

# Leben & Helfen

DAS MAGAZIN DES SAMARITERBUNDS WIEN

NUMMER 2/JUNI 2007  
ERSCHEINUNGSORT WIEN, VERLAGSPOSTAMT  
1150 WIEN - 022034001M - P.B.B.  
[www.samariterwien.at](http://www.samariterwien.at)



## **ObdachLOS!**

Spielerischer Zugang zu  
einer ernsten Angelegenheit

## **Die Donauinsel**

Das Natur- und Freizeitparadies  
im Herzen der Stadt



s\_04

ASBÖ, Hubert Dimko

## Naturparadies Donauinsel

■ Die Sport-, Freizeit- und Erholungsmöglichkeit in Wien



s\_06

## Erwin Scheidl

■ Helfen ist sein Hobby.  
Erwin Scheidl im Porträt



s\_16

## ObdachLOS!

■ Spielerischer Zugang zu  
einer ernsten Angelegenheit

## Notfall im Bären-OP s\_08

■ Keine Angst vor dem Krankenhaus

## Der Vienna City Marathon s\_10

■ Höchstleistungen auf und neben der Strecke

## Vitalmenüs s\_11

■ Leckere Gerichte für Senioren

## Lebenselixier Wasser s\_12

■ In der Hitze trinken nicht vergessen

## Zu Besuch im Hohen Haus s\_14

■ Jugendliche Flüchtlinge im Parlament

## Freizeitspaß am Winkeläckerweg s\_15

■ Ein neuer Spielplatz für Flüchtlingskinder

## Lebensretter s\_18

■ Zivilcourage rettete jungem Mann das Leben

## Stadionbad s\_18

■ Eine sichere Abkühlung

## Termine s\_24

■ Veranstaltungen und Festivals in Wien

### Impressum

**Herausgeber und Medieninhaber:** Arbeiter-Samariter-Bund, Landesverband Wien, 1150 Wien, Pillergasse 24, Tel.: 01/89 145-210, Fax: 01/89 145-99140, [www.samariterwien.at](http://www.samariterwien.at). **Produktion, Grafik, Redaktion, Layout:** echomedia verlag ges.m.b.h., 1070 Wien, Schottenfeldgasse 24, Tel.: 01/524 70 86-0, Fax: 01/524 70 86-903, ISDN: 01/522 27 80. **Geschäftsführung:** Ilse Helmreich. **Art-Direktion:** Karim Hashem. **Redaktion:** Mag. (FH) Jennifer Gerstl, Catherina Hoschtalek. **Fotoredaktion:** Tini Leitgeb. **Lektorat:** Dr. Roswitha Horak, Dr. Patrizia Maurer. **Anzeigen:** Angelika Schmalhart. **Coverfoto:** Photo Alto.



ASBO

## Spielend besser verstehen

Liebe Leserinnen und Leser!

■■■ **Obdachlos.** Für viele von uns ist es selbstverständlich, abends in die geschützte Atmosphäre der eigenen vier Wände heimzukehren. Dass dies keine Selbstverständlichkeit ist, blenden wir im Alltag allzu gern aus und damit auch oft die Schicksale derjenigen, die es im Leben weniger gut getroffen haben. Der Samariterbund Wien ist darum bemüht, durch das Angebot von Nächtigerquartieren eine gewisse Kontinuität in das Leben der Betroffenen zu bringen, mehr als 36.000 Übernachtungen jährlich bestätigen den wesentlichen Stellenwert dieser Einrichtungen.

Neben der Betreuung ist es uns ein besonderes Anliegen, das Problembewusstsein für dieses Thema in der Gesellschaft zu forcieren. Es freut mich daher sehr, Ihnen in dieser Ausgabe ein besonderes Spiel vorstellen zu dürfen. „ObdachLOS!“, so lautet der Titel des neuen Brettspiels, das einen Einblick in die komplexe Problemlage jener Menschen gibt, denen als letzter Weg nur das Leben auf der Straße geblieben ist.

Die SpielerInnen passieren dabei Stationen der Wiener Wohnungslosenhilfe, beginnend bei Einrichtungen wie den Nächti-

gerquartieren bis hin zu sozial betreuten Wohnformen.

Viele Menschen haben uns bei dieser Idee unterstützt. So wurde das Spiel in enger Absprache mit dem Fonds Soziales Wien erarbeitet, von der Wiener Spielkartenfabrik Ferdinand Piatnik und Söhne produziert und durch die finanzielle Hilfe der Erste Bank realisiert. „ObdachLOS!“ ist ab sofort um 18 Euro im Online-Shop des Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs erhältlich. Der Reinerlös kommt obdachlosen Menschen zugute.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer und viele interessante Stunden mit dem „Obdachlosenspiel“.



Ihr  
**Oliver Löhlein**

Landesgeschäftsführer Samariterbund Wien



Hubert Dimko, Christian Jobst

Nicht nur am Land, auch zu Wasser ist die Donauinsel belebt.

# Die Donauinsel – ein Naturparadies

Die Wiener Donauinsel lockt nicht nur mit Natur pur, sondern auch mit einem Freizeitangebot, das sich sehen lassen kann. Im Lauf der Jahre sind die vier Stationen des Samariterbunds zu einem ebenso fixen Bestandteil der Insel geworden.

**N**aturbelassene Wälder, weitreichende Wiesenflächen, lauschige Badebuchten und gemütliche Grillplätze, so kennen die Besucher der Wiener Donauinsel ihr beliebtes Naherholungsgebiet. Zwischen der Donau und der Neuen Donau gelegen war die „Insel“, wie die Wiener sie liebevoll nennen, ursprünglich in erster Linie als Hochwasserschutz gedacht. Heute ist sie dank der naturnahen Gestaltung zum Freizeitparadies mit höchstem Erholungswert avanciert und bietet auf 21 km Gesamtlänge einen viel-

fältigen Lebensraum für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten.

## Freizeit, Sport und Erholung: Die Donauinsel ist ein Urlaubsort

Neben Badebuchten mit flachen Stränden und einem ausgedehnten Wegenetz für Wanderer, Jogger, Radfahrer und Skater bietet die Insel ebenso gemütliche Grill- und Rastplätze wie weitläufige Lager- und Spielwiesen. Wer sich neben dem Badevergnügen wassersportlich betätigen möchte, belegt einen Kurs in der

## Schnupperkurse

### Termine für Erste Hilfe-Schnupperkurse:

- Samstag, 30. Juni 2007, von 16 bis 18 Uhr
- Juli und August jeden Samstag jeweils von 16 bis 18 Uhr (nur bei Schönwetter)

*Bei der Samariter-Rettungsstation, direkt neben dem Wasserspielplatz*



**Ob große Sprünge auf der Trampolinanlage oder ein netter Radausflug: nur zwei der unzähligen Möglichkeiten, die Donauinsel im Herzen Wiens zu nutzen.**

Surfschule oder benützt den Wasserski-lift. Liebt man es etwas ruhiger, so leiht man sich ein Tret-, Ruder- oder Elektroboot und erkundet den Wasserbereich auf diese Weise. Eine Wasserrutsche sorgt für zusätzlichen Badespaß und begeistert ebenso wie die Trampolinanlage auch die jüngsten Inselbesucher. Die Segelboothäfen im Norden und Süden der Insel vervollständigen den Eindruck vieler Besucher, sich in einem Urlaubsort am Meer oder an einem der österreichischen Badeseen zu befinden. Selbst Sportplätze mit Turniermaßen und Beachvolleyballplätze stehen zur Verfügung. Ein reichhaltiges gastronomisches Angebot sorgt für das leibliche Wohl nach sportlicher Betätigung.

### **Baywatch auf der Insel**

Inmitten dieses Freizeitparadieses an den Ufern der Großstadt befinden sich

auch vier Rettungsstationen des Samariterbunds Wien. Im Lauf der Jahre wurden die Helfer zu einem fixen Bestandteil der Insel: Mit zwei stationär auf der Insel befindlichen Fahrzeugen garantiert der Samariterbund seit Jahren nicht nur die medizinische Versorgung der Freizeitgäste, sondern ist auch bei Events wie dem Drachenbootrennen, den zahlreichen Laufevents, dem Triathlon und den Konzerten für die Gesundheit der Anwesenden zuständig. Highlight des jährlichen Veranstaltungsreigens ist das Wiener Donauinselfest, bei dem die SamariterInnen mit insgesamt 150 SanitäterInnen, 5 NotärztInnen, 2 Noteinsatzfahrzeugen, 11 Rettungswägen, 10 Ambulanzen und einer mobilen Leitstelle vor Ort vertreten sind.

### **Wasserspielplatz der Superlative**

Zu den absoluten Highlights der Donauinsel zählt der 5.000 m<sup>2</sup> große Wasserspielplatz, etwa 400 Meter stromabwärts der Reichsbrücke. Von Anfang Mai bis Ende September rund um die Uhr geöffnet, bietet dieses Erlebnis-Spielareal ungehemmten wie ungefährdeten Wasserspaß für Kinder jeder Altersklasse. Hier kann aus Matsch die Uferzone neu geformt oder mittels originalgetreuer Schleuse der Schiffsverkehr auf der Donau nachgespielt werden. Wasserfälle, Bäche, Hängebrücken und Teich garantieren umfassenden Spaß im Umgang mit dem Element Wasser. Durch die pädagogisch wertvolle Gestaltung des Wasserspielplatzes bietet er neben lehrreichen Elementen auch Spaß pur für Groß und Klein. Die Samariter-Rettungsstation direkt neben dem Wasserspielplatz bietet darüber hinaus gratis Erste Hilfe-Schnupperkurse für junge Lebensretter bis 14 Jahre.

„Auf der Insel gibt es nichts, was es nicht gibt“, so Erwin Scheidl, langjähriger Obmann der Samariterbund-Gruppe Floridsdorf-Donaustadt. In seinen 23 Dienstjahren ist ihm „die Insel“ zur zweiten Heimat geworden. ■

**»Auf der Insel gibt es nichts, was es nicht gibt.«**

*Erwin Scheidl,  
Obmann der Samariter-Gruppe  
Floridsdorf-Donaustadt*



**Wunderschöne Orte sind auf der Donauinsel nicht schwer zu finden.**

Erwin Scheidl,  
Obmann der  
Samariterbund-  
Gruppe Floridsdorf-  
Donaustadt



## »Der Samariterbund ist mein liebstes Hobby«

Langeweile. Für Erwin Scheidl sicher ein Fremdwort. Wer mit ihm über seine Tätigkeiten im Beruf und privat spricht, bekommt schnell den Eindruck: Der Mann liebt offensichtlich Herausforderungen.

**S**eit sieben Jahren ist der gebürtige Wiener Obmann der Samariterbund-Gruppe Floridsdorf-Donaustadt und damit quasi der Manager des Teams. „In erster Linie halte ich die Fäden zusammen, verteile Aufgaben und koordiniere unsere Leute“, erklärt Scheidl. Weiters vertritt er die Gruppe nach außen. Zu dieser Verantwortung kommt die „Basis-

arbeit“. Scheidl fährt genauso wie andere Freiwillige im Rettungswagen, verrichtet Sanitätsdienste oder leitet Großeinsätze, wie etwa jenen beim Donauinsselfest. Seine Tätigkeit beim Samariterbund ist rein ehrenamtlich, also freiwillig. Oder anders betrachtet: ein Hobby, das viel Zeit benötigt.

„Manchmal frage ich mich auch, wieso ich mir das antue“, lacht Scheidl. „Die

### Gruppe Floridsdorf

(Zahlen Stand 2006)

Zahl der ehrenamtlichen

MitarbeiterInnen: **233**

Geleistete Sanitätsdienste: **2.554**

Gesamtstand Fahrzeuge: **25**

Geleistete Transporte: **14.665**

Geleistete Einsatzstunden: **30.224**



ASBÖ

**Erwin Scheidl lebt sein Hobby aus wie kaum ein anderer. Seinen ehrenamtlichen Dienst beim Samariterbund versieht er zumeist abends, in der Nacht oder am Wochenende.**

Arbeit beim Samariterbund macht mir einfach Spaß. Das Tolle ist – ich kann mein Hobby mit etwas Sinnvollem für die Gesellschaft verbinden.“ Seine Laufbahn beim Samariterbund begann als Zivildienstler bei der Gruppe Floridsdorf-Donaustadt vor 23 Jahren. Danach war er als Freiwilliger tätig, bevor er technischer Leiter, Obmann-Stellvertreter und schließlich Obmann wurde.

**Beruf und Ehrenamt vereint durch gutes Zeitmanagement**

Wenn dieses Engagement ehrenamtlich ist, welchen Beruf übt ein derartig engagierter Mann aus? Keinen weniger zeitintensiven. Seit kurzem ist Scheidl Leiter der Abteilung Neubau / U-Bahn-Planung bei den Wiener Linien. So fallen Großprojekte wie die U2-Verlängerung in seinen Verantwortungsbereich. Ein Job, der ihn für die Arbeit beim Samariterbund abhärtet. So schnell ist Scheidl nicht aus der Ruhe zu bringen.

Wie lassen sich ein fordernder Job und ein zeitintensives Ehrenamt verbinden? Gutes Zeitmanagement ist die halbe Miete. Ehrenamtliche Dinge finden

»Das Tolle ist – ich kann mein Hobby mit etwas Sinnvollem für die Gesellschaft verbinden.«

meist abends, in der Nacht oder an den Wochenenden statt. „Und ich habe eine sehr verständnis-

volle Frau“, schmunzelt Scheidl. Ausgleich zum Stress findet er bei seiner Familie und in seinem 200 Jahre alten Bauernhaus in Kärnten, das er restauriert hat.

**Die Highlights und Ergebnisse entschädigen für alle Mühen**

„Natürlich ist das ehrenamtliche Engagement zuweilen stressig“, gibt Scheidl zu. Und manchmal bleibt leider nicht genügend Zeit, die dafür notwendig wäre. Aber dann gibt es immer wieder Highlights, wofür sich die ganze Mühe lohnt. Besonders stolz ist Scheidl auf sein

„Baby“, den Neubau der Rettungsstelle in der Wallenberggasse. Von der Planung, Bauüberwachung bis zur Eröffnung war er verantwortlich und musste sich gegen so manchen Widerstand durchsetzen. „Natürlich gab es Momente, wo ich am liebsten die Arbeit hinschmeißen wollte. Aber das Ergebnis entschädigt. Das neue Gebäude kann sich wirklich sehen lassen.“ Und die nächste Herausforderung für die Gruppe Floridsdorf-Donaustadt steht schon in den Startlöchern: der Einsatz bei der EURO 2008 – in deren Zeitraum auch das Donauinselfest fällt. Intensiv geplant wird schon jetzt – denn Qualität und Flexibilität ist das Markenzeichen des Teams. Scheidl scherzhaft: „Da kann ich dann mein Hobby so richtig ausleben.“

**Erwin Scheidl**

**Alter:** 48

**Werdegang:** Studium Kulturtechnik und Wasserwirtschaft auf der BOKU, seit 1984 im U-Bahn-Bau tätig, seit 2007 Leiter der Abteilung Neubau / U-Bahn-Planung bei den Wiener Linien; Laufbahn beim ASB: 1984 Zivildienst bei der Gruppe Floridsdorf-Donaustadt,

danach Freiwilliger, später Technischer Leiter, stv. Obmann, seit 2001 Obmann der Gruppe Floridsdorf-Donaustadt

**Familienstand:** verheiratet, 2 Kinder

**Hobbys:** ASB, Handwerken und Relaxen im eigenen 200 Jahre alten Bauernhaus in Kärnten

# Notfall im Bären-Krankenhaus

Engagierte StudentInnen und der ASB Wien nehmen Kindern spielerisch die Angst vor Krankenhaussituationen. Am 4. und 5. Juni wurde der Platz Am Hof zum Schauplatz für das „Teddybär-Krankenhaus“.

**M**it besorgtem Blick betritt der kleine Michi das Sanitätszelt des Wiener Samariterbunds. Im Arm hält er seinen Teddybären – sein Bein ist mit einem Taschentuch umwickelt. Die anwesende Ärztin beginnt mit geschultem Blick den Bären zu untersuchen und erklärt dem Kind dabei genau, was sie tut. Der kleine Puppenvater verfolgt den Vorgang interessiert und stellt neugierig Zwischenfragen. Kurz danach verlässt er erleichtert lächelnd das Sanitätszelt des Samariterbunds und erzählt seiner wartenden Lehrerin aufgeregt, was er gesehen und gelernt hat.

## Spielerisch die Angst nehmen

Die eben beschriebene Szene zeigt, was sich die Veranstalter mit dem „Teddybär-Krankenhaus“ zum Ziel gesetzt haben:



Aufmerksam hörten die Kleinen den TeddyärztInnen zu.



Gesundheitsstadträtin Sonja Wehsely war von der Idee des Teddybär-Krankenhaus begeistert.

Das Projekt möchte dazu beitragen, Kindern zwischen drei und sieben Jahren spielerisch die Angst vor ÄrztInnen und der Krankenhaussituation zu nehmen. Im Rahmen des Besuches können sie ihre Teddys und Puppen von Teddy- und PuppenärztInnen behandeln lassen und so die Krankenhaussituation erleben, ohne als PatientIn betroffen zu sein. Die jungen ÄrztInnen werden speziell für diesen Zweck durch die Wiener Kinderklinik auf ihre Rollen als InternistInnen, ChirurgInnen und RadiologInnen vorbereitet. Der Ablauf des „Teddybär-Krankenhauses“ orientiert sich am tatsächlichen Ablauf eines Spitalsbesuchs. Die Kinder müssen ihre Lieblinge anmelden und im Wartezimmer Platz nehmen, bevor die eigentliche Diagnose und Behandlung beginnt.

## Mehr als 500 Kinder kamen

Am 4. und 5. Juni 2007 wurde die erfolgreiche Aktion bereits zum vierten Mal in Wien veranstaltet, Ort des Geschehens war die Freyung am Hof im Ersten Bezirk. Auch ein Rettungswagen stand für die kleinen BesucherInnen zur Erkundung bereit. Die Aktion richtete sich primär an Wiener Kindergärten und Volksschulen, mehr als 500 Kinder folgten der Einladung.

Das Teddybär-Krankenhaus ist ein Projekt der AMSA (Austrian Medical Students' Association) und wurde erstmals 2001 in Innsbruck veranstaltet. Unterstützt wurde die AMSA in Wien durch den Samariterbund Wien, der unter anderem die Zelte und den Rettungswagen zur Verfügung stellte. ■



Promotion

Damit der Abschied nicht so schwerfällt –  
Samariterbund Heimnotruf

## Oma und Opa bestens umsorgt

Urlaub ohne schlechtes Gewissen. Sommer, Sonne, Strand und dennoch ein ungutes Gefühl im Bauch: Die Oma, die Tante, der Opa oder der Onkel soll in den kommenden Wochen allein zu Hause bleiben. Wer hilft bei einem Sturz oder einem unvorhersehbaren Notfall?

**F**ür solche Situationen bietet der Samariterbund Wien die ideale Lösung – den „Heimnotruf“. Auf Knopfdruck löst ein Sender am Handgelenk, der über eine Basisstation mit unserer Rettungszentrale verbunden ist, Alarm aus. Über die integrierte Freisprecheinrichtung wird Sprechkontakt zu einer unserer MitarbeiterInnen hergestellt. Diese setzt weitere notwendige Schritte.

### **Keine Sorgen mehr im Urlaub: Der Heimnotruf gibt Sicherheit**

Um nur 26,10 Euro pro Monat bietet der „Heimnotruf“ des Samariterbunds zum einen Sicherheit für die Träger, zum anderen können Sie beruhigt in Urlaub fahren.

Denn Sie wissen: Ihre Verwandte/Ihr Verwandter ist – im Fall des Falles – rund um die Uhr bestens umsorgt. ■

### **Heimnotruf**

So funktioniert's:

1. Auslösen des Alarms durch Betätigen des Handsenders
2. Binnen Sekunden Aufbau einer Sprechverbindung zur Rettungszentrale
3. Einleitung der notwendigen Rettungsmaßnahmen durch unser Team

#### **Weitere Informationen:**

+43 (01) 891 45-161  
[www.heimnotruf.at](http://www.heimnotruf.at)

# Höchstleistungen auf und neben der Laufstrecke



**Wer einen ganzen Marathon durchhalten will, braucht eine gute Vorbereitung.**

selbst für sportliche Personen ein halbes Jahr vor dem Laufevent. Die häufigsten Verletzungen bei Marathonläufen sind Druckstellen und Blasen an den Zehen, geeignete Laufschuhe können hier Abhilfe schaffen.

Wer Sport treibt, schwitzt aber auch, darum empfiehlt der Chefarzt des Samariterbunds „trinken, trinken, trinken“, denn „bei sportlicher Aktivität werden pro Stunde durchschnittlich ein bis eineinhalb Liter Schweiß gebildet. Werden diese Verluste nicht rechtzeitig ersetzt, so werden Blut und Gewebe Flüssigkeit entzogen. Dann verändern sich die Fließeigenschaften des Blutes, es fließt langsamer, die Versorgung der Muskeln mit Sauerstoff und Nährstoffen wird eingeschränkt.“ Als Folgen machen sich Schwindel, Durchblutungsstörungen, Erbrechen oder Muskelkrämpfe bemerkbar. „Daher schon eine halbe Stunde bis eine Stunde vor Beginn des Lauftrainings einen Viertelliter Flüssigkeit trinken“, empfiehlt Seitz. Die am besten geeignete Trinkflüssigkeit ist simples Leitungswasser.

## **Einsatz auf vielen Laufevents**

Neben den Sportbegeisterten des Wien-Marathons versorgt der Samariterbund Wien auch die TeilnehmerInnen zahlreicher anderer Laufsportveranstaltungen, wie des dm-Frauenlaufs, des Herbstmarathons in der Prater-Hauptallee sowie sämtlicher Veranstaltungen des LCC-Wien. ■

Der Samariterbund Wien zieht Bilanz über den größten österreichischen Laufevent des Jahres.

**E**nde April war es wieder so weit: 26.279 Laufbegeisterte fanden sich morgens zwischen der Wagramer Straße und der Reichsbrücke ein, um am alljährlichen Vienna City Marathon teilzunehmen. Dieses mittlerweile zum Fixstern für Laufambitionierte avancierte Marathon-event wurde heuer bereits zum 24. Mal veranstaltet. Für die medizinische Versorgung der LäuferInnen sorgte wie jedes Jahr der Samariterbund Wien.

309 medizinisch versorgte LäuferInnen und 15 Krankenhauseinlieferungen, so lautet die Wien-Marathon-Bilanz der Samariter. „Dank der immer professioneller

werdenden Vorbereitungen seitens der TeilnehmerInnen hielt sich die Zahl der zu behandelnden LäuferInnen in Grenzen“, zieht Prim. Univ.-Doz. Dr. Helmut Seitz, Chefarzt des Samariterbunds Wien, positiv Bilanz.

## **Die richtige Vorbereitung**

Gewissenhafte Vorbereitung beginnt in erster Linie rechtzeitig und das bedeutet



„Alles O.K.“ Die erschöpften Teilnehmer wurden bestens umsorgt.



Die Vitalmenüs gibt es seit 1994. Irene Tisch (mi.) ist seit Beginn dafür zuständig und kennt Familie R. ebenso lange.

## Vitalmenüs für vitale SeniorInnen

Die Vitalmenüs des Samariterbunds sind gesund und bekömmlich. Dass sie auch schmecken und das Leben erleichtern, erzählt Familie R. aus Wien.

Seit 57 Jahren sind sie verheiratet: Johanna (82) und Walter R. (81). Nach einem ersten Schlaganfall der Gattin habe man sich vor neun Jahren zum ersten Mal überlegt, dass ein Essensservice hilfreich wäre, erzählt Walter R. Informationen wurden eingeholt. Die Möglichkeit, das Essen in der Packung zu wärmen, gab den Ausschlag für die Vitalmenüs. Nach einem Probeessen war das Ehepaar begeistert: „Ich bin eigentlich ein Süßer, aber ich esse alle Menüs gern. Sogar Lasagne, die ich im Restaurant sonst nicht mag“,



Wöchentlich werden köstliche Mahlzeiten nach freier Wahl geliefert.

gesteht Walter R., „und auch das Fleisch ist so weich.“

### Jeden Tag ausgewogene Kost zum Genießen und Wohlfühlen

Zugestellt werden die Vitalmenüs einmal pro Woche. So haben die beiden jeden Tag die freie Wahl, je nach Gusto. „Wir teilen uns die Woche noch immer traditionell ein: die Mehlspeise am Freitag“, so Walter R. „Wenn uns die Portionen manchmal zu groß sind, essen wir eben beide unsere Suppe und teilen danach eines der Hauptgerichte auf.“ Bei gekochtem Rindfleisch mit Dill-Erdäpfeln kann die Portion allerdings nie groß genug sein, meinen die beiden, denn das essen sie besonders gern. Aber auch Fleischpalatschinken, Mehlspeisen und Kompotte zählen zu den Lieblings Speisen des Ehepaars.

„Ich esse mit Leidenschaft“, erklärt Walter R. weiter. Dass man „so etwas Gutes so mager kochen kann“, erstaunt ihn immer wieder. Auch der Umstand,

dass er vor einigen Jahren an essenzieller Hypertonie (primär erhöhter Blutdruck) litt, bereitet ihm heute kaum noch Sorgen. Die Ärztin führt diesen erfreulichen Umstand auf die ausgewogene Kost zurück. ■

## Vitalmenüs

### Preisliste und Kontakt

#### ■ 5 Tages-Paket

Menü ohne Suppe 19,25 EUR

Menü mit Suppe 23,50 EUR

#### ■ 7 Tages-Paket

Menü ohne Suppe 26,95 EUR

Menü mit Suppe 32,90 EUR

Ab der Bestellung von 2 Menüpaketen ist das zweite bei den 5 Tages-Paket 1 EUR günstiger, bei den 7 Tages-Paket um 1,50 EUR

#### ■ Weiter Informationen unter:

Tel.: 01 / 89 145 -173 oder

vitalmenue@samariterwien.at

# Wasser – unser Lebenselixier

Vom kühlen Nass sollte im Sommer reichlich getrunken werden, besonders bei körperlicher Betätigung und strahlendem Sonnenschein.

**K**aum hat der Sommer richtig begonnen und das Thermometer schweißtreibende Temperaturen erreicht, drängen viele in die Bäder, um sich im kühlen Nass zu vergnügen. Dass Wasser bei Hitze nicht nur äußerlich angewandt die richtige Therapie darstellt, ist uns zwar bekannt, aber – Hand aufs Herz – trinken Sie auch wirklich genug?

## Für mehr Leistungsfähigkeit

Unser Körper besteht zu rund 70 Prozent aus Wasser, dementsprechend wichtig ist auch die Erhaltung dieses Wasserhaushalts für unseren Organismus. „Mit dem Schweiß gehen dem Körper viel Flüssigkeit und die darin enthaltenen Mineralstoffe verloren. Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Flüssigkeitsverlust von nur zwei Prozent des Körpergewichts die Leistungsfähigkeit deutlich reduziert“,



Zwei Liter Wasser täglich gilt als Untergrenze für gesunde Menschen.



istockphoto

Ein Flüssigkeitsverlust von nur zwei Prozent des Körpergewichtes reduziert die Leistungsfähigkeit deutlich, warnt Dr. Helmut Seitz, Chefarzt des ASB Wien.

betont Prim. Univ.-Doz. Dr. Helmut Seitz, Chefarzt des Samariterbund Wien. Besonders bei großer Hitze oder intensivem sportlichen Training können diese Grenzen rasch erreicht werden. Als Untergrenze für gesunde Menschen und normale körperliche Tätigkeit gelten zwei Liter Wasser täglich. Wer allerdings unter Herzproblemen oder Nierenschwäche leidet, sollte die erforderliche Flüssigkeitsmenge mit dem Hausarzt besprechen.

## Lebensmittel Nummer eins

Für uns Österreicher ist das Lebenselixier Wasser eine wunderbare Selbstverständ-

lichkeit. Wir sind in der glücklichen Lage jeden Tag den Wasserhahn aufzudrehen und das köstliche Nass in erster Qualität genießen zu können. Als Lebensmittel Nummer eins kommt dieser Ressource eine elementare Bedeutung zu. Aufgrund der günstigen geologischen Voraussetzungen sind wir in Österreich zusätzlich mit einer Vielzahl an Mineralwasser-Vorkommen gesegnet. Die qualitativ hochwertigen Durstlöscher enthalten zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente. Angenehmer Nebeneffekt, egal ob Wasser aus der Leitung oder aus der Flasche: Sämtliche Wässerchen haben null Kalorien. ■

# Kontakt Soziale Verantwortung

Kontakt. Das Programm für Kunst und Zivilgesellschaft der Erste Bank-Gruppe  
[www.kontakt.erstebankgroup.net](http://www.kontakt.erstebankgroup.net)



ASBÖ

# Flüchtlinge zu Besuch bei Nationalratspräsidentin Prammer

Die etwas andere Debatte im Hohen Haus: Jugendliche wurden ins Parlament eingeladen.

**19** Jugendliche der Flüchtlingsbetreuungseinrichtung Winkeläckerweg bestaunten Mitte April die Säulenhalle und Sitzungssäle des Parlaments. Ziel war es, ihnen Einblick in die demokratische Staatsform zu geben. Dabei ist das Parlament eine zentrale Institution.

## Viele Fragen an die Nationalratspräsidentin

Zu Beginn lernten die Jugendlichen Nationalratspräsidentin Barbara Prammer persönlich kennen und hatten die Gelegenheit, ihr Fragen zu stellen. Prammer begrüßte sehr das Interesse der Jugendlichen aus Georgien, Tschetschenien, Afghanistan, der Mongolei und dem Libanon. Die Fragen der Jugendlichen drehten sich um wichtige, persönliche Anliegen: Warum gibt es in Österreich nicht genügend Deutschkurse? Wieso hat meine

Freundin schon einen positiven Asylbescheid bekommen und ich nicht?

Fragen, auf die es meist keine einfache Antwort gibt. Beim Besuch betonte Prammer, dass eine Evaluierung des Fremdenrechts notwendig sei. Es gibt auch positive Beispiele für Integration. Für die Familie Shirzad war der Tag des Parlamentsbesuchs gleichzeitig ein persönlicher

Freudentag – die gesamte Familie hat nun einen positiven Asylbescheid erhalten.

Der Samariterbund Wien betreut seit Jänner 2005 im Auftrag des Fonds Soziales Wien AsylwerberInnen in Floridsdorf. Menschen, die vor Krieg, Folter und Menschenrechtsverletzungen nach Österreich geflüchtet sind, finden hier Schutz und ein vorübergehendes Zuhause. Es sind ausschließlich Familien untergebracht, wobei der Anteil der Kinder und Jugendlichen über 70 Prozent ausmacht. Dem Samariterbund ist es ein Anliegen, dass die AsylwerberInnen von Anfang an die Institutionen in Österreich kennenlernen. Der Parlamentsbesuch ist Teil einer Reihe von Exkursionen in zentrale Institutionen, um den Flüchtlingen die österreichische Kultur näherzubringen und eine wesentliche Voraussetzung für eine gelingende Integration zu schaffen. ■



Die Jugendlichen zeigten beim Parlamentsbesuch großes Interesse.

# Freizeitspaß am Winkeläckerweg



ASBÖ

Jeder darf mal. Die blaue Korb-schaukel am neuen Spielplatz ist natürlich ein Hit. Dank einer Spende der Grünen Alternative Floridsdorf ist mehr Kinder-lachen garantiert.

Der Samariterbund Wien baute mit Spenden einen neuen Spielplatz für Flüchtlingskinder nahe der Flüchtlingsbetreuungseinrichtung Haus Winkeläckerweg in Wien Floridsdorf.

**E**lla hat gerade keine Zeit. Auch wenn ihre Mutter darauf drängt, dass sie endlich zum Essen kommen soll. Und Mahas Vater geht es ebenso. Die beiden 5-Jährigen sind schwer beschäftigt. Beide sitzen in dem neuen blauen Korb und genießen es, im Schatten der Bäume zu schaukeln.

## Kinderfreude durch Spende

So wie die beiden haben auch andere Kinder Spaß auf dem neuen Spielplatz am Winkeläckerweg. Dank einer Spende der Grünen Alternative Floridsdorf und durch die Unterstützung des Bezirks sowie der AnrainerInnen

war es möglich, ihn in unmittelbarer Nähe des Hauses zu erbauen. Im Rahmen des Grünen Flohmarktes wurden rund 3.000 Euro für das Projekt gesammelt.

## Auch die „Größeren“ kommen nicht zu kurz

Eine Spende des Lions Club Floridsdorf machte es möglich, auch für die „Größeren“ zwei neue Angebote zu schaffen. Mit einem Volleyball-Platz und einem Basketball-Korb stehen nun auch für ältere Kinder und Jugendliche zusätzliche Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung zur Verfügung. ■



Im Haus Winkeläckerweg leben Flüchtlingsfamilien mit insgesamt 31 Kindern.



Dr. Siegfried Sellitsch,  
Präsident des  
ASB-Wien: Obdach-  
losigkeit spiele-  
risch näher-  
bringen

# »ObdachLOS!« – Kein leichtes Spiel

Das Obdachlosenspiel des Samariterbunds soll ein Problembewusstsein für die Situation von Betroffenen schaffen, zudem werden Hilfsstrukturen gezeigt. Der Reinerlös kommt obdachlosen Menschen zugute.

**A**rmut und in Folge Obdachlosigkeit ist kein individuelles Schicksal, sondern strukturell bedingt. Mitten im Wohlstand sind immer mehr Menschen von Arbeitsverlust, Verschuldungen, Privatkonkurs und Wohnungsverlust betroffen. Auch wenn einige Menschen schon einmal kurzfristig Sozialhilfe beziehen mussten und dann

Das Spielbrett von „ObdachLOS!“. Die Spieler schlüpfen in die Rolle eines Betroffenen.





**Kein eigenes Heim. Für viele unvorstellbar, für einige auch harte Realität. Notschlafstellen bieten Obdachlosen Schlaf- und Waschgelegenheiten. Das Klima des Angenommenseins und respektvoller Umgang helfen zu ersten Schritten in ein neues Leben.**

doch noch einmal den Absprung vom sozialen Abstieg geschafft haben, ist es leider so, dass Armut kein Zwischenspiel ist. Für viele wird das Leben in Armut zum Alltag und so zum alltäglichen Kampf.

Mit dem Verlust eines Daches über dem Kopf und dem Zwang, Tag und Nacht auf der Straße zubringen zu müssen, beginnt sich eine Spirale zu drehen, aus der man aus eigener Kraft kaum mehr herauskommt. Auf die soziale Degradierung und den Verlust von Chancen auf sozialen Aufstieg folgt Resignation und meist der soziale Rückzug.

Um der sozialen Ausschließung und damit der Stigmatisierung entgegenzuwirken, hat die Stadt Wien in Kooperation mit verschiedenen NGOs ein vielfältiges Angebot geschaffen, das von einfachen Unterkünften bis zu betreuten Wohnen für Familien reicht.

### **Die Notschlafstellen schaffen eine erste Sicherheit**

Der Samariterbund betreibt in Wien zwei Notschlafstellen mit insgesamt 120 Betten. Mehr als 36.000 Übernachtungen jährlich zeigen, dass nicht nur der Bedarf dafür vorhanden ist, sondern das Angebot auch gerne angenommen wird. Obdachlose und wohnungslose Personen können sich zwischen 18 Uhr abends und 8 Uhr früh in den Einrichtungen ausruhen, du-

schicken und ausschlafen. Neben der Option auf Krisenintervention gibt es auch die Möglichkeit, Wertgegenstände bzw. Dokumente sicher zu deponieren. Ein Klima des Angenommenseins und ein respektvoller Umgang können den ersten Schritt in ein neues Leben ermöglichen.

### **Spielerisch wird an das ernste Problem herangeführt**

Der Samariterbund Wien hat nun gemeinsam mit Piatnik das Brettspiel „ObdachLOS!“ herausgebracht, das auf die Problematik obdachloser Menschen aufmerksam macht. Beginnend mit niederschweligen, unbürokratischen Einrichtungen wie den Notschlafstellen, vorbei an Übergangswohnungen bis hin zu sozial betreuten Wohnformen führt die Reise der SpielerInnen. Auch medizinische Angebote, Kleiderausgabestellen und Beratungszentren werden dargestellt.

„So soll das Wissen über diesen Bereich unseres gesellschaftlichen Lebens vertieft und ein Problembewusstsein für die Betroffenen entwickelt werden“, erklärt Dr. Siegfried Sellitsch, Präsident des Samariterbunds Wien. Da Armut immer Angst erzeugt, blenden viele Menschen sie aus. Armut, so reden wir

uns ein, trifft immer nur „die anderen“. „Aus diesem Grund war es uns sehr wichtig einen Zugang zu finden, der die bestehenden Hemmschwellen abbaut. Was ist besser dafür geeignet als die Welt des Spiels. Wir freuen uns besonders über die Unterstützung seitens der Ersten Bank sowie des Fonds Soziales Wien. All diesen war die Realisierung ein ebenso großes Anliegen.“

### **Notgroschen, Glücksfee und das Spiel „ObdachLOS!“ helfen**

Das Spiel ist schnell erklärt: Die SpielerInnen schlüpfen in die Rolle von Obdachlosen und versuchen, sich Hilfe in den verschiedenen angebotenen Einrichtungen zu holen. Dabei durchlaufen sie immer wieder die 24 Felder umfassende Spiel-

strecke und kreisen so Tag für Tag, bis es ein Spieler schafft, sich Hilfe von allen sechs Bereichen zu holen. Notgroschen und eine Glücksfee helfen, die verschiedenen Auf-

»Denn die einen stehen im Dunkeln. Und die anderen stehen im Licht. Und man sieht nur die im Lichte, die im Dunkeln sieht man nicht.«

Bertolt Brecht

gaben rasch zu meistern. „ObdachLOS!“ ist ab sofort zum Preis von € 18,- im ASB-Shop (<http://www.samariterbund.net/oesterreich/shop>) erhältlich. Der Reinerlös aus dem Spielverkauf kommt obdachlosen Menschen zugute. ■

# Samariter als Schutzengel

Sanitäter Michael B. und Zivildienstler Wolfram P. retteten ein Leben.



Johannes J. (M.) mit den beiden Lebensrettern

**A**us heiterem Himmel sackte Johannes mitten im Bus zusammen und hörte auf zu atmen“, schildert Birgit M. die dramatischen Ereignisse. Ihr Freund, der 28-jährige Bankangestellte Johannes J. aus Purkersdorf, erlitt im Nachtbus der Linie 49 in Wien-Neubau ein plötzliches Herzversagen.

## Vorbildliche Zivilcourage im richtigen Moment

Geistesgegenwärtig stürmten Samariter Michael B. und der Zivildienstler Wolfram P. zum leblosen Patienten und begannen auf dem Gehsteig mit der Reanimation. 15 Minuten lang holten sie den 28-Jährigen immer wieder ins Leben zurück, bis die Rettung eintraf und den Patienten ins Krankenhaus brachte.

Dank der vorbildlichen Zivilcourage haben die jungen Helfer Johannes J. das Leben gerettet. „Leider schauen viele Leute in solchen Situationen einfach weg“, so Michael B. „Dabei ist es doch wichtig und schön, wenn man helfen kann.“ ■

## Ab ins kühle Nass

### Gruppe Leopoldstadt betreut Stadionbad.

Bei heißen Temperaturen gibt es nur noch einen Gedanken: Pack die Badehose ein. Dass die BesucherInnen das kühle Nass sorglos genießen können, dafür sorgen viele Helfer vorab in den Bädern. Auch die Gruppe Leopoldstadt hat sich auf die Saison im Stadionbad professionell vorbereitet. Wie in den letzten Jahren wurde heuer bereits vor Saisonbeginn mit den Reinigungsarbeiten in der Sanitätsstation im Stadionbad begonnen. Diese wird von Anfang Mai bis September, sieben Tage die Woche, von den Leopoldstädter SamariterInnen betreut. Neben Pflastern oder Blutdruckmanschetten gehört auch ein Defibrillator zur Ausstattung. Weiters erhielten die Bademeister den regelmäßig stattfindenden Auffrischkurs in Erster Hilfe. Schwerpunkt bildeten dabei die neuen ERC-Richtlinien für die Wiederbelebung. ■

**Koloszar Medizintechnik GmbH**  
makes live saving simple  
Fischauergasse 152  
A-2700 Wr. Neustadt AUSTRIA  
Fon: +43(0)2622/86101 www.koloszar.at  
Fax: +43(0)2622/8610121 office@koloszar.at

**Erste Hilfe in Betrieben**  
Beratung  
Ausstattung  
Überprüfung

Defibrillatoren für Laien & Profis



Feinstes Tanztheater und Workshops bietet ImPulsTanz 2007 (oben), Jazz aus aller Welt ist am Jazz Fest Wien (r. oben) zu hören und der Sommer im MuseumsQuartier (r.) wartet täglich mit neuen Highlights auf.

# Was ist los in Wien?

## Ganzer Sommer

**2. Mai bis 30. September**  
Sommer im MuseumsQuartier

## Juli & August

**25. Juni bis 12. Juli**  
Jazz Fest Wien

**12. Juli bis 12. August**  
ImPulsTanz 2007

**30. Juni bis 2. September**  
Wiener Ferienspiel

**30. Juni bis 2. September**  
Musikfilm-Festival auf dem  
Wiener Rathausplatz  
**29. Juli** Muhrhoferweg-Fest

## September

**31. August bis 2. September**  
Kirtag in Kaiserebersdorf

**7. September** Sicherheitstag  
Wiener Schulen

**9. September** Fest zum „Tag des

Kindes“ am Werkstättenweg

**15. September** Geiselberger  
Wiesenfest (bei Schlechtwetter  
wird auf 22.9. verschoben)

**22. September** Währinger  
Herbstfest 2007

## Oktober

**5. Oktober** Fest der Helfer – fest  
helfen, Rathaus/Volkshalle

**26. Oktober** Nationalfeiertag



**Menüpaket für  
5 Tage bereits ab  
19,25 EUR!**

# Vitalmenüs

*Auswählen. Bestellen. Genießen.*

*Kostenlose Zustellung  
Vier verschiedene Menüvarianten  
Einfache Aufbewahrung im Kühlschrank*

Tel.: (01) 89 145 - 173  
[www.vitalmenues.net](http://www.vitalmenues.net)

SAMARITERBUND



## Ihr Kontakt zum Samariterbund Wien



**Vitalmenüs**  
(01) 89145-173



**Heimnotruf**  
(01) 89145-161



**Krankentransport**  
(01) 89 144



**Gesundheits- und  
Soziale Dienst**  
(01) 89145-282



**Allgemeine Auskunft**  
89145-210

**Arbeiter-Samariter-Bund  
Österreichs  
Landesverband Wien**  
Pillergasse 24, 1150 Wien