

LEBEN+ HELFEN

DAS MAGAZIN DES ARBEITER-SAMARITER-BUND ÖSTERREICHS



AUF TRAB HALTEN!

GESUNDHEIT

VERLEGEN SIE DIE FITNESS-
STUNDE INS WOHNZIMMER –
MIT DEM GYMSTICK™!

EINSTEIGEN, NIKOLAUSZUG FÄHRT AB!

AKTUELL

EIN UNVERGESSLICHES
WOCHENENDE IN
SCHIELLEITEN

IM NOTFALL: AUSBILDUNG

RETTUNG

NICHT MEHR TATENLOS
ZUSEHEN: SO WERDEN SIE
NOTFALLSANITÄTER!

EXKLUSIV: STEFFI GRAF

AKTUELL

DIE EX-SPITZENSORTLERIN
IM INTERVIEW MIT DEM
SAMARITERBUND





Foto: ASBÖ

Erfolgreich in die Zukunft

Liebe Leserinnen und Leser!

Ein gutes halbes Jahr ist es her, dass ich zum Bundessekretär des ASBÖ bestellt worden bin. Als Mensch mit sozialdemokratischen Wurzeln war mir der Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs ein Begriff und ich kannte diese Organisation wie viele andere Österreicher als Rettungsdienst und Anbieter sozialer Dienste.

Mit dem Programm „Visionen 2010“ hat sich der ASBÖ eine große Aufgabe für die Zukunft gestellt.

Der breite Bogen des Pakets spannt sich von innerorganisatorischen Maßnahmen über die Bereiche Aus und Fortbildung, Katastrophendienst und internationale Zusammenarbeit sowie die Implementierung betriebswirtschaftlicher Erfordernisse bis zur neuen Mitgliederkarte, die allen ordentlichen und außerordentlichen Mitgliedern enorme Vorteile bringen wird.

Professionalität und Engagement der ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei der Aufarbeitung der einzelnen Projekte und Vorhaben stellen unter Beweis, dass alle an der Bewältigung der zukünftigen Herausforderungen mitarbeiten und zur Stärkung des ASBÖ beitragen wollen. Die erfolgreiche Umsetzung einzelner Maßnahmen bzw. einzelner Ergebnisse hat die Zahl der Zweifler geringer und die Befürworter des eingeschlagenen Wegs stärker und mehr werden lassen.

Besonders wohltuend ist der Umstand, dass auch von außen, also von unseren Kundinnen und Kunden einerseits und den Kooperationspartnern andererseits, der neue Weg sehr positiv aufgenommen wurde, die Rückmeldungen bestätigen diesen Trend.

Wir werden uns auf diesen Erfolgen nicht ausruhen, sondern unter Berücksichtigung unserer vorhandenen Ressourcen intensiv am Ausbau unserer Organisation weiterarbeiten. Der Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs hat mit all seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Weichen für die Zukunft zum Wohle der Menschen gestellt

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern unseres Magazins LEBEN UND HELFEN sowie allen Samariterinnen und Samaritern ein besinnliches Weihnachtsfest und ein erfolgreiches neues Jahr 2006.

Ihr
Reinhard Hundsmüller
Bundessekretär und
Geschäftsführer des ASBÖ



Fotos: Zimmer, Gesunde Gelenke/Stefan Huger, Kristian Blisul

Der Samariterbund traf Steffi Graf

„Das Netzwerk der ASBÖ-Frauen soll gestärkt werden.“



s_18

Vitalmenü

Drei köstliche Gerichte, schnell zubereitet!



s_24

Diagnose Arthrose

Tipps und Informationen für ein schmerzfreies Leben

Editorial	s_02
Steffi Graf im Interview	s_04
■ Eine Frau mit Kampfgeist	
Der sechste Nikolauszug	s_08
■ Heuer wird alles noch größer!	
Der Sozialstaat in Gefahr?	s_10
■ Präsident Franz Schnabl resümiert	
Im Notfall: Ausbildung	s_16
■ So werden Sie Notfallsanitäter	
Vitalmenü	s_18
■ Drei herrliche Winterrezepte	
Halten Sie sich auf Trab!	s_20
■ Fit mit dem GYMSTICK™	
Aktiv und mobil leben	s_24
■ Arthrose – was kann man tun?	
Historie	s_26
■ Eine aktive Gruppe	
Service	s_28
■ Wichtige Infos rund um den ASBÖ	
Gewinnspiel-Aktion	s_30
■ Es warten tolle Preise auf Sie!	

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber: Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs (ASBÖ), Bundesverband, 1150 Wien, Hollergasse 2–6, Tel.: 01/89 145-0, Fax: 01/89 145-99140, www.samariterbund.net.
Produktion, Grafik, Redaktion, Layout: echomedia verlag ges.m.b.h., 1070 Wien, Schottenfeldgasse 24, Tel.: 01/524 70 86-0, Fax: 01/524 70 86-903, ISDN: 01/522 27 80. **Geschäftsführung:** Ilse Helmreich. **Chefredaktion:** Christiane Daxböck, Mag. Carolin Baghestanian. **Redaktion:** Nicole Albiez, Dr. Thomas Wallnig. **Art-Direktion:** Marion Brogyanyi, Alice Rhomberg. **Anzeigen:** Angelika Schmalhart. **Anzeigenverwaltung:** Angela Niebauer. **Lektorat:** Regina Moshhammer. **Druck:** NP. **Coverfoto:** Contrast

EINE FRAU MIT KAMPFGEIST



Entschlossen und energisch: Steffi Graf will das Gesundheitsbewusstsein, v. a. durch Sport, in der Gesellschaft schärfen

Sie war vielfache Medaillengewinnerin bei großen Ereignissen wie Europa- und Weltmeisterschaften oder Olympia. Die ehemalige Weltklasseathletin und heutige Sportjournalistin Steffi Graf nähert sich nun neuen Ufern. Ende November kandidiert sie bei der Wahl zum ORF-Publikumsrat; sie wurde von der ASKÖ für den Bereich Sport nominiert.

Susanne Metzger von den ASBÖ-Frauen traf Steffi Graf zu einem Gespräch.

Als ehemalige Spitzensportlerin setzen Sie sich natürlich mit dem Bereich Gesundheit auseinander. Welchen Stellenwert hat Ihrer Ansicht nach Sport in der heutigen Gesundheitsvorsorge?

Meiner Meinung nach hat Sport in der Gesundheitsvorsorge einen noch viel zu kleinen Stellenwert. Es wurde leider noch nicht erkannt, dass Sport einen ganz wichtigen Aspekt bei der Prävention im Gesundheitsbereich darstellt. Wobei „sportlich leben“ nicht heißt, dass jede/-r Spitzensport betreiben soll, sondern Freude an der Bewegung in der frischen Luft und gesunde Ernährung – einfach gesünder zu sein – bedeutet.

Das Netzwerk der Frauen im Samariterbund zu stärken, ist ihr ein wichtiges Anliegen. Die ehemalige Spitzensportlerin über die Leistungen des ASBÖ und ihre mögliche Zukunft im ORF.

Der ASBÖ beschäftigt sich auch mit dem Bereich Gesundheit. Wie bewerten Sie als Spitzensportlerin die vielfältigen Aufgaben des Samariterbundes?

Organisationen wie der Samariterbund leisten einen wesentlichen Beitrag im Hinblick auf das Thema Gesundheit. Sie versuchen es in den Köpfen der Menschen zu verankern. Sie liefern wichtige Impulse und helfen konkret – das kann nicht oft genug betont werden. Außerdem ist der Samariterbund in allen Altersgruppen und sozialen Schichten tätig und hat so Zugang zu sehr vielen Menschen, was seine Wichtigkeit noch unterstreicht.

Im ASBÖ gibt es ein Netzwerk der Frauen im Samariterbund. Wie bewerten Sie solche Initiativen?

Aus meiner persönlichen Erfahrung im Bereich des Sports kann ich sagen, dass Frauen noch überall unterrepräsentiert sind. Deshalb sind gerade solche Netzwerke von großer Wichtigkeit. Denn nur dadurch kann eine Energie der Gemeinsamkeit entstehen und können sich Frauen in allen Lebens- und Arbeitsbereichen etablieren.

Sie kandidieren ja als unabhängige Kandidatin für die Wahl zum ORF-Publikumsrat. – Was

motiviert Sie als ehemalige Spitzensportlerin, sich in diesem Bereich zu engagieren?

Hier darf ich wieder aus meiner eigenen Erfahrung berichten. Ich habe als Sportlerin in einer so genannten Randsportart oft erlebt, dass die Berichterstattung des ORF sehr einseitig ist und viele Bereiche überhaupt ausspart. Aber gerade im Sport ist eine gute Berichterstattung sehr wichtig – für die SportlerInnen und die ZuseherInnen. Ich möchte eine gute Vertretung im ORF sein und mich dafür einsetzen, dass jede Sportart im ORF vorkommt.

Infos: www.orf-publikumsrat.at

ORF – Männerfunk?



Bei der ORF-Publikumsratswahl ist es absolut notwendig, die auch vom ASBÖ unterstützten unabhängigen Kandidatinnen und Kandidaten zu wählen. Schließlich gilt es, die Unabhängigkeit des ORF zu forcieren –

auch bei einer Wahl, die als Farce zu bezeichnen ist. Farce deswegen, weil schon das Wahlrecht undemokratisch ist. So wird einerseits für die Wahl zum Publikumsrat jedem Haushalt nur ein Wahlformular zugesandt. Wahlberechtigt sind damit nur die Personen, die bei der GIS als RundfunkteilnehmerInnen erfasst sind – zu 80 Prozent Männer. Anderer-

seits ist die Wahl durch die Faxwahl nicht anonymisiert und daher nicht mit den Grundsätzen von freien und geheimen Wahlen vereinbar. Nichtsdestotrotz gilt es, sich trotz dieses unfairen Wahlrechts zu behaupten und einen unabhängigen ORF zu ermöglichen. E-Mail: susanne.metzger@samariterbund.net

MAG. SUSANNE METZGER

ALLES FÜR EINEN UNABHÄNGIGEN ORF

Vom 25. 11. bis 5. 12. 2005 findet die Wahl zum ORF-Publikumsrat statt. Alle Rundfunkteilnehmer sind stimmberechtigt!

DIE KANDIDATEN

Archiv



Prof. Fritz Muliar, Schauspieler, nominiert vom Pensionistenverband für den Bereich **Ältere Menschen.**

A5400

Prinz



Barbara Blaha, Studentin/Vorsitzende der Hochschülerschaft, nominiert von der Österreichischen Hochschülerschaft (ÖH) für den Bereich **Jugend**

JU220

Asteitner



Stephanie Graf-Zitny, Ex-Spitzensportlerin und Sportjournalistin, nominiert vom ASKÖ für den Bereich **Sport**

SO550

Zimmer



Erwin Steinhauer, Schauspieler, nominiert von den Wiener Volkshochschulen für den Bereich **Bildung**

B2040

Spöla



Dr. Harald Glatz, Konsumenten-Schützer, nominiert von der Arbeiterkammer für den Bereich **Konsumenten**

KO305

Hensisch



Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn, Arzt, nominiert von den Kinderfreunden für den Bereich **Eltern bzw. Familie**

E3003

Neben der Geschäftsführung und dem Stiftungsrat ist der Publikumsrat ein wichtiges Entscheidungsgremium des ORF. Er setzt sich aus 35 Mitgliedern zusammen, von denen sechs von den Rundfunkteilnehmern direkt gewählt werden. Drei der sechs gewählten Publikumsräte werden auch in den Stiftungsrat entsandt. Für die Wahl zum Publikumsrat hat die Volkspartei sechs Kandidaten aufgestellt, die eine schwarze Mehrheit in den ORF-Gremien sicherstellen sollen. Schon die Wahl nur eines einzigen dieser ÖVP-Kandidaten genügt, damit sich die ÖVP die absolute Mehrheit im Stiftungsrat sichern kann. Darum haben sich sechs unabhängige Kandidaten ent-

schieden, gegen diese schwarze Übermacht anzutreten.

SO WIRD GEWÄHLT

Wahlberechtigt sind alle Rundfunkteilnehmer. Die Stimme wird mithilfe eines Faxformulars abgegeben. Auf diesem Stimmzettel gibt es sechs Felder für die verschiedenen Bereiche (Jugend, Konsumenten usw.), in die der Wahlcode des jeweiligen Kandidaten (jeder Kandidat hat einen Code) eingetragen wird. Das Wahlformular, das mit einer Sonderausgabe der ORF-Nachlese an jeden Haushalt gesandt wurde, enthält bereits sämtliche notwendigen Daten. Sollte dieses Originalformular verloren gehen, kann ein Ersatzwahlformular unter

www.orf-publikumsrat.at heruntergeladen werden. Das ausgefüllte Wahlformular faxen Sie dann an die Gratisnummer 0800 208 108. ■

Tipp

Wenn Sie kein Faxgerät in Ihrer Nähe haben, stecken Sie das ausgefüllte und unterschriebene Wahlformular einfach in ein Kuvert. Senden Sie es an: Postfach 1, 1014 Wien. Porto zahlt Empfänger.

Alle Informationen gibt's auch bei der Hotline 0810 810 211 (zum Ortstarif aus ganz Österreich).

Schülerinnen und Schüler aus St. Pölten spendeten für die Hauptschule Kappl in Tirol fast 5.500 Euro.

DAMIT WIEDER MUSIZIERT WIRD

Die Schüler des BRG/BORG St. Pölten bewiesen ein großes Herz für die Tiroler Opfer der Hochwasserkatastrophe vom August 2005. – Sie spendeten den Erlös eines Benefizabends an ihrer Schule dem ASBÖ. Die Bedingung: Das Geld solle einer betroffenen Tiroler Schule zugute kommen.

Die Wahl des ASBÖ fiel auf die Hauptschule in der Gemeinde Kappl. Am 25. Oktober übergaben ASBÖ-Bundessekretär Reinhard Hundsmüller, ASBÖ-Tirol-GF Ralph Ebhart und Gerhard Czappke vom ASBO-Stützpunkt Kirch-



V. l. n. r.: Gerhard Czappke, Ralph Ebhart und Reinhard Hundsmüller übergaben Helmut Ladner und Alois Stark die Spende

bichl 5.487,70 Euro an Kappls Bgm. Helmut Ladner und Hauptschuldirektor Alois Stark. Die beiden bedankten sich herzlich für die

großzügige Geste und teilten auch gleich mit, was mit dem Geld passieren wird. „Wir werden damit neue Musikinstrumente kaufen.“ ■

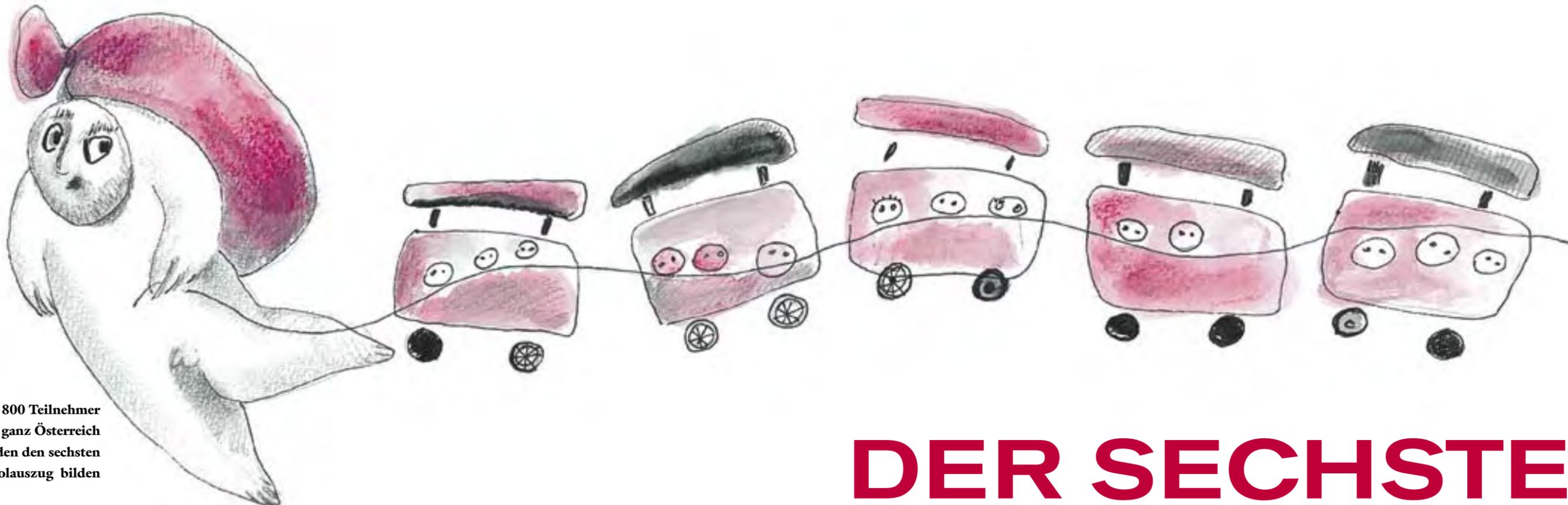
7.000 EURO BAR AUF DIE HAND

Die schweren Schäden nach der Hochwasserkatastrophe in Tirol veranlassten den ASB Tirol zu einer großen Spendenaktion.



Gerhard Czappke (l.) und Robert Lauf vom ASB Tirol bei der Spendenübergabe an Wörgls Vizebgm. Maria Steiner und Hedi Wechner

Gezielt helfen lautet die Devise. „Bei der Zuteilung der Spendengelder arbeiten wir eng mit den Gemeinden Wörgl, Kirchbichl und Angath zusammen, um sicherzustellen, dass die Verteilung fair erfolgt und das Geld bei den Härtefällen ankommt“, erklärt Gerhard Czappke. Gemeinsam mit Robert Lauf vom ASB Tirol übergab er im Oktober Wörgls Vizebürgermeisterinnen Maria Steiner und Hedi Wechner 7.000 Euro, Kirchbichls Bürgermeister Herbert Rieder für zwei schwer betroffene Familien 1.000 Euro und der Gemeinde Angath ebenfalls 1.000 Euro. ■



Rund 800 Teilnehmer aus ganz Österreich werden den sechsten Nikolauszug bilden

DER SECHSTE NIKOL AUSZUG

Adventliche Stimmung kommt alle Jahre wieder beim beliebten Nikolauszug auf. Heuer wird alles noch viel größer: Erstmals wird die winterliche Reise auf ganz Österreich ausgeweitet! Rund 800 Teilnehmer verbringen ein unvergessliches Wochenende miteinander.

Dem 3. Dezember 2005 fiebern rund 800 Personen aufgeregt entgegen: Auf Initiative der Wiener Samariterjugend findet bereits zum sechsten Mal der beliebte Nikolauszug statt, und in diesem Jahr gestaltet er sich größer denn je! Ein abwechslungsreiches, lustiges Nikolowochenende werden heuer nämlich erstmals Kinder und Jugendliche aus ganz Österreich miteinander verbringen.

Samariterinnen und Samariter aus allen Bundesländern, Kinder und Jugendliche aus österreichischen Heimen sowie Kinder aus dem slowakischen Heim „Gaudeamus“ werden nach Graz reisen.

STERNENZUG

In einer Sternfahrt mit Zügen der ÖBB werden die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen am 3. Dezember in Graz eintrudeln,

nach der Begrüßung zusammen nach Hartberg aufbrechen und abends ein gemeinsames Essen im Schloss Schielleiten genießen: Rund 800 Personen, Kinder, Jugendliche und Betreuer, die einen spaßigen Abend miteinander verbringen – das ist der beste Nährboden für neue Freundschaften. Wie verhext wird es zugehen, wenn Zauberer Wolfgang Castell für witzige, rätselhafte Unterhaltung sorgen wird. Beben

und brodeln wird das Barockschloss, wenn der ehemalige „Starmaniac“ Michael Hoffmann ein exklusives Konzert geben und Ö3-Mann Gerald Fleischhacker moderieren wird!

Am Sonntag geht es mit vielfältigen Programmpunkten weiter: Ein Heißluftballon wird gezeigt, Feuerwehr-, Polizei- und Rettungsautos präsentieren sich vor neugierigen, staunenden Augen, können „gestürmt“ und genauestens inspiziert werden, für experimentierfreudige Teilnehmer sogar inklusive Folgetonhorn und Blaulicht. Die Hundestaffel wird ebenfalls vor Ort sein; die treuen vierbeinigen Retter können gestreichelt werden. Der Schulchor sorgt für schöne musikalische Untermauerung und der Kinderpunsch

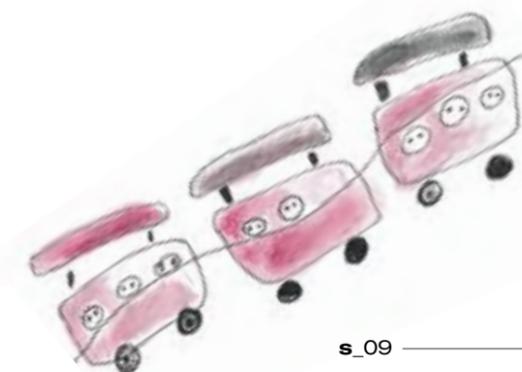
schenkt bei winterlichen Temperaturen die nötige Wärme.

STIMMUNGSVOLLES ZUSAMMENKOMMEN

Sozialbenachteiligte, behinderte und misshandelte Kinder und Jugendliche wurden von der Wiener Samariterjugend eingeladen, an einem unvergesslichen Wochenende teilzunehmen. Es ist eine wertvolle Veranstaltung in vorweihnachtlichem Ambiente, da neue Freundschaften gesät und neue Bande geschlossen werden. Im Vorjahr haben sich dabei 211 Kinder und Jugendliche kennen gelernt, heuer wird es möglich sein, rund 800 Augenpaare zum Strahlen zu bringen! – Ein Leuchten, das Herzen öffnet! ■

Information

Der sechste Nikolauszug findet von 3. bis 4. Dezember 2005 statt, führt von Graz nach Hartberg und Schielleiten. Hotline: 0800/240 144. Informationen zum Programmablauf: www.nikolauszug.at





Franz Schnabl nimmt den Bund in die Pflicht: „Sozialleistungen dürfen nicht zu einem unfinanzierbaren Luxus werden.“

„JEDER EINZELNE HAT EIN RECHT AUF SOZIALE VERSORGUNG UND BESTE MEDIZINISCHE BETREUUNG.“

ASBÖ-Präsident Franz Schnabl



stützung stetig steigt. „Und wenn sich der Staat nun aus der Pflicht nimmt, wird die soziale Versorgung ein Luxus für einige wenige Privilegierte“, empört sich Franz Schnabl.

Eine flächendeckende Bereitschaft der Rettungsdienste, und

nung, so Schnabl, die öffentliche Hand sorgen muss.

Generell problematisch sieht der ASBÖ-Präsident den schleichenden Rückzug des Staats aus den Bereichen der sozialen und medizinischen Versorgung. „Diese Dienste werden zunehmend pri-

Ein Prozess, den Schnabl nicht so einfach hinnehmen will. Er gibt sich kämpferisch und kündigt Gegenmaßnahmen an.

Unabhängig davon wird von ihm außerdem in den nächsten Monaten die „Arbeiter-Samariter-Wohlfahrtsstiftung“ gegründet werden,

DER SOZIALSTAAT IN GEFAHR?

Die rückwirkende Erhöhung des Taggelds für Zivildienstler soll von den gemeinnützigen Organisationen finanziell getragen werden. Eine Bedrohung für die soziale Grundversorgung unseres Landes?

das rund um die Uhr, kann natürlich nie profitabel sein und ist nur mit Unterstützung von Zivildienstlern möglich, für deren Entlo-

vaten und gemeinnützigen Organisationen überlassen, die sie sich aber irgendwann nicht mehr leisten können.“

um sozial schwachen und sozial benachteiligten Menschen Unterstützung im sozialmedizinischen Bereich zukommen zu lassen. ■



Die Antwort auf diese Frage fällt eindeutig aus: „Ja, sollte damit Ernst gemacht werden, haben die diversen karitativen Einrichtungen mit einem Schlag einen Schuldenberg in Höhe von 116 Millionen Euro. Und das kann zu einer existenziellen Bedrohung werden“, stellt ASBÖ-Präsident Franz Schnabl fest. „Nur um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Die Erhöhung des Taggelds für Zivildienstler ist eine notwendige und gerechte Maßnahme. Aber es kann nicht sein, dass der Bund diese Belastung auf

die Trägerorganisationen abwälzt. Die öffentliche Hand muss eine soziale und medizinische Grundversorgung gewährleisten und für die Kosten aufkommen!“

STAAT MUSS FÜR DIE KOSTEN AUFKOMMEN!

Organisationen wie der Samariterbund sind auf Spenden und auf die Unterstützung durch Freiwillige angewiesen, um ihre umfangreichen sozialen Dienste aufrechterhalten zu können. Beides ist rückläufig. Dazu kommt, dass der Bedarf an Hilfe und sozialer Unter-

Mitgliederkarte



Die Mitgliederkarte des ASBÖ erhält ein neues Design. Darüber hinaus wird sie nicht nur die Mitglied-

schaft zum ASBÖ bestätigen, sondern auch weitere Vorteile für alle ordentlichen und außerordentlichen Mitglieder (unterstützende Mitglieder) bieten. Namhafte Firmen konnten als Kooperationspartner gewonnen werden, sie bieten dem Inhaber der Karte Bonitäten in Form von beachtlichen Preisnachlässen oder Gewährung von

Sonderkonditionen. Der Branchenmix gewährleistet, dass jeder die Vorteile nutzen kann. In einem weiteren Schritt ist geplant, die ASBÖ-Mitgliederkarte optional als Kreditkarte benutzen zu können. Die ständige Kontaktaufnahme mit weiteren möglichen Kooperationspartnern soll die Angebotsvielfalt für unsere Mitglieder vergrößern.

GROSSEINSATZ AM WIENER RING

Der Samariterbund war für die große Bundesheerparade am Nationalfeiertag bestens gerüstet.



Ein hohes Maß an Professionalität und Leistungsstärke bewiesen die Samariter bei der Bundesheerparade

Es war dem Anlass entsprechend ein Fest der Superlative: Zum 50-Jahre-Jubiläum des Österreichischen Bundesheeres am 26. Oktober waren mehr als eine Million Menschen zur Wiener Ringstraße

gekommen, um die Parade des Heeres mitzufolgen.

Neben der bereitstehenden Ambulanz war der Samariterbund mit einem Stand vertreten, an dem es detaillierte Informationen über den ASBÖ und seine Leistungen



Die Samariter haben bei der Bundesheerparade am Nationalfeiertag natürlich nicht gefehlt. Sie waren u. a. mit einem Informationsstand vertreten und begeisterten v. a. die Kinder mit ihren Rettungshunden.



gab. „Ein Publikumsmagnet waren die Lebensretter auf vier Beinen, unsere Rettungshunde“, so der zuständige Einsatzleiter Wolfgang „Jimmy“ Zimmermann, „und natürlich auch die Einsatzvorführungen.“ Vor Ort waren 174 Rettungs- und NotfallsanitäterInnen und fünf Notärztinnen und -ärzte. Im Einsatz waren 41 Rettungstransportfahrzeuge, ein Notarztwagen und drei mobile Funkstellen. Im Rahmen der Feierlichkeiten kam es letztlich zu 82 Interventionen, wobei 12 Personen in ein Spital gebracht werden mussten.

GERÜSTET FÜR DIE FUSSBALL-WM 2008

„Wir haben als Samariter in Wien unseren Auftrag gut erfüllt“, zeigt sich der technische Landesleiter Alexander Prischl zufrieden. „Der Samariterbund in Wien ist für die Einsätze rund um die EU-Präsidentschaft im nächsten Jahr und die Fußball-EM 2008 gut gerüstet.“ ■



Im Festsaal des Arcotel-Restaurants in Linz wurden Ehrengäste und Mitarbeiter für ihre Leistungen für den ASBÖ geehrt.

„ZUM SAMARIT(T)ER GESCHLAGEN“



Ein reizvoller Anlass für ein Fest: Am 21. Oktober ehrte der Samariterbund Linz hochrangige Gäste für ihre Verdienste um den ASBÖ und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für ihre wertvolle Arbeit und ihre positiv absolvierte Ausbildung. Bezirksverwaltungsdirektor

Dr. Georg Lengauer wurde mit der Ehrenmedaille am rot-weiß-roten Band in Gold ausgezeichnet. Prim. Dr. Rudolf Sigl, Leiter der Anästhesie und Intensivmedizin im KH der Barmherzigen Schwestern, wurde zum ärztlichen Beirat des Samariterbund-Landesverbandes OÖ ernannt und erhielt die Ehrenmedaille am rot-weiß-roten Band in Silber. Bronze ging an Mag. Elisabeth Lanzerits, GWG-Managerin, und Mag. Robert Oberleitner, Prokurist der Wohnungsgesellschaft Neue Heimat.

Nicht weniger glanzvoll verlief die Ehrung anderer Kolleginnen

und Kollegen für ihre Verdienste und als Anerkennung ihrer Ausbildung. Die Liste aller Namen würde den hier zur Verfügung stehenden Rahmen sprengen. Aber so viel sei gesagt: Es wurden Helfer, Oberhelfer, Haupthelfer, Hilfswachleiter, Oberhelferwachleiter und Haupthelferwachleiter quasi „zum Ritter geschlagen“.

Dem Anlass entsprechend wurde bei einem schmackhaften Buffet noch viele Stunden gefeiert.

Wir danken allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihr großes Engagement und für ihren Einsatz! ■

GEWAPPNET FÜR DEN ERNSTFALL

In Feldkirch/Vbg. fand der Hilfswacheleiterkurs statt.

In den vergangenen Wochen absolvierten 25 Samariterinnen und Samariter aus Tirol und Vorarlberg in Feldkirch ihre Ausbildung zum Hilfswacheleiter. Dabei wurden theoretisch und praktisch die Kenntnisse zur Vorbereitung und Abwicklung von Großschadensereignissen vermittelt. Die HWL-Kurs-Teilnehmer leiten im Ernstfall Gruppen von jeweils sechs Helferinnen und Helfern. Die 40-stündige Ausbildung, die vom ASB Feldkirch organisiert worden war, endete mit einer kommissionellen Prüfung. ■



Dkfm. Dr. Siegfried Sellitsch wurde 65 Jahre

WIR WÜNSCHEN ALLES GUTE!



Der Vizepräsident des ASBÖ, Dkfm. Dr. Siegfried Sellitsch (zweiter von rechts), feierte seinen 65. Geburtstag. Der Bundesvorstand des ASBÖ, al-

len voran Präsident Franz Schnabl, gratulierte dem Jubilar. In seiner Rede hob Präsident Schnabl die Verdienste von Dkfm. Dr. Siegfried Sellitsch um den Samariterbund hervor und würdigte die unschätzbaren Leistungen für die gesamte Organisation. Die Glückwünsche wurden vom Quartett der Wiener Polizeimusik musikalisch untermalt. ■

SAMARITER AUF VIER PFOTEN

24 Stunden lang suchten sechs Hundeführer mitsamt ihren schnüffelnden Helfern nach einer vermissten Person.



Seit August 1996 gehört die Rettungshundestaffel als fixer Bestandteil zur Samaritergruppe

Am 3. 11. brach Herbert L. zu einem Spaziergang auf – und kehrte nicht mehr ins Therapieheim Mariensee (NÖ) zurück. Insgesamt 212 Rettungskräfte machten sich auf die Suche nach dem 31-jährigen geistig behinderten Mann, darunter auch die Rettungshundestaffel des ASBÖ Ebreichsdorf: Sechs Hundeführer mit ihren Rettungshunden und ehrenamtliche Helfer wurden mit Hubschraubern in das steile Suchgebiet geflogen. Leider konnte der Vermisste nur mehr tot geborgen werden. ■



WIR KONNTEN HOFFNUNG FÜR DIE ZUKUNFT GEBEN!

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

Weihnachten, das ist nicht nur die Zeit der hektischen Einkäufe, sondern v.a. die Zeit der Besinnung auf die Familie.

Gemeinsam im Kreise geliebter Menschen im geschmückten Heim zu feiern, ist ein Privileg, das nicht jedem zuteil wird. Viele Familien haben ihr gesamtes Hab und Gut durch die Tsunami-Katastrophe verloren. Ihnen konnte aber, dank des tatkräftigen Einsatzes des ASBÖ, geholfen werden. Im Dis-

trikt Galle in Sri Lanka wurden mit Hilfe des ASBÖ 50 Häuser gebaut – weitere 350 sind in Planung. Bereits 48 Stunden nach der großen Flutwelle waren die Samariter des ASBÖ vor Ort, um erste Hilfe zu leisten. Unter äußerst schwierigen Voraussetzungen wurde bewiesen, dass das heimische Netzwerk des ASBÖ auch am anderen Ende der Welt optimal funktioniert – mit Hilfe aller MitarbeiterInnen, die nicht nur vor Ort, sondern auch in

Österreich an Koordination und Organisation beteiligt waren.

Ich möchte allen HelferInnen des ASBÖ, die den betroffenen Familien wieder Hoffnung für die Zukunft machen konnten, danken.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alles Gute für das Jahr 2006 und ein besinnliches Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Familie und Freunde.

Siegfried Sellitsch

MICHI UND EMMERICH



Die Folge 5 unserer humorvollen Erste Hilfe-Serie mit den Protagonisten Michi und Emmerich.

Titel: „Der Einsatz“

M: Ja, servus, Emmerich! Ausnahmsweise einmal beim Würstelstand! In der tollen Uniform hätte ich dich fast nicht erkannt.

E: Ja, wir haben gerade Mittagspause. War aber auch schon dringend nötig ...

M: Wieso? Ist etwas Schlimmes passiert?

E: Wie man's nimmt. Wir hatten einen Einsatz mit der Berufungsursache „Erhängt“. Nervös war ich, schlecht war mir, weil der Fahrer so Gas gegeben hat, verkrampft hab ich mich bemüht, nur ja das Material perfekt vorzubereiten ...

M: Aber du fährst doch erst zwecks Einschulung mit?

E: Ja, aber trotzdem möchte ich natürlich schon so gut wie möglich arbeiten, in unserem Team ist eben jeder wichtig!

M: Erzähl schon weiter!

E: Na ja, wir kommen in die Wohnung des Patienten, er liegt auf dem Boden, bei ihm steht seine Frau und weint.

M: Entsetzlich!

E: Und stell dir vor: Auf dem Tisch liegt ein Zettel mit Skizzen und Zahlen. Offenbar hat der Patient seinen Selbstmord perfekt vorbereiten wollen, er hat sich die Fallhöhe in Bezug auf sein Körpergewicht ausgerechnet.

M: Furchtbar, der arme Mensch! Wie verzweifelt muss man sein, um so etwas zu tun!

E: Er hatte nur vergessen, seine Körpergröße zur Länge des Stricks zu addieren.

M: Na, Rechenfehler sind in dieser Situation ja wohl verständlich! Jetzt sag schon: Habt ihr ihn noch retten können?

E: Natürlich! War gar nicht so schwer – er hatte sich ja bloß den Knöchel verstaucht ...

Also sprach der Sanitäter:

Leider sind Selbstmordversuche in Österreich keine Seltenheit und stellen daher einen relativ häufigen Einsatzgrund für Rettungsdienste dar. Wichtig für den Ersthelfer: Auf jeden Fall den Notruf absetzen, auch wenn die Situation sich bereits beruhigt hat. Zeigen Sie Verständnis für die Lage des Patienten, es handelt sich um einen kranken Menschen! Lassen Sie den Betreffenden keinen Augenblick allein, bis professionelle Hilfe vor Ort ist. Sofortmaßnahmen sind selbstverständlich wie bei jedem anderen Notfall zu setzen.

Fortsetzung folgt!

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

IM NOTFALL:

AUSBILDUNG



wendigen 480 Ausbildungsstunden (160 Stunden Theorie, 320 Stunden Praktikum in Notarztsystemen und Krankenanstalten) größtenteils in der Freizeit absolviert werden. Also nicht vergessen: Hier werden auch an die Toleranz der familiären Umgebung hohe Anforderungen gestellt.

DIE MÜHE LOHNT SICH!

Mit der bestandenen kommissionellen Abschlussprüfung darf der Notfallsanitäter – zusätzlich zu den Kompetenzen eines Rettungsanitäters – andere Tätigkeitsfelder übernehmen: u. a. Ärzte bei allen notfall- und katastrophenmedizinischen Maßnahmen unterstützen, eigenverantwortlich berufsspezifische Materialien und Geräte betreuen oder auch in der Forschung mitarbeiten.

Damit nicht genug. Es besteht auch die Möglichkeit, sich – neben den Kompetenzen eines Rettungs-

und Notfallsanitäters – weitere Fähigkeiten anzueignen. Der Samariterbund bietet hier den Ausbildungskurs „Notfallkompetenz Arzneimittellehre“ (40 Stunden Theorie inkl. Medikamentenlehre) an, der wiederum Voraussetzung für das Kursprogramm „Notfallkompetenz Venenzugang und Infusionen“ (10 Stunden Theorie, 40 Stunden Praxis in einer Krankenanstalt) ist. Vorteil dieser Zusatzkompetenz: Der Notfallsanitäter darf in Akutsituationen – sofern kein Arzt in der Nähe ist, dieser aber bereits verständigt wurde – festgelegte lebenserhaltende Medikamente und Infusionen mittels Venenzugang verabreichen.

LAST, BUT NOT LEAST ...

... muss sich jeder ausgebildete Sanitäter (Rettungs- und/oder Notfallsanitäter) innerhalb von zwei Jahren mindestens 16 Stunden in berufsrelevanten Themen fortbilden. Weiters ist er dazu verpflichtet,

Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich der Herz-Lungen-Wiederbelebung, einschließlich der Defibrillation, überprüfen zu lassen. ■



Information

Wenn Sie sich für eine Ausbildung zum Notfallsanitäter und weitere Kurse interessieren, dann kontaktieren Sie bitte unsere Schulungsabteilung unter der Tel.-Nr.: 0800/240 144.

Sie wollen nicht tatenlos zusehen, wenn jemand erste Hilfe benötigt? Sie wollen aktiv eingreifen? Dann können Sie sich die Kompetenzen eines Rettungs- oder Notfallsanitäters aneignen.

Wer die Seiten 18 und 19 der letzten Ausgabe von **LEBEN UND HELFEN** (3/05) aufmerksam studiert hat, ist über die bestens geführten Rettungsanitäterkurse des ASBÖ topinformiert. Vielleicht wurden Sie dazu motiviert, sich zum Rettungs-

sanitäter ausbilden zu lassen. Vielleicht sind Sie aber auch schon selbstständig tätig und wollen nun mehr Kenntnisse erwerben. Für Letztere bietet der ASBÖ die nächsthöhere Kursstufe, das „Modul II“, an. Hinter dieser Bezeichnung steckt die Ausbildung zum Notfallsani-

täter. Um in dieses Programm aufgenommen zu werden, müssen Sie einen Einstiegstest in schriftlicher und praktischer Form erfolgreich bestehen. Die Ausbildung erfordert von allen Teilnehmern ein hohes Maß an Motivation und Disziplin, schließlich müssen die not-



Die Ausbildungsprogramme des Samariterbundes zum Rettungs- oder Notfallsanitäter sind sehr praxisorientiert. Motivation und Konsequenz gehören hier zur Tagesordnung.



VITALMENÜ

Mit einer Emmentaler-Erdäpfelsuppe, Fischfilets, Gemüsegratins und einem Kürbiskern-Schokoauflauf verwöhnt Gustana-Chefkoch Christian Steinmetz in dieser Ausgabe die Feinschmecker!



EMMENTALER-ERDÄPFELSUPPE

Zutaten für 4 Personen:

25 dag Erdäpfel, 5 dag geriebener Emmentaler, 0,1 l Schlagobers, 0,1 l Milch, 5 dag Zwiebel, Knoblauch, Lauch, ½ l Gemüsesuppe (oder Gemüsesuppenwürfel), Sonnenblumenöl, Salz, Muskat, gemahlener Kümmel, Majoran, Pfeffer, Kräuternessig.

Zubereitung:

Zwiebel schneiden und mit dem Knoblauch in Öl anschwitzen; mit Gemüsesuppe (od. Wasser und

Gemüsesuppenwürfel) aufgießen. Erdäpfel klein schneiden und zugeben. Emmentaler und Gewürze beifügen; verkochen lassen. Mit einem Mixer pürieren. Obers und Milch zugeben; aufkochen und mit dem Kräuternessig abschmecken.

RED SNAPPER (ODER ANDERE FISCHFILETS) MIT GEMÜSEGRATIN

Zutaten für 4 Personen:

Red Snapper: ca. 80 dag, filetiert; Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft. Gemüsegratin: 30 dag Erdäpfel,

0,15 l Joghurt, ½ kg Gemüse (z.B. Karotten, Lauch, Karfiol, Mais), 2 Eier, 5 dag geriebener Käse, Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie und Basilikum, gehackt.

Zubereitung:

Erdäpfel schälen, in Würfel schneiden und blanchieren. Gemüse in gefällige Stücke schneiden. Eiweiß mit einer Prise Salz aufschlagen. Joghurt mit Eigelb, Gewürzen und Kräutern verrühren und mit Gemüse und Erdäpfeln abmischen. Eischnee vorsichtig unterheben. In eine Auflaufform füllen, mit Käse bestreuen und backen. Red Snapper würzen und in nicht zu heißem Öl braten. Auf Tellern anrichten; mit Zitronensaft beträufeln. In der Pfanne Butter heiß machen und über den Fisch geben.

KÜRBISKERN-SCHOKOAUF LAUF

Zutaten für 4 Personen:

4 Eier, 8 dag Kristallzucker, Vanillezucker, 8 dag geriebene Schokolade, 8 dag geriebene Kürbiskerne, Zimt und Nelken, gemahlen, evtl. etwas Mandellikör.

Vanillesauce: ½ l Milch, 14 g Puddingpulver, 3 dag Zucker, Vanille-



Ein sündhaft leckerer Schlusspunkt für das Menü: Kürbiskern-Schokoauflauf mit Vanillesauce

zucker, 4 dag Rosinen, Rum.

Zubereitung:

Eiweiß aufschlagen und halben Zucker einschlagen. Dotter mit restlichem Zucker und Vanillezucker schaumig rühren; Kürbiskerne, Schokolade, Messerspitze Zimt und Nelken unterrühren. Geschlagenen Schnee vorsichtig unterheben. In eine Tortenform

geben und bei ca. 180 °C backen. 0,4 l Milch mit Zucker und Vanillezucker erhitzen. Puddingpulver mit restlicher Milch anrühren und zugeben; Rosinen beigegeben. Alles aufkochen; etwas Rum zugeben.

Den Auflauf überkühlen lassen, in Stücke schneiden, auf Tellern anrichten und mit Vanillesauce servieren. Guten Appetit! ■

Nährstoffe pro 100 g*

Emmentaler-Erdäpfelsuppe:

kcal: 773, kJ: 306

Eiweiß: 2,04 g

Fett: 4,53 g

Kohlenhydrate: 5,94 g

Broteinheiten: 0,5

Red Snapper mit Gemüsegratin:

kcal: 224, kJ: 935

Eiweiß: 29,83 g

Fett: 6,6 g

Kohlenhydrate: 7,11 g

Broteinheiten: 0,55

Kürbiskern-Schokoauflauf mit Vanillesauce

kcal: 472, kJ: 1976

Eiweiß: 14,5 g

Fett: 25,56 g

Kohlenhydrate: 44,06 g

Broteinheiten: 3,7

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

Bestellservice

GUSTANA-VITALMENÜS

können Sie auch rasch und unkompliziert beim ASBÖ bestellen.

BESTELLUNGEN UND

INFOS: Frau Tisch, Tel.:

01/89 145-173, Fax: 01/

89 145-99173, E-Mail:

vitalmenue@samariterbund.

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

Fr. von 8 bis 13 Uhr

HALTEN SIE SICH AUF TRAB!

Fitness, nein danke? Bewegungsmuffel werden staunen, wie viel Spaß das Training daheim macht. Voraussetzung: Sie teilen sich mit dem Ganzkörper-Fitnessgerät GYMSTICK™ eine Wohnung!



1.

Die besten Kräftigungsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen mit der richtigen Dosis.

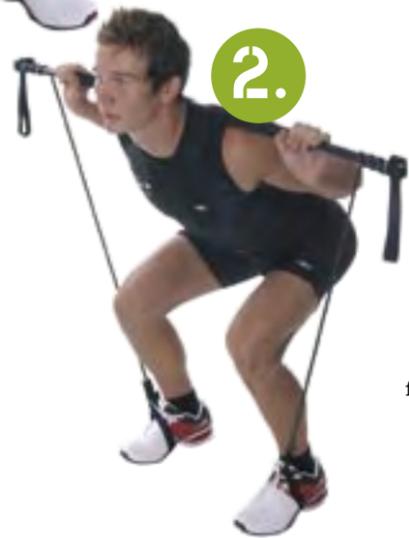
1. und 2. Auf starken Füßen:
Kräftige Beine sind nicht nur attraktiv, sie entlasten auch Knie, Hüften und Wirbelsäule.

Sie wissen es sicherlich aus zahlreichen Zeitungen, Magazinen oder Fernsehsendungen: Wer seiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte, sollte nicht nur auf eine ausgewogene Ernährung, sondern auch auf ausreichend Bewegung achten. Regelmäßiges Sporteln ist für ein intaktes Immunsystem außerordentlich wichtig. So weit, so gut. Nur: Wer

in der kalten Jahreszeit das Haus verlassen muss, um sich zu bewegen, muss nicht selten seinen inneren Schweinehund bekämpfen. Zu kalt, zu dunkel, ein zu langer Weg ins Fitnesscenter. Aber wie wäre es, wenn Sie Ihre Sporteinheiten ins Wohnzimmer verlegten?

EFFEKTIVES TRAINING

Mit dem GYMSTICK™, dem neuen Ganzkörper-Fitnessgerät, kein Problem. Therapeuten, Freizeit- und auch Profisportler auf der ganzen Welt sind begeistert: Der GYMSTICK™ ermöglicht effektives Training von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Er lässt sich ungeachtet des Alters und der körperlichen Voraussetzungen einsetzen. Einfach die beiden Tubes um die Füße legen und los geht's! Das Training erfolgt in



2.

3. Schicke Rückseite: Im Alltag werden Po und Rücken kaum gefordert. Diese Turnübung hilft!



3.



4.

4. Waschbrettbauch: Die schrägen Bauchmuskeln stabilisieren den Rücken und machen eine schlanke Taille.

Muskelketten, Bauch, Po und Rücken werden dabei stets gefordert. Durch die guten Dehnungseigenschaften der Tubes werden auch die Gelenke geschont. Der GYMSTICK™ eignet sich für alle Zielgruppen, da er in vier farblich gekennzeichneten Widerstandstufen erhältlich ist: in Grün (ältere

Menschen und bei Rehabilitation), Blau (Frauen und Jugendliche), Schwarz (Männer), Silber (Athleten). Wer den Widerstand beim Training noch feiner regulieren möchte, rollt die Tubes einfach um die Stange. Durch das Aufwickeln der Schläuche werden sie verkürzt, der Widerstand nimmt zu. ■

Information

GYMSTICK™ ist in allen gut sortierten Sportfachhäusern um 75 Euro erhältlich. Ein anschauliches Übungsheft ist beige packt.
Infos: www.gymstick.at
Tel.: 01/250 46-0



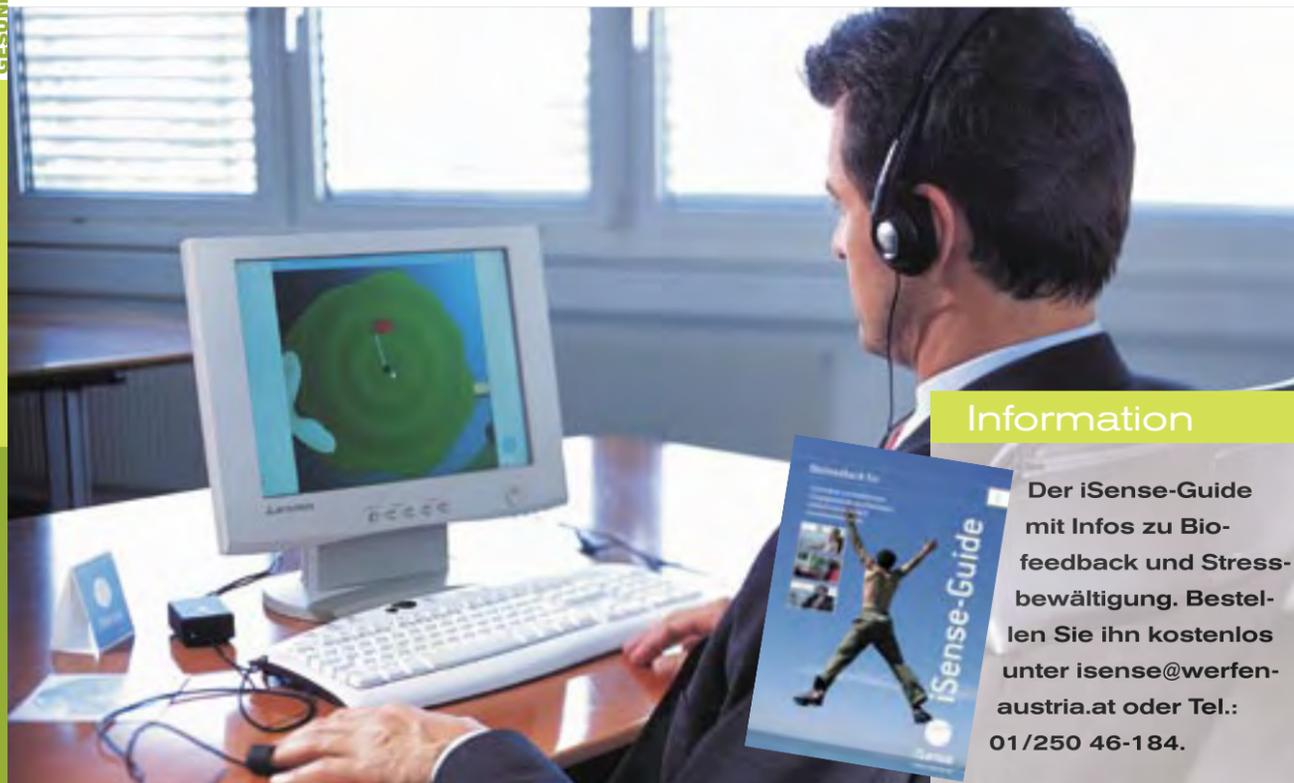
5.

5. und 6. Perfekte Position: Der Rücken wird entlastet; gekräftigt werden bei dieser Übung der Bauch, die Schultern und die Beinstrecker.



6.

SAG MIR, HAB ICH STRESS?



Information

Der iSense-Guide mit Infos zu Biofeedback und Stressbewältigung. Bestellen Sie ihn kostenlos unter isense@werfen-austria.at oder Tel.: 01/250 46-184.

Biofeedback. Die direkte Rückmeldung über die innere Anspannung ermöglicht es, in kurzer Zeit zu lernen, sich zu entspannen.

Kennen Sie das? Ein verspannter Nacken, Konzentrationsstörungen, steigender Blutdruck und Abgeschlagenheit. Ja? Dann beobachten Sie diese Körperzustände. Wenn sie längere Zeit anhalten, bewegen Sie sich in Richtung Burnout. So dramatisch dies klingen mag: Es besteht noch kein Grund, die Alarmglocken läuten zu hören. Es gibt Hilfe.

Das Wahrnehmen des eigenen Körpers und regelmäßige Entspannungspausen sind wichtige Bausteine einer positiven Stressbewältigung. Beim Biofeedback handelt es sich um ein anerkanntes Entspan-

nungsverfahren, bei dem der Stresslevel gemessen und sichtbar gemacht wird. Wir erhalten Feedback darüber, ob wir uns tatsächlich entspannen oder ob wir nur meinen, das zu tun. Seit kurzem gibt es nun auch ein Biofeedback-Kleingerät, das für den Stressabbau konzipiert wurde. Das Softwareprogramm von „iSense“ wird direkt am PC installiert und das Messgerät am PC angesteckt. Über einen Fingersensor wird nun der Stresslevel gemessen. Der Coach wurde in die Software integriert; er erinnert daran, Pausen einzulegen, und schlägt auch gleich die jeweils richtige Übung vor. ■

An der Uni Wien wird zur Zeit eine Studie zum Thema Biofeedback bei Bluthochdruck durchgeführt. Dafür werden noch Versuchspersonen mit Bluthochdruck gesucht (alle Blutdruckmedikamente zulässig, außer Betablocker) Sie sollten über einen PC verfügen und für vier Wochen verfügbar sein. Vorteile: vier Wochen Gratisverwendung des iSense und bei Interesse günstige Kaufmöglichkeiten. Kontakt: Mag. Bergit Polzer, Tel.: 0699/11 21 29 08, E-Mail: bergitpolzer@hotmail.com

LEBENSLANGES LERNEN ...

... mit dem Internetportal Seniorkom, das seit drei Jahren die ältere Generation vernetzt. Jetzt neu: E-Learning. DER Kick für unsere grauen Zellen!

Zwei Hauptthemen bestimmen das Jahr 2005: lebenslanges Lernen und geistige Aktivität. Unter diesem Motto entwickelte die Internetplattform „Seniorkom“ neue E-Learning- und Edutainment-Bereiche für die Homepage. Auf einen Klick finden Sie nun Wissensspiele sowie Erinnerungs- und Gedächtnistrainings.

Sind Sie schon Mitglied des Seniorkom-Klubs? Nein? Dann registrieren Sie sich doch auf der Homepage! Sie bekommen Ihr eigenes Profil, können über Inserate Freunde finden und chatten. Den Benutzern steht ein Gästebuch zur Verfügung, in das sich die Seniorkom-Mitglieder eintragen können. Außerdem ist die persönliche Meinung gefragt: Alle registrierten User können im Forum zu interessanten, spannenden und aktuellen Themen diskutieren. Details darüber und vieles mehr auf www.seniorkom.at



Gehirnjogging und Spaß zugleich: das nagelneue Wissensquiz auf www.seniorkom.at



Wir sorgen für Ihre tägliche Mobilität.

Der Wannenlift mit Luftpolster

Senkt Sie bis auf den Wannenboden ab.



Elektromobile

- Bis 15 km/h schnell
- Faltbare und einfach zu zerlegende Elektromobile
- Bundesweiter Service



Information kostenfrei unter: ☎ 0800-80 80 52. Wir beraten Sie gerne.

Badewannen mit Tür

Sehr niedrige Einstieghöhe
Viele Modelle lieferbar



Treppenlifte



Hier kostenlose Info-Broschüre anfordern.

Elektromobile Badewannenlift Badewannen Treppenlift

Name _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____



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

AKTIV UND MOBIL LEBEN



Die Initiative Gesunde Gelenke motiviert dazu, die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. – Tipps und Informationen für ein schmerzfreies Leben. Trotz Diagnose Arthrose.

Ohne Gelenke könnte man nicht gehen; nicht mit Besteck hantieren, sich nicht niedersetzen. Aufstehen auch nicht. Gelenke sind ein mechanisches Wunder, das mobil hält – mit den Jahren jedoch nachlässt. Bis zum 75. Lebensjahr hat praktisch jeder zweite Mensch eine schmerzhafte

Erfahrung mit Gelenksabnützungen gemacht. Die Gründe für die Entstehung sind vielschichtig: Erbliche Faktoren, Übergewicht, Fehlbelastung und falsche Ernährung spielen eine entscheidende Rolle. Doch wer weiß, wie Gelenkerkrankungen entstehen, kann aktiv darauf reagieren: Gelenkerkrankungen können näm-

Information

Die Initiative Gesunde Gelenke (www.gesundegelenke.at) informiert dienstags und donnerstags telefonisch über Arthrose (0664/826 01 80) und Chronische Polyarthritits (0664/826 01 79).

lich nicht nur aufgehalten, sondern auch deutlich gebessert werden.

SO ENTSTEHT ARTHROSE

Gelenke verbinden Knochen so, dass sie gegeneinander beweglich sind, was durch einen Flüssigkeitsfilm, die Gelenkschmiere, erleichtert wird. Die Gelenkknorpel sind dabei als Stoßdämpfer im Einsatz und schützen die Gelenke. Die Gelenkkapsel und die -bänder sichern das Gelenk gegen falsche Bewegungen. Das reibungslose Zusammenspiel von Gelenken, Muskeln, Sehnen und Bändern ist erforderlich für mühelose Beweglichkeit. Schwinden Knorpel, liegt der Knochen frei und muss nun selbst die ständigen Stöße abfedern. Mit einer Verdickung versucht er diese Belastung in den Griff zu be-

kommen. Eine Arthrose beginnt. Eine Abnützung kann nicht mehr rückgängig gemacht werden. Umso wichtiger sind knorpelschützende und -erhaltende Maßnahmen, um den Arthrosefortschritt aufzuhalten. Therapiemöglichkeiten gibt es zahlreiche: medikamentöse Methoden, physikalische (Schlamm packungen, Magnetfeldtherapie etc.); orthopädische oder chirurgische; die Physio- und Ergotherapien zielen auf die Verbesserung der Muskel- und Gelenksfunktion ab und verhelfen zu mehr Lebensqualität. Die beste Therapiemöglichkeit sollte gemeinsam mit dem Arzt erörtert werden.

WAS KANN MAN TUN?

Um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen, sollte man zu hohe

oder falsche Belastungen vermeiden; man sollte richtig heben und auf das eigene Körpergewicht achten. Hier spielt gute Ernährung eine entscheidende Rolle. Täglich sollten 2 l Wasser getrunken werden. Da ein guter Muskelapparat die Gelenke entlastet, sollte auch bei Gelenkerkrankungen regelmäßig Sport betrieben werden, um die Muskulatur zu stärken (z. B. Schwimmen). Abgesehen davon sollte man sich „mobil sein“ als Lebenseinstellung einprägen. Eine Strecke zu spazieren anstatt ins Auto zu steigen gleichermaßen wie geistig in Bewegung zu bleiben: Mit Freunden schöne Unternehmungen zu machen, hält das Gehirn in Schuss – und schafft schöne Erinnerungen. ■



Für mühelose Beweglichkeit ist die Harmonie zwischen Gelenken, Muskeln, Sehnen und Bändern erforderlich

EIN AKTIVES GRUPPENLEBEN



Rechts: die Kolonne Brigittenau (ASD der ASKÖ), 1932. Oben: die Statuten des ASBÖ, 1952.



Im Visier: die einzelnen Gruppen des Samariterbundes. Bilden sie ein Netzwerk mit vielen Zentren? Sind sie eine übergeordnete Einheit oder doch ein Sammelbecken der Ideen des ASBÖ?

Wo immer man sich mit der Geschichte des Arbeiter-samariterwesens auseinandersetzt, stehen am Beginn Zusammenschlüsse von einzelnen Menschen, die ihrem humanitären Wirken den Rahmen einer Organisation geben wollten. Die Samariterkurse der Berliner Handwerker im 19. Jahrhundert waren anfangs ebenso kleinräumige und individuelle Initiativen wie die Samariterkolonnen innerhalb der ASKÖ.

Diese einzelnen Gruppierungen mussten erst zu einem größeren Ganzen zusammenwachsen.

Im Gegensatz zu Organisationen wie dem Roten Kreuz, das bereits als zentral organisierte Einrichtung ins Leben gerufen wurde, war – und ist – der Samariterbund als eine Vereinigung von weitgehend autonomen Gruppen zu betrachten, die ihre Tätigkeit demselben Ideal verschrieben hatten und haben. So ist heute die Gruppe

gegenüber dem Landesverband – und dieser gegenüber dem Bundesverband – laut Satzung als ein „selbständiger, aber untrennbarer Teil“ mit eigener Rechtspersönlichkeit definiert. Was durch diese weitgehende Autonomie an Konfliktpotenzial fraglos entsteht, sollte durch die basisdemokratische Grundhaltung des ASBÖ aufgewogen werden, die sich aus der Arbeiterbewegung herleitet. Der ASBÖ, der als eigenständige Orga-

nisation auf Bundesebene 1932 in Wien gegründet, 1934 aufgelöst und 1947 wieder gegründet wurde, war in zahlreiche Kolonnen unterteilt: in Wien in Leopoldstadt, Margareten, Mariahilf, Neubau, Meidling, Ottakring, Hernals, Brigittenau, Floridsdorf, Favoriten und Döbling; in Niederösterreich wiederum in Kienberg-Gaming, Neulengbach, Pöchlarn-Neuda, Rohrbach/Gölsen, St. Georgen/Steinfeld, St. Pölten, Traisen und Wilhelmsburg; die Kolonne in Oberösterreich war Steyr.

WEGBEREITER FÜR DIE GEGENWART

Die älteste Mitgliederliste aus dieser Zeit wurde uns von der Gruppe St. Pölten überliefert. – Das Vereinsorgan „Arbeiter-Samariter“ berichtete regelmäßig von der Tätigkeit der einzelnen Gruppen. Die Satzungen für Bundesorganisation und Kolonne, wie sie damals Gültigkeit hatten, entsprechen in ihrem Kern den bis heute gültigen Bestimmungen. Verändert hat sich inzwischen etwa der Zeitraum zwischen den Bundeshauptversammlungen (von zwei auf maximal fünf Jahre); außerdem wurde eine zusätzliche Organisationsform auf Landesebene, der so genannte „Landesverband“, eingeführt. Neue institutionelle Wege beschritt man schließlich 2003 bei der Schaffung einer ASBÖ-Niederlassung in Tirol, bei der man den rechtlichen Rahmen einer gemeinnützigen Ges.m.b.H. wählte. Diese

an der Wirtschaft orientierte Organisationsform erlaubt größere Freiheiten bei Verwaltung und finanzieller Gebarung.

UNTERSCHIEDLICHE WURZELN

In der Bundesrepublik Deutschland wurde der Samariterbund nach 1945 nur in den westlichen Zonen zugelassen. Hannover wurde Bundessitz, nachdem es zuvor Chemnitz gewesen war. In Österreich war es genau umgekehrt: Der ASBÖ wurde nur in der russischen Besatzungszone, also in Niederösterreich und Teilen Wiens, zugelassen. In manchen Bezirken Wiens und in Niederösterreich (namentlich in den Industriegebieten entlang der West- und Südbahn, wo es ein Betriebs-sanitätswesen gab) konnte man an die Tätigkeit der Zwischenkriegszeit anknüpfen.

Spätere Gründungen ergaben sich durch Filiation von einer bestehenden Gruppe aus, durch Initiative auf Gemeindeebene bzw. durch Aufspaltung bisheriger Sanitätseinheiten. Daher folgten (und folgen) Gruppengründungen mitunter auch Konflikte.

Die meisten Gruppen leben jedoch – davon überzeugt ein „internetter“ Blick auf „<http://www.samariterbund.net/oesterreich/adressen>“ – weitgehend friedlich nebeneinander und in guter Verankerung in der örtlichen Bevölkerung. Jugendgruppen, Bazare, soziale Veranstaltungen und nicht zuletzt ein beträchtlicher Anteil

von Freiwilligenarbeit fördern einen menschlichen Zusammenhalt, der die Basis für ein funktionierendes Rettungswesen bildet.

Dass alle diese Netzwerke, die sich gewissermaßen unter der Flagge des ASBÖ zusammenfinden, mit einem gewissen Stolz ihr eigenes Profil behaupten, entspricht dem Grundgedanken des ASBÖ.

DR. THOMAS WALLNIG

Daten & Fakten

GRUPPEN- BZW. DIENSTSTELLENGRÜNDUNGEN

(AUSWAHL):

- 1948 Leopoldstadt (seit 1951 eigene Gruppe Brigittenau), Simmering, Döbling, Margareten, Eichgraben, St. Pölten
- 1949 Meidling, St. Georgen/Steinfeld
- 1950 Favoriten, Pöchlarn/Neuda, Wilhelmsburg
- 1952 Floridsdorf/Donaustadt, Amstetten
- 1954 Ternitz
- 1958 Traismauer
- 1959 Loosdorf
- 1964 Pottschach
- 1967 Rabenstein
- 1972 Feldkirchen
- 1974 Zell am See
- 1977 Linz
- 1984 Traiskirchen/Trumau
- 1985 Feldkirch
- 1987 Alkoven
- 1989 Mürzzuschlag
- 1991 Mödling
- 1997 Villach
- 2003 Tirol (Wörgl)
- 2004 Graz

*Die Überlieferungslage zu diesem Thema ist sehr schlecht. Informationen über Menschen, die bereits in der Zwischenkriegszeit beim ASBÖ aktiv gewesen sind, werden vom Dokumentationsarchiv des ASBÖ dankend entgegengenommen.

SERVICE

Wo sich Erfahrung, Qualität und Sicherheit treffen



tet grundsätzlich die Möglichkeit, die bisher schon strengen Qualitätsstandards zu heben und so dazu beizutragen, unsere Leistungen zu verbessern – für alle, die uns brauchen“, so Löhlein weiter.

Die Kombination aus Struktur und Erfahrung würde letztlich auch ein Mehr an Sicherheit für alle am Rettungseinsatz Beteiligten ergeben. „Wir werden nun die Erfahrungen der bisher als Dispatcher geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auswerten“, erklärt Löhlein. „Aber erst in Kombination mit dem reichen Erfahrungsschatz unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Journaldienstes können diese ausgewertet werden.“

EMD BIETET SICHERHEIT

Ein Notruf erreicht den Journaldienst des Samariterbundes – ein Mensch braucht dringend Hilfe. Was tun? Zuerst sind viele Fragen zu klären: Wo ist der Notfall passiert? Wer ruft an? Wie viele Menschen sind beteiligt? Die Rundumstände müssen berücksichtigt, Hilfsmaßnahmen eingeleitet werden. Professionelle Herangehensweise ist hier gefragt.

Das Fachwissen und die Erfahrung der Journaldienst-Mitarbeiterinnen und -mitarbeiter bekommen nun eine neue, speziell entwickelte Struktur: Emergency Medical Dispatch (EMD). „EMD ist ein ausgeklügeltes System“, weiß Vizedirektor Rudolf Sowa, selbst Dispatcher. EMD berücksichtigt die örtlichen und zeitlichen Umstände des Notfalls und die emotionale Verfassung des Anrufenden.

Manchmal ist es auch notwendig, den Anrufer/die Anruferin selbst erst mal aus der Gefahrenzone zu bringen – beispielsweise bei einem Verkehrsunfall.

EMD kann jedoch noch mehr. Es kann für den Anrufenden auch zu einem Crashkurs in erster Hilfe werden, wenn es gilt, lebensrettende Maßnahmen zu setzen.

QUALITÄTSMANAGEMENT AUF HOHEM NIVEAU

„Wir überlegen den Einsatz von EMD für den Wiener Bereich“, erklärt der Wiener Landessekretär Oliver Löhlein, „die bisherigen Erfahrungen unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit dem System sind durchwegs positiv.“

EMD könnte auch eine Weiterentwicklung des Qualitätsmanagements bedeuten und würde damit neue Standards setzen. „EMD bie-

STRENGE REGELN BEI DER DISPATCHER-AUSBILDUNG

Die Ausbildung zum Dispatcher verläuft nach strengen Regeln. Nach einem mehrtägigen Seminar haben angehende Dispatcher eine eigens konzipierte Prüfung zu absolvieren. Diese wird in den USA ausgewertet. Das Ergebnis steht nach ca. zwei bis drei Monaten fest. Dispatcher Rudolf Sowa wartet schon gespannt auf sein Prüfungsergebnis, das spätestens Februar 2006 feststehen wird. „Die Testannahmen waren sehr umfangreich, aber ich bin mir – dank meiner Erfahrung und EMD – sicher, die richtigen Fragen gestellt zu haben.“

Wichtige Adressen

- **Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs – Bundesverband**
Hollergasse 2–6
1150 Wien
Tel.: 01/89 145
- **Samariterbund Österreich Rettung und Soziale Dienste Rettungsstelle gemeinnützige GmbH**
Hollergasse 2–6
1150 Wien
Tel.: 01/89 145
- **Arbeiter-Samariter-Bund Wien – Gesundheits- und Soziale Dienste gemeinnützige GmbH**
Pillergasse 24
1150 Wien
Tel.: 01/89 145
- **Landesverband Wien**
Pillergasse 24
1150 Wien
Tel.: 01/89 145-210
- **Landesverband Niederösterreich**
Obere Hauptstraße 44
3150 Wilhelmsburg
Tel.: 02746/55 44-0
- **Landesverband Burgenland**
Obstgartengasse 21
7163 Andau
Tel.: 02176/22 44
- **Landesverband Oberösterreich**
Reindlstraße 24
4040 Linz
Tel.: 0732/73 89 11-0
- **Landesverband Steiermark**
Portugallweg 3
8053 Graz
Tel.: 0664/164 72 14
- **Landesverband Vorarlberg**
Reichsstraße 153
6800 Feldkirch-Levis
Tel.: 05522/817 82
- **Tirol Rettung und Soziale Dienste gemeinnützige GmbH**
Trientlgasse 22
6020 Innsbruck
Tel.: 05332/777 77
- **Salzburg**
Michael-Walz-Gasse 18a
5020 Salzburg
Tel.: 0662/81 25
- **Zell am See Dienststelle und Wasserrettung**
Strandbad Schüttdorf
Seespitze 9
5700 Zell am See
Tel.: 06542/575 75
- **Villach**
Rettungsstelle
Nikolaigasse 36
9500 Villach
Tel.: 04242/25 25-0
- **Pflegekompetenzzentrum Stubenberg**
Stubenberg am See
Zeil 136
8223 Stubenberg am See
Tel.: 03176/80 765

Kursangebote

Erste Hilfe-Trainingskurse:

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



E-Mail: schulung@samariterbund.net

GEWINNSPIEL
LEBEN & HELFEN
SEPTEMBER 2005:

ZIEHUNG VOM
18. NOVEMBER 2005



Platz 1:

Thermeaufenthalt für zwei Personen in Bad Waltersdorf:
Josef Thoma, Anzengruberstraße 3a/E/5,
3150 Wilhelmsburg

Platz 2:

2 NOKIA-2600-Wertkartenhandys:
Christa Hauger, Obere Donaustraße 71/17,
1020 Wien; Ingeborg Strobl, Hochstraße
17-19/5/6, 1230 Wien

Platz 3:

10 von Erwin Steinhauer handsignierte
Bücher „Freundschaft“:
Franz W. Schmidt, Melzerstraße 10, 2486
Pottendorf; Gustav Hönigsperger, Jüptner-
gasse 18/10/5, 1220 Wien; Michael Hofstät-
ter, Hans-Steger-Gasse 1/2/13, 1220 Wien;
Hermann Samhaber, Strohmeierstraße 27,
4062 Kirchberg-Thening; Norbert Grillen-
berger, Joh.-von-Bartenstein-Gasse 9,
2483 Ebreichsdorf; Claudia Glammer,
Mengergasse 10/3, 1210 Wien; Ingrid
Dienstl, Isbarygasse 5-7/4/12, 1140 Wien;
Leopold Reisinger, Feldgasse 18, 2454
Sarasdorf; Tina Rudlof, Pfluggasse 5/25,
1090 Wien; Gertrude Zimmerhackl,
Lichtensterngasse 5/9/4, 1120 Wien

Platz 4:

105 Gewinner freuten sich über Verbands-
taschen von der Firma „Rauscher“. Sie
wurden ebenfalls schriftlich informiert!



1. PREIS:

1 WOCHENHOTELAUFENTHALT FÜR 2 PERSONEN (HP)
INKLUSIVE SKIPASS
im 3-Sterne-Gasthof Schweizerhof in der Wildschönau. Auf
Sie warten Skipisten (ein Skiverleih mit Service steht Ihnen
im Haus zur Verfügung), kulinarische Genüsse und ein Relax-
bereich mit Sauna, Dampfbad, Solarium, Kneippgelegenheit
und großzügigem Ruheraum. Als Wintergast finden Sie hier
alles, was wichtig ist, eine reizvolle Bergwelt und vor allem
Ruhe und Erholung!

GASTHOF PENSION SCHWEIZERHOF, OBERAU MÜHLTAL 182
A-6311 WILDSCHÖNAU, TEL.: (+43) 5339/89 02,
FAX: (+43) 5339/25 65, E-MAIL: INFO@SCHWEIZERHOF.CO.AT



2. PREIS

HEBEN SIE MIT NIVEA AB!
Gewinnen Sie eine NIVEA-Ballonfahrt für zwei Personen.
Erleben Sie malerische Landschaften aus einer ganz
anderen Perspektive! Sie werden sehen: Eine völlig neue
Welt wird sich Ihnen eröffnen.

3. PREIS

2 NOKIA-HANDYS
1 Nokia 2600 inkl. 5 Euro
Gesprächsguthaben (Wert 99 Euro)
1 Nokia 3220 inkl. 5 Euro Ge-
sprächsguthaben (Wert:129 Euro)

4. PREIS

„FREUNDSCHAFT“
10 Bücher von Erwin Steinhauer, Ru-
pert Henning, Florian Scheuba

JETZT GEWINNEN!

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



Es warten tolle Preise!

Für die treuen ASBÖ-Mitglieder ist das Beste gerade gut genug! Wer die unten stehende Frage
richtig beantwortet und den Kupon an den ASBÖ schickt, hat gute Chancen, einen der attrak-
tiven Preise zu gewinnen. Als Hauptpreis winkt diesmal eine Woche Hotelaufenthalt für zwei
Personen im 3-Sterne-Gasthof Pension Schweizerhof, inklusive Skipass. Für alle, die gerne
einmal über den Wolken schweben würden, ist sicherlich der zweite Preis verlockend: eine



NIVEA-Ballonfahrt für zwei
Personen! Und auf jene, die
ihr Handy gegen ein moderne-
reineintauschen möchten, war-
ten zwei brandneue NOKIA-
Handys. Last, but not least:
10 „Freundschaft“-Bücher von
Erwin Steinhauer, Rupert Hen-
ning und Florian Scheuba.



FRAGE BEANTWORTEN UND GEWINNEN!

Welche Bezeichnung steckt hinter den vier
Buchstaben ASBÖ?

..... 

NAME:

ADRESSE:

TELEFON: E-MAIL:

DATUM: UNTERSCHRIFT:

Einsendeschluss: 12. Jänner 2006
Die Ziehung findet unter Ausschluss des Rechtsweges statt. Die Preise können nicht in bar abgelöst werden.
Ich erkläre mich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden und stimme der Verwendung meiner obigen Daten durch ASBÖ-Organisationen zu Zwecken der Zusendung
von Werbeunterlagen, Informationsblättern, Veranstaltungseinladungen und Publikationen sowie zu Zwecken einer allfälligen Kontaktaufnahme zur Teilnahme an
Umfragen und sonstigen Vereinsaktivitäten zu.

GEWINNSPIEL

WIR WÜNSCHEN VIEL GLÜCK!

Füllen Sie bitte den unten stehenden Kupon aus und senden Sie ihn – bitte ausreichend frankiert – an den ASBÖ-Bundesverband, Hollergasse 2–6, 1150 Wien. Einsendeschluss ist der 12. Jänner 2006. Die Gewinner werden schriftlich verständigt.



TOURISMUSVERBAND WILDSCHÖNAU
A-6311 OBERAU 337
TELEFON: (++43) 5339/82 55-12
TELEFAX: (++43) 5339/82 55-50
E-MAIL: INFO@WILDSCHOENAU.COM
WWW.WILDSCHOENAU.COM



Bitte ausreichend
frankieren!

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