

2/16  
November

# neues leben

DAS MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND LEBENSFREUDE



**SMD** | SOZIAL MEDIZINISCHER DIENST

20: SMD

Mit dem E-Golf  
unterwegs

22: Helfer im Alltag  
Pflegebehelfe  
im Überblick

24: Im Interview  
Schauspieler  
Michael Ostrowski

## Vitamincocktail

08: GESUND DURCH DIE  
KALTE JAHRESZEIT

P.b.b. GZ: 05Z036403M  
SMD - Sozial Medizinischer Dienst,  
Steingasse 36a, 1230 Wien

Adressänderungen bitte unter Tel. 01/317 03 00 bekannt geben.

# Was tun bei Eisenmangel?

Schätzungen zufolge leiden zehn Prozent der Europäer an Eisenmangel. Welche Therapieformen gibt es, und wie lässt sich Eisenmangel durch richtige Ernährung verhindern?

**M**üdigkeit, eingerissene Nägel, Haarausfall, trockene Haut und Erschöpfung. Diese und zahlreiche weitere Symptome können auf zu wenig Eisen im Körper hindeuten. Welche Maßnahmen gegen die Mangelercheinung helfen und wie die Ernährung damit zusammenhängt, weiß Allgemeinmediziner Max Schmidt.

## Die Therapie

Je nach Schwere des Eisenmangels gibt es verschiedene Möglichkeiten zur Behandlung. Schmidt erklärt: „Bestenfalls lässt sich ein Mangel bereits durch eine Ernährungsumstellung beheben. Im fortgeschrittenen Stadium greift der Patient zu Kapseln oder Tabletten.“ Wichtig dabei ist

auch die richtige Einnahme. „Zwischen den Mahlzeiten und der Einnahme der Tablette sollte eine halbe Stunde liegen. Zudem sollten die Tabletten nur jeden zweiten Tag genommen werden“, so Schmidt. Bei einer Unverträglichkeit von Eisentabletten ist die Verabreichung von Eisen über die Vene eine alternative, schnell wirkende Therapieform. Wie lange eine Eiseninfusion notwendig ist, hängt von den Ursachen für den Mangel ab. In bestimmten Fällen reicht eine einzige Sitzung, um Eisenmangel endgültig zu therapieren.

## Die Ernährung

Eisen stellt einen wichtigen Baustein für die Bildung des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin dar und ist am

Sauerstofftransport im Blut beteiligt. Das essenzielle Spurenelement wird nicht vom Körper selbst hergestellt und muss über die Nahrung aufgenommen werden. Schmidt: „Vor allem Nahrungsmittel wie rotes Fleisch, Hülsenfrüchte und Fischprodukte enthalten viel Eisen.“ Entgegen der gängigen Meinung soll laut dem Mediziner auf die übermäßige Zufuhr von Spinat verzichtet werden. „Zwar ist Spinat eisenhaltig, durch die darin vorkommende Oxalsäure wird die Aufnahme von Eisen jedoch verhindert.“ Ähnliches gilt übrigens auch für den Konsum von Milch- und Weizenprodukten sowie Kaffee und Schwarztee. Durch vorwiegend pflanzliche Ernährung kann Eisen nicht gut vom Körper aufgenommen werden. Vegetarier und Veganer sollten daher folgenden Tipp von Schmidt beachten: „Trinken Sie frisch gepressten Orangensaft. Durch das darin enthaltene Vitamin C kann das pflanzliche Eisen besser aufgenommen werden.“ ●



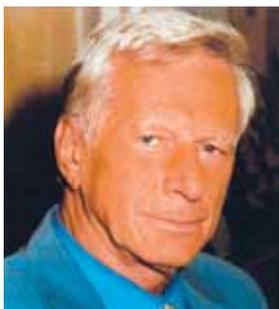
Max Schmidt,  
Allgemeinmediziner

Rotes Fleisch, Hülsenfrüchte und Fisch sind gute Eisenlieferanten



## ERHÖHTEN EISENBEDARF HABEN

- Schwangere Frauen
- Stillende Frauen
- Frauen während der Menstruation
- Sportler
- Kinder



### Lieber Leserin, lieber Leser!

In absehbarer Zeit gehört das Jahr 2016 der Vergangenheit an. Wir neigen ja dazu, die Vergangenheit zu verklären und Negatives – abgesehen von absolut einschneidenden Ereignissen – schneller zu vergessen als Positives. Ganz anders ist es beim SMD. Gott sei Dank gab es 2016 beim Ablauf unserer Rettungskette und dazugehörigen Aufgabenstellungen nichts Negatives. Aber auch daraus

hätten wir Konsequenzen gezogen und gelernt, keinesfalls vergessen. Nun erleben wir gerade eine Zeit, in der wir das weitgehend richtige Gefühl haben, in einer Welt zu leben, die – immer mehr abgekoppelt von tradierten Wertvorstellungen – unserem persönlichen Einfluss immer mehr entzogen wird. Die Medien schaffen es mit ihrer Informationsflut zunehmend, uns das anstrengend gewordene Denken abzunehmen. Hoch technisierte und undurchschaubar gewordene Vorgänge im Weltgeschehen lassen uns – nicht nur aus Bequemlichkeit – mehr oder weniger tatenlos zuschauen. Und so drängt sich auch in diesem Zusammenhang die Frage auf, ob wir den Höhepunkt der Zivilisation nicht bereits überschritten haben.

Beruhigend ist, dass die Familie des SMD noch intakt ist. Wir haben mit leibhaftigen Menschen in nachvollziehbaren Notsituationen zu tun, wobei neben den körperlichen Problemen die Psyche des Menschen eine fast gleichwertige Herausforderung darstellt. Und die individuelle Psyche können jene, die die Welt mit den oben angeführten Entwicklungen immer weiter in ihre Fänge kriegen, nicht ändern. In den SMD-Konzepten 2017 stehen daher dementsprechende Aus- und Fortbildungen, die Umstellung auf Elektrofahrzeuge (auch um Abhängigkeiten nicht ausgeliefert zu sein) und die Sicherstellung der verlässlichen Einsatzfähigkeit in Extremsituationen an oberster Stelle. Aber da Sie ja als Leser zur großen SMD-Familie mit rund 80.000 Angehörigen zählen, sind Sie ja zumindest in den angeführten Ausnahmesituationen auf der sicheren Seite. Das Leben ist ein ewiger Übergang von Bedürfnis zu Befriedigung. Geht dieser Übergang langsam vonstatten, nennen wir es Leid. Geht er rasch vonstatten (wie beim SMD), nennen wir es Glück. Jedenfalls wünsche ich Ihnen schöne Weihnachtsfeiertage und ein sicheres und glückliches Jahr 2017.

Ihr

Dr. Günther Bögl

### Volkskrankheit Rheuma

Zwei Millionen Menschen leiden in Österreich an Rheuma, so Experten anlässlich des Weltrheumatages, der am 12. Oktober in Wien stattfand. Obwohl mit Rheuma Gelenkschmerzen sowie Versteifung im Alter in Zusammenhang gebracht werden, betrifft die Krankheit alle Altersgruppen gleichermaßen. Zudem versteht man unter Rheuma Hunderte verschiedene Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates. Auch Organe können betroffen sein. Ausgelöst wird Rheuma durch Störungen des Immunsystems, das Antikörper gegen körpereigenes Gewebe oder Botenstoffe produziert.  
Quelle: derstandard.at



### Neuer Ansatz für Osteoporose-Therapie

Je älter der Mensch wird, umso schwächer werden auch seine Knochen. Vor allem Frauen sind von einem erhöhten Bruchrisiko betroffen, dem man medikamentös entgegenwirken kann. Der Nachteil: Die Medikamente haben Nebenwirkungen. Forscher haben jetzt einen neuen Ansatzpunkt für eine Osteoporose-Therapie entdeckt: Hemmt man die Funktion des Proteins Sclerostin, wird der Knochenabbau unterdrückt.  
Quelle: derstandard.at

kurz und gut

# Inhalt



6



20



12



22



14



24

## Gesundheit

- 02 **Ärztlicher Tipp**  
Was tun bei Eisenmangel?
- 05 **Im Kampf gegen die Allergie**  
Damit beschäftigt sich die Allergologie
- 06 **Low-Carb-Ernährung**  
Gesund und fit mit weniger Kohlenhydraten
- 08 **Vitamincocktail**  
Die richtigen Vitamine zur kalten Jahreszeit
- 10 **Regionaler Genuss, verpackt in einer Kiste**  
Biokisterl in Wien und Umgebung
- 11 **Foodsharing**  
Teilen statt verschwenden
- 12 **Volkskrankheit Morbus Crohn**  
Wenn's im Bauch rumort
- 13 **Karies**  
Plötzlich ein Loch im Zahn ...
- 14 **EMS-Training**  
Fit mit Elektroimpulsen
- 16 **Ausreichend Bewegung?**  
So viel Sport ist gesund

## Sozialservice

- 17 **Rechtskolumne**  
Schneeräumung
- 18 **Baywatch in Kärnten**  
Schulung am Millstätter See
- 20 **Mit dem E-Golf unterwegs**  
Eine Foto-Story
- 21 **Social DogZ**  
Vierbeinige Helfer im Einsatz
- 22 **Helfer im Alltag**  
Pflegeteams im Überblick
- 24 **„Wichtig ist, dass man sich traut!“**  
Michael Ostrowski im Interview
- 26 **Ehrenamtlich engagiert**  
Freiwillig helfen beim SMD
- 27 **Gut zu wissen**  
Alles über den SMD

**Medieninhaber:** SMD – Sozial Medizinischer Dienst Österreich, 1090 Wien, Berggasse 14, Tel. 01/317 03 00, Fax 01/317 03 00-4, E-Mail office@smd.at, Web www.smd.at,  
**Herausgeber:** Dr. Günther Bögl, **Auflage:** 50.000, **Erscheinungsort:** Wien, **Verlag:** Albatros Media GmbH, 1050 Wien, Grüngasse 16, Tel. 01/405 36 10, Fax 01/405 36 10-27,  
office@albatros-media.at, www.albatros-media.at, **Redaktion:** Mag. Marianne Kitzler (Leitung), Alissa Hacker, Daniela Purer, Christina Zankl **Coverfoto:** gpointstudio/fotolia.com  
**Anzeigen:** Thomas Baumgartner, Tel. 01/405 36 10-37, Fax 01/405 36 10-27, E-Mail tb@albatros-media.at, **Layout und Produktion:** Julia Proyer (Leitung), Lisa Großkopf  
**Verlagsleitung:** Mag. Peter Morawetz, **Druck:** NÖ Pressehaus, 3100 St. Pölten, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

**Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz:**

**Medieninhaber:** SMD – Sozial Medizinischer Dienst Österreich 1090 Wien, Berggasse 14, **Vereinszweck:** Humanitäre, gemeinnützige Hilfsorganisation für Betreuung, Rettungsdienst und Krankentransporte, **Geschäftsführer:** Sanitätsrat Anton More. **Grundlegende Richtung von neues leben:** Informationen über gesundheitliche und soziale Themen.

**Gender-Hinweis:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde vorwiegend die maskuline Schreibweise verwendet. Grundsätzlich werden damit aber immer beide Geschlechter angesprochen.

# Im Kampf gegen die Allergie

Die medizinische Fachrichtung Allergologie beschäftigt sich mit der Entstehung, der Ausprägung, dem Verlauf und der Behandlung von Allergien jeder Art.

Allergien machen sich häufig durch Jucken bemerkbar – Allergologen helfen bei der Behandlung



Wenn die Nase rinnt, die Augen brennen und es am ganzen Körper juckt, ist oftmals eine Allergie auf bestimmte Stoffe daran schuld. Der Gang zum Spezialisten, genauer gesagt, zu einem Allergologen, bleibt nicht erspart. In Österreich ist Allergologie integraler Bestandteil des Studienfachs Dermatologie.

## Zwei Phasen der Allergie

Wie Allergien im Allgemeinen entstehen, weiß Doktor Verena Beck, Fachärztin für Dermatologie und Ästhetik: „Die Hauptrolle spielen Antikörper vom Typ Immunglobulin-E, welche bei gesunden Menschen in geringen Mengen vorkommen.“ Besteht eine Allergie, werden diese Antikörper in hohen Dosen produziert, um den Organismus zu schützen. Die Erkrankung entsteht in zwei Phasen. Nach der Bildung der Antikörper als Abwehrreaktion



Dr. Verena Beck, Fachärztin für Dermatologie und Ästhetik

auf bestimmte Stoffe kommt es bei wiederholtem Kontakt zu einer allergischen Reaktion. „Mastzellen schütten entzündungsfördernde Substanzen wie Histamin aus. Gefäße weiten sich schlagartig, Schleimhäute schwellen an, und Atemprobleme können auftreten“, so Beck.

Bei der Wahl des richtigen Allergologen ist die zeitliche Komponente wichtig. Beck: „Ein ausführliches Gespräch, die Anamnese, ist unerlässlich, um sinnlose, nicht zielführende Austestungen zu vermeiden.“

## Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Ärzte, die an der Mitarbeit und der Weiterbildung in Allergologie interessiert sind, schießen sich in der Arbeitsgruppe Allergologie der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie zusammen. Die Gesellschaft, welche seit 1890 besteht, hat ihren Sitz in Wien. Beck ist selbst Mitglied: „Die Arbeitsgruppe bezweckt die Förderung der wissenschaftlichen Forschung, der diagnostischen und therapeutischen Verfahren, des Erfahrungsaustausches sowie der Publikation neuester Erkenntnisse.“ Zudem sollen die wissen-

schaftlichen, diagnostischen und therapeutischen Standards im Rahmen der Behandlung von Allergien bewahrt werden. Wichtig ist die Koordination der interdisziplinären Zusammenarbeit von Kollegen aus Klinik, Forschung und Praxis sowie mit anderen interessierten Personen und Institutionen. ●

## WICHTIGE ALLERGIE-TESTS:

- **In-vitro-Testverfahren:** bestimmt freie Immunglobulin-E-Antikörper und Entzündungsmarker
- **Pricktest, Intrakutantest, Reibtest, Epikutantest** dienen zum Nachweis einer sogenannten Typ-I-Allergie
- **Repeated open application Test** dient zur Abklärung einer nicht eindeutigen Reaktion auf den Epikutantest
- **Provokationstest**  
Nasale Provokationstestung

# Gesund und fit mit

LOW CARB

Ein Ernährungskonzept mit einem geringeren Kohlenhydratanteil hat viele Vorteile. Es hilft beim Abnehmen, man schläft besser und fühlt sich untertags wacher und energiegeladener.

Zum Frühstück eine Semmel mit Marmelade, ein Weckerl oder eine Zimtschnecke zwischendurch und am Abend Nudeln – viele Menschen in unseren Breiten ernähren sich sehr kohlenhydratreich. Zudem nehmen sie häufig raffinierte Kohlenhydrate wie Fertiggerichte, Süßigkeiten, Frühstücksflocken und Weißbrot zu sich. Die Folgen sind Übergewicht und geringes Wohlbefinden.

In den vergangenen Jahren ist die Low-Carb-Ernährung immer populärer geworden. Sie ist keine Diätform im eigentlichen Sinn, sondern eignet sich vielmehr als langfristiges Ernährungskonzept. Das Besondere dieses Konzepts ist, wie der Name schon sagt, ein niedrigerer Kohlenhydratanteil, als ihn die herkömmliche Ernährungswissenschaft ansetzt. Geht diese von einem Kohlenhydratanteil von 55 bis 60 Prozent und einem niedrigeren Fettanteil aus, liegt der Kohlenhydratanteil beim Low-Carb-Konzept nur bei 40 Prozent. Ernährungsberater Axel Dinse von Urban Health Concept, der in seinen Beratungen lieber den Begriff „Moderate Carb“ verwendet, empfiehlt seinen Kunden, sich an die Aufteilung 40-30-30 zu halten. „Kohlenhydrate sollten nur 40 Prozent der Ernährung ausmachen, je 30 Prozent entfallen auf Proteine und Fette. Die Kohlenhydrate teilt man am besten auf das Frühstück und das Mittagessen auf. Die Abendmahlzeit sollte aus Eiweiß- und Gemüsebausteinen bestehen.“

Keine Ernährungsform eignet sich für alle Menschen in gleichem Maße. Die 40-30-30-Regel ist für Dinse aber jene Variante, die für die meisten Menschen – als Basiskonzept – umsetzbar ist. Außerdem steigere die Ernährungsform das Wohlbefinden, eigne sich zur Gewichtsreduzierung und langfristig auch zur Gewichtsstabilisierung.



## Umstellung strategisch angehen

Für eine gesunde, kohlenhydratarme Ernährung braucht man keine App und keine komplizierte Kalorienzählerei. Als Faustregel gilt: Hochwertige Mahlzeiten aus biologischen, regionalen und saisonalen Lebensmitteln zu sich zu nehmen. Die Umsetzung ist einfach, so Dinse. Sein Motto: Zurück zu den Wurzeln. „Durchgestylte Ernährungspläne sind in der praktischen Umsetzung meist schwierig. Ich bin der Überzeugung, dass es am einfachsten ist, für einen Zeitraum von ca. drei bis sechs Wochen möglichst immer das gleiche Gericht – in Abwandlungen – zu essen. Das kann in der Früh ein Porridge (Haferbrei) sein, den man je nach Vorliebe z. B. mit Cashewnüssen, Zimt und getrockneten Früchten aufpeppt und optimiert. Dadurch wird auch das Einkaufen leichter und man folgt einem Konzept.“

Wer selber kocht, kann sich das Mittagessen auch aus Bausteinen zusammensetzen: Man wählt eine Kohlenhydrat-, eine Gemüse- und eine Eiweißquelle, z. B. Couscous mit Gemüse und Bohnen. „Man kann sich hier von den Urvölkern viel abschauen. Bohnengerichte mit Reis haben z. B. eine sehr hohe

Eiweißwertigkeit, die auch der Körper gut verdauen kann“, sagt Dinse. Gute Gemüse-Kohlenhydratquellen sind solche, die als Knollen unter der Erde wachsen, wie z. B. Kartoffeln oder Rote Rüben. Wer nicht selber kocht, sollte sich erkundigen, welche gesunden Alternativen zu Mittag im Arbeitsumfeld angeboten werden.

Das Abendessen sollte aus hochwertigem Eiweiß, Gemüse und Salat bestehen, z. B. Fisch mit Gemüse, ein Omelett mit Salat oder Tomaten mit Mozzarella. Am Abend sollte man Gemüsesorten mit hohem Wassergehalt wie Mangold, Spinat oder Kohlgemüse bevorzugen. Als Richtlinie gilt hier: Alles was grün ist und nach oben wächst.



Axel Dinse,  
Ernährungsberater

## Weniger ist mehr

Wer sich sehr kohlenhydratlastig ernährt, für den bedeutet die Umstellung seiner Ernährungsgewohnheiten zu Beginn wahrscheinlich eine Herausforderung. Am Abend auf Nudeln, Reis oder Brot zu verzichten, fällt

zu Beginn einer Ernährungsumstellung vielen schwer. Mit einer Gewöhnungsphase von rund drei Monaten müsse man rechnen. „Natürlich erzeugt ein leichtes Abendessen nicht diesen Grad der Sättigung wie ein Pastagericht“, sagt Dinse. „Aber der Vorteil ist, dass man wesentlich besser schläft, sich wohler fühlt, untermtags wacher ist und auch in der Früh agiler aufsteht.“ Auch müssen sich die Menschen wieder daran gewöhnen, dass ihr Magen nur zu zwei Dritteln gefüllt ist und sie nicht völlig abgefüllt vom Tisch aufstehen. Mit der Zeit würde sich aber auch nach einem leichten Abendessen ein Wohlfühleffekt einstellen.

## Achtung, Falle!

Die Ernährung mit einem moderaten Kohlenhydratanteil ist ein gangbares Konzept. Hält man sich an die Vorgaben, wird man gut satt und muss nicht hungern. Ein willkommener Nebeneffekt: Das Körpergewicht pendelt sich ein. Welche Fehler man machen kann? „Den Kohlenhydratanteil weiter zu reduzieren, um schneller abzunehmen“, sagt Dinse. „Denn dann entsteht ein Energiedefizit – und Heißhungerattacken sind unvermeidbar.“ ●

# Kreativ mit Low Carb

Was man bei Low-Carb-Ernährung beachten sollte und wie man sich dabei ausgewogen ernähren kann, ohne dabei auf etwas zu verzichten, zeigt Alexander Grimme in seinem Buch „Essen ohne Kohlehydrate“.

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung wird für viele Leute immer wichtiger. Die Ernährungstrends reichen von vegetarisch über vegan bis hin zu kohlenhydratarmen Gerichten. Die sogenannte Low-Carb-Ernährung wirkt zunächst einseitig und zeitaufwendig. Dass man dabei auf nichts verzichten muss und worauf es bei diesem Trend ankommt, zeigt Foodblogger Alexander Grimme. Ob Frühstück, Mittagessen, Abendessen oder auch vegan und vegetarisch, in wenigen Schritten werden einfache und schnelle Rezepte vorgestellt. In diesem

Buch findet man köstliche Alternativen zu Pizza, Pasta oder Kuchen. Das Wichtige bei diesem Ernährungstrend ist, zwischen langkettigen (z. B. Vollkorn, Nüsse) und kurzkettigen Kohlenhydraten (z. B. raffiniertes Zucker, Weißmehl) zu unterscheiden, wobei erstere wichtige Kohlenhydrate sind, die dem Körper die notwendige Energie liefern. Grimme zeigt, wie man mit kohlenhydratarmer Ernährung kreative und einfache Gerichte für jeden Tag zaubern kann und sich dabei auch noch rundum wohlfühlt. ●

## BUCHTIPP

Alexander Grimme  
Essen ohne Kohlenhydrate.  
55 köstliche Low-Carb-Rezepte  
127 Seiten  
Goldmann Verlag  
Preis: 13,40 Euro  
ISBN: 978-3-442-17660-1





# Ein Cocktail aus Vitaminen

Laut österreichischem Ernährungsbericht versorgen sich Erwachsene gut mit Vitaminen. Worauf man bei der Zufuhr achten sollte, weiß **neues leben**.

**F**ür unseren Körper ist die optimale Versorgung mit Vitaminen lebensnotwendig. Ohne ausreichende Vitaminzufuhr fühlen wir uns müde, unkonzentriert und sind anfälliger für verschiedene Infektionskrankheiten. Doch wie können diese organischen Verbindungen am besten aufgenommen werden, welche Menschengruppen müssen



Verena Wartmann, Ernährungswissenschaftlerin

besonders Acht geben, und worauf muss man bei der Zubereitung aufpassen?

### **Vielseitig und ausgewogen**

Prinzipiell unterscheiden sich Vitamine dadurch, dass sie fett- oder wasserlöslich sind. Nur in kleinen Mengen Fett beziehungsweise in Wasser gelöst, können sie vom Körper resorbiert werden. Ernährungswissenschaftlerin Verena Wartmann erklärt: „Kein Nahrungsmittel enthält alle Vitamine. Eine vielseitige, ausgewogene und auf qualitativ hochwertige Lebensmittel orientierte Kost ist also notwendig.“

So ist beispielsweise das Vitamin A (wichtig für den Sehvorgang) in Spinat, Milch, Butter, Käse, Paprika, Petersilie und Mangold enthalten, während Vitamin C (optimiert das Immunsystem und verbessert die Eisenabsorption) vor allem über den Verzehr von roten Paprika, Paradeisern, Kohlgemüse, Erdäpfeln und Äpfeln aufgenommen wird. Ebenfalls wichtig ist Vitamin E, welches als Antioxidant wirksam ist. „Dieses ist vor allem in Nüssen, Sojabohnen, Leinsamen, Sesam und Sonnenblumenkernen enthalten“, so Wartmann.



Welche Vitamine unser Körper braucht, um gut versorgt zu sein, ist je nach Jahreszeit unterschiedlich

### Wundervitamin D

Laut der Ernährungsexpertin zeigen neue wissenschaftliche Studien, dass eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung vielen Krankheiten wie grippalen Infekten und selbst Krebserkrankungen vorbeugt. Jedoch kommt diesem Vitamin eine Sonderstellung zu: „Vitamin D wird unter Einfluss von UV-Strahlung in der Haut gebildet. Bei zu geringer Sonnenexposition, etwa im Winter oder bei zu wenig Zeit im Freien, kann es zu Mangelerscheinungen kommen“, warnt Wartmann. Besonders betroffen davon sind Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere und ältere Menschen. Nur sehr wenige Nahrungsmittel, wie zum Beispiel

Seelachs oder Avocado, enthalten ausreichend Vitamin D. Wartmann: „Man müsste Innereien und fetten Fisch schon sehr mögen, um wenigstens das tägliche Minimum an Vitamin D zu erreichen. Daher ist eine Deckung über die Nahrung ohne Sonnenlicht definitiv nicht möglich.“

### Veganer & Vegetarier aufgepasst

Vitaminmangel entsteht unter anderem durch einseitige Ernährung. Vegetarier und Veganer müssen daher besonders Acht geben. „Bei fleischloser Ernährung besteht die Gefahr einer Unterversorgung mit Vitamin B12, welches in fast allen tierischen Produkten, aber kaum

in pflanzlichen Lebensmitteln vorhanden ist“, so Wartmann. Vitamin B12 reguliert dabei, gemeinsam mit Vitamin B9, den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel. Bei rein veganer Ernährung kommt es zusätzlich zu einer Unterversorgung mit Vitamin B2 (wirkt an der Atemkette mit). Es ist in Milch, Fleisch, Fisch und Eiern enthalten. Ein Mangel an diesen Vitaminen ist besonders für Säuglinge, welche von vegan lebenden Müttern gestillt werden, und Kinder gefährlich. Entwicklungs- und Wachstumsverzögerungen sowie neurologische Störungen sind die Folge. Vegetarier sollten daher auf Sauerkraut, Eier, Avocados und Pilze nicht verzichten. ▶

### Menschengruppen mit erhöhtem Vitaminbedarf



**Frauen, die mit Pille verhüten**  
Folsäure, Vitamin C, B2, B6, B12



**Sportler**  
Vitamin C, B1, B2, B12



**Senioren**  
Vitamin D, E, A, C, B6



**Schwangere und Stillende**  
Folsäure, Vitamin C, B1, B2, B6



**Raucher**  
Vitamin C



**Alkoholkonsumenten**  
Folsäure, Vitamin B1, B2, B6, B12

Veganer sollten zudem noch Brokkoli, Spinat, Bier- und Trockenhefe in den Speiseplan integrieren.

### Finger weg vom Frittieren

Falsche Nahrungszubereitung oder -lagerung kann dazu führen, dass Vitamine enzymatisch abgebaut werden und als Nahrungsbestandteil verloren gehen. „Grundsätzlich tragen Einfrieren und kurze Kochzeiten dazu bei, dass die Struktur erhalten bleibt“, weiß die Ernährungsberaterin. Blanchieren, braten, dünsten, kochen, sieden, pochieren, sautieren und schmoren sind geeignete Kochmethoden, um möglichst viele Vitamine zu erhalten.

Von Frittieren ist gänzlich abzuraten, da Furanverbindungen entstehen, welche zwar Aroma und Geschmack verbessern, jedoch gesundheitsschädlich und krebserregend sind. Auch Aufwärmen mögen Vitamine gar nicht. Speisen sollten daher so zubereitet werden, dass sie nicht für längere Zeit warm gehalten werden müssen. Das zweite Erhitzen zerstört die nach der ersten Zubereitung verbliebenen Vitamine weiter.

Zusätzlich sollte Obst und Gemüse immer dunkel, trocken und kühl gelagert werden, damit es vor Wärmeeinwirkung geschützt ist. Wartmanns Tipp: „Geben Sie zu frischem Obst-

oder Gemüsesalat etwas Zitrone. Sie schützt die Vitamine vor dem zerstörerischen Einfluss des Luft-Sauerstoffs und verhindert damit gleichzeitig, dass die Speise braun wird.“

Entgegen der gängigen Meinung ist das Tiefgefrieren von Lebensmitteln im Vergleich zu anderen Konservierungsmethoden besonders schonend, weshalb es eine gesunde Alternative zu frischem Gemüse ist. Je schneller das jeweilige Lebensmittel gefrostet wird, desto besser bleibt seine Qualität erhalten. Doch auch hier gilt: „Kaufen Sie keine Produkte, deren Verpackung beschädigt ist, und kontrollieren Sie die Temperatur der Tiefkühltruhe.“ ●

# Regionaler Genuss, verpackt in einer Kiste



Regionale, saisonale und biologische Lebensmittel aus der nahen Umgebung genießen – so geht's:

Immer mehr Menschen möchten sich gesund ernähren und setzen dabei auf regionale und biologische Lebensmittel. Doch oft ist man zu beschäftigt, es fehlt die Zeit zum bewussten Einkaufen. Eine Alternative sind die Gemüse- bzw. Bio-Kisten-Abos. Wer also Wert auf gesundes und genussvolles Essen legt, hat im Raum Wien die Möglichkeit, sich Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft direkt vor die Haustüre oder ins Büro liefern zu lassen. Dabei gibt es neben unterschiedlichen Anbietern auch verschiedene Größen und Arten von Kisten. Sehr bekannt und seit Jahren im Geschäft ist der Biohof Adamah, der an einem bestimmten Wochentag liefert. Er bieten ein breites



Sortiment an Gemüse- und Obstkisten an. Daneben hat man auch die Möglichkeit, Fleischwaren, Milchprodukte, Eier oder frisch gebackenes Brot zu bestellen.

Kabarettist und Biobauer Pepi Hopf liefert jeden Freitag und Samstag von seinem Familienunternehmen Biogemüse Hopf im Marchfeld an verschiedene Lieferstandorte in Wien. Einer davon ist das Kabarett und Café Niedermaier im 8. Bezirk. Die Bestellung erfolgt ganz unkompliziert ohne Registrierung. Der Kistlinhalt wird immer sonntags auf Facebook präsentiert, bestellen kann man, solange der Vorrat reicht. Man kann sich auch ein Kisterl selber zusammenstellen.

Biomitter hat neben den klassischen Biokisten ein großes Angebot an Saft- und Smoothiekisten. Zum Beispiel bietet er eine eigene Kirsche-Kiste an. In Wien liefert Biomitter immer montags. Ob für einen Single-Haushalt oder eine ganze Familie, bei den Biokisten ist bestimmt für jeden etwas dabei. Als gesunde Alternative werden dabei auch der nachhaltige Umgang mit Lebensmitteln und die regionale Landwirtschaft gefördert. ●

### ANBIETER IN WIEN

[www.adamah.at](http://www.adamah.at)  
[www.biogemuehopf.elisting.at](http://www.biogemuehopf.elisting.at)  
[www.biohof-mogg.at](http://www.biohof-mogg.at)  
[www.biomitter.at](http://www.biomitter.at)  
[www.biowichtl.at](http://www.biowichtl.at)  
[www.ochsenherz.at](http://www.ochsenherz.at)  
[www.oekokiste.com](http://www.oekokiste.com)

# Teilen statt verschwenden

Durch Foodsharing werden wertvolle Lebensmittel vor der Mülltonne gerettet und mit anderen geteilt. Im Raum Wien werden dabei unterschiedliche Möglichkeiten geboten, überschüssiges Essen kostenlos abzuholen oder anzubieten.

In den österreichischen Haushalten landen jährlich 157.000 Tonnen an Lebensmitteln, die noch zum Verzehr geeignet gewesen wären, im Müll. Das sind pro Kopf in Österreich 19 Kilogramm an weggeworfenen Lebensmitteln!

Die Initiative Foodsharing versucht dagegen vorzugehen. Seit 2013 gibt es diese Möglichkeit auch in Österreich. Die Initiative beruht auf dem ökologischen Grundgedanken, mit Lebensmitteln verantwortungsvoll und respektvoll umzugehen. Noch genießbare Lebensmittel von unterschiedlichen Lebensmittelbetrieben sollen vor dem Wegwerfen bewahrt werden. Damit verbunden ist das Ziel, einerseits der Lebensmittelverschwendung und andererseits der Überproduktion entgegenzuwirken.

## Abgeben oder abholen

Die Foodsharing-Community ist besonders auf Social-Media-Plattformen aktiv. Auf [foodsharing.at](http://foodsharing.at) gibt es mittlerweile 20.000 angemeldete User. Freiwillige engagieren sich ehrenamtlich als „Foodsaver“. Diese holen Le-



Der eine hat's – der andere braucht's: Die Foodsharing-Initiative hilft, wertvolle Ressourcen zu sparen – hier beim Südwind Straßenfest im alten AKH in Wien

bensmittel, die nicht mehr verkauft werden (dürfen), bei kooperierenden Betrieben zu ausgemachten Zeiten ab. Wer auf der Plattform angemeldet ist, kann die Nahrungsmittel am festgelegten Treffpunkt oder zu Hause beim Foodsaver abholen. Wer möchte, kann mit der Registrierung auch selbst zum „Saver“ werden und bekommt einen eigenen Ausweis.

Eine andere Option – neben der Plattform – ist, die abzugebenden Lebensmittel auf der Facebook-Seite von „Foodsharing Wien“ zu posten.

Eine weitere Möglichkeit sind die „Fair-Teiler“, Kühlschränke und Regale, die sich an mehreren Standorten in der Stadt befinden. An diesen kann man sich kostenlos bedienen, ohne selbst etwas abgeben zu müssen. Seit Ende September gibt es in Wien übrigens den 20. Fair-Teiler-Standort!

In „Essenskörbe“ kann man überschüssiges Essen von der letzten Party zu Hause oder wenn man auf Urlaub fährt online stellen.

## Für jeden zugänglich

Egal wo oder wie Lebensmittel geteilt werden, es gilt immer folgender Grundsatz: „Nichts an andere weitergeben,

was man selbst nicht mehr essen würde.“ Ein verantwortungsvoller Umgang steht hier besonders im Vordergrund. Laut [stadt-wien.at](http://stadt-wien.at) gehören mehr als die Hälfte der Nutzer einer jüngeren Altersgruppe an. Foodsharing richtet sich aber nicht an eine bestimmte Gruppe von Menschen, sondern ist für jeden, der die Plattform nützt, offen zugänglich. Auch mit sozialen Institutionen wie der Wiener Tafel wird zusammengearbeitet. Zusätzlich zum ökologischen Motiv kommt ein positiver Effekt für die Haushaltsfinanzen hinzu. Daneben profitieren auch die Betriebe, da sie Müll vermeiden und somit Zeit und Geld sparen. Ob Privatperson, Händler oder Produzent, Foodsharing zeigt, dass jeder seinen Teil zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit unseren Lebensmitteln beitragen kann. ●

## FAIR-TEILER IN WIEN

Eine Übersicht aller „Fair-Teiler“-Standorte findet man unter:

[www.foodsharing.at](http://www.foodsharing.at)



Bei den Fair-Teiler-Kühlschränken kann jeder überschüssige Lebensmittel abgeben und auch abholen

# Wenn's im Bauch rumort

Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen: Wer immer wieder unter diesen Beschwerden leidet, sollte einen Arzt aufsuchen, denn die Diagnose könnte womöglich Morbus Crohn lauten.



Chronische Bauchkrämpfe und Durchfall können ein Hinweis auf Morbus Crohn sein

**W**enn der Bauch zu grummeln beginnt, ist das für Betroffene von Morbus Crohn meist ein schlechtes Zeichen: Ein neuer Schub kündigt sich an. Morbus Crohn – benannt nach Dr. Burrill B. Crohn, dem „Entdecker“ der Krankheit – ist eine chronische Entzündung des Magen-Darm-Trakts.

Die Symptome ähneln denen des Reizdarmsyndroms, das Hauptmerkmal ist wässriger Durchfall: „Verdacht auf Morbus Crohn besteht bei breiigen Stühlen oder Durchfall, der länger als sechs Wochen andauert“, erklärt Dr. Wolfgang Petritsch, Facharzt für Innere Medizin und Additivfacharzt für Gastroenterologie und Hepatologie. Aber auch Bauchschmerzen und Gewichtsabnahme – insbesondere bei in der Vergangenheit oder gleichzeitig auftretenden perianalen Fisteln oder Abszessen – kann laut Petritsch auf Morbus Crohn hinweisen. Die Krankheit verläuft in Schüben. Ein Krankheitsschub kann

mehrere Wochen andauern. Die Zeit zwischen zwei Schüben verläuft meist beschwerdefrei.

## Ursachen ungeklärt

Die Auslöser von Morbus Crohn sind derzeit nicht gänzlich geklärt. Eine genetische Disposition dürfte eine Rolle spielen, jedoch ist sie nicht die alleinige Ursache. „Aufgrund der steigenden Inzidenz von Morbus Crohn-Fällen in der westlichen Welt sowie dem vermehrten Auftreten in städtischen Gebieten werden



Dr. Wolfgang Petritsch, Gastroenterologe

Faktoren wie Ernährung, zu viel an Hygiene oder der häufige Einsatz von Antibiotika in der Kindheit als mögliche Ursachen oder zumindest als Trigger angenommen“, so Petritsch. Außerdem

gibt es eine Reihe individueller Gründe, die die Krankheit begünstigen. Eine ungesunde Ernährung, Rauchen, Nahrungsunverträglichkeiten, aber auch psychische Ursachen werden mit Morbus Crohn in Verbindung gebracht.

## Lebensqualität im Alltag

„Die Behandlung ist individuell und richtet sich nach dem Ausmaß der Entzündung“, erklärt der Facharzt. „Die Basis bilden entzündungshemmende Medikamente inklusive Kortison. Bei gut der Hälfte der Patienten werden auch das Immunsystem hemmende Medikamente eingesetzt.“ Rund zwei Drittel aller Patienten müssen im Laufe ihres Lebens zumindest einmal operiert werden.

Die Krankheit ist – trotz intensiver Forschungsbemühen – nicht heilbar. Jedoch sind die Symptome gut behandelbar – die Lebensqualität der Betroffenen kann also wesentlich verbessert werden. ●

An regelmäßiges Zähneputzen gewöhnt man seine Kinder am besten von klein auf



## Plötzlich ein Loch im Zahn ...

Wer die Zähne nicht putzt, bekommt Karies. Das lernt man bereits im Kindesalter. Trotzdem bleibt Caries dentium, so der Fachbegriff, eine weit verbreitete Krankheit.

Nach einem anstrengenden Arbeitstag freut man sich auf das wohlverdiente, kühle Feierabend-Bier oder auf den leckeren Schokoladenkuchen. Entspannt sitzt man im Gastgarten und möchte den ersten Schluck oder Bissen genießen. Plötzlich durchzuckt ein starker Schmerz den ganzen Mund, zieht sich hinauf, bis in den Kopf. Nach dem Gang zum Zahnarzt ist es gewiss: Der Zahn ist von Karies befallen.

### Volkkrankheit Karies

Es gibt heutzutage kaum jemanden, der dieses oder ein ähnliches Szenario noch nicht erlebt hat, denn auch im 21. Jahrhundert bleibt Karies eine Volkkrankheit. Doch wie entsteht der schmerzhafte Zahnbefall eigentlich genau? Zahnarzt Doktor Danko Viden gibt die Antwort: „Ein wichtiger Faktor ist der Konsum von Kohlenhydraten und dabei vor allem die Aufnahme von Zucker. Prinzipiell kann jedes Lebensmittel mit einer bestimmten Zuckerkonzentration Karies verursachen, wenn Plaque vorhanden ist und nicht richtig geputzt wird.“ Da es sich bei Karies um Bakte-

rien handelt, kann dieser jedoch auch durch Küsse, gemeinsam verwendetes Essbesteck oder bei Kleinkindern durch infizierte Schnuller übertragen werden. Karies hat dabei eine ganz eigene Form und Farbe. Er ist dunkelgelb bis bräunlich und schimmert oft durch den Zahn hindurch. „Jedoch darf man ihn nicht mit einer einfachen Verfärbung verwechseln“, warnt Viden. Löcher im Zahnschmelz verursachen meist noch keine Schmerzen. Hat der Karies jedoch das empfindliche Zahnbein erreicht, wird es höchste Zeit, etwas dagegen zu unternehmen.

### Zauberwort Vorbeugen

Die Behandlung des befallenen Zahnes ist dabei recht simpel, wie Viden erklärt: „Wenn Karies bereits vorhanden ist, entfernt man diesen durch Abtragen der Masse bis zum gesunden Zahn. Dann verschließt man das Loch.“ Dabei muss der Karies vollständig entfernt werden, damit er nicht weiter wuchert und den Nerv erreicht. Je näher er beim Nerv lagert, desto schmerzhafter wird es. Im schlimmsten Fall muss der Zahn vollständig entfernt werden.

Vorbeugen ist daher die wichtigste Methode, um Karies zu verhindern, und das am besten bereits von klein auf. „Es ist unerlässlich, bereits die Milchzähne sorgfältig zu pflegen“, rät Viden. „Wasser gegen den Durst trinken, keine gesüßten Getränke. Nach jeder Nahrungsaufnahme Zähne putzen und ab und an Zahnseide verwenden. Und natürlich auf den regelmäßigen Gang zum Zahnarzt nicht vergessen.“ ●

### SO BEUGEN SIE VOR:

- Zahnarztbesuch, zweimal jährlich
- Fluorhaltige Zahnpasta, richtiges Zähneputzen, Zahnseide und andere Hilfsmittel wie Zahnzwischenraumbürsten
- Zahngesunde Ernährung: wenig Kohlenhydrate, wenig zuckerhaltige Zwischenmalzeiten, zucker- und säurearme Getränke
- Professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis



# Fit mit Elektroimpulsen

Das EMS-Training kommt ursprünglich aus der Schmerztherapie, entwickelte sich aber, ausgehend von Deutschland, zu einer effektiven Trainingsmethode.

Täglich sitzt Martin bis zu zehn Stunden vor dem PC im Büro. Neben Freunden und Familie bleibt oft nicht viel Zeit, um ausgiebig Sport zu betreiben. Neulich bekam Martin einen Gutschein für ein EMS-Training von einem Freund geschenkt. In der Mittagspause ging er ins Studio, um das Training auszuprobieren, und war sofort begeistert – denn er konnte trainieren und dennoch Zeit sparen. EMS-Training steht für „Elektro-Muskel-Stimulations-Training“ und ist eine Form des Krafttrainings. Ursprünglich kommt es aus der Physio- und Schmerztherapie, es wird aber auch im Leistungssport eingesetzt. Beim EMS-Training werden dem Körper elektrische Impulse mit 85 Hz zugeführt und dabei Übungen absolviert. In der Regel dauert das Training 15 Minuten, mithilfe von Reizstrom werden die Muskeln angespannt: vier Sekunden Strom, vier Sekunden Pause. Der Unterschied zum normalen Krafttraining besteht darin, dass beim

EMS-Training alle Muskeln gleichzeitig beansprucht werden, wodurch kurze Trainingseinheiten bereits sehr effektiv sind. Daher wird das Training vor allem genutzt, um rasch Muskeln aufzubauen. „Bei diesem Training wird in sehr kurzer Zeit sehr viel Muskelfaser in Anspruch genommen“, erklärt Matthias Klausberger, EMS-Trainer bei Woxout im



Matthias Klausberger, EMS-Trainer Woxout

7. Wiener Gemeindebezirk, einem von drei Standorten in Wien.

## Kurze Einheiten – langer Effekt

Bei Woxout wird einmal die Woche trainiert. Pro Woche kostet es 19,90 Euro. Man trainiert mit einem Personaltrainer, pro Einheit können maximal zwei Personen teilnehmen. Für Klausberger ist dies auch das Be-

sondere daran: „Durch die kleine Gruppe ist es persönlicher, man kann individueller auf den Einzelnen eingehen.“

Für das Training benötigt man eine atmungsaktive Funktionsunterwäsche, besonders geeignet ist die eigene EMS-Funktionswäsche. Diese wird nass gemacht, an Armen und Beinen werden sogenannte Manschetten angelegt, und man trägt eine Weste um den Oberkörper.

Neben dem klassischen EMS-Training gibt es noch das Cardio-EMS und das HIT-Vibrationstraining. Ersteres wird auf dem Stepper ausgeführt und dauert wiederum 15 Minuten. Im Gegensatz zum klassischen EMS wird hier eine deutlich niedrigere Frequenz von 7 Hz verwendet. Die Impulse sind kürzer und schneller als beim regulären Training. Hier ist das vorrangige Ziel, die Ausdauer zu steigern. Gleichzeitig werden der Stoffwechsel und somit die Fettverbrennung angeregt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

EMS-Training wird zum raschen Muskelaufbau sowie bei Rücken- und Gelenksproblemen eingesetzt



Das HIT-Training wird u. a. mit Vibrationsplatten und Vibrationshanteln in einem Zeitraum von 25 Minuten durchgeführt. Neben der Erhöhung von Ausdauer dient es vor allem der Kraftauslastung.

### Rasche Schmerzlinderung

Am EMS-Training kann jeder teilnehmen. Ausgenommen sind Personen mit Herzschrittmachern, eingeschränkter Leber- und Nierenfunktion sowie Epileptiker und Minderjährige.

„Es wird immer mit Trainer und gelenkschonend trainiert, und die elektrischen



Bereits kurze Trainingseinheiten sind sehr effektiv, da die Muskeln intensiv beansprucht werden

Impulse führen zu einer sehr raschen Schmerzlinderung“, so Matthias Klausberger. Daher ist es besonders für Personen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates, wie Rückenschmerzen, Knieproblemen, Bandscheibenvorfall oder Gelenksproblemen geeignet.

Ein Großteil seiner EMS-Kunden sind Menschen mit sitzenden Berufen oder solche, die in kurzer Zeit Muskeln aufbauen möchten. Zu Worxout kommen auch Kunden, die Ausdauersport betreiben, wie Laufen oder Radfahren, und mit EMS ihr Krafttraining ausüben – kurz: Menschen, die „fit bleiben, Muskeln aufbauen und Zeit sparen“ wollen. Denn „die Zeitersparnis ist unschlagbar. Manche kommen zum Beispiel in der Mittagspause zum Training“, wie Klausberger erzählt.

Ob man sich vor den Stromstößen fürchten muss? Klausberger: „Es kann schon ein bisschen unangenehm werden. Manche wissen nicht, was sie erwartet, und für manche ist es ein bisschen eigenartig. Wir versuchen daher, das erste Training so ruhig und unspektakulär wie möglich zu machen.“

Ob einem das EMS-Training zusagt, lässt sich am besten mit einem vierwöchigen Probetraining, zum Beispiel an einem der drei Standorte von Worxout, herausfinden. Fazit: Mit dem EMS-Training können rasche Trainingseffekte erzielt werden und es lässt sich aufgrund der kurzen sowie intensiven Trainingseinheit gut in den Alltag einbauen. ●



Bei den Übungen trägt man eine feuchte Funktionsunterwäsche, denn damit lässt sich der Strom besser leiten

## Fitnessstudios boomen

In den vergangenen fünf Jahren ist die Anzahl an angemeldeten Mitgliedern in Fitnessstudios in Österreich um 8,6 Prozent gestiegen. Mittlerweile trainieren 740.000 Menschen regelmäßig indoor. Vor allem Billigstudios mit einem Mitgliedsbeitrag von ca. 20 Euro pro Monat laden zum Gewichte Stemmen und Schwitzen am Laufband ein. Quelle: derstandard.at

## Arsen in Lebensmitteln

Die Arbeiterkammer hat Lebensmittel wie Reis, Reiswaffeln, Schokoreis, Kakao und Fisch auf Arsen testen lassen. In jedem Produkt wurden Spuren innerhalb der geltenden Höchst- bzw. Aktionswerte gefunden. Die Arbeiterkammer rät den Konsumenten zur Vorsicht und zu einer abwechslungsreichen Auswahl an Lebensmitteln, um die Arsenbelastung niedrig zu halten. Besonders Kinder sollten nicht jeden Tag reisbasierte Gerichte, Reiswaffeln und Reisgetränke zu sich nehmen. Quelle: derstandard.at

## Höhere Lebenserwartung

Laut einer veröffentlichten Untersuchung der University of Washington im Fachmagazin „The Lancet“ ist die weltweite Lebenserwartung seit 1980 um zehn Jahre gestiegen. Darauf zurückzuführen sind Erfolge gegenüber Infektionskrankheiten wie HIV/Aids, Malaria und Durchfall in den vergangenen zehn Jahren. Ein Unterschied besteht jedoch zwischen den Ländern: Menschen in den USA sind weniger gesund, als sie sein sollten. Quelle: derstandard.at

# Wie viel Sport ist gesund?

Körperliche Aktivitäten haben bekanntlich positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Doch welches Ausmaß an Bewegung ist für unsere Gesundheit optimal, und wie kann Bewegung im Alltag integriert werden?

Sport ist ein wichtiger Faktor bei gesundheitsorientierter Bewegung und sollte regelmäßig ausgeübt werden. Auch das Wohlbefinden spielt dabei eine Rolle. Vielmehr stellt sich die Frage: Wie kann ich Bewegung auch im Alltag integrieren? Das heißt nicht, dass man gleich einen Marathon laufen muss.

## Die Mischung macht's

Um körperlich fit zu bleiben, empfiehlt Andreas Pürzel, Geschäftsführer und Fitnesstrainer bei Intelligent Strenght im 2. Bezirk in Wien, eine Mischung aus Krafttraining und Ausdauertraining. Sport regt zudem das Herz-Kreislauf-System an. „Alle Sportarten, bei denen man Muskeln aufbaut, sind gut geeignet, denn das richtige Verhältnis zwischen Muskelmasse und Fett ist entscheidend“, erklärt er. Zusätzlich muss für den Körper die maximale Sauerstoffaufnahme gewährleistet sein, und die erreicht man am besten durch Ausdauertraining. Der Experte empfiehlt, mindestens zwei bis drei Stunden pro Woche zu trainieren. „Natürlich ist es zeitaufwendig, deshalb es ist wichtig, auf ein optimales Zeitmanagement und gutes Trainingsprogramm

zu achten“, fügt er hinzu. Bei Anfängern reicht zunächst ein sanfterer Trainingseinstieg. Fortgeschrittenen empfiehlt Pürzel, im Bereich der Ausdauer unterschiedliche Sportarten auszuüben, um ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm zu haben. Klassisches Laufen ist dabei nur eine Möglichkeit.

## Bewegung im Alltag

Manchmal gestaltet es sich schwierig, ausreichend Bewegung in den Arbeitsalltag zu integrieren, ein gesundes Pensum an Bewegung ist nicht mit übermäßigem Schwitzen gleichzusetzen. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, für körperliche Aktivitäten im Alltag, wie beispielsweise beim Schreibtisch stehen, Sitzpositionen regelmäßig verändern, Treppen steigen anstatt die Rolltreppe oder den Lift zu benutzen oder mit dem Rad in die Arbeit zu fahren.

Eine andere Möglichkeit wäre, regelmäßig zu Fuß zu gehen, denn beim Gehen werden 70 Prozent der gesamten Muskulatur angeregt und gleichzeitig der Kalorienverbrauch erhöht. Dies führt zu einer aktiveren Körperhaltung und stärkt die Rumpf- und Beinmuskulatur. Wer mit dem Zug oder Bus fährt, kann die Wartezeiten nützen, um sein Gleichgewicht zu trainieren. Dazu ganz einfach 30 Sekunden lang ab-

wechselnd auf einem Bein stehen. Als Grundsatz gilt: Regelmäßigkeit zählt.

## Die Dosis macht's

Effiziente körperliche Bewegung wird durch unterschiedliche Faktoren bestimmt: dem Anstrengungsgrad, der Dauer der Aktivität sowie der Anzahl an Sätzen. Das bezieht sich sowohl auf Übungen im Krafttraining sowie auf generelle Trainingseinheiten pro Woche. Die Vorteile sprechen für sich: Bewegung und Sport erhalten und steigern die Leistungsfähigkeit des Körpers. Neben der verbesserten Funktion der Organe werden auch das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und der Stoffwechsel angeregt. Gesundheitliche Risikofaktoren, wie Bluthochdruck, arterielle Verkalkung oder Übergewicht, werden minimiert. Zusätzlich wird Stress abgebaut. Natürlich nimmt auch die Ernährung einen wichtigen Stellenwert bei einem effektiven Training ein. „Dabei zählt vor allem die Kalorienbilanz“, sagt Pürzel.

## BREITES ANGEBOT IN WIEN

[www.intelligentstrenght.net](http://www.intelligentstrenght.net)  
[www.wiener-sport.at](http://www.wiener-sport.at)  
[www.wien.gv.at](http://www.wien.gv.at)  
[www.wien.info/de/wien-fuer/sport](http://www.wien.info/de/wien-fuer/sport)



Andreas Pürzel,  
Fitnesstrainer





Der Kontakt mit seinen Nachbarn muss sich nicht auf einen kurzen Gruß beschränken

# Hallo Nachbar!

Wie belebte und gelebte Nachbarschaft im urbanen Bereich mit hoher Bevölkerungsdichte funktioniert, zeigt das Projekt „FragNebenan“.

**L**ebt man in einem Dorf, dann kennt man seine Nachbarn, ist möglicherweise sogar befreundet, und es ist keine große Sache, sich im Bedarfsfall eine Bohrmaschine oder einen Autoanhänger auszuleihen oder der Nachbarin mit zwei Eiern für den Sonntagskuchen auszuhelfen.

Anders sieht es in der Stadt aus. Man kennt oft nicht einmal alle Hausbewohner, und der Kontakt zu den Nachbarn nebenan beschränkt sich nicht selten auf einen höflich-distanzierten Kontakt: Man grüßt einander im Stiegenhaus.

## Mehr als die Summe seiner Teile

Dass es in der Großstadt nicht immer so anonym zugehen muss, zeigt das Projekt „FragNebenan“. Ganz im Sinne von „das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“ hilft die generationenübergreifende Internetplattform, die laut Eigendefinition die Nachbarschaftshilfe verstärken möchte, den Menschen, sich gegenseitig in der Nachbarschaft miteinander zu vernetzen, sich zu unterstützen und einander auszuhelfen.

Es ist so einfach, wie es klingt: Man erstellt kostenlos online ein Profil, bestätigt, dass man tatsächlich an der angegebenen Adresse wohnt und vernetzt sich mit einzelnen Nachbarn,

dem ganzen Haus oder seinem Grätzel innerhalb eines Radius von 750 Metern bzw. mit Menschen, die man innerhalb von zehn Minuten zu Fuß erreichen kann.

In der Praxis hilft einem die Plattform, z. B. Gleichgesinnte für gemeinsame sportliche Aktivitäten zu finden, seine Hilfe anzubieten („Ich gehe gerne mit dem Hund Gassi“, „Ich passe gerne kurz auf Kinder auf“) oder Empfehlungen für die Community abzugeben, wo man z. B. einen guten Installateur findet, oder jemanden zu suchen, wenn man rasch helfende Hände beim Transport eines Möbelstücks braucht.

## Lust auf mehr Miteinander?

Seit Mai 2014 ist die Seite online; im ersten Jahr lief sie im Testbetrieb, der im 7. Wiener Bezirk gestartet wurde. Seit Mitte des Jahres läuft FragNebenan auch in Graz, Leoben, und Kapfenberg. Die Betreiber der Plattform arbeiten daran, nachhaltig einzelne Communities und Nachbarschaften aufzubauen. Wer Interesse an dem Projekt hat, kann sich vorregistrieren und anmelden und wird laufend über die Neuerungen von FragNebenan informiert. Es ist auf jeden Fall einen Versuch wert. ●

[www.fragnebenan.com](http://www.fragnebenan.com)

## Schneeräumung

Wesentliche Bestimmung für die Regelung der Räum- und Streupflichten ist § 93 StVO. Diese Bestimmung sieht vor, dass die Eigentümer von Liegenschaften in Ortsgebieten dafür zu sorgen haben, dass die entlang der Liegenschaft in einer Entfernung von nicht mehr als drei Metern vorhandenen, dem öffentlichen Verkehr dienenden Gehsteige und Gehwege einschließlich der in ihrem Zuge befindlichen Stiegenanlagen entlang der ganzen Liegenschaft in der Zeit von 6 bis 22 Uhr von Schnee und Verunreinigungen gesäubert und gestreut sind.

Diese Verpflichtung gilt grundsätzlich auch dann, wenn der Gehsteig nicht unmittelbar an die Liegenschaft grenzt, also auch für Gehsteige, die durch einen Grünstreifen von der Liegenschaft getrennt sind. Ist ein Gehsteig oder Gehweg nicht vorhanden, so ist der Straßenrand in der Breite von einem Meter zu säubern und zu bestreuen.

Für Gehsteige und Gehwege, die mehr als drei Meter von der Liegenschaftsgrenze entfernt liegen, gilt die Verpflichtung nicht. In diesen Fällen trifft die Verpflichtung zur Räumung oder Streuung meist den Straßenhalter. In Wien finden sich Details der Streuverpflichtung wie beispielsweise ein Salzstreuverbot im Umkreis von zehn Metern rund um Wiesen und Bäume in der Winterdienst-Verordnung.

Ausgenommen von der in der Straßenverkehrsordnung normierten Räum- und Streuverpflichtung sind auch im Ortsgebiet die Eigentümer von unverbauten land- und forstwirtschaftlich genutzten Liegenschaften.

Der Liegenschaftseigentümer kann bei Verstößen gegen diese Verpflichtungen für Schäden, die sich – bspw. bei einem Sturz eines Passanten auf dem nicht geräumten Gehsteig – in seinem Verantwortungsbereich ereignen, haftbar gemacht werden. Es ist aber möglich, diese Haftung auf ein Hausbetreuungs- bzw. Winterdienstunternehmen zu übertragen. ●



Rechtsanwalt  
Dr. Nikolaus Friedl  
Wollzeile 25,  
1010 Wien  
Tel.: 01/712 11 22  
Fax: DW 22  
E-Mail:  
office@friedl-kaiser.at



# SMD: „Baywatch“ in Kärnten

Im August fand in Seeboden in Kärnten das Sommercamp des SMD statt. Für die Mitarbeiter gab es am Millstätter See in entspannter Atmosphäre Rettungsschwimmerkurse und Schulungen.

Den Sommer verbinden viele Leute mit Schwimmen und Planschen. Damit im Freibad oder am See auch immer alles sicher verläuft und in Notfällen schnell jemand zur Hilfe kommt, bildet der Sozial Medizinische Dienst seine Mitarbeiter entsprechend aus. Mit der Unterstützung der Gemeinde fand diesen Sommer das Sommercamp des SMD in Seeboden am Millstätter See statt. Die Gemeinde Seeboden hat dem SMD dafür zwei Häuser zur Verfügung gestellt, die im Sommer als Rettungsstützpunkt und Ausbildungszentrum verwendet wurden. Die Kurse und Schulungen des Sozial Medizinischen Dienstes wurden im

August in entspannter Atmosphäre am Millstätter See abgehalten.

## Sicher durch den Sommer

„Der SMD konnte im Sommercamp die Vorteile einer dezentralen Ausbildung nutzen“, erklärt Alexander Vales, Bereichsleiter des Rettungsdienstes und Ausbildungsleiter beim SMD. Unter anderem fand mit der Unterstützung der Wasserrettung Ferndorf ein Rettungsschwimmerkurs für die Sanitäter statt. In dem zweitägigen Kurs wurden die Techniken erlernt, die man zum Bergen von Ertrinkenden braucht. Auch der praktische Teil wurde nicht vernachlässigt, und die Kursteilnehmer haben ihr

theoretisches Wissen in der Praxis fleißig geübt. Ein weiterer Block der Rettungsschwimмераusbildung der Sanitäter war der Helferschein. Dabei wurden Techniken zur Fremd- und Selbstrettung vertieft und in Übungen angewandt. Abschließend fanden eine theoretische und eine praktische Prüfung statt, die alle Sanitäter bestanden haben.

## Immer zur Stelle

Durch eine Kooperation zwischen dem SMD und dem Strandbad Meixner ergab sich während des Sommercamps die Gelegenheit, zum ersten Mal First Responder zur Erstversorgung von Notfällen direkt am Millstätter See zu stati-

onieren. Schon in den ersten Tagen hat sich dieses Angebot bewährt: Ein Mädchen erlitt während des Tauchens einen epileptischen Anfall. Nach der Rettung aus dem Wasser wurde die Schwimmerin bis zum Eintreffen des Rettungswagens und des Notarzthubschraubers durch die First Responder mit lebensrettemdem Sauerstoff versorgt. Durch die lückenlose Funktion der Rettungskette konnte Schlimmeres verhindert werden, die Patientin ist wieder wohlauf. Der SMD arbeitete hier mit dem Roten Kreuz zusammen. Gemeinsam haben die Organisationen professionell eine engmaschige Rettungskette gebildet.

### Erfolgreicher Sommer

Die Verlegung von Fort- und Ausbildung auf die Sommermonate hat sich bewährt. Es konnten viele gruppendynamische Prozesse in Gang gesetzt werden, und eine Verbesserung der Lernerfolge stellte sich schon bei den ersten Prüfungen im September dieses Jahres ein. Die Weiterbildungen der Mitarbeiter erhielten durch den urlaubshaften Charakter eine ganz andere Qualität. Alexander Vales: „Insgesamt war der Sommer in Seeboden ein sehr gelungenes Projekt, das eine Fortsetzung im Sommer 2017 erhalten soll.“ ●

### KURSANGEBOT DES SMD

- Erste-Hilfe-Kurse
- Ausbildung zum Rettungssanitäter und, darauf aufbauend, zum Notfallsanitäter
- Kurse für Betriebe, Institutionen und Unternehmen
- Sicher mit Kindern: Spezielle Kurse für Eltern, Großeltern oder Menschen im Umgang mit Kindern



Aufgrund der gewonnenen Erfahrungen mit dem E-Golf setzt der SMD verstärkt auf E-Mobilität. Bis 2019 sollen schrittweise Diesel-getriebene PKW durch emissionsfreie Elektrofahrzeuge ersetzt werden. Damit wirkt der SMD bei der Reduktion von Treibhausgasen, gesundheitsschädlichen Stickoxiden, Feinstaub sowie bei der Senkung des Lärmpegels innerhalb der Stadt Wien mit.



Zu Beginn wurde der E-Golf nur für einige Dienste in der Woche genutzt. Nun ist er seit Monaten in den Regeldienst integriert und ist elf Stunden pro Tag im Einsatz. Das Fahrzeug wird nicht nur für Transporte innerhalb Wiens eingesetzt, sondern es werden damit auch Ziele in Niederösterreich, wie St. Pölten oder Mistelbach, angefahren.

# Mit dem E-Golf unterwegs

Der SMD setzt immer stärker auf den Einsatz von Elektrofahrzeugen im Rettungsdienst (**neues leben** berichtete). Nach Hunderten von Einsätzen mit und ohne Blaulicht hat sich das Elektrofahrzeug im Regeldienst bewährt.



Durch das dicht ausgebaute Netz an Schnell-lademöglichkeiten ist das Aufladen mit Strom zu jeder Zeit möglich. Innerhalb von zehn Minuten wird der Akku auf 80 Prozent nachgeladen. Aufgrund der guten Einschulung der Fahrer befindet sich der Durchschnittsverbrauch von 10,5 kWh/100 km deutlich unter dem angegebenen Normwert von VW (13,2 kWh/100 km).



Zunächst wurde der E-Golf als Exote angesehen, doch mittlerweile ist er zum Lieblingsfahrzeug der Einsatzfahrer geworden. Das lautlose Fahren und Gleiten im Verkehr durch den gezielten Einsatz der Rekuperation des Fahrzeuges macht das Fahren einfacher und bequemer.



Ob im Altenheim oder im Kindergarten – die Social Dogz ziehen die Aufmerksamkeit der Menschen auf sich

Trainer in zwei betreuten Wohngemeinschaften der Volkshilfe zu Besuch. Für die Sozialpädagogin Cornelia Kreutzer, die das Projekt vonseiten der Volkshilfe betreut hat, macht die Tatsache, dass Kinder in der stationären Fremdbetreuung Zugang zu Tierpädagogik haben, die Initiative aus. Sie ist davon überzeugt, dass die Arbeit mit Tieren großen Einfluss auf die Kinder hat: „Auch wenn es bei uns oft chaotisch war – in der Zeit mit den Social Dogz waren alle immer ruhig und aufmerksam. Es war eine andere Welt.“

Die Kinder lernen durch die Initiative nicht nur den richtigen Umgang mit den Vierbeinern, sondern haben auch die Möglichkeit, eine auf Vertrauen basierende Beziehung zu den Tieren aufzubauen. „In den Workshops lernen die Kinder die Basics im Umgang mit Hunden, zum Beispiel das Streicheln, spazieren zu gehen oder Leckerlis zu füttern. Gemeinsam mit den Trainern wurden theoretische Elemente anhand von kindgerechten Materialien begreifbar gemacht“, sagt Kreutzer.

### Allzeit bereit

Die Therapiehunde des SMD werden fortlaufend in ihrer Ausbildung begleitet. Und genauso fortlaufend begleiten die Hunde die Menschen im Altenheim, in den Kindergärten oder den Wohngemeinschaften. Im Moment findet ein großes Projekt in Kindergärten statt, die einmal pro Woche durch die Social Dogz besucht werden. Damit die Kontinuität sichergestellt werden

kann, ist es wichtig, genug Therapiehunde in petto zu haben. „Unsere Hunde sind Besuchsdiensthunde. Jeder kann seinen Hund für das Projekt zur Verfügung stellen. Dafür muss man sich einfach bei uns melden“, sagt Schwingenschlögl. „Gemeinsam sehen wir uns dann an, ob zwischen Hund und Halter eine klare Kommunikation besteht.“ So kann jeder Hundebesitzer mithelfen, das Leben und Lernen von Kindern ein bisschen bunter zu machen. ●

# Social Dogz: Vierbeinige Helfer

Beim Projekt „Social Dogz“ des SMD besuchen Hunde soziale Einrichtungen. Die Begleithunde bereichern damit den Alltag der Menschen. Das Beste daran: Jeder Hund kann Helfer werden.

Ein Hund zu haben ist für viele Leute selbstverständlich. Man spielt mit ihm, geht spazieren und sorgt für das Tier. Zwischen Herrchen oder Frauerl und Hund entsteht oft eine ganz besondere Bindung – nicht umsonst wird der Hund auch der beste Freund des Menschen genannt. Aber die Tiere sind nicht nur Freunde –

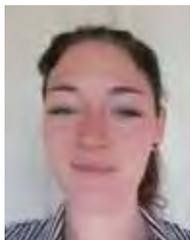
der SMD beweist: Hunde haben auch das Zeug zum Therapeuten. Das Projekt „Social Dogz“ setzt Hunde in verschiedenen sozialen Einrichtungen ein. Die Tiere leisten dort „Aufklärungsarbeit“ – und sorgen

für Abwechslung. „Je nach Einsatzort unterscheiden sich die Besuche. In Altenheimen geht es oft um Mobilisation

der Bewohnerinnen und Bewohner. In Kindergärten und Schulen gehen wir je nach Alter auf die verschiedenen Arten des Lernens ein“, erklärt Stefanie Schwingenschlögl von Social Dogz. Gemeinsam mit den Trainern klären die Kinder Fragen wie: Wie nähere ich mich einem fremden Hund? Was bedeutet es, wenn der Hund mit dem Schwanz wedelt, knurrt oder bellt? Was braucht ein Hund, um glücklich zu sein? Auch anfängliche Berührungängste werden in den Workshops schnell überwunden.

### Vertrauen lernen

Ein ganz besonderes Projekt ist die Kooperation mit der Volkshilfe. Drei Monate lang waren die Hunde und deren



Cornelia Kreutzer  
Sozialpädagogin

# Unerlässliche Hilfe- stellung im Alltag

Sich auch im hohen Alter oder trotz Krankheit im Alltag sicher zu fühlen und selbstständig zu bleiben, ist vielen Menschen ein Anliegen. Hier unterstützt das breite Angebot an Pflegebehelfen. Was es gibt, wo man sie bekommt und was sie kosten, erfahren Sie hier.



Mit fortschreitendem Alter werden unterstützende Behelfe wie Gehstock oder Rollator zunehmend wichtiger

**F**ranz B. ist 82 Jahre alt und erfreut sich trotz seines Alters noch guter Gesundheit. Seit dem Tod seiner Frau lebt er alleine in seiner Wohnung im 5. Wiener Gemeindebezirk; er kann sich selber versorgen und ist auch geistig noch fit. Nur fällt ihm in letzter Zeit das Gehen zunehmend schwerer. Zudem ist ihm öfter schwindlig. Aber Herr Franz weiß, an wen er sich wenden kann. Vor zwei Wochen war ein Werber des

Sozial Medizinischen Dienstes bei ihm zuhause und hat ihm eine Informationsbroschüre dagelassen. Herr Franz ruft die Telefonnummer der Mobilen Dienste des SMD an.

### **In guten Händen**

Menschen, die die Nummer der Mobilen Dienste des SMD wählen, haben – wie Franz B. – entweder konkreten Bedarf an einem Pflegebehelf oder möchten sich präventiv erkundigen.

In beiden Fällen bietet der SMD ein kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch an, um zu eruieren, welche Hilfsmittel gebraucht werden. Das Erstgespräch hält Petra Röhner, Bereichsleiterin Mobile Betreuung beim SMD, gerne in der Wohnung des Klienten ab. „So nehme ich den Menschen in seinem Alltag wahr, sehe das häusliche Umfeld und kann so gleich Anregungen geben“, sagt Röhner. Sie lässt sich vom Klienten auch selbst

durch die Räume führen, um so gleichzeitig dessen Mobilität einzuschätzen. „Hält sich jemand beim Gehen an Möbelstücken und Kommoden fest? Ist die Mobilität aufgrund von z. B. Schwindel oder Bluthochdruck eingeschränkt, fragen wir bei der Gelegenheit vorsichtig nach, ob vielleicht ein Gehstock, eine Krücke oder ein Rollator vorhanden sind und geben auch Empfehlungen ab.“ Für einen Rollator spreche vieles, so Röhner: Man kann sich beim Gehen mit beiden Händen festhalten und hat eine Sitzfläche, auf der man sich entweder ausruhen oder etwas ablegen kann. Ist die Mobilität stärker eingeschränkt, empfiehlt es sich, einen Rollstuhl anzuschaffen.

Mithilfe einer Wohnungscheckliste prüft Röhner, was adaptiert werden muss. Das können simple Dinge sein, wie: Funktioniert die Türglocke? Gibt es einen Seniorennotruf? Muss vor der Wohnungstür ein Schlüsselsafe installiert werden? Sie achtet auch auf potenzielle Stolperfallen in der Wohnung, wie lose Kabel, und prüft, ob Teppiche rutschfest sind, ob Türrahmen breit genug für einen Rollator oder einen Rollstuhl sind, ob ein Schlüsselbrett vorhanden ist, damit Schlüssel nicht verlegt werden können und ob es im Vorraum eine Sitzgelegenheit gibt, damit sich der Klient, falls er mobil ist, im Sitzen die Schuhe an- und ausziehen kann.



Ein drehbarer Badewannensitz erleichtert das Einsteigen in bzw. das Aussteigen aus der Wanne

### Schlafzimmer

Werden Menschen gebrechlicher, tun sie sich beim Schlafengehen und Aufstehen leichter, wenn das Bett höher ist. Medizinische Betten mit höhenverstellbaren Kopf- und Fußteilen sind für eine ergonomische Pflege besonders hilfreich. So ein Bett anzuschaffen empfiehlt Röhner auch dann, wenn bei Klienten absehbar ist, dass sich ihr Zustand verschlechtern wird. Bei Demenzkranken haben sich zusätzlich Seitengitter bewährt, damit sie nicht aus dem Bett klettern oder in der Nacht herausrollen können. Wechseldruckmatratzen, sogenannte Dekubitus-Matratzen, unterstützen bei permanenter Bettlägerigkeit. Weiters sollte eine gute Erreichbarkeit des Lichtschalters gegeben sein, damit der Klient in der Nacht nicht im Dunklen umhertappen muss und dabei Gefahr läuft, zu stolpern.

### Badezimmer und Toilette

Das Badebrett ist meist die erste Adaptierung, die Röhner für das Badezimmer empfiehlt, falls nur eine Badewanne und keine Dusche zur Verfügung steht. „Das Badebrett ist Menschen eine Hilfe, die Schwierigkeiten beim Einsteigen in die Badewanne haben“, erklärt die erfahrene Bereichsleiterin. „Man kann es auch als Badewannen-Sitzbrett verwenden und im Sitzen duschen, sich abtrocknen und eincremen.“ Eine gute Empfehlung ist auch die Toilettensitz-Erhöhung für Menschen, die sich beim Aufstehen und Hinsetzen schwer tun. Diese beiden Behelfe sind einfach anzubringen, und man erspart sich teure Umbauarbeiten.

### Behelfe verordnen lassen

Diese und andere Behelfsmittel, wie z. B. medizinische bzw. rutschsichere Schuhe, rutschfeste Badematten, Blutdruck- und Blutzuckermessgeräte, Geh-

hilfen, Rollmobile, Miet-Pflegebetten und Zubehör, Inkontinenzanlagen etc., erhält man in Fachgeschäften wie den Firmen Bständig, Frühwald und Orthoproban. Röhner rät Klienten, sich vorab zu erkundigen, welche Heilbehelfe von der Krankenkasse übernommen werden. „Vieles erhält man über einen Verordnungsschein vom Hausarzt. Manche Verordnungen muss auch erst die Krankenkasse bewilligen. Gegen Vorlage des Verordnungsscheins wird geprüft, wie hoch der Anteil der Finanzierung bzw. der Selbstbehalt sind. Sobald die Verordnung bewilligt ist, kann man die notwendigen Behelfe bei den genannten Firmen abholen bzw. anliefern lassen“, informiert Röhner.

### Gut informiert

Das Pflegepersonal des SMD ist gut ausgebildet. Bei Bedarf gibt es sein Wissen auch gerne weiter. „In der 24-Stunden-Pflege kommt es häufig vor, dass z. B. ein Patient seine Gehfähigkeit verliert und bettlägerig wird. Oft rufen uns Angehörige an und bitten uns, die Pfleger in Hinblick auf die veränderte Situation neu einzuschulen“, sagt Röhner. Auch das Entlassungsmanagement der Spitäler kennt das Angebot des SMD und kommt gerne darauf zurück. „Wir helfen, wo man uns braucht“, sagt sie. ●

### BEZUGSQUELLEN FÜR HEILBEHELFE:

[www.bstaendig.at](http://www.bstaendig.at)  
Bständig Hotline: 05 99 789 00

[www.fruehwald.net](http://www.fruehwald.net)  
Zentrale Wien: 01/533 21 00

[www.orthoproban.at](http://www.orthoproban.at)  
Zentrale Wien: 01/402 21 25-0



Die Toilettensitz-Erhöhung: eine günstige, aber effiziente Adaptierung

# „Wichtig ist, dass man

Mit dem neuen Kinofilm „Hotel Rock’n’Roll“ feiert Schauspieler, Drehbuchautor und Moderator Michael Ostrowski sein Regiedebüt. Im Interview mit **neues leben** spricht er über den Rock’n’Roll, seine Projekte und sein Engagement für unbegleitete Flüchtlinge.

**neues leben:** Herr Ostrowski, Sie haben Sprachen studiert, sind aber schließlich Schauspieler geworden. Warum? Was gefällt Ihnen an Ihrem Beruf? Welche Schattenseiten hat der Beruf?

**Michael Ostrowski:** Ich kann das eigentlich nicht wirklich beantworten, warum ich das geworden bin. Ich glaube, weil

es mir Spaß macht und weil ich’s besser kann als Autos reparieren oder Tischlern. Mir gefällt dabei, dass man sich dauernd verändern kann bei dem, was man tut. Man kann auch durch relativ einfache Arbeit ganz gut verdienen. Ich kann mich wo hinsetzen, aus einem Buch vorlesen und werde dafür bezahlt.

Das ist weitaus einfacher, als auf einer Bohrinself zu hackeln.

Die Schattenseite ist, dass man nicht immer Lust hat, sich auf eine Bühne zu stellen oder vor die Kamera. Und das ist dann oft doppelt schwer, wenn man’s trotzdem tun muss.

**neues leben:** Sie haben schon in zahlreichen Filmen und Theaterproduktionen mitgespielt, moderierten Shows und Galas, und bei „Die unabsichtliche Entführung der Frau Elfriede Ott“ haben Sie als Drehbuchautor mitgewirkt. Mit „Hotel Rock’n’Roll“ feierten Sie schließlich Ihr Regiedebüt. Wie ist es Ihnen dabei ergangen? Gab es Befürchtungen hinsichtlich der Fertigstellung des Films?

**Ostrowski:** Mir ist es sehr gut gegangen beim Regieführen. Ich habe ein wirklich großartiges Filmteam gehabt, der Zusammenhalt war groß und die gemeinsame Freude an der Arbeit auch. Ich hatte eigentlich nie Befürchtungen, außer, dass ich das nervlich und körperlich gut durchstehe, weil die Belastung halt groß ist, wenn man sieben Wochen lang fast 13 Stunden am Tag arbeitet und dabei wenig schläft.

**neues leben:** Sie haben einige Filme mit Michael Glawogger gemacht. Was denken Sie, würde er zum fertigen Film sagen? Was hätten Sie gerne, dass er sagt?

**Ostrowski:** Phu, schwer zu sagen. Ich glaube, er hätte eine Freude damit. Manche Schnitte hätte er sicher anders gesetzt, aber er würde das auch verstehen, dass ich andere Entscheidungen treffe, als er sie getroffen hätte. Er hätte niemals erwartet, dass ich etwas so mache, wie er es will. Er hat immer den anderen ihre Freiheit gelassen – genau das war eine seiner Stärken.



Foto: Toni Mühr/Dor Film

# sich traut“

**neues leben:** Im Film fragen Sie: „Das ist doch die Gretchenfrage, wie hältst du's mit dem Rock'n'Roll?“ Nun die Frage an Sie: Wie halten Sie es mit dem Rock'n'Roll? Ist es für Sie ein mögliches Lebensprinzip, wie es im Film gelebt wird?

**Ostrowski:** Ich halte es so mit dem Rock'n'Roll: Er gehört gelebt und er gehört gehört. Und ich finde so eine Hotelband-Utopie tatsächlich für schön und ganz wünschenswert.

**neues leben:** Neben „Hotel Rock'n'Roll“ haben Sie im August auch den vierten Teil von „Bibi und Tina“ sowie die neue Staffel von „Vier Frauen und ein Todesfall“ gedreht. Was erwartet uns in der nächsten Staffel?

**Ostrowski:** Es werden nächstes Jahr 16 neue Folgen gezeigt. Ich glaube, es wird ziemlich lustig. Die Dorf-Ilmer müssen sich nach einer Naturkatastrophe komplett neu orientieren, sie werden quasi zu Flüchtlingen. Das ist sehr spannend, wenn man die Flucht einmal auf Österreicher umlegt und nicht auf Ausländer. Ich bin auf jeden Fall auf Herbergsuche und werde gleich einmal entführt. Aber mehr sag' ich nicht, sonst hauen mich die Produzenten.

**neues leben:** Welche Projekte sind fürs nächste Jahr geplant?

**Ostrowski:** Ich will über ungelegte Zukunftseier nicht viel sagen, sonst schlüpfen die Küken vielleicht nicht. Ich schreibe an ein, zwei Drehbüchern und schau', was nebenbei so daherkommt.

**neues leben:** Themenwechsel: Gemeinsam mit Hilde Dalik, Melika Ramic, Julia Schranz und Silke Ofner haben Sie 2014 den Verein chong\* gegründet. Unter anderem bekommen unbegleitete jugendliche Flüchtlinge die Möglichkeit, mit professionellen Schauspielern auf der Bühne zu stehen. Können Sie uns mehr über

die Projekte von chong\* erzählen? Was war Ihre Intention, den Verein zu gründen? Warum ist es Ihnen ein Anliegen, in diesem Bereich mitzuwirken? Was ist Ihre Motivation dahinter?

**Ostrowski:** Hilde Dalik hat angefangen, Theater-Workshops zu geben im „Laura Gatner Haus“, einer Einrichtung für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge. Und daraus ergab sich der Wunsch, ein Theaterstück zu machen. So hat das alles angefangen, und wir haben den Verein gegründet, damit wir um ein bissl ein Geld ansuchen können dafür. Es war wirklich spannend und bemerkenswert, was dabei rausgekommen ist. Wir wollten was machen, was uns taugt, den Jugendlichen und dem Publikum. Und ich finde, es ist was Lässiges dabei rausgekommen. Ich freu' mich über diese Arbeit sehr!

**neues leben:** Sie waren ja selber Zivildienner – was verbinden Sie persönlich mit dieser Zeit? Welche Bedeutungen haben für Sie private Rettungsorganisationen wie der Wiener SMD?

**Ostrowski:** Ja, ich war Zivildienner und zwar bei ZEBRA, einem Verein für Flüchtlingshilfe, aber ich hab' auch einen Erste-Hilfe-Kurs machen müssen und bin wirklich froh darüber. Ich hab' einmal bei einem beginnenden Herzinfarkt sehr schnell den Notarzt gerufen, weil ich's erkannt hab' – aufgrund des Kurses. Und ich hab' auch keine Berührungsangst, wenn was passiert. Ich glaub', das ist das Wichtigste: dass man sich traut, hinzugehen und anzugreifen. Aber ich bin deswegen kein großer Held, ich bewundere die Leute sehr, die das tagtäglich machen. Aber der Kurs an sich war recht lustig. Diese Puppen, die man da hat und mit denen man spielt, reinpustet, sie aufrichtet und so. Also eh fast wie im Theater eigentlich ...

●  
Interview:  
Christina Zankl

## SMD-Kursangebot

**6-Stunden-Erste-Hilfe-Kurse speziell für Führerscheinanwärter:**

Kurse in deutscher Sprache:  
Fr, 11. November und Fr, 9. Dezember 2016, jeweils von 15 bis 21 Uhr

Kurse in englischer Sprache:  
Fr, 25. November und Fr, 16. Dezember 2016, jeweils von 15 bis 21 Uhr

Die Kursgebühr beträgt 55 Euro.

**16-Stunden-Erste-Hilfe-Kurse 2017:**

Di, 3. und Mi, 4. Jänner 2017  
Di, 4. und Mi, 5. April 2017  
Di, 4. und Mi, 5. Juli 2017  
Di, 3. und Mi, 4. Oktober 2017

Beginn jeweils um 8:00 Uhr.

**Rettungssanitäterkurse 2017:**

Rettungssanitäterkurs Beginn Jänner:  
2. Jänner bis 9. März 2017

Rettungssanitäterkurs Beginn April:  
3. April bis 1. Juni 2017

Rettungssanitäterkurs Beginn Juli:  
3. Juli bis 31. August 2017

Rettungssanitäterkurs Beginn Oktober:  
2. Oktober bis 6. Dezember 2017

**Notfallsanitäterkurs 2017**

berufsbegleitend (Theorieblock),  
5. März bis 6. Mai 2017

Alle Kurse finden im Schulungszentrum der SMD-Leitstelle in der Steingasse 36, 1023 Wien statt.

Anmeldung zu den Kursen bei  
Alexander Vales unter  
[alexander.vales@smd.or.at](mailto:alexander.vales@smd.or.at)



# Ehrenamtlich engagiert

Gemeinsam stark: Auch beim Sozial Medizinischen Dienst leisten Freiwillige einen unverzichtbaren Beitrag

Auch freiwillige Mitarbeiter sind als Rettungs- oder Notfallsanitäter beim SMD tätig. Sie leisten in ihrer Freizeit bei Rettungseinsätzen wertvolle Arbeit.

Eine von ihnen ist Paulina Hörding. Die junge Frau ist als Rettungsanitäterin beim Sozial Medizinischen Dienst in Wien im Einsatz. Heuer im April schloss sie ihre Ausbildung beim SMD ab und ist seitdem neben ihrem Hauptberuf ehrenamtlich für den SMD tätig. „Ich wollte das immer schon machen, aber es hat sich davor nicht ergeben wegen der Arbeit“, erzählt sie. Wie sie auf den SMD aufmerksam wurde? „Durch einen Freund, der seinen Zivildienst beim SMD geleistet hat. Er war wirklich begeistert, und dann habe ich mich erkundigt, ob ich auch freiwillig mitmachen kann“, so Hörding, die sich von der Begeisterung ihres Freundes anstecken ließ.

## In der Freizeit engagiert

Thomas Stabelhofer absolvierte seinen Zivildienst beim Grünen Kreuz und war anschließend zwei Jahre lang hauptberuflich als Rettungsanitäter tätig. Er entschied sich danach für die Ausbildung zum Diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger, wollte sich aber auch noch weiter im Rettungsdienst engagieren. „Zum SMD bin ich durch meinen Kollegen Gerhard Fiala gekommen, der mir über die Organisation und die ehrenamtliche Tätigkeit dort erzählt hat“, erklärt er.

Neben der ehrenamtlichen Tätigkeit beim SMD arbeitet er hauptberuflich im Krankenhaus.

Das Besondere am SMD, findet Hörding, ist das Familiäre an der kleinen Organisation. „Man ist hier keine Nummer, sondern jeder kennt jeden“, sagt sie.

Stabelhofer kennt den SMD schon ein bisschen länger und hat die Entwicklung der Rettungsorganisation in den letzten sechs Jahren miterlebt und dabei auch mitgewirkt. Daher möchte er sich weiterhin für den SMD engagieren. Ihm gefällt vor allem der familiäre und freundschaftliche Umgang untereinander, das zählt besonders bei der Arbeit mit seinen freiwilligen Kollegen.

## Abwechslungsreiche Einsätze

Sowohl für Hörding als auch für Stabelhofer ist das ehrenamtliche En-

gagement beim SMD nicht nur eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung. Es bereitet ihnen auch Freude und sie schätzen die Weiterbildungsmöglichkeiten, die sie beim SMD haben. Ihre gute Ausbildung hilft ihnen bei den unterschiedlichen Einsätzen mit den verschiedensten Anforderungen. Dem Gesundheits- und Krankenpfleger Stabelhofer gefällt die abwechslungsreiche Arbeit. „Klar gibt es auch einmal schwierige Situationen. Man weiß nie, was der nächste Einsatz bringt, aber man lernt nie aus.“ Für Hörding steht das Zwischenmenschliche im Vordergrund. „Die Menschen sind sehr dankbar für unsere Hilfe. Man bekommt viel zurück, das macht schon viel aus,“ so die engagierte Rettungsanitäterin.



Thomas Stabelhofer  
Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger



Paulina Hörding,  
ehrenamtliche  
Rettungsanitäterin

## EHRENAMTLICH AKTIV WERDEN

Sie möchten selber beim SMD ehrenamtlich aktiv werden?

Dann melden Sie sich bei:  
Alexander Vales  
Tel.: 01/310 50 50-55  
Mobil: 0676/849 726 29  
E-Mail: alexander.vales@smd.or.at

## Rettungsdienst

Bereichsleitung/Ausbildungsleitung:

Alexander Vales

Tel.: +43 (0)1/310 50 50-55

Mobil: 0676/849 726 29

E-Mail: alexander.vales@smd.or.at

## Ärzte

Ärztlicher Leiter und Hygienebeauftragter: Dr. Michael Jucewicz

Leitender Notarzt: Dr. Christoph Schirmer

Tel.: +43 (0)1/310 50 50

## Kontakt

Rettungsdienst und Krankentransport

1230 Wien, Steingasse 36 A

Tel.: +43 (0)1/310 50 50 (0-24 Uhr, 365 Tage)

Mo-Fr, 9-17 Uhr steht Ihnen unter dieser Nummer ein Ärzteteam zur Verfügung.



## SMD | gut zu wissen

Hier finden Sie alle Fakten rund um den Sozial Medizinischen Dienst Österreich.

## Journaldienst

Leitung: Gerhard Fiala

Tel.: +43 (0)1/310 50 50

Mobil: 0676/912 20 40

E-Mail: gerhard.fiala@smd.or.at

## Dienstleistungen im Überblick

- Rettungsdienst und Durchführung von Rettungstransporten
- Qualifizierte Krankentransporte und Fahrtendienste
- Intensivtransporte
- Akut-Blutplasmatransporte für die Firma Europlasma
- Transporte und Rückholungen österreichweit und weltweit
- Katastrophenhilfsdienst und Rettungshundestaffel
- Planung und Durchführung von Ambulanzstellungen
- Erste-Hilfe-Kurse
- Ausbildung zum Rettungsassistenten
- Ausbildung zum Notfallsanitäter
- Qualifizierte Beratung zum Thema Pflege und Betreuung
- Mobile Betreuung und Hauskrankenpflege

## Mobile Dienste

Bereichsleitung: Petra Röhner

Tel.: +43 (0)1/319 06 73

E-Mail: petra.roehner@smd.or.at

Mo-Do, 8.30-17 Uhr, Fr, 8.30-15 Uhr

## Danke an alle Förderer

Dank der Unterstützung seiner Förderer hat sich der SMD-Rettungsdienst zu einem Unternehmen entwickelt, das Hilfe auf dem schnellsten Weg und nachhaltig in allen Teilbereichen zum obersten Ziel erklärt und dieses auch erreicht hat. Um zu zeigen, wie wichtig diese Spenden sind, hat der SMD neu angekaufte Fahrzeuge mit einem „Danke“ an seine Förderer versehen lassen.



## Fundraising

Bereichsleitung: Nikolas Pock

Tel.: +43 (0)1/317 03 00

Mobil: 0664/926 62 82

E-Mail: nikolas.pock@smd.or.at

# (Daham spüt's mei Musi!)

Entgeltliche Einschaltung



Foto: Fonds Soziales Wien Hintergrund: istockphoto/Jamie Farrant

Daham: Das heißt auch Frühförderung in der gewohnten Umgebung. Der Fonds Soziales Wien unterstützt rund 5.000 Kinder mit Behinderung und deren Familien mit passenden Angeboten.

**Wien. Do geht's ma guad!**

365 Tage im Jahr

☎ 01/24 5 24, 8:00–20:00 Uhr

[www.fsw.at](http://www.fsw.at)

**FONDS** **SOZIALES**  
**WIEN**  
StaDt  Wien