

Das Magazin des Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs
No. 1/APRIL 2023

sam



www.samariterbund.net

Das Magazin des Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs
No. 3/SEPTEMBER 2023

sam



www.samariterbund.net

Das Magazin des Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs
No. 4/DEZEMBER 2023

sam



Born to be wild.
#samaritergepflegt
Mit Lebensfreude
ins Alter.

REPORT_TAG GEGEN DAS ERTRINKEN
Mehr Sicherheit im Wasser: Bühne frei
für die ASBO-Wasserrettung.

INTERN_JAHRESÜBÜ
Auslandskatastrophen
für den Ernstfall.

REPORT_SAMARITER-WUNSCHFABRT
Thomas D. spielt Privatkonzert für
schwerstkranken Musikfan.

INTERN_GROSSES JUBILÄUM
Salzburger Samariterinnen feiern die
ersten 50 Jahre.

SERVICE_#SAMARITERGEPLEGT
Vorfriede auf Weihnachten in unseren
Pflegekompetenzzentren.

SAM BUND MEDIADATEN_TARIFE 2024

SAM, DAS MAGAZIN DES SAMARITERBUNDES, ERSCHEINT VIERMAL JÄHRLICH IN EINER AUFLAGE VON ETWA 100.000 STÜCK. DAS HEFT WIRD PER POST AN UNSERE FÖRDERER VERSCHICKT BZW. LIEGT IN DEN EINRICHTUNGEN DES SAMARITERBUNDES AUF.

DAS MAGAZIN auf einen Blick

Was ist eigentlich Gesundheit?



Der folgende Artikel ist ein Versuch, einen sehr gebräuchlichen Begriff einmal zu hinterfragen und auch zu erheben, was Menschen darüber denken – mithilfe der sozialen Medien und jeder Menge Recherche.

4

sam_REPORT

Seit tausenden Jahren befasst sich die Menschheit mit Krankheiten und ihrer Heilung. Egal, ob Aristoteles' Theorie der „goldenen Mitte“ (griechisch für Mitte: Mesoté), die eigentlich für die Ethik gedacht war und dann auf die Heilunde übertragen wurde im Sinne von einem gesunden Maß zwischen Übermaß und Mangel, etwa im Hinblick auf die Ernährung, oder der stark verkürzte Ausspruch von Paracelsus, einem Mitbegründer der pharmazeutischen Chemie, „Die Dosis macht das Gift.“ Alles dreht sich um die Vermeidung und Heilung von Krankheiten. Griechen wie Römer verehrten Asklepios, den Gott der Heilkunde, an den wir uns heute aufgrund der Darstellung des Asklepiestabes an jeder Apotheke erinnern.

Auch wir als Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs stellen in dieser langen Heiltradition keine Ausnahme dar, denn besonders im Rettungsdienst sind wir stets dann zur Stelle, wenn die Symptome einer Erkrankung zum Äußersten führen. Wir helfen und retten. Und auch aktuell befassen wir uns vorwiegend mit der Bekämpfung von Krankheiten und ihren Symptomen. Die letzten beiden Jahre haben uns das klar vor Augen geführt. Der Erhalt der Gesundheit wird, wenn er denn thematisiert wird, etwa in Form von Impfungen, äußerst kontrovers diskutiert.

Gesundheit hinterfragt

Doch was ist eigentlich Gesundheit? Ist sie die bloße Abwesenheit von Krankheit oder etwa mehr? Hier habe ich es zunächst mit dem römischen Dichter Juvenal, der bereits zwischen dem 1. und 2. Jahrhundert n. Chr. lebte, für Ge in eine che. Hi Punkt i Gesund psychia deckt sich mit der Definition des gansikat im Jahr nach -formulie

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

Das deckt sich auch mit dem heutigen Gesundheitsverständnis, das im nächsten Teil beleuchtet wird. Wichtig ist laut WHO neben der körperlichen und geistigen Komponente der Gesundheit auch das soziale Wohlergehen, was durchaus Fragezeichen aufwerfen kann. Vielfach wird es in etwa so interpretiert: eine gute Einbettung in die Gesellschaft, ein stabiler Kreis an Familie, Freund*innen und Gruppen, in die man eingebunden ist. Spannend ist auch, dass schon Mitte der 1940er-Jahre das „Wohlergehen“ in die Definition eingelassen ist. Damit wird klar: Nicht nur das Fehlen von Krankheit, soziale Einbindung und geistige Gesundheit, sondern auch Zufriedenheit mit den eigenen Lebensumständen sind maßgeblich für einen Zustand von Gesundheit.

Was sagt die Community?

Genau zu diesen Ergebnissen führt auch eine kleine, feine – natürlich nicht repräsentative – Umfrage, die ich in einem Facebook-Gruppenmitglied fest – immer ein wenig nach dem erholenden Zeigefinger klingl. Gutes Essen, gute Getränke. Laster wie Rauchen oder Alkohol – für viele eine Lebensweise, die ihnen wichtig ist. Genus

mich wohl fühlen. Das Wohlfühlen ist für mich die wichtigste Voraussetzung für Gesundheit.“

Wieder andere Kommentator*innen (wobei es überwiegend Frauen waren, die sich mit der Frage auseinandersetzen) betonen, dass für sie Gesundheit auch auf den Lebensstil zurückzuführen ist und haben, angelehnt an Aristoteles, das „gesunde/richtige Maß“ hervor: Nicht zu viel und nicht zu wenig. Kein kompletter Verzicht, aber alles in Maßen, denn – und da sind wir wieder bei Paracelsus – „Die Dosis macht das Gift.“ Zugegeben, manche Kommentare waren an der Grenze zur Eitelkeit, andere wiederum medizinisch höchst fragwürdig, aber man war sich einig: „Bewegung und Sport, nicht immer Schritztat und Stelze und es muss ja nicht jedes Mal das Bier sein.“

Moderne Medizin als Hilfestellung

Eine Ärztin aus der Gruppe fügte auch noch die Prävention zur Diskussion hinzu: „Es ist klar, nur wenn wir einmal krank sind, also eine Infektion oder Ähnliches haben, wissen wir den Zustand von Gesundheit umso mehr zu schätzen. Aber Gesundheit lässt sich nicht nur wiederherstellen, sondern auch bewahren.“ Damit sprach sie die Vorbeugung an, die – auch das stellen Gruppennmitglieder fest – immer ein wenig nach dem erholenden Zeigefinger klingl. Gutes Essen, gute Getränke. Laster wie Rauchen oder Alkohol – für viele eine Lebensweise, die ihnen wichtig ist. Genus

EINBLICKE in den Samariterbund

sam ist das offizielle Magazin des österreichischen Samariterbundes und berichtet über seine breit gefächerten Aktivitäten und seine soziale Mission. Der Samariterbund kämpft für seine Überzeugungen, und deshalb ist die Leser-Blatt-Bindung beim Magazin SAM ganz besonders hoch. Werbeinschaltungen finden hier fast ohne Streuverlust ihr Ziel: Es sind Menschen mit sozialer Verantwortung sowie großem Interesse an gesellschaftlichen Entwicklungen in Österreich und der Welt, die dem Samariterbund nahestehen. Rund 355.000 unterstützende Mitglieder sowie viele Spenderinnen und Spender machen all unsere Aktivitäten erst möglich und helfen den 8.459 ehrenamtlichen und 3.724 hauptamtlichen Samariterinnen und Samaritern, 365 Tage im Jahr ältere und pflegebedürftige Menschen zu unterstützen, die Rettung und Versorgung von Verletzten und Kranken zu garantieren, Katastrophenhilfe im In- und Ausland zu leisten, Menschen in Not ein Dach über dem Kopf zu geben sowie Therapien für armutsgefährdete Kinder in Österreich u.v.m. zu finanzieren.

www.samariterbund.net

HELDINNEN des Alltags

Bei zwei von zehn Einsätzen sind ... mit psychisch kranken ...

Situation gut zu bewältigen. Die Fortbildungskurse sind praxisorientiert – daher wird auch viel in Rollenspielen geübt – wie etwa der Umgang mit an Schizophrenie erkrankten Menschen oder PatientInnen mit Patikar ... wie Achtsamkeit, Reflexion und ... Workshops von ...

„Wer rastet, der rostet. Das gilt auch fürs Gehirn.“

Was bedeutet Alter, Altern, Älter werden für Sie persönlich?
Frei nach Nestroys' Credo: Jeder will alt werden, keiner will alt sein, bemühe ich mich, das zu tun, was ich subjektiv tun kann, um meine gesunden Jahre zu verlängern. Ich mache fünfmal in der Woche Bewegung, und reduziere auch schon bei kleiner Gewichtszunahme die Ernährung. Ansonsten „erwisch“ es mich genauso wie alle anderen: Ich spüre das Alter werden beim Sehen, beim Hören bei der Regeneration beim Sport etc. Aber, es ist ein „Jammern auf hohem Niveau“.

KURZBIOGRAPHIE UND INFOS ZU SIEGFRIED MERYN
Dr. Siegfried Meryn machte von 1978 bis 1984 die interneistische Facharztausbildung an der I. Medizinischen Universitätsklinik und I. Universitätsklinik für Gastroenterologie und Hepatologie. Später absolvierte er die Postpromotionelle Ausbildung am Hammersmith Hospital in London. Yelow am Albert.
Dr. Meryn ist bekannt als medizinischer Experte in TV, Radio und Zeitung.

Neben dem Körper möchten wir auch den Geist fit halten. Wie?
Wer rastet, der rostet gilt für jeden Muskel, aber es gilt auch für unser Gehirn.

Trainierbar ist – ohne Altersbegrenzung – die Bildung von Synapsen. Wie und wo man dies macht, bleibt den Einzeln überlassen. Das wichtigste ist: Spaß soll's machen! Denn mindestens ebenso wichtig wie die Freude an einem Sprachkurs oder einem Schach- oder Sportklub, ist der soziale Austausch. Ältere Personen haben oft ihren Partner verloren, da ist es essentiell, nicht in soziale Isolation zu fallen.

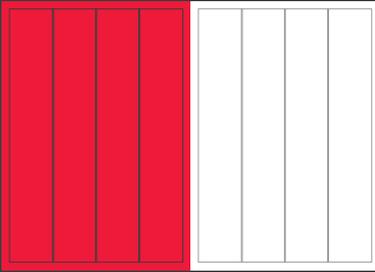
Florian, Foto: Privat, Dr. Siegfried Meryn

sam_REPORT

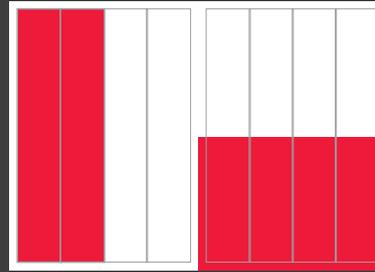
Das Interview führte Martina Vizek

9

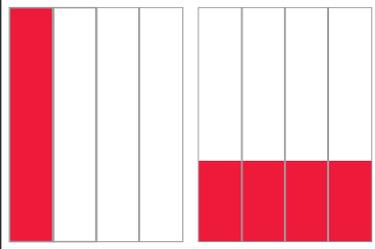
PREISE UND Formate **sam** Bund



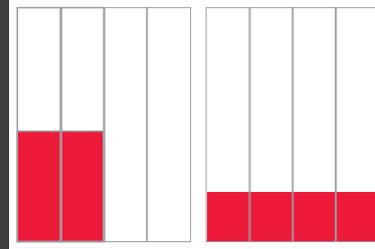
1/1 Seite
Format:
210 x 280 mm
165 x 225,5 mm
4 C: EUR 4.000,-



1/2 Seite
Formate:
105 x 280 mm (hoch/abf.)
80 x 225,5 mm (hoch)
210 x 136,6 mm (quer/abf.)
180 x 106,6 mm (quer)
4 C: EUR 2.200,-



1/3 Seite
Formate:
51 x 225,5 mm (hoch)
165 x 70 mm (quer)
4 C: EUR 1.500,-



1/4 Seite
Formate:
80 x 106,6 mm (hoch)
165 x 50 mm (quer)
4 C: EUR 1.200,-

Preiszuschlag

Platzierung auf U2 & U3: +15% - U4 (1/2 Seite): +20%

Druckdatenlieferung

PDF mit 3mm Überfüller, Abfallend, PDF/X-1a:2001

Beilagen (Pro TSD)

bis 20 g EUR 180,-
bis 30 g EUR 240,-
bis 40 g EUR 300,-
bis 50 g EUR 360,-

CHECKLISTE & TERMINE 2024

Druckunterlagenabschluss

- 1.) 1. März
- 2.) 7. Juni
- 3.) 6. September
- 4.) 8. November

Erscheinungstermin

22. März
28. Juni
27. September
29. November

Technische Daten

Auflage 100.000 Stück, Format 210 x 280 mm, Raster 60

Herausgeber und Medieninhaber

Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs
Hollergasse 2-6, 1150 Wien

Produktion

Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs, Öffentlichkeitsarbeit
Hollergasse 2-6, 1150 Wien

KONTAKT

0043 (0)1 89 145-221
presse@samariterbund.net