

LEBEN+ HELFEN

DAS MAGAZIN DES ARBEITER-SAMARITER-BUND ÖSTERREICHS



TRENDSPORT

GESUNDHEIT

IN FORM MIT PILATES –
PROFISPORTLERIN
MARION REIFF ZEIGT'S VOR

ROADSHOW

AKTUELL

WAS DIE SAMARITER
ALLES LEISTEN –
VOR ORT IM EINSATZCAMP

SCHUTZ VOR INSEKTEN

SENIOREN

WAS TUN, WENN GELSE,
BIENE ODER HUMMEL
ZUSTECHEN

MARIKA LICHTER

AKTUELL

DER DANCING-STAR
IM INTERVIEW





Foto: ASBÖ

Engagement für die Schwächsten

Liebe Leserinnen und Leser!

■ ■ ■ Für die Samariter war und ist es nicht nur ein professioneller Auftrag, sondern vielmehr ein Herzensanliegen, Menschen zu helfen. Unter diesem Leitgedanken steht auch das ASBÖ-Zukunftsprogramm „Visionen 2010“, in dessen Rahmen nun die Wohlfahrtsstiftung „Fürs Leben“ initiiert wurde. Dabei stehen die schwächsten Glieder der Gesellschaft im Mittelpunkt: die Kinder. Und zwar jene, die aufgrund einer Krankheit schon im jüngsten Lebensalter leidvolle Erfahrungen machen müssen.

Laut der letzten „Armutskonferenz“ gibt es in Österreich über 100.000 Kinder und Jugendliche, die im medizinischen Bereich auf Unterstützung angewiesen sind. Die Ursache dafür liegt in der Tatsache, dass sich viele Eltern oder AlleinerzieherInnen notwendige Therapien oder Heilbehelfe für ihre Kinder einfach nicht mehr leisten können. Hohe Selbstbehalte bzw. Arzt- und Rezeptgebühren, das immer lockerer werdende soziale Netz, Arbeitslosigkeit und Armutsgefährdung bedingen, dass Gesundheit zu einer Geldfrage geworden ist. Das wollen wir nicht einfach so hinnehmen und zur Tagesordnung übergehen. Denn schließlich geht es nicht bloß um ein virtuelles Zahlenspiel im Rahmen öffentlicher Budgets, sondern es sind Menschen, die davon ganz konkret betroffen sind.

Wenn eine allein erziehende Mutter im Monat insgesamt 900 Euro zur Verfügung hat, dann werden 50 Euro für eine Vorsorgeimpfung

der Kinder zu einem unlösbaren Problem. Genau hier setzt „Fürs Leben“ ein: Ziel der Stiftung ist es, kranken Kindern sozial benachteiligter Eltern oder AlleinerzieherInnen Unterstützung im sozialmedizinischen Bereich zukommen zu lassen. Und zwar dann, wenn sonst keine Krankenkasse, kein Gesundheitsamt, keine Versicherung zahlt.

Dankenswerterweise ist es gelungen, prominente Unterstützung für die Stiftung zu gewinnen: Erwin Steinhauer und Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn sowie die Wirtschaftsexperten DI Horst Pöchhacker, Dkfm. Alfred Reiter und Dkfm. Dr. Siegfried Sellitsch. Damit wir möglichst vielen kranken Mädchen und Buben helfen können, brauchen wir aber auch Ihre Hilfe – selbst der kleinste Spendenbeitrag unterstützt „Fürs Leben“. Damit Kinder gesund heranwachsen können. Denn schließlich sind sie unsere Zukunft. Herzlichen Dank,

Ihr
Reinhard Hundsmüller
Bundessekretär und
Geschäftsführer des ASBÖ



Fotos: iStockphoto, Jobst, Schuster-Merlecek

s_04

Marika Lichter hilft, wo sie kann

■ Der „Dancing Star“ über Engagement und Gesundheit



s_18

Trend: Pilates

■ In Form mit Marion Reiff – sechs Übungen vom Profi



s_26

Insektenstiche

■ Wie Sie sich vor Gelse, Hummel und Biene schützen

Editorial	s_02
Marika Lichter im Interview	s_04
■ Eine Frau der Tat	
Roadshow	s_12
■ Die Leistungsschau der Samariter	
SAFETY-Tour	s_14
■ Welche Volksschule ist die sicherste?	
Bundesjugendlager	s_15
■ Vorarlberger sind nicht zu stoppen	
In Form mit Pilates	s_18
■ Profisportlerin Marion Reiff zeigt vor	
Eintauchen und erholen	s_20
■ Schwimmen Sie sich gesund	
Vitalmenü	s_22
■ Sommerliche Gaumenfreuden	
Kraft für den Körper	s_24
■ Was können Vitamine wirklich?	
Gefahr im Anflug	s_26
■ Was tun bei Insektenstichen?	
Service	s_28
■ Wichtige Infos rund um den ASBÖ	
Gewinnspiel-Aktion	s_31

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:** Alice Rhomberg, Alice Brzobohaty. **Fotoredaktion:** Tini Leitgeb. **Lektorat:** Regina Moshhammer. **Anzeigen:** Angelika Schmalhart. **Anzeigenverwaltung:** Angela Niebauer. **Druck:** Dibldruck & RDW, Weikersdorf. **Coverfoto:** Contrast.

„ICH HELFE, WO ICH KANN.“

Acht Wochen kein Alkohol, sechs Wochen kein Kaffee. Wie sich Marika Lichter fit und gesund hält. – „Leben+Helfen“ sprach mit der Dancing- und Musical-Queen über Persönliches.



„Ich finde es großartig, dass es Menschen gibt, die ihre Freizeit damit verbringen, anderen zu helfen“, zeigt sich Marika Lichter über den Einsatz der ASBÖ-Samariterinnen und -Samariter begeistert.

Marika Lichter war und ist eine Frau der Tat. Bereits im zarten Alter von drei Jahren erhielt sie Klavier- und Tanzunterricht, als Zwölfjährige startete sie ihre Gesangs- und Klavierausbildung am Konservatorium der Stadt Wien.

Neben unzähligen Auftritten als Sängerin, Schauspielerin und Moderatorin agierte sie als Hauptjurorin der Castingshow „Starmania“. 2005 wurde Lichter endgültig zu einem strahlenden Glanzlicht – der Name ihrer Künstler-, PR- und Eventagentur lautet übrigens „GlanzLichter“ – auf Österreichs Society-Parkett, und zwar mit ihrem Sieg bei der TV-Tanzshow „Dancing Stars“. Diese Berühmtheit nutzt Marika Lichter verstärkt dazu, um Anliegen zu transportieren, die nicht immer mit Tanzen zu tun haben – etwa ihre Charity-Arbeit für Vereine wie „flora – Wienerinnen gegen Brustkrebs“, „Wider die Gewalt“ oder „Frauen ohne Grenzen“.

Was tun Sie persönlich, um fit und gesund zu bleiben?

Ich lebe eigentlich sehr gesund. Ich esse viel Obst, Gemüse und Salat und trainiere zweimal die Woche eine Stunde mit meiner Personal

Trainerin. Aktuell habe ich gerade eine Entgiftungskur hinter mir – ich habe sechs Wochen lang keinen Kaffee getrunken und acht Wochen lang keinen Alkohol. Ich fühle mich wahnsinnig gut dabei und sprühe förmlich vor Energie. Kraft tanke ich auch beim Schlafen bzw. bei Abenden zuhause, wenn ich vor dem Fernseher liege, lese oder auch die Buchhaltung erledige.

Was hat Ihnen „Dancing Stars“ in Sachen Gesundheit und Beweglichkeit gebracht?

Durch das viele Training hatte ich wirklich eine tolle Kondition. Gott sei Dank habe ich sie noch immer, aber das tägliche Trainieren habe ich schon sehr genossen. Man hat einfach ein sehr gutes Körpergefühl durch das Tanzen – man fühlt sich einfach wohl. Wir tanzen ja nach wie vor viele Shows und fahren jetzt auch auf die „Dancing with the Stars“-Kreuzfahrt. Ich hoffe, da werden wir viel zum Tanzen kommen. Darauf freue ich mich schon sehr!

Sie spielen im Stück „Der eingebildete Kranke“ in Laxenburg. Wie gehen Sie selbst mit Krankheiten um?

Ich darf nicht krank werden und ich werde auch nicht krank. Glück-

licherweise. Ich glaube, da kommt vieles auch vom Kopf. Bei „Dancing Stars“ war es natürlich mein Horror, auszurutschen und mich zu verletzen. Aber ich glaube, wenn man zu viel daran denkt, dann passiert es noch viel eher.

Haben Sie die Leistungen des ASBÖ schon einmal in Anspruch genommen?

Nein, Gott sei Dank habe ich noch keine derartige Hilfe gebraucht. Aber ich finde es großartig, dass es Menschen gibt, die wirklich ihre Freizeit damit verbringen, anderen Menschen zu helfen.

Sie engagieren sich sehr im sozialen Bereich. – Was halten Sie von karitativen Initiativen wie der Wohlfahrtsstiftung des Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs?

Ich denke, alles was anderen Menschen, die Unterstützung brauchen hilft, ist zu begrüßen und zu unterstützen. Ich setze mich für viele Charity-Projekte ein. Ich helfe, wo ich kann, und engagiere mich, etwa indem ich gratis auftrete. Denn wenn man durch seinen Auftritt die Leute dazu bringen kann, sich mit dem Thema zu beschäftigen, dann ist schon ein ganz wichtiger Schritt getan. ■

„JEDER KANN EIN SAMARITER SEIN.“ ERWIN STEINHAUER IST EINER.

Der bekannte Kabarettist unterstützt die Wohlfahrtsstiftung „Fürs Leben!“ des Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs.

Dem Schauspieler und Kabarettisten liegt die Gesundheit unserer Kinder ebenso am Herzen wie den Mitarbeitern des ASBÖ. Aus diesem Grund war Steinhauer gerne bereit, sich für den Info-Spot zur Verfügung zu stellen – unentgeltlich, versteht sich. Zwischen dem 22. Mai und dem 4. Juni wurde der Spot kurz vor 19 Uhr im ORF ausgestrahlt. Leben+Helfen-

Leser aber können den Spot exklusiv auf www.fuersleben.at abrufen. Sie dürfen gespannt sein, was Erwin Steinhauer Ihnen zu sagen sagt. Weiters finden Sie auf der Homepage alle aktuellen Informationen zu unserer Stiftung „Fürs Leben“, das Antragsformular und die Antragsbedingungen als Download, die neuesten Presstexte und vieles mehr. ■



Der ASBÖ Groß Gerungs ist seit Mai 2005 noch schneller vor Ort – dank des Notarzteinsetzungsfahrzeugs, kurz NEF genannt.

EIN JAHR ERFOLGREICHER EINSATZ DES TOYOTA LAND CRUISERS

Der Samariterbund Groß Gerungs konnte am 1. Mai 2005 das erste Notarzteinsetzungsfahrzeug des Samariterbund Niederöster-

reich in Betrieb nehmen. Dadurch wurde eine weitere Lücke der notärztlichen Versorgung in Niederösterreich geschlossen.

Das NEF operiert in den Nachtstunden, und zwar von April bis September jeweils zwischen 20 und 6 Uhr und von Oktober bis März jeweils zwischen 17 und 6 Uhr. In seinem ersten Jahr wurde der Toyota Land Cruiser 300 Country D4D bereits zu 131 Einsätzen gerufen. – Das Notarztteam war immer in kürzester Zeit vor Ort.

Ausgerüstet ist das neue Einsatzfahrzeug u.a. mit einem Rescue-Pack, einem EKG inkl. Defibrilla-

tor, einem Notfallbeatmungsgerät, einer Absaugeinheit, einem Kinder- und Neugeborenennotfallkoffer, einem Chirurgeset und diversen Medikamenten.

Der Notarztstützpunkt Groß Gerungs betreut Teile der Bezirke Zwettl und Gmünd sowie im Bedarfsfall das oberösterreichische Grenzgebiet. Das flächenmäßig große Einsatzgebiet und die sich daraus ergebende hohe durchschnittliche Kilometerleistung von 45,75 Kilometern pro Einsatzzeugen von der Notwendigkeit des Notarztstützpunkts. In Groß Gerungs arbeiten 17 Notärzte und 13 Notfallsanitäter. ■



Rasch zur Stelle: das Notarzteinsetzungsfahrzeug NEF

Stark vertreten war der Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs beim Maiaufmarsch vor dem Wiener Rathaus und beim Praterfest.

AMBULANZDIENST BEIM MAIFEST

Wie jedes Jahr leistete der Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs auch heuer den Ambulanzdienst beim traditionellen Maiaufmarsch auf dem Wiener Rathausplatz und beim anschließenden Praterfest. Ebenfalls stark vertreten war der ASBÖ bei der Öffentlichkeitsarbeit im Wiener Prater, wo 31 Samariterinnen und Samariter Organisation und Leistungen präsentierten. Zu sehen waren unter anderem Rettungshunde, Hundeanhänger und Teile der Roadshow, die tausende von



Die Samariter behielten auch auf dem Rathausplatz immer die Übersicht

Besuchern begeisterten. Wiens Bürgermeister Dr. Michael Häupl ließ es sich nicht nehmen, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

persönlich zu begrüßen. Ebenfalls anwesend waren der Präsident des ASBÖ Franz Schnabl und Bundessekretär Reinhard Hundsmüller. ■

SAMARITERBUND BEIM KONZERT VON KOOL AND THE GANG

Die Rettungshelden bescherten den zahlreich erschienenen Fans einen sicheren Konzertabend in Purkersdorf.



Stars unter sich: die Samariter aus Purkersdorf mit „Kool and the Gang“-Musikern nach einem reibungslos verlaufenen Konzert

Beim denkwürdigen Konzert von „Kool and the Gang“ am 21. Mai in Purkersdorf sorgte der Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs mit einem Großaufgebot an Sanitäterinnen und Sanitätern sowie Equipment für die Sicherheit des Publikums und der Stars. Trotz zahlreich erschienener Gäste mussten die Samariter nur ein einziges Mal eingreifen: Ein junger Mann hatte sich bei einem Sturz verletzt. Im ASBÖ-Ambulanzzelt wurde die Verletzung erstversorgt; anschließend wurde der junge Fan ins Krankenhaus transportiert. ■

DAS FEST DER JUGEND 2006

Mit 150 Gästen feierte der ASBÖ den großen Erfolg des Nikolauszugs 2005 und ehrte seine freiwilligen „Nikoläuse“.

Prof. Erika Stubenvoll, Zweite Präsidentin des Wiener Landtags, ASBÖ-Präsident Franz Schnabl und ASBÖ Wien-Vizepräsident Ing. Wolfgang Zottl luden am 12. Mai zum Fest der Jugend. Es galt, die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Nikolauszugs 2005 für ihre Arbeit im Dienste sozial benachteiligter Kinder und Jugendlicher zu ehren. Ab 15 Uhr machten 80 Kinder und Jugendliche den Amtssitz von Bürgermeister Dr. Michael Häupl

unsicher und verwandelten den Wappensaal in ein Spielzimmer. Ein weiteres Highlight war eine spannende Führung durch das Wiener Rathaus. Daneben gab es für Jung und Alt einiges zu sehen: Der Nikolausfilm hielt die Impressionen des letzten Jahres gleichermaßen fest wie die Fotogalerie mit den schönsten Bildern der Aktivitäten der Jugendgruppen des ASBÖ. Der Festakt klang nach der Übergabe der Dekrete mit einem Buffet in entspannter Atmosphäre aus. ■



Ehre, wem Ehre gebührt: Beim Fest der Jugend wurde den ehrenamtlichen HelferInnen gedankt

Ein Augen- und Ohrenzeugenbericht von Obmann Herbert Hofmann – versorgt wurden tausende begeisterte Fans

KONZERT VON TOKIO HOTEL – DER ASBÖ WAR LIVE DABEI

Am 21. März spielte die deutsche Teenieband Tokio Hotel vor rund 8.600 begeisterte Fans in der Wiener Stadthalle. Das bedeutete einen Großeinsatz für den ASBÖ rund um Obmann Herbert

Die deutsche Teenieband Tokio Hotel regte 192 Fans in Wien derart auf, dass sie vom Samariterbund behandelt werden mussten



Hofmann. Es waren zwei Notärzte, 50 Rettungs- und Notfallsanitäterinnen und -sanitäter sowie ein Rettungswagen, 50 Ambulanzbetten und jede Menge Ambulanzmaterial im Einsatz. Bereits bei der Vorgruppe mussten einige Kids aufgrund von Kreislaufproblemen behandelt werden. Als Tokio Hotel auf die Bühne kam, ging es dann richtig los. Bilanz des Tages: 192 PatientInnen im Alter zwischen 9 und 15 Jahren, 2 Abtransporte, 50 müde, aber glückliche Samariter und Lob von Veranstalter, Tourmanagement sowie unseren Notärzten und unserem Einsatzleiter. ■

Beim neunten Einsatz am Wörthersee sorgten 73 Sanitäterinnen und Sanitäter aus ganz Österreich für eine sichere Veranstaltung.

25 JAHRE GTI TREFFEN MIT DEM VILLACHER SAMARITERBUND

Zum 9. Mal waren die Villacher Samariter – mit tatkräftiger Unterstützung der niederösterreichischen Gruppen Ebreichsdorf, Purkersdorf und Traismauer sowie der Gruppen Linz/OÖ, Tirol, Vorarlberg, Wien-Ottakring und Bielefeld (D) – in Reifnitz/Kärnten für die Sanitätsüberwachung des GTI Treffens zuständig. Nach einem tragischen Auftakt am 23. Mai – ein Verkehrsunfall forderte ein Todesopfer – verlief die Veranstaltung in geordneten Bahnen. Mit insgesamt 73 SanitäterInnen sowie zwölf Rettungsfahrzeugen wurden in fünf Tagen 307 Patien-

tInnen versorgt und 58 Transporte durchgeführt. Es gab ständig was zu tun – von Bauchschmerzen über Zeckenbisse bis zu Platzwunden und Frakturen. Das Strandbad Reifnitz war – mit Ausnahme des ASBÖ – für alle gesperrt, die gesamte Wiese stand für die Aus- und Einfahrt der Rettungsfahrzeuge sowie für Hubschrauberlandungen zur Verfügung. Die Zusammenarbeit mit den Vertretern der Exekutive war hervorragend. Die Samariter Villachs freuen sich schon auf nächstes Jahr, wenn der See wieder rufen wird und sie zum 10. Mal mit dabei sein werden! ■



Wenn der Wörthersee ruft, sind die Samariter zur Stelle

LAUFEND IM EINSATZ

Weniger Verletzte als letztes Jahr beim Vienna City Marathon am 7. Mai – so lautet die positive Bilanz des ASB Wien.

Insgesamt 263 ärztlich versorgte LäuferInnen und 13 Krankenhauseinlieferungen – ein Rückgang um beinahe 50 Prozent im Vergleich zu 2005 –, das ist die erfreu-

liche Wien-Marathon-Bilanz des ASB Wien. „Dank der hervorragenden Wetterverhältnisse und der immer professioneller werdenden Vorbereitungen seitens der Teil-

nehmerInnen mussten wir um fast die Hälfte weniger oft intervenieren als im Vorjahr“, so das positive Resümee des Chefarzts des ASB Wien, Prim. Dr. Helmut Seitz. Vor allem den vorbildlichen Einsatz der 16 NotfallmedizinerInnen und 240 Notfall- und RettungssanitäterInnen gilt es herauszustreichen: „Unsere ehren- und hauptamtlichen MitarbeiterInnen legten ein beeindruckendes Zeugnis für die solide Ausbildung in unserer Organisation ab“, so der erfahrene Unfallchirurg. ■



16 NotfallmedizinerInnen und 240 Notfall- und RettungssanitäterInnen waren den 23.691 Läuferinnen und Läufern eine echte Stütze



GENDER MEDICINE

Unwirksame Medikamente, falsche Diagnosen und soziale Benachteiligung

Frauen und Männer reagieren in medizinischer Hinsicht weder immer gleich, noch sind die Teilhabemöglichkeiten ausgewogen. Die von der SPÖ-Nationalratsabgeordneten Gabriele Heinisch-Hosek initiierte Diskussionsveranstaltung „Gender Medicine – Chance oder Rückschritt“ thematisierte diese Problematik. Die unterschiedliche Zugänglichkeit medizinischer und gesundheitlicher Leistungen, die

Auswirkungen gesundheitspolitischer Maßnahmen, die Entlohnung von Gesundheitsarbeit und die Partizipationsmöglichkeiten bei der gesundheitspolitischen Entscheidungsfindung, all das muss durch die „Gender-Brille“ gesehen werden. „Gender“ ist das sozial konstruierte Geschlecht – und hier liegt die Situation in Österreich nach wie vor im Argen. Für das Thema wird kaum sensibilisiert, es

wird weder weitläufig öffentlich diskutiert, noch hat es bis dato einen bemerkbaren Eingang in die Ausbildung von Menschen in medizinischen und Pflegeberufen gefunden. Die Betonung von Frauen- und Geschlechterforschung in der Medizin, beispielsweise durch die Einrichtung eines entsprechenden Forschungszentrums, könnte aber allen zugute kommen.

Mag. Susanne Metzger

„Enormer Aufholbedarf punkto Frauenmitarbeit“

Andrea Jurcik, stv. Leiterin der Öffentlichkeitsarbeit des ASB St. Pölten, sprach mit Susanne Metzger.

Wie bist du zu deiner neuen Aufgabe gelangt?

Anfang 2004 wurde bei den Samaritern St. Pölten die Idee geboren, sich doch auch etwas mehr und koordinierter der Öffentlichkeit zu präsentieren und in einer ehrenamtlichen Gruppe in alternativen Formen die Leistungen der Arbeiter-Samariter vorzustellen und einer möglichst breiten Masse näher zu bringen.

Wie wurde dann die schwierige Materie von dieser Hand voll Freiwilliger angegangen?

Wir haben versucht, dies sehr strukturiert und behutsam anzugehen, da Veränderungen in Vereinen im Normalfall immer sehr kritisch be-

äugt werden. In unserem Fall war es nicht so, da eine enge Zusammenarbeit mit dem Vorstand von der ersten Minute an bestand.

Was sind nun konkret deine Aufgaben?

Ich bin mitverantwortlich für die Gesamtkoordination des Projekts. Eines meiner Spezialgebiete ist jedoch die Betreuung der Schulsanitätsprojekte. Dazu zählen die Kontakthaltung mit den Schulen, die den Schulsanitätsdienst bereits eingeführt haben (HLW, BORG), und das Knüpfen zarter Bande mit weiteren interessierten Schulen. Ein Zweites ist die Betreuung der Öffentlichkeitsarbeit von Veranstaltungen; d. h., wenn Ambulanzdienste bei größeren Ereignissen abgehalten werden, ist der Samariterbund auch immer mit einem



Informationsstand vertreten, der u. a. von mir betreut wird.

Du hast vor kurzem eine Funktionärstätigkeit übernommen?

Ja, ich habe die Funktion der stv. Schriftführerin übernommen, wobei hier ein enormer Aufholbedarf punkto Frauenmitarbeit herrscht. Mein bisheriger Eindruck ist ein hervorragender. Man merkt ein sehr freundschaftliches Verhältnis, aber auch professionelles Verhalten. Der gesamte Vorstand und mit ihm seine Mitarbeiterinnen und Mitar-

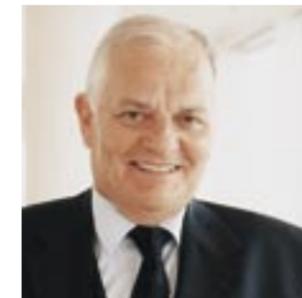
NACHRUF

Leider trauern wir erneut um einen hilfsbereiten ASBÖ-Mitarbeiter. Der verstorbene Herr Peter Redlinghofer war seit 1990 für den Samariterbund hauptberuflich tätig, anfangs als Sanitätsgehilfe (entspricht heute dem Rettungssanitäter) und seit 1.1.1991 in unserer Rettungsleitstelle als Leitstellendisponent. Er war ein überaus gewissenhafter und zuverlässiger Mitarbeiter, der von seinen Kollegen, aber auch von seinem Vorgesetzten wegen seiner ruhigen und besonnenen Art sehr geschätzt wurde.



Neben seiner hauptberuflichen Tätigkeit war Herr Redlinghofer aktives Mitglied beim Landesverband

Wien. Ein hochgeschätzter Samariter, dem wir hiermit die letzte Ehre erweisen wollen. ■



ENDLICH, DER SOMMER IST INS LAND GEZOGEN

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

Mit dem Vienna City Marathon fand ein sportlicher Start in die sommerliche Jahreszeit statt. Mit mehr als 22.000 Läuferinnen und Läufern entpuppte sich die sportliche Großveranstaltung einmal mehr als Rekorderent. Nicht nur die SportlerInnen zeigten an diesem Tag überdurchschnittliche Leistungen, sondern auch die freiwilligen HelferInnen des ASB Wien.

In 20 Sanitätszelten versorgten 16 Notärzte und 230 SanitäterInnen erschöpfte LäuferInnen entlang der Strecke. Dank des unermüdligen Einsatzes unserer Kollegin-

nen und Kollegen konnten kleinere und größere Verletzungen optimal versorgt werden.

Ein solches Ereignis erfordert nicht nur eine organisatorische Vorbereitung, sondern auch eine gute Zusammenarbeit. Zusammenarbeit, die nicht nur fachliche Kompetenz, sondern auch eine helfende Hand in vielen Bereichen voraussetzt. So reicht das Engagement unserer Kolleginnen und Kollegen von der Versorgung verletzter oder erschöpfter SportlerInnen bis zur Hilfe für Mitmenschen, die diese auf eine andere Art dringend nötig haben: In zwei Obdachlosenein-

richtungen bietet der ASB Wien rund 130 Notschlafstellen.

Tolerant, schützend, menschlich und sozial sind die Leitlinien, nach denen die HelferInnen des ASB Wien, egal, in welchem Tätigkeitsfeld, tagtäglich agieren.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen schönen Sommer.

Herzlichst Ihr

Siegfried Sellitsch

EINE TOLLE LEISTUNG

Von der Trinkwasseraufbereitung bis zum Einsatz der vierbeinigen Helfer: Was die SamariterInnen des ASBÖ so alles drauf haben, zeigen sie eindrucksvoll bei einer Roadshow durch Österreich.

Was in einem Einsatzcamp wirklich passiert, wie die rasche Erstversorgung Schwerverletzter funktioniert, warum vierbeinige Helfer unverzichtbar sind: Das alles und noch viel mehr wurde am 26. Mai auf dem Gelände des Wiener Kraftwerks Donaustadt von Samariterinnen und Samaritern demonstriert. „Wir können mit Stolz auf unsere Tradition als maßgebliche Rettungs- und Krankentransportorganisation blicken“, erklärte ASBÖ-Präsident Franz Schnabl bei der Veranstal-

tung. „Die haupt- und ehrenamtlichen Samariterinnen und Samariter engagieren sich aber auch im Katastropheneinsatz, bei der Krisenintervention und im Sozialbereich.“ Und tragen damit dazu bei, in der Öffentlichkeit mehr soziales Bewusstsein zu schaffen, denn: „Immer und überall gibt es Menschen, die unsere Hilfe brauchen“, so Schnabl.

DETAILLIERTE PLANUNG UND VORBEREITUNG

Für die bestens geschulten ASBÖ-

MitarbeiterInnen ein klarer Auftrag. Generalstabsmäßige Planung, detaillierte Vorbereitung, perfekte Logistik, rasche und präzise Arbeit entscheiden bei ihren Einsätzen über Menschenleben. Der technische Bundesleiter und Beauftragte für den Katastrophenhilfsdienst (KHD) Wolfgang Zimmermann stellte die Leistungspalette der SamariterInnen vor: von der Errichtung eines Einsatzcamps mit Erstversorgungszelt, Kommandozentrale und Therapiezelt sowie einer Wasseraufbereitungsanlage



Mit der hochmodernen Trinkwasseraufbereitungsanlage wurde verunreinigtes Wasser flugs in bestes Trinkwasser verwandelt



Sicher aktiv bei der S1-Eröffnung

bis zu den verschiedenen Stadien der Bergung, Rettung und medizinischen Versorgung.

VON SPÜRNASEN UND MOBILEN FUNKERN

Weil moderne Kommunikationstechnologie ein Erfolgsfaktor bei solchen Einsätzen ist, wurde darüber hinaus eine völlig neu entwickelte, mobile Funkeinheit präsentiert. Diese Innovation des Österreichischen Versuchssenderverbandes (OEVSV) ermöglicht eine Datenübertragung in Echtzeit. In Krisenfällen ein „Quantensprung“ zugunsten gesteigerter Effizienz. Was vier Beine aller High-Tech voraus haben, präsentierten ASBÖ-HundeführerInnen mit ihren Suchhunden. Die sensiblen Spürnasen mit ihren gefährlichen Einsatzgebieten – ob im Gelände, unter Trümmern oder Lawinen – waren die erklärten Publikumslieblinge.

Von den Leistungen der SamariterInnen können sich Interessierte in den nächsten Monaten in ganz Österreich überzeugen – bei der ASBÖ-Roadshow, die in allen Bundesländern Station macht. Infos: www.samariterbund.net ■



Großer Auftritt der vierbeinigen Helfer – ein absolutes Highlight der Roadshow



Schick sind sie, die neuen Uniformen der SamariterInnen



Franz Schnabl, Alex Prischl, Peter Erdle, Wolfgang Kastell



Mobile Funkeinheiten im Einsatz



Der jüngste Samariter vor Ort

Auf der SAFETY-Tour lernen Kinder Wissenswertes über Sicherheit und Unfallvermeidung



ABSOLUT KINDERSICHER – DIE SAFETY TOUR 2006

Welches ist die sicherste Volksschule im ganzen Land? Die Kindersicherheitsolympiade wird es zeigen. Der Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs war beim Niederösterreich-Landesfinale mit dabei.

Am 23. Juni entscheidet sich nun, welche Volksschule die sicherste Österreichs ist, und zwar beim großen Finale der SAFETY-Tour 2006. Die Kindersicherheitsolympiade setzt sich aus mehreren Einzelbewerben zusammen, bei denen Volksschüler sehr viel Unfallvermeidungs- und Sicherheitswissen beweisen müssen und ihr Verhalten in Notsituationen üben können. Ob Löschwettbewerbe, Würfelspiele oder sicheres Radfahren: Die Kinder sind mit Spaß und Begeisterung bei der Sache und lernen dabei auch viel

über die Vermeidung von Unfällen und über das richtige Verhalten in einem Gefahrenfall. Organisiert wird die SAFETY-Tour vom Österreichischen Zivilschutzverband. Als Partner unterstützen die AUVA und die Wiener Städtische Versicherung die Aktion. In diesem Rahmen fand am 1. Juni 2006 das NÖ-Landesfinale der SAFETY-Tour in Amstetten statt. Hunderte Kinder aus ganz Niederösterreich stellten dabei ihr Wissen und ihr Können unter Beweis. Als Landessieger wurden die Teilnehmer aus Amstetten ermittelt,

sie werden am Bundesfinale in Tulln teilnehmen. Der Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs war als Blaulichtorganisation vertreten und präsentierte seine Leistungen auf dem Gebiet der Sicherheit. Samariterinnen und Samariter sowie die Samariterjugend der Gruppe Pöchlarn-Neuda konnten sich des Ansturms der Kids und interessierter Erwachsener kaum erwehren und zeigten in hervorragender Weise die Leistungen unserer Organisation. Der Bundesverband des ASBÖ leistete dabei Unterstützung. ■

Das Bundesjugendlager 2006 fiel dem Regen zum Opfer. Die Gruppe Vorarlberg ließ sich aber nicht von ihrer Wienreise abhalten.

INS WASSER GEFALLEN? GANZ SICHER NICHT!

Geplant war – darüber waren sich die Organisatoren einig – ein gemütliches Lager für alle Jugendlichen auf der Donauinsel mit Spielenachmittag, Lagerfeuer und vielen Überraschungen. Doch die Rechnung wurde ohne den Wettergott gemacht. Leider war das Wetter am Pfingstweekende wenig sonnig und es war für die Jahreszeit viel zu kühl. Somit musste das Lager am Samstagmorgen abgesagt werden. Die Feldküche und die Zelte, welche am Freitag schon aufgebaut worden waren, standen im Wasser. Dementsprechend blieben fast alle Gruppen am Samstag zu Hause. Doch nicht alle ließen sich vom Wetter unterkriegen. Die erst im März gegründete ASJ-Gruppe Feldkirch zeigte sich vom Regen

wenig beeindruckt. Die Vorarlberger freuten sich auf ihr erstes Lager und machten sich schon in den frühen Morgenstunden mit der Bahn auf die Reise nach Wien. Dort wurden sie anstatt auf der Donauinsel im Landesverband für Wien untergebracht. – Auch hierbei kam natürlich der Spaß nicht zu kurz. Den Tag verbrachten sie mit einer Stadtführung und der Besichtigung der Leitstelle.

ENTDECKUNGSREISE DURCH WIEN

Am Sonntag gab's dann einen Ausflug nach Schönbrunn, den auch die meisten anderen nicht versäumen wollten. Um 11 Uhr war Treffpunkt beim Hietzinger Tor. Bundesjugendreferentin Barbara Belohradsky durfte nun insgesamt

110 Jugendliche begrüßen. Dies war trotz der Wetterverhältnisse ein toller Erfolg. Bevor es losging, wurden noch Lunchpakete und Süßigkeiten verteilt. Aufgrund des Verdienstes unseres Kollegen „Happy“ Hoffmann (Gruppe Rudolfsheim-Fünfhaus) hatten die Jungsamariter freien Eintritt in den Tierpark Schönbrunn. So wurde das Wochenende doch noch zu einem unvergesslichen Erlebnis für unsere Jugendlichen. An dieser Stelle möchte die Bundesjugend nicht versäumen, sich bei allen zu bedanken, die uns bei diesem Vorhaben so tatkräftig unterstützt haben. Ein herzliches Danke gilt auch unserem Bundes- und Landesverband, den Gruppen Leopoldstadt, Rudolfsheim-Fünfhaus und Floridsdorf/Donaustadt



Die Gruppe Feldkirch vor dem Neptunbrunnen in Schönbrunn



Auch die Wilhelmsburger lassen sich vom Regen nicht stoppen

DER BEGINN EINER ÄRA

Der Arbeiter-Samariter-Bund Tirol übernimmt ab Jänner 2007 den örtlichen Rettungsdienst für die Wildschönau im Tiroler Unterland.

Mit der Vergabe des örtlichen Rettungsdienstes in der Wildschönau an den Samariterbund beginnt in Tirol eine neue Ära.

An der Ausschreibung nahmen zwei Rettungsorganisationen mit drei Angeboten teil. Der Samariterbund Tirol erhielt als Bestbieter den Auftrag, ab 1. Jänner 2007 für fünf Jahre den örtlichen Rettungsdienst durchzuführen. Der ASB Tirol führt seit drei Jahren 90 Prozent der Fahrten in der Wildschönau

durch. „Wir sehen im Auftrag eine Bestätigung unserer Arbeit und eine Ermutigung an alle anderen Gemeinden, den Schritt der Kündigung des bestehenden Rettungsvertrags zu wagen.“

Es wird für alle finanziell günstiger bei gleicher Qualität!“ freut sich Gerhard Czappek vom ASB Tirol. Der erste Rettungsvertrag bedeutet einen Meilenstein in der Geschichte des ASB Tirol. Gute Aussichten auf weitere Verträge bestehen. ■



Der ASB Tirol war bereits drei Winter im Auftrag der Wildschönauer Bergbahnen im Einsatz

Seit 31. Mai erstrahlen die neuen Sportleistungsabzeichen „Frühschwimmer“ und „Lifesaver“ in Bronze, Silber und Gold.

NEUE SCHWIMMER- UND RETTUNGSSCHWIMMER-ABZEICHEN

Die neuen Sportleistungsabzeichen „Frühschwimmer“ und „Lifesaver“ wurden am 31. Mai der Öffentlichkeit präsentiert. ASBÖ-Präsident Franz Schnabl unter-

strich die Wichtigkeit der ARGE-ÖWRW: „Die Arbeitsgemeinschaft Österreichisches Wasserrettungswesen ist eine wichtige Plattform des Meinungs- und Interessen-

austausches.“ Das Hauptaugenmerk der neu erarbeiteten Grundlagen gilt den Kindern und Jugendlichen, die durch das „Frühschwimmer“-Abzeichen motiviert werden sollen, das Schwimmen bereits frühzeitig zu erlernen. Weiters wurden mit dem „Lifesaver“ internationale Ausbildungs- und Wettkampfstandards berücksichtigt. Zusätzlich wurde allen Abzeichen ein neues Design verpasst. Sie erstrahlen jetzt in Bronze, Silber und Gold – statt in Grün und Blau. ■



ASBÖ-Präsident Franz Schnabl (l.) und Sportstaatssekretär Karl Schweitzer bei der offiziellen Präsentation



NEWSM@IL

SIND SIE SCHON ANGEMELDET?

➔ **Der bisherige Newsletter ist passé. Die aktuelle „Newsm@il“ erscheint in frischem Format, glänzt mit optimiertem Aussehen und hält Sie immer „up to date“.**

➔ **Im April wurde die erste Ausgabe in neuer Form und Gestalt an 500 InteressentInnen ausgesandt. Die Newsm@il enthielt acht Beiträge und ein ausführliches Editorial, in dem unter anderem um die aktive Mitarbeit aller Gruppen gebeten wurde.**

➔ **Mit dem Relaunch des Newsletters wollten wir Ihnen nicht nur ein attraktives Design, sondern auch ansprechende technische Möglichkeiten bieten. Künftig werden Sie regelmäßig (mindestens einmal monatlich) über die Aktivitäten des Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs informiert und sind so immer auf dem neuesten Stand der Geschehnisse. Die detaillierten Texte werden außerdem mit exklusiven, qualitativen Fotos illustriert.**

➔ **In diesem Zusammenhang bitten wir Sie insofern um Unterstützung, als Sie die Idee und den Zweck der Newsm@il weiter transportieren und InteressentInnen, die diese elektronische Nachricht übermittelt haben wollen, zur Bekanntgabe ihrer E-Mail-Adresse bewegen.**

➔ **Sie wollen sich anmelden? Nichts leichter als das: Auf unserer Homepage www.samariterbund.net finden Sie den entsprechenden Button zur Anmeldung.**

Oder Sie melden sich einfach unter redaktion@samariterbund.net

an. Sie werden noch am selben Tag als Newsm@il-Empfänger registriert.

Proflex – für Mobilität!

Mit unseren großen Elektromobilen

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



Mit den kleinen und wendigen Elektromobilen.

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

Kostenfrei anrufen unter:

0800 - 80 80 52



Der Wannenlift mit Luftpolster

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



Wir führen auch **Treppenlifte** für praktisch jede Treppe!



Gutschein für eine kostenlose Info-Broschüre

E-Mobile Wannenlift Treppenlift

Name _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

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

FORMSACHE

Trend-Workout Pilates: Spitzensportlerin und Pilates-Trainerin Marion Reiff zeigt Ihnen, wie Sie mit nur sechs Übungen Ihre Tiefenmuskulatur sanft, aber effektiv trainieren.

Madonna schwört darauf, Julia Roberts und Sharon Stone ebenfalls. Pilates ist ein sanftes und gelenkschonendes Körpertraining, bei dem der Aufbau einer starken Körpermitte im Vordergrund steht. Die tiefe Muskulatur wird gezielt trainiert, merkbare Leistungssteigerung und ein geringeres Verletzungsrisiko sind das Ergebnis.

Marion Reiff, Wasserspringerin und Pilates- und Gesundheitstrainerin,

zeigt vor, wie Sie mit ein paar Übungen Ihre Muskeln genau an den Stellen fordern, die häufig vernachlässigt werden. Das Training beruht auf acht Grundprinzipien: Entspannung, Konzentration, Ausrichtung, Zentrierung, Atmung, Koordination, Bewegung und Kondition. Es eignet sich auch perfekt als Ausgleichssportart, z. B. für Läuferinnen. Über 500 Übungen kräftigen und dehnen die oft vernachlässigten tiefen Stabilisierungsmuskeln und

führen so zu einem kompakten, stützenden Korsett, das als Power-House bezeichnet wird. Besonders wichtig ist diese Kraft aus der Mitte, um etwa beim Laufen die Haltemuskulatur richtig einsetzen zu können, Hüftgelenk und Beckenboden nicht in Mitleidenschaft zu ziehen und so zu einem ökonomischen Laufstil zu finden. Schön definierte Muskeln und gute Haltung gibt es sozusagen als Draufgabe. ■

BAMBUS

Schneidersitz; Schultern nicht hochziehen, Bauch einziehen, gerader Rücken. Oberkörper um die Längsachse drehen, Arme ziehen nach hinten, kurz halten; 5-mal pro Seite. Stärkt die Rückenmuskulatur und ist gut für die Rotation in der Brustwirbelsäule.



AUSTER

Seitenlage; Hüftknochen übereinander, Fußsohlen aufeinander. Beine öffnen, ohne nach hinten zu kippen, halten, schließen; 12- bis 15-mal pro Seite. Für die mittlere und tiefe Gesäßmuskulatur.



WALKING ON THE SPOT

Körper in A-Stellung; Beine strecken, wenn möglich mit der Ferse auf dem Boden. 10- bis 15-mal pro Seite walken. Dehnt die Wadenmuskulatur, die Achillessehne, die Oberschenkelhinterseite, den Rücken.



HIP-ROLL

Rückenlage; Beine in Sesselposition, rechter Winkel, oberes Bein gestreckt. Beine zur Seite führen, nicht ablegen, Kopf in die entgegengesetzte Richtung drehen; 10-mal pro Seite. Für die seitlichen äußeren und inneren Bauchmuskeln.



HIP-LIFT

Rückenlage; ein Bein anziehen. Fersen in den Boden drücken, Becken vom Boden heben, bis 10 zählen, senken; 3- bis 4-mal/Seite. Für Stabilität des Knies, der Hüfte, der hinteren Oberschenkel.



DOORS OPENING

Embryostellung; Hüfte gerade, Hand auf Hand, Schulter über Schulter. Arm öffnen, Blick folgt, Hüfte knickt nicht ein; 3- bis 5-mal pro Seite. Zur Entspannung; dehnt den Brustkorb, öffnet die Brustmuskeln.



EINTAUCHEN & ERHOLEN

Schwimmen zählt zu den gesündesten Sportarten, da es ohne allzu großen Kraftaufwand viele Muskelpartien trainiert. Tipps, wie Sie das kühle Nass effektiv und mit viel Spaß genießen können.

Gesund, schlank und schön – dank der Bewegung in den blauen Fluten!



Pack die Badehose ein ... Diesem Ruf folgen wir im Sommer nur allzu gerne. Schwimmen gehört nicht nur zu den liebsten sportlichen Betätigungen der Österreicher, sondern wird auch von Ärzten als gesundheitsfördernd empfohlen. Die Bewegung im nassen Element stärkt den Herzmuskel und wirkt sich damit positiv auf das Allgemeinbefinden und die Lebensdauer aus. Auch fördert es die Lungenfunktion, stärkt die Abwehrkräfte, verbessert die Durchblutung aller Muskeln und regt den Kreislauf an. Zur Stressbewältigung können die fließenden Bewegungen ebenso beitragen. Und Haltungsschäden, Verspannungen und Gelenkprobleme lösen sich im Wasser schnell in Luft(bläschen) auf.

GESUND UND SCHÖN

Die harmonischen Bewegungen in den blauen Fluten beanspruchen gleichzeitig viele unterschiedliche Körperpartien. – Besonders trainiert werden die Muskeln der Arme, des Rückens, der Schultern, und der Brust sowie der Oberschenkel. Davon abgesehen, dass ein derart trainierter Körper schön anzusehen ist, bietet eine gute Rumpfmuskulatur der Wirbelsäule ein stabiles Stützkorsett und beugt damit Rückenbeschwerden vor. Als Schwimmer kann sich bezeichnen, wer mindestens ein- bis zweimal die Woche 500 bis 1.000 Meter schwimmt. Und durch die Gewichtsentlastung ist der nasse Sport auch für Menschen mit Übergewicht oder Gelenkproblemen sowie für Schwangere bestens geeignet.



Ein- bis zweimal die Woche bis zu 1.000 m schwimmen hält Sie fit!

NICHT MIT VOLLEM BAUCH

Bevor Sie aber zum Sprung ins kühle Nass ansetzen, sollten Sie ein paar Dinge beachten. An Omas Weisheit „Geh nicht mit vollem Bauch ins Wasser“ ist schon was Wahres dran. Wenn Sie rund zwei Stunden vor dem Schwimmen nichts mehr essen, werden Ihnen die Bewegungen deutlich leichter fallen und Ihr Atmungs- und Bewegungsrhythmus wird nicht durch Aufstoßen oder Völlegefühl gestört. Menschen mit niedrigem Blutdruck und schwachem Kreislauf sollten sich auf jeden Fall abkühlen. – Beginnen Sie mit den Pulsadern und arbeiten Sie sich nach oben weiter: also Unterarme, Oberarme, Schultern und zum Schluss die Herzgegend. Um Ihre Haut vor dem Austrocknen, vor allem durch Chlorwasser, zu schützen, cremen Sie sich vor dem Schwimmen mit einer fetthaltigen Creme, Lotion oder Salbe ein. Und: Sonnenschutz nicht vergessen! ■

Gut gerüstet

■ **SCHWIMMBRILLE:** um die Äugen vor Chlorwasser zu schützen. Den richtigen Sitz erkennt man daran, dass sich die Brille in den Augenhöhlen „festsaugt“. Und gegen das Beschlagen der Gläser hilft Speichel.



■ **FLOSSEN:** Sie verlängern den Fuß und verbessern die Beweglichkeit. Und schneller schwimmen kann man damit auch. In Bädern aber wegen der Gefahr für andere Schwimmer verboten.



■ **BADEKAPPE:** beugt Wasser in den Ohren vor und hält die Haare aus dem Gesicht. Sie ist wärmeisolierend und reduziert den Wasserwiderstand. Aus Latex oder Silikon (länger haltbar).

■ **BADESCHLAPPEN:** zur Hygiene und Sicherheit. Vor allem in natürlichen Gewässern schützen Sandalen aus Kunststoff die Füße vor spitzen Steinen oder Glasscherben.

■ **HANDTUCH:** um Kopf und Körper ordentlich trockenrubbeln zu können. Ob mit Comic- oder Strandmotiv – Hauptsache saugfähig.





Eine erfrischende Gemüsekaltschale als Vorspeise, eine gegrillte Hühnerbrust mit Grillsauce, Marillenchutney und Folienerdäpfeln als Hauptgang



VITALMENÜ

Für laue Sommerabende serviert Gustana-Chefkoch Christian Steinmetz gegrillte Hühnerbrust mit Marillenchutney und Folienerdäpfel mit Apfelsauce. Nachspeise: Heidelbeerpfannkuchen.

GEMÜSEKALTSCHALE:

Zutaten für 4 Personen:

50 g Zwiebel, 24 g Paprika, gemischt, 12,5 dag Salatgurke, geschält, 2 Knoblauchzehen, 25 g Paradeiser, Lauch, 1 kleine Pfefferoni, Mehl, Salz, Zucker, gemahlener Mutterkümmel, gemahlener Ingwer, gemahlener Pfeffer, 5 g Maiskeimöl.

Zubereitung:

Den Strunk der Paradeiser heraus schneiden und die Haut leicht einritzen. Wasser aufkochen lassen; die Paradeiser zugeben und zwei Minuten kochen lassen. Hernach in kaltes Wasser geben und schälen.

Paprika auseinander schneiden und das Kerngehäuse und den Stiel entfernen. Zwiebel schälen. Gemüse waschen und klein schneiden; mit wenig Wasser kurz aufkochen. Mehl mit Wasser und Öl verrühren; die Suppe binden, würzen, aufkochen, kurz kochen lassen und dann im Mixer pürieren. Auf einen Liter auffüllen und gut abschmecken. In Suppentassen füllen und kalt stellen.

Vor dem Servieren kann man einen Teelöffel Joghurt in die Mitte der Suppentasse geben und Schnittlauch oder andere Kräuter darüber streuen.

GEGRILLTE

HÜHNERBRUST:

Zutaten für 4 Personen:

Ca. 72 g Hühnerbrüste, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Salz, gemahlener Pfeffer und Paprika, ein wenig gemahlener Rosmarin, Curry.

Zubereitung:

Hühnerbrüste mit Öl abmischen, Gewürze zugeben; alles durchmischen und bei mäßiger Hitze in der Pfanne oder auf dem Holzkohlegrill braten.

MARILLENCHUTNEY:

Zutaten für 4 Personen:

0,1 Liter Orangensaft, 5 g Mais-

stärke, 20 g Zucker, Vanillinzucker, 10 g gerissene Ingwerwurzel, süße Chilisauce, 50 g Wasser.

Zubereitung:

Orangensaft, Wasser und Stärke verrühren und aufkochen; Vanillinzucker, Zucker, Ingwer und Marillenhälften (10 x 10 geschnitten) zugeben und abschmecken. Kalt stellen.

GRILLSAUCE

Zutaten für 4 Personen:

Tomatenketchup, roter Paprika, Essiggurkerln, Kren, Senf.

Zubereitung:

Paprika und Essiggurkerln kleinwürfelig schneiden; mit Ketchup, Kren und Senf abmischen und abschmecken.

FOLIENERDÄPFEL

Zubereitung:

Gut gewaschene (geschälte oder ungeschälte) Erdäpfel mit Butter oder Olivenöl, Salz und Muskat abmischen; auf eine Alufolie auflegen. Kräuterzweige (z.B. Petersilie, Zitronenmelisse, Liebstöckel, Basilikum etc.) dazulegen und einrollen; im Backrohr (oder auf

dem Holzkohlegrill) bei mittlerer Hitze backen. Auf einem Teller mit aufgerollter Alufolie servieren.

APFELSAUCE:

Zutaten für 4 Personen:

25 g Apfelsmus, 7,5 g Sauerrahm (oder Joghurt), Salz, Pfeffer, Muskat, Curry, Worcestersauce.

Zubereitung:

Alles miteinander verrühren und abschmecken.

HEIDELBEERPFANNKUCHEN

Zutaten für 4 Personen:

10 dag glattes Mehl, 2 Dotter, 0,15 Liter Milch, Vanillezucker,



eine Prise Salz, 2 Eiklar, 4 g Kristallzucker, 40 g Butter 20 g Heidelbeeren.

Zubereitung:

Eiklar mit einer Prise Salz aufschlagen; Kristallzucker einschlagen, bis der Schnee schön steif ist. Mehl, Dotter und Milch verrühren und den Schnee vorsichtig unterheben. 10 Gramm Butter in der Pfanne heiß werden lassen und ein Viertel der Heidelbeeren zugeben; alles kurz anbraten. Ein Viertel der Masse zugeben und auf beiden Seiten braun backen.

Guten Appetit! ■

Bestellservice

GUSTANA-VITALMENÜS

können Sie auch rasch und unkompliziert beim ASBÖ bestellen.

BESTELLUNGEN UND

INFOS: Frau Tisch, Tel.:

01/891 45-173, Fax: 01/

891 45-991 73, E-Mail:

vitalmenue@samariterbund.

net, Mo. bis Do. 8 bis 16 Uhr,

Fr. 8 bis 13 Uhr

Nährstoffe pro 100 g*

Gemüsekaltschale:

kcal: 27, kJ: 113

Eiweiß: 0,66 g

Fett: 0,55 g

Kohlenhydrate: 4,69 g

Proteinheiten (BE): ca. 0,4

Gegrillte Hühnerbrust

kcal: 138

kJ: 579

Eiweiß: 27 g

Fett: 2,8 g

Kohlenhydrate: 0,69 g

Folienerdäpfel:

kcal: 202, kJ: 847

Eiweiß: 7,8 g

Fett: 9,76 g

Kohlenhydrate: 20,65 g

BE: ca. 1,7

Grillsauce:

kcal: 81, kJ: 337

Eiweiß: 1,6 g

Fett: 1,5 g

Kohlenhydrate: 14,5 g

BE: ca. 1,7

Apfelsauce:

kcal: 94, kJ: 395

Eiweiß: 0,95 g

Fett: 4 g

Kohlenhydrate: 13,29 g

BE: ca. 1,1

Heidelbeerpfannkuchen

kcal: 169, kJ: 708

Eiweiß: 3,5 g

Fett: 8,6 g

Kohlenhydrate: 18,9 g

BE: ca. 1,6

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

Was können Vitamine wirklich? Und wie sinnvoll sind Nahrungsergänzungsmittel? Die ganze Wahrheit über die lebenswichtigen Nährstoffe für den menschlichen Körper.

POWER FÜR DEN BODY

Vitamine sind lebenswichtig und müssen dem Körper zugeführt werden – am besten aus Mutter Naturs Garten



Sie fühlen sich schlapp und müde? Das könnte unter Umständen an Ihrer Ernährung liegen. Statt der täglichen Ration Fastfood und Schokoriegel greifen Sie lieber zu frischer, vitaminreicher Kost. Der Körper benötigt diese Stoffe für viele Prozesse, vor allem für ein reibungsloses Funktionieren des Stoffwechsels. Wie Mineralien und Spurenelemente sind auch Vitamine lebensnotwendige organische Substanzen, die der Körper nicht selbstständig bilden kann und die ihm deshalb zugeführt werden müssen. Bei einer unzureichenden Aufnahme kommt es zu typischen Mangelerscheinungen, wie etwa Gereiztheit, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Schlafstörungen. Andererseits kann auch eine vermehrte Zufuhr von Vitaminen schädlich sein. In unserer Wohlstandsgesellschaft dürfte ein Mangel eigentlich nicht auftreten. Auch Stressgeplagte, Schwangere und ehrgeizige Freizeitsportler, die einen erhöhten Vitaminbedarf aufweisen, können diesen mit einer ausgewogenen Ernährung problemlos abdecken. Viel Gemüse, Obst, Vollkorn- und Magermilchprodukte, dazu ein- bis zweimal pro Woche Fisch sind ideal.

RICHTIG AUSWÄHLEN

Viele Menschen schaffen es trotzdem nicht, sich optimal zu ernähren. Wobei die meisten behaupten, sie hätten schlichtweg keine Zeit dazu. Im Gegensatz zu früheren Zeiten steht uns das gesamte Jahr über eine große Auswahl an frischen Lebensmitteln zur Verfügung. Das Problem bei der Vita-

minversorgung ist also nicht das fehlende Angebot an gesunden Nahrungsmitteln, sondern sind schlechte Auswahl, falsche Lagerung, mangelhafte Zubereitung – und Bequemlichkeit. Und hier kommt die Chemie ins Spiel. Es ist für viele einfacher und bequemer, eine Tablette zu schlucken und sich erst gar nicht den Kopf darüber zu zerbrechen, wie man sich dank Mutter Natur ausreichend mit Mikronährstoffen versorgt. Im Prinzip ist dagegen auch nichts einzuwenden. Man kommt auch mit Supplementen ohne Vitaminmangel über die Runden. Vorausgesetzt, man wählt richtig aus.

GEZIELT ANWENDEN

Der Stoffwechsel und die Wirkung einzelner Vitamine hängen von anderen Vitaminen ab. Daher ist ein Multivitaminpräparat der Gabe von Einzeldosen unbedingt vorzuziehen. Isolierte Vitamine sind zudem im Vergleich zu Kombipräparaten oft viel zu hoch dosiert. Besonders bei US-Präparaten und Produkten aus dem Internet ist Vorsicht geboten. Viele dieser



Obst und Gemüse in ihrer natürlichen Form sind die weitestgehend gesündere Alternative zu chemischen Vitamintabletten

Pulver und Pillen würden bei uns eine Zulassung als Arzneimittel benötigen. Fazit: Bei gezielter Anwendung sind Supplemente durchaus sinnvoll und können die mangelnde Vitaminzufuhr durch Obst und Gemüse kompensieren. Doch im Allgemeinen gilt: Wer eine abwechslungsreiche Kost mit frischem Obst und Gemüse, Getreide- und Milchprodukten zu sich nimmt, reduziert das Risiko, an Krebs, Allergien oder anderen Leiden zu erkranken, und steigert zudem sein Wohlbefinden. ■

Die wichtigsten Vitamine

NÄHRSTOFF	EMPFOHLENE TAGESZUFUHR (ECR D-A-CH-Referenzwerte)	GUTE QUELLEN
Vitamin A und Betacarotin	0,8–1 mg	Leber, Karotten, Fenchel, Spinat und andere grüne, gelbe sowie rote Gemüse- und Obstsorten
Vitamin B1	1,1–1,3 mg	Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Schweinefleisch
Vitamin B2	1,2–1,5 mg	Milchprodukte, Brokkoli, Vollkorn, Pilze, Käse
Vitamin B6	1,2–1,6 mg	Leber, Vollkornreis, Hülsenfrüchte, Brokkoli, Grünkohl
Vitamin B12	3 µg	Fisch, Fleisch, Milch und Milchprodukte
Vitamin C	100 mg	Sanddornsaft, Obst und Gemüse, vor allem Kiwis, Zitrusfrüchte, Paprika, Fenchel und Kohlrabi
Vitamin E	11–15 mg	Keimöl, Nüsse, Paprika, Gemälde
Folsäure (B9)	400 µg	am besten Rohprodukte für Salate (sehr hitzeempfindlich)
Niacin (B3)	13–17 mg	Kalbfleisch, Hühnerbrust, Austernpilze

GEFAHR IM ANFLUG

Warum Insektenstiche nicht immer so ungefährlich sind, wie sie scheinen, und wie man sich schützen kann.



Die sommerlichen Temperaturen locken nicht nur uns Menschen ins Freie, auch zahlreiche Insekten finden sich ein. Wenn man beim gemütlichen Frühstück auf der Terrasse mit Bienen um die Marmelade oder beim Grillabend im Garten mit Gelsen um jedes ungeschützte Fleckchen Haut kämpfen muss, ist das nicht nur lästig, sondern häufig auch schmerzhaft und manchmal sogar gefähr-

lich. Am weitesten verbreitet sind Stiche von Bienen, Wespen, Spinnen, Ameisen, Bremsen, Gelsen, Flöhen und Zecken.

ERSTE HILFE

Bei Zecken ist stets Vorsicht geboten, sie können gefährliche Erreger auf den Menschen übertragen. Notieren Sie, wann und wo Sie gebissen wurden. Sollten Sie in der Ent-



fernung eines Zecks nicht geübt sein, überlassen Sie das besser Ihrem Arzt. Stechen Biene, Wespe, Gelse und Co, juckt und brennt es zwar, eine besondere Behandlung ist aber nicht erforderlich. Den Bienenstachel entfernen Sie vorsichtig mit dem Fingernagel; die Wunde aber nicht ausdrücken, da sich der Giftsack leeren könnte. Erleichterung verschaffen Eiswür-

fel oder nasse Tücher, Kratzen ist verboten. Ideal wäre noch, wenn Sie sich die Uhrzeit des Stichs notieren und einen Kreis um die rote Stelle ziehen würden, um besser beurteilen zu können, ob sich die Rötung ausbreitet. Echte Gefahr droht nämlich, wenn allergische Reaktionen auftreten. Bei Symptomen wie Atemnot, kaltem Schweiß, Erbrechen oder Schwindelgefühl bis hin zur Bewusstlosigkeit heißt es unverzüglich einen Arzt aufzusuchen. Denn: Eine nicht behandelte Allergie kann lebensbedrohlich sein! Ebenfalls ärztliche Hilfe sollten Sie bei entzündeten Einstichen, bei Stichen im Mund-Rachen-Raum oder



an den Lippen sowie bei Wespenstichen, wenn Sie nicht gegen Tetanus geimpft sein sollten, in Anspruch nehmen. Wurden kleine Kinder von Bienen, Hummeln, Hornissen oder Wespen attackiert, dann empfiehlt sich ein Besuch beim Onkel Doktor.

EFFEKTIV VORBEUGEN

Damit es aber erst gar nicht so weit kommt, ein paar Verhaltenstipps, nicht nur für Allergiker. Das einfachste Mittel ist, die Tierchen nicht zu ärgern bzw. zu stören – Hummeln, Wespen und Hornissen stechen nur, wenn sie sich bedroht fühlen. Lassen Sie Nester unbedingt von Profis entfernen. Angriff ist

nicht immer die beste Verteidigung, hastige Bewegungen – bzw. wildes Um-sich-Schlagen – schaden meist mehr als sie schützen. Getränke, besonders gesüßte, sollten Sie im Freien stets abdecken, Dosen am besten nur mit Strohhalmen trinken. Verschüttetes und Abfälle ebenfalls abdecken oder, noch besser, gleich entfernen. Beim Pflücken von Obst und Blumen ist Vorsicht geboten, ebenso bei der Gartenarbeit – tragen Sie Handschuhe und auch eine Kopfbedeckung. Süße, verschmierte Haut und Kleidung von Kindern gründlich reinigen, um keine Insekten anzulocken. Auf dass Sie stichfrei durch den Sommer kommen! ■



KREATIVITÄT KENNT KEIN ALTER

Dichten, schreiben, fotografieren, filmen, kurz: alles was Spaß macht – machen Sie mit beim Seniorekom-Kreativ-Wettbewerb!

Seniorinnen und Senioren sind eingeladen, gestalterisch tätig zu werden. Haben Sie als Einsatzkraft beim Arbeiter-Samariter-Bund unter unglaublichen Umständen Leben gerettet oder blicken Sie auf einen Einsatz mit besonderer Freude

zurück? Dann sind Sie aufgerufen, beim großen Seniorekom-Kreativ-Wettbewerb, präsentiert von Telekom Austria, mitzumachen. Unter dem Motto „Kunst und Kreativität halten geistig jung“ gibt es bis zum Oktober 2006 die Möglichkeit, Beiträge aus den folgenden drei Themenbereichen einzusenden:

- Geschichte/Gedichte: „Welche Begebenheit hat Ihr Leben am stärksten beeinflusst?“
- Foto: „Worauf sind Sie am meisten stolz?“
- Video: „Was ist das für Sie Schönste in Ihrer Heimatregion bzw. in Ihrem Zuhause?“

Regelmäßig werden die bereits eingesendeten Werke auf www.seniorkom.at präsentiert. – Surfen Sie vorbei und lassen Sie sich zum Mitmachen inspirieren! Denn gefragt ist, wer dabei ist! ■

Information

Seniorekom.at
Schottenfeldgasse 24
1070 Wien
Tel.: 01/524 70 86-964
Fax: 01/524 70 86-13
E-Mail:
kreativ@seniorkom.at
www.seniorkom.at



Wichtige Adressen

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



Kursangebote

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

Willkommen im Team

Um die Leistungen des ASBÖ weiter zu optimieren, hat der ASBÖ-Bundesverband vier neue Mitarbeiterinnen eingestellt.



Seit April belebt ein neues (meist lachendes) Gesicht die Fundraising-Abteilung der Service GmbH: **DI Christina Jamkojan**, gelernte Architektin. „Architektur und Fundraising haben nur auf den ersten Blick wenig miteinander zu tun. Gerade jener Bereich der Architektur, der mich immer begeistert hat, wie z.B. effizientes Bauen in Entwicklungsländern oder Katastrophengebieten, aber auch nachhaltige Projekte im umweltfreundlichen Niedrigenergiebereich, ist ein Musterbeispiel für soziales Fundraising. Die Budgets dieses Bereichs müssen ähnlich akquiriert werden wie jene des sozialen Bereichs, in dem der ASBÖ tätig ist.“ Ihre soziale Kompetenz und Kommunikationsstärke kann Frau DI Jamkojan beim Sponsoring und Marketing gezielt einsetzen.

Seit 1. Juni verstärkt **Erika Bettstein** die Abteilung Organisationsentwicklung, Marketing, Presse und Öffentlichkeitsarbeit im ASBÖ-Bundesverband. Die 49-jährige Journalistin war davor stv. Chefredakteurin der „Wiener Zeitung“ und Chefredakteurin in einem Fachmagazine-Verlag. Erfahrungen in der Medienarbeit sammelte sie u.a. als Pressesprecherin im Finanzministerium unter den Ministern Andreas Staribacher und Viktor Klima. Im humanitären Bereich war die Wienerin im Rahmen eines Projekts für das Flüchtlingshochkommissariat UNHCR und für die Volkshilfe Österreich (Fundraising, Pressearbeit) tätig. Warum es sie zum ASBÖ zog? „Eine traditionsreiche, professionelle soziale Dienstleistungsorganisation, neue Projekte im Rahmen des ASBÖ-Modernisierungsprogramms "Visionen 2010" zugunsten sozial Schwächerer – eine sinnvollere Arbeit kann man sich nicht wünschen!“



Ebenfalls seit April dabei ist Frau **Marion Stadlober**. Die gelernte Zahnarztassistentin blickt bereits auf eine langjährige Erfahrung beim Samariterbund zurück. 1997 begann sie als ehrenamtliche Mitarbeiterin, war in der Jugendgruppe, ließ sich zur Sanitäterin ausbilden und ist jetzt bei der Rettungshundestaffel Simmering aktiv. „Ich wollte mein Hobby zum Beruf machen“, erzählt die 23-Jährige zufrieden. Die Arbeit mit ihrem Hund Benny macht ihr sichtlich Freude. Im Bundesverband ist sie derzeit als Springerin tätig und lernt so die verschiedenen Stationen kennen: Empfang, Schulung, Menüservice oder Seniorenalarm, wobei sie letztere Tätigkeit favorisiert.

Anfang April begann für Frau **Carmen Kassekert** aus Kärnten die Arbeit beim Bundesverband des ASBÖ. Die 29-Jährige ist vor allem für den Bereich Öffentlichkeits- und Pressearbeit zuständig. Insofern sehr passend, da Frau Kassekert in Klagenfurt Publizistik studierte und nebenbei für ein Monatsmagazin tätig war. „Der Samariterbund war für mich die richtige Entscheidung, da ich schon immer im sozialen Bereich arbeiten wollte“, verrät die Wahlwienenerin. Aus diesem Grund ist sie wohl auch die Kontaktperson für die Samariterbund-Wohlfahrtsstiftung „Fürs Leben“. Sie erreichen Frau Kassekert unter Tel.: 01/89 145 Dw. 219 oder über die E-Mail-Adresse: carmen.kassekert@samariterbund.net.





2. UND 3. PREIS

JE EIN NOKIA-HANDY!
Gewinnen Sie je ein Nokia-B-free-Handy inklusive € 5,-
Gesprächsguthaben, gespendet von mobilkom austria.
Damit Sie den Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs
jederzeit erreichen können.

1. PREIS

EIN REISEGUTSCHEIN VOM REISEBÜRO MONDIAL
IM WERT VON € 450,-

Suchen Sie sich Ihren Traumurlaub – ob Wandern in den Alpen,
Schwimmen im Bergsee oder Sonnetanken im Süden –
aus und buchen Sie dank des großzügigen Reisegutscheins.

REISEBÜRO MONDIAL GES.M.B.H & CO.KG
OPERNGASSE 20B, 1040 WIEN
TEL: +43/1/588 04-148, FAX: DW. 117
MAIL: BORTOLAMI@MONDIAL.AT,
WWW.MONDIAL-REISEN.COM

4.-13. PREIS

„STEP BY STEP“

Je ein Buch und eine DVD „Step by Step“
von und mit den Tanzstars
Marika Lichter und Andy Kainz



JETZT GEWINNEN!

Packen Sie Ihr Glück beim Schopf und
nehmen Sie am großen ASBÖ-Gewinnspiel teil.



Es warten tolle Preise!

Für die treuen ASBÖ-Mitglieder ist das Beste gerade gut genug! Wer die unten stehende Frage
richtig beantwortet und den Kupon an den ASBÖ schickt, hat gute Chancen, einen der attraktiven



Foto: Österreich Werbung/Fankhauer

Preise zu gewinnen. Als Hauptpreis winkt diesmal ein Reisegutschein des Reisebüros Mondial im Wert von € 450,-. Auf jene, die ihr Handy gegen ein moderneres eintauschen möchten, warten als zweiter und dritter Preis je ein brandneues NOKIA-B-free-Handy. Und für alle, die wieder einmal gerne das Tanzbein schwingen möchten, haben wir insgesamt zehn Packages mit dem Buch und der DVD „Step by Step“ von und mit Österreichs berühmtem Tanzpaar Marika Lichter und Andy Kainz.



FRAGE BEANTWORTEN UND GEWINNEN!

In welchem Land wird die Fußball-Weltmeisterschaft 2006 ausgetragen?

..... 

JA, ICH MÖCHTE DIE PLUS CARD ZUGESANDT BEKOMMEN.

NAME:

ADRESSE:

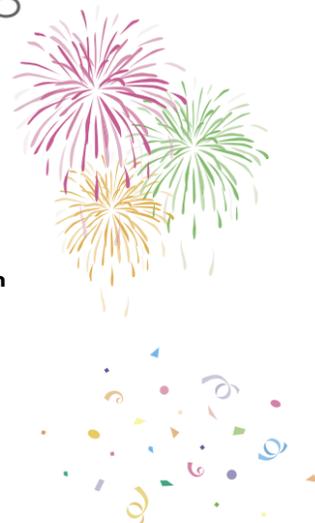
TELEFON: E-MAIL:

DATUM: UNTERSCHRIFT:

GEWINNSPIEL

Die stolzen Preisträger, Ausgabe 1/06

1. Preis, Willer, Erich, Salzgasse 1/4, 3133 Traismauer
2. Preis, Bencsics, Eugen, Sachsenweg 1, 7064 Oslip
3. Preis, Bulka, Friedrich, Davidgasse 76-80/4/5, 1100 Wien
4. Preis, Tomisser, Martin, Leystraße 54/2/16, 1200 Wien
5. Preis, Haubenwallner, Lotte, Isbarystraße 3, 3204 Kirchberg a. d. Pielach
6. Preis, Scheuch, Jutta, Jörgergasse 3/1/8, 3150 Wilhelmsburg a. d. Traisen
7. Preis, Hönigsberger, Hans, Hoffeldstraße 12, 3004 Ried a. Riederberg
8. Preis, Thron, Edith, Am Radweg 4, 3161 St. Veit a. d. Gölsen
9. Preis, Senegacnik, Heidemarie, Linzerstraße 49, 3003 Gablitz
10. Preis, Poor, Horst, Brünner Straße 190/1/21, 1210 Wien
11. Preis, Novak, Christine, Schadinagasse 1/23, 1170 Wien
12. Preis, Wlach, Rosemarie, Spandlgasse 78, 1220 Wien
13. Preis, Schamböck, Maria, Hauptstraße 176/1/5, 3033 Altlengbach



Einsendeschluss: 10. August 2006

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.

In Österreich sind viele
Kinderkrankheiten unheilbar.
Wenn wir Kindern armer
Familien nicht helfen!

Erwin Steinbauer, Schauspieler



STROBELGASSE
Foto: Oliver Gaast | Digital Imaging: Malkasten



FÜR'S LEBEN
STIFTUNG

Viele Familien können sich die medizinische Versorgung ihrer Kinder nicht mehr leisten. Eine Ursache dafür sind die hohen Selbstbehalte. Gesundheit darf keine Frage des Geldes sein. Bitte unterstützen Sie die Samariterbund Wohlfahrtsstiftung „Fürs Leben“ mit Ihrer Spende: **BA-CA Spendenkonto 52342292001, BLZ 12000.** Infos: www.fuersleben.at, Hotline: 0800 240 144

Jeder kann ein Samariter sein.



Bitte ausreichend
frankieren!

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