

LEBEN+ HELFEN

DAS MAGAZIN DES ARBEITER-SAMARITER-BUND ÖSTERREICHS



NORDIC WALKING

GESUNDHEIT

WARUM DIE
NORDISCHE GANGART
SIE GESUND UND FIT HÄLT

PFLEGE

AKTUELL

EIN THEMA, DAS UNS ALLE
ANGEHT – DAS 10-PUNKTE-
MASSNAHMENPAKET

OSTEOPOROSE

SENIOREN

WAS TUN, WENN DIE
KNOCHEN UNS NICHT
MEHR TRAGEN

KRISTINA SPRENGER

AKTUELL

DER „SOKO KITZBÜHEL“-
STAR GANZ PRIVAT





Fotos: Bubu Dujmic, Bilderbox, exel

Kristina Sprenger

■ Der „SOKO Kitzbühel“-Star ganz privat

s_04



s_22

Nordic Walking

■ Wie Sie sich mit zwei Stöcken fit halten



s_24

Osteoporose

■ Wenn die Knochen uns nicht mehr tragen

Kristina Sprenger im Interview s_04
■ Eine Tirolerin für alle Fälle

Pflege geht uns alle an s_08
■ Das 10-Punkte-Paket des ASBÖ

Frauen und die Pflegedebatte s_10
■ Eine Doppelbelastung

ASBÖ goes Hollywood s_15
■ Film-Dreh in Groß Gerungs

Boom-Sport Nordic Walking s_22
■ Top-fit mit zwei Stöcken

Osteoporose s_24
■ Wenn die Knochenmasse schwindet

International im Einsatz s_26
■ Der ASBÖ hilft in Sri Lanka

Vitalmenü s_28
■ Das Herbstmenü

Gewinnspiel-Aktion s_30
■ Es warten tolle Preise auf Sie!

Kursangebote

Lebensrettende Sofortmaßnahmen am Unfallort (Mindestanforderung für Führerscheinwerber): 20.9. und 18.10. von 14 bis 20 Uhr; 7.10. und 18.11. von 8 bis 14 Uhr.

Breitenschulungskurs (Erste Hilfe am Arbeitsplatz, im Haushalt, in der Freizeit, beim Sport): 16./17.9., 27./28.9., 14./15.10., 30./31.10., 11./12.11., 22./23.11., 2./3.12., jeweils von 8 bis 17 Uhr.

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

glieder/Nachbarschaftshilfe; **Umgang mit PatientInnen im Rollstuhl**; **Sicher älter werden** (für aktive SeniorInnen): Kurse „Erste Hilfe“, „Bewegung im Alter“, „Gesunde Ernährung im Alter“, „Sicheres Wohnen“.

Für MitarbeiterInnen: Rettungssanitätskurs, Notfallsanitätskurs, Rezertifizierungen, Hilfsplatzleiter (Führungsaufgaben im Sanitätsdienst).

Information und Anmeldung:
Martina Gergelyi, Tel.: (01) 89 145 Dw. 181,
Fax: (01) 89 145 Dw. 99181,
E-Mail: schulung@samariterbund.net



Foto: ASBÖ

SamariterInnen kümmern sich um Jung und Alt

Liebe Leserinnen und Leser!

„Hilfe von Mensch zu Mensch“ ist das Leitmotiv der SamariterInnen. Sie springen tatkräftig und professionell genau dort ein, wo Menschen Hilfe brauchen – egal, welcher Altersstufe, welcher Religion, Nationalität oder Weltanschauung diese zugehören. Für den Samariterbund selbstverständlich sind daher auch soziale Dienstleistungsangebote wie Hauskrankenpflege, Heimhilfe, Besuchsdienste, Medikamentendienste, Essen auf Rädern/Vitalmenü, Seniorenalarm, Fahrdienste usw. Gerade Menschen, die tagtäglich Unterstützung, Betreuung oder Pflege brauchen, sind jetzt stärker in das öffentliche Bewusstsein

getreten: Ausgehend von der Problematik der ausländischen Pflegekräfte in Österreich, hat sich eine heftige Diskussion entzündet. Ob das nun als Pflegenotstand bezeichnet wird oder nicht – Tatsache ist, dass in Österreich eine nachhaltige Lösung für diese Menschen gefunden werden muss.

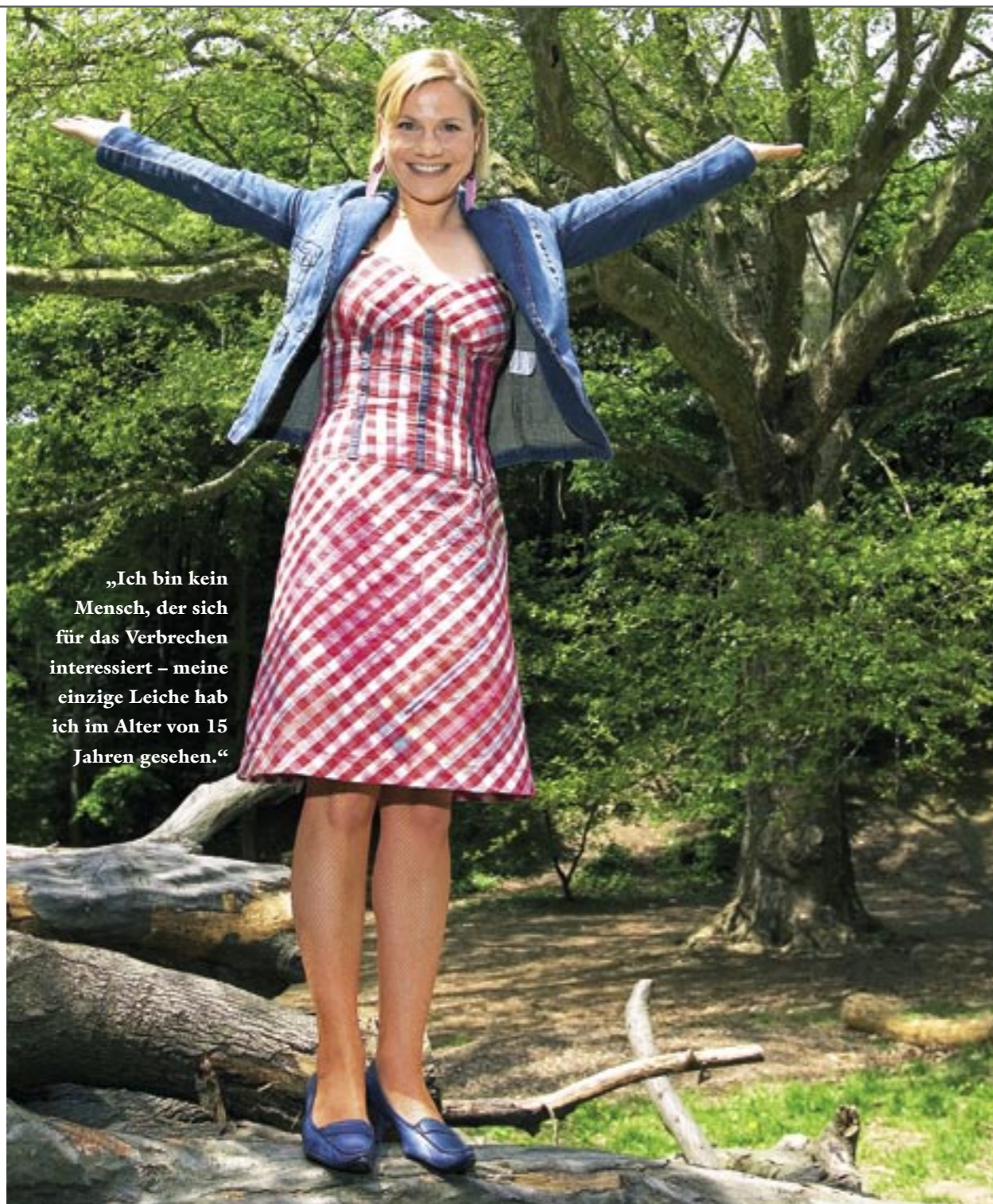
Basierend auf den Erfahrungswerten des Samariterbund und verbunden mit einer gründlichen Recherche hat ASBÖ-Präsident Franz Schnabl ein Maßnahmenpaket entwickelt, das sowohl die Qualität als auch die künftige Finanzierung von Pflege und Betreuung beinhaltet. Denn beides muss leistbar sein für alle Menschen, deren Gesundheitszustand nicht ermöglicht, dass sie in ihrem Leben allein zurechtkommen. Berücksichtigt sind darin auch Maßnahmen für pflegende Angehörige und für das Pflegepersonal, das vor allem im mobilen Einsatz tagtäglich mit besonderen Herausforderungen konfrontiert ist. Lesen Sie mehr dazu in dieser Ausgabe auf Seite 8.

Nicht zuletzt soll angemerkt sein, dass sich der ASBÖ auch um Kinder

kümmert: Am 2. und 3. Dezember wird der „Nikolauszug“ misshandeln, sexuell missbrauchten Mädchen und Buben mit besonderen Bedürfnissen aus ganz Österreich ein unvergessliches, vorweihnachtliches Reiseerlebnis bescheren. Heuer wird der „Nikolauszug“ in Gmunden Station machen, wo auf die Kinder ein Wochenende mit Ausflügen, Unterhaltungsprogrammen, Spiel & Spaß wartet. Im Voraus schon herzlichen Dank an alle, die uns helfen wollen, diese Idee zu verwirklichen. Und ganz besonderen Dank an die vielen freiwilligen SamariterInnen, ohne deren Mitwirken der „Nikolauszug“ gar nicht erst losfahren könnte. Jeder kann ein Samariter sein. Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit – auch der kleinste Spendenbeitrag kommt Menschen zugute, die Hilfe brauchen. Egal, ob Jung oder Alt.

Ihr
Reinhard Hundsmüller
Bundessekretär und
Geschäftsführer des ASBÖ

EINE TIROLERIN FÜR ALLE FÄLLE



„Ich bin kein Mensch, der sich für das Verbrechen interessiert – meine einzige Leiche hab ich im Alter von 15 Jahren gesehen.“

Sie springt vom Skilift, leistet erste Hilfe und sorgt dafür, dass Autodiebe geschnappt werden – Kristina Sprenger ist in ihrer TV-Rolle wie auch im echten Leben ganz schön hart im Nehmen.

Die gebürtige Innsbruckerin ist ein „Tiroler Madl“ wie es im Buche steht – packt an, teilt aus und steckt ein. Als Kommissarin Karin Kofler eroberte Kristina Sprenger in der TV-Serie „Soko Kitzbühel“ die Herzen der Zuseher im Sturm – 2002 wurde ihr Polizei-Einsatz mit der ROMY als beliebtester weiblicher Shootingstar belohnt. Ausgebildet am Konservatorium der Stadt Wien konnte die Schülerin von Elfriede Ott diverse Theatererfahrung sammeln, erste TV-Luft schnupperte sie 2000 in dem Krimi-Dauerhit: „Kommissar Rex“. Aufmerksamkeit erregte das Tiroler Multitalent auch durch ihre Beteiligung am „Casting 2000“ des ORF.

Wie viel Kristina Sprenger steckt in SOKO-Kommissarin Karin Kofler? Ungefähr 60 Prozent sind schon von mir. Das Verantwortungsbewusstsein, eine gewisse Ernsthaftigkeit, das hab ich sicher. Privat bin ich aber ein bisschen quirliger und lustiger. Karin ist sehr verantwortungsbewusst, da bin ich privat nicht so extrem – das ist sicher der große Unterschied. Sie ist wirklich sehr zielstrebig, genau und akribisch in der Arbeit, ich seh das privat ein bisschen lockerer.

Machen Sie Action-Szenen selbst?

Ich kann ganz gut Ski fahren und Auto fahren – da mach ich relativ viel selber. Man muss sich selber einschätzen können. Die gefährlichste Szene, die ich selber gemacht habe, war im Winter: Da bin ich von einem Skilift in den Tiefschnee runtergesprungen und dann hat die Verfolgungsjagd begonnen.

Geht man als TV-Kommissarin mit anderen Augen durch den Alltag?

Vor etwa einem halben Jahr bin ich am Abend nachhause gefahren und hab gesehen, wie zwei Burschen an einem Auto herumgewerkt haben und dann ganz schnell eingestiegen sind. Da hab ich mir gedacht ‚Ah, das schaut mir sehr nach Einbruch aus‘ und hab die Polizei gerufen – die Jungs wurden geschnappt. Sonst bin ich aber niemand, der sich für das Verbrechen speziell interessiert. Meine einzige Leiche habe ich mit 15 Jahren im Zuge eines Ferienpraktikums im Pflegeheim gesehen.

Wie halten Sie sich fit?

Ich gehe dreimal die Woche zirka 1,5 Stunden trainieren, entweder laufen oder ins Fitnesscenter. Und ich esse relativ wenig Fleisch und viel Gemüse, bin aber keine Gesundheitsfanatikerin.

Was halten Sie von Organisationen, die auf dem Einsatz freiwilliger Helfer beruhen?

Egal, um welche freiwillige Tätigkeit es geht, aber dass Menschen ihre Freizeit, ihre Wochenenden und die Zeit mit ihrer Familie opfern und für Einsätze zur Verfügung stehen, ist unglaublich toll. Das ist der Grund, warum ich dann wieder an das Gute im Menschen glaube.

Haben Sie einen Einsatz schon einmal live miterlebt?

Ich war bei der Promi Millionen Show und als ich mit dem Taxi zurückgefahren bin, ist ein schwerer Unfall passiert. Ein Streckenposten ist niedergefahren worden und zwei Wochen später verstorben. Da sind wir bei ihm gewesen, bevor der Notarzt gekommen ist. Es war schrecklich. Ich bewundere Sanitäter enorm, was die alles sehen und trotzdem machen sie engagiert weiter.

Welche Rolle würde Sie schauspielerisch noch besonders reizen?

Es gibt zwei Rollen, die ich unbedingt einmal spielen will, beide betreffen das Theater: die Beatrice aus „Viel Lärm um nichts“ und den „Weibsteufel“ von Schönherr. ■

Josef Riener, ASBÖ Katastrophenhilfsdienst, und Oberstleutnant Dietmar Heiss waren in Schweden auf internationaler Weiterbildung.

SAMARITER BEI NATO-FRIEDENS-PARTNERSCHAFTS-SEMINAR

Als einziger Vertreter einer Nichtregierungsorganisation nahm Josef Riener vom ASBÖ Katastrophenhilfsdienst (KHD) in

Rosersberg/Schweden an einem internationalen Trainingsseminar der NATO-Friedenspartnerschaft (Partnership for Peace) teil. Durchgeführt wurde der Kurs von der „Swedish Rescue Service Agency“ (SRSA).

Die 23 TeilnehmerInnen aus Zivilschutzbehörden und Ministerien, vom Kinderhilfswerk UNICEF und der Flüchtlingsorganisation UNHCR kamen aus insgesamt 10 Ländern zusammen. Ziel der Weiterbildung war die Umsetzung von international einheitlichen Standards beim Errichten und Betreiben von Einsatz-

zentralen bei Katastrophenfällen. Diese „On Site Operation Coordination Centres“ (OSOCC) sind das Herzstück jeder internationalen Hilfsaktion.

Neben allgemeinen Richtlinien, die rasches und effizientes Handeln in Krisenfällen – über alle Nationalitäten und Hilfsorganisationen hinweg – sichern, wurden Einsatzerfahrungen ausgetauscht und in praktischen Übungen trainiert. Dabei stellten die beiden österreichischen Teilnehmer – neben Riener der Tiroler Oberstleutnant Dietmar Heiss – ihre Kompetenz unter Beweis. ■



Die SeminarteilnehmerInnen: internationale Zusammenarbeit in Krisenfällen

Der Linzer Samariterbund unterstützt die Kollegen aus Cluj, um die Versorgung der Bevölkerung zu verbessern.

ZWEI BUSSE FÜR RUMÄNIEN

Schon 2002 konnten wir unseren KollegInnen in Rumänien mit zwei Krankentransportwagen aushelfen“, berichtet Samariterbund-Linz-Obmann Joachim Sallaberger, der im August – gemeinsam mit Rettungsdienstleiter Christoph Bogner – wiederum zwei Busse übergeben hat. Die Busse wurden bei der Gruppe Linz aus dem Fahrdienst ausgeschieden und werden in Rumänien für die Bedürfnisse von DialysepatientInnen adaptiert. Zum Einsatz kommen die Busse im Raum Cluj (Klausenburg).

„Wieder einmal ist die großartige Unterstützung des Linzer Samariterbund ein wesentlicher Schritt, um die Versorgung der Bevölke-

rung in Rumänien zu verbessern“, zeigte sich der rumänische Samariterbund-Präsident Lucian Marin erfreut. ■



Obmann Sallaberger bei der offiziellen Busschlüssel-Übergabe

SAMARITERBUND UNTERSTÜTZT SLOWAKISCHE ASSR

Ende Juni konnten dank der tatkräftigen Unterstützung des ASBÖ die neuen Stützpunkte in der Slowakei eröffnet werden.

Erst vor knapp einem Jahr wurde die slowakische Samariterbund-Partnerorganisation ASSR (Asociácia Samaritánov Slovenskej Republiky) offiziell zugelassen. Heute betreiben die slowakischen SamariterInnen bereits sechs Notarzt- und vier Rettungsstützpunkte. „Ohne die Hilfe des österreichischen Samariterbund könnten wir kaum einen so großen Erfolg verzeichnen“, erklärt Dr. Marcel Sedlacko, ASSR-Vorstandsmitglied. Zum Aufbau der ASSR hat auch der europäische Sama-

riterverband SAINT beigetragen. Ende Juni wurden – mit tatkräftiger Unterstützung des ASBÖ – die neuen Stützpunkte eröffnet. Übergeben wurden dabei auch neue Fahrzeuge, darunter ein komplett ausgestatteter Rettungstransportwagen (RTW), sowie 500 Einsatzuniformen. Im Rahmen von Kursen hat der ASBÖ zudem seine traditionellen Schulungskompetenzen weitergegeben: Ein vom Bundesverband gestellter Trainer unterrichtete zukünftige Erste Hilfe-Instruktoren des ASSR.



Jede Menge „Action“ bei den Samariter(inne)n in der Slowakei

Viel Spaß bei der Eröffnung hatten auch die jüngsten Samariter-Interessenten, die Kinder. ■



Wenn Worte nicht mehr helfen, hilft die Stadt Wien.

Wenn Sie soziale oder gesundheitliche Probleme haben, ist der **SozialRuf** der Stadt Wien für Sie da: **533 77 77.**

Stadt Wien
Wien ist anders.

PFLEGE GEHT UNS ALLE AN

Der Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs hat ein 10-Punkte-Maßnahmenpaket erarbeitet – Präsident Franz Schnabl ist überzeugt: Pflege darf in einem Sozialstaat keine Geldfrage sein.

Die Problematik der ausländischen Pflegekräfte in Österreich hat eine heftige Diskussion über Betreuung und Pflege in Österreich ausgelöst. Zu wenig Personal, zu hohe Kosten, kein Budget – Probleme gibt es viele. Samariterbund-Präsident Franz Schnabl hat ein 10-Punkte-Maßnahmenpaket erarbeitet, das Lösungsvorschläge für die bestehenden rechtlichen, personellen und finanziellen Problemstellungen beinhaltet.



Arbeiter-Samariter-Bund-Präsident Franz Schnabl

Betreuungs- und pflegebedürftige Menschen haben einen Anspruch auf leistbare Unterstützung und Pflege in bestmöglicher Qualität – und zwar unabhängig von ihren Einkommens- und Vermögensverhältnissen. Der Samariterbund ist überzeugt: In einem entwickelten Sozialstaat wie Österreich darf Pflege keine Geldfrage sein.

In ihrer täglichen Arbeit sind die SamariterInnen – mit regionalen Schwerpunkten in den Bundesländern – in den Bereichen Hauskrankenpflege, Heimhilfe, Besuchsdienste, Medikamentendienste, Essen auf Rädern/Vitalmenü, Seniorenalarm, Fahr- und Transportdienste sowie durch den Betrieb

des Pflegekompetenzzentrums Stubenberg unmittelbar mit den Bedürfnissen von Menschen konfrontiert, die Unterstützung, Betreuung und Pflege brauchen. Auf Basis dieser Kompetenz und Erfahrung wurde das Samariterbund-Maßnahmenpaket entwickelt.

SCHNELL AGIEREN

Zuallererst muss sichergestellt werden, dass es keine Bestrafungen gibt. Jene Menschen, die in Sorge um ihre pflegebedürftigen Verwandten derzeit keinen anderen Ausweg wissen, als illegale Hilfe in Anspruch zu nehmen, dürfen nicht kriminalisiert werden. Für ausländische PflegehelferInnen ist eine

Sonderquote einzuführen. Mittelfristig muss der gesamte Pflegevorsorge-Bereich rechtlich neu geregelt werden, damit es erst gar nicht mehr zu Anzeigen kommen kann.

Darüber hinaus fordert der ASBÖ eine Anhebung des Pflegegeldes – und zwar zumindest in Anpassung an die Inflation. Das würde einer effektiven Erhöhung um ca. 10 Prozent entsprechen. Ab Pflegestufe 5 ist das Pflegegeld um etwa 40 Prozent anzuheben. Dieser Erhöhungsbetrag soll an die Inanspruchnahme qualifizierter Pflegekräfte im Rahmen legaler Beschäftigungsverhältnisse zweckgebunden sein.

LANGFRISTIG SICHERN

Mehrere europäische Staaten – wie z.B. Norwegen oder Malta – decken sämtliche erforderliche Pflegeleistungen aus einer staatlichen Volksfürsorgeversicherung ab. In Norwegen besteht dabei ein Selbstbehalt der/des Pflegeversicherten von derzeit 752 Euro aus Gehalt bzw. Pension. Ein derartiges Modell könnte künftig auch in Österreich die Finanzierung sicherstellen. Gesundheits- und Pflegeversicherung sollen dabei gekoppelt werden:



Im Mittelpunkt des ASBÖ-Maßnahmenpaketes stehen die Menschen. Jene Menschen, die pflegen, ob beruflich oder als Angehörige, und natürlich jene Menschen, die Betreuung und Pflege brauchen.

So sind sozialversicherte Personen auch für den Pflegefall versichert und es werden Doppelgleisigkeiten vermieden.

Aus der Wohnbauförderung kann ein erweitertes Angebot an unterschiedlichen Pflege- und Betreuungseinrichtungen in Österreich finanziert werden. Je nach persönlichem Wunsch und individueller Notwendigkeit sollen die Menschen den richtigen Platz finden können: in einer Betreuungseinrichtung auf Dauer, in betreubaren Wohnformen, als Pflegeurlaub bzw. Kurzzeitplatz oder im Tageszentrum. Ausgebaut und differenziert werden muss dementsprechend auch das Dienstleistungsangebot: Länder und Gemeinden sollten über Eigenangebote oder Verträge mit anderen Organisationen mobile Dienste, Tagesheime, Senior-

Innen- und Pflegeurlaube, Transporte, Menüservices und vieles mehr anbieten.

FACHLICHE QUALITÄT

Wie eine Studie der Weltgesundheitsorganisation zeigt, besteht in Österreich ein hoher Nachholbedarf in der Ausbildung qualifizierten Pflegepersonals. Hier sind ein einheitliches Berufsbild – HeimpflegehelferIn, HeimpflegerIn – und die notwendigen Ausbildungsgänge zu schaffen. So wird auch der erforderliche Qualitätsstandard gewährleistet. Angesichts der Bevölkerungsentwicklung muss rasch gehandelt werden – der Bedarf an qualifiziertem Personal wird in Zukunft noch ansteigen. Als „Drehzscheibe“ für die Vermittlung von HeimpflegehelferInnen und diplomiertem Fachpersonal,

von Pflegeplätzen und anderen Angeboten könnten die Gemeinden fungieren. Wobei die individuelle Wahlmöglichkeit der Pflegebedürftigen natürlich gewahrt werden muss. Geeignete Maßnahmen zur raschen Lösung des aktuellen personellen Engpasses wären die Aufhebung der Zugangsbeschränkung zum Arbeitsmarkt für EU-Staaten und die Festlegung einer jährlichen Sonderquote. Begleitend dazu soll die Anerkennung von Ausbildungsnachweisen ausländischen Personals in Österreich vereinheitlicht und entbürokratisiert werden.

Im Mittelpunkt müssen bei allen Maßnahmen die Menschen stehen. Jene Menschen, die pflegen, und natürlich jene Menschen, die Betreuung und Pflege brauchen. ■
Hotline 0800 240 144 oder auf www.samariterbund.net



FRAUEN IN DER PFLEGEMISERE

Frauen sind doppelt betroffen – als Gepflegte und Pflegerinnen

Die aktuelle Diskussion zum „Pflegernotstand“ zeigt die Notwendigkeit von Einrichtungen im Betreuungsbereich deutlich auf. Qualifizierte und ehrenamtliche PflegerInnen verrichten wichtige Arbeit, die leider nicht immer entsprechend honoriert und wahrgenommen wird.

Frauen leisten tatsächlich den größeren Teil der Pflegearbeit im privaten wie auch im hauptamtli-

chen Bereich. Unterstützung gibt es von Regierungsseite leider wenig. Weder gibt es genügend kostenlose Ausbildungskurse noch wurde das Pflegegeld in den letzten Jahren angemessen erhöht oder angepasst. So können sich viele Familien keine qualifizierten PflegerInnen leisten und müssen auf Angebote in rechtlichen Grauzonen zurückgreifen. Frauen nehmen auf beiden Seiten – als

Gepflegte, aber auch als Pflegerinnen – die Hauptrolle ein. Deshalb sind sowohl aus allgemeiner Sicht als auch bezüglich der frauenspezifischen Komponente von Pflege die vom Arbeitersamariterbund vorgeschlagenen Maßnahmen ausdrücklich zu begrüßen. Pflege kann und darf keine Frage der finanziellen Möglichkeiten sein. ■

Mag. Susanne Metzger

„Im Pflegebereich muss etwas passieren.“

Roswitha Schimböck ist Diplomkrankenschwester und leitet die ASBÖ-Abteilung für Gesundheits- und Sozialdienste. Ein Gespräch mit Susanne Metzger.

Was sind die Herausforderungen an das Pflegesystem?

Zu nennen wäre hier jedenfalls die demografische Entwicklung. Das ist ja eigentlich schon lange bekannt, man hat sich in Wirklichkeit aber zu wenig darauf eingestellt. Jetzt gilt es ideenreich zu sein und unterschiedliche Formen von Betreuung zu etablieren. Außerdem muss die öffentliche Hand mehr Geld auszugeben bereit sein.

Viele Aufgaben werden nicht mehr vom Familienverband übernommen ...

Wir wollen ja auf der einen Seite, dass die Frauenerwerbsquote

steigt. Dann muss uns aber klar sein, dass politisch im Pflegebereich etwas passieren muss, denn im Moment ist Pflege in der Familie hauptsächlich Frauenarbeit.

Wie verhält es sich mit der gesellschaftlichen Anerkennung?

Es gehört viel dazu, nahe Verwandte, wenn sie inkontinent sind, zu säubern, die Wohnung in Ordnung zu bringen, das Bett zu machen. Betreuenden und pflegenden Tätigkeiten widerfährt im Vergleich zu ihrer gesellschaftlichen Bedeutung jedenfalls eine zu geringe Wertschätzung.

Wie ist das Verhältnis zwischen Männern und Frauen?

In der letzten Zeit gibt es mehr diplomierte Pfleger, die machen aber oft rasch Karriere. Wenn es um die eigentliche pflegerische Versorgung vor Ort geht, sind



Männer eher selten anzutreffen. Viele Leute können sich nicht an das Bild eines Mannes als Pflegekraft gewöhnen.

Was wären wichtige Maßnahmen für die Zukunft?

Flexiblere Dienstpläne wären dringend nötig. Außerdem könnten viel mehr Leute mobil betreut werden. Neben dem Ärztenotdienst für akute Notfälle sollte es einen Pflegenotdienst geben. Wir brauchen ein engmaschiges Netz, wenn mobile Betreuung effektiv funktionieren soll. ■

INDIVIDUELLE BERATUNG BEIM WIENER SENIORENTAG

Am 29. September veranstalten 100 Einrichtungen in allen Bezirken Wiens zum Wiener Seniorentag einen „Tag der offenen Tür“. Geboten werden Informationen über die vielfältigen Angebote und persönliche Beratung durch ExpertInnen. Vom 2. bis zum 6. Oktober werden die umfangreichen Bewegungsangebote für SeniorInnen präsentiert. „Es ist mir persönlich ein großes Anliegen,

die Wienerinnen und Wiener über das ausgezeichnete Service- und Betreuungsangebot für ältere Menschen in der Stadt zu informieren“, betont Gesundheits- und Sozialstadträtin Renate Brauner: „Deshalb haben wir gemeinsam mit allen Mitgliedern des Wiener Pflegenetzwerkes den Tag der offenen Tür organisiert.“ Wien bietet für alle Altersgruppen individuelle Aktivitäten und Services. Speziell für Se-

niorInnen reicht das Angebot von Freizeit- und Sportveranstaltungen bis hin zu individueller Pflege und Betreuung. Mit dem großzügig umgebauten Haus Leopoldau präsentiert sich das erste Wiener Pensionisten-Wohnhaus mit direktem U-Bahn-Anschluss. Am 29.9. zwischen 15 und 17 Uhr lädt Stadträtin Brauner dorthin herzlich zum musikalischen Seniorencocktail ein. Infos: Tel. 01/277 55 66 ■



EINE DANKESCHÖN AN DIE GUTEN SAMARITER

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

Das Thema „Pflege“ ist seit kurzem im Mittelpunkt einer gesellschaftspolitischen Diskussion. Wir sind in dieser Frage bereits seit Jahren engagiert und bieten mobile Pflege und Unterstützung für das Alltagsleben zu Hause.

Die mobilen HeimhelferInnen des ASB Wien helfen bei der Führung des Haushalts, übernehmen die Hauskrankenpflege, Besuchsdienste oder auch Reinigungsdienste.

Wir sind sehr stolz auf unser Team von diplomierten Gesund-

heits- und Krankenpflegepersonen, PflegehelferInnen und HeimhelferInnen. Viele ältere und pflegebedürftige Menschen erleben durch ihre unersetzlichen Dienste die oft so notwendige menschliche Nähe und den Kontakt zur Außenwelt. Soziale Sicherheit ist für uns kein Schlagwort, sondern gelebte Realität. Besonders hervorheben möchte ich die hohe Motivation unserer hauptberuflichen und ehrenamtlichen Samariterinnen und Samariter. Ihnen gebührt mein ganz besonderer Dank!

Nützen wir den Beginn des neuen Schuljahres, um im Freundes- und Bekanntenkreis für die Unterstützung des Arbeiter-Samariter-Bundes zu werben.

Herzlichst Ihr

Siegfried Sellitsch



WASSERRETTUNG

Was der ASBÖ zu Wasser alles leistet – ein Fest in Zell am See.

Am 26. August war es wieder so weit. Das jährliche „Fest der Wasserrettung Zell am See“ lockte zahlreiche BesucherInnen an den See. Im Rahmen der Veranstaltung präsentierte die ASBÖ-Gruppe Zell am See – unter der Leitung von Obmann Günther Lainer – ihr Leistungsspektrum samt diverser Tauchutensilien, lud zu einer spektakulären Motorboot-Fahrt und veranstaltete eine Tombola mit großzügigen Preisen. Zudem bot man lokale Köstlichkeiten und Live-Musik bis Mitternacht. ■

BEI DER STARNACHT AM WÖRTHERSEE

Am 19. Juli halfen die Samariter DJ Ötzi wieder auf die Beine.



Die Villacher Samariter bei der Starnacht in Pörtlach: Der Event verlief ohne Zwischenfälle, bis auf eine Schrecksekunde – DJ Ötzi fiel von der Bühne. Sofort waren unsere Sanitäter Boris Noll und Wolfgang Schwab vor Ort. DJ Ötzi erlitt eine Knieverletzung, setzte aber seinen Auftritt fort. ■

GUTE KÜCHE, GUTE SACHE

Manager kochten zugunsten des „Nikolauszuges“ im Gourmet-Tempel „Steirereck“.

Einen Scheck über 21.266 Euro für den „Nikolauszug“ nahmen ASBÖ-Präsident Franz Schnabl und Bundessekretär Reinhard Hundsmüller am 27. Juli aus den Händen von Kapsch-Vorstand Thomas Schöpf in Empfang. Die Summe wurde im Rahmen des von Kapsch organisierten „Manager-Kochens“ im Gourmet-Restaurant „Steirereck“ im Wiener Stadtpark „erkoht“.

Präsident Franz Schnabl schwang dabei selbst das Küchenmesser – in Charity-Gesellschaft von ManagerInnen wie Kari Kapsch, Thomas Schöpf, Alexandra Reich (Hutchison), Marie-Hélène Magenschab (VIP Net) und Stefano Colombo (Telekom). Damit die Gerichte für die gute Sache auch rundum gelangen, wurden die Wirtschaftsgrößen von den Profiköchen Heinz Reitbauer jun. und Sohyi Kim unterstützt. Vietnamesische Rolle mit Garnelen, Minze und Somenudeln, Heilbutt mit Salzkartoffeln, Hochschwab-Rehfilet und Gewürzschokolade-Desserts ließen sich wohlwärtige Gäste wie Universal-Boss Hannes Eder, ATV-Chef Franz Prenner, Karin Strahner (K. S. Club) und Bernhard Kerres (Kapsch) schmecken.

Der Reinerlös der Veranstaltung wurde dem ASBÖ-Projekt „Nikolauszug“ gewidmet, der heuer am 2. und 3. Dezember nach Gmunden führen wird. ■



Scheckübergabe mit Reinhard Hundsmüller, Thomas Schöpf (Kapsch-Vorstand) und Franz Schnabl

Jeder Euro ist hart verdient. Gut, dass er die Mühe wert ist.



Der Euro ist eine stabile Währung und ein angesehenes, sicheres Zahlungsmittel. Das gewährleistet die Oesterreichische Nationalbank gemeinsam mit der EZB und den anderen Zentralbanken des Eurogebiets. Preisstabilität und Sicherheit werden auch in Zukunft unsere höchsten Ziele sein. Wir sorgen für das sichere und stabile Umfeld, in dem jeder erwirtschaftete Euro seine optimale Kaufkraft entwickeln kann. Mehr Informationen erhalten Sie unter (01) 40420-6666 oder www.oenb.at

Im Einsatz auf zwei und vier Beinen – die Samariterbund-Hundestaffel Ebreichsdorf feierte 10-jähriges Bestehen.

EHRE, WEM EHRE GEBÜHRT

Am Samstag, den 19. August hatte die Gruppe Ebreichsdorf allen Grund zu feiern – und zwar das 10-jährige Bestehen der Hundestaffel Ebreichsdorf.

Als kleines Dankeschön für die Unterstützung der Bevölkerung gab es gleich zu Beginn eine extravagante Vorführung. Die HundeführerInnen demonstrierten mit Hilfe der ortsansässigen Feuerwehr ihr Können und die Zuschauer waren von der Leistung der vierbeinigen Samariter begeistert. In der anschließenden Festrede

bedankten sich ASBÖ-Ebreichsdorf-Obmann Anton Mondl, ASBÖ-Bundessekretär Reinhard Hundsmüller, Vizepräsident des ASBÖ-Landesverbandes NÖ Ing. Gerhard Weber, Technischer Bundesleiter und Bundesrettungsrat Wolfgang Zimmermann und der Vizebürgermeister der Stadtgemeinde Ebreichsdorf Günther Czompo für das großartige Engagement der Hundestaffel.

Genau der richtige Anlass, um die einzelnen Ebreichsdorfer HundeführerInnen samt ihren Hunden



Ebreichsdorf: erfolgreiche zwei- und vierbeinige Samariter

durch die Übergabe einer Urkunde und einer Trophäe zu ehren – denn: Ehre, wem Ehre gebührt. ■

Suche, Rettung, Erstversorgung und Abtransport in schwierigem Gelände – Einsatzszenarien am Übungsplatz Tritolwerk.

KATASTROPHENHILFEÜBUNG – ASBÖ & BUNDESHEER ÜBEN GEMEINSAM

Vom 5. bis zum 7. Juli übte der ASBÖ gemeinsam mit der Sanitätsschule des Österreichischen

Bundesheers bereits zum 5. Mal unter realistisch gestellten Bedingungen unterschiedliche Einsatzszenarien. Auf dem Katastrophenhilfe-Übungsplatz Tritolwerk in der Nähe von Wr. Neustadt probte man Suche, Rettung, Erstversorgung und Abtransport von Verletzten in schwierigem Gelände.

In aufwändigen Szenarien, wie Verkehrsunfällen, einer Explosion im Tunnel, einer Gasexplosion in einem Wohnhaus, der Rettung von Verletzten aus einem Schacht, aus einem Personenzug-Waggon und von Verschütteten in einer

Schottergrube wurde trainiert, worauf es bei einem gemeinsamen Einsatz ankommt.

Der ASBÖ stellte unter anderem die Module Führung, zwei Rettungshundestaffeln und mobile Sanitätstrupps, die mit fünf Einsatzfahrzeugen und Katastrophenhänger in den Einsatz gingen. Von der Sanitätsschule des Bundesheers nahmen 25 Teilnehmer eines Unteroffizierskurses teil. Vor allem die Zusammenarbeit der unterschiedlichen Führungsstrukturen unter Stress wurde von beiden Organisationen trainiert. ■



Von der Bergung bis zum Abtransport wurde alles geübt

Zum 80-jährigen Bestehen des ASBÖ wurde in Groß Gerungs eine Dokumentation gedreht – mit vollem Einsatz.

SAMARITERBUND GOES HOLLYWOOD

Nächstes Jahr, 2007, feiert der Samariterbund sein 80-jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass wird eine Filmdokumentation über Geschichte und Leistungen des ASBÖ erstellt. Einer der Schauplätze für die Dreharbeiten war Ende Juli Groß Gerungs, dessen Samariterbund-Gruppe mit vollem Engagement bei der Sache war.

In einem perfekt durchgeplanten Szenario wurde ein Verkehrsunfall nachgestellt und die Zusammenarbeit der Einsatzorganisationen – Feuerwehr, Rettung, Polizei – demonstriert. Wie leider zu oft im „richtigen“ Leben waren am Film-Unfall sechs Personen in zwei

Fahrzeugen beteiligt. Eine Person davon war „schwer verletzt“ und im Fahrzeug eingeklemmt – die Feuerwehr musste mit einem „Spreitzer“ anrücken. Um die „Verletzten“ kümmerte sich der Samariterbund Groß Gerungs mit drei Einsatzfahrzeugen und insgesamt zehn SamariterInnen. Nach der notärztlichen Versorgung wurden die „Verletzten“ mit den Rettungsfahrzeugen abtransportiert. Unterstützt wurden die Rettungsmaßnahmen durch ein speziell geschultes Betreuungsteam (KIT). Die örtliche Polizei markierte die Unfallstelle und rekonstruierte den Unfallhergang. Die Freiwillige Feuerwehr Groß Gerungs rückte

mit dem schweren Rüstfahrzeug (SRF) und dem Tanklöschfahrzeug (TLFA 4000) mit elf Mann aus. Sie übernahm die Absicherung, den Brandschutz und die Befreiung des eingeklemmten Verletzten. Zur Unterstützung der Filmaufnahmen aus luftigen Höhen war auch die Drehleiter der Feuerwehr im Einsatz. Nach dem erfolgreichen Abschluss der Dreharbeiten lud der ASBÖ-Bundesverband alle beteiligten „Filmstars“ zu einem kleinen Imbiss. Stadtrat Karl Eichinger betonte die gute Zusammenarbeit der Hilfsorganisationen im wirklichen Leben. Der fertige Film wird im nächsten Jahr der Öffentlichkeit vorgestellt werden. ■



Gefährlich wie im „richtigen“ Leben – der Dreh in Groß Gerungs



Individuelle und maßgeschneiderte Lösungen für den Ernstfall – so wird privater Unfallschutz noch attraktiver.

ÖBV-UNFALLSCHUTZ: OPTIMALE SICHERHEIT FÜR WENIG GELD!

Eine private Unfallversicherung schützt Sie nicht vor Unvorhergesehenem, aber eine Versicherung kann unvorhersehbare finanzielle Folgen z.B. eines Unfalls abdecken. Denn drei Viertel aller Unfälle – in Österreich insgesamt 2.300 täglich – geschehen in der Freizeit. Die gesetzliche Unfallversicherung reicht dafür nicht aus. Die Österreichische Beamtenversicherung hat sich jetzt einiges ein-

fallen lassen, um ihren privaten Unfallschutz noch attraktiver und zu noch besseren Konditionen als bisher zu gestalten. Der ÖBV-Unfallschutz wird Ihrer Lebenssituation entsprechend gestaltet – für Kinder, deren Gefährdung oft unterschätzt wird, Jugendliche, Singles, AlleinerzieherInnen und Partner. Aber auch für den öffentlichen Dienst gibt es ganz spezielle Angebote. Infos: www.oebv.com ■



ÖBV-Generaldirektor
Dr. Johann Hauf

Rund um die Uhr stehen die SanitäterInnen im Dienste der Bevölkerung – einmal im Jahr werden Erfahrungen ausgetauscht.

DIE LANDESSANITÄTSMITTELBENEFIZIÄRE 2006 IN NIEDERÖSTERREICH

Bereits zum 34. Mal fanden am 24. Juni die Landessanitätsbewerbe der SamariterInnen statt. Um die gute Zusammenarbeit mit den anderen Einsatzorganisationen zu unterstreichen, wurde

neben fachspezifischen Theorie- und praktischen Wettbewerben sowohl ein Überfall auf die Sparkasse als auch ein Arbeitsunfall (Sturz vom Dach) den teilnehmenden Trupps als Aufgabe gestellt. Die Landessanitätsbewerbe gibt es

für Erwachsene und die Jugendbewerbe für die Altersklassen 8 bis 12 Jahre und 13 bis 18 Jahre. Die ASBÖ-Gruppe Traisen und viele ehrenamtlich helfende Hände machten die Tage zu einem unvergesslichen Event.

An den Bewerben in der Kategorie „Allgemeine Klasse“ nahmen 12 Trupps teil, wobei sich der Trupp aus Traisen den Sieg sichern konnte. Ebenfalls siegreich waren in der Altersklasse Jugend I (8–12 Jahre) ein Trupp aus Ebreichsdorf sowie in der Altersklasse Jugend II (13–18 Jahre) ein Trupp aus St. Georgen am Steinfeld. ■

Die ASBÖ-Gruppe Traisen und viele ehrenamtlich helfende Hände machten die Tage zu einem unvergesslichen Event



ÖBV
Meine Versicherung

Schon ab
€3,60
monatlich

ServiceTel:
01/401 20-0
mail@oebv.com
www.oebv.com

ÖBV-Unfallschutz

> Wenn plötzlich
alles anders kommt ...
Wir sind für Sie da!

Inklusive
HIV-Risiko-Schutz!

- > Jeden Tag passieren ca. 2.300 Unfälle
- > Drei Viertel aller Unfälle geschehen in der Freizeit
- > Die gesetzliche Unfallversicherung reicht nicht aus
- > Der ÖBV-Unfallschutz gilt weltweit & rund um die Uhr!



Mit der ÖBV durchs Leben



„RESCUE ANNE“

Reanimationspuppe wurde an ASBÖ-Obmann Sallaberger übergeben.

Hugo Leppelt, Präsident des Österreichischen Herzverbandes, Landesverband OÖ, übergab dem ASBÖ Linz eine Reanimationspuppe im Wert von rund 1.500 Euro. „Bei uns wäre die Puppe seltener zum Einsatz gekommen, deshalb war klar, sie der ASBÖ-Schulungsabteilung zur Verfügung zu stellen“, so Präsident Leppelt. „Rescue Anne“ ist ab sofort im Einsatz und ermöglicht weitere, parallel stattfindende Kurse zeitgleich abzuhalten. ■

IHRE RETTUNG UNTER 02231/606



Der Samariterbund Purkersdorf mit neuem Rettungswagen.

Seit 14. Juni befindet sich ein neuer Rettungswagen im Dienst. Möglich machten dies die großzügige Unterstützung aller Gemeinden des Gerichtsbezirks Purkersdorf, das jahrelange Sammeln von Spenden und der Erlös des „Samariterweines“. Das neue Einsatzfahrzeug ist rund um die Uhr unter dem örtlichen Rettungsruf 02231/606 über die Rettungsleitstelle des Samariterbund erreichbar. ■

ERSTE KIT-TEAMS EINSATZBEREIT

Wenn die Seele Hilfe braucht – neue KrisenhelferInnen für Tirol wurden ausgebildet.

Fünf ehrenamtliche KrisenhelferInnen stehen ab sofort im KIT- und SvE-Team des Samariterbund Tirol im Einsatz. Die intensive, sehr umfangreiche Ausbildung endete am 13. Juli 2006.

Im Rettungsdienst treten immer wieder belastende Situationen auf. Die Aufgabe der Kriseninterventionsteams (KIT) besteht darin, Unfall- oder Katastrophenopfern und deren Angehörigen psychische erste Hilfe zu leisten, sie in der Zeit unmittelbar nach dem Ereignis zu betreuen. Einsätze können auch für das Rettungspersonal psychisch belastend sein, gilt es doch bei Unfällen und Katastrophen manchmal schreckliche Eindrücke zu verarbeiten. SvE ist Stressverarbeitung nach belastenden Einsätzen und bietet psychologische Hilfe für Einsatzkräfte. Martin Gstrein vermittelte als befähigter Ausbilder für Krisenintervention und SvE den ehrenamtlichen HelferInnen in einem 108 Stunden umfassenden Kurs das psychologische Wissen im Umgang mit den Betroffenen. Die vom Tiroler Rettungsgesetz vorgeschriebenen Ausbildungsinhalte wurden theoretisch erlernt und praktisch mit Rollenspielen trainiert.

Die KrisenhelferInnen können im gesamten Einsatzgebiet des ASBÖ Tirol kostenlos in Anspruch genommen werden und stehen bei Großschadensereignissen in ganz Österreich zur Verfügung. ■



Chefarzt Dr. Hengl (r.) mit den Teilnehmer(inne)n M. Kommer, H. Maier, M. Schibich, Kursleiter M. Gstrein, G. Czappek und B. Acherer (v.l.)

Mit einer Summe von 2.000 Euro setzt sich die Casinos Austria AG für den Nikolauszug des Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs ein.

GROSSZÜGIGE UNTERSTÜTZUNG

Alljährlich beschert der „Nikolauszug“ sexuell missbrauchten und misshandelten Kindern sowie Kindern mit besonderen Bedürfnissen aus sozial schwachem Elternhaus oder Heimen ein unvergessliches Reiseweekende in der Vorweihnachtszeit. Die Samariterjugend und viele ehrenamtliche ASBÖ-MitarbeiterInnen organisieren diese Fahrt und betreuen die teilnehmenden Kinder aus ganz Österreich. Die Casinos Austria AG unterstützt

sozial schwächer gestellte Menschen und fungiert als Sponsor im sozialen und karitativen Bereich. Getreu der Unternehmenskultur der sozialen Verantwortlichkeit übergab NR-Abgeordneter Mag. Dietmar Hoscher, für die Casinos als Generalbevollmächtigter für Public Affairs tätig, Ende August an ASBÖ-Bundessekretär Reinhard Hundsmüller einen Spendenscheck über 2.000 Euro für den „Nikolauszug“. Der Samariterbund bedankt sich herzlich. ■



NR-Abgeordneter D. Hoscher übergibt im Namen der Casinos Austria AG einen Spendenscheck an ASBÖ-Bundessekretär R. Hundsmüller

Helge Payer & Co spielten beim Betriebsräte-Fußballturnier in der Donaacity – der klare Sieger war die ASBÖ-Wohlfahrtsstiftung

ÖGB-FUSSBALLFANS SPENDETEN DER STIFTUNG „FÜRS LEBEN“

Für eine Spende von 1.170 Euro bedankt sich die Samariterbund-Wohlfahrtsstiftung „Fürs Leben“. Der Betrag wurde im Juni beim großen ÖGB-Betriebsräte-Fußballturnier im Sportcenter Donaacity Wien im Rahmen einer Tombola des Gewerkschaftsbundes erlöst.

Sonnenschein begleitete die BesucherInnen und die ÖGB-Fußballer, die zum Turnier-Höhepunkt gegen eine Auswahlmannschaft aus Größen des heimischen Ballsports angetreten sind: darunter Helge Payer, Roland Goriupp und Zeljko Vukovic. Den Sanitätsdienst zur Veranstaltung hatte der ASBÖ

übernommen: Im Eifer des Gefechts wurde schon mal ein strammes Fußballerbein verletzt und musste verarztet werden.



ÖGB-Präsident Hundsdorfer und HGPS-Vorsitzender Kaske ganz entspannt beim Fußballturnier

Auf die Besucherinnen und Besucher wartete ein ASBÖ-Stand, an dem über die Stiftung „Fürs Leben“ zugunsten kranker Kinder informiert wurde.

„Fürs-Leben-Unterstützer Erwin Steinhauer hat am selben Tag Geburtstag wie ich und ist auch mein Jahrgang“, erzählte ÖGB-Präsident Rudolf Hundsdorfer dem ASBÖ: „Wir haben schon oft miteinander gefeiert.“ Hundsdorfer und Rudolf Kaske, Vorsitzender der Tourismusgewerkschaft HGPS, zeigten sich von der Stiftung, die auf eine Initiative von ASBÖ-Präsident Franz Schnabl zurückgeht, sehr beeindruckt. ■

Der Samariterbund bei der HELB-Schau in Güssing.

HILFE IM BURGENLAND



Großes Interesse an den Leistungen der SamariterInnen

Am 24. Juni stand die Montecucculi-Kaserne in Güssing ganz im Zeichen von „Hilfe + Einsatz + Landessicherheit im Burgenland“. Bei der größten Leistungsschau der burgenländischen Sicherheits- und Hilfsorganisationen, der HELB-Schau, präsentierte der ASBÖ sein Leistungsspektrum auf dem Gebiet des Katastropheneinsatzes.

Tausende interessierte Bürgerinnen und Bürger ließen es sich trotz heißem Wetter nicht nehmen, sich vor Ort über die Blaulichtorganisationen zu informieren und zeigten äußerst großes Interesse.

Ebenfalls interessierte Gäste: Landeshauptmann Hans Niessl sowie Landeshauptmannstellvertreter Franz Steindl. ■

DER SAMARITERBUND IM MITTELPUNKT

Die Bewohner von Altengbach schenkten den SamariterInnen ein Rettungsfahrzeug.

Am 25. Juni wurde nicht nur „25 Jahre Markterhebung“ gefeiert, sondern auch die guten SamariterInnen. Das neue ASBÖ-Rettungsfahrzeug „Martin“, finanziert aus Spenden der Bewohner, wurde durch Pfarrer Wieslaw Tracz geweiht. Die SamariterInnen erhielten Lob von allen Seiten und bekamen einen RAIKA-Spendenscheck im Wert von 1.000 Euro überreicht. Der gebürtige Altengbacher und Eh-



renbürger, Wiens Bürgermeister Dr. Michael Häupl, ließ es sich nicht nehmen, großzügig weitere 1.000 Euro zu spenden. ■

Der Härtestest – vom Rettungsballwerfen über Hindernis- bis Kleiderschwimmen.

MEISTERSCHAFTEN IM RETTUNGSSCHWIMMEN

Am 23. Juni eröffnete Samariterbund-Präsident Franz Schnabl bei einem Fest im Linzer Neuen Rathaus offiziell die 31. Österreichischen Meisterschaften im Rettungsschwimmen.

Angetreten wurde in Einzelbewerben wie 200-m-Hindernisschwimmen oder Rettungsballwerfen auf Zeit sowie in der Mannschaft bei Brust- oder Kleiderschwimmen.

Der Samariterbund gratuliert seinen Teilnehmern Gordon Campbell, Armin Müller, Robert Gruber, Jürgen Pichler, Andreas

Allhutter und Laurin Wondra zu ihren sportlichen Leistungen und vor allem Robert Gruber vom Samariterbund Linz zu seinem respektablen 25. Gesamtrang. ■



NACHRUF

Ende Juni hat der ASBÖ eine hervorragende Persönlichkeit verloren: Frau Dr. med. Renate Teichmann. Sie ist den Samariterinnen und Samaritern als höchst engagierte Kollegin im Gedächtnis. Sieben Jahre war sie bei der Gruppe Rudolfsheim-Fünfhaus und 26 Jahre im Landesverband Wien Mitglied. Die am 17. Jänner 1941 geborene Ärztin hat maßgeblich als Chefärztin beim „Sonnenzug“ mitgewirkt und war in verschiedenen Gruppenfunktionen tätig: Vom 4.10.1973 bis

18.1.1976 und 23.3.1978 bis 23.4.1980 als Ärztin (Gruppe 915) und vom 19.1.1976 bis 22.3.1978 als AStv (Gruppe 915). Vom 25.9.1982 bis 3.10.1986 war Dr. Teichmann Mitglied des ASBÖ-Bundesvorstands und ist als tatkräftige Schulungsärztin vielen SamariterInnen in bester Erinnerung. Der ASBÖ erlaubt sich, den Angehörigen von Frau Dr. Teichmann sein aufrichtiges Beileid auszudrücken. Die SamariterInnen teilen die Trauer um eine großartige Frau. ■



Zur Aufstockung der Ausstattung und für die Anschaffung eines neuen Fahrzeugs spendete die Firma Forum 1.000 Euro.

ZUSCHUSS FÜR DEN ASBÖ-KATASTROPHENHILFSDIENST

Ein besonders erfreulicher Anlass für Samariterbund-Linz-Obmann Joachim Sallaberger war ein Termin mit FORUM Geschäftsführer Markus Angermayr. Herr Angermayr übergab Obmann Sallaberger einen Spendenscheck in der Höhe von 1.000 Euro für den Samariterbund Katastrophenhilfsdienst (KHD). Damit soll die Aufstockung der Ausstattung für die Gruppe Linz unterstützt werden und der teure Ankauf eines neuen KHD-Fahrzeugs mitfinanziert werden.

„Ich kenne den Samariterbund in Oberösterreich als hervorragende Rettungs-, Sozialdienst- und Katastrophenhilfsdienstorganisation und so war es für mich



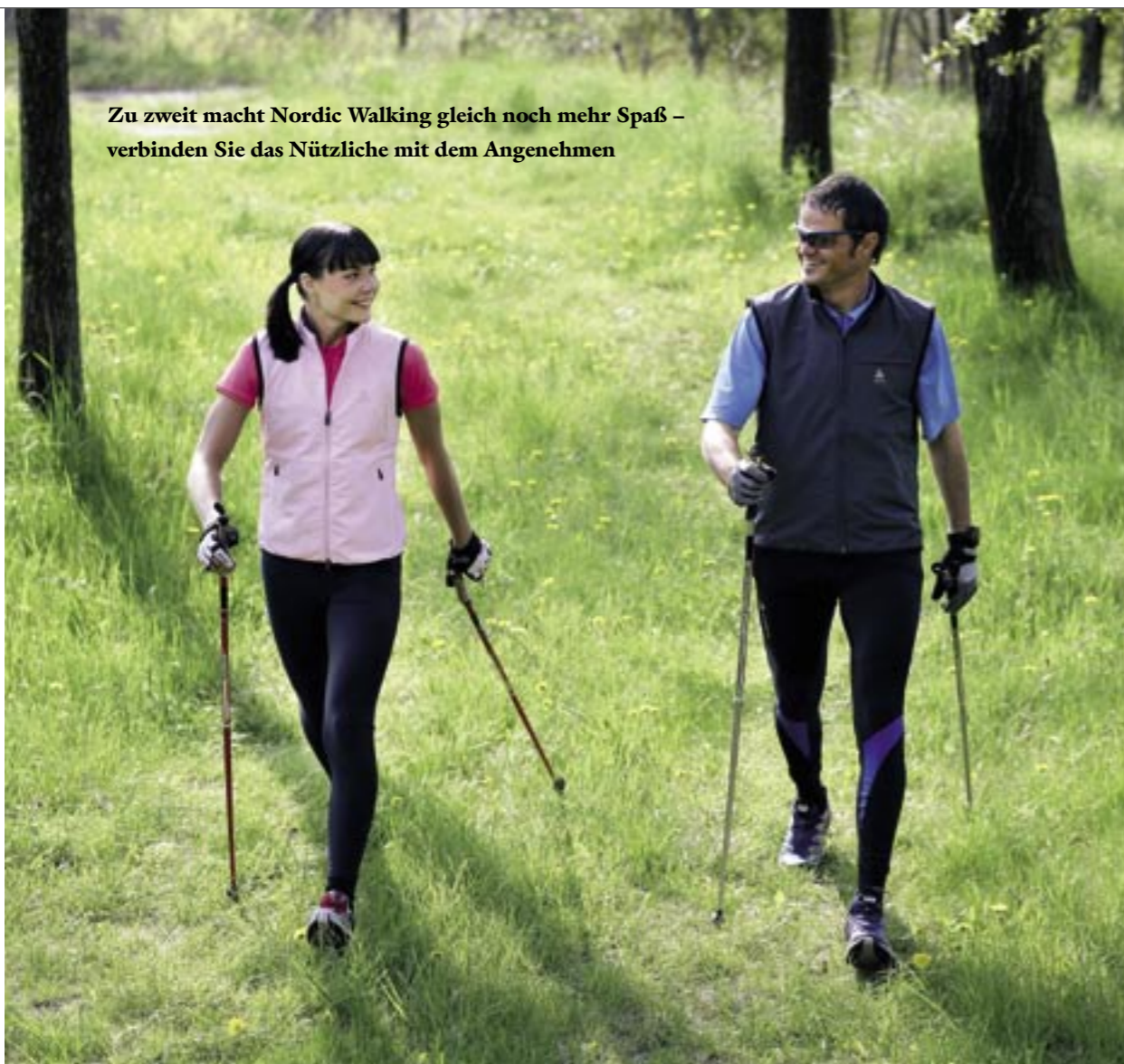
Spendenübergabe durch Markus Angermayr, GF der Firma FORUM Werbegeschenke, an ASBÖ-Obmann Joachim Sallaberger

klar, dem Samariterbund mit einer Spende unter die Arme zu greifen“, so Angermayr. Samariterbund-Obmann Sallaberger zeigt sich glücklich über die Verbindung von Wirt-

schaft und Hilfsdienstorganisation. „Es ist schön, wenn starke Partner erkennen, wie wichtig unsere Arbeit ist und uns entsprechend unterstützen“, so Sallaberger. ■

STÖCKE IM EINSATZ

Nordic Walking bietet Jung und Alt die Möglichkeit, Bewegung ins Leben zu bringen und dabei chronischen Körperdefiziten vorzubeugen. Die Gründe, warum die nordische Gangart im Trend liegt.



Zu zweit macht Nordic Walking gleich noch mehr Spaß – verbinden Sie das Nützliche mit dem Angenehmen

In den letzten Jahren hat sich eine neue sportliche Aktivität ins Blickfeld geschoben, die sich mit ihren vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten und zahlreichen positiven Gesundheitsaspekten bereits zu einem regelrechten Boom ausgewachsen hat. Nordic Walking – eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken unterstützt wird. Rund 900.000 Österreicher sind aktive Stöckegeher und mehr als eine Million hat es schon einmal probiert. Nordic Walking steht hoch im Kurs. Warum ist schnell erklärt.

LEICHT ZU ERLERNEN

Ganz egal, wie viele Jahre Sie zählen – Nordic Walking ist für jedes Alter geeignet. Ältere Menschen erhöhen durch den Gebrauch der Stöcke die Bewegungssicherheit. Die Technik ist einfach und mit wenig Aufwand zu erlernen. Wie das Laufen ist auch Nordic Walking keine Belastung für die Geldbörse – zwei Stöcke, ein paar gute Schuhe und sportliche Bekleidung sind die notwendige, aber relativ billige Voraussetzung für die Ausübung des Trendsports. Ein weiterer Vorteil des flotten Stöckehens: Es ist ein absoluter Kalorienkiller, eine gesunde Bewegungsförm, um auf Dauer Fett zu verbrennen. In einer Stunde werden etwa 400 Kalorien verbrannt, das sind immerhin um 40 Prozent mehr als beim schnellen Gehen oder Walking.

Auch gilt beim Nordic Walking der Grundsatz: Es ist draußen nie zu kalt oder zu warm, einzig die Bekleidung kann schlecht sein.



Bewegung im Grünen entspannt Körper, Geist und Seele

EFFEKTIVES TRAINING

Bei der nordischen Gangart werden fast alle 660 Muskeln des Körpers aktiviert, der Sport ist ideales Training für Po, Oberschenkel und Armmuskulatur. Schon ab dreimal 45 Minuten pro Woche sind deutliche Erfolge sichtbar. Und durch den Einsatz der leichten und stabilen Stöcke ist der passive Bewegungsapparat bis zu 30 Prozent entlastet, was besonders Personen mit Knie- und Rückenproblemen gut tut. Auch erhält der Körper durch die Bewegung eine verbesserte Sauerstoffversorgung, die aerobe Ausdauer wird spürbar verbessert. Das Herz-Kreislauf-System kann in der Folge bis zu 15 Prozent höher belastet werden. Und durch die ausreichende Frischluftzufuhr und die moderate Ausdauerbelastung beim Nordic Walking wird das Immunsystem des Körpers gestärkt. So beugen Sie auch viel leichter einem lästigen grippalen Infekt vor.

Schalten Sie ab, walken Sie sich fit und gesund! ■

Gut gerüstet

■ **DIE STÖCKE:** Sie steuern die Geschwindigkeit und sind auch für die Entlastung der Gelenke verantwortlich. Aus einem Karbon-Glasfaser-Gemisch gefertigt sind Walking-Stöcke leicht, aber gleichzeitig extrem stabil. Der Griff und die Spezialschleife sind der Ergonomie der Hände angepasst und so beschaffen, dass die Hand den Griff beim Walken nicht ständig umklammern muss. Für jeden Bodenbelag gibt es individuell angepasste Spitzen und Pads.

■ **DIE BEKLEIDUNG:** ähnlich der der Läufer. Funktionelle Elemente helfen bei Kälte, die eigene Körperwärme zu speichern. Beim Nordic Walking sollte besonderes Augenmerk auf Bewegungsfreiheit gelenkt werden – deswegen ist auch bequeme Kleidung „erlaubt“, sie muss nicht ganz so eng wie beim Läufer sitzen.

■ **DIE SCHUHE:** bequemer Sitz, guter Halt und Rutschfestigkeit. Wichtig ist die Dämpfung, um Schutz vor schädigenden Stoßbelastungen zu bieten. Bei Pronation (Senkfuß, der Fuß kippt nach innen) sind Schuhe mit Stützelementen ratsam. Für Asphalt empfiehlt sich feinstolliges Profil, auf weichen, steinigen oder felsigen Böden sollte grobstolliges Profil verwendet werden.



WENN DIE KNOCHEN UNS NICHT MEHR TRAGEN

Osteoporose ist die häufigste Knochenkrankheit und macht besonders älteren Menschen das Leben schwer – wie es dazu kommt, worauf man achten soll und was man selbst tun kann.



Osteoporose macht die Knochen löchrig und brüchig, die Anfälligkeit für Brüche wird dadurch gefährlich erhöht.

Unter Osteoporose bzw. Knochenschwund versteht man eine allgemeine Erkrankung des Skelettsystems. Es wird mehr Knochensubstanz abgebaut. Die Wabenstruktur des Knochengewebes ist stark vergrößert und löchrig. In der Folge wird der Knochen instabil und wesentlich anfälliger für Brüche – besonders gefährdet sind Oberschenkelhalsbrüche, die Betroffene oft zu dauerhaften Pflegefällen machen bzw. in manchen Fällen sogar zum Tod führen.

WER IST GEFÄHRDET

Am häufigsten betroffen sind Menschen ab dem 50. Lebensjahr, insbesondere Frauen – beinahe jede zweite Frau leidet unter dem tückischen Knochenschwund. Bei Männern sind laut Statistik nur rund 20 Prozent gefährdet, die Tendenz ist aber steigend.

In der Medizin spricht man von zwei verschiedenen Arten der Osteoporose – von der primären und

der sekundären. Der Unterschied besteht darin, dass es für die sekundäre Form klar definierte Ursachen gibt und der Knochenschwund als ein Symptom einer anderen Erkrankung auftritt – z.B. bei Diabetes, Schilddrüsenüberfunktion, Mangelernährung, einer längerfristigen Behandlung mit Kortison oder bei Alkoholismus.

Neben der höheren Anfälligkeit für Knochenbrüche, führt Osteoporose zu einer Änderung der Körperhaltung – es entsteht ein Hohlrücken, Schultern und Kopf sind starr nach vorne gestreckt, am Rücken schlägt die Haut Querfalten und die Betroffenen werden oft bis zu 20 Zentimeter kleiner. Muskeln, Sehnen und Bänder werden dementsprechend falsch belastet, das wiederum zieht anhaltende Schmerzen nach sich.

ERKENNEN UND VORBEUGEN

Eine Früherkennung der Osteoporose wäre von großem Vorteil, da einmal eingetretene Schädigungen nur sehr begrenzt wieder rückgängig gemacht werden können. Da eine verringerte Knochenmasse aber an und für sich keinerlei Symptome verursacht, gilt es speziell ab dem 40. Lebensjahr auf folgende Anzeichen zu achten: Knochenbrüche, die von allein oder durch geringe Belastungen, zum Beispiel ein so genanntes „Fallen aus dem Stand“, ausgelöst werden, dumpfe Rückenschmerzen, das frühzeitige Einsetzen der Wechseljahre bei Frauen oder auch bei oben genannten Erkrankungen. Und natürlich, wenn es in der Familie bereits Osteoporose-Fälle gegeben hat. Der Arzt führt eine Knochendichtemessung durch, um eine zuverlässige Diagnose stellen zu können.

Die optimale Knochenmasse hängt stark vom Alter ab. Das kann man nicht beeinflussen, andere Faktoren jedoch sehr wohl: Eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit ausreichend Kalzium (1000 mg/Tag das entspricht z. B. 1 Glas Milch, 1 Scheibe Hartkäse, 1 Joghurt täglich) und Vitame D sowie regelmäßige Bewegung helfen Ihnen, dem Knochenschwund vorzubeugen. In Sachen Medikamente lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten. ■

Info-Tipp

20. Oktober 2006, 5. Wiener Osteoporosetag
Wiener Rathaus, Festsaal, 1010 Wien
10 bis 19 Uhr, Eintritt frei
www.osteoporosetag.at

Proflex – für Mobilität!

Die großen Elektromobile

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



Die kleinen und wendigen Elektromobile.

- 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. Veiterstraße 15, 5620 Schwarzach i. P.
 Telefon 0 64 15-4 22 41, Fax 0 64 15-4 22 41-22



Sauberes Trinkwasser ist die wichtigste Vorbeugung gegen Krankheiten (o. links), eine glückliche Mutter mit ihrem Kind im neuen Samariterhaus (links) und Josef Riener und Thomas Grall bei einer Einsatzbesprechung (oben)

INTERNATIONALER EINSATZ FÜR DEN ASBÖ

Die SamariterInnen halfen im Katastrophengebiet Sri Lanka mit ÄrztInnen, sauberem Trinkwasser und über 300 neuen Häusern.

Die Bilder des Schreckens sind noch allzu deutlich in Erinnerung: Nach dem verheerenden Seebeben der Stärke 9,3 hatte die Regierung Sri Lankas den Notstand ausgerufen. Tausende Tote waren zu beklagen, über 200.000 hatten ihre Häuser verloren und waren obdachlos.

Rasche Hilfe war gefragt – und die SamariterInnen waren zur Stelle: „Nach einer solchen Katastrophe haben vor allem medizi-

nische Hilfe, Trinkwasser und in der zweiten Phase die Wiederherstellung zerstörter Häuser höchste Priorität“, erklärt Josef Riener vom ASBÖ-Katastrophenhilfsdienst, der als Einsatzleiter im Tsunami-Gebiet Sri Lanka gearbeitet hat.

WIEDERAUFBAU

Der Samariterbund entsandte in über 15 Monaten fast 50 erfahrene Nothilfeexperten in die Katastro-

phenregion. Die SamariterInnen haben dort gemeinsam Hilfsgüter im Wert von über 150.000 Euro an die Betroffenen verteilt, u.a. Medikamente, Zelte und Baumaterialien zur Reparatur beschädigter Häuser. Insgesamt konnten 320 Häuser neu gebaut und über 70 wiederhergestellt und repariert werden. Der Samariterbund dankt allen Menschen, die diese Hilfeleistung mit ihren Spenden ermöglichen haben. ■

HELFEN AUCH SIE – VON MENSCH ZU MENSCH

Die HelferInnen des ASBÖ sind rund um die Uhr im Einsatz – für Sie.

Abgesehen von den täglichen Aufgaben – wie Krankentransporte, Seniorenalarm oder Schulungen setzt der Samariterbund noch weitere Schwerpunkte.

Ziel der Wohlfahrtsstiftung „Fürs Leben“ ist es, kranken Kindern sozial benachteiligter Eltern oder AlleinerzieherInnen Unterstützung im sozialmedizinischen Bereich zukommen zu lassen. Und zwar dann, wenn sonst keiner (mehr) hilft: in Fällen, in denen etwa Krankenkassen, Gesundheitsämter oder andere öffentliche Leistungsträger medizinisch erforderliche Maßnahmen nicht bezahlen.

Wir bitten Sie, die Stiftung auch weiterhin finanziell zu unterstützen, um möglichst vielen Familien helfen zu können.

BA-CA Konto: 52342292001, BLZ: 12000
www.fuersleben.at

BENACHTEILIGTE KINDER ZÄHLEN AUF IHRE UNTERSTÜTZUNG

Wie jedes Jahr rollt der „Nikolauszug“ auch 2006 durch österreichische Orte – und zwar am 2. und 3. Dezember. Sinn ist es, misshandelten und sexuell missbrauchten Kindern sowie Kindern mit besonderen Bedürfnissen aus sozial schwachen Familien oder Heimen ein unbeschwertes Reiseerlebnis in der Vorweihnachtszeit zu beschern.

Um möglichst vielen Kindern ein abwechslungsreiches und unvergessliches Wochenende bereiten zu können, ist der „Nikolauszug“ maßgeblich auf die Hilfe von Geldgebern angewiesen. Wir erlauben uns daher, Sie um Unterstützung des Nikolauszugs zu bitten.

BA-CA Konto: 51512290501, BLZ: 12000
www.nikolauszug.at ■



Kranke Kinder dürfen uns nicht egal sein. „Fürs Leben“ hilft, wenn sonst keiner mehr hilft. Bitte helfen auch Sie!

Erwin Steinhauer



FÜR 3 LEBEN

Die neue Samariterbund Wohlfahrtsstiftung „Fürs Leben“ unterstützt Eltern, die sich die medizinische Versorgung ihrer Kinder nicht mehr leisten können.

Jeder kann ein Samariter sein. PSK Spendenkonto 90164200





**Guten Appetit bei Polenta-
suppe, Schweinefilet mit
Kürbisnockerln und Maroni-
Obers-Roulade wünscht Ihr
Chefkoch Goran Lalic**



VITALMENÜ

Der neue Frischküchen-Chefkoch Goran Lalic empfiehlt im Herbst Polentasuppe mit Steinpilzen, als Hauptgang Schweinefilet mit Kürbisnockerln und als Dessert Maroni-Obers-Roulade.

POLENTASUPPE MIT STEINPILZEN

Zutaten für 4 Personen:

60 g Maisgrieß, 25 g Butter, 50 g Zwiebel, 0,75 l Gemüsesuppe, 125 g Weißwein, 40 g Schlagobers, 50 g Steinpilze, Olivenöl, Salz, weißer Pfeffer, Petersilie.

Zubereitung:

Zwiebel schälen und in Würfel schneiden; diese in Butter ohne Farbe glasig anschwitzen. Mit Weißwein und Gemüsesuppe ablöschen. Den Maisgrieß unter ständigem Rühren einfließen lassen; auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten kochen lassen. Unterdessen Stein-

pilze in Olivenöl anrösten. Die Suppe mit Obers montieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in tiefe Teller gießen und mit den Steinpilzen und der Petersilie garnieren.

SCHWEINEFILET IM GANZEN GEBRATEN MIT KÄSESAUCE

Zutaten für 4 Personen:

600 g Schweinefilet, Salz, Pfeffer, Tafelöl. Für die Sauce: 1/16 l Weißwein, eine halbe kleine Zwiebel, 100 g Schlagobers, 4 dl Rindsuppe, Butter, Mehl, 80 g Gouda gerieben oder Schmelzkäse.

Zubereitung:

Schweinefilet von Sehnen befreien und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten; in eine feuerfeste Form geben und dann in dem auf 200° C vorgeheizten Backrohr ca. 15–20 min ziehen lassen. In dem Bratenrückstand Butter zergehen lassen. Die klein geschnittene Zwiebel anrösten; mit etwas Mehl stauben, mit Weißwein ablöschen, mit Rindsuppe und Obers aufgießen und alles um ein Drittel einreduzieren lassen. Den Käse einrühren und mit einem Stabmixer die Sauce fein mixen.

KÜRBISNOCKERLN

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kürbis (Hokkaido oder ein sonstiger orangefarbiger Kürbis), 90 g griffiges Mehl, 90 g glattes Mehl, 2 Eier, Olivenöl, Salz, Muskatnuss gemahlen, Petersilie, Kürbiskerne.

Zubereitung:

Das Kürbisfleisch in Alufolie einwickeln und im Backrohr bei 150° C weich dünsten; noch heiß passieren. Überkühlen lassen und mit den restlichen Zutaten zu einem Nockerlteig verrühren; falls nötig, Konsistenz mit Mehl korrigieren. Nockerln in beliebiger Größe formen (Nockerlsieb, Löffel oder vom Tellerrand); in kochendem Salz-

wasser 3–4 min ziehen lassen, abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und in einer Pfanne mit Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit gerösteten Kürbiskernen und Petersilie bestreuen.

Schweinefilet etwas schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit der Sauce und den Kürbisnockerln anrichten.

MARONI-OBERS- ROULADE

Zutaten für 4 Personen:

250 g Maronipüree, 75 g Kochschokolade, 60 g Butter, 60 g Staubzucker, 50 g Walnüsse gerieben, 250 g Schlagobers, 1 Päckchen Vanillezucker.

Zubereitung:

Butter (Zimmertemperatur) mit dem Staubzucker schaumig rühren. Zerlassene und lippenwarme Schokolade einrühren, Maronipüree und Walnüsse unterrühren; kalt stellen. Mit dem Nudelholz zu einem ca. 1/2 cm dicken Rechteck formen. Schlagobers mit Vanillezucker steif schlagen und damit die Maronimasse bestreichen; zu einer Roulade einschlagen. Kalt stellen; mit nassem Messer aufschneiden. ■

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 45-99173, E-Mail:

vitalmenue@samariterbund.net, Mo. bis Do. 8 bis 16 Uhr, Fr. 8 bis 13 Uhr

Nährstoffe pro 100 g*

Polentasuppe:

kcal: 65
kJ: 270
Eiweiß: 1,03 g
Fett: 3,75 g
Kohlenhydrate: 4,97 g
Proteinheiten (BE): 0,4

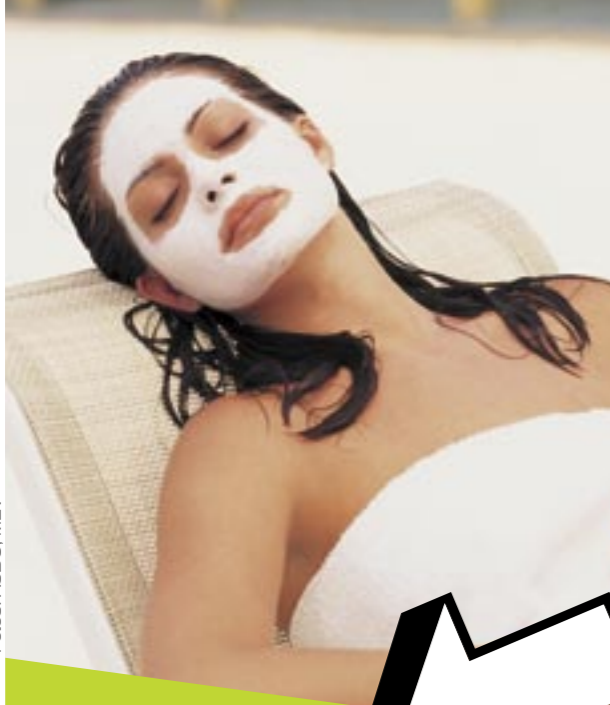
Schweinefilet, Käsesauce und Kürbisnockerln:

kcal: 178
kJ: 746
Eiweiß: 16,17 g
Fett: 6,09 g
Kohlenhydrate: 14,41 g
BE: 1,2

Maroniroulade

kcal: 365
kJ: 1520
Eiweiß: 3,21 g
Fett: 25,57 g
Kohlenhydrate: 30,55 g
BE: 2,6

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



1. PREIS

EIN AUFENTHALT FÜR DIE GANZE FAMILIE IN DER SONNENTHERME LUTZMANNSBURG

Gewinnen Sie drei Übernachtungen für zwei Erwachsene inkl. HP im Familien-Gesundheitshotel Sonnenpark. Genießen Sie Europas führende Baby- und Kindertherme und erholen Sie sich vom Alltagsdruck!

SONNENTHERME, THERMENGELÄNDE 1,
7361 LUTZMANNSBURG, WWW.SONNENTHERME.COM
****HOTEL SONNENPARK, THERMENGELÄNDE 2,
7361 LUTZMANNSBURG, WWW.SONNENPARK.AT



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.

4.-13. PREIS

„DOPPELMORD“

Je eine Ausgabe von Ernst Hinterbergers Erfolgskrimi „Doppelmord. Ein Fall für Trautmann“ wartet auf zehn glückliche Gewinner.



Herzlichen Glückwunsch

Der Samariterbund Österreich gratuliert Herrn Erich Willer aus Traismauer zu seinem Gewinn. Er ist stolzer Empfänger des ersten Preises des Gewinnspiels der März-Ausgabe von „Leben+Helfen“.

Die feierliche Übergabe des Gutscheins für drei spannende Nächte im Thermenhotel „Vier Jahreszeiten“ fand in der Dienststelle Traismauer statt. Bei einem kühlen Glaslerl Wein überreichte Herr Walter Kravogl, als Vertreter der Dienststelle, den Gutschein. Ebenfalls anwesend waren

Herr Wolfgang Krenn und seine Mitarbeiterin Frau Carmen Kassekert vom Bundesverband. Herr Erich Willer ist unterstützendes Mitglied des Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs – und zwar seit 1985. Wir gratulieren herzlichst und wünschen ihm und seiner Lebensgefährtin einen erholsamen Aufenthalt in der Thermenregion.

JETZT GEWINNEN!



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

Entspannung pur wartet auf Sie!

Die Sonnentherme Lutzmannsburg-Frankenau ist Europas führende Baby- und Kindertherme. Im ****Hotel Sonnenpark, dem Familien-Gesundheitshotel der Sonnentherme mit direktem



Foto: MEV

Verbindungsgang zum Thermenbereich, werden Kinder und Eltern so richtig verwöhnt. Freuen Sie sich auf funktionell ausgestattete Familienzimmer, Leihbademäntel für Eltern und Kids, getrennte Baby- und Kindererlebniswelten und auf ein umfangreiches Gratisprogramm für Ihre Kleinen.

Sonnentherme, Thermengelände 1,
Tel.: 02615/87 171, www.sonnentherme.com
****Hotel Sonnenpark, Thermengelände 2,
Tel.: 02615/871 71-1000, www.sonnenpark.at
7361 Lutzmannsburg



FRAGE BEANTWORTEN UND GEWINNEN!

In welcher erfolgreichen TV-Serie spielt Kristina Sprenger die weibliche Hauptrolle?

.....



JA, ICH MÖCHTE DIE PLUS CARD ZUGESANDT BEKOMMEN.

NAME:

ADRESSE:

TELEFON: E-MAIL:

DATUM: UNTERSCHRIFT:

Einsendeschluss: 20. Oktober 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.

Ihr Kontakt zum Samariterbund:

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



Service-Hotline
0800 240 144



Bitte ausreichend
frankieren!

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