

Das Magazin des Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs
No. 4/DEZEMBER 2022

sam



www.samariterbund.net



Alles für die Kinder

Das Magazin des Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs
No. 2/JUNI 2022

sam

www.samariterbund.net

Das Magazin des Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs
No. 1/MÄRZ 2022

sam

www.samariterbund.net



KRIEGE GEHÖREN INS MUSEUM!

REPORT_UKRAINEHILFE

Der Samariterbund hilft Schutzsuchenden an der ukrainischen Grenze.

INTERN_SCHNABL

190 Delegierte wählten Hauptversammlung der

REPORT_SAMARITERGEPFLEGT

Große Nachfrage und eine hohe Arbeitszufriedenheit in den Pflegekompetenzzentren.

INTERN_CORONA RÜCKBLICK

Franz Schnabl und Reinhard Hundsmüller im Interview zur bisherigen Corona-Bilanz.

SERVICE_WARM-UP-TRAININGS

Mit dem ARBO bestens gerüstet und sicher in die frische Zweiradsaison starten.

Österreichische Post AG - MZ 022034001M - Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs, Bundesverband, Hollergasse 2-6, 1150 Wien

SAM BUND MEDIADATEN_TARIFE 2023

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.

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 Heilung 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 Asklepiosstabes 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 psychis deckt sic nition de ganisat jah 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 einfließen 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-Gr

nich 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 Schritztast 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 klingt. Gutes Essen, gute Getränke, Laster wie Rauchen oder Alkohol – für viele eine Lebensweise, die ihnen wichtig ist. Gerne abgefragt: Was ist

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...
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 „erwischt“ 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 Yakov 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.

erleben Altern aufgrund unterschiedlicher genetischer und sozial-kultureller Voraussetzungen völlig unterschiedlich. Im Zeitalter der „Präzisions- oder personalisierten Medizin“ können wir Patientinnen und Patienten dank Genom-Sequenzierung oder molekularer Diagnostik zielgerichtet diagnostizieren und behandeln. Dementsprechend individualisierte Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen sein.

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

Das Interview führte Martina Vizek

sam_REPORT

Mitgefühl ist mutig!

Liebe, Mitgefühl und Empathie sind Voraussetzungen für eine gesunde, soziale Gesellschaft und Zusammenhalt. Wer sich in andere hineinversetzen kann, zeigt nicht nur Hilfsbereitschaft, sondern profitiert auch selbst davon. „Glück ist Liebe, nichts anderes.“ Wer lieben kann, ist glücklich, merkte schon Hermann Hesse.

Allyson need is love“, sagen die Beatles, und tatsächlich sind sich Motivationsforscher, Psychologen und Paläontologen einig, dass jeder Mensch das Bedürfnis nach liebevollen Beziehungen zu anderen Menschen, nach Gesellschaft, Kontakt, Familie oder Gruppen hat. Schon Aristoteles meinte, dass wir alle das Bedürfnis haben, eine Verbindung zu einem aktiven „Wir“ einzugehen. Dabei geht es nicht nur um die Liebe zwischen zwei Menschen im engsten Sinn. Es geht um die Liebe innerhalb der Familie, zwischen Freunden und Welt, aber auch zwischen menschliche Beziehungen hinaus.

Liebe zu Tieren, zur Natur, zur Kultur. **Die Welt benötigt mehr Liebe** Viele aktuelle Studien sprechen dafür, dass die Welt mehr Liebe, zumindest mehr Mitgefühl braucht. Der Autor Jeremy Rifkin etwa argumentiert in seinem Buch „Die empathische Zivilisation“, die Menschheit müsse ein „globales empathisches Bewusstsein“ entwickeln, um den eigenen Untergang zu verhindern. Wenn sie sich scheiden, mit dem Schlüssel anderer mitzufühlen, so er siege Freunde und selbst die Fremde, dann wird es schwerer nicht zu tun, schwerer

nicht zu helfen.“ Und dieser Zusammenhang ist nötig, um sich spontan in andere hineinversetzen zu können. „Berichte die Welt durch die Augen eines anderen zu empfinden ist eine Tugend, die die Welt verändern kann“, war Barack Obama aber zugeht. Der ehemalige amerikanische Präsident verkörperte eine neue Form von Politik: Ein wahrer, menschlicher und sympathischer Geist, der sich den Menschen zuwandte. Empathie als eine Reaktion auf die Globalisierung, auf den Austausch von

Kulturen, die auf eine allgemeine universelle Eigenschaft zurückgreift.

Wir können was tun! Aber die Anforderungen an das Gefühl der Empathie steigen, denn die elektronischen Massenkommunikation führen dazu, dass die globalen Katastrophen in unseren Wohnräumen landen. Wir sehen täglich schreckliche Bilder von hungrigen Kindern und Krieg. Ein Bild ging dabei durch die ganze Welt. Das Foto des dreijährigen, syrischen Bubens, der ertrunken an der Strand gespült wurde. Bilder wie des Dreijährigen können uns entsetzen, aber auch machlos fühlen lassen. Echtes empathisches Mitgefühl lässt jedoch ein politisches und soziales Handeln aus. Nach dem Motto: Ich kann etwas tun, so erlebten wir im September/Oktober 2015, als tausende Menschen vor Krieg und Terror nach Europa flüchteten, eine Welle von Empathie und Mitgefühl. Andere Menschen, denen es nicht so gut ging, wirkten mit offenen

Armen empfangen und unterstützt. Eine Bewegung, die sich auch heute noch in vielen weiteren Hilfsaktionen verfestigt hat.

Free Hugs Eine schöne Idee entwickelte 2004 die Australierin Jean Mann. Er stellte sich mit einem „Free Hugs“-Schild in eine Fußgängerzone in Sydney. Mittlerweile wurde daraus eine weltweite Bewegung, die mit Gratis-Umarmungen mehr Liebe in die Welt bringen will.

Empathie gibt Kraft Psychologen wissen, dass Empathie auch Kraft gibt und viele positive Effekte für den mitleidenden Menschen bringt: Empathie macht stressresistenter, beschleunigt Genesungen bei Krankheiten, spendet Energie und führt zur Ausschüttung von Glückshormonen. So plädiert die Neurowissenschaftlerin Tania Singer: „Wir müssen wieder mehr fühlen“. Sie möchte auch viele Vorteile der Empathie aufzählen, nicht am Ende, sondern hier und jetzt.



Schlimme Erinnerungen werden wach

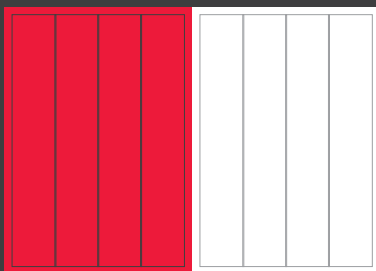
Wieder gibt es Krieg in Europa, Flucht und Vertreibung. Für meine Generation erwies es Erinnerungen an 1938, 1945, 1968, 1989, 1992 und 2011. Und wieder gibt es viel Not und Leid, aber auch viel Hilfsbereitschaft. Ich erinnere mich insbesondere an einen Tag im Mai 1945, als ich als Kind mit meinen Eltern, mitleidlos und ohne Gepäck, zu Fuß nach einem langen Marsch aus meiner Heimatstadt Prag in Österreich ankam. In einem Vorort von Salzburg konnte unsere Mutter, erkrankt, nicht weitergehen. Wir häuerten an einer Hausrat. Die Eigentümerin öffnete die Tür, verbot uns, abgeknipft wie wir waren, und sagte: „Kommen Sie herein, Sie sind willkommen.“ Das wünschte ich in diesen Tagen auch den Flüchtlingen, die aus der Ukraine in den Westen und insbesondere auch zu uns kommen.



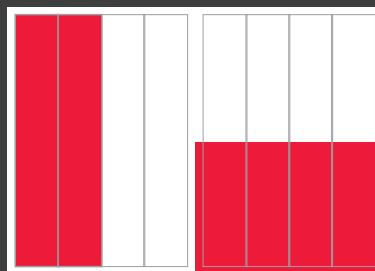
Finstere Stunden

Meine Gefühle und Gedanken und meine ganze Empathie und meine Solidarität sind bei den Menschen, die in der Ukraine verletzt und getötet werden. Es sind immer die Menschen, die Natur und Tiere, die unter den Kriegen am meisten leiden. Wir brauchen sofort eine blockübergreifende und internationale Friedens- und Aufrückbewegung: Und wir brauchen wieder eine Vision eines friedlichen europäischen Hauses, wie es u. a. Gerhartshausen für eine Friedensordnung nach dem Kalten Krieg vorgeschlagen hatte. Dafür müssen wir aufleben und auf die Straßen und Plätze dieser Welt ziehen, nach wie auch durch Krieg, Klimawandel, Rassismus, Patriarchat und Kapitalismus bekämpfen.

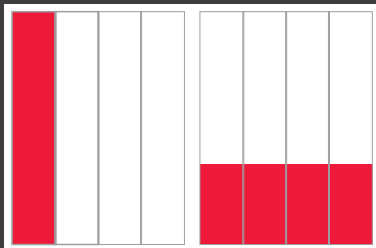
PREISE UND Formate **sam** Bund



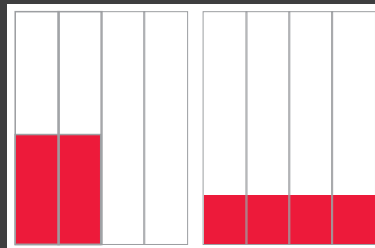
1/1 Seite
Format:
210 x 280 mm
165 x 225,5 mm
4 C: EUR 4.000,-



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,-

Preisauflschlag

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 2023

Druckunterlagenabschluss

- 1.) 3. März
- 2.) 2. Juni
- 3.) 1. September
- 4.) 10. November

Erscheinungstermin

24. März
23. Juni
22. September
01. Dezember

Technische Daten

Auflage 120.000 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