verbunden mit dem Gruppennamen – anzunehmen oder eine eigene Domain anzeigen zu lassen. Das Service wird in kleineren Projekten mit den Gruppen und Landesverbänden umgesetzt.

• PROJEKT GESCHÄFTSFELDER
Projektbetreuung: Bundesvorstandsmitglied Ing. Alexander Prischl.
Das Projekt wurde in Auftrag gegeben, um einerseits die derzeit angebotenen Leistungen auf qualitativ hohem Niveau weiter offerieren zu können und andererseits die soziale Leistungsvielfalt für die Bürger auszubauen. Projektinhalte sind u.a.:

- Umfassende Ist-Stand-Analysen der Sozialbereiche
- Angebotene Leistungen im Sozialbereich
- Internationale Best-Practice-Darstellung
- Erhebung der Rahmenbedingungen
- Zusammenfassung der Ergebnisse

• PROJEKT „SAMARITERBUND-JUGEND"
Projektbetreuung: Bundesjugendreferent Mag. Thomas Scholze.
Definition von Optimierungsformen in der verbandlichen Jugendarbeit, projektbezogene und zielgruppenorientierte Jugendarbeit, Definition des Bildungs- und Leistungsangebots für die Jugend, Unterstützung der Gruppen und Landesverbände, Aus- und Fortbildung der Jugendleiterinnen und -leiter etc. (vgl. S. 10 bis 13).

• PROJEKT „SAMARITERBUND-AKADEMIE"
Projektbetreuung: Bundesschulungsreferent DGKP Rudolf Kühberger.
Die Akademie des ASBÖ soll Aus- und Fortbildungsort für Führungskräfte und Funktionäre sein und auch für die institutionelle Weiterentwicklung und Forschung in Betracht gezogen werden (Details: S. 10 bis 13).

• PROJEKT „NIKOLAUSZUG"
Projektbetreuung: Bundesvorstandsmitglied Ing. Wolfgang Zottl.
Termin: 3. und 4. Dezember 2005. Die Veranstaltung wird heuer auf alle Ö-Kinderheime unter der Mitarbeit aller Gruppen und Landesverbände des ASBÖ ausgedehnt. Eingeladen sind behinderte und misshandelte Kinder und Jugendliche, es werden ca. 800 Teilnehmer erwartet. Diese werden nach Graz reisen, um von dort in einem gemeinsamen Nikolauszug nach Hartberg aufzubrechen, um in Schielleiten ein tolles Wochenende zu verbringen. Auf dem Programm stehen u.a. Basteln, Schminken, Spiele und Zauberer. Bundespräsident Dr. Heinz Fischer hat dem ASBÖ den Ehrenschutz für die Veranstaltung zugesichert. Ziel: Aufbau zwischenmenschlicher Kontakte, Freundschaften.

SERVICE

E-Mail: 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 Führerscheinerwerber)
- **Pflege kranker Familienmitglieder – Nachbarschaftshilfe**
- **Schwimmkurse**
- **Umgang mit Patienten im Rollstuhl**

Für Mitarbeiter:

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

Kursangebote

Ansprechpartner

Organisationsentwicklung, Marketing, Öffentlichkeitsarbeit

Wolfgang Krenn
- Tel.: 01/89 145-188
- E-Mail: wolfgang.krenn@samariterbund.net

Bundesverband Sekretariat

Heideline Seehorz
- Tel: 01/89 145-141
- E-Mail: heidelinde.seehorz@samariterbund.net

Fundraising

Sandra Zmic
- Tel.: 01/89 145-171
- E-Mail: sandra.zmic@samariterbund.net

Frauen im ASBÖ

Frauen leisten in vielen Tätigkeitsbereichen des ASBÖ wichtige Beiträge. Erstmalig soll nun ein Netzwerk der Frauen im ASBÖ aufgebaut werden, um die vielfältigen Tätigkeitsbereiche von Frauen im Samariterbund sichtbar zu machen und damit vermehrt in die Öffentlichkeit zu treten. Ich werde ab sofort als ständige Ansprechpartnerin für das Frauennetzwerk im ASBÖ zur Verfügung stehen und freue mich über jede Kontaktaufnahme und vor allem über Ideen und Projektvorschläge, die wir als Frauen gemeinsam im ASBÖ umsetzen wollen.

Mag. Susanne Metzger

ASBÖ-Frauen
Hollergasse 2–6
1150 Wien
susanne.metzger@samariterbund.net

Fotos: ASBÖ, Deiß, Dimko

- **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

- **Tirol**
  Rettung und Soziale Dienste gemeinnützige GmbH
  Trientlgasse 22
  6020 Innsbruck
  Tel.: 05332/777 77

- **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

Landessanitätsbewerbe 2005 – Rettungskräfte zeigen ihr Können!

- **24. bis 26. Juni 2005**
- Bereits zum 33. Mal veranstalten die NÖ-Samariter die Landessanitätsbewerbe. Die verschiedenen Trupps werden dabei ihr Können und Wissen unter Beweis stellen, sich untereinander messen und austauschen.
- Austragungsort und verantwortliche Dienststelle: ASBÖ-Gruppe Pöchlarn-Neuda
- Kontakt: Christian Karl Fink, ASBÖ-Landesverband Niederösterreich, Tel.: 02746/55 44-217 oder E-Mail: ch.fink@samariterbund.org

Wichtige Adressen

WENN DER BAUCH DIE FERIENFREUDEN TRÜBT

Mangelnde Hygiene und verunreinigtes Wasser können zu Reisedurchfall führen. Wer aber die Gefahrenquellen kennt, genießt seinen Urlaub ohne lästige Beschwerden.

Regel Nr. 1: Lebensmittel meiden, die mit ungekochtem Wasser zubereitet wurden, z.B. Speiseeis

Regel Nr. 2: Auch um rohen Fisch sollte man besser einen großen Bogen machen

Regel Nr. 3: Gemüse und Obst immer schälen!

Viele europäische Touristen, die ein südliches Land als Reiseziel auswählen, holt „Montezumas Rache" ein. Eine Erkrankung übrigens, die nicht unterschätzt werden sollte. Denn speziell bei kleinen Kindern, chronisch Kranken und alten Menschen kann der Flüssigkeitsverlust zu einem Herz-Kreislauf-Versagen führen.

Reisedurchfall wird vor allem durch Bakterien, aber auch durch Viren und Parasiten verursacht. In unkomplizierten Fällen hat man damit drei bis fünf Tage zu kämpfen. Durch Parasiten verursachte Durchfälle können aber auch mehrere Wochen anhalten.

KOCH ES, SCHÄL ES ODER VERGISS ES!

Die größten Gefahrenquellen für Reisedurchfall sind mangelnde Hygiene bei der Speisenzubereitung und verunreinigtes Wasser. Daher raten Ärzte Reisenden, sich auf jeden Fall an die Regel „Koch es, schäl es oder vergiss es" zu halten. Vorsicht ist vor allem bei rohem Fisch, rohem Fleisch, rohen Salaten, Obst und Mayonnaise geboten.

Gerichte mit Eiern sollten sofort nach der Zubereitung gegessen werden, da diese eine Quelle für Salmonellen sind. Meiden sollte man ferner Lebensmittel, die mit ungekochtem Wasser zubereitet werden. Dazu zählen Speiseeis und alle Getränke mit Eiswürfeln, aber auch mit Eis gekühlte Butter. Als Getränke empfehlen sich grundsätzlich Mineralwasser (mit Originalverschluss!) und abgekochtes Wasser. In manchen Ländern ist es sogar ratsam, sich damit die Zähne zu putzen.

Übrigens: Auch Swimmingpools, die nicht den hygienischen Vorschriften entsprechen, können für Alarm im Darm sorgen. Das andere Extrem ist ebenfalls gesundheitlich bedenklich: Zu viel Chlor im Pool kann die Schleimhäute reizen und für Erreger anfällig machen.

WENN ES DANN DOCH PASSIERT IST ...

Als Gegenmaßnahme eignet sich eine „Diät" mit gezuckerten Getränken (z.B. Tee, Cola) und Salzgebäck. Elektrolytlösungen helfen bei starker „Austrocknung". Medikamente gegen Durchfall sollte man auf alle Fälle im Reisegepäck mitführen. Vorsicht aber ist vor „stopfenden" Arzneimitteln geboten, die auch die Ausscheidung der die Krankheit verursachenden Erreger behindern.

Dauern die Beschwerden länger als zwei Tage an und stellt sich Fieber ein, sollte man rasch einen Arzt aufsuchen. ■

Foto: iStock

News-Mix

Diätschmähs aufgedeckt!

Dicke Lügen für die schlanke Linie: Wer kennt sie nicht, die Vorher-nachher-Bilder und die dazu beschriebenen Diäten in diversen Zeitschriften und Büchern? Und wer ärgert sich nicht, wenn er viel Geld für ein paar kleine Pillen ausgegeben hat, die letztendlich nichts geholfen haben? Das Autorenduo Groll und Mörixbauer hinterfragte auf wissenschaftlich fundierter Basis die gängigsten Irrtümer rund um Ernährung und Abnehmen.

„Die 50 größten Diät-Lügen" von Angela Mörixbauer und Markus Groll, 144 Seiten mit zahlreichen Farbabbildungen, Verlag Hubert Krenn

Tee aus der Bittergurke

Zahlreiche internationale Studien haben nachgewiesen, dass die Inhaltsstoffe der Bittergurke (Momordica charantia) die Zuckerkonzentration in Blut und Harn senken können. Dr. Volker Schmiedel, Chefarzt an der Habichtswaldklinik Kassel, empfiehlt die Wunderpflanze v.a. Patienten, die an Typ-2-Diabetes leiden. Aber auch Extrembergsteiger Geri Winkler und Sportjournalist Dr. Sigi Bergmann, beide Typ-1-Diabetiker, schwören auf die Wirkung der Bittergurke. Die Heilpflanze, die über ein insulinähnliches Peptid verfügt, ist bei uns in Form von Charantea-Tees in Apotheken erhältlich.

Foto: Verlag Hubert Krenn, Firmenarchiv

Kreuzallergien

Ein herzhafter Biss in einen Apfel und schon kribbelt es auf der Zunge, oder man bekommt Bauchkrämpfe nach dem Genuss eines pikant gewürzten Sellerieauflaufs: Dahinter steckt meist keine neue Allergie, sondern dieser Zustand ist die Auswirkung einer bereits vorhandenen Pollenallergie. „Kreuzreaktion" ist das Stichwort. Ursache dafür sind Substanzen, die in bestimmten Lebensmitteln enthalten sind und die eine Verwandtschaft mit den Allergieauslösern von Pollen aufweisen. Zu dieser Erkenntnis gelangten vor allem Ärzte und Therapeuten für Ganzheitsmedizin. Beispiele von Kreuzreaktionen:

MIT BAUMPOLLEN:
Apfel, Birne, Pfirsich, Aprikose, Kirsche, Kiwi, Brombeere, Himbeere, Haselnuss, Walnuss, Mandel, Kartoffel, Karotte und Kürbiskerne sowie viele Gewürze
MIT GRÄSERN, ROGGEN:
Sojamehl, Getreidemehl, Kartoffel, Tomate, Bohnen
MIT BEIFUSS:
Sellerie, Kamille, Anis, Karotte, Paprika, Gurke sowie Zimt, Muskat, Pfeffer, Ingwer und andere Gewürze

Beim Erhitzen des Lebensmittels wird der allergen wirkende Bestandteil zerstört, sodass der Verzehr des rohen Nahrungsmittels zwar Beschwerden verursacht, die Speise gekocht jedoch gut verträglich ist.

IN VOLLEN ZÜGEN SON NE GENIESSEN

Speziell helle Hauttypen neigen bei intensiver Sonnenbestrahlung zu Allergien in Form von Rötungen und juckenden Bläschen. Wie man sich vor unliebsamen Hautreaktionen schützen kann, lesen Sie hier.

Foto: MEI

Die Höhe des Lichtschutzfaktors richtet sich nach dem Hauttyp. Als Regel gilt: je heller die Haut, umso höher der Faktor.

Nicht selten leiden lichtsensible Menschen an einer „Sonnenallergie". Sie äußert sich in Form von Hautrötungen, Pusteln, Quaddeln und Juckreiz. Sehr oft können auch bestimmte chemische Filter in Sonnencremes bei besonders empfindlichen Menschen, wie z. B. Neurodermitikern, eine Art allergische Hautreaktion auslösen. Auch der Kontakt mit speziellen Pflanzen, Gräsern oder Früchten (z. B. Karotten, Sellerie, Hahnenfußgewächse, Korbblütler, Zitrusfrüchte) kann im Zusammenspiel mit einer Sonnenbestrahlung ein Auslöser für quälende Entzündungen sein. Grundsätzlich unterscheidet man „Sonnenallergien", die in Zusammenhang mit dem Immunsystem stehen, und solche, die durch die Wirkung der UV-Strahlen auf sonnenentwöhnte Körperstellen hervorgerufen werden.

DIE DREI FORMEN DER SONNENALLERGIE

• Die so genannte **Polymorphe Lichtdermatose** ist die häufigste Art der „Sonnenallergie".

„Vor allem helle Hauttypen sind davon betroffen, die überempfindlich reagieren, wenn die Haut längerer Zeit keiner Sonne ausgesetzt war", erklärt Dr. Sabine Schwarz, Dermatologin des Medizinischen Hautzentrums in Wien.

• **Photoallergische Reaktionen** sind Immunreaktionen der Haut, die durch das Zusammenwirken von Sonneneinstrahlung und Medikamenten (z. B. Antibiotika, Rheumamittel) oder pflanzlichen Substanzen (z. B. in Zitrusfrüchten) oder Parfüms und kosmetischen Produkten hervorgerufen werden.

• **Mallorca-Akne** entsteht durch das Zusammenspiel von UV-Strahlen der Sonne mit bestimmten Inhaltsstoffen von Sonnenschutzmitteln oder mit der körpereigenen Talgproduktion. Am problematischsten sind Sonnenschutzbestandteile in Cremes in Form von Emulsionen, die Emulgatoren enthalten. Daher sollte man nur ein Sonnenschutzgel mit UV-A-Filter verwenden, das sowohl fett- als auch emulgatorfrei ist. Bei allergischen Reaktionen auf die Sonne bzw. Sonnenschutzmittel helfen spezielle allergiefreie Produkte mit mineralischen Filtern oder in besonders schweren Fällen antiallergische Medikamente", rät die Dermatologin.

DIE HAUT FIT FÜR DEN URLAUB MACHEN!

Als Vorbeugung gibt es die Möglichkeit der „Abhärtung" der Haut. Dabei besucht man ab ca. einem Monat vor Urlaubsantritt ein Solarium, in dem man mit niedrigen Dosen und geringer Bestrahlungszeit beginnt und diese dann steigert.

„Bei vielen Patienten hat sich auch die Zufuhr von Betakarotin- und Zinkkapseln sowie von Kalziumbrausetabletten vor dem Sonnenbad bewährt. Alternative Heilmethoden sind nicht schulmedizinisch wissenschaftlich bewiesen, werden aber von Patienten oft als große Hilfe gepriesen. Durch den Einsatz von homöopathischen Mitteln kann das Immunsystem gestärkt werden, die allergischen Reaktionen verringern sich dadurch deutlich", so die Ärztin.

Auch leichte Baumwollkleidung ist zu empfehlen. Sie lässt nur zehn Prozent der UV-Strahlung an die Haut. Ein neuer Trend ist Strand- und Badebekleidung mit integriertem UV-Schutz. Der Sonnenschutz entsteht durch die Dichte des Materials und die chemiefreie Behandlung.

Vorsicht bei falscher Einschätzung des Schattens! „Dieser ist kein 100-prozentiger Schutz vor Sonnenallergie oder Sonnenbrand", warnt Dr. Schwarz, „denn unter dem Sonnenschirm kann die Sonnendosis noch bis zu 40 Prozent ausmachen."

In Zeiten intensiver Sonnenbestrahlung, zwischen 12 und 15 Uhr, sollten sich Allergiker also am besten ein Mittagsschläfchen gönnen. ■

Auch wasserfeste Produkte sollten nach dem Schwimmen wieder aufgetragen werden!

Kühle Milchbäder lindern allergische Hautreaktionen

Der Lichtschutzfaktor für Kinder sollte mindestens 20 sein. Sie sind beim Spielen in flachem Wasser hohen UV-Strahlen ausgesetzt.

Sehr gut sind Sonnencremes mit mineralischen Filtern

Jetzt ist wieder Grillen angesagt. Das Potpourri aus köstlichen Filets und Folienerdäpfeln eignet sich hervorragend dafür!

Fotos: Zinner

VITALMENÜ

Endlich gibt es wieder eine große Auswahl an Obst und Gemüse. Das hat auch Gustana-Chefkoch Christian Steinmetz inspiriert!

GEMÜSEBOUQUET-SUPPE

Zutaten für 4 Personen:
10 dag Erbsenschoten, 10 dag junge Karotten, 10 dag Stangensellerie, 5 dag junge Zwiebel und 5 dag Lauch, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, 1 Bund Kerbel, 1 Lorbeerblatt, Pfeffer, Salz, Piment.

Zubereitung:
Zwiebel in Ringe schneiden und mit der zerdrückten Knoblauchzehe in Olivenöl leicht anschwitzen lassen. Mit Wasser aufgießen. Karotten und Sellerie zugeben. Mit Salz, Piment, Pfeffer und Lorbeer würzen; etwas kochen lassen. Erbsenschoten und Lauch schneiden; kurz mitkochen lassen. Kerbel fein hacken. Suppe anrichten und mit dem Kerbel bestreuen.

POTPOURRI MIT FOLIENERDÄPFELN

Zutaten für 4 Personen:
Je ein kleines Rind-, Hühner- und Schweinefilet pro Person, Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Paprika, Rosmarin, Fett zum Anbraten.
Folienerdäpfel: 1 kg Erdäpfel, Olivenöl, Salz, Muskat, Kräuterzweige (z. B. Liebstöckel, Basilikum).

Zubereitung:
Das Fleisch leicht abklopfen. Mit Sonnenblumenöl bestreichen und mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Paprika würzen. Fett in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch auf beiden Seiten zartrosa anbraten. Rindfilet und Schweinefilet herausnehmen und warm stellen. Das Hühnerfilet auf kleiner Flamme noch einige Minuten ziehen lassen. Tipp: Die Filets lassen sich auch wunderbar auf einem Holzkohlengrill garen.
Folienerdäpfel: Erdäpfel mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Muskat würzen. Kräuterzweige dazulegen; alles gut in Folie einpacken. Im Backrohr (oder auf dem Holzkohlengrill) bei mittlerer Hitze backen bzw. grillen.
Dazu passt ein bunter Salat (z. B. Vogerlsalat, Gurken, Paradeiser) mit Salatmarinade: 4 El Balsamicoessig mit 5 El Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und 3 El Wasser verrühren. Mit 1 fein gehackten Zwiebel, 1 zerdrückten Knoblauchzehe und gehackten Kräutern abschmecken.

ERDBEERKNÖDEL

Zutaten für 4 Personen:
400 g Topfen, 500 g Erdbeeren, 150 g Mehl, 60 g Butter, 1 Ei, 1 Eidotter, 1 Prise Salz, 1 Packerl Vanillezucker, 1 El Zitronensaft, 300 g Semmelbrösel, Staubzucker zum Bestreuen.

Zubereitung:
Zutaten für den Teig gut verkneten und im Kühlschrank ca. 2 Stunden rasten lassen. Erdbeeren waschen und gut abtropfen lassen. Eine Rolle mit ca. 5 cm Durchmesser formen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Scheiben flach drücken und mit 1 bis 2 Erdbeeren belegen. Knödel formen. In leicht kochendes Salzwasser einlegen und ca. 10 bis 12 Minuten kochen.
Semmelbrösel in 60 g Butter (oder Sonnenblumenöl) goldbraun rösten. Knödel herausnehmen. In den gerösteten Bröseln gut wälzen. Auf Tellern anrichten und mit Staubzucker bestreuen. ■

Nährstoffe pro 100 g*

Gemüsebouquetsuppe:
kcal: 27, **kJ:** 114,
Eiweiß: 1,47 g, **Fett:** 0,6 g,
Kohlenhydrate: 3,79 g,
Broteinheiten: 0,3

Potpourri:
kcal: 154, **kJ:** 645,
Eiweiß: 29 g, **Fett:** 6,18 g,
Kohlenhydrate: 0 g,
Broteinheiten: 0,3

Folienerdäpfel:
kcal: 130, **kJ:** 524,
Eiweiß: 1,94 g, **Fett:** 7,47 g,
Kohlenhydrate: 13,27 g,
Broteinheiten: 1,1

Bunter Salat:
kcal: 105, **kJ:** 437,
Eiweiß: 0,26 g, **Fett:** 10,14 g,
Kohlenhydrate: 1,73 g,
Broteinheiten: 0,4

Erdbeerknödel:
kcal: 235, **kJ:** 982,
Eiweiß: 7,77 g, **Fett:** 9,25 g,
Kohlenhydrate: 28,69 g,
Broteinheiten: 2,4

* 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.

GRÜNE AROMAWUNDER MIT GESUNDHEITSKICK

Kräuter sind in aller Munde. Sie sind eine Freude für das Auge und ein Genuss für den Gaumen und schenken Wohlbefinden.

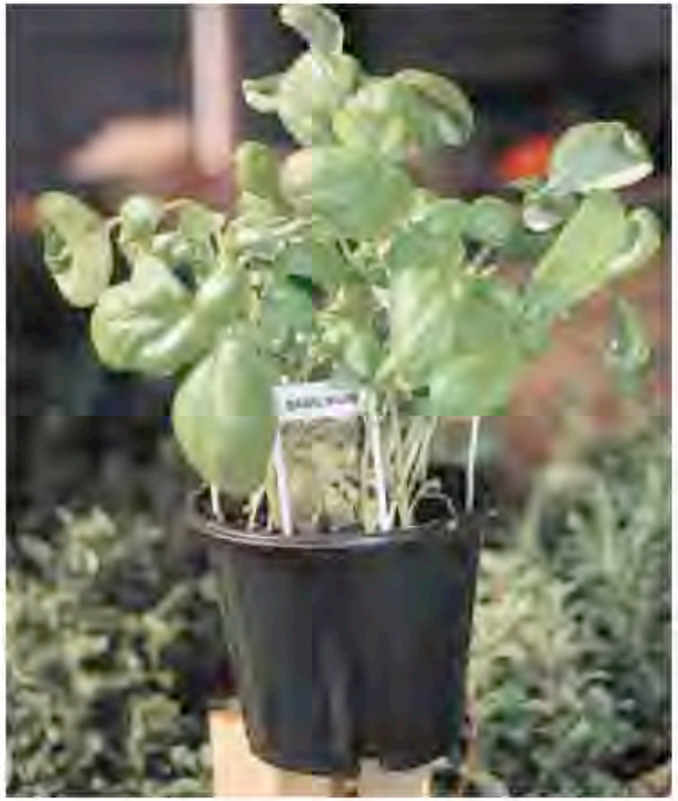


Foto: iStock

Basilikum stellt nicht nur geschmacklich eine Bereicherung für Speisen dar, es wirkt zudem antiseptisch und krampflösend

Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen, sagt der Volksmund. Das ist ein, aber beileibe nicht der einzige Grund, warum Kräuter, darunter auch viele wild wachsende Pflanzen, wieder verstärkt Einzug in unsere Küchen halten.

Geschmacklich geben Kräuter jedem Gericht das gewisse Etwas. Was wäre eine klassische Pizza ohne Oregano oder eine original italienische Tomatensoße ohne herrlich duftendes Basilikum?

Kräuter peppen das schlichteste Gericht auf. Ein köstliches Beispiel dafür sind Spaghetti mit Salbei. Ein Bund gehackter Salbei wird kurz in Butter gedünstet und dann mit etwas Salz und einem Schuss Zitronenöl verfeinert. Mit den bissfest gekochten Spaghetti vermischen. Fertig!

REICHTUM AN VITAMINEN UND ÄTHERISCHEN ÖLEN

Kräuter sind zudem ein heißer Tipp für die Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Sie enthalten nicht nur viele Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch wertvolle ätherische Öle. Ihre Bitter- und Gerbstoffe wirken stabilisierend auf Magen und Darm und können die Nieren entlasten sowie die Gallenproduktion anregen. Kerbel, zum Beispiel, wirkt blutverdünnend, Koriander krampflösend und desinfizierend und Majoran erleichtert die Fettverdauung.

Die meisten Kräuter sind übrigens anspruchslos und leicht zu ziehen. Für ein gutes Wachstum ist lediglich eine qualitativ hochwertige Erde notwendig. Ab und zu sollten Sie die Pflanzen düngen. Aber Vorsicht: Greifen Sie unbedingt zu Biodünger, damit mit den Kräutern keine Chemie in Ihre Speisen gelangt!

Bei optimaler Pflege sind die Pflanzen dann eine grüne Wohltat fürs Auge und versprechen herrlich gesunde Gaumenfreuden. ■

BELEBENDER TEEGENUSS FÜR KÖRPER UND SEELE!

Herrlich, die Tasse Tee nach dem Aufstehen! Grüner Tee und Kräutermischungen sind nicht nur eine warme Wohltat für die Kehle, sondern stärken auch das Immunsystem und reinigen den Körper.

PROMOTION Fotos: TEEKANNE

Ideales Getränk Tee, gesundheitsfördernd und belebend!

Was gibt es Schöneres, als sich eine Tasse Tee am Morgen zu gönnen oder sich am Nachmittag mit dem heißen, aromatischen Getränk zu verwöhnen? Tee ist gesund und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Vor allem Kräutertees sind mittlerweile ein fixer Bestandteil auf dem Frühstückstisch der Österreicherinnen und Österreicher.

„Der Trend zu gesunder Ernährung und zu Wellness lässt unsere Kunden vermehrt zu Kräuterteesorten greifen", so Mag. Bernhard Zoller, Geschäftsführer der TEEKANNE.

Mit seinen Sorten aus der Reihe „Harmonie für Körper & Seele" ist der Teespezialist besonders erfolgreich. Diese Produktlinie umfasst bis dato sieben fein abgestimmte Teesorten.

FEINE KOMPOSITION MIT WERTVOLLEN ZUTATEN

Neuheit dieses Frühlings, und damit die achte fein komponierte Variante, ist der „Jungbrunnen". Auf seiner Zutatenliste stehen u.a. Grüner Tee, Aloe Vera, Gingko und Spirulina-Algen. All diese Komponenten mindern den Alterungsprozess der Haut, stärken das Immunsystem und führen zum Einklang von Körper und Seele. Damit nicht genug, TEEKANNE führt auch erlesene Grüne Tees im Sortiment, je nach Vorliebe pur mit herb-frischem oder mit fruchtigem Geschmack

In aktuellen Untersuchungen bestätigt die Medizin die positive Wirkung von Grünem Tee auf die Blutzirkulation und die Widerstandskräfte des Körpers sowie seine Förderung eines wachsamen Geistes. Weitere Vorteile: Grüner Tee beschleunigt den Stoffwechsel, reinigt die Haut, regt den Atemprozess an und begünstigt die Sauerstoffaufnahme.

Legen Sie also doch ab und zu eine genussvolle Pause mit einer Tasse Tee ein – Ihrem Geist und Ihrem Körper zuliebe!

Informationen für Tee-Fans finden Sie unter www.teekanne.at bzw. www.teekanne-club.at. ■

DIE PERFEKTE WELLE

Foto: MEV, ASBÖ

Die weltbesten Surfer zeigten beim Surf Worldcup in Podersdorf ihr Können. Der Samariterbund durfte da natürlich nicht fehlen!

Der Neusiedler See bildete die Kulisse für zwei Sportveranstaltungen, bei denen der Samariterbund vor Ort für die Sicherheit der Besucherinnen und Besucher sorgte.

Mehr als 90.000 Zuschauer und ausgelassenes Summerfeeling, obwohl das Wetter sich nicht von seiner besten Seite zeigte: Der Surf Worldcup in Podersdorf war auch heuer wieder ein voller Erfolg. Mit 14 Sanitätern und fünf Rettungswagen sowie einem Notarzt war die Ambulanz des Samariterbundes für eventuelle Notfälle zur Stelle und kam nebenbei in den Genuss der Partystimmung.

Hauptact der einwöchigen Veranstaltung war das Konzert der Band Juli, die mit ihrem Hit „Die perfekte Welle" das Motto der weltbesten Surfer auf den Punkt brachte. Am letzten Tag wurden dann um vier Uhr früh die Zelte abgebaut – und auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Samariterbundes durften sich endlich ausschlafen.

Um 10 Uhr startete der Neusiedler-See-Radmarathon

RADMARATHON RUND UM DEN NEUSIEDLER SEE

Beim 125 Kilometer langen Neusiedler-See-Radmarathon war der Samariterbund ebenfalls vertreten. Von Mörbisch ging's über Klingenbach durch Ungarn nach Pamhagen, weiters Podersdorf, Neusiedl und Rust und von dort zurück nach Mörbisch. 1.600 Radler kamen mit der Unterstützung des ASBÖ sicher und gut versorgt ans Ziel. ■

EHRUNG IN ROT-WEISS-ROT

Nationalratsabgeordneter Dietmar Hoscher wurde für sein Engagement im Samariterbund mit dem Verdienstkreuz ausgezeichnet.

Foto: Schnabl

V.l.n.r.: ASBÖ-Präsident Franz Schnabl bedankte sich bei NR-Abgeordnetem Dietmar Hosch für seinen Einsatz

Am 19. Mai 2005 wurde dem Nationalratsabgeordneten Dietmar Hoscher das „Verdienstkreuz am rot-weiß-roten Band" verliehen.

Die Ehrung erfolgte durch den Präsidenten des Samariterbundes Franz Schnabl im Beisein des Bundessekretärs Reinhard Hundsmüller. Ebenfalls mit dabei: der Leiter der Rettungsdienste und Krankentransporte Direktor Hermann Tanczos und der Leiter der Abteilung für Organisationsentwicklung, Öffentlichkeitsarbeit und Marketing Wolfgang Krenn.

Mit dieser Auszeichnung wurden die langjährigen Verdienste des NR-Abgeordneten Dietmar Hoscher im und für den Samariterbund (Lobbyingaktivitäten, Unterstützung des Samariterbundes im öffentlichen und wirtschaftlichen Bereich) gewürdigt. ■

Foto: Archiv Wiener Städtische

SICHERHEIT FÜR UNSERE JUGEND

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

Die Sommerferien nähern sich mit Riesenschritten. Für viele lautet nun das Motto: „Hinaus in die Natur".

Unter „sportlichen Familien" hat sich das Radfahren zu einer beliebten Freizeitaktivität entwickelt, die auch gesund ist: Die Koordination wird geschult und die körperliche Ausdauer verbessert. Aber Achtung: Diese Sportart birgt auch viele Gefahren. Nach Informationen des Instituts „Sicher Leben" verletzen sich über 6.700 Kinder unter 14 Jahren bei Fahrradunfällen. Mit einem passenden Fahrradhelm kann aber schweren und folgenreichen Kopfverletzungen sicher vorgebeugt werden. Mehr als 52 Prozent der Kinder sind beim Fahrradfahren bereits durch einen Helm geschützt, aber nur 13 Prozent der Erwachsenen. Eltern sind also dazu aufgefordert, mit gutem Beispiel voranzugehen, die Bewegungsfreude der Kinder zu fördern und auf sichere Weise zu gestalten!

Ganz in diesem Sinne wünsche ich allen einen sicheren und erholsamen Sommer! ■

Herzlichst Ihr

Siegfried Sellitsch

ASBÖ-Hilfsplatz bei der Reichsbrücke, 1953

Fotos: ASBÖ

DIE „BAYWATCH-RETTER“ VON ANNO DAZUMAL

Der ASBÖ blickt auf eine lange Geschichte des professionellen Wasserrettungswesens zurück. – Ein historischer Streifzug.

Wasser bereitet uns im Sommer viel Genuss, birgt aber auch Gefahren, und so mancher hat das Baden und Schwimmen mit seinem Leben bezahlt. Seit jeher gehört der Kampf gegen das Ertrinken zu den wichtigsten Aufgaben von Rettungshelfern.

Als die Arbeitersportbewegung in Österreich um die Wende zum 20. Jahrhundert den Schwimmsport entdeckte, begann auch die Entwicklung des professionellen Wasserrettungswesens, das bis heute vom ASBÖ gepflegt wird. Ausgehend von einer Gruppe von Schwimmern im Brünnlbad formierte sich 1909 der Arbeiter-Schwimmverein und 1912 wurde das Arbeiter-Strandbad eröffnet. Bis zur Schaffung einer regulären Wasserrettung innerhalb der ASKÖ dauerte es freilich noch bis ins Jahr 1929. Sie firmierte, wie andere sportbezogene Sanitätsdienste, unter der Bezeichnung „Arbeiter-Samariterdienst“.

DIE ERSTEN SPRÜNGE INS KALTE WASSER

Bald nach dem Krieg entstanden am Überschwemmungsgebiet der Donau, von der Floridsdorfer Brücke bis in die Lobau („Ruinenwirt“), Wasserrettungsstellen.

Die ASBÖ-Gruppe Brigittenau betreute im Arbeiter-Strandbad an der Alten Donau eine Station, die Floridsdorfer Gruppe sah am Dragonerhäufel nach dem Rechten und entwickelte zudem ein Sanitätszelt und ein Patrouillensystem, bei dem zwei Wasserretter ein bestimmtes Gebiet überwachten. Zahlreiche Gefahren lauerten unter Wasser, so etwa vorerst nicht sichtbare Bombentrichter in seichten Teilen des Badegewässers. In späteren Jahren wurde aus der Alten Donau Schotter gewonnen, wodurch es zu Baggergruben kam, die einigen Badenden zum Verhängnis wurden. Wenn tatsächlich etwas passierte, so war es unbedingt erforderlich, dass die Beteiligten schnell und geistesgegenwärtig reagierten. Oft genügte ein kleiner Schubs, um den Verunglückten wieder ins seichte Wasser zu befördern. Ertrinkungsopfer dagegen waren an Land zu bringen und unmittelbar am Strand wiederzubeleben. Noch mehr als bei anderen Formen der ersten Hilfe zählt bei der Wasserrettung buchstäblich jede Sekunde.

Bereits in den 50er Jahren begann der ASBÖ daher mit einer gezielten Schulung im Bereich der Wasserrettung. Dazu zählten der Umstieg von manuellen Methoden der Wiederbelebung zur Mund-zu-Mund-Beatmung, Zillenfahrkurse bei den Arbeiter-Fischern und bei der Wiener Feuerwehr sowie die Ausbildung von Rettungsrauchern, bei der anfänglich umgebaute Atemschutzgeräte der Feuerwehr verwendet wurden.

Hinzu kamen die Abnahme von Prüfungen für die Österreichischen Schwimm- und Rettungsschwimmerabzeichen sowie Kurse in Tauchen, Schwimmen und Rettungsschwimmen. Diese Veranstaltungen wurden zuerst im Theresienbad und im Floridsdorfer Bad, später in allen Wiener Bädern abgehalten.

DIE ENTSTEHUNG DER „WASSERRETTUNG“

In den 60er Jahren wurde die „Arbeitsgemeinschaft Österreichisches Wasserrettungswesen“ gegründet, an der neben der ASBÖ-Sektion Wasserrettung das Jugendrotkreuz, die Österreichische Wasserrettung, Polizei, Gendarmerie, Bundesheer und Zollwache mitwirkten und mitwirken. In jedem dritten Jahr hat der ASBÖ die Präsidentschaft in der ARGE inne, die bis heute bundesweit wichtige Aufgaben, besonders in der Koordination der Schwimmerausbildung und in der Durchführung der Österreichischen Meisterschaften im Rettungsschwimmen, wahrnimmt. – Griff man in den 50er Jahren noch auf persönliche Erfahrungen, später dann auf kostengünstige Lehrbücher aus der DDR zurück, so entspricht die heutige Ausbildung zum Rettungsschwimmer bzw. zum Lehrbeauftragten den anerkannten internationalen Standards.

Innerhalb des ASBÖ existiert seit mehr als 30 Jahren eine eigenständige Sektion „Wasserrettung“, die für das Ausbildungswesen zuständig ist. Neben dem Landesverband Wien sind heute die Gruppen Kalsdorf, Linz, Mödling (Betreuung des Bundessportzentrums Südstadt) und Zell am See im Bereich Wasserrettung aktiv. Aber auch die beste organisatorische Infrastruktur enthebt den Einzelnen nicht seiner Verantwortung, bei einem Badeunfall selbst nach Kräften zu helfen. So ist es gerade am Beginn der Badesaison ratsam, die eigenen Kenntnisse in einem Kurs zu überprüfen und auffrischen. Bei der ASBÖ-Wasserrettung findet man dafür eine jahrzehntelange Erfahrung, verbunden mit modernen Standards, vor. ■

Bild aus der „Österreichischen Arbeiter-Turn- und Sport-Zeitung“, 1929

DR. THOMAS WALLNIG
UNTER MITARBEIT VON
ALFRED BICHLBAUER

Engagierte Helfer: Bei der Wasserrettung zählt jede Sekunde

sicherheitstipps

DIE WICHTIGSTEN BADEREGELN:

- Gehe nur ins Wasser, wenn du gesund bist!
- Beachte stets die Badeordnung!
- Schwimme nie alleine weit hinaus
- Dusche und kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst!
- Bei Kältegefühl verlasse das Wasser, da sonst Krampfgefahr besteht!
- Schwimme nie mit überfülltem Magen!
- Springe niemals in dir unbekannte Gewässer!

Corrigendum zur Ausgabe 1/2005: Das Foto von Helene Papanek stammt nicht aus dem Bildarchiv der ÖNB, sondern aus dem International Institute for Social History in Amsterdam, mit dessen freundlicher Genehmigung es abgedruckt wurde.

EISGLATTES VERGNÜGEN

Foto: ASBÖ

Zahlreiche Fans stürmten die Wiener Stadthalle, um bei der Eishockey-WM live dabei zu sein. Die Gruppen Rudolfsheim-Fünfhaus und Floridsdorf-Donaustadt betreuten das Event!

Das Maskottchen und der Einsatzleiter Herbert Hofmann

Treffpunkt Wien: Die besten Eishockeyspieler der Welt wurden Ende April 2005 in der Donaumetropole herzlich willkommen geheißen. Kein geringeres Event als die Eishockey-WM 2005, die von 30. April bis 15. Mai stattgefunden hat, brachte 16 Nationalmannschaften und deren enthusiastische Fans in die Wiener Stadthalle.

Grund genug für die Samariterbundgruppen Rudolfsheim-Fünfhaus und Floridsdorf-Donaustadt auszurücken und während des erstklassigen Events auf die Spieler und das Publikum ein Auge zu werfen. Fünf Trupps, ein Notarzt und ein Rettungswagen betreuten das Publikum, ein Trupp, zwei Rettungswagen und zwei Sportärzte die Spieler. 172 leichte Interventionen (aufgrund von Kopfschmerzen, Kreislaufproblemen etc.) sowie neun Abtransporte (drei Publikumsgäste und sechs Spieler) lautet die Bilanz.

GROSSES DANKESCHÖN!

„Ich möchte mich im Namen des gesamten ASBÖ-Teams bei den Mitarbeitern der Wiener Stadthalle bedanken. Sie haben uns – entgegen negativer Medienberichte – mit großem Engagement vor und während der Eishockey-WM unterstützt!“, lobt der Obmann der Gruppe Rudolfsheim-Fünfhaus Herbert Hofmann, einer der Einsatzleiter. ■

seniorkom.at
Österreichischer Seniorenrat
Microsoft
TELE KOM AUSTRIA

Seniorkom – Internet ohne Alterslimit

Die Internetseite www.seniorkom.at ist für alle Menschen, die das Internet genießen und sich nicht damit plagen möchten!
Man findet nicht nur viele Informationen über verschiedene Themen, wie Gesundheit, Freizeit oder Computer, sondern kann auch selbst aktiv werden!
Als Hobbyredakteur kann man Artikel, Gedichte oder Fotos veröffentlichen.

Mitglieder im Seniorkom-Klub haben mehr!

Als registriertes Mitglied der Seniorkom-Gemeinschaft hat man ein eigenes Profil, kann über Inserate Freunde finden und chatten.
Plus: Wir schenken Ihnen gleich ein Gästebuch, in das sich andere Seniorkom-Mitglieder eintragen können.
Außerdem ist Ihre Meinung gefragt: Alle registrierten Mitglieder können bei uns im Forum alle interessanten, spannenden und neuen Themen diskutieren.
Wirklich gute Gründe, um sich bei der Seniorkom-Gemeinschaft anzumelden – denn gefragt ist, wer dabei ist!

www.seniorkom.at www.sicher-im-internet.at

Der Experte für ihre tägliche Mobilität.

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

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

Mehr Mobilität für zu Hause und unterwegs.

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
asb2305
proflex® Seniorenprodukte
St. Veiterstraße 15, 5620 Schwarzach i. P.
Fax 0 64 15-4 22 41-22

ARBEITER-SAMARITER-BUND ÖSTERREICHS

Wir sind täglich für Sie da!

Fotos: Dx/3; Digi Data

NOTRUF FÜR ALLEINSTEHENDE

UNSER SERVICE

Mit uns werden Sie rund um die Uhr sicher betreut.

Notruf inkl. kostenlose Schlüsselaufbewahrung im Safe der Rettungszentrale

Dienstleistungen wie

- Krankentransport
- Hauskrankenpflege
- Pflegehilfe
- Heimhilfe
- Besuchsdienste
- Essen zu Hause (Vitalmenü)
- Senioren-Grundkurs

Infos unter Tel.: 89 145-161, E-Mail: seniorenalarm@samariterbund.net, Samariterbund Österreichs, 1150 Wien, Hollergasse 2–6

WWW.SAMARITERBUND.NET