

# LEBEN+HELFFEN

DAS MAGAZIN DES ARBEITER-SAMARITER-BUNDES ÖSTERREICHS



**SPENDEN SIE ZEIT!  
SINNVOLL UND ERFÜLLEND:  
DIE EHRENAMTLICHE MITARBEIT  
BEIM SAMARITERBUND**

## TRENDSPORT SNOW WALKING

ALLE INFOS RUND UMS FRÖHLICHE  
STAPFEN DURCH WEISSE  
WINTERWELTEN



Foto: Mischa Erben

Liebe Leserinnen und Leser!

Das Jahr 2004 neigt sich dem Ende zu. Hinter uns liegen ereignisreiche Monate, in denen der Samariterbund in ganz Österreich erfolgreich Tausende Rettungseinsätze durchgeführt hat. Viele Male konnten wir dabei Leben retten. Die große Freude der Helfer, die einen Menschen vor dem Tod bewahren konnten, lässt sich mit Worten nicht beschreiben!

Der ASBÖ war aber auch bei Auslandseinsätzen aktiv. So brachen ein mobiles Sanitätsteam und 16 Rettungshundeteams sofort nach dem großen Erdbeben im Frühjahr nach Marokko auf, um dort Vermisste zu suchen und Verletzte zu versorgen. Denn Solidarität mit Menschen, die sich in einer verzweiferten Lage befinden, darf nicht an den eigenen Landesgrenzen Halt machen.

Bei vielen namhaften Events, wie dem Vienna City Marathon, dem Donauinselfest, der Safety-Tour

und dem Jazzfestival in Wiesen, war der Samariterbund auch heuer wieder für den Sanitätsdienst verantwortlich. Seit seiner Eröffnung im April betreut der ASBÖ zudem den größten Pferdesportpark Europas, das „Magna Racino“.

Der Samariterbund war außerdem im Bereich des mobilen Pflegedienstes und im Rahmen eines umfassenden Kursangebotes engagiert tätig. Denn wir sind eine gemeinnützige Organisation, die den Dienst am Menschen und den Dienst des Helfens als ihre erste und wichtigste Aufgabe ansieht. Um diese verantwortungsvolle Aufgabe optimal erfüllen zu können, absolvieren unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht nur hochqualitative Ausbildungen, sie nahmen heuer auch an zahlreichen Trainingskursen und Übungen teil.

Wir unternahmen außerdem große Anstrengungen, schon ganz junge Menschen in Erste Hilfe-Maßnahmen zu schulen. Wir wollen die Jugend fürs Helfen begeistern! Unsere Samariter-Jugend ist ein schönes Beispiel dafür, wie großartig sich junge Menschen für ihre Mitbürgerinnen und -bürger einsetzen.

Viele ehrenamtliche Samariterinnen und Samariter unterstützen uns tagtäglich bei unserer Arbeit und stellen sich damit in den Dienst einer guten Sache. Nur mit ihnen und mit den vielen Zivildienern, die

beim ASBÖ arbeiten, kann eine gemeinnützige Organisation wie der Samariterbund bestehen.

Die Arbeit des ASBÖ wird durch Spenden unserer Mitglieder unterstützt. Unsere vielen Förderinnen und Förderer leisten einen unschätzbaren Beitrag für das Wohl der Allgemeinheit. Sie leben Solidarität vor und tragen dazu bei, das soziale Netzwerk in unserem Land aufrecht zu erhalten.

Liebe Förderin, lieber Förderer, liebes Mitglied, Ihnen möchte ich an dieser Stelle ganz besonders danken! Es ist wunderbar, dass es Menschen wie Sie gibt! Ihre Unterstützung macht unsere Arbeit erst möglich. Dank Ihrer Hilfe konnte der ASBÖ 2004 auch Investitionen, wie die Anschaffung modernst ausgestatteter Rettungswagen, tätigen. Möge all das Gute, das Sie tun, auf vielfache Weise zu Ihnen zurückfinden!

Unter dem Motto „Samariter braucht das Land“ wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen erholsame Feiertage und einen wunderschönen Start ins neue Jahr! Ihre



Dagmar Strauss MAS  
Bundessekretärin



Fotos: privat, MEV, Stukhard, Kolp

Die freiwilligen Helfer beim ASBÖ

LEBEN UND HELFEN begleitete zwei Sanitäter bei einer Fahrt mit dem Rettungswagen



Unsere innere Uhr

So funktioniert sie



Vitalmenü

Gustana kocht für Sie auf!



Kein altes Eisen

Originelle Fotokampagne

Editorial s\_02

Helden im Alltag s\_06

Das große Herz und Engagement unserer „Ehrenamtlichen“

Auf gute Nachbarschaft! s\_08

Auslandshilfe in Bosnien

Erste Hilfe-Serie s\_10

Michi, Emmerich und der Notruf

Volkskrankheit Diabetes s\_12

Symptome rechtzeitig erkennen!

Nächtliche Unruhegeister s\_14

Ein- und Durchschlafstörungen

Ticken Sie richtig? s\_15

Im Einklang mit dem Biorhythmus leben

Service s\_16

Wichtige Infos rund um den ASBÖ

Vitalmenü s\_20

Köstliche & gesunde Rezepte

Im Trend: Snow Walking s\_22

Ein schonender und effektiver Wintersport

Neues AN-sehen des Alters s\_26

Ältere Menschen – anders porträtiert

Historischer Rückblick s\_28

Prominenter Samariter: Josef C. Friedjung

## RZB BEWIES HERZ FÜR MENSCHEN IN NOT



Foto: ASBÖ Dokuteam/Reiner

**Der kleine, aus Tschetschenien stammende Abdul-Helim freut sich über sein neues Zuhause. Im Bild mit dem Wiener Samariter Andrei.**

Der Raiffeisen-Konzern stellte in Wien Quartiere für 70 Asylwerber aus dem Lager Traiskirchen zur Verfügung!

**I**m überfüllten Lager Traiskirchen gab es keinen Platz mehr für die Flüchtlinge, darunter auch zahlreiche Kinder und Babys. In dieser schwierigen Situation sprang die RZB ein.

RZB-General Christian Konrad: „Wir können nicht einfach dabei zuschauen, wenn Menschen mangels einer Unterkunft auf der Straße landen.“

Raiffeisen stellte zwei Quartiere, im ehemaligen Kurierhaus im 7. Bezirk und in ei-

nem Haus in der Leopoldstadt, zur Verfügung.

Der ASBÖ Wien adaptierte die Räumlichkeiten in einer Blitzaktion und versorgte die Flüchtlinge mit dem Notwendigsten. Auch die weitere Betreuung der Asylwerber haben die Wiener Samariter übernommen.

Oliver Löhlein, Landessekretär des ASBÖ Landesverband Wien: „Eine vorbildliche Aktion von Raiffeisen, die hoffentlich Schule machen wird!“ ■

## KLEINE SCHNÜFFLER IM SUCHEINSATZ

Die vierbeinige Rettungsstaffel des Samariterbundes kann dort, wo unsere menschlichen Sinne versagen, schnell Leben retten.

**D**ie Rettungshunde des ASBÖ sind auf zwei Arten des Einsatzes spezialisiert: Bei der Flächensuche besteht die Aufgabe der Vierbeiner darin, vermisste Personen in einem großen unwegsamen Gelände zu finden. Denn die Spürnase der Hunde kann, auch bei Nacht, z. B. ein verirrtes Kind schnell ausfindig machen. Trümmersuchhunde kommen zum Einsatz, um Verschüttete, etwa nach einer Gasexplosion, aufzuspüren.

Um derartige Einsätze durchführen zu können – die Hunde darf weder Feuer noch Gestank von ihrer Arbeit ablenken – erhalten die Vierbeiner eine umfassende zweijährige

Ausbildung. Die ASBÖ-Retter mit den sensiblen Nasen haben auch heuer wieder zahlreiche erfolgreiche Einsätze absolviert.

Für eine Unterstützung unserer Hunderettungsstaffel durch Spenden sind wir sehr dankbar: Kto.-Nr.: 51386640401, BA-CA. ■



Foto: Jobst

**Unsere Vierbeiner leisten einen unersetzbaren Beitrag bei der Suche nach Menschen**



## WIR SIND FÜR SIE DA!

Die neue Rettungszentrale des Samariterbundes Traismauer wurde im Rahmen eines dreitägigen „Open House“ der Bevölkerung präsentiert.

**G**roße Freude beim ASBÖ Traismauer: Die neue Rettungszentrale mit überregionalem Katastrophenhilfslager und geriatrischem Tagesbetreuungscenter konnte im September ihrer Bestimmung übergeben werden!

Grund genug für den Samariterbund Traismauer, drei Tage lang die Pforten des neuen Hauses für Interessierte zu öffnen. Zahlreiche Besucherinnen und Besucher hatten so die Gelegenheit, sich im Rahmen von

Führungen über die neue Rettungsstelle, die den Menschen in Traismauer und Umgebung einen qualitativ hochwertigen und kompetenten Rettungsdienst bietet, zu informieren.

Das Eröffnungsfest war – nicht zuletzt auch dank des großen Andrangs von Besuchern – ein voller Erfolg.

Der ASBÖ Traismauer möchte sich bei all jenen, die an der Eröffnung mitgewirkt haben, und bei den vielen Gästen herzlich bedanken! ■



**Ein großer Tag für den ASBÖ: Die Eröffnung der neuen Zentrale am 11.9.2004!**

Fotos: ASBÖ Traismauer

## DO IT YOURSELF

Die Salzburger Samariter renovieren und bauen derzeit ihre neue Einsatzzentrale aus.

**D**en Großteil der Arbeiten führen die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter selbst durch! Und das neben allen Anforderungen her, die der Alltagsbetrieb an die Samariter stellt! Wolfgang Zimmermann, technischer Bundesleiter des ASBÖ überzeugte sich kürzlich selbst vom raschen Fortschritt der Arbeiten: „Ein tolles Engagement! Die Renovierungsarbeiten und der Ausbau, der mehr als 60 Einsatzfahrzeugen Platz bieten wird, sind inzwischen fast fertig!“ ■



Foto: ASBÖ Salzburg

**Der techn. Bundesleiter beim Besuch in der neuen Leitstelle**

**Jetzt Konto wechseln!**  
Wir erledigen alles für Sie.  
Das BAWAG Gehaltskonto ist einfach besser:  
■ Garantiert günstig  
■ Mit Maestro-Karte und e-Banking  
Wir informieren Sie gerne. In jeder BAWAG Filiale.  
Durch die Bank besser. **BAWAG**

# HELDEN IM ALLTAG



Fotos: privat

Sie beweisen tagtäglich ein großes Herz und ihr Engagement für ihre Mitmenschen: unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

**E**in Anruf genügt und sie sind sofort zur Stelle – die freiwilligen Helferinnen und Helfer des ASBÖ. Sie spenden, was für die Tätigkeit beim Samariterbund am wichtigsten ist: ihre Zeit und ihr Engagement.

LEBEN UND HELFEN hat zwei ehrenamtliche Mitarbeiter des ASBÖ Wien, Christoph Wirl (24) und Christian Kleinrath (24), bei einer Fahrt mit dem Rettungswagen begleitet.

„Ich habe als Zivildienstler beim ASBÖ angefangen und wollte unbedingt weitermachen. Ich bin

gern für Menschen da. Das ist viel erfüllender als eine Freizeitbeschäftigung, bei der sich alles um einen selbst dreht“, erzählt Wirl, der Betriebswirtschaftslehre studiert. „Man lernt auf Menschen einzugehen, wird geduldiger und gestaltet seine Freizeit sinnvoll“, ergänzt Medizin-Student Kleinrath.

## MIT BLAULICHT INS SPITAL

Wer für Rettungsdienste eingeteilt wird, bekommt aus der ASBÖ-Funkzentrale Einsatzadressen mit den notwendigen Zusatzinformationen, wie etwa, ob es sich um einen

Blaulicht-Einsatz handelt. Was die „stillen Helden“ vor Ort letztendlich erwartet, ist aber noch ungewiss. Der erste, dringende Auftrag führt Christian Kleinrath und Christoph Wirl in ein Altersheim. Eine ältere Dame hat sich bei einem Sturz am Kopf verletzt. Die Seniorin, die von einem Pfleger erstversorgt wurde, ist sichtlich geschockt und kann kaum sprechen. Die beiden Samariter machen sich ein Bild von der Verletzung und beruhigen die alte Dame mit einfühlsamen Worten: „Keine Angst, es wird ganz sicher alles gut. Gleich sind wir beim Arzt.“

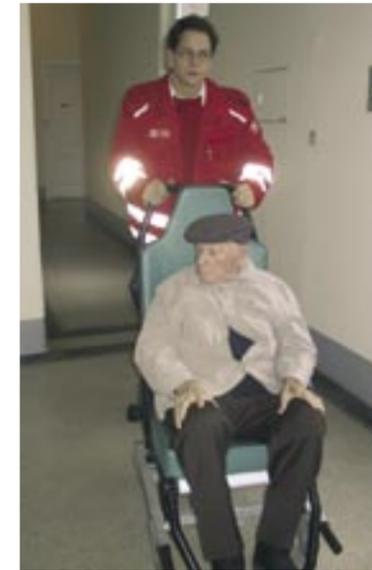


**Christoph Wirl (l.) und Christian Kleinrath (r.) bringen einen älteren Herrn mit schlimmen Zahnschmerzen zum Arzt.**

Behutsam bringen sie sie in den Krankenwagen. Mit Blaulicht geht's zügig, aber ohne Risiko ins Spital. Die ehrenamtlichen Helfer bleiben so lange bei der Patientin, bis diese ärztlich betreut wird. Danach wartet schon der nächste Auftrag: Ein gebrechlicher, gehbehinderter älterer Herr muss von einem Altersheim zum Zahnarzt gebracht werden ...

## IM MITTELPUNKT STEHT DER MENSCH

Die beiden jungen Wiener ASBÖ-Mitarbeiter stehen stellvertretend für das große Engagement vieler anderer ehrenamtlicher Helfer. Für ihre verantwortungsvollen Aufgaben werden sie vom Samariterbund umfassend geschult. Was sie aber schon von sich aus mitbringen, ist der Wunsch, anderen Menschen zu helfen, ihnen ihre Aufmerksamkeit, Fürsorge und ihre Zuneigung zu schenken. „Es ist das Gefühl, etwas wirklich Sinnvolles zu tun, das uns Freiwillige immer wieder neu motiviert!“, sind sich Christoph Wirl und Christian Kleinrath einig. „Sehr berührend und aufbauend ist aber auch, wie viel Anerkennung und Dank von den Patienten zurückkommt.“



## SPENDEN SIE ZEIT!

In Österreich sind derzeit rund 4.000 ehrenamtliche Mitarbeiter für den Samariterbund tätig. Neben der Grundausbildung und einem familiären Klima bietet der ASBÖ den Freiwilligen auch ein breites Spektrum an kostenlosen Kursen an. Je nach Interessen werden die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in verschiedenen Bereichen eingesetzt – von Rettungstransporten bis zu administrativen Aufgaben.

Sollten auch Sie Interesse haben, ehrenamtlich beim ASBÖ mitzuarbeiten, so sind Sie herzlich willkommen! Infos erhalten Sie unter Tel.: 01/89 145-0 oder im Internet unter [www.samariterbund.net](http://www.samariterbund.net)

## Im Rückblick

Der Begriff der „ehrenamtlichen Tätigkeit“ hat historische Wurzeln und geht auf die Mitbeteiligung von Bürgern an der Selbstverwaltung der Gemeinden zurück.

Diese Beteiligung hat sich im Laufe des 19. Jahrhunderts auch im Sozialwesen entwickelt.

## Statements freiwilliger Helfer



**Claudia Grabner, 28 Jahre, Hausfrau, ehrenamtlich im Sozialdienst (OÖ):**

„Es macht mir einfach Spaß, mit älteren Menschen zu arbeiten und ihnen durch die Sozialdienstleistungen den Alltag zu erleichtern.“



**Klaus Reuter, 29 Jahre, kaufm. Angestellter, ehrenamtlicher Notfallsanitäter (OÖ):**

„Meine Motivationen, beim ASBÖ Linz Dienst zu tun, sind die Gemeinschaft und die familiäre Atmosphäre, die man hier findet. Seit meinem Zivildienst (1997) habe ich im Laufe der Zeit im Verein viele Kontakte zu Kollegen geknüpft und Freunde gefunden, mit denen man sich einerseits im Dienst bzw. beim Einsatz „blind“ versteht, aber auch privat viel unternimmt.“



**Georg List (Obmann ASBÖ Wien Leopoldstadt):**

„Ich bin seit 1973 beim ASBÖ ehrenamtlich tätig, möchte aktiv helfen können und nicht zum tatenlosen Zuschauer verurteilt sein, weil mir notwendiges Wissen fehlt.“

# AUF GUTE NACH HBARSCHAFT

**Eröffnungsfeier  
im Computeraus-  
bildungszentrum für  
Behinderte,  
finanziert durch  
„Nachbar in Not“**



Fotos: ASBÖ Dokuteam/Riener

Der Bürgerkrieg in Ex-Jugoslawien endete 1996. Doch die Wunden des Krieges sind noch gegenwärtig. Besonders Kriegsinvalide und Behinderte haben es schwer, sich beruflich zu integrieren. Der ASBÖ und „Nachbar in Not“ helfen nun vor Ort mit Ausbildungsprogrammen.

**E**in Randbezirk von Sarajewo: In einem Vereinslokal sitzen einige Personen hochkonzentriert vor Monitoren und lernen eifrig, mit Computerprogrammen wie „Word“, „Excel“ oder „Powerpoint“ umzugehen und knifflige Aufgaben zu lösen. Sie teilen ein gemeinsames Schicksal: ihre körperliche Behinderung. In Bosnien, wo der Bürgerkrieg trotz Wiederaufbaumaßnahmen noch deutlich seine Spuren zeigt, ist es gerade für diese Menschen schwierig, sich in das soziale Gefüge und in die Arbeitswelt wieder einzugliedern. Grund genug für die Stiftung „Nach-

bar in Not“ in Zusammenarbeit mit dem ASBÖ das Pilotprojekt „Computerausbildungszentrum (CAZ) für Behinderte“ zu starten. **LOKALAUGENSCHEN** Bevor Anfang November 2004 der erste EDV-Kurs begann, erfolgte im August ein Besuch des Samariterbundes durch den zuständigen Projektleiter Ralph Ebhart, in einem Verein für Behinderte. Im weiteren Verlauf des engagierten Projekts wurden Computer mit Bildschirmen und Tastaturen, Lautsprecher, Kopfhörer, Drucker etc. in das CAZ geliefert, adaptiert und installiert.

Im größeren der zwei zur Verfügung stehenden behindertengerechten Räume stehen nun zehn PC-Arbeitsplätze und im kleineren fünf Übungsplätze zur Verfügung. Die Kurse, deren Inhalte dem Paket ECDL (European Computer Driving Licence) entsprechen, werden unter der Leitung eines Instructors abgehalten, im Anschluss haben die Teilnehmer die Möglichkeit, ihre erlernten Fähigkeiten an den Übungsplätzen zu festigen. Nach dem positiven Ablegen einer theoretischen und praktischen Prüfung erhält jeder ein Zertifikat, das den „Schülern“ den Weg ins Arbeits-



**Das ASBÖ-Projektteam: Sabahudin Budnjo (l.), Harald Steinmetz. Bild rechts: Projektleiter Ebhart: „Die Zusammenarbeit des ASBÖ mit ‚Nachbar in Not‘ war sehr erfolgreich.“**

leben erleichtern soll. Einige sollen in einer der fünf Behindertenorganisationen, die sich zusätzlich um Plätze für die Absolventen auf dem öffentlichen und privaten Arbeitsmarkt kümmern, untergebracht werden. Andere Kursteilnehmer werden sogar zu Instruktoressen ausgebildet, die in neu formierten Klassen wiederum EDV-Wissen weitergeben sollen.

**STÄNDIGE KONTROLLE** Mitarbeiter des ASBÖ evaluieren das Projekt, das im September 2006 mit zehn abgeschlossenen Ausbildungen endet, laufend und sind in regelmäßigen Abständen vor Ort. Außerdem übernimmt der ASBÖ, der im Stiftungsrat von „Nachbar in Not“ sitzt, alle projektbegleitenden Kosten. ■



**Den körperbehinderten Schülern in Sarajewo stehen insgesamt zehn Kursplätze zur Verfügung. Mit der umfangreichen EDV-Intensivausbildung sind sie sehr zufrieden.**

## rumänienhilfe

**Mit Hilfe ehrenamtlicher Mitarbeiter aus Eisenstadt** hat der ASBÖ (Landesverband Burgenland) eine Hilfslieferung für die Caritas-Sozialstation Wetschehausen in Rumänien organisiert. Über fünf Monate hinweg wurden Möbelstücke, Textilien und Spielzeug in einem Lagerraum in Hof/Leithagebirge, der von der Schlosserei Münz zur Verfügung gestellt wurde, gesammelt. Am 24.9. rollte ein voll beladener LKW vom ASBÖ Linz mit zwei Fahrern und den beiden Projektleitern Wolfgang und Jürgen Pöllinger nach Wetschehausen, wo die Leiterin der Caritas Sozialstation und die Ortsbevölkerung schon freudig auf die Mannschaft warteten. Der ASBÖ bedankt sich bei allen, die diese Aktion durch Mitarbeit und Mitfinanzierung unterstützt haben! Auch für nächstes Jahr ist wieder ein Hilfsprojekt im Entstehen.



# MICHI, EMMERICH UND DER NOTRUF 144



Fotos: ASBÖ Dokuteam/Flener

In der 1. Folge unserer Serie stellen wir Ihnen die Protagonisten Michi und Emmerich vor. Natürlich dreht sich alles um Erste Hilfe-Maßnahmen.

**M: Servus Emmerich! So ein Zufall, dass wir uns hier treffen!**

E: Ich hab gesehen, dass ein Unfall passiert ist und bin hergelaufen. Da ist ja schon ein richtiger Menschenauflauf. Ist jemand verletzt worden?

**M: Zwei Autos sind da in der Kreuzung zusammengefahren. Auf den ersten Blick schaut es aber nicht so schlimm aus ...**

E: Ja, all zu viel scheint nicht passiert zu sein – einer hat offenbar eine leichtere Kopfwunde, ein Kind weint. Ist die Rettung schon verständigt?

**M: Selbstverständlich. Die sind sicher gleich da ...**

E: Der Mann mit der Kopfwunde

schaut jetzt gar nicht gut aus. Er ist ganz weiß im Gesicht ...

**M: Das Kind wird aber auch immer ruhiger, irgendwie beängstigend. Hoffentlich kommt die Rettung bald. Da muss schnell ein Arzt her ...**

E: Sag mal, wann genau hast du denn angerufen?

**M: Was meinst Du? Wen soll ich angerufen haben?**

E: Den **Notruf 144!** Du hast ihn doch angerufen?!

**M: Also, ich selbst hab nicht direkt ... Da waren ja schon Leute da ... Sicher hat schon jemand dort angerufen ... Oder? ... Um Gottes willen ...**

**Also, sprach der Sanitäter:** Wenn alle darauf warten, dass jemand anderer etwas unternimmt, passiert gar nichts. Der Notruf zählt zu den wichtigsten Maßnahmen am Unfallort bzw. im Falle einer plötzlichen Erkrankung. Bitte informieren Sie daher immer gleich selbst die Rettung!

Es gibt für den Alarmierenden keinerlei Konsequenzen finanzieller oder rechtlicher Natur.

... und wenn wirklich ein anderer Augenzeuge schon schneller war: Lieber einmal doppelt als überhaupt nicht die Rettung rufen!

**Fortsetzung folgt!**

Autor: Kurt Nistler, Notfallsanitäter, Lehrsanitäter, ASBÖ, Hollergasse

## Samariter-Newsmail

Eine E-Mail-Adresse genügt – wer sich über die Einsätze, aktuellen Tätigkeiten und Neuerungen des Samariterbundes informieren will, kann kostenlos den regelmäßigen Newsletter per E-Mail bestellen!

[www.samariterbund.net/newsmail](http://www.samariterbund.net/newsmail)



## Augen zu, Ohren auf!



Fotos: ASB St. Georgen, privat

**Neu:** „Kompakt – Magazine rundgehört“ heißt die erste monatliche Hörzeitschrift, die auf CD erschienen ist. Beate Stocker (Bild) wollte damit Menschen, die blind oder sehenschwach sind,

einen Zugang zur Presse bieten. Aber auch für all jene, die wenig Zeit haben oder viel im Auto unterwegs sind, sind die CDs geeignet. Zeitschriftenverlage stellen ihr aktuelle Artikel zur Verfügung, die im Tonstudio von Profisprechern gelesen und als CD vervielfältigt werden. Nähere Informationen und Bestellmöglichkeiten unter Tel.: 01/889 12 17.

## News-Mix

### Bitte Vorsicht!

**Der ASBÖ NÖ warnt vor unseriösen Keilern** für Rettungsorganisationen. Mitarbeiter des SOS Universal Service Clubs in Niederösterreich wollen Mitglieder werben und Spendengelder eintreiben. Aber Achtung: Dabei handelt es sich um KEINE Aktion des ASBÖ, der nicht in Verbindung zu diesem Unternehmen steht. Ein Rücktritt von bereits abgeschlossenen Verträgen ist meist binnen 14 Tagen mittels eingeschriebenen Briefs möglich. Bei Unsicherheiten und für Fragen stehen die Mitarbeiter des ASBÖ Landesverbandes NÖ für Auskünfte unter Tel.: 02746/55 44-0 zur Verfügung.

## 1. Defi in St. Georgen



Am 23. November 2004 wurde vom Schulungsbeauftragten des ASBÖ St. Georgen, Anton Strasser, der erste Laien-Defibrillator an die WWG (Weichenwerk Wörth GmbH), vertreten durch Produktionsleiter Ing. Erich Drescher, übergeben. In den Wochen davor wurden 15 Mitarbeiter der WWG im Umgang mit dem Defibrillator und in allgemeiner erste Hilfe geschult. Gerade nach einem Kreislaufstillstand steigt die Überlebenschance eines Patienten wesentlich, wenn der Defibrillator früh eingesetzt wird.

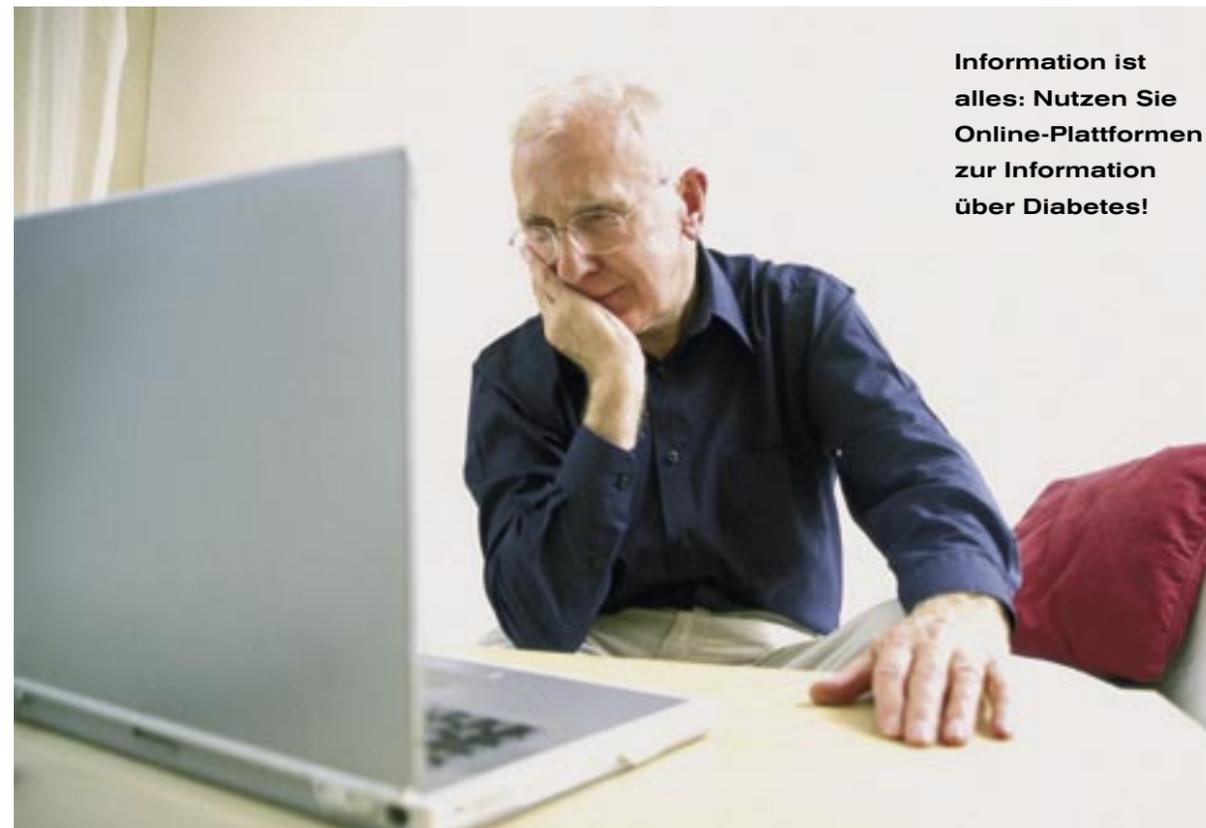
In Österreich sind Hunderttausende an der Stoffwechselstörung Diabetes erkrankt. Noch mehr Menschen leiden an Insulinresistenz, die zu Diabetes führt, wenn nicht rechtzeitig gegengesteuert wird. Vielen Betroffenen ist das Risiko, mit dem sie leben, nicht bewusst.



**Der Blutzucker wird mittels Teststreifen und Messgerät, vor dem Essen und ca. zwei Stunden danach, gemessen.**



# VOLKSKRANKHEIT DIABETES



**Information ist alles: Nutzen Sie Online-Plattformen zur Information über Diabetes!**

Fotos: Bergsteiger, Foto Clip

ist es der große Durst, der Patienten zuerst auffällt. Weitere mögliche Symptome sind: Abgeschlagenheit und Leistungsabfall, häufiges Wasserlassen (auch nachts), Juckreiz, Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme oder Heißhunger, Sehstörungen sowie erhöhte Infektanfälligkeit und schlechte Wundheilung.

### LEBENSSTIL ÄNDERN

„Blutzucker 100 ist der Grenzwert“, warnt der Präsident der Österreichischen Diabetes Gesellschaft, Primarius Michael Roden. Über diesem Wert sollten die Ernährungsgewohnheiten und Lebensumstände überdacht werden. Die wichtigsten Verbündeten sind dabei regelmä-

ßige Bewegung und gesundes Essen. Ganz oben auf dem Speiseplan sollten Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Fisch stehen. Tierisches Fett und Fleisch spielen untergeordnete Rollen. Wenn schon Fett, dann pflanzlich, wie beispielsweise Oliven-, Raps-, Kürbiskern- oder Sonnenblumenöl. Eine unbehandelte Diabeteserkrankung kann drastische Folgen, wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenversagen, Erblindung, Durchblutungsstörungen in den Beinen und Händen bis hin zur Amputation, haben.

Je früher die Therapie einsetzt, desto besser stehen die Chancen auf ein normales, beschwerdefreies

Leben. Dabei ist die Stoffwechsel-Selbstkontrolle besonders wichtig. Damit kann der Diabetiker die aktuelle Höhe seines Blutzuckers messen. Für die Messungen stehen heute viele anwenderfreundliche Messgeräte zur Verfügung. Um Blut schmerzlos abzunehmen sind Stechhilfen am besten geeignet. Dabei wird das Blut aus den Fingerkuppen entnommen. Durch die Teilnahme an Schulungen, durch Messung und durch aufmerksame Selbstbeobachtung erkennen Betroffene, welche Insulindosis die Richtige ist, welche Auswirkungen die Ernährung hat und wie gut die Therapie funktioniert. Dadurch verstärkt sich auch die Sicherheit im Umgang mit Diabetes. ■

**L**aut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt es weltweit zur Zeit mehr als 150 Millionen Diabetiker. In Österreich sind etwa 400.000 Betroffene bereits in ärztlicher Behandlung. Die Dunkelziffer ist jedoch viel höher. Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselstörung, bei der entweder kein eigenes Insulin mehr gebildet wird (Typ-

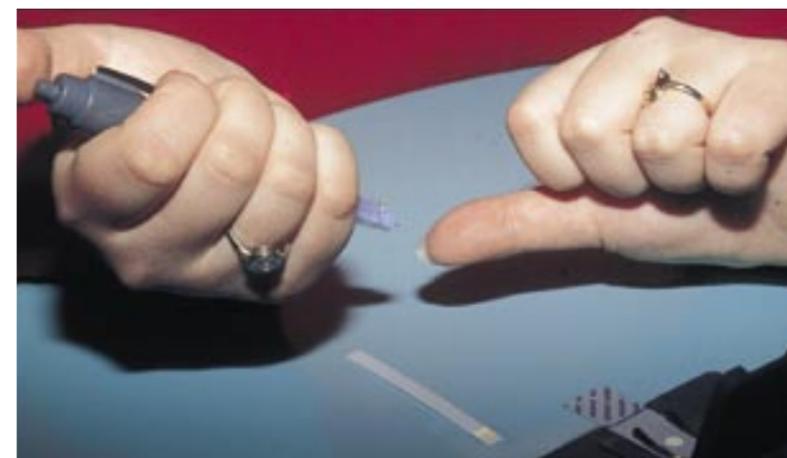
I-Diabetes), oder das an sich ausreichend vorhandene Insulin nicht ausreichend freigesetzt werden kann (Typ-II-Diabetes).

Jeder Zehnte – so schätzen Experten – ist an Diabetes erkrankt. Bei vielen wurde das Leiden, das sich anfangs kaum bemerkbar macht, noch nicht diagnostiziert. Dabei ist Diabetes mellitus eine der wesentlichen Ursachen für Herz-Kreislauf-

Erkrankungen. Sogar ein großer Teil der Herzinfarkte und Schlaganfälle ist letztlich auf einen gestörten Zuckerstoffwechsel zurückzuführen.

### SYMPTOME ERKENNEN

Das Tückische an Diabetes, sowohl Typ-I als auch Typ-II, ist die oft lange Beschwerdefreiheit. Einige Symptome können jedoch frühzeitig auf Diabetes hinweisen. Meist



**Die Selbstkontrolle ist ein wichtiger Bestandteil der Diabetes-Behandlung. Sie kann und soll aber nicht die ärztliche Untersuchung ersetzen.**

### nähere infos

**Daten und Fakten über Diabetes und dessen Risiken sowie zu Diabetikerschulungen liefern Ihnen folgende Adressen:**

Diabetikerselbsthilfe (österreichweit)  
[www.diabetes.or.at](http://www.diabetes.or.at)  
 Telefon: 0662/82 77 22.  
 Aktive Diabetiker Austria (Wien, Niederösterreich, Vorarlberg)  
[www.aktive-diabetiker.at](http://www.aktive-diabetiker.at)  
 Telefon: 01/587 68 94



Fotos: Digi Dias, MEV

## GESTÖRTE NACHTRUHE

Rund 25 Prozent der Bevölkerung leiden an quälenden Ein- und Durchschlafstörungen. Dahinter stecken meist Stress und Sorgen. Eine gute Schlafhygiene hilft dabei, wieder ruhig träumen zu können.

**In den meisten Fällen hält die Schlafstörung** nur ein paar Tage an. Hauptursache ist eine vorübergehende Stressbelastung. Unter „kurzfristiger Insomnie“ versteht man Schlafstörungen von der Dauer von zwei bis drei Wochen. Nicht selten jedoch gehen die nächtlichen

Unruhezustände in ein chronisches Leiden über. Dahinter können falsche Ernährung, zu langes Fernsehen am Abend, Lärm, Helligkeit, aber vor allem Dauerstress stecken. Achtung: Auch körperliche Erkrankungen können Auslöser für Insomnie sein!

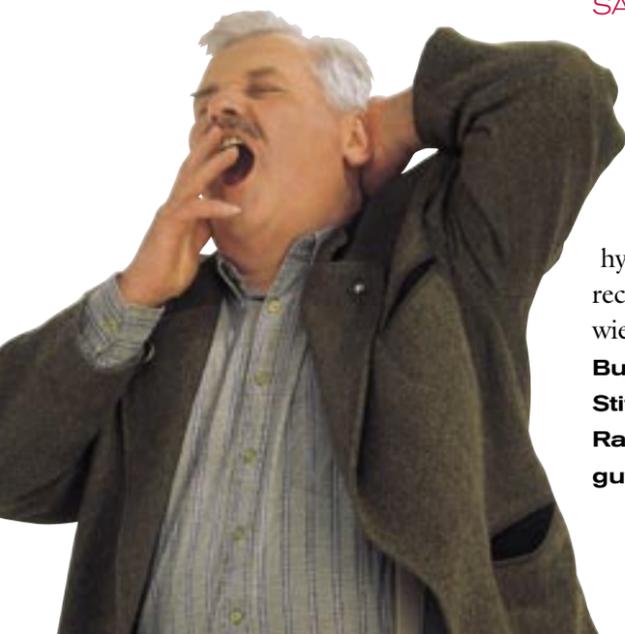
### SAGEN SIE DEM STRESS DEN KAMPF AN!

Methoden zur Stressbewältigung (z. B. autogenes Training, Yoga etc.), ein ausgeglichener Lebensstil und die Einhaltung der „Schlafhygiene“-Regeln (siehe Kasten rechts) verhelfen den meisten wieder zu angenehmen Träumen.

**Buchtipps: „Schlafstörungen“, Stiftung Warentest (Hg.). Ein Ratgeber für alle, die wieder gut schlafen wollen.** ■

### Schlafhygiene

1. Gehen Sie erst schlafen, wenn Sie müde sind.
2. Lüften Sie ausreichend vor dem Schlafengehen.
3. Nehmen Sie 4–6 Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen oder alkoholischen Getränke oder Medikamente zu sich.
4. Rauchen Sie nicht vor dem Schlafengehen.
5. Betreiben Sie in den sechs Stunden vor dem Schlafengehen keinen körperlich anstrengenden Sport.
6. Verzicht auf üppige Mahlzeiten vor dem Schlafengehen.
7. Verringern Sie störende Lichtquellen und Geräusche.



## TICKEN SIE RICHTIG?

Aus eigener Erfahrung weiß man, dass man sich nicht jeden Tag gleich gut fühlt und nicht immer optimal leistungsfähig ist. Woran liegt das? Die Chronobiologie gibt Antwort auf diese Frage!



Foto: MEV

### Die innere Uhr

- 6 Uhr: Herz schlägt schneller
- 7–9 Uhr: vermehrte Hormonausschüttung
- 8–10 Uhr: geringeres Schmerzempfinden
- 9–11 Uhr: Verstand in Bestform
- 11–12 Uhr: Tageshöhepunkt
- 13–14 Uhr: Pause einlegen!
- 15–16 Uhr: neuer geistiger Aufschwung; die Lernphase
- 17 Uhr: das zweite Hoch; Geruchs- & Geschmackssinn sehr gut
- 18–19 Uhr: Zeit für Erholung
- 20 Uhr: Entspannungszeit
- 21 Uhr: Verdauungstrakt geht zur Ruh
- 23 Uhr: Zeit, ins Bett zu gehen.

**Der Chronobiologie** verdanken wir wichtige Erkenntnisse über unsere biologischen Rhythmen. Das Wort „Chronos“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet Zeit, Biologie ist die Lehre vom Leben. Daher befasst sich diese noch junge Wissenschaft mit den zeitlichen Abfolgen biologischer Prozesse. Denn ob Schlaf, Wachen, Wachstum oder Fortpflanzung, Hormonspiegel oder Körpertemperatur, Konzentration, Potenz, Geschicklichkeit oder Hörvermögen – alles unterliegt Zyklen, die sich aus der Anpassung an die vier Zeitprogramme entwickelt haben: Tages- und Jahreszeiten sowie Mondphasen und Gezeiten.

### UPS & DOWNS

So ist die geistige Leistungsfähigkeit vormittags gegen 11 Uhr am größten. Das Tagestief sagt sich so um 14 Uhr herum an. Ein kurzer Mittagsschlaf zu dieser Zeit oder eine Ruhepause ist sinnvoll und besonders erholsam.

Das Langzeitgedächtnis und die manuelle Geschicklichkeit funktionieren ab 15 Uhr besonders gut. Auch das Schmerzempfinden ist um diese Zeit geringer. Ein guter Zeitpunkt, um zum Beispiel zum Zahnarzt zu gehen. Sport ist ab 17 Uhr am günstigsten.

Die alte Volksweisheit, der Schlaf vor Mitternacht sei der erholsamste, scheint auch nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen

richtig zu sein.

Leider erlaubt es uns oft unsere Lebensführung nicht, auf den persönlichen „Biorhythmus“ Rücksicht zu nehmen. Leistungstiefs versuchen wir mit Kaffee entgegenzusteuern. Nach dem Mittagessen kämpfen wir mit der Müdigkeit und können uns das eigentlich sinnvolle „Nickerchen“ nicht erlauben.

Es gibt viele Situationen, in denen wir unsere biologische Uhr ignorieren, weil wir unseren Tagesablauf nicht mit unserer inneren Uhr abgleichen.

Dennoch gilt, dass Regelmäßigkeit in der Lebensführung eine wichtige Voraussetzung für die Gesundheit ist! ■

# SERVICE

E-Mail: [schulung@samariterbund.net](mailto:schulung@samariterbund.net)



## Erste Hilfe-Trainingskurse:

- **Breitenschulungskurs:** erste Hilfe am Arbeitsplatz, im Haushalt, beim Sport und in der Freizeit
  - **Defibrillationskurs:** Reanimation in Theorie und Praxis (Herz-Lungen-Wiederbelebung mit einem halbautomatischen Defibrillator)
  - **Erste Hilfe im Vergiftungsfall**
  - **Erste Hilfe-Wiederholungskurs**
  - **Herz-Lungen-Wiederbelebungskurs**
  - **Notfälle im Kindesalter**
  - **Lebensrettende Sofortmaßnahmen am Unfallort**
- (Mindestanforderung für Führerscheinwerber)
- **Pflege kranker Familienmitglieder – Nachbarschaftshilfe**
  - **Schwimmkurse**
  - **Umgang mit Patienten im Rollstuhl**
- Für Mitarbeiter:**
- **Rettungssanitäterkurs**
  - **Notfallsanitäterkurs**
  - **Rezertifizierungen**
  - **Hilfsplatzleiter:** Führungsaufgaben im Sanitätsdienst

## Kursangebote

- **Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs – Bundesverband**  
Hollergasse 2–6  
1150 Wien  
Tel.: 01/89 145
- **Samariterbund Österreichs Rettung und Soziale Dienste Rettungsstelle gemeinnützige GmbH**  
Hollergasse 2–6  
1150 Wien  
Tel.: 01/89 145
- **Arbeiter-Samariter-Bund Wien – Gesundheits- und Soziale Dienste gemeinnützige GmbH**  
Pillergasse 24  
1150 Wien  
Tel.: 01/89 145
- **Landesverband Wien**  
Pillergasse 24  
1150 Wien  
Tel.: 01/89 145-210
- **Landesverband Burgenland**  
Obstgartengasse 21  
7163 Andau  
Tel.: 02176/22 44
- **Landesverband Niederösterreich**  
Obere Hauptstraße 44  
3150 Wilhelmsburg  
Tel.: 02746/55 44-0
- **Landesverband Oberösterreich**  
Reindlstraße 24  
4040 Linz  
Tel.: 0732/73 89 11-0



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

Ansprechpartner



**Transportkostenverrechnung**  
**Eva Binder**  
○ Tel.: 01/89 145-151  
○ E-Mail: [eva.binder@samariterbund.net](mailto:eva.binder@samariterbund.net)

**Rettungs- und Krankentransport**  
**Dir. Hermann Tanczos**  
○ Tel.: 01/89 145-130  
○ E-Mail: [hermann.tanczos@samariterbund.net](mailto:hermann.tanczos@samariterbund.net)



**Internet und Newsmail**  
**Thomas Hochreiter**  
○ Tel.: 01/89 145-143  
○ E-Mail: [thomas.hochreiter@samariterbund.net](mailto:thomas.hochreiter@samariterbund.net)



Kommende Events



## Die Messe für die 50-plus-Generation: „Senior Aktuell“

- **5. bis 8. April 2005**
- Zahlreiche Aussteller werden bei der „Senior Aktuell“ im Frühjahr ihre attraktiven Angebote auf den Gebieten Gesundheit, Genuss, Mode, Haushalt und Wohnen, Tourismus etc. präsentieren.
- Auch der ASBÖ ist bei der 32. „Senior Aktuell“ vertreten. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich u. a. einem kostenlosen Gesundheitscheck zu unterziehen.
- Wo: Wiener Stadthalle, 15., Vogelweidplatz 14

- **Landesverband Tirol**  
Rettung und Soziale Dienste gemeinnützige GmbH  
Trientlgasse 22  
6020 Innsbruck  
Tel.: 0512/39 71 71
- **Landesverband Salzburg**  
Michael-Walz-Gasse 18a  
5020 Salzburg  
Tel.: 0662/81 25
- **Landesverband Zell am See**  
Dienststelle und Wasserrettung  
Strandbad Schüttdorf  
Seespitzstraße 9  
5700 Zell am See  
Tel.: 06542/575 75
- **Landesverband Hitzendorf**  
Rettung Liebochtal  
8151 Rohrbach-Steinberg 106  
Tel.: 0664/164 72 14
- **Landesverband Graz**  
Pirchäckerstraße 27–31  
8053 Graz  
Tel.: 0664/991 92 37
- **Landesverband Kalsdorf**  
Wasserrettung  
Neue Heimat 5/2  
8530 Deutschlandsberg  
Tel.: 0660/769 69 37
- **Landesverband Mürzzuschlag**  
Grazer Straße 13  
8665 Langenwang  
Tel.: 03854/32 93
- **Landesverband Villach**  
Rettungsstelle  
Nikolaigasse 36  
9500 Villach  
Tel.: 04242/25 25-0



## Wichtige Adressen



kurz & bündig



**Inhaltsstoffe & Wirkungen des Tees:**

- Die Inhaltsstoffe Vitamin B1 und B2, Eisen, Magnesium, Fluor oder Vitamin C (vor allem im grünen Tee) halten den Menschen vital.
- Flavonoide (Pflanzenfarbstoffe) wirken antioxidativ und schützen vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Polyphenole (Schutzstoffe) fangen freie Radikale, z. B. durch UV-Strahlung beim Sonnen, im Körper ab und helfen dabei, z. B. der Entstehung von Hautkrebs vorzubeugen.
- Schlacken werden aus dem Körper transportiert, das ist hilfreich bei Diäten oder Fastenkuren.
- Wellness-Teemischungen (aufeinander abgestimmte Kräuter) helfen bei der Entspannung, der geistigen Aktivierung und Konzentration.



Fotos: Fotocase, MEV

## IT'S TEATIME!

Das bekömmliche Heißgetränk wird auch bei uns immer beliebter. Denn Tee schmeckt nicht nur gut, er hat auch eine ausgesprochen positive Wirkung auf die Gesundheit!

**D**as Kulturgetränk für das körperliche und geistige Wohlbefinden hat seine Wurzeln in Asien.

„Man trinkt Tee, damit man den Lärm der Welt vergisst“, sagte einst der große chinesische Philosoph Tien Yi-heng. Im 17. Jahrhundert kam der Tee schließlich auch nach Europa, und in England etablierte sich eine Teekultur.

### VITALMACHER TEE

Die Inhaltsstoffe des Tees regen die Durchblutung und den Stoffwechsel im Gehirn an und wirken sich positiv auf das zentrale Nervensystem aus. Doch das ist bei weitem nicht alles! Wissenschaftler entdecken ständig neue gesundheitsfördernde Eigenschaften des

Aufgussgetränks. So schützt der Genuss von grünem und weißem Tee vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und die verschiedenen heilkräftigen Wirkungen von Kräutertees finden schon lange Anwendung. Und so bereiten Sie Tee richtig zu:

– Wasser: Verwenden Sie frisches kalk- und chlorarmes Wasser. Schwarzer Tee wird mit sprudelnd heißem Wasser, grüner Tee hingegen mit 65 °C bis 75 °C heißem Wasser aufgegossen.

– Ziehdauer: drei (wirkt belebend) bis fünf Minuten (wirkt beruhigend). Kräuter- und Früchtetees dürfen bis zu zehn Minuten ziehen.

– Aufbewahrung: Tee sollte in einer luftdichten Dose aufbewahrt werden. ■

## DER MÖNCHSPFEFFER

Foto: Stiftung Preussischer Schlösser und Gärten

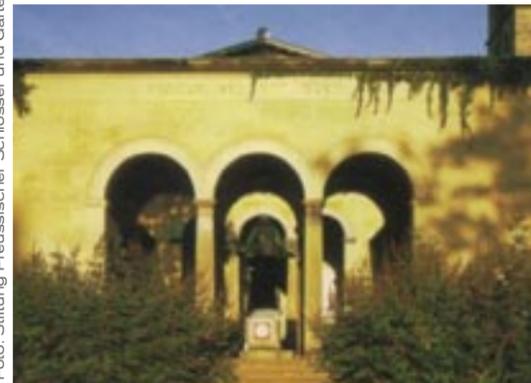


Foto: Universitätsbibliothek Granada



**Bild rechts:** Keuschlamm vor dem Krankenlager (14. Jahrhundert)  
**Bild links:** zwei Mönchspfeffer-Sträucher im Potsdamer Marlygarten

Unternehmen Sie mit uns einen Ausflug in die Geschichte der Kräuterkunde! Im 1. Teil unserer Serie steht der Mönchspfeffer im Mittelpunkt, dem zugeschrieben wurde, dass er so „keusch wie ein Lämmlein“ macht.

**S**chon in der griechischen Mythologie spielte der Keuschlamm oder Mönchspfeffer (Lat.: *Vitex agnus-castus*) eine wichtige Rolle: So soll Hera, Gattin des Zeus und Hüterin der Ehe, unter einem Keuschlammstrauch geboren worden sein. Im antiken Hellas fand die Pflanze während der alljährlichen Feste zu Ehren der Fruchtbarkeitsgöttin Demeter reißenden Absatz. Die Frauen wendeten sie an, um während der Feierlichkeiten gegen geschlechtliche Begierden gewappnet zu sein.

### ANAPHRODISIAKUM

Der Keuschlamm war aber auch von jeher eng mit dem klösterlichen Leben verbunden. Die Pflanze, die dämpfend auf die sexuellen Gelüste wirkt und laut einer Beschreibung aus dem 15. Jahrhundert „so keusch wie ein Lämmlein macht“, wurde von den Mönchen als Anaphrodisiakum eingesetzt. Deshalb ist sie bis heute auch unter dem Namen Mönchspfeffer bekannt.

Ihre Anwendung beschränkte sich jedoch nicht nur auf die Dämpfung

des Geschlechtstriebes. In einem Kräuterbuch aus dem 18. Jahrhundert, dem „Compendieusen Blumen- und Kräuter-Buch“ wurde der medizinische Gebrauch des „Keusch-Lamms“ u. a. folgendermaßen beschrieben: „Des Saamens eines Quentleins schwer in Wein getrunken, befördert der Weiber Zeit, zertheilet die Blehungen des Magens. Heilet ingleichen die Bisse der giftigen Thiere und tollen Hunde, vermehret der Säugenden Milch, und vertreibt die Gebrechen der Leber und Miltz, wird gleichfalls auch zu der Wassersucht gebraucht.“

**Bild außen:** Abbildung des Mönchspfeffers im Wiener Dioskurides (6. Jahrhundert) und in den „Plantae singulares“ von Johann Sigismund Eisholtz, 1659/60.



Fotos: Innen: Bildarchiv Preussischer Kulturbesitz. Außen: Österreichische Nationalbibliothek



# VITALMENÜ

Ein wahrer Augen- und Gaumenschmaus: unser Festtagsmenü aus dem Rezeptbuch von Gustana-Chefkoch Christian Steinmetz!



## CONFETTI-SUPPE

### Zutaten für 4 Personen:

Je 10 dag Karotten, Zeller, gelbe Rüben und Petersilienwurzel, 5 dag Zwiebeln, 3 dag Lauch, 1 Knoblauchzehe, 1 Paradeiser, Petersiliengrün, Salz, Pfeffer.

### Zubereitung:

Karotten, Zeller, gelbe Rüben, Paradeiser (enthäutet) und Zwiebeln in kleine Würfel sowie Lauch in Ringe schneiden. Das Wurzelgemüse mit dem Knoblauch in Wasser halb weich kochen. Zwiebeln zugeben. Bissfest kochen. Paradeiser, Lauch und Petersiliengrün zugeben. Kurz aufkochen und abschmecken.

## KRÄUTERLACHS AUF ZITRONENNUDELN

### Zutaten für 4 Personen:

Lachs: 4 Lachsfilets à ca. 18 dag, 2 dag Maisstärke, 6 dag Kräutermischung, Öl zum Braten.  
Nudeln: 14 dag Bandnudeln, 2 dag Zwiebeln, feingehackt, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 0,125 l Sauerrahm, 0,35 l Milch, 1 dag Maisstärke, feingehackte Zitronenblätter (Asia-Shop), Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Ingwer gemahlen, Öl, Zucker.

### Zubereitung:

Kräuter mit Maisstärke mischen. Lachsfilets salzen. Die Filets auf

einer Seite in Öl legen und danach gut in die Kräuterpanade drücken. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen. Lachs mit der Kräuterseite nach unten hineingeben und so lange braten, bis sich der Fisch leicht mit einer Backschaufel umdrehen lässt. Anschließend im Backrohr fertig backen.  
Bandnudeln ca. 8 Minuten kochen; kalt abschwemmen. Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen. Mit Milch aufgießen und mit Rahm und Stärke binden. Nudeln, Zitronenblätter- und -saft zugeben, abschmecken.  
**Tipp:** Dazu passen ganz hervorragend gebratene Paradeiser: Von 0,5 kg Paradeiser den Strunk ausschneiden. Haut einritzen. Paradeiser kurz in kochendes Wasser tauchen und danach sofort kalt abschrecken. Haut abziehen. Paradeiser in Würfel schneiden. Wenige Minuten in Öl braten und mit Salz abschmecken. Paradeiser rund um den Fisch und die Nudeln anrichten.

## TOPFENKNÖDEL IM KOKOSMANTEL

### Zutaten für 4 Personen:

45 dag passierter Magertopfen, 18 dag Grieß, 1 ganzes Ei, 7 dag Butter, Kokosraspeln.

### Zubereitung:

Butter schaumig rühren. Magertopfen, Grieß und Ei gut einrühren. Eine halbe Stunde lang rasten lassen. Mit nassen Händen kleinere Knödel formen. Diese vorsichtig in einen Topf mit leicht kochendem Salzwasser gleiten lassen. Knödel ca. 12 Minuten köcheln lassen. Herausnehmen und in Kokosraspeln rollen.

**Tipp:** Köstlich schmeckt zu diesem Dessert ein Ananas-Mara-cuja-Kompott.

Es macht so gut wie keinen Aufwand: In 30 dag fertiges Ananas-kompott mischen Sie nach Gusto einige Esslöffel Maracujasirup. Kompott kalt stellen und in Dessertschüsseln zu den Topfenknödeln servieren. Guten Appetit! ■



## Nährstoffe pro 100 g\*

### Confetti-Suppe:

kcal: 14, kJ: 58,  
Eiweiß: 0,67 g, Fett: 0,15 g,  
Kohlenhydrate: 2,26 g,  
Broteinheiten: 0,15

### Kräuterlachs:

kcal: 169, kJ: 709,  
Eiweiß: 22,46 g, Fett: 7,69 g,  
Kohlenhydrate: 2,52 g,  
Broteinheiten: 0,2

### Zitronennudeln:

kcal: 137, kJ: 574,

Eiweiß: 4,15 g, Fett: 5,52 g,  
Kohlenhydrate: 17,22 g,  
Broteinheiten: 1,5

### Gebratene Paradeiser:

kcal: 34, kJ: 141,  
Eiweiß: 1,28 g, Fett: 1,42 g,  
Kohlenhydrate: 3,51 g,  
Broteinheiten: 0,3

### Topfenknödel mit Kompott:

kcal: 137, kJ: 573,  
Eiweiß: 6,63 g, Fett: 5,2 g,  
Kohlenhydrate: 15,51 g,  
Broteinheiten: 1,3

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

## bestellservice

■ Falls Sie nicht selbst kochen wollen, können Sie Gustana-Vitalmenüs auch rasch und unkompliziert beim Samariterbund bestellen.

■ Für Bestellungen und nähere Auskünfte steht Frau Tisch, Tel.: 01/891 45-173, gerne zu Ihrer Verfügung. Sie können uns aber auch ein Fax (01/891 45-99173) oder ein E-Mail (vitalmenue@samariterbund.net) senden.

■ Wir sind für Sie von Montag bis Donnerstag von 8 bis 16 Uhr und am Freitag von 8 bis 13 Uhr erreichbar.

# AUF DEN SPUREN VON TRAPPER JOHN

**Snow Walking:**  
Ausprobieren, über den  
Schnee gleiten und  
süchtig danach werden!



Fotos: MEV, People Collection

Eine einfache und rasch erlernbare Technik – verbunden mit positiven Auswirkungen auf Geist und Körper – machen Snow Walking zu einer der beliebtesten Gesundheitssportarten für den Winter!

**E**ine ganz besondere Art, im Winter der Natur und Schönheit unserer Bergwelt zu begegnen, ist die wieder entdeckte Lust am Schneeschuhwandern.

Immer mehr Menschen erfreuen sich an dieser konditionsstärkenden und sogar meditativen Bewegung an der frischen Luft, die ohne aufwändige Ausrüstung und ohne vorheriges Fitness-Training möglich ist. Mit den aus Urgroßvaters

Zeiten bekannten Schnee- oder Tellerschuh, die heutzutage aus leichten belastbaren Materialien wie Aluminium oder Kunststoff sind, stapft man fröhlich durch die Winterlandschaft. Für eine bessere Balance beim Wandern sind Stöcke vorteilhaft.

Egal, ob normale Skistöcke oder Teleskopstöcke, wichtig ist die Größe der Stockteller, je größer sie sind, desto leichter tut man sich. Gerade Nicht-Skifahrer können so

in Regionen vorstoßen, die sonst den „Brett-Meistern“ vorbehalten waren.

### SCHONEND & EFFEKTIV

Ähnlich wie das Nordic Walking ist das Snow Walking ein schonender, aber dennoch effektiver Sport:

- Bein-, Bauch-, Brust- und Armmuskulatur werden gekräftigt.
- Durch den Einsatz der Stöcke werden Rücken, Knie- und Hüftgelenke entlastet.



Im langsamen Tempo  
in die unberührte Bergwelt  
eintauchen

- Muskelverspannungen in der Schulter- und Nackenpartie werden gelöst.
- Auch untrainierte Menschen können so abseits des Pistentrubels ein Naturerlebnis erster Klasse genießen. Das ist nicht nur für den Körper gut, auch Geist und Seele finden Zeit, Kraft zu tanken.

### SCHNELL ERLERNT

Wer zuvor noch nie mit Schneeschuhen gegangen ist, wird bei den ersten Gehversuchen noch etwas unbeholfen einen Fuß vor den anderen

setzen. Doch schon nach wenigen Metern stellt sich ein Gefühl der Leichtigkeit und Sicherheit ein. Es empfiehlt sich bei den ersten Versuchen eine geführte Tour zu buchen. Bei den meisten Angeboten ist die Leihgebühr für die Schneeschuhe (und Stöcke) inkludiert. Snow Walking wird mittlerweile in vielen Wintersportgebieten angeboten. Infos dazu finden Sie auf den folgenden Internetseiten:  
[www.schneeschuhtour.info](http://www.schneeschuhtour.info)  
[www.nationalparkregion.com](http://www.nationalparkregion.com)  
[www.bergfex.at](http://www.bergfex.at)

### Ausrüstungstipps

- feste, hohe Bergschuhe mit guter Sohle
- (Ski-)Hose aus Wasser abweisenden Materialien
- winddichte und Wasser abweisende Oberbekleidung (Anorak)
- atmungsaktive Unterwäsche
- atmungsaktive Berg- oder Trekkingsocken
- Schneegamaschen gegen nasse Füße



Foto: Archiv Wiener Städtische

## SICHERHEIT ZUR WEIHNACHTSZEIT

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

**Der Advent ist für Kinder die Zeit des langen Wartens auf das Christkind.** Ein eigener Adventkalender und der Besuch von Nikolaus und Krampus steigern die Vorfreude und die Erwartungen. Die brennenden Kerzen auf dem Adventkranz kündigen das Näherrücken des Heiligen Abends an. Die Vorbereitungen auf Weihnachten und die Einkäufe bestimmen den Advent für die Erwachsenen. Geschenke für die Kinder müssen gekauft und ein Christbaum erstanden werden und

auch das festliche Abendessen will gut geplant und vorbereitet sein. Die Belohnung für diese Anstrengung sind die leuchtenden Kinderaugen vor dem hell strahlenden und herausgeputzten Christbaum. Oft vergessen wir in der Hektik der Vorbereitungen aber die Sicherheit. Der Christbaum in Flammen oder in Brand geratene Adventkränze sorgen immer wieder für große Schäden und ein gründlich verdorbenes Fest. Seien Sie vorsichtig, damit ein vernünftiges Fest stattfinden kann!

Denn Vorsicht ist der beste Schutz gegen Pannen und Unglücksfälle. Aber wenn doch etwas passiert, dann sind wir da, die Helfer vom ASBÖ. Ganz in diesem Sinne wünsche ich allen entspannte ruhige Weihnachten und ein sorgenfreies Jahr 2005. ■

Herzlichst Ihr

Siegfried Sellitsch

Augen und Haut sollten vor der UV-Strahlung in den Bergen geschützt werden.

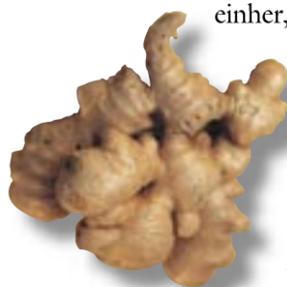


Foto: MEV

## UNTER NULL GRAD CELSIUS

Obwohl die Winter immer milder werden, gibt es sie dennoch – vor allem beim Wintersport: Erfrierungen! Vorbeugen lautet hier die Devise.

**S**chifahren und Hüttenzauber, bei dem gerne Alkoholisches getrunken wird, gehören einfach zum Winterprogramm dazu. Die Gefahr: Die Kälte wird dann kaum noch bemerkt. Warnhinweise wie Kribbeln in Zehen, Fingern oder Nase werden ignoriert. Dabei könnte es sich bereits um erste Anzeichen einer Erfrierung handeln. Diese geht mit lokalen Gewebeschäden einher, die nicht unterschätzt werden dürfen.



### KÄLTESCHUTZ

**Der Ingwer ist das ideale Gewürz für die kalte Jahreszeit.**

Für den Wintersport ist zusätzlich zur optimalen Kleidung, wie Kälte abweisende und atmungsaktive Jacken und Hosen, Kopfbedeckung und Handschuhe, auch ein Hautschutz notwendig. Vor allem das Gesicht ist durch die Geschwindigkeit bei der Abfahrt, bei der auf der Haut Temperaturen bis zu minus 50 Grad entstehen können, gefährdet. Nase, Ohren und Kinn können schnell Erfrierungen abbekommen. Hier helfen Wasserin-Öl-Emulsionen, die vor Feuchtigkeitverlust und Kälte schützen. Bei extremer Kälte können auch Hautöle verwendet werden. Sie enthalten keine Emulgatoren und sind gut verträglich. Auch die Augen sollten geschützt werden, am

besten mit einer Sonnenbrille, die auch an den Seiten abschließt. ■

### Tipps

#### Die Blutzirkulation muss wieder in Gang kommen:

- Heiße gezuckerte Getränke, wie z. B. Tee, oder scharfe Gewürze, wie Ingwer, wärmen den Körper und erweitern die Blutgefäße.
- Erfrorene Körperteile dürfen nicht massiert werden.
- Tragen Sie keine durchblutungsfördernden Salben auf.
- Betroffene Körperteile zunächst durch lauwarmer und dann immer heißere Bäder aktivieren.

## ADVENTZAUBER AUF SENIORKOM.AT

Seniorkom, die große Internetplattform für die Generation 50+, ist immer für Überraschungen gut. Die große User-Community darf sich jetzt über ein großes Adventrätsel freuen.

Die Seniorkom-Redaktion hat sich vorgenommen, die User nicht im Adventregen stehen zu lassen und ihre „Gemeinde“ mit einem Adventkalender an den kommenden Christkindl-Termin zu erinnern. Das ist natürlich kein gewöhnlicher Adventkalender. Hinter jedem Türchen versteckt sich eine knifflige Rätsel, das es zu lösen gilt.

**Auf das Christkind kann auf Seniorkom.at auch virtuell gewartet werden!**



Jede Fragestellung enthält einen versteckten Hinweis auf die richtige Antwort, die Sie beim Navigieren auf der Seniorkom-Homepage finden.

Mit ein bisschen Spürsinn werden Sie täglich das richtige Lösungswort finden. Aus diesen Wörtern ist dann jeweils ein von uns benannter Buchstabe zu notieren. Aus der Aneinanderreihung dieser Buchstaben entsteht dann am 24. Dezember das eigentliche Lösungswort, das man auf Seniorkom.at eingeben kann.

Eine spannende Rätselform, die sicherlich allen Spaß machen wird, da sie zwar nicht so leicht, aber fair ist. Die Antworten auf die Rätselfragen verlangen kein Spezialwissen, sondern nur Fantasie und Geduld beim „Anklicken“ der Fährtle.

Alles weitere finden Sie auf [www.seniorkom.at](http://www.seniorkom.at).

## NACHLESE: WIENER HERBST SENIORENMESSE



Seniorkom lässt sich ständig etwas einfallen, um seine User zu begeistern. Highlight: das so genannte Punktesystem. Es funktioniert folgendermaßen: Jeder, der sich im Forum an den Sachdiskussionen beteiligt, erhält für seinen Eintrag eine bestimmte Punktebonifikation. Besonders gelungene Bemerkungen werden von der Community extra honoriert.

Im Rahmen der Herbst Senioren Messe ging's richtig zur Sache. Seniorkom rief seine User, viele kamen und blieben über Stunden. Sie waren alle förmlich „Seniorkom-süchtig“, wie eine der anwesenden Userinnen so treffend formulierte. Kurti Elsasser sang sich die Seele aus dem Leib und ließ am Ende seines Auftritts sogar „rote Rosen regnen“. Dann fand endlich auch die Punktejagd ihren vorläufigen Höhepunkt. Die Seniorkom-Punktejagd wurde aufgelöst. In einer großen Show auf



Foto: ASBÖ Wien

#### Trubel bei der Wiener Herbst Senioren Messe: Auch der ASBÖ war dabei!

der Hauptbühne der Messe wurde der Gewinner des 1. Preis, eines höchst komfortablen Laptops, gezogen. Fortuna hat es letztlich mit unserer sehr aktiven Userin „Spitzi“ gut gemeint. Das ganze Seniorkom-Team gratulieren ihr recht herzlich!

Die Herbst Senioren Messe war wieder ein voller Erfolg. Seniorkom und ihre Partner, wie z. B. der ASBÖ, ziehen rückblickend positive Bilanz!



Fotos: Catherine Stukhard

## „NA, DANN ÜBERRASCHE ICH MICH HEUT' SELBST“

Der Dachverband Ö-HeimleiterInnen und der Ö-Seniorenrat initiierten eine originelle Kampagne für ein neues „AN-sehen des Alters“.

**W**as haben eine Seifenblasenkünstlerin, ein Opernbalkkönig und ein Palatschinken-dompteur gemeinsam?

Sie alle sind Sujets der Kleinplakatserie „Heute überrasche ich mich selbst“, die der Dachverband Österreichischer HeimleiterInnen – „Lebenswelt Heim“ – und der Österreichische Seniorenrat im September 2004 ins Leben gerufen haben. Mit 17.000 Postern, 10.000 Ansichtskarten und zahlreichen Anzeigen in österreichischen Printmedien, die originelle Schwarz-Weiß-Bilder von Menschen hohen Alters zieren, treten

die beiden Organisationen für ein neues „AN-sehen des Alters“ ein. „In einer Zeit, in der die Menschen jung, erfolgreich und gesund sein und bleiben wollen, zeigen auch die Medien keine Bilder von wirklich alten Menschen. Wir wollen nun das Antlitz des Alters zurückholen“, so Johannes Wallner, Präsident von „Lebenswelt Heim“.

### KREATIVE IMPULSE

Die Aufnahmen für die Plakat- und Inseratenserie stammen von der Fotokünstlerin Catherine Stukhard, die aufgrund persönlicher Erfahrungen auch kreative Impulse zum Kampagnentitel

gab: „Meine inzwischen verstorbene Oma, die im Altersheim lebte, hat selbst nicht mehr daran geglaubt, alleine essen zu können. Nach motivierenden Worten hat sie dann aber gemeint, ‚Na, dann überrasche ich mich heut' selbst‘. Sie hat sich den Löffel geschnappt und gegessen.“

Bis Ende November hat die Kampagne im Rahmen des Aktionsherbstes der österreichischen Alten- und Pflegeheime stattgefunden, der zu zahlreichen Events (Vernissagen, Tage der offenen Tür etc.) eingeladen hat. In den Medien läuft sie nach wie vor weiter. [www.lebensweltheim.at](http://www.lebensweltheim.at) ■

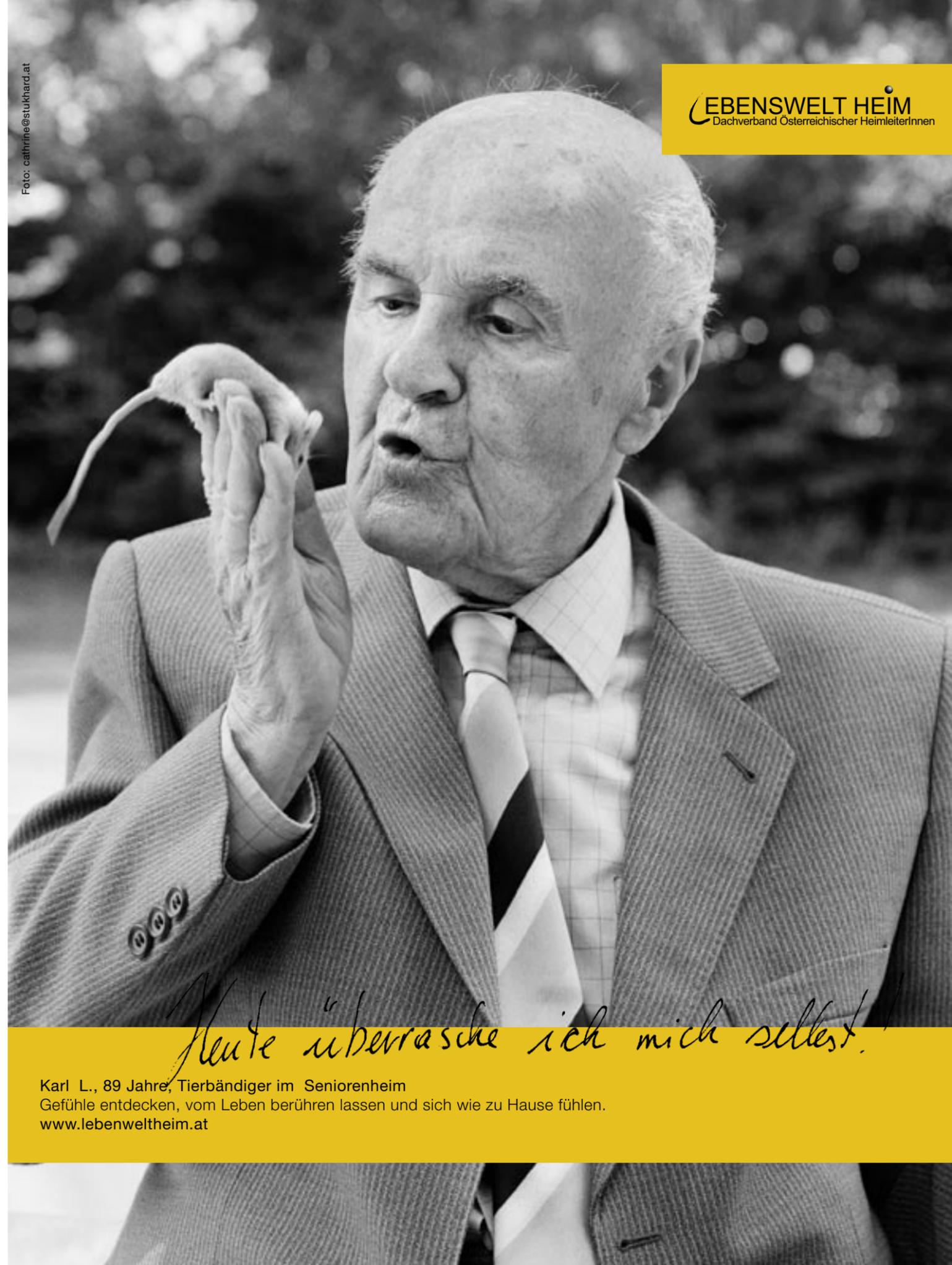


Foto: catherine@stukhard.at

*Heute überrasche ich mich selbst.*

Karl L., 89 Jahre, Tierbändiger im Seniorenheim  
Gefühle entdecken, vom Leben berühren lassen und sich wie zu Hause fühlen.  
[www.lebensweltheim.at](http://www.lebensweltheim.at)



**Friedjung beim Internationalen Kongress für Sexualforschung 1930 in Wien (ganz rechts, mit Vollbart).**

Foto: ÖNB Bildarchiv, Nr. 523061. Mit freundlicher Genehmigung der ÖNB.

## PROMINENTER SAMARITER: JOSEF CARL FRIEDJUNG

Ein führender Psychoanalytiker und Kinderarzt zählte zu den frühen Mitgestaltern des ASBÖ.

### WIEN IN DER ZWISCHENKRIEGSZEIT

Wenn man sich mit der Wiener Zwischenkriegszeit befasst, dann denkt man zumeist an einige bekannte Persönlichkeiten, die aufgrund besonderer Verdienste oder Positionen Eingang in das öffentliche Bewusstsein gefunden haben.

Man erinnert sich an den Sozialreformer Ferdinand Hanusch, den Pädagogen Otto Glöckel, den Arzt Julius Tandler und den Finanzpolitiker Hugo Breitner, die allesamt das „Rote Wien“ zwischen sozialer Utopie und realem Pragmatismus nachhaltig geprägt haben. Doch sie stellen nur die sichtbare Spitze einer großen Zahl von Menschen dar, die in den Jahren nach dem Zusammenbruch der alten Ordnung nach neuen Lösungsformen für die anfallenden sozialen und politischen Probleme suchten. Einige von ihnen taten dies um 1930 auch im Rahmen des ASBÖ, und von einem der geistig regsten unter ihnen soll hier die Rede sein.

menbruch der alten Ordnung nach neuen Lösungsformen für die anfallenden sozialen und politischen Probleme suchten. Einige von ihnen taten dies um 1930 auch im Rahmen des ASBÖ, und von einem der geistig regsten unter ihnen soll hier die Rede sein.

### KINDERARZT UND PSYCHOLOGE

Josef Carl Friedjung stammte aus einer mährischen Kaufmannsfamilie und lebte seit seinem elften Lebensjahr in Wien, wo er nach dem Abschluss des Akademischen Gymnasiums auch Medizin studierte. Nach Tätigkeiten in Laibacher und Berliner Krankenhäusern kehrte er 1897 nach Wien zurück, wo er sich in der

Kinderabteilung der Allgemeinen Poliklinik, später im Kinder-Kranken-Institut, als Mediziner betätigte.

1920 folgte die Habilitation an der Universität Wien, fünf Jahre später übernahm Friedjung das Kinderambulatorium der Arbeiter-Krankenversicherung in Ottakring. Im Februar 1934 wurde er als sozialdemokratischer Funktionär verhaftet, 1936 wurde ihm die Lehrbefugnis entzogen, 1938 emigrierte Friedjung nach Haifa und engagierte sich dort beim Aufbau einer sozialpsychologischen Betreuung für Kinder. Kurz vor seiner geplanten Rückkehr nach Wien verstarb er 1946 an einem Herzinfarkt.

Bereits 1909 trat Friedjung in die Wiener Psychoanalytische Ver-



Foto: ÖNB Bildarchiv, Nr. 528.754. Mit freundlicher Genehmigung der ÖNB.

**Josef Carl Friedjung. Brustbild.**

einigung ein. Seine Erfahrung als Kinderarzt kam ihm fortan bei der weiteren Erforschung und Präzisierung der psychoanalytischen Erkenntnisse Sigmund Freuds zugute, und dank seiner klinischen Praxis gelang es ihm, in mehreren Schriften die körperlichen und seelischen Zustände von Kindern im Lichte der Psychoanalyse zu deuten (siehe Kasten).

### WEIT REICHENDE KONTAKTE

Wie viele seiner Zeitgenossen fasste Friedjung seinen Beruf auch als gesellschaftliche Verpflichtung auf und engagierte sich in vielfältiger Weise politisch. Er war zwischen 1925 und 1934 Mitglied des Wiener Gemeinderates, wo er eng mit Julius Tandler zusammenarbeitete.

Friedjung stand auch in brieflichem Kontakt mit Arnold Schönberg und verkehrte mit dem Kreis der Neo-

positivisten um Moritz Schlick. 1921 begründete Friedjung die Wiener Sozialdemokratische Ärztevereinigung, die eine stärkere Verbindung von Medizin und Volkswohlfahrt zum Ziel hatte: Die Ärzteschaft sollte nicht nur im Dienst der Bevölkerung stehen, sondern dieser auch das notwendige medizinische Wissen weitergeben. Dazu gehörte der Einsatz für hygienisch kontrollierte Abtreibung, sexuelle Aufklärung von Jugendlichen und die Verbesserung der Wohn- und Lebensverhältnisse der Arbeiterschaft.

### FRIEDJUNG UND DER ASBÖ

In diesem Lichte ist auch Friedjungs Engagement beim ASBÖ zu sehen. In den Jahren 1933 und 1934 publizierte er gleich fünfmal kleinere Aufsätze in der Zeitschrift „Der Arbeiter-Samariter“. Dabei ging es ihm – offensichtlich beeinflusst von der pädiatrischen Praxis – vor allem darum, breiteren Bevölkerungskreisen kinderärztliche Ratschläge über Kinderkrankheiten, deren Ursachen und Bekämpfung mitzuteilen.

Bisweilen spricht Friedjung in seinen Artikeln auch die seelische Entwicklung, das „wahre Wesen“ des Kindes, an und versucht damit, die Eltern zu einer verständnisvollen und zugleich aufklärenden Erziehung zu bewegen. Die Worte, die er dabei wählt, sind ebenso einfach wie eindringlich: „Nun wird natürlich jeder leicht sagen: ‚Ich werde mein Kind doch kennen.‘ Und jeder von uns war doch selbst ein Kind. Und dennoch kennen die meisten Erwachsenen das wahre Wesen des Kindes nicht; so gründlich haben wir unsere

### Titelblatt der Zeitschrift „Der Arbeiter-Samariter“ 9/1933 mit einem Artikel von Josef C. Friedjung



eigene Kindheit vergessen.“ Dank der Forschungen Helmut Grögers kommt Josef C. Friedjung wenigstens ein kleiner Platz im medizinisch-geschichtlichen Bewusstsein der österreichischen Öffentlichkeit zu; auch der ASBÖ hat ihn nicht vergessen. ■

DR. THOMAS WALLNIG

### Daten & Fakten

#### Werke von Josef C. Friedjung (Auswahl):

- 1909\_ Die sexuelle Aufklärung der Kinder.
- 1919\_ Erlebte Kinderheilkunde.
- 1923\_ Die kindliche Sexualität und ihre Bedeutung für Erziehung und ärztliche Praxis.
- 1924\_ Die geschlechtliche Aufklärung im Erziehungswerke.
- 1931\_ Die Fehlerziehung in der Pathologie des Kindes.
- 1933/34\_ Aufsätze in „Der Arbeiter-Samariter“:
  - Die Arbeiter-Samariter tun ihre Pflicht.
  - Falsche Erziehung – auch eine Quelle von Erkrankungen.
  - Vom wahren Wesen des Kindes.
  - Das Kind im Winter.
  - Herr Doktor, das Kind sieht schlecht aus!

# HÄRTETEST FÜR DIE SAMARITER IN „TRITOLIEN“

Der ASBÖ-Einsatz bei der Übung wurde präzise gesteuert



Foto: ASBÖ NÖ

Der Landesverband Niederösterreich des ASBÖ mobilisierte bei der internationalen Katastrophenschutzübung EUDREX seine Kräfte!

**Ü**bungskatastrophenfall war ein Erdbeben im fiktiven Land „Tritolien“. Die EUDREX 2004 wurde in der Gegend von Wr. Neustadt/Sollenau abgehalten. Alarmiert wurden die Einsatzkräfte von der Niederösterreichischen Landeswarnzentrale. Der ASBÖ NÖ und das Rote Kreuz setzten sofort alle verfügbaren Kräfte in Bewegung. Kurz nach dem Eintreffen der Mannschaften wurde das gesamte Katastrophengebiet in drei Schadensräume unterteilt. Ein rasch installierter, gemeinsamer Stab bildete die Einsatzzentrale. Jedem Schadensraum wurde eine Einsatzgruppe zugeteilt. Die Samariter betreuten eine eingestürzte Fabrik, bei

der zahlreiche verletzte Menschen zu versorgen waren. Nachdem der Austritt von Gefahrenstoffen, wie Gasen, befürchtet wurde, leitete die ASBÖ-Truppe vor Ort eiligst Schutzmaßnahmen ein.

## PATIENTENLEITTASCHE

45 Katastrophenopfer mussten raschest betreut werden, wobei das Spektrum der Verletzungen von Prellungen, offenen Frakturen bis hin zu Pfählungen reichte.

Der leitende Notarzt, Dr. OA Ulrich Stiaßny: „Um bei einer großen Anzahl von Opfern die Ressourcen richtig verteilen zu können, wird jeder Patient mit einer Leittasche gekennzeichnet. Dieser Vorgang, der

als ‚Triage‘ bezeichnet wird, ermöglicht eine gezielte Behandlung und die Auswahl des besten Transportmittels.“ Auf der Patientenleittasche notiert man, so Stiaßny weiter, neben der Verletzungsart, Triagegruppe und Transportdringlichkeit auch die verabreichten Medikamente: „So liegt bei der Ankunft im Zielspital eine erste Krankengeschichte vor. Das ist ein Maßnahmenpaket, das bei allen großen Rettungsorganisationen in Österreich Standard ist.“ Am Ende der Übung herrschte sowohl beim ASBÖ als auch beim Roten Kreuz große Zufriedenheit: Die Versorgung der Patienten und die Zusammenarbeit der Organisationen funktionierte perfekt! ■

## WACHSTUM FÖRDERN – KAUFKRAFT STÄRKEN – SOZIALE SICHERHEIT GARANTIEREN

von Dr. Christoph Matznetter, SPÖ-Budget- und Finanzsprecher im Nationalrat



Österreichs Wirtschaft steht vor großen Herausforderungen: Kampf gegen die ständig steigende Arbeitslosigkeit, Eindämmung des Steuer- und Lohndumpings in der EU, Sicherung der Wettbewerbsfähigkeit des

Wirtschaftsstandorts, Steigerung der Kaufkraft und der Realeinkommen der Menschen sowie Absicherung des Sozial- und Wohlfahrtsstaates. Damit unser Land für diese Herausforderungen des 21. Jahrhunderts gerüstet ist, sind mehr Zukunftsinvestitionen in Bildung, Wissenschaft, Forschung und Entwicklung, in Verkehrswege und in die öffentliche Infrastruktur notwendig. Denn Österreich wird im internationalen Wettbewerb nur mit Qualität und mit Produktivitätssteigerungen in den Betrieben bestehen können. Als Billigstandort mit Steuer- und Lohndumping werden wir in Zukunft nicht konkurrenzfähig sein.

### Aktive Wachstumspolitik schafft mehr Beschäftigung und stärkt die Kaufkraft

Vollbeschäftigung schaffen, Kaufkraft stärken und soziale Sicherheit gewährleisten – das sind die zentralen Eckpfeiler des SPÖ-Wirtschaftsprogramms. Österreich soll ein hochwertiger Spitzenstandort sein, mit einer hervorragenden Infrastruktur und bestens ausgebildeten Menschen. Mit einer aktiven Wachstumspolitik, die ein durchschnittliches Wachstum von mindestens 3 Prozent jährlich bringen soll, will die SPÖ wieder dafür sorgen, dass die Wirtschaft und der Wohlstand in unserem Land wachsen. Damit werden wir auch wieder Vollbeschäftigung erreichen. Denn jeder der zusätzlich 50.000 Arbeitslosen, die uns Schüssel & Grasser seit dem Jahr 2000 beschert haben, soll so rasch als möglich wieder einen Job finden. Mehr Wirtschaftswachstum und damit Vollbeschäftigung wird Österreich aber nur erreichen, wenn der Staat Geld in die

Hand nimmt und notwendige Investitionen tätigt. Etwa in die Ausbildung unserer Kinder, in bessere Verkehrsverbindungen oder in Wissenschaft und Universitäten sowie in Forschung und Entwicklung.

### Gute Gesundheitsversorgung und sichere Pensionen auch in Zukunft garantieren!

Die SPÖ möchte den Sozialstaat erhalten und modernisieren. Wir wollen für alle eine gute Gesundheitsversorgung. Wir wollen, dass alle nach einem arbeitsreichen Leben ihre verdiente Pension genießen können. Darauf muss sich jeder in unserem Land wieder verlassen können. Damit wir aber das gute Gesundheitssystem und die Pensionen auch für die Zukunft langfristig sichern können, muss aus allen Teilen der Wertschöpfung ein Beitrag kommen. Jeder, wie er dazu in der Lage ist. Und am Ende des Tages können sich alle darauf verlassen, dass sie im Krankheitsfall medizinisch gut versorgt sind und dass sie an ihrem Lebensabend mit einer angemessenen Pension rechnen können.

### Arbeiten soll sich wieder lohnen, den Faktor Arbeit entlasten

Zählt man alles zusammen – Lohn- und Einkommenssteuern, Sozialversicherungsabgaben, Mehrwertsteuer etc. – werden unterm Strich Menschen mit geringerem Einkommen derzeit mehr belastet als Reiche. Wer viel arbeitet und viel leistet – egal, ob unselbstständig oder selbstständig als Unternehmer – wird jetzt bestraft. Mit dieser Politik bleibt für die Menschen immer weniger Geld übrig. Die SPÖ möchte die Steuern auf Arbeit senken und eine gerechte Verteilung der Steuerlast erreichen. Das geht nur, wenn die Mittelaufbringung einen möglichst breiten Teil der Wertschöpfung durch Verbreiterung der Bemessungsgrundlage und insgesamt durch Senkung der Steuersätze erfasst. Davon werden die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer profitieren – und vor allem werden auch all jene Betriebe profitieren, die viele Beschäftigte haben.