

Leben & Helfen

DAS MAGAZIN DES ARBEITER-SAMARITER-BUND ÖSTERREICHS

NUMMER 3/HERBST 2007
ERSCHEINUNGSORT WIEN, VERLAGSPOSTAMT
1150 WIEN - 02Z034001M - P. B. B.
www.samariterbund.net



EM 2008

ÖFB-Teamchef Josef
Hickersberger glaubt
an seine Mannschaft

Herbstzeitlos

So haben Erkältung,
Müdigkeit und schlechte
Laune keine Chance

Werbung

Die Kampagne des ASBÖ
mit der Top-Agentur
Jung von Matt/Donau

Alfred Dorfer

Eine Größe der Kleinkunst, die mit
Unterhaltung Haltung bewahrt

inhalt



s_04

Schedi, ASBÖ, | Stockphoto, DeSt

Unterhaltung mit Haltung

■ Der Zehnkämpfer der heimischen Kabarettszene



s_08

EM 2008

■ Teamchef Josef Hickersberger im Interview



s_18

Kraft für den Herbst

■ Erkältung und schlechter Laune trotzen

Buch, Bühne, Film, ORF-Satire s_4

■ Ausnahme-Kabarettist Alfred Dorfer im Porträt

Fußball-EM 08 s_6

■ Wie sich der Samariterbund vorbereitet

Teamchef s_8

■ Josef Hickersberger glaubt an seine Mannschaft

Soziales Gleichgewicht s_10

■ Minister Erwin Buchinger im Gespräch

Vom Ersthelfer zum Notfallsanitäter s_13

■ Die Ausbildung beim Samariterbund

Samariterblicke s_16

■ Helfen, wenn andere feiern

Werbekampagne s_22

■ Jung von Matt/ Donau hilft dem ASBÖ

Fit und vital s_24

■ Die richtige Ernährung im Alter

Vitalmenüs s_27

■ Das Rezept zum Herausnehmen

Terminvorschau s_29

■ Veranstaltungen plus Sudoku-Rätsel

Gewinnspiel-Aktion s_30

■ Es warten tolle Preise auf Sie!

Kursangebote

Breitenschulungskurs in Wien Erste Hilfe am Arbeitsplatz, im Haushalt, in der Freizeit, beim Sport. 17./18. Oktober jeweils von 8 bis 17 Uhr

Lebensrettende Sofortmaßnahmen (am Ort des Verkehrsunfalls):
24. November von 8 bis 14 Uhr

Termine nach Vereinbarung: **Defibrillationskurs für Ersthelfer** (Public Access Defibrillation); **Notfälle im Kindesalter**; **Erste Hilfe-Wiederholungskurs**;
Pflege kranker Familienmitglieder/ Nachbarschaftshilfe; **Umgang mit**

PatientInnen im Rollstuhl; Sicher älter werden (für aktive SeniorInnen)

Für MitarbeiterInnen: Rettungssanitäterkurs, Notfallsanitäterkurs, Rezertifizierungen, Führungsaufgaben und Lehraufgaben im Sanitätsdienst

Information und Anmeldung:

Martina Gergely, Tel.: 01/89 145 Dw. 181, Fax: 01/89 145 Dw. 99181,
E-Mail: schulung@samariterbund.net

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber: Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs (ASBÖ), Bundesverband, 1150 Wien, Hollergasse 2–6, Tel.: 01/89 145-0, Fax: 01/89 145-99140, www.samariterbund.net. **Produktion, Grafik, Redaktion, Layout:** echomedia verlag ges.m.b.h., 1070 Wien, Schottenfeldgasse 24, Tel.: 01/524 70 86-0, Fax: 01/524 70 86-903, ISDN: 01/522 27 80. **Geschäftsführung:** Ilse Helmreich. **Art-Direktion:** Karim Hashem. **Redaktion:** Dr. Erich Demmer, Nicole Natter, Jürgen Semlitsch. **Redaktion ASBÖ:** Mag. Gerald Leimlehner. **Team ASBÖ:** Michael Früh, Mag. Martina Vitek. **Fotoredaktion:** Tini Leitgeb. **Lektorat:** Dr. Roswitha Horak, Dr. Patrizia Maurer. **Anzeigen:** Angelika Schmalhart. **Coverfoto:** picturedesk.com



ASBÖ

Ein volles Programm im Herbst

Liebe Leserinnen und Leser!

■■■ **Heiße Phase.** Mit großen Schritten steuern wir auf einen heißen Herbst zu. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie sich fit halten in dieser Zeit. Aber auch in den Sommermonaten ging es beim Samariterbund heiß her – Hitzeferien gibt es im Rettungsdienst nicht. Sommerliche Temperaturen laden zu vermehrten Freizeitaktivitäten ein, was auch das Unfallrisiko erhöht. Unsere Samariterinnen und Samariter kamen aber nicht nur bei ihren Rettungseinsätzen ordentlich ins Schwitzen, sondern darüber hinaus bei diversen österreichweiten Übungen und Veranstaltungen, wie Sie nachlesen können.

In dieser Ausgabe werfen wir einen Blick auf unsere längst laufenden Vorbereitungen zur Fußball-EM 2008. Eine Veranstaltung dieses Ausmaßes wird auch für uns eine große Herausforderung sein. Ich habe jedoch keinen Zweifel, dass unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bestens ausgebildet und vorbereitet sein werden. Passend dazu stellen wir Ihnen die Schulungsabteilung und

unsere Ausbildungskriterien etwas näher vor. Außerdem präsentieren wir Ihnen unsere neu gegründete GmbH für Entwicklungszusammenarbeit und unsere bundesweite Informationskampagne mit Plakaten und Werbespot. Für einen politisch heißen Herbst wird auch die Debatte zur Pflege sorgen. Wir bringen ein exklusives Interview mit Sozialminister Buchinger und berichten über die ASBÖ-Podiumsdiskussion zum Thema Pflege, die Anfang August stattfand. Ich meine, in dieser Ausgabe ist für jeden Geschmack etwas dabei.



Ihr

Reinhard Hundsmüller

Bundessekretär und Geschäftsführer des ASBÖ

Unterhaltung mit Haltung

Buch, Bühne, Film, ORF-Satire – Alfred Dorfer hat die steinige Zeit lange hinter sich. Nach dem Schlussapplaus folgen Sozialaktivitäten.

Ob solo, im Duo oder in der Gruppe, live oder in Konserve: Alfred Dorfer lotet die Größe der Kleinkunst voll aus



„Kabarett nur auf der Bühne
und ohne Bezug zur realen
Situation – das ist nur
eine halbe Sache!“



Donnerstalk mit
Alfred Dorfer

Dorfer (2), picture desk.com

Alfred Dorfer ist wohl der Zehnkämpfer in der österreichischen Kabarettsszene: Begonnen hat er mit der Gruppe Schlabarett (bis 1992), der auch Eva Billisich, Roland Düringer, Andrea Händler und Reinhard Nowak angehörten. Seither ist er als Solokabarettist im deutschen Sprachraum erfolgreich, mit Josef Hader hat er das Theaterstück „Indien“ verfasst, das auch verfilmt wurde, mit Regisseur Harald Sicheritz und Kollegen aus der Kabarettsszene mehrere Filme gedreht. Und nun ist er mit „Dorfers Donnerstalk“, wo er aktuell und kritisch Ereignisse der letzten Tage satirisch glossieren kann, Highlight des ORF-Programms. Zuletzt abtastete er sich mit dem Buch „Wörtlich“ in den Buch-Bestsellerlisten dauerhaft ein.

In Österreich sind Haltung und Unterhaltung kein Gegensatz

Wie er bei diesen Aktivitäten noch Zeit gefunden hat, sein Studium der Theaterwissenschaft und Germanistik erfolgreich abzuschließen, nötigt großen Respekt ab. Der nunmehrige Mag. Dorfer beendete im Vorjahr mit der Diplomarbeit „Totalitarismus und Kabarett“ seine Präsenz an der Wiener Universität aber nur teilweise, da er an vielen Wochenenden das Audimax der Alma Mater mit seinen Programmen füllt – so erfolgreich, was den Andrang betrifft, dass mancher aus dem sonst dort

agierenden Professorenkreis neidisch werden könnte.

In Dorfers 2006 approbierter Diplomarbeit gibt es viele kluge Sätze, nehmen wir einfach diesen: „In Österreich war und ist Haltung ohne gleichzeitige Unterhaltung nicht wirklich denkbar.“ Wie alle Aufklärer und ihre klügeren Gegenspieler weiß Dorfer, dass man Inhalte dann am besten an die Leute bringt, wenn das Gehörte nicht nur den Kopf erreicht, sondern auch den „Lachnerv“ trifft – denn das bleibt besser haften.

Soziales Engagement – auch abseits der Kabarettbühne

„Kabarett, das sich nur auf der Bühne abspielt und keinen Bezug zur realen Situation herstellt, ist nur eine halbe Sache!“, meinte Dorfer einmal. Und handelt nicht nur auf der Kleinkunsthöhne danach.

Ohne es an die große Glocke zu hängen, ist Dorfer seit Jahren auch als Sozialaktivist tätig. Bei Auftritten an Universitäten rief er das Publikum zum Spenden eines Gehrer-Euros auf, um 30 StudentInnen aus ärmeren Schichten unterstützen zu können (die Aktion lief über das ÖH-Sozialreferat). Seit zehn Jahren kann er auch durch Sammeln und Plakateverkauf nach den Vorstellungen allein erziehende Mütter vor der Armutsfalle bewahren, etwa vor Delogierung.

„Oft wissen die Leute nicht, dass es hier gar nicht um so große Summen geht, die Menschen vor Katastrophen bewahren. Oft geht es nur um zwei, drei nicht bezahlte Wohnungsmieten!“, so Dorfer. Im Herbst (September bis Jänner 2008) geht er mit dem Programm „fremd“ auf große Österreich-Tournee (nähere Infos unter www.e-a.at). Alle BesucherInnen mögen also etwas zur Hand haben, wenn sie nach dem Schlussapplaus den Saal verlassen. ■

Alfred Dorfer – ein Steckbrief

1980 Matura und Beginn des Studiums an der Uni Wien (Theaterwissenschaft und Germanistik), das er mit dem Magistertitel abschloss
1984 Gründung der Kabarettgruppe „Schlabarett“, zahlreiche Programme
1989, 1991 im „Duett“ mit Josef Hader – erst „Freizeitmesse“, dann das Kabarett-Theaterstück „Indien“, das

1993 von Paul Harather verfilmt wurde
Ab 1993 viele Soloprogramme (zuletzt „fremd“) und Kabarettfilme
Ab 1998 ORF-Sitcom „MA 2412“ mit Roland Düringer etc. – auch als Film erfolgreich; derzeit weitere Auftritte im TV mit seiner Talkshow „Dorfers Donnerstalk“, mit dem Buch „Wörtlich“ in den Bestsellerlisten vertreten

Kompetenter Ansprechpartner
in Sachen Sicherheit – der
ASBÖ ist gut vorbereitet auf
den Fußball und seine Fans

Fußball-EM 2008: Eine Herausforderung



Bei der Fußball-EM herrscht Ausnahmezustand – ob sengende Hitze oder ausgelassener Freudenrausch, der Samariterbund ist für das Großereignis des nächsten Jahres bestens gerüstet.

Wien, Rathausplatz – mehr als 10.000 Menschen feiern auf einer der Public-Viewing-Zonen das Halbfinalspiel der EM 2008. Die Hitze ist drückend, die Stimmung ist gut, das Publikum dicht gedrängt. In der Menge sieht man rot-gelbe Uniformen, Blaulicht, plötzlich ein Folgetonhorn. Ein Fan hat einen Kreislaufkollaps. Schuld ist die Hitze, vielleicht auch das ein oder andere Bier zu viel. Für den Samariterbund kein Einzelfall. In diesen Tagen herrscht Hochbetrieb – Tag und Nacht.

Sanitätsdienst auf den Fußballmeilen des Landes

Von 7. bis 29. Juni wird in Österreich und der Schweiz die Fußball-Europameisterschaft ausgetragen – in Österreich in Wien, Innsbruck, Klagenfurt und Salzburg um den Ball gekämpft. Vielerorts werden

Public-Viewing-Zonen eingerichtet, damit die Fußballfans auf einer riesigen Leinwand die Spiele mitverfolgen können. Überall dort, nämlich auf den „Party- und Fanmeilen“, ist der Samariterbund im Einsatz. Bereits von der Fußball-Weltmeisterschaft 2006 in Deutschland weiß man über die Vor- und Nachteile der „Partymeilen“ Bescheid. Die Stimmung ist ausgelassen, internationales Flair in den Straßen, für die Wirtschaft und den Tourismus eine florierende Zeit. Die Nachteile, wie Ausschreitungen mit Verletzten, oder stark alkoholisierte Fans, die Erste Hilfe benötigen, hatten in Deutschland zwar angesichts der hunderttausenden friedlichen Fans ein geringes Gewicht – die Einsatzorganisationen müssen jedoch für alle Fälle gerüstet sein. Bereits seit einigen Monaten

finden regelmäßig Besprechungen, spezielle Schulungen, Ausbildungen und gemeinsame Übungen der Einsatzorganisationen statt. Besonderes Augenmerk wird dabei auch auf die Funkkommunikation und die technische Koordination gelenkt. Auch mit Feuerwehr und Polizei ist eine genaue Abstimmung der Zuständigkeiten



und Vorgehensweisen notwendig. Peter Erdle ist Zuständiger für Information im integrierten Stab des ASBÖ in Wien: „Der große Unterschied zu sonstigen Einsätzen ist der immense organisatorische Aufwand. Beim Samariterbund werden weit mehr SanitäterInnen als üblich

im Einsatz stehen. Dabei handelt es sich größtenteils um Ehrenamtliche. Das erste Problem ist, genügend Leute zu finden, die ihre Freizeit zur Verfügung stellen und die

über eine entsprechende Ausbildung verfügen. Das zweite Problem ist die Organisation der Zusammenarbeit untereinander und mit den anderen Organisationen.“

S1 bis S7 – wenn Teamarbeit zur Erfolgsarbeit wird

Der ASB-Einsatzstab ist in sieben Sachgebieten organisiert, wobei genau festgelegt ist, wer wofür zuständig ist. „Bei der Fußball-EM sehen wir uns mit einer Situation konfrontiert, wo jederzeit alles oder auch gar nichts passieren kann. Sollte es zu Massenausschreitungen mit vielen Verletzten kommen, muss die Einsatzleitung bereits wissen wer, was, wann, wo und wie tut. Gleiches gilt für jeden Stabsmitarbeiter was seinen Aufgabenbereich betrifft“, erklärt ASB-Einsatzleiter Bundesrettskommandant Wolfgang Zimmermann. „Unsere vordringlichste Aufgabe wird es jedoch sein alle ASB-Einheiten österreichweit und unsere ausländischen ASB-Freunde aus den SAINT-Mitgliedsstaaten

**Den Überblick
bewahren – auch bei
einem Großereignis
wie der EM 08**



zu motivieren bei uns mitzumachen, diese im Vorfeld optimal zu koordinieren, um dem ‚Integrierten Einsatzstab‘ in Wien personell wie materiell die beste Unterstützung bieten zu können.“ Aus diesem Grund wurde seitens des ASB Wien bereits sehr früh ein Projektbüro eingerichtet. Das Projektbüro wird auf die ASBÖ-Landesverbände und Gruppen zukommen, um Personal und Materialerhebungen durchzuführen. Parallel zur Obmännerkonferenz führt der Landesverband Wien eine Informations- und Koordinationsveranstaltung zum Thema Sanitätsbetreuung EM 2008 durch. Der Stab ist die organisatorisch zusammenge-

fasste Personengruppe zur Beratung und Unterstützung des Kommandanten bei der Durchführung der Führungsaufgaben.

Sei auch du Teil des ASBÖ-Teams bei der EM 2008

Der Samariterbund ist stets auf der Suche nach ehrenamtlichen MitarbeiterInnen. Je nach Ausbildung, die für unsere MitarbeiterInnen gratis ist, und Erfahrung bestehen verschiedene Möglichkeiten der Tätigkeit. Für die Fussball-EM wird jede Kraft gebraucht. Mehr Informationen unter www.samariterbund.net oder Tel.: 01/89 145 - 266 . ■

Festgelegte Arbeitseinheiten

Stab 1 Personalwesen

Die Stabstelle 1 ist für alle Personalangelegenheiten verantwortlich. Aufgaben wie Personalplanung, Personalführung und Personalalarmierung fallen in diesen Bereich.

Stab 2 Lage

Der Stab 2 muss jederzeit über den Stand des Einsatzes und den Zustand der Einsatzkräfte Bescheid wissen. Auch die insgesamt Schadenslage wird hier beurteilt. Diese Informationen müssen an alle Stabsmitglieder ergehen.

Stab 3 Einsatz

In Stab 3 findet die zentrale Koordination innerhalb des Stabes statt. Hier werden die einzelnen Infos aller Stabsstellen zusammengefasst, um die Gesamtsituation beurteilen zu können. Gemeinsam mit dem Einsatzleiter wird hier die Durchführung der Einsätze beschlossen. Stab 3 kann auch den Einsatzleiter vertreten.

Stab 4 Versorgung

Die Stabstelle 4 ist für die Verwaltung und Versorgung mit Material verantwortlich. Dazu

gehört auch der Transport von Material und Gerätschaften.

Stab 5 Information

Stabstelle 5 ist Kommunikationsschnittstelle zu den Medien und damit indirekt zur Bevölkerung. Das kann in Form von Pressekonferenzen, Presseausendungen oder durch Journalistenkontakte sein. Ebenfalls geschieht hier die Dokumentation mit Hilfe von Fotos und Film. Sämtlicher Informationsfluss muss mit der Einsatzleitung abgestimmt sein.

Stab 6 Infrastruktur

Stab 6 ist für die reibungslose

Kommunikation innerhalb der Einheiten und des Stabes zuständig. Dazu zählen Funkverkehr, Telefon, Internet etc. Hier werden auch alle Befehle gesammelt und archiviert.

Stab 7 Betreuung

Nicht nur die PatientInnen, auch die MitarbeiterInnen der Stäbe brauchen manchmal psychologische Betreuung, um bestimmte Ereignisse besser bewältigen zu können. Die Stressverarbeitung nach belastenden Einsätzen ist enorm wichtig, um nicht selbst ein Burnout zu erleiden.

„Wir haben eine Chance aufs Viertelfinale!“

Schedl

Josef Hickersberger: »Wünsche mir Siege!«

Die EM kommt mit Riesenschritten. Teamchef Josef Hickersberger freut sich schon darauf: „Traue der Mannschaft viel zu!“

raten Sie einem jungen Spieler – den Sprung ins Ausland wagen oder nicht?
Das kann man nicht verallgemeinern. Jeder muss das für sich selbst entscheiden und abwägen was für ihn das Beste ist. Es ist aber schon wichtig, sich vor einem eventuellen Transfer ein genaues Bild vom neuen Verein zu machen.

Könnte es sein, dass Sie nach der EM wieder einen Posten weit weg von zu Hause annehmen?

Das schließe ich nicht aus. Allerdings hatte und habe ich keine großen Karrierepläne, denn der Fußball ist ein sehr schnelllebiges Geschäft, da kann man nie genau sagen, was morgen ist.

Hätte da Ihre Familie nichts dagegen?

Die haben schon einmal mehrere Jahre ohne mich gelebt. Die kommen auch ganz gut ohne mich aus. Am schwersten ist es sicher für meine Enkel, aber die kann man ja jederzeit einfliegen lassen, vor allem wenn's in Österreich kalt ist.

Ihr Sohn Thomas steht auch schon mit einem Bein im Trainergeschäft ...

... und hat dabei einen größeren Ehrgeiz, als er als Spieler gehabt hat. Immer wieder merke ich, dass mir Unterlagen abhandeln kommen, weil er darin stöbert. Wahrscheinlich wird er ein besserer Trainer als sein Vater.

Gibt er Ihnen auch schon Tipps?

Ja, Möglichkeiten zur Kritik nützt er sofort. Vor allem nach schlechteren Länderspielen. Umgekehrt fragt er mich das ein oder andere Mal schon noch nach Rat.

Drei Wünsche für 2008?

Ich wünsche mir Siege bei der EM. Dazu wünsche ich mir eine totale Unterstützung für die Nationalmannschaft. Und natürlich Glück. ■

Für seine vier Enkerln – Lara und Fabio, die ihm Sohn Thomas geschenkt hat, sowie Paula und Lina, für die seine Tochter verantwortlich ist – ist er einfach der „Pepi-Opa“. Viele der heimischen Kicker haben ihn fast ehrfürchtig unter „Teamchef“ im Handy gespeichert.

Leben & Helfen: Ein Teamchef, der an seine Mannschaft glaubt?

Josef Hickersberger: Ja. Auch wenn es viele momentan nicht für möglich halten: Wenn alles passt, werden wir in der Lage sein, mit den besten Nationen des europäischen Fußballs mitzuspielen. Es sollte möglich sein, mindestens ein Spiel bei der EM zu gewinnen. Dann haben wir eine Chance aufs Viertelfinale. Das können wir schaffen.

Werden Sie gute Spieler daheim lassen, weil sie nicht ins Spielsystem passen?

Ich glaube, es ist besser die besten Spieler einzuberufen und sein Spielsystem dann

nach ihnen zu richten. Außerdem muss ich mich ja auch nach dem Gegner richten.

Kribbelt's schon, wenn Sie an die bevorstehende Europameisterschaft denken?

Nicht unbedingt, die EM ist schon noch weit weg. Aber ich kann mich noch gut an die WM 1990 in Italien erinnern. Da hat mich das Fußballfieber sehr intensiv erfasst, ich denke, das wird bei der EM genauso sein, und darauf freue ich mich.

Die Leistungen bei der U20-WM haben bereits eine kleine Euphorie entfacht.

Wie haben Ihnen die Jungs gefallen?

Die Leistung von unseren Jungs in Kanada war sensationell! Jetzt heißt es aber für alle, die dabei waren, die Ärmel hochzukrempeln und alles zu geben, damit sie in ihren Vereinen in der Kampfmannschaft Stammspieler werden.

Um einige Spieler aus der U20 gab es zuletzt heftige Transfergerüchte. Was

Jubiläumsfeier: 30 Jahre Sama- riterbund Linz

Im Juni feierte die Gruppe Linz ihr 30-jähriges Jubiläum und lud zum Tag der offenen Tür in die Zentrale in der Reindlstraße ein.

Die BesucherInnen konnten sich über das vielfältige Angebot wie den Rettungsdienst, den Sanitätsdienst und die vielen Sozialen Dienste wie den Seniorenalarm, Essen auf Rädern oder Betreubares Wohnen informieren. Der Andrang war groß – die Stimmung ausgezeichnet.

Heißes Wetter – heiße Themen

Unter den Gästen befanden sich u.a. ASBÖ-Präsident Franz Schnabl, Bundessekretär Reinhard Hundsmüller sowie zahlreiche Mitglieder des ASBÖ-Bundesvorstandes, Geschäftsstellenleiter des ASB Linz Christian Wagner und Präsident des Landesverbandes Oberösterreich Bruno Wall. Der Obmann der Gruppe Linz Joachim Sallaberger blickte zurück auf die letzten 30 Jahre und dankte allen HelferInnen des Samariterbundes für ihren unermüdlichen Einsatz. Landesrätin Silvia Stöger, Vizebürgermeisterin der Stadt Linz Ingrid Holzhammer, NAbg. Peter Sonnberger und Obmann der OÖGKK Alois Stöger betonten die große Notwendigkeit von Hilfsorganisationen wie dem ASBÖ und den ehren- und hauptamtlichen MitarbeiterInnen für unsere Gesellschaft. Silvia Stöger konkretisierte, dass der Samariterbund Linz in den nächsten Jahren auch eine vertragliche Absicherung für seine Dienste bekommen sollte, was ein weiterer Grund zum Feiern wäre. ■



V.l.n.r.: Barde RIK, Planungsstadtrat Klaus Luger, ASB-Landessekretär Christian Wagner, Sozialstadträtin Ingrid Holzhammer, ASBÖ-Bundessekretär Reinhard Hundsmüller, ASBÖ-Präsident Franz Schnabl

ASBÖ

Kart-Europameisterschaft in Pachfurth

GoKart. Von 27. bis 29. Juli stand Pachfurth im Zeichen des Kartsports auf internationalem Niveau. Viel Action für die Rennfahrer, aber glücklicherweise einen relativ ruhigen Verlauf für die Samariter



ASBÖ

Hautnah am Geschehen dabei

gab es an diesem Wochenende bei der Kart-Europameisterschaft in der A1-Speedworld in Pachfurth. Rennställe aus ganz Europa kämpften mit ihren zukünftigen Schumis, Alonsos und Hamiltons um die Pole-Position.

Ein Rettungswagen mit zwei Sanitätern war von Mittwoch bis Sonntag

sowie ein Notarztwagen mit Rettungssanitäter und Notfallsanitäter von Freitag bis Sonntag auf der Rennstrecke eingesetzt. Insgesamt haben die gemischten San-Teams des burgenländischen Samariterbund-Stützpunkts Andau sowie der Gruppen Simmering und Ebreichsdorf 168 Arbeitsstunden investiert, um bei Verletzungen und Notfällen bereitzustehen. ■



Soziales Gleichgewicht

Dr. Erwin Buchinger ist der amtierende Bundesminister für Soziales und Konsumentenschutz. Bereits nach kurzer Amtszeit hat Erwin Buchinger einen Bekanntheitsgrad in der Bevölkerung erreicht, den sich so manche alteingesessene PolitikerInnen wünschen würden.

Erwin Buchinger hat sich Reformen und nicht Reförmchen zum Ziel gesetzt

Herr Bundesminister, waren Sie schon auf Urlaub?

Erwin Buchinger: Ja, ich war im Mai eine Woche mit meinem Motorrad auf Kreta. Jetzt fahre ich noch eine Woche Zelten nach Kroatien. Das machen meine Familie und ich schon seit Jahren und das möchte ich auch heuer so beibehalten.

Spontan gefragt: Was beschäftigt Sie momentan?

Dass das soziale Gleichgewicht in Österreich in den letzten Jahren stark aus dem Lot geraten ist und es noch einiger Reparaturen bedarf, bis wir die schlimmsten

Härten wieder beseitigt haben. Im Bereich der Pensionen und der Pflege ist uns ja schon einiges gelungen. Jetzt arbeiten wir intensiv an der Ausgestaltung der Mindestsicherung. Mein Ziel ist es, Reformen auch weiterhin aktiv anzugehen und mich nicht mit Reförmchen abspesen zu lassen. Ich glaube, dass die Menschen auch etwas davon haben sollten, dass sie in einem der reichsten Länder Europas leben.

Die Pflegedebatte ist mittlerweile ein Dauerthema, was sind Ihre Anliegen?

Seit Juli gibt es ein Gesetz für die 24-Stunden-Betreuung zu Hause, mit dem wir sichergestellt haben, dass Pflege

legal, leistbar und qualitätsgesichert wird. Das war aber erst der erste Schritt. Jetzt nehmen wir den Ausbau der teilstationären Einrichtungen in Angriff sowie die Ausweitung der Kurzzeitpflegemöglichkeiten. Dazu wird auch mehr qualifiziertes Personal notwendig sein. Auch im Bereich der Pflegesicherung will ich weitere Verbesserungen vorantreiben.

Was sind langfristig Ihre politischen Ziele als Sozialminister und Politiker?

Die bedarfsorientierte Mindestsicherung ist ein Herzstück des Regierungsprogramms und mir ein ganz besonderes Anliegen. Weiters muss die Arbeitsmarkt-

Der Sozialminister sprach mit Susanne Metzger



BMFSK



situation für behinderte Menschen verbessert und die Arbeitslosigkeit generell gesenkt werden. Auch beim Pensionssystem gibt es noch Verbesserungsbedarf. Im Bereich der Schwarzarbeit möchte ich die Generalunternehmerhaftung einführen und der ungleichen Verteilung von Vermögen und Einkommen entgegensteuern. Dem immer stärker um sich greifenden Egoismus muss verstärkt Solidarität entgegengesetzt werden.

Für unsere LeserInnen besonders interessant: Welche Rolle spielen Ihrer Meinung nach Hilfsorganisationen wie der Samariterbund für die Sozialpolitik und unsere Gesellschaft generell?

Ich glaube, dass ihr Beitrag gar nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Geldleistungen vom Staat sind eine Sache. Sie sind notwendig und wichtig, um möglichst allen Menschen eine Chance auf gesellschaftliche Teilhabe zu ermög-

lichen. Daneben braucht es aber Organisationen, die sich auch um die Menschen und ihre Schicksale kümmern wie eben der Samariterbund. Und hier können sie auch einen wichtigen Beitrag für die Sozialpolitik leisten, weil sie wissen, was den Menschen unter den Nägeln brennt und diese Probleme stellvertretend an die Politik kommunizieren können und so Gegenmaßnahmen eingeleitet werden können. ■



ASBÖ

Pflege – ein Blick hinter die Kulissen

Pflegepolitik ist nicht nur Finanzpolitik. Pflegepolitik ist Gesellschaftspolitik, wir alle sind direkt oder indirekt betroffen. Und sie ist Frauenpolitik.

Die große Mehrheit der Pflegenden ist ebenso weiblich wie das Gros der Gepflegten. In diesem Zusammenhang entsteht die Frage, was uns Pflege wert ist. Gleichzeitig müssen wir uns bewusst machen, wo und von wem Pflege, aber auch Betreuung erfolgt.

Betreuung erfolgt – oft unsichtbar – durch Angehörige, unter schwierigsten Bedingungen, unter großer körperlicher wie auch seelischer Anstrengung. Obwohl Pflege wie auch Betreuung in Österreich hohes Ansehen genießen – und das ist

sehr erfreulich –, wird ihre Dimension nicht immer erfasst. Wir müssen uns fragen, warum Pflege trotz dieser Wertschätzung relativ schlecht bezahlt wird. Warum Österreich neben Deutschland das einzige Land der Europäischen Union ist, in dem Pflegeberufe ohne Matura erlernt werden können. Kann das daran liegen, dass Pflege weiblich ist und dieser Fakt stärker herausgearbeitet werden muss, damit diese Arbeit nicht nur geschätzt, sondern auch in ihrer ganzen Dimension verstanden und gefördert wird? Eine

differenzierte Betrachtung kann außerdem helfen, vom Gedanken der reinen Bekämpfung von Folgeerscheinungen wegzukommen. Richtige Beratung durch ausgebildete Fachkräfte kann Pflege erleichtern, sie an die Bedürfnisse der Betroffenen anpassen. Gleichzeitig können Folgen falscher Betreuung und Pflege vermieden werden. So würden alle Ebenen profitieren. Es ist Zeit, das Thema umfassend und nicht nur hinsichtlich finanzieller Fragen zu behandeln. ■

Mag. Susanne Metzger



ASBÖ

Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn, ASBÖ-Präsident Franz Schnabl, Moderatorin Mag. Susanne Metzger, Sozialminister Dr. Erwin Buchinger, die Präsidentin des Österreichischen Gesundheits- und Krankenpflegeverbandes Christine Ecker und der Direktor der Pflegeheime der Stadt Wien Dr. Roland Paukner

Unter den zahlreichen interessierten BesucherInnen: Nationalratsabgeordnete Mag. Christine Lapp

Podiumsdiskussion zur Pflege

ExpertInnen und Publikum machten sich Gedanken über eine Zukunft, die uns alle angeht.

Im Rahmen der gut besuchten Veranstaltung „Was bringt das Alter? Pflege: Wer sie braucht, was sie kostet, wer sie finanziert“, organisiert vom Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs, diskutierten Sozialminister Dr. Erwin Buchinger, der Direktor der Pflegeheime der Stadt Wien Dr. Roland Paukner, Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn, die Präsidentin des Österreichischen Gesundheits- und Krankenpflegeverbandes Christine Ecker und der Präsident des ASBÖ Franz Schnabl über die derzeitigen und zukünftigen Herausforderungen im Bereich Pflege und Betreuung.

ASBÖ-Präsident Schnabl appellierte dabei für noch mehr Qualität und soziale Fairness. „Ein Jahr nach der Pflegegedebatte wurden zwar Teilaspekte gelöst, eine nachhaltige Lösung fehlt aber nach wie vor“, so Schnabl.

„Die Politik verdrängt das Problem der Pflege nicht mehr, sondern stellt sich der Herausforderung“, betonte **Sozialminister Erwin Buchinger**. Man sei auf einem „guten Weg“ und habe schon

einiges erreicht, wie beispielsweise die Regelung der 24-Stunden-Betreuung zu Hause. Laut Buchinger sind derzeit 300.000 Menschen über 85, bis 2050 rechnet man mit über einer Million. Trotz allem, so Buchinger, sehe er keinen Anlass zur Angst, ein „Pflegekollaps“ sei nicht zu befürchten, die Politik müsse sich nur weiterhin des Themas bewusst sein und weiter an Lösungen arbeiten. Buchinger nannte drei Möglichkeiten zur Finanzierung der Pflege. So könne man eine Pflegeversicherung im Rahmen der Pflichtversicherung etablieren, zum Zweiten sei die Finanzierung über Steuermittel vorstellbar und des Weiteren gebe es die Möglichkeit der privaten Vorsorge. „Meine Sympathie gehört der zweiten, steuerfinanzierten Variante“, stellte der Sozialminister klar.

Die Präsidentin des Österreichischen Gesundheits- und Krankenpflegeverbandes **Christine Ecker** setzt sich für das Wohl der PflegerInnen ein. Leistbare Pflege dürfe nicht „billig“ bedeuten. Der erhöhte Bedarf an Pflegekräften in den nächsten Jahren müsse bereits jetzt in

Angriff genommen werden. Schon jetzt seien bis zu zehn Prozent der Pflegestellen unbesetzt.

Jeder Pflegefall sei individuell, so **Roland Paukner**, dementsprechend seien auch viele Möglichkeiten der Pflege notwendig. Die Stadt Wien habe ein vielseitiges Angebot an Pflegenetzwerken, von der stationären bis zur ambulanten und Hauskrankenpflege, um auf die individuellen Bedürfnisse der Menschen einzugehen. Er warnte davor, zwei Systeme einer Finanzierung zu entwickeln, was bedeuten würde: Pflege daheim ist gut, stationäre Pflege weniger qualitativ. Außerdem dürften Pflegebedürftige nicht automatisch zu Sozialhilfeempfängern werden, betonte Paukner.

Für Univ.-Prof. Dr. **Siegfried Meryn** sollte die Kostendiskussion beiseitegelegt werden. Wichtiger sei nun die Qualität in der Ausübung des Berufes. Die gesellschaftliche Wertschätzung für diese Berufsgruppe sei gering, der Pflegeberuf müsse aufgewertet werden. ■

Erste Hilfe geht uns alle an

Vom Ersthelfer zum Notfallsanitäter – die Samariterbund-Schulung bildet die Helden von morgen aus.

Im Jahr 2006 haben an den Kursen des ASBÖ 26.000 Personen teilgenommen. Dazu zählen Erste Hilfe-Kurse für Führerscheinanwärter genauso wie die interne Ausbildung der Zivildienstler oder die Ausbildung der ehrenamtlichen MitarbeiterInnen zur/zum RettungssanitäterIn. Wie in vielen Bereichen ist vieles vom Engagement der ehren- und hauptamtlichen MitarbeiterInnen abhängig. In den nächsten Jahren wird ein besonderes Augenmerk auf die Weiterentwicklung der Schulung gelegt. Die Erarbeitung von neuen Lehrunterlagen und die Einführung neuer pädagogischer Schulungsmethoden sind wichtig, um die Qualität der Schulung zu gewährleisten.

Erste-Hilfe-Grundkurs – 16 Stunden für ein Menschenleben

„Erste Hilfe geht uns alle an“, mahnt Franz Schnabl, Präsident des ASBÖ, denn „80 Prozent aller Kreislaufstillstände passieren nämlich im privaten Umfeld.“ Im Falle eines Kreislaufstillstandes sind die ersten Minuten entscheidend fürs Überleben, mit

jeder Minute sinkt die Wahrscheinlichkeit um etwa zehn Prozent. „Ein Notarzt mit bester Ausbildung kann keine Wunder vollbringen. Ein couragierter Ersthelfer kann jedoch Leben retten“, so Schnabl weiter. Ein Erste Hilfe-Grundkurs dauert 16 Stunden und ist in zweimal acht Stunden für jeden zu schaffen. Was dabei gelehrt wird kann Leben retten.

Infos zu Kursen unter www.samariterbund.net und Tel.: 01/89 145 D.w. 181



Der Notarzt kann keine Wunder vollbringen, ein Ersthelfer jedoch Leben retten

Keine Angst vor Erste Hilfe

Sanitäter ist nicht gleich Sanitäter

● Rettungssanitäter

100 Stunden Theorie

160 Stunden Praktikum im Rettungs- und Krankentransportwesen; Kommissionelle Abschlussprüfung

● Notfallsanitäter

160 Stunden Theorie

320 Stunden Praktikum im

Notarztssystem und in Kranken-

anstalten; Kommissionelle Abschlussprüfung

● Notkompetenzen

Notfallkompetenz Arzneimittellehre,

40 Stunden Theorie

Notfallkompetenz Venenzugang und Infusion, 10 Stunden Theorie und 40 Stunden Praxis

● Fortbildung und Rezertifizierung

Innerhalb von 2 Jahren mindes-

tens 16 Stunden Fortbildung und

Rezertifizierung der Fähigkeiten und Kenntnisse im Bereich der Wiederbelebungsmaßnahmen

Die Rettungssanitäterinnen und Rettungssanitäter beim ASBÖ müssen eine umfangreiche theoretische und praktische Ausbildung absolvieren, bevor sie zum Einsatz im Rettungsdienst kommen. *Die Ausbildung ist für Mitglieder des ASBÖ kostenlos.*



ASBÖ

Bereits in Sri Lanka – nach der Flutwelle 2004 – wurde Kindern ermöglicht wieder zur Schule zu gehen

Notwendigkeit solcher Projekte zu überzeugen!“, erklärt Wolfgang Dihanits, gemeinsam mit Reinhold Eckhardt Geschäftsführer der GmbH. Bei der Umsetzung der Projekte wird mit vertrauten Organisationen vor Ort zusammengearbeitet, wodurch eine kontinuierliche Kommunikation stattfindet, wie auch die Garantie besteht, dass die finanziellen Mittel direkt vor Ort eingesetzt werden.

Aktuelle Projekte in Afrika und Zentralamerika

Die Projekte sind vor allem im Bereich Infrastruktur und Capacity Building (Personal- und Organisationsentwicklung) angesiedelt. In der Westsahara, in Algerien, wird im Rahmen eines Projekts eine Volksschule in Smara renoviert. In Mosambik, Südafrika, Simbabwe und in Uganda sowie in Zentralamerika (Guatemala, Nicaragua und El Salvador) gibt es bestehende und laufende Projekte. Mehr dazu in einer der nächsten Ausgaben. ■



So sah die Volksschule in Smara vor der Renovierung aus, die Renovierungsarbeiten sind derzeit im Gange

Über Grenzen hinweg langfristig helfen

Der Samariterbund ist weltweit als Hilfsorganisation tätig – jetzt wurde eine eigene GmbH für Entwicklungszusammenarbeit gegründet.

In den Visionen 2010 formuliert Franz Schnabl den Weg, wie der ASBÖ in den nächsten Jahren seinen Weg als Hilfsorganisation fortsetzen soll. Ein Thema darin ist die Entwicklungszusammenarbeit. Mit der Gründung der Gemeinnützigen Entwicklungszusammenarbeit GmbH (kurz GEZA) wurde im Sommer 2007 ein erster Schritt in diese Richtung getätigt. „Das Ziel ist die Stärkung demokratischer und zivilgesellschaftlicher Strukturen in Entwicklungsländern. In den Projekten werden Schwerpunkte auf die Unterstützung benachteiligter Gruppen in den jeweiligen Partnerländern und auf die Stärkung von deren Beteiligung an politischen, sozialen und wirtschaftlichen Prozessen gesetzt. Ein besonderes Anliegen ist auch die Stärkung der Rolle von Frauen in ihren jeweiligen Gesellschaften“, beschreibt Franz Schnabl die Ziele der GEZA.

Erste positive Erfahrungen im Bereich der Entwicklungszusammenarbeit konnte der ASBÖ im Zuge des Sri-Lanka-Projektes machen. Das Österreichische Nord-Süd-Institut für Entwicklungszusammenarbeit (ÖNSI) begleitete damals das Projekt. Heute sind die Vereine ÖNSI (5 Prozent) und Zeitraum (25 Prozent) Partner der neuen Gesellschaft.

Gezielte und langfristige Hilfe anbieten

„Die Finanzierung bereits bestehender Projekte erfolgt durch die Austrian Development Agency. Dafür müssen wir neben einem Budget auch eine laufende Ist-Abrechnung vorlegen, um die Verwendung der zur Verfügung gestellten Mittel nachzuweisen. Missbrauch von Finanzmitteln ist dadurch ausgeschlossen. Unser Ziel ist es, auch Privatspender von der

Bestens betreut und
jeder Komfort, um sich
rundum wohlfühlen



ASBO

Weppersdorf – Ein neues Pflegekompetenzzentrum

Betreuung und Rettungsdienst rund um die Uhr – ein Pilotprojekt für künftige Standorte, ein Haus mit höchstem Komfort. Mit dem Samariterbund als kompetentem Partner.

Im Zentrum der Marktgemeinde Weppersdorf wird ein neues Pflegekompetenzzentrum mit Rettungstützpunkt errichtet. Dieses Modell wird von der Burgenländischen Landesregierung als Pilot für zukünftige Standorte gesehen. Der Samariterbund wurde hier als Partner für die Umsetzung gewählt. Neben der Betreuung aller Pflegestufen für Langzeitbewohner besteht auch die Möglichkeit, hier einen Pflegeurlaub in der Blaufränkisch-Region zu verbringen.

Der gemeinsame Spatenstich mit der Gemeinde und der Baufirma erfolgte im Oktober 2006, Fertigstellung ist im Herbst 2008 geplant. Das Haus verfügt neben den erforderlichen Pflege-, Therapie- und Diensträumen über 17 Einzel- und sechs Doppelzimmer, einen gemütlichen „Dorfplatz“ zum Tratschen und Verweilen im Haus, aber auch im Freien. Alle Zimmer verfügen über einen eigenen Balkon, der

nach eigenen Bedürfnissen und Wünschen gestaltet werden kann; die pflege- und seniorengerechte Ausstattung der Zimmer, z.B. höhenverstellbares Bett, ist selbstverständlich. Radio, TV, Telefon und Internet stehen unseren BewohnerInnen im Zimmer zur Verfügung.

Qualität und Wohlbefinden unter einem Dach

Unser Team, bestehend aus diplomiertem Pflegepersonal und PflegehelferInnen, kümmert sich rund um die Uhr um die BewohnerInnen. Arztbesuche – Praktischer und Facharzt – finden einerseits planmäßig

statt, andererseits können Termine frei vereinbart werden. Massagen und Therapien, Fußpflege und Friseurbesuche, Bastel- und Singstunden runden das Freizeitprogramm ab. Natürlich besteht für die BewohnerInnen die Möglichkeit, an Gottesdiensten im Haus teilzunehmen. Fünf Mal am Tag servieren wir unseren BewohnerInnen Mahlzeiten, um für das leibliche Wohl zu sorgen. Ob burgenländische Schmankerln, Diätkost oder klassische österreichische Küche – in unserem Haus findet garantiert jeder Gaumen etwas. Wollen Sie schon heute die Vorteile unseres Hauses erleben – besuchen Sie uns bereits jetzt im Pflegekompetenzzentrum in Stubenberg / Steiermark.

Ausführliche Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 03176/807 65, unter der E-Mail-Adresse office@pflegekompetenzzentrum.at oder im Web auf www.pflegekompetenzzentrum.at. ■



Modell des neues Zentrums



PERSÖNLICH. Bei der vom ASBÖ veranstalteten Podiumsdiskussion zur Zukunft der Pflege in Österreich konnten betroffene Menschen direkt mit Sozialminister Erwin Buchinger sprechen. Lesen Sie mehr auf Seite 12.

Samariter BLICKE

Überall im Einsatz

Ob Ost, West, Nord oder Süd, der Samariterbund ist bergauf, bergab im ganzen Land zu finden. Von der Classic Rallye über die SAFETY-Tour bis zur Radrundfahrt – einige Eindrücke.



FINALE Am 19. Juni fand im Prater das Bundesfinale der Safety-Tour 07 statt. Der Event lehrt Teenagern alles zum Thema Sicherheit auf spielerische Weise. Der ASBÖ übernahm auch heuer den Sanitätsdienst.



KLEINE RETTER 182 Schülerinnen und Schüler der Volksschule Gablitz wurden vom ASB Purkersdorf zu "kleinen Lebensrettern" ausgebildet. Ein zukunftsträchtiges Pilotprojekt.



PEDALRITTER Die Österreich-Radrundfahrt wurde vom ASB Villach sanitätsdienstlich betreut. Die Sportler geben streckenweise eine Geschwindigkeit vor, die man sonst nur vom ASBÖ kennt.

CLASSIC RALLYE Der Samariterbund Feldkirch leistete Sanitätsdienst bei der zum zehnten Mal stattfindenden „Silvretta Classic Rallye“, die durch die alpinen Traumkulissen von Vorarlberg, Tirol, Graubünden und Liechtenstein führte



KANZLERFEST Beim diesjährigen Kanzlerfest übergab Bundeskanzler Alfred Gusenbauer gemeinsam mit Österreichische Lotterien-Vorstand Bettina Glatz-Kremser und Casinos Austria-Vorstand Dietmar Hoscher einen Scheck über 10.000 Euro an Samariterbund-Präsident Franz Schnabl und Volkshilfe-Präsident Josef Weidenholzer



JUNG GEBLIEBEN Naomi Feil (r.) ist die Begründerin der Validationsmethode. Vor hunderten Besucherinnen zeigte sie beim ASB Linz, wie man mit desorientierten, alten Menschen verständnisvoll kommunizieren kann.



SMART IM ZELT Beim jährlichen Zeltfest feierten die SamariterInnen aus Trumau und Traiskirchen gemeinsam mit den Gewinnern des smart-Gewinnspiels bei der 80-Jahr-Feier. V.l.n.r.: Techn. Leiter Erwin Mücke, ASBÖ-Präsident Franz Schnabl, smart-Gewinner Georg Landauer, NABg. Bundesvorstandsmitglied Otto Pendl, Bundessekretär Reinhard Hundsmüller, Vizebgm. Franz Gartner, Michael Schneller, Bgm. und Obmann Fritz Knotzer.



STARBETREUUNG. Ein Konzerthighlight des Sommers: Genesis am 19. Juni in Linz. Der ASB war live dabei



Fit und gesund durch den Herbst

Trübe Tage, nasskaltes Wetter, kahle Bäume und eine graue Umwelt: Wenn Sie jetzt auf Körper und Seele achten, hat diese Jahreszeit aber durchaus auch etwas Reizvolles.

Langsam, aber sicher macht sich die Sonne rar, die Tage werden kürzer und das Herbstwetter übernimmt die Führung. Mit zunehmender Dunkelheit und Schmuddelwetter stellen die meisten ihre sportlichen Aktivitäten in der freien Natur ein. Aber gerade im Herbst sind wir durch die Witterung für Krankheiten extrem an-

fällig. Um fit und gesund durch die kältere Jahreszeit zu kommen, sollten Sie einige Dinge beachten, egal ob Sie sich sportlich betätigen oder nicht. Genießen Sie die Herbstmonate aktiv, geben Sie acht auf Körper und Seele, dann haben Erkältungen, Müdigkeit und schlechte Laune wenig Chance.

Viel Bewegung gegen den herbstlichen Blues

Ein starkes körperliches Training ist jetzt nicht gefragt, denn das Immunsystem ist geschwächt und Krankheitserreger haben somit ein leichtes Spiel. Empfehlenswert sind lange Spaziergänge und Wanderungen durch herbstlich gefärbte Wälder.



Stärken Sie Ihr Immunsystem – Bewegung, gesunde Ernährung sowie Entspannung beugen dem Herbstblues vor

Beim Joggen sollten Sie ein langsames Tempo wählen, um die Atmungsorgane an die kälter werdende Luft zu gewöhnen. Besonders wichtig beim Lauftraining ist eine dem Wetter angepasste Kleidung.

Viren als Vorboten der Herbstzeit

Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen sind jene unliebsamen Begleiterscheinungen, die jedes Jahr während der nasskalten Jahreszeit gehäuft auftreten. Ursache sind zumeist grippale Infekte, betroffen sind Kinder, junge Erwachsene und Senioren gleichermaßen. Am wichtigsten ist es, das Immunsystem zu stärken. Das funktioniert am besten mit guter Ernährung und viel Bewegung an der frischen Luft. Bevor starke Medikamente eingenommen werden, kann man es zunächst mit alten Hausmitteln, pflanzlichen Präparaten oder Traditioneller Chinesischer Medizin versuchen. Tritt keine baldige Besserung ein, ist aber der Weg zum Arzt angebracht.

Stärken Sie Ihr Immunsystem mit chinesischer Medizin

Die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele ist die Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin. Wenn Vitamintabletten und Hausmittel wie heiße Milch mit Honig nicht helfen, kann man es auch einmal mit der tausende Jahre alten Gesundheitslehre versuchen. Auf Scharfes wie Curry, Pfeffer, Scharfpap-

rika, Ingwer und Chili sollte man dabei verzichten. Empfohlen werden warmes Essen und saisonale, „die Lungenenergie aufbauende“ Lebensmittel wie Zwetschken, Birnen, Ente, Huhn, Bananen, Mangos oder Maroni.

Saunagänge, Massagen und Lichttherapie beugen vor

Bereits in der Antike wusste man um die wohltuende Wirkung von Schwitzräumen. Regelmäßige Saunagänge stärken nicht nur das Immunsystem, sondern entschlacken den Körper, halten den Kreislauf in Schwung, haben eine krampflösende Wirkung auf die Atemwege und verstärken die Regeneration der Atemschleimhäute. Massagen hingegen sind eine Entspannung für Körper, Geist und

Seele, die die Durchblutung verstärken, die Sauerstoffversorgung in den Zellen steigern, das Nervensystem stimulieren, die Blutzirkulation anregen und auch zur Stabilisierung des Immunsystems beitragen. Die Lichttherapie entspannt Geist und Seele durch die vermehrte Ausschüttung des Glücksstoffes Endorphin. Dem Licht wird die abtötende Wirkung der Bakterien zugeschrieben, das regt die Produktion körpereigener Schmerzmittel an, stimuliert das Immunsystem und senkt den Bluthochdruck. Die künstliche Bestrahlung steigert aber vor allem das psychische Wohlbefinden. Fazit: Lassen Sie sich auf einen tollen Herbst ein, genießen Sie die Natur und gemütliche Abende zu Hause – raus aus der Depression, rein in die Freude. ■

Drei Säulen für Ihr Wohlbefinden

Von ASBÖ-Bundeschefarzt Stv. Univ. Prof. Dr. Hans Domanovits

■ **Ernährung** Trinken Sie ausreichend Wasser, Fruchtsäfte oder Tee, damit die Schleimhäute nicht austrocknen. Die Vitamine A, C und E, in frischem Obst und Gemüse enthalten, sind wichtig für Ihre Gesundheit. Geheimitipp: Brokkoli. Nüsse sorgen für die richtige Menge an Kalium und Vitamin B.

■ **Bewegung und Schlaf** Bei richtiger Kleidung ist bei jedem Wetter Bewegung an der frischen Luft ange-

sagt. Zwei-, dreimal pro Woche eine halbe Stunde Spazieren gehen, Wandern, leichtes Jogging oder Nordic Walking sind wenig Aufwand mit großem Effekt. Ausreichend Schlaf gibt Energie.

■ **Psyche** Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Dinge, die Spaß machen, das baut Stress ab. Nutzen Sie die Sonnenstunden, um Licht und Energie zu tanken. Bevor Sie sich ärgern, versuchen Sie mal die humorvolle Seite zu sehen.

Nachruf Alfred Bichlbauer

Am 24. Juli 2007 verstarb unser Kollege Alfred Bichlbauer. Der ASBÖ trauert.

Der langjährige ASBÖ-Bundesfunktionär und Obmann der Sektion Wasserrettung, der den Titel eines Bundesrettungsrates trug, hat sich in vielen Jahrzehnten mit großem persönlichem Einsatz und Tatkraft engagiert. Für die Organisation bedeutet sein Tod einen sehr schmerzlichen Verlust.

Alfred Bichlbauer (bekannt als „Freddy“) wurde am 24. Dezember 1935 in der Leopoldstadt geboren. Kontakt zum ASBÖ hatte der junge Fernmeldemonteur der Österreichischen Post bereits in den fünfziger Jahren. 1966 trat er der Gruppe Floridsdorf, 1972 auch der Gruppe Leopold-

stadt bei. Bereits 1967 wurde er im Bundesvorstand mit den Agenden der Presse und Werbung beauftragt. Diese Tätigkeit ging mit dem Rang eines Bundesfunktionärs einher, eine Position, die Bichlbauer bis 2004 bekleidete. 2001 erhielt er das Goldene Verdienstkreuz der Republik Österreich. 1970 wurde er erstmals mit der Leitung der von ihm mit initiierten ASBÖ-Wasserrettung betraut, die zu seinem zentralen Lebensinhalt werden sollte. In der Zeit seiner Leitung bzw. später



Obmannschaft (1978–1999) expandierte die Sektion Wasserrettung in ganz Österreich und nahm eine wichtige Rolle in der „Arbeitsgemeinschaft Österreichisches Wasserrettungswesen“ ein. Hindernissen

und Widerständen begegnete Bichlbauer mit professioneller Ruhe, wobei er sich immer ein offenes Ohr für Verbesserungen bewahrte.

Freddy, verheiratet mit Inge und Vater von Alexander („Murxi“) Bichlbauer, hat auch seine Familie in den ASBÖ integriert. Wir haben in ihm einen engagierten, herzlichen und humorvollen Menschen, einen beherzten „Retter und Kämpfer“, speziell für „seine“ Wasserrettung, im ASBÖ verloren. ■



Dienststelle Gössendorf eröffnet

Neue Außenstelle der Gruppe Graz.

Am 28. Juli wurde eine neue Dienststelle des Samariterbundes in Gössendorf/Steiermark eröffnet. Der Samariterbund befindet sich ab nun im Einsatzzentrum der Feuerwehr Gössendorf und ist rund um die Uhr besetzt. ■

**Kontakt: ASBÖ – Gruppe Graz, Außenstelle Gössendorf, Einsatzzentrum der Marktgemeinde Gössendorf Hauptstraße 137, 8071 Gössendorf
Notrufnummer: 0316/262 144 oder 0664/11 00 144**

Die AK-NÖ-Sporttage in der Marktgemeinde Trumau

Wettkampf. Die AK-Niederösterreich führte am 23. und 24. Juni im Sportzentrum der Marktgemeinde Trumau die Sporttage durch. Bürgermeister NAbg. Otto Pendl dankte den Sportlerinnen und Sportlern für die Teilnahme, Vizebürgermeisterin Ruth Gabriel für die hervorragende Vorbereitung dieses Events. Die Siegerehrung wurde von Frau Landesrätin für Gesundheit und Naturschutz, Karin Kadenbach, von Herrn Landesrat Emil Schabl und Herrn Vizepräsidenten der AK-NÖ, Markus Wieser, vorgenommen. Der ASBÖ war durch die Gruppe Traiskirchen, die den Ambulanzdienst bei dieser Veranstaltung leistete, und durch den Bundesverband, der mit



V. l. n. r.: Vizebgm. Ruth Gabriel, Abg. zum NR Landesrätin Karin Kadenbach, Abg. zum NR Bgm. Otto Pendl, ASBÖ-Roadshow-Team

der Roadshow die Leistungen des Samariterbundes präsentierte, vertreten. Bgm. Otto Pendl ließ es sich als Mitglied des ASBÖ-Bundesvorstandes nicht nehmen, Frau Landesrätin Karin Kadenbach die Maskottchen des ASBÖ zu überreichen. ■

ASBÖ betreute 59. Österreich-Radrundfahrt

Die Gruppe Villach versorgte die Profisportler.

Von 8. bis 15. Juli fand die Österreich-Radrundfahrt statt. Der Samariterbund Villach begleitete die 59. Österreich-Radrundfahrt, die auf 8 Etappen durch 7 Bundesländer führte. Gestartet wurde in Mayrhofen/Tirol, wo die erste Etappe durch das Zillertal führte. Weiter ging es nach Salzburg, auf das Kitzbüheler Horn, nach Prägraten am Großvenediger über Wolfsberg, Semmering, Podersdorf und schließlich nach Wien zur Zieleinfahrt. Die 1.246 Kilometer wurden am schnellsten vom Belgier Stijn Devolder, in 29h 48 min und 16sec, zurückgelegt. Zweiter wurde der Österreicher Thomas Rohregger. ■



Im Zieleinlauf von Mayrhofen tummelten sich wie an allen Etappenstationen eine Menge Zuschauer, um die Sportler anzufeuern

6. Oktober: Jugend-Gesundheitsfest in Wilhelmsburg



Ernährung. Am 6. Oktober findet in Wilhelmsburg, Stadtpark, von 14 bis 18 Uhr, das große Gesundheitsfest der Samariter-Jugend statt. Die ASB Jugend beschäftigt sich schon seit Jahresbeginn mit dem Thema gesunde Ernährung und wird im Rahmen des Festes vieles zum Thema präsentieren. Experten geben Tipps zu gesunder Ernährung und Biobauern stellen ihre Produkte vor. Mit Spiel und Spaß und einem Gewinnspiel erwartet Groß und Klein beste Unterhaltung. ■

First Responder für die Wildschönau

Übung. Auf Wunsch der Gemeinde Wildschönau und der niedergelassenen Ärzte hat der Samariterbund Tirol im Hochtal einen First-Responder-Dienst eingerichtet. Was ist ein First Responder? Die Bezeichnung kommt aus dem Amerikanischen und bedeutet frei übersetzt so viel wie „schneller Ersthelfer“. Gemeint sind speziell geschulte MitarbeiterInnen, die mit einem aufgerüsteten PKW mit Sonderausstattung wie Defibrillator, Sauerstoffgerät etc. die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungswagens überbrücken helfen bzw. den ansässigen Arzt bei den Erstmaßnahmen unterstützen, um den Patienten



Zur Ausrüstung zählen Defibrillator und Sauerstoffgerät genauso wie Decken und Isolationsmatten.

dann dem Notarzt und Rettungsteam zu übergeben. Natürlich hat dies vor allem in den entlegenen Gebieten in Auffach, Thierbach und Mühlthal besondere Wichtigkeit. Der PKW wurde vom Samariterbund angekauft und entsprechend adaptiert, wobei sich der Teamleader des Projektes Michael Fill besonders ins Zeug gelegt und den Umbau selbst durchgeführt hat. ■



**Informationskampagne des
Samariterbundes
mit Jung von Matt**

Plakate, Infoscreens und
ein Werbespot verhelfen
dem Samariterbund zu
mehr Bekanntheit

Spendenhotline
0800 240 144

Spendenhotline
0800 240 144





Leben & Helfen-Redakteur Gerald Leimlehner im Gespräch mit GF Josef Koinig und Kundenberaterin Judith Zingerle



Unkonventionelle Räume für unkonventionelle Ideen



Konzeptionist Thomas Niederdorfer (l.) und Art Director Volkmar Weiß beim Diskutieren

Am 1. August startete bundesweit die neue Informationskampagne des Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs. Zum Start wurden österreichweit rund 1.800 Plakate geklebt. Im September war ein Werbespot im ORF zu sehen. In Wien wird die Kampagne zusätzlich auf Infoscreens in U-Bahn-Stationen und Zügen ausgestrahlt. Für die Entwicklung der Sujets konnte die Top-Werbeagentur Jung von Matt/Donau gewonnen werden.

Was man wissen sollte ...

Laut einer Untersuchung benötigt jeder Mensch rund 20-mal in seinem Leben einen Rettungs- oder Krankentransportdienst. Im Jahr 2006 wurden vom ASBÖ im Rahmen des Rettungs- und Krankentransports rund 11 Mio. Kilometer im Dienste der Menschen zurückgelegt. Der Samariterbund ist 365 Tage im Jahr rund um die Uhr in ganz Österreich unterwegs und mit neuester Technologie ausgestattet, bis hin zu Klimaanlage in allen Einsatzfahrzeugen zum Wohle der PatientInnen und der MitarbeiterInnen.

117 Preise sprechen für sich

Jung von Matt/Donau ist seit der Gründung in Wien vor sechs Jahren zu einer der erfolgreichsten Agenturen in Österreich avanciert. Beim jährlichen CCA-Wettbewerb (Creativ Club Austria) werden die kreativsten Werbearbeiten des Jahres mit Veneri in Gold, Silber und Bronze aus-

gezeichnet. Jung von Matt konnte bisher 34 Preise in Gold, 32 in Silber und 51 in Bronze gewinnen. Zu den Kunden zählen u. a. Mercedes-Benz, Manner und one. Bei einem Besuch in der Agentur sprach "Leben & Helfen" mit Geschäftsführer Josef Koinig, Kundenberaterin Judith Zingerle, Creative Director Volkmar Weiß und Konzeptionist/Texter Thomas Niederdorfer über die Entwicklung der Werbesujets.

Leben & Helfen: *Was hat die Agentur dazu bewogen, ihre Dienste dem Samariterbund zur Verfügung zu stellen?*

Josef Koinig: Wir finden, der Samariterbund ist eine tolle Organisation. Eine Organisation, die es wert ist, sich ihr werblich zu widmen. Für uns ist es interessant, neben all den kommerziellen Dingen, einer Organisation wie dem Samariterbund unter die Arme zu greifen.

Wie gehen Sie bei der Entwicklung von Werbesujets vor?

Josef Koinig: Unsere grundsätzliche Einstellung zu Werbung ist, dass sie zwei Dinge erfüllen muss. Sie muss überraschen und sie muss eine einfache Botschaft kommunizieren. Mit dem Satz „Ihr Glück im Unglück“ sagen wir was der Samariterbund macht – nämlich helfen, wenn man Unglück hat.

Was stellen die Plakate dar und was sollen sie beim Betrachter bewirken?

Volkmar Weiß: Wir wollten ein Plakat machen, wo die Leute einfach hinschauen. Wir haben beim Shooting der Fotos bereits gemerkt, dass Leute stehen geblieben sind, geschaut haben und gefragt haben, was denn hier los sei? Der vermeintliche Blutfleck stellt sich bei näherer Betrachtung als Polster heraus, was beim Betrachter für Erleichterung sorgt. Man muss erst Aufmerksamkeit auf sich ziehen, um überhaupt eine Info anbringen zu können.

Inwiefern unterscheidet sich die Entwicklung eines Sujets für den Samariterbund von der für andere Kunden?

Josef Koinig: Klassisch würde man z. B. damit werben, dass der Samariterbund die schnellsten Rettungsfahrzeuge hat, also die Leistungen mit der Konkurrenz vergleichen. Wir haben aber versucht aus der eigenen Kraft heraus zu schöpfen.

Thomas Niederdorfer: Der Druck von außen war vielleicht nicht so groß wie bei anderen Kunden. Dennoch war der Druck, also die Erwartungshaltung gegenüber uns selbst, gleich hoch wie immer.

Wie viele Preise haben Sie bereits gewonnen?

Judith Zingerle: Insgesamt wurden uns seit unserer Gründung vor sechs Jahren vom Creativ Club Austria 117 Preise verliehen. Im Jahr 2007 haben wir Gold in Kategorien wie Fotografie, Illustration und Fernsehspots gewonnen. ■



Frisches Obst und Gemüse sollten ein fixer Bestandteil des täglichen Speiseplans sein

Fit & vital

Richtige Ernährung im Alter

Für viele Senioren sind die Mahlzeiten der Höhepunkt des Tages. Ein ausgewogener und abwechslungsreicher Speiseplan trägt entscheidend zum Wohlbefinden und zur Gesundheit bei.

Das Thema „Ernährung“ begleitet uns ein Leben lang: Während der Kindheit und Jugend, um „groß und stark zu werden“, im Erwachsenenalter, weil wir ja alle fit und gesund bleiben wollen. Ganz besonders jedoch sollte die Ernährung im Seniorenalter unter die Lupe genommen werden. Je älter wir werden, desto mehr ist der Körper Veränderungen ausgesetzt. Die Körperstruktur ändert sich zu Lasten der Körperfette und auf Kosten der Körperzellen, insbesondere der Muskelmasse. Mehr Vitamine, Mineralstoffe und Omega-3-Fettsäuren werden benötigt, um wichtige Körperfunktionen optimal aufrechtzuerhalten. Ältere Menschen sollten deshalb besonders vitalstoffreich essen, vor al-

Bewusst einkaufen:
Die Qualität der Nahrungsmittel trägt entscheidend zum Wohlbefinden bei



Stockphoto, Schuster-Merlbeck

lem frisches Gemüse und knackige Salate, denn sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Wahre „Gesundheitsgemüsesorten“ sind übrigens Paprika, Fenchel, Mangold und alle Kohlsorten. Viele Menschen leiden mit zunehmendem Alter

an Darmträgheit, deshalb sollten täglich ballaststoffreiches Gemüse, Kartoffeln und Vollkornprodukte auf den Teller kommen. Wer auf sein Gewicht achten muss, vermeidet fette Wurst- und Fleischwaren, Eier, Streichfett und Süßigkeiten. Senioren sollten zudem auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, pro Tag sind 1,5 bis 2 Liter empfehlenswert.

Neben einer ausgewogenen und gesunden Ernährung ist eine aktive Lebensgestaltung mit vielen sozialen Kontakten und Erlebnissen sowie mit regelmäßiger körperlicher Bewegung sicher die beste Grundlage für ein gesundes Alter. ■

Samariter-Tipp Von DGKS Roswitha Schimböck

Durch die mediale Berichterstattung sind wir alle über das Thema gesunde Ernährung gut informiert. Wer aber bei jedem Bissen ein schlechtes Gewissen hat, der tut sich nichts Gutes. Essen sollte auch Freude bereiten. Bei chronischen Erkrankungen, wie Diabetes oder Bluthochdruck, ist kompetente Beratung in Sachen Ernährung natürlich unerlässlich. Daneben ist es wichtig, das richtige Maß und Ziel für sich selbst zu finden, denn Genuss und Angst passen einfach nicht zusammen.

Aktiv leben und genießen

Freie Fahrt für Ihre Lebensfreude Elektromobile in großer Auswahl



Damit fahren Sie
leise, sicher und
umweltfreundlich

- Bis 15 km/h schnell
- Zuverlässig und unkompliziert
- Auch faltbare und einfach zu zerlegende Modelle
- Günstige gebrauchte E-Mobile

Bleiben Sie mobil im eigenen Heim

Der Treppenlift trägt
Sie sicher und bequem

- Passt praktisch auf jede Treppe
- Montage präzise und sauber in kürzester Zeit
- Garantiert höchster Qualitätsstandard
- Kurzfristig lieferbar
- TÜV-geprüft



Der Wannenlift
mit Luftpolster

Genießen Sie die wohltuende
Kraft eines Bades

- Senkt Sie bis auf den Wannensboden ab und hebt Sie wieder heraus
- Einfache und absolut sichere Handhabung
- Passt praktisch in jede Badewanne
- Keine Installationsarbeiten



Machen Sie mit uns den Schritt ins Badeglück

Die Badewanne mit der Tür

- Baden ohne fremde Hilfe
- Erhältlich als Sitz- oder Liegewanne
- Die sehr niedrige Einstiegs-
höhe garantiert sicheres
und müheloses Baden
- Viele Farben verfügbar
- Einbau in nur einem Tag



Nutzen Sie die kostenlose, unverbindliche
Beratung und Vorführung vor Ort.

Gebührenfrei anrufen unter:
0800 – 80 80 52
Bundesweiter Service

Tausende zufriedener Kunden

Gutschein für eine kostenlose Info-Broschüre

- E-Mobil Treppenlift Wannenlift Badewanne mit Tür

Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

ASB3707



Proflex Seniorenprodukte GmbH & Co KG

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

Marokko: Königsstädte und Atlasgebirge



Eine DocTours-Reise mit medizinischer Begleitung durch den Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs.

Marokko – erleben Sie das Land des Zaubers und der Gefühle

Viele ältere Menschen trauen sich nicht mehr in ferne Länder zu reisen. Was ist, wenn es mir plötzlich schlecht geht? Wie ist die medizinische Versorgung in diesem Land? Versteht man dort meine Sprache? Mit DocTours möchte der Samariterbund allen Menschen mit solchen Bedenken eine unbeschwertere Reise ermöglichen. Sie haben die Gewissheit, dass im Bedarfsfall rasche ärztliche Hilfestellung geleistet wird.

Der Zauber der Königsstädte

Marokko ist das Land des Zaubers und der Gefühle, wo Licht und Schatten eine untrennbare Einheit bilden. Der Süden bietet eine Palette von faszinierenden Sanddünen und fruchtbar pulsierenden Oasen. Das ganzjährig milde Klima und die erstklassige Hotellerie versprechen somit einen idealen Aufenthalt zu jeder Jahreszeit. Sie werden von derselben Sonne beschienen, sie stehen auf der gleichen Erde, sie sind weder unterschiedlich noch vergleichbar: Die Königsstädte Rabat, Meknes, Fes und Marrakesch – man weiß nicht, welcher der Städte man den Vorzug geben soll. Alle wurden sie erbaut, um mit ihrer Schönheit

zu bezaubern – und noch heute übertreffen sie sich gegenseitig in ihrer strahlenden Pracht. Am besten besucht man sie alle auf seiner Reise durch Marokko und seine Geschichte. In den vier faszinierenden Städten mischen sich Vergangenheit und Gegenwart zu einem Feuerwerk von Eindrücken, eine unvergessliche Reise für jeden Besucher. Und kaum ist man weitergereist, möchte man am liebsten wieder zurück

– der Anziehungskraft dieser vier Königsstädte kann man sich nicht entziehen!

Reiseverlauf

1. Tag Graz – Wien – Casablanca – Rabat, 2. Tag Rabat – Fes, 3. Tag Fes, 4. Tag Fes – Midelt – Erfoud, 5. Tag Erfoud – Ouarzazate, 6. Tag Ouarzazate – Marrakesch, 7. Tag Marrakesch, 8. Tag Marrakesch – Casablanca, 9. Tag Casablanca – Rückreise ■

DocTours Marokko-Rundreise 1.–9. März 2008

- Linienflug mit AIR FRANCE Wien – Casablanca – Wien
- 8 x Nächtigung in den angeführten Städten/Hotels der 4*-Kategorie-Basis: Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC
- Verpflegung: Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- Deutschsprachige örtliche Reiseleitung
- Transfers und Fahrten laut Programm in einem modernen, klimatisierten Reisebus
- Ärztliche Reisebegleitung ab/bis Wien

Pauschalpreis € 930,-/Person
Flughafentaxen € 130,-/Person (Stand 08/07), Einbettzimmerzuschlag € 155,-; Mindestteilnehmerzahl 20 Personen; Aufzahlung bei 15–19 Personen € 55,-; Aufzahlung bei 10–14 Personen € 170,-

Preise sind gültig bei Buchung bis 31.10.07.

Für weitere Informationen zum Programm oder zur Buchung wenden Sie sich bitte an unseren Veranstaltungspartner RUEFA-Reisen, Meidlinger Hauptstraße 43, 1120 Wien, Tel.: 01/813 44 77, E-Mail: 11120@ruefa.at



Flugentenbrust mit Rotkraut und Erdäpfelkroketten als Hauptgang

Jobst

Vitalmenüs

Gaumenfreuden im Herbst. Genießen Sie Flugentenbrust in Rotweinsauce mit Rotkraut und Erdäpfelkroketten. Zum Nachtisch einen Grießauflauf mit Hollerröster. Guten Appetit!

Kürbiscremesuppe

Zutaten für 4 Personen:

120 g Muskat-Kürbis, geschält,
100 g Zwiebel, Sonnenblumenöl,
100 g Erdäpfel, 0,1 l Schlagobers,
Mehl, Salz und Pfeffer,
1 Wurzelwerk.

Zubereitung:

Die Hälfte vom Wurzelwerk für eine Gemüsesuppe putzen und klein schneiden; mit Wasser eine halbe Stunde kochen; abseihen. – Die andere Hälfte des Wurzelwerks ist für die Sauce der Ente.

Zwiebel fein schneiden, in Öl anschwitzen, mit Gemüsesuppe aufgießen. Erdäpfel und Kürbis, geschält und klein geschnitten, zugeben, würzen, weich kochen, passieren; mit Schlagobers und Mehl binden, fünf Minuten leicht kochen

lassen. Abschmecken, in Suppentassen füllen und mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl servieren.

Flugentenbrust in Rotweinsauce

Zutaten für 4 Personen:

4 Entenbrüste (ca. 800 g) ohne Knochen,
Salz, Pfeffer, Rosmarin, gemahlen, Majoran,

gemahlen, 30 g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Lauch, Rotwein, 5 g Paradeismark, Mehl, 0,2 l Wasser, Öl zum Braten.

Zubereitung:

Salz mit Pfeffer, Rosmarin und Majoran mischen. Die Entenbrüste mit der Gewürzmischung einreiben und knusprig braten. Warm stellen. Das halbe Wurzelwerk (s. Rezept Kürbiscremesuppe) und die Zwiebel fein schneiden, mit Lauch und Knoblauch im Bratenrückstand anrösten; Paradeismark zugeben. Mit Mehl stauben, mit Wein ablöschen, etwas Wasser zugeben. Die Sauce köcheln lassen, bis sie eine sämige Konsistenz hat. Sauce mit Stabmixer pürieren und abschmecken. Die Entenbrüste 5 Minuten lang in der Sauce ziehen lassen, nicht kochen!





Grießauflauf

Zutaten für 4 Personen:

60 g Weizengrieß, 250 g Topfen, 20%, 0,1 l Joghurt, 50 g Zucker, 1 Ei, Vanillezucker, Backpulver, Zitronensaft, Salz.

Zubereitung:

Topfen, Joghurt, Eidotter, Grieß, Vanillezucker, Backpulver und die halbe Zuckermenge abmischen. Aus dem Eiklar mit einer Prise Salz und dem restlichen Zucker einen Schnee schlagen; vorsichtig unter die Grieß-Topfen-Masse unterheben. In eine Tortenform oder in kleine, hitzebeständige, befettete und bemehlte Schüsseln füllen und bei 180 Grad backen.

► Rotkraut

Zutaten für 4 Personen:

500 g Rotkraut geschnitten, 50 g Zwiebel, 1 Apfel, Sonnenblumenöl, 30 g Preiselbeerkompott, Zucker, Salz, Pfeffer, Kümmel, gemahlen, 0,05 l Rotwein.

Zubereitung:

Zwiebel nudelig schneiden; in Öl mit Zucker anrösten, mit Rotwein ablöschen. Kraut und Preiselbeerkompott zugeben; würzen, wenn notwendig mit Wasser untergießen und weich dünsten. Apfel schälen, entkernen, würfelig schneiden und im fertigen Rotkraut kurz mitdünsten.

Erdäpfelkroketten

Zutaten für 4 Personen:

350 g gekochte Erdäpfel, 1 Eidotter, Eier, 10 g Erdäpfelstärke, Salz, Muskat, Mehl, Semmelbrösel.

Zubereitung:

Die Erdäpfel lauwarm durch eine Presse drücken; mit Dotter, Salz, Erdäpfelstärke und Muskat abmischen. Die Mischung zu einer 1,5 cm dicken Rolle formen, in Stücke schneiden; in Mehl, Ei und Brösel wenden und in Öl, nicht zu heiß, goldgelb backen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Hollerröster

Zutaten für 4 Personen:

400 g Hollerbeeren, 40 g Zucker, Zitronensaft, Zimt, Nelke, gemahlen.

Zubereitung:

Holler abrebeln; mit Zucker, Vanillezucker, Zimt und Nelken kochen und kalt stellen. Hollerbeeren mit Zucker abmischen, Zitronensaft, Zimt und Nelken gemahlen zugeben; langsam aufkochen lassen und auf kleiner Flamme bissfest kochen. Sehr gut schmeckt der Hollerröster auch, wenn man ihn mit Zwetschkenröster mischt oder Birnenstücke mitkocht.

Nährstoffe pro 100 g

Kürbiscremesuppe:

kcal: 28

kJ: 116

Eiweiß: 0,7 g

Kohlenhydrate: 4,4 g

Fett: 0,7 g

Proteinheiten (BE): 0,4

Flugentenbrust in

Rotweinsauce:

kcal: 225

kJ: 1.107

Eiweiß: 19 g

Kohlenhydrate: 1 g

Fett: 20 g

BE: 0,15

Rotkraut:

kcal: 58

kJ: 243

Eiweiß: 1,5 g

Kohlenhydrate: 12 g

Fett: 0,5 g

BE: 1

Erdäpfelkroketten:

kcal: 178

kJ: 748

Eiweiß: 2,5 g

Kohlenhydrate: 22 g

Fett: 8,9 g

BE: 1,8

Grießauflauf:

kcal: 209

kJ: 711

Eiweiß: 10,75 g

Fett: 4,5 g

Kohlenhydrate: 120,8 g

BE: 1,8

Hollerröster:

kcal: 121

kJ: 502

Eiweiß: 2,35 g

Fett: 0,5 g

Kohlenhydrate: 25,9 g

BE: 2,2



Oktober

- 6. Oktober** Samariter-Jugendfest, 14 bis 18 Uhr, Stadtpark Wilhelmsburg
- 6. Oktober** ASBÖ-Roadshow, Villach
- 6.–14. Oktober** BA-CA Tennis Trophy, Wiener Stadthalle
- 12.-14. Oktober** „All 4 Family“ Familienmesse, Austria Center Vienna Halle Z
- 13. Oktober** Motor-Kart-Rennen, Lassee
- 17. Oktober** Gwen Stefani, Wiener Stadthalle
- 20. Oktober** 25 Jahre Nockalm, Wr. Stadthalle
- 22.–28. Oktober** Generali Ladies Tennisturnier, Intersport-Arena Linz

25.–26. Oktober

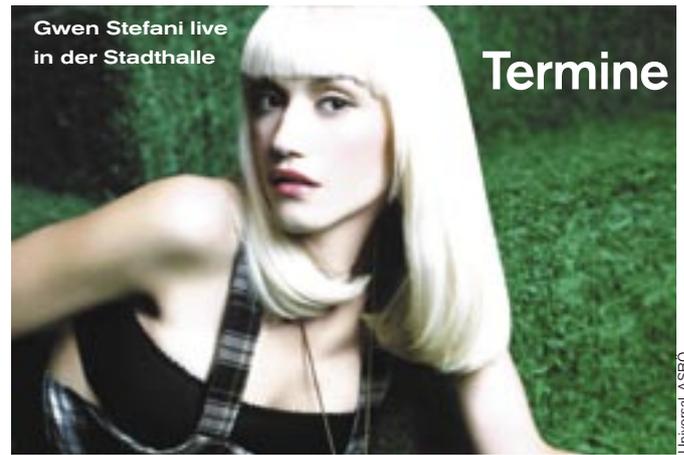
Nationalfeiertag mit ASBÖ-Roadshow, Wiener Rathausplatz

29. Oktober Rod Stewart, Wiener Stadthalle

November

8.–12. November Fest der Pferde 2007, Wiener Stadthalle

11. November Joe Cocker, Intersport-Arena Linz



Gwen Stefani live in der Stadthalle

Termine

Universal, ASEO

15.–18. November

Senioren Messe, MessezentrumWienNeu

Dezember

1.–2. Dezember

Samariterbund-Nikolauszug

1./2., 8./9.,

15./16., 22./23.

Dezember Weihnachtszauber auf der Festung Kufstein

4. Dezember

STS-Tournee 2007, Intersport-Arena Linz

6. Dezember

Mistfest, Die Fantastischen Vier, Wiener Stadthalle

9. Dezember

Zauber der Weihnacht, Wiener Stadthalle

14. Dezember

Kiddy Contest, Intersport-Arena Linz

29.–30. Dezember

Toni Polster Nachwuchsturnier, Wiener Stadthalle

30. Dezember

Vorsilvesterparty mit Riesenfeuerwerk, Kufstein

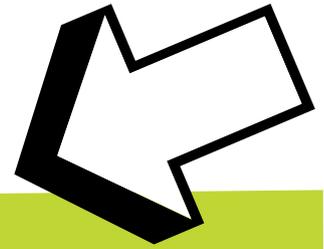
	3		4	8	7			1
	7				1			3
2						4		
4			8		9			
			3			9	8	
		8	1		2	5	3	
				4		7		2
				1		3		
	5	2		9				8

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

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

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

Samariter-Sudokus für Rätselfreunde



1. PREIS

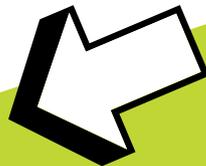


EIN REISEGUTSCHEIN VON RUEFA IM WERT VON 400 EURO

Damit der Sommer noch etwas länger dauert, schenken wir Ihnen einen Reisegutschein im Wert von 400 Euro. Einzulösen in allen RUEFA-Filialen. Ob Kurzurlaub, Städtereise, Kreuzfahrt oder nur Flug – wählen Sie aus einem reichhaltigen Angebot und genießen Sie. Vorher muss aber noch unsere Gewinnfrage beantwortet werden. Dann können Sie in das Reiseabenteuer starten!



MEV



2. UND 3. PREIS

JE EIN HANDY VON A1



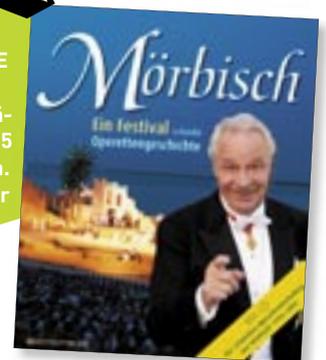
Keinen Reisegutschein gewonnen? Auch der 2. und 3. Preis ist heiß begehrt. Je ein Handy, zur Verfügung gestellt von A1, wartet auf die glücklichen GewinnerInnen.



4.-13. PREIS

„MÖRBISCH“ – EIN FESTIVAL
SCHREIBT OPERETTENGESCHICHTE

2007 ist also ein doppeltes Jubiläumsjahr – 50 Jahre Mörbisch und 15 Jahre Ära Harald Serafin zu feiern. Nicht nur für Operettenliebhaber schön zum Schmöckern.



Wir gratulieren

Der Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs gratuliert Herrn Manfred Schiemer zum Hauptpreis, einem Reisegutschein im Wert von 400 Euro. Herr Alfred Nagelmüller und Frau Inge Stamminger können sich über den 2. und 3. Preis der letzten Ziehung, jeweils ein A1-Handy, freuen!

Kein leichtes Spiel

Helfen Sie obdachlosen Menschen, indem Sie das neue Spiel „ObdachLOS! Hilfe von Mensch zu Mensch“ des Samariterbundes kaufen – der Reinerlös wird gespendet.

Der Samariterbund Wien hat gemeinsam mit Piatnik und mit freundlicher Unterstützung der Erste Bank das Brettspiel „ObdachLOS!“ herausgebracht. Schlüpfen Sie in die Rolle eines Obdachlosen, lernen Sie die Einrichtungen und Hilfsstrukturen in Wien kennen und spielen Sie sich in ein geregeltes Leben zurück. Jetzt bei uns im ASBÖ-Shop erhältlich. Preis € 18,-.
www.samariterbund.net/oesterreich/shop



FRAGE BEANTWORTEN UND GEWINNEN!

Das wievielte Jubiläum feierte im Juni der Samariterbund Linz?

..... 

JA, ICH MÖCHTE DIE PLUS CARD ZUGESANDT BEKOMMEN.

NAME:

ADRESSE:

TELEFON: E-MAIL:

DATUM: UNTERSCHRIFT:

Einsendeschluss: 20. November 2007

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

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

Ihr Kontakt zum Samariterbund

○ Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs – Bundesverband

Hollergasse 2–6
1150 Wien
Tel.: 01/89 145 -142
Service-Hotline: 0800 240 144
info@samariterbund.net

○ Landesverband Wien

Pillergasse 24
1150 Wien
Tel.: 01/89 145-210
office@samariterwien.at

○ Landesverband Niederösterreich

Obere Hauptstraße 44
3150 Wilhelmsburg
Tel.: 02746/55 44-0
landesverband@samariterbund.org

○ Landesverband Burgenland

Obstgartengasse 21
7163 Andau
Tel.: 02176/22 44
landesverband.bgld@samariterbund.net

○ Landesverband Oberösterreich

Reindlstraße 24
4040 Linz
Tel.: 0732/73 89 11-0
office@asb.or.at

○ Landesverband Steiermark

Portugallweg 3
8053 Graz
Tel.: 0316/26 33 75-22
asb.graz.scherling@aon.at

○ Rettungsstelle Villach

Nikolaigasse 36
9500 Villach
Tel.: 04242/25 25-0
villach@samariterbund.net

○ Rettungsstelle Salzburg

Michael-Walz-Gasse 18a
5020 Salzburg
Tel.: 0662/81 25
office@die-samariter.at

○ Samariterbund Tirol Rettung und Soziale Dienste gemeinnützige GmbH

Oberndorferstraße 37
6322 Kirchbichl
Tel.: 05332/777 77
tirol@samariterbund.net

○ Landesverband Vorarlberg

Reichsstraße 153
6800 Feldkirch-Levis
Tel.: 05522/817 82
office@samariterbund.com

○ Pflegekompetenzzentrum Stubenberg

Stubenberg am See
Zeil 136
8223 Stubenberg am See
Tel.: 03176/807 65-8000
rolf.reiterer@samariterbund.net

Service-Hotline
0800 240 144



www.samariterbund.net



Bitte ausreichend
frankieren!

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