

# vorrang

FÜR DAS WIENER ROTE KREUZ



WIENER  
ROTES KREUZ

Freundlich, zuverlässig,  
professionell:

**Wir sind da,  
wann immer Sie  
uns brauchen.**

**Bezirksstelle  
Bertha von Suttner:**

**Kinder erleben das  
Wiener Rote Kreuz**

Seite 14



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„seelische Wunden kann niemand mit einem Trostpflaster heilen“, meinte kürzlich eine erfahrene Pflegehelferin des Wiener Roten Kreuzes, als sich die Tochter einer ihrer betagten Patientinnen bitter über deren wachsendes Misstrauen beklagte. Die Pflegehelferin erinnerte die Tochter an die harte Notzeit, die die alte Dame während der Kriegs- und Nachkriegsjahre geprägt hatte. Die Angst vor Armut und Verlusten lässt sich ebenso wenig aus der Seele verbannen wie die Angst vor Gewaltakten, denen jemand in seiner Kindheit und Jugend ausgesetzt war. Das Rote Kreuz bemüht sich daher in seiner Jugend- und Bildungsarbeit laufend darum, junge Menschen beim Aufbau ihrer seelischen Kraft zu unterstützen sowie das Verständnis zwischen pflegenden Angehörigen und dementen Familienmitgliedern zu vertiefen. Über einige dieser Aktivitäten können Sie auf den folgenden Seiten lesen; Sie werden bei der Lektüre sicher rasch erkennen, dass für die Entwicklung all dieser Maßnahmen ein hoher finanzieller Aufwand erforderlich ist, der teils durch den Einsatz freiwilliger ZeitspenderInnen, teils aber durch die Großzügigkeit treuer GeldspenderInnen gedeckt werden kann. Vor allem aber kommen die Spenden jenen Menschen zugute, die unverschuldet in eine Notsituation geraten sind. Wir danken Ihnen für jeden Euro, den Sie uns dafür anvertrauen.

Sie können ärgerlichen Verwaltungsaufwand und Barzahlungsspesen vermeiden, wenn Sie den Spendenerlagschein als Überweisungsauftrag von Ihrem Gehalts- oder Pensionskonto verwenden.

Nähere Auskünfte erhalten Sie beim Servicetelefon: 050 144.

*Visitas, sozialökonomischer Betrieb*

### **Von der Arbeitssuche zum Traumjob..... 3 – 4**

*Evelyn Brezina, Buchpräsentation*

### **Zerbrichmeinnicht und Löwenzahn ..... 4 – 5**

*Rotkreuz-Hauskrankenpflege*

### **Meine eigene Welt, die lass' ich draußen ..... 6 – 7**

*Prof. Hademark Bankhofer*

### **Naturprodukte fürs Jung- und Gesundbleiben..... 8 – 9**

*Initiative für betreuende Angehörige*

### **Leben mit Demenz..... 10 – 11**

*Spontanhilfe*

### **Falscher „Helfer“..... 11**

*Leserreise*

### **Kreuzfahrt Holland und Flandern . 12**

*Suchtprävention*

### **Ich bin stark..... 13**

*Forschungsinstitut und Ausbildungszentrum:*

### **(Gem)einsame Spitze..... 14**

### **Rotkreuz-Splitter ..... 14 – 16**

## **Impressum**

Herausgeber, Medieninhaber und Verleger: Österreichisches Rotes Kreuz, Landesverband Wien, 1030 Wien, Nottendorfer G. 21 | Telefon 050 144 | Fax 01/ 79 580 – 9304 | Mail: service@w.rotekreuz.at  
www.w.rotekreuz.at | ZVR-Nr. 981591369 | Präsident: Dr. Karl Skyba | Geschäftsführung:  
Landesgeschäftsführer Mag. Alexander Lang | Landesgeschäftsführer-Stv. Robert P. Horacek  
Landesrettungskommandant Thomas Wanasek. | Redaktion: Christian Listopad, Hermi Peter |  
Redaktionelle Mitarbeit: Prof. Hademar Bankhofer | Grafik und Layout: Hermi Peter | Gesamtproduktion:  
Pressel Direct Mail Services GmbH, 1010 Wien | Verlags- und Herstellungsort: Wien  
Spendenkonto: BAWAG PSK, BLZ 60000, Konto 1313 545 oder 90 230 000.

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz – grundlegende Richtung:

Die Zeitung „Vorrang für das Wiener Rote Kreuz“ ist das offizielle Organ des Österreichischen Roten Kreuzes, Landesverband Wien (in der Kurzform Wiener Rotes Kreuz). „Vorrang“ informiert Mitglieder, Gönner, Mitarbeiter und Rotkreuz-Freunde über die Aktivitäten, Dienstleistungen und Neuigkeiten aus dem Wiener Roten Kreuz. Unternehmensgegenstand sind humanitäre Aufgaben im Sinne der Satzungen des Österreichischen Roten Kreuzes und des Wiener Roten Kreuzes.



Viele Frauen haben nach wie vor den Wunsch, im Sozialbereich tätig zu sein und stoßen entweder über die Empfehlung des Arbeitsmarktservice oder im Rahmen ihrer eigenen Recherchen auf Visitas. Als Mitarbeiterinnen im Besuchsdienst bei hauptsächlich älteren Menschen nutzen sie die Gelegenheit, dieses Berufsfeld besser kennen zu lernen und dann einen weiteren Schritt in Richtung Traumjob zu machen.




## Von der Arbeitssuche zum Traumjob

Der sozialökonomische Betrieb des Wiener Roten Kreuzes besteht bereits seit über sechs Jahren und blickt auf eine erfolgreiche Vergangenheit zurück: 234 Frauen haben diese Integrationsmaßnahme genutzt und mehr als die Hälfte hat den Einstieg ins Berufsleben geschafft.

Im Rahmen eines Treffens ehemaliger Visitas-Mitarbeiterinnen erzählten vier von ihnen voller Begeisterung über ihre jetzige Tätigkeit. Sie haben ihr Ziel erreicht und arbeiten als Heimhelferinnen beim Wiener Roten Kreuz.

Marica L. belastete ihre ehemalige Beschäftigung so sehr, dass sie bereits am Sonntagabend Magenschmerzen hatte. „Heute gehe ich jeden Tag mit Freude arbeiten“, sagt sie. Marica L. wollte schon lange Zeit die Ausbildung zur Heimhelferin machen, wurde jedoch stets aufgrund der mangelhaften Deutschkenntnisse abgewiesen. DSA Swantje Meyer-Lange, Leiterin von Visitas, kennt dieses Problem und weiß, dass fordern auch fördern bedeutet: „Unsere Erfahrung zeigt, dass die Frauen im Rahmen ihrer Tätigkeit ihre Deutschkenntnisse stark verbes-

sern. In den internen Reflexionsrunden und Workshops wird ausschließlich Deutsch gesprochen, was selbstverständlich auch im Umgang mit unseren KlientInnen gilt. Bei manchen Mitarbeiterinnen sehen wir die Notwendigkeit eines Deutschkurses, was auch tatkräftig unterstützt wird.“ So schaffte es dann auch Marica L., beim Roten Kreuz die Ausbildung zu machen und schloss sie beim ersten Anlauf erfolgreich ab.

Krystyna G. würde sich manchmal wünschen, mehr für ihre KlientInnen 



Anna S.: Ich konnte meinen Traum hier erfüllen



Marica L.: Bei Visitas habe ich mich gefunden



Tanja N.: Heimhilfe ist für mich ein Traumjob

tun zu können. „Manche leiden zu Hause, sind nervös, traurig, leben in Armut und haben teilweise nicht einmal eine Waschmöglichkeit“, erzählt sie aus ihrer Erfahrung. Wenn sie etwas zur Verbesserung der Situation der KlientInnen beitragen kann, freut sie das ganz besonders.

„Bei Visitas hatte ich die Chance zu testen, ob der Bereich tatsächlich der Richtige für mich ist“, sagt Tanja N. „Ich musste von Anfang an zu Hause vieles umorganisieren, da meine Familie bis dahin gewohnt war, dass ich rund um die Uhr für sie zur Verfügung stand. Wir hielten aber fest zusammen und letztendlich merkten auch die Kinder, dass ich durch die Arbeit wieder ausgeglichener war und unterstützten mich.“

Anna S. berichtet davon, dass die Zeit häufig fehlt, mit den KlientInnen ausführlich zu reden. „Der Aufbau einer Beziehung ist wichtig und zugleich für beide Seiten positiv“, sagt sie, „und wenn das Vertrauen da ist und ich regelmäßig zu jemandem komme, dann ist es schön zu sehen, wie sehr sich dieser Mensch auf mein Kommen freut.“ Sie lernte mittlerweile mit der Zeitknappheit umzugehen und für sie steht fest: Im nächsten Jahr beginnt sie die Ausbildung zur Pflegehelferin. ◆

### Schenken Sie Ihren Angehörigen Zeit!

Unter dem Motto „Zeit bringt Lebensfreude“ bietet der Besuchsdienst:

- \* Zeit für Gespräche
  - \* Zeit für gemeinsame Spaziergänge
  - \* Zeit für gedankliche Reisen an Orte der Erinnerung
  - \* Begleitung bei Arzt- oder Behördenwegen
- ... und Zeit für vieles mehr.

Zehn Gutscheine für zehn Stunden erhalten Sie zum Preis von 140 Euro.

Nähere Informationen bekommen Sie unter der Telefonnummer 79 580 – 8400 von Montag bis Freitag zwischen 8.00 und 16.00 Uhr.



„Ein schönes Buch, das Lust aufs Leben macht“, so stellt der Journalist Uwe Mauch im „Kurier“ ein 140 Seiten umfassendes Werk von Evelyn Brezina vor, dessen poetischer Titel „Zerbrichmeinnicht und Löwenzahn“ genauso wie sein Inhalt „Lust aufs Lesen macht“.

Die heute 31-jährige Buchautorin Evelyn Brezina ist treuen Rotkreuz-FreundInnen vielleicht schon eine vertraute Partnerin; die junge Frau war ab 1997 fünf Jahre im Sekretariat des Wiener Rotkreuz-Rettungsdienstes tätig. Wir stellten Frau Brezina im Jahr 2000 auf der Wienseite der Zeitschrift „Das Rote Kreuz“ als unsere Mitarbeiterin vor und berichteten über ihr Engagement für den Bundesverband kleinwüchsiger Menschen; Evelyn Brezina ist selbst 112 Zentimeter groß, leidet an der Stoffwechselerkrankung Osteogenesis imperfecta, hat in den letzten 25 Jahren mehr als sechzig Brüche („irgendwann habe ich mit dem Zählen aufgehört“) ihrer „Glasknochen“ durchlitten, wurde 25-mal operiert und



Ihrem hilfreichen Freundeskreis dankte Evelyn Brezina bei der stimmungsvollen Präsentationsfeier ihres Buches am 21. September 2008 im Radisson SAS Palais Hotel, denn „sie alle haben mein schwankendes Selbstbewusstsein immer wieder aufgefangen und ins Gleichgewicht gebracht.“

# Zerbrichmeinnicht und Löwenzahn



sitzt im Rollstuhl. Die Energie der jungen Frau mit den strahlenden Augen beeindruckt jeden, der mit ihr plaudert. Frau Brezinas Gesundheitszustand hat sich innerhalb kurzer Zeit so sehr verschlechtert, dass sie heute eine Berufsunfähigkeitspension bezieht und ihren Alltag – je nach körperlicher Verfassung – mehr oder weniger lang am Computer schreibend verbringt. Für den Aufstellkalender des Jahres 2005 stellte sie uns einige ihrer literarischen Werke für die Rückseite etlicher Kalenderblätter zur Verfügung. Viele Leserzuschriften bestätigten uns damals, wie viel Reife und Lebensfreude aus den Zeilen der jungen Frau sprechen.

Nun ist ihr erstes Buch im Novum-Verlag erschienen: „Zerbrichmeinnicht und Löwenzahn“ kostet 17,90 Euro. (Das Buch kann im Buchhandel bestellt oder per E-Mail unter [www.novumverlag.at](http://www.novumverlag.at) bezogen werden.) Das Autorenhonorar stellt Evelyn Brezina dem Verein OIA (Osteogenesis Imperfecta Austria) zur Verfügung. Ziel dieser Organisation ist es, allen in Österreich von der Glasknochenkrankheit betroffenen Menschen durch ein umfangreiches Serviceangebot „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu bieten.

Wer lieben Menschen ein besonders optimistisches Buch als Weihnachtsgeschenk bieten möchte, kann sicher sein: Dieses Buch tut der Seele des Lesers gut: Alle unsere kleinen körperlich- seelischen oder zwischenmenschlichen Alltagswehwehchen schrumpfen zu lächerlichen Lappalien, wenn wir als Leser miterleben dürfen, wie ein spring-

## Löwenzahn

lebendiges sechsjähriges Mädchen von einer Sekunde zur nächsten zu einem zerbrechlichen Wesen wird. Ihr mühseliger Weg durch den Krankenhausalltag, ihre Schulzeit, das Heranreifen zur jungen Frau, ihre Matura, ihre Bewährung im Berufsleben, das Selbstständigwerden in einer eigenen Wohnung, Reisen, die Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen, ihre Sehnsucht nach einer eigenen Familie, ihre Freundschaften, ihre Beziehungsfreuden und ihre Enttäuschungen ... Sie müssen es einfach gelesen haben, wie viel Kraft und Klugheit, welch starke Seele in diesem „brüchigen“ Körper lebt. Wie sagt Evelyn Brezina selbst? „Ich habe einmal gelesen, dass der Sinn unseres Lebens schon längst irgendwo in den Weiten des Universums festgelegt ist und wir uns nicht damit belasten müssen, ihn erst krampfhaft zu suchen. Unser Dasein an sich ist Sinn genug – und jeden Tag aufs Neue mein Bestes zu geben, um mit mir selbst zufrieden zu sein, das ist es, was zählt.“

**D**ER OPTIKER  
**K**OMMT INS  
**H**AUS



Viktor Podpera

**GRATIS**  
**Hausbesuche**

fachkompetente Brillenstärkenbestimmung



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

Anzeige

# Meine eigene Welt, die lass' ich draußen



Christine Berger, Rotkreuz-Pflegehelferin: Arbeit mit und für Menschen

„Schon auf dem Weg zu einem Klienten oder einer Klientin versuche ich, mir das Wesen dieses ganz einzigartigen Menschen in Erinnerung zu rufen. Ich hole mir Sprache, Mimik und persönliche Gestik ins Gedächtnis und sehe das Gesicht vor mir. In Gedanken stelle ich mich bereits intensiv auf den Menschen, für den ich in der nächsten Stunde meine Arbeit tun werde, ein.“ Ohne lange nachdenken zu müssen, hat die 38-jährige Pflegehelferin Christine Berger mit diesen Sätzen auf die

Frage geantwortet, wie sie denn mit den unterschiedlichsten Bedürfnissen und individuellen Eigenheiten ihrer KlientInnen umgeht, die sie im Laufe eines Tages betreut.

Einfühlungsvermögen und Respekt vor den PatientInnen sind deutlich zu spüren, wenn Christine Berger dann ein wenig von ihrem Berufsalltag erzählt: „Vielen Menschen, die wegen einer schwerwiegenden Beeinträchtigung die betreuungsintensive Hauskrankenpflege in Anspruch nehmen müssen, fällt es sehr schwer, die eigene

Hinfälligkeit zu akzeptieren. So einfach hinzunehmen, dass man jetzt auf fremde Hilfe angewiesen ist, scheint manchmal unmöglich zu sein. Wer sein bisheriges Leben stark und selbstbestimmt verbracht hat, kann da schon mit Wut und Verzweiflung reagieren ...“

## Einfach ein Tor öffnen

„Oft sind es aber gerade die komplizierten Begegnungen, die für mich

Herausforderungen sind, denen ich mich gerne stelle. Ich erinnere mich noch gut an das Ehepaar V.: Gerade erst siebzig Jahre war der hochgewachsene Mann geworden, als seine immer öfter auftretenden Verwirrheitszustände nicht mehr länger als ‘Vergesslichkeit’ beschönigt werden konnten. Die dementielle Erkrankung nahm einen sehr raschen Verlauf – bald benötigte er selbst für die einfachsten Verrichtungen Hilfe. Seine Frau war überfordert und verzweifelt.

Mein erster Einsatz für Herrn V. verlief für uns beide nicht sehr erfolgreich. Energisch und kraftvoll lehnte er jedes meiner Hilfsangebote ab. Und trotzdem – es ist mir im Verlauf meiner weiteren Besuche dann doch gelungen, eine für den alten Herrn tragbare Basis für unser ‘Miteinander’ zu schaffen“, erzählt Christine Berger mit ein wenig Stolz, aber noch viel mehr Freude in der Stimme. „Man braucht sich doch nur in die Lage des an Demenz erkrankten Menschen, dem meistens jede Krankheitseinsicht fehlt, zu versetzen. Wenn es dann gelingt, die von ihm als ‘normal’ empfundene und gleichzeitig doch aus den Fugen geratene Welt mit seinen Augen zu sehen, dann wird der Umgang mit der Situation viel einfacher - man hat ein Tor geöffnet. Persönliche Gefühle, die eigene Welt – das lässt man dann eben draußen vor der Tür.“

## Teamarbeit

Die Ausbildung zur Pflegehelferin hat Christine Berger vor über zehn Jahren absolviert; beim Wiener Roten Kreuz arbeitet sie seit dem Jahr 2004 – in der ersten Zeit auf Teilzeitbasis: „Damals hatte ich mich noch auf ein berufs begleitendes Studium der Germanistik und Politikwissenschaften konzentriert und arbeitete als Pflegehelferin vor allem an den Wochenenden. Wann mir dann so richtig bewusst geworden ist, dass ich meinen Beruf mit den schönen und manchmal auch belastenden Begegnungen und Erfahrungen nicht mehr missen konnte, weiß ich jetzt gar nicht mehr“, erzählt sie dann ein wenig nachdenklich.

Seit zwei Jahren ist Christine Berger fallweise auch im „Innendienst“ tätig: Die Teamleitungen der drei miteinander vernetzten Hauskrankenpflegeteams des Wiener Roten Kreuzes halten den Kontakt zu den KlientInnen und deren Angehörigen, zu den zuständigen Diplompflegepersonen und PflegehelferInnen und auch zum Fonds Soziales Wien. Sie erstellen Dienstpläne und finden Lösungen, wenn ein unvorhergesehenes Ereignis dem anderen folgt – sie sind verantwortlich für den reibungslosen Ablauf.

„In Urlaubszeiten oder wenn eine Teamleiterin erkrankt ist, übernehme ich als Vertretung diese Tätigkeit, die manchmal ganz schön aufregend sein kann. Wenn zum Beispiel am Morgen um sieben Uhr kurz nacheinander zwei Pflegehelferinnen anrufen, um sich krank zu melden, dann gilt es, die Nerven zu bewahren, einmal kräftig durchzuatmen und dann zu handeln. Nach einigen Telefonaten, kurzfristigen Dienstverschiebungen und nicht zuletzt aufgrund des guten Zusammenhalts der Teams untereinander bleibt die Versorgung unserer KlientInnen dann selbstverständlich wie immer sichergestellt“, erzählt Christine Berger von ihrer Arbeit „hinter den Kulissen“.

## Kraft geben

Was ist ihr wohl lieber – die Tätigkeit am Schreibtisch oder die Arbeit als Pflegehelferin? „Die Teamleitungsaufgaben sind interessant und abwechslungsreich; ich erledige sie gerne – aber die Arbeit mit und für Menschen ist es, die mir Freude macht.“

Und dann erzählt sie – wohl um die Freude zu verdeutlichen, die sie meint, – von der Patientin mit Krebs im Endstadium, die vom Hospiz wieder in ih-

**Alle Informationen über Pflegehilfe** und deren einkommensabhängige Kostenberechnung erhalten Sie in dem für Ihren Wohnbezirk zuständigen Beratungszentrum „Pflege und Betreuung zu Hause“. Diese Informationsstellen des Fonds Soziales Wien beraten über Pflege und Betreuungsangebote, stellen den Betreuungsbedarf fest und vermitteln die benötigten Leistungen von einem der Anbieter – wie etwa auch dem Wiener Roten Kreuz.

**Die MitarbeiterInnen unseres Service-Telefons** geben Ihnen unter der Nummer 050 144 gerne Anschrift und Telefonnummer des für Sie zuständigen Beratungszentrums bekannt. Außerhalb der Öffnungszeiten der Zentren (Montag bis Freitag von 8.00 bis 15.00 Uhr) können Sie sich (auch an Sonn- und Feiertagen) täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr unter der Nummer 533 77 77 an den SozialRuf Wien wenden.

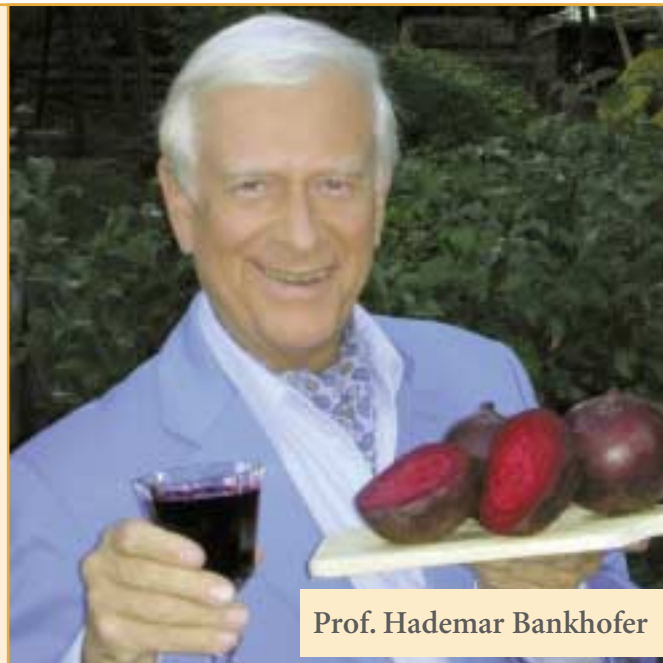
re Wohnung zurückgekehrt war: „Ihr Mann pflegte sie mit viel Liebe, war jedoch am Ende mit seiner körperlichen und seelischen Leistungskraft. Ich habe ihn so gut wie möglich entlastet – nicht nur bei der Pflege der Kranken, sondern auch beim Umgang mit seinen eigenen Ängsten. Ich konnte spüren, wie ihm das Gefühl, bei der Begleitung seiner Partnerin nicht ganz alleine zu sein, zu neuer Kraft verhalf. Den beiden blieben dann noch vier gemeinsame Monate.“

Christine Berger schaut auf die Uhr, sie hat eigentlich gar keine Zeit mehr, weil sie heute für den Abenddienst eingeteilt ist ... „Ja“, sagt sie noch schnell und fast beiläufig, bevor sie sich auf den Weg macht, „solche Begegnungen geben mir das Gefühl, es gut und richtig zu machen. Und dieses Gefühl versuche ich an die Menschen, die ich betreue, weiterzugeben – es ist eigentlich ganz einfach, nicht wahr?“



# Natur- produkte fürs Jung- und Gesundbleiben

*Warum im Winter Kohlgemüse, Nüsse  
und Rote Rüben so wichtig sind*



Prof. Hademar Bankhofer

**E**in Teller mit knackigen, frischen Blattsalaten in den Farben grün und rot, angerichtet mit Olivenöl, Honig und Zitronensaft. Danach Tomatensuppe. Als Hauptgericht zarten Fisch mit im Dampf gegartem Brokkoli oder Karfiol. Und zum Dessert: gemischte Beeren wie Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren mit Joghurt. Dazu ein Glas Granatapfel-Saft oder Rote Rüben-Saft.

Dieses Genuss-Menü ist zugleich eine Naturarznei für den Organismus,

denn jede dieser einzelnen Speisen ist randvoll mit Vitalstoffen, die unsere Körperzellen reparieren und unsere natürlichen Abwehrkräfte vorsorglich stärken. Jeder einzelne Vitalstoff in diesem Menü senkt das Risiko für eine Reihe von Krankheiten, die uns frühzeitig alt und krank machen. Wobei man betonen muss, dass wir genetische Voraussetzungen mit in die Wiege gelegt bekommen, die einfach das Risiko für bestimmte Leiden verstärken können.

wie auf Krebs. Es ist auch nicht möglich, sich mit hundertprozentiger Sicherheit vor einer Erkrankung zu schützen oder sie zu verhindern. Doch es gibt eine wissenschaftlich nachgewiesene Möglichkeit, die aber viel zu wenig genutzt wird: Man kann das Risiko für die Entstehung von bestimmten Krankheiten senken. Das bedeutet: Man kann selbst im Vorfeld eine Menge tun, damit der Körper die Gefahr fürs Krankwerden vermindert. Und dabei spielt die tägliche Ernährung eine bedeutende Rolle.



Der Granatapfel senkt das Risiko für Prostata-Krebs beim Mann und für Brustkrebs bei der Frau.

Gleich vorweg, damit keine falschen Schlüsse gezogen und auch keine falschen Hoffnungen entstehen: Es gibt keine Ernährung, mit der man eine bereits vorhandene Krankheit behandeln und heilen kann. Das trifft auf Rheuma genau so wenig zu

## Schutz für die Zellen

Je nach Größe und Gewicht besteht der menschliche Körper aus 60 bis 80 Billionen Zellen. Und diese Zellen sind unentwegt großen Gefahren ausgesetzt. Jede dieser Zellen wird innerhalb von 24 Stunden bis 10.000 Mal von feindlichen Substanzen attackiert. Das sind die sogenannten freien Radikalen, hochaggressive Schadstoffe, die aus Umweltbelastungen und körpereigenem Stoffwechsellüll entstehen

und in unserem Organismus ihr Unwesen treiben. Sie greifen unsere Körperzellen an, wollen sie schwächen, zerstören und bringen damit Impulse ein, welche die Zelle frühzeitig alt und krank werden lässt.

Tagtäglich gibt es in unserem Körper Auseinandersetzungen, denn die Zellen lassen sich nicht wehrlos von den freien Radikalen angreifen und kaputt machen. Dazu kommen sogenannte Antioxidantien ins Spiel, Substanzen, welche die aggressiven Angreifer neutralisieren und unschädlich machen. Unsere Aufgabe ist es, dem Körper möglichst oft und möglichst viele dieser Antioxidantien zur Verfügung zu stellen, damit wir diesen Kampf gewinnen und unsere Zellen möglichst lange jung, fit und gesund erhalten können. Und da kann man mit einer gesundheitsfördernden, ausgewogenen Ernährung viel erreichen. Denn da stecken sie drinnen – die Antioxidantien: Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, auch Bioaktiv-Stoffe genannt, aber auch Ballaststoffe.

## Abwehrkräfte stärken

Fürs Gesund- und Jungbleiben sollten wir regelmäßig folgende Naturpro-



**Knoblauch schützt uns vor vielen Krankheiten und erhält uns jung.**

dukte in den Speiseplan einbauen:

- \* Kohlgemüse schützt den Darm vor Entzündungen oder Geschwüren und kann das Risiko für Darmkrebs senken. Dazu gehören Weißkohl, Rotkraut, Grünkohl, Karfiol, Kohlsprossen, Chinakohl und Brokkoli. Sie alle liefern auch große Mengen an Vitamin C, das auch beim Kochen nicht verlor geht.

- \* Rote Rüben haben in der kalten Jahreszeit viele Vorteile wie Stärkung der Abwehrkräfte gegen Erkältungen, Unterstützung der Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit und Förderung des Abbaus von Fettpolstern.

- \* Radieschen, Rettich, Kresse und Kren machen in unserem Körper Jagd auf Krankheitserreger und andere schädliche Stoffe.

- \* Wer jeden Tag fünf Walnüsse verzehrt, senkt das Risiko für einen Herzinfarkt um bis zu 51 Prozent. Das hat eine Studie an der Harvard Universität in Boston, USA, ergeben.

- \* Wer regelmäßig Knoblauch isst, der kann damit - unterstützend zur ärztlichen Therapie - erhöhte Cholesterin- und Blutdruckwerte senken. Wer viele Jahre regelmäßig Knoblauch genießt, der hat im Alter um etwa sieben Jahre elastischere und jüngere Blutgefäße. Das hat eine Studie am Institut für Herz-Kreislauf-Forschung in Mainz nachgewiesen. Ähnlich wirken Zwiebel, Lauch, Schnittlauch, Porree und im Frühling der Bärlauch.

- \* Der Granatapfel - am besten als Saft zu konsumieren - senkt das Risiko bei der Frau für Brustkrebs, beim Mann für Prostatakrebs. Das hat 2006 eine Studie der Universität von Kalifornien in Los Angeles ergeben.

- \* Das Gewürz Kurkuma – auch als Gelbwurz bekannt – hält unser Gehirn jung.

- \* Die wertvollsten Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind fette Meeresfische wie Makrele, Hering, Thunfisch, Lachs, Sardinen, aber auch die Regenbogenforelle, weiters Walnüsse und Leinöl. Sie alle schützen vor Herzinfarkt und Schlaganfall.

Ein Jungbrunnen-Getränk ist der grüne Tee. Er hat zahllose Schutz-Funktionen gegen eine Reihe von Krankheiten und bremst das Altern. ♦

## Quiz:

**Machen Sie mit und gewinnen Sie.**



„Kochen für Leib und Leben“ – dieses neue Buch (Egmont Verlag, Köln, 255 Seiten, 20,60 Euro) hat Prof. Bankhofer gemeinsam mit der kanadischen Ernährungsexpertin Louise Rivard geschrieben. Man erfährt, wie es zu frühzeitigem Altern und zu verschiedenen Krankheiten kommt und wie sich der Körper mit den richtigen Lebensmitteln gegen diese Angriffe wehren kann und das Krankheitsrisiko gesenkt wird. Louise Rivard hat dazu köstliche Rezepte entwickelt.

Wir verlosen zehn Exemplare dieses Buches; wenn Sie bei der Verlosung mitmachen wollen, dann beantworten Sie bitte die folgende Quizfrage:

**Wie viele Walnüsse sollte man täglich fürs Herz essen?**

**A) 5? B) 10? C) 20?**

Die Karte mit Ihrer Antwort senden Sie bitte an: **Wiener Rotes Kreuz, Kennwort „Vorrang-Gewinnspiel“, 1030 Wien, Nottendorfer Gasse 21.**

Einsendeschluss: **12. Jänner 2009.**

Aus den Einsendungen mit den richtigen Antworten werden die Gewinner der Bücher (der Versand erfolgt auf dem Postweg) gezogen.

# Leben mit Demenz

**E**s gibt an die fünfzig verschiedene Formen der Krankheit Demenz. Da jeder betreuende Angehörige die Krankheitsform seines Schützlings verstehen will, gibt es dazu am 16. Dezember 2008 ab 18.00 Uhr im Ausbildungszentrum einen Infoabend. „Leben mit Demenz“ ist eine Initiative von Caritas, Diakonie, Hilfswerk, Rotem Kreuz und Volkshilfe. Die „Aktion Demenz“ will einen Beitrag zur würdigen Betreuung und Integration von Menschen mit einer dementiellen Veränderung leisten und deren Lebensbedingungen verbessern.

Die liebevolle Betreuungsarbeit der Angehörigen erspart oder verzögert die Übersiedlung demenzkranker Eltern oder Partner in ein Heim. Die pflegenden Angehörigen verdienen daher höchste Wertschätzung, denn ohne ihren Rund-um-die-Uhr-Einsatz wäre die Versorgung dementiell erkrankter Menschen derzeit gesellschaftlich nicht zu bewältigen.

Es gibt nicht nur viele Facetten der Demenz-Krankheit, sondern es warten auch viele Hilfseinrichtungen, Beratungsstellen, Diagnosezentren, Gedächtnisambulanzen, Selbsthilfegruppen und Sozialorganisationen darauf, kontaktiert zu werden.

## Medizin, Pflege, Betreuung

Drei fixe Schwerpunkte können den Krankheitsverlauf verzögern.

\* Fachgerechte medizinische Behandlung stabilisiert den Krankheitsverlauf.

\* Die Angebote der Hauskrankenpflege erleichtern den Pflegealltag.

\* Wissen über verschiedene Ausdrucksformen dieser Krankheit fördert Kommunikation und Alltagskompetenz. Auch wenn der betreute Angehörige im Krankheitsverlauf nach und nach die Fähigkeit zum Denken, Planen und Organisieren verliert, seine Weisheit und Lie-

benswürdigkeit können erhalten werden: Validation ist das Rüstzeug dazu. Sie nimmt den Demenzkranken, wie er ist, sie verändert ihn nicht.

Keine Krankheit bringt so viele offene Fragen für Angehörige und Betroffene wie die Demenz. Wichtig ist die rechtzeitige Diagnose, damit entsprechende Medikamente verschrieben werden können, die den Krankheitsverlauf verzögern, die Lebensqualität erhöhen und die Pflegephase verkürzen. Denn es ist überholt, dass die Krankheit nicht behandelbar wäre. Zu den medizinischen Maßnahmen gehören außer der Früherkennung der Krankheit, die Beobachtung des Krankheitsverlaufes, Krisenintervention und Unterstützung der Angehörigen.

Umfassende Beratung durch Pflegedienste ermöglicht es Angehörigen, je-

## Veranstaltung:

### Betreuung demenzkranker Menschen

**Ort:** Ausbildungszentrum des Wiener Roten Kreuzes, Franzosengraben 6, 1030 Wien

**Termin:** 16. Dezember 2008, 18.00 bis 21.00 Uhr

**Inhalt:** Die Veranstaltung informiert Angehörige von demenzkranken Menschen über Medizin, Pflege, Validation. Jeder Besucher erhält eine umfassende Broschüre mit Infos von A wie Auskunft, finanzielle Fragen, Rechtsangelegenheiten, Vereine und vieles mehr bis Z wie Zukunft - zum Nachlesen.

#### Referenten:

Medizin: Prim. Dr. Katharina Pils  
Pflege: Mag. Monika Wild, MSc  
Validation: Mag. Maria Gattringer

**Eintritt:** frei

**Um Anmeldung wird ersucht:**

☎ 01 79 580 - 6000

✉ [abz.kundenzentrum@roteskreuz.at](mailto:abz.kundenzentrum@roteskreuz.at)

ne Dienste in Anspruch zu nehmen, die gerade benötigt werden. Pflegeberatung schützt vor extremer körperlicher und geistiger Verausgabung. So verhindern die richtige Betthöhe und die Kenntnis der körpergerechten Handgriffe beim Heben und Lagern das Auftreten von Kreuzschmerzen. Noch wichtiger ist regelmäßige Freizeit für die Betreuenden. Hier bieten sich Tageszentren an, die den Klienten Anregung und Abwechslung, körperliche Betätigung (turnen in der Gruppe oder gesellschaftliches Zusammensein, singen, tanzen ...) bringen. Für das körperliche Wohl wird durch Jause, Mittagstisch, Nachmittagskaffee und Ruhepausen gesorgt. Tageszentren bieten Menschen, die besonderer Fürsorge bedürfen, viele Anregungen und ermöglichen es den Angehörigen, regelmäßig Abstand von Betreuung und Pflege zu gewinnen.

## Den Weg der Mitte finden

Die Krankheit Demenz zeigt sich vorrangig über verändertes Verhalten. Werden anfangs Dinge nur einfach vergessen, welche keinen Erklärungsbedarf nach sich ziehen, führt regelmäßiges Vergessen alltäglicher Handlungen zum persönlichen Inkompetenzgefühl und in der Folge zu großer Empfindlichkeit. Angehörige müssen sehr sensibel mit diesem Problem umgehen, um nicht fortwährend Beschuldigungen ausgesetzt zu sein. „Du hast meine Zeugnisse weggeschmissen. Du hast mein Geld gestohlen“, das charakterisiert den Beginn des langen

Weges der Demenzkrankheit. Hier richtig zu reagieren, Beschuldigungen als Identitätserhalt zu verstehen, dieses Wissen bietet die Validation nach Naomi Feil. Demenzkranke Menschen tun anfangs alles, um ihre Denk- und Merkprobleme zu verschleiern. Ob Angehörige zu viel oder zu wenig helfen, sie werden beschimpft. Wo ist die Mitte dieses Geschehens, die beiden Seiten gerecht wird? Validierender Umgang ermöglicht es allen Beteiligten, Normalität zu erhalten, Dinge so zu sehen, wie sie sind.

Die Krankheit Demenz ist keine Persönlichkeitsstörung, viele Verhaltens-

weisen entstehen als Aufarbeitungsprozesse. Menschen der Kriegsgeneration, die viele Entbehrungen erlebten, sind von vielen Verlusten geprägt. Ist es dann „Zufall“, wenn sie gestohlene Gegenstände als Symbol für das eigene „gestohlene“ Leben einsetzen? Das Krankheitsbild Demenz erlaubt, am Lebensende Verlusten Raum zu geben. Ziel der Veranstaltung ist es, Angehörigen den Umgang mit diesem Prozess zu erleichtern. Demenzkranke Menschen und deren Angehörige benötigen im Alltag sehr viel Verständnis, Anerkennung und Unterstützung von allen Seiten, um den vielfältigen Anforderungen gerecht zu werden. ◆

## Falscher „Helfer“

Die 60-jährige Frau Irene K. und ihr 17-jähriger Sohn Karl haben ein sehr schweres Leben hinter sich. Gewalterfahrung, Krankheiten, mangelnde Bildungschancen und soziale Not haben die Seele von Mutter und Sohn zerrütet. Beide brauchen laufend psychologische Betreuung und müssen viele Medikamente schlucken, um den Lebensalltag einigermaßen bewältigen zu können. Die finanziellen Mittel von Mutter und Sohn waren stets so gering, dass bei der monatlichen „Loch auf-Loch-zu-Politik“ immer höhere Schulden entstanden waren. Frau K. geriet beim Anblick jeder Zahlungsaufforderung in regelrechte Panik. Sie war daher heilfroh, als sich ein flüchtiger Bekannter anbot, Ordnung in ihr Schuldenchaos zu bringen. Frau Irene K. gab dem „hilfreichen“ Mann fünfhundert Euro in die Hand und war glücklich, als der freundliche „Helfer“ nicht nur das ganze Bündel unbe-

zahlter Zahlscheine mitnahm, sondern auch versprach, wegen der Mahnungen von Wien Energie für Frau K. eine realistische Ratenvereinbarung auszuhandeln. Leider verschwand der falsche Freund mit dem Geld und bezahlte keinen einzigen Zahlschein. Als Frau K. ihrer Psychologin einen Brief von Wien Energie über die Kündigung des Gasnetzzuganges und die bevorstehende Demontage des Gaszählers zeigte, musste die Psychologin Frau K. mit viel Fingerspitzengefühl mitteilen, dass Frau K. offenbar gründlich betrogen worden war. Die Psychologin wandte sich an das Wiener Rote Kreuz und bat für Frau K. um Hilfe bei der Bezahlung der offenen Energierechnung: Dank Ihrer Spendenbereitschaft, liebe Leserinnen und Leser, konnte das Wiener Rote Kreuz aus Mitteln des Spontanhilfefonds Frau K. unterstützen und ihr damit neuen Lebensmut geben. ◆





# Vorrang-Leserreise: 22. bis 29. April 2009

## 4\*-Kreuzfahrt mit der MS Nestroy

# Tulpenblüte – Holland und Flandern

ab 1.099 Euro/Person/Doppelkabine (inkl. Hin- und Rückflug, Vollpension)

Ausflugspaket (obligatorisch): 219 Euro/Person

Nijmegen–Rotterdam–Gent–Terneuzen–Antwerpen–Dordrecht–Volendam–Amsterdam

*Flusskreuzfahrten erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Bequem und ohne Kofferpacken lernen Sie entlang der Strecke sehr interessante Städte und beeindruckende Naturlandschaften Europas kennen. Vom angenehmen Komfort und den kulinarischen Genüssen an Bord des 4\* Schiffes MS Nestroy werden Sie zusätzlich beeindruckt sein.*

### Reiseverlauf

#### 1. Tag: Wien – Düsseldorf

Abflug von Wien-Schwechat nach Düsseldorf. Am Nachmittag Einschiffung, Ankunft abends in Nijmegen. Gelegenheit zu einem Rundgang.

#### 2. Tag: Rotterdam

Am Morgen Ankunft in Rotterdam, der nach Amsterdam zweitgrößten Stadt in den Niederlanden mit dem großen Seehafen Europas. Stadtrundfahrt. Am Nachmittag Ausflug nach Delft, Den Haag und Scheveningen.

#### 3. Tag: Gent – Terneuzen

Vormittags Stadtführung in Gent, am Nachmittag Busausflug nach Brügge. Während der Weiterfahrt am Abend Halt in Terneuzen.

#### 4. Tag: Antwerpen

In der Früh fährt die MS Nestroy auf der Schelde; es erwartet Sie ein faszinierendes Bild mit beeindruckendem „Verkehr“ auf diesem bedeutenden Wasserweg. Mittags legt die MS Nestroy in Antwerpen mit seinen Kirchen, Gebetshäusern, Synagogen, Tempeln und Moscheen an. Stadtbesichtigung; die MS Nestroy bleibt über Nacht in Antwerpen.

#### 5. Tag: Dordrecht

Nach dem Mittagessen Ankunft in Dordrecht. Gelegenheit zu einem Ausflug zu den Windmühlen von Kinderdijk, die zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten in den Niederlanden gehören. Am Abend Weiterfahrt nach Norden.

#### 6. Tag: „Markermeer“ – Volendam

Vormittags Fahrt über das „Markermeer“ nach Volendam. Am Nachmittag Ausflug nach dem typisch holländischen Hoorn sowie nach Marken mit Besichtigung des idyllischen Fischerdorfes Volendam. Die MS Nestroy liegt über Nacht in Volendam.



Amsterdam

#### 7. Tag: Amsterdam

In der Früh erreicht das Schiff die holländische Metropole Amsterdam. Im Rahmen einer Stadtrundfahrt lernen Sie die wichtigsten Höhepunkte der niederländischen Metropole kennen. Amsterdam gilt als das „Venedig des Nordens“ und die rund 1200 Brücken prägen das Stadtbild auf eine einzigartige Weise. Am Nachmittag Gelegenheit für einen Ausflug zum Keukenhof, dem berühmten Blumen Garten zwischen Haarlem und Leiden. Nach dem Abendessen Grachtenrundfahrt.

#### 8. Tag: Ausschiffung und Rückflug

Nach dem Frühstück erfolgt die Ausschiffung. Je nach Rückreisezeit bleibt Gelegenheit für weitere individuelle Besichtigungen in Amsterdam. Fahrt zum Flughafen und Rückflug nach Wien-Schwechat.

Unter ☎ 01 79 580 – 2304 können Sie Detailinformationen und ein Buchungsformular für diese Kreuzfahrt anfordern.

Reiseveranstalter ist das Reisebüro Kuoni GmbH.

Mit der Teilnahme an einer der für Vorrang-LeserInnen ausgearbeiteten Leserreisen unterstützen Sie das Wiener Rote Kreuz.

### Vorschau Juni 2009:

**ISLAND – INSEL DER GEYSIRE, GLETSCHER UND VULKANE**

**16. bis 24. Juni 2009**  
**1.690 Euro/Person/DZ**

(EZ-Zuschlag 490 Euro) inkl. Flug, Halbpension und Ausflügen lt. Programm: Stadtbesichtigung Reykjavik, Ausflüge Südküste, Gullfoss/Geysire, Thingvellir-Kalldalur-Hraunfossar, Reykjanes/Blau Lagune

Das Detailprogramm zu dieser Reise liegt bereits auf und kann unter ☎ 01 79 580 – 2304 angefordert werden; wir senden Ihnen die Unterlagen gerne zu.



# Ich bin stark

*Glückliche und starke Kinder brauchen sich weder durch Alkohol- oder Nikotinkonsum noch durch Drogenmissbrauch ihre Anerkennung in der Gruppe zu „erkaufen“, darauf bauen kluge Eltern und Großeltern und können sich daher über ein interessantes Angebot zur Suchtprävention des Wiener Jugendrotkreuzes freuen.*

**I**n fünfzig mehrstündigen Workshops zum Thema Suchtprävention bekamen im letzten Schuljahr in vielen Wiener Schulen zehn- bis achtzehnjährige junge Menschen die Chance, sich in einer vertrauensvollen Atmosphäre mit den Themen „Nikotin, Alkohol und Drogen“ auseinanderzusetzen.

Mario Zamar, der „Erfinder“ und Leiter dieser Workshops, ist Bewegungstrainer und Experte für Fragen der Gewaltprävention. Dank seiner vielseitigen Ausbildung gelingt es Mario Zamar, die jungen Menschen durch Entspannungsübungen zu einem Erkennen der eigenen Verhaltensmuster hinzuführen: Wann greife ich nach einer Zigarette? Warum trinke ich Alkohol? Da für viele zwölfjährige WienerInnen der Konsum von Alkohol und Zigaretten als etwas durchaus „Normales“ gilt, ist ein Nachdenkprozess über die eigenen Angewohnheiten sicher ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Informationen und Diskussionen über Drogen finden bei den jungen Menschen großes Interesse, sofern sie dahinter Empathie für die eigenen Bedürfnisse, Ängste und Zwänge erkennen.



Ohne Nikotin, Alkohol und Drogen:  
Entwicklung der eigenen Kraft

Wie Mario Zamar beobachten konnte, reagieren die jungen Leute auf die Workshops höchst positiv. Er hört immer wieder, „hier konnte ich etwas für mich mitnehmen“, „hier habe ich mich selbst gespürt“... Solche und ähnliche Äußerungen beweisen den hohen gesundheitsfördernden Wert dieses Angebots des Wiener Jugendrotkreuzes: In diesem Workshop geht es nicht „nur“ um die Themen „Alkohol, Nikotin, Drogen“. Die jungen Menschen werden vielmehr dazu angeregt, sich mit dem eigenen Ich, den persönlichen Gefühlen,

Wünschen und Bedürfnissen auseinander zu setzen. Durch diesen Blick in das eigene Innere entwickelt sich eine gewisse Eigendynamik, die den Heranwachsenden zu einer natürlichen inneren Ordnung verhilft. Wer aus eigenem Wissen erkennt, welche Veränderungen psychoaktive Substanzen im persönlichen Stoffwechselprozess hervorrufen, der ist vermutlich eher bereit, etwas für die Entwicklung der eigenen Kraft zu tun als jemand, dem nur mit erhobenen Zeigefinger Verbote aufs Auge gedrückt werden. ◆

## Forschung und Lehre:

# (Gem)einsame Spitze

Seit dem vergangenen Sommer sind das Ausbildungszentrum des Wiener Roten Kreuzes und das Forschungsinstitut des Roten Kreuzes durch eine gemeinsame Leitung noch ein Stück näher zusammengedrückt. Diese enge Verbindung von Forschung und Lehre soll wie auch an den Universitäten zu einem optimalen, zeitgemäßen und vor allem kundInnen-gerechten Angebot an Kursen und Lehrgängen führen. Durch die Zusammenarbeit und die gegenseitige Inspiration zu innovativen, von den TeilnehmerInnen und Teilnehmern gewünschten Kursen und Dienstleistungen werden sowohl die beiden Organisationen als auch vor allem die KundInnen profitieren.

## Am Puls der Zeit

Durch die laufende wissenschaftliche Auswertung von Fragebögen kann am Ende jeder Veranstaltung die Zufriedenheit der Kunden und der Vortragenden gemessen werden; Außerdem erhält das Ausbildungszentrum dadurch wichtige Änderungs- und Verbesserungsvorschläge, die es ihm erleichtern, auch künftig am Puls der Zeit zu bleiben und rasch auf die Wünsche der KundInnen zu reagieren. Deutlich wird dies z.B. durch die für 2009 geplante Vortragsreihe, die speziell die Bedürfnisse betreuender Angehöriger berücksichtigt. Hier wird – gestützt auf die Erfahrung des Forschungsinstitutes und die Wünsche der Angehörigen – nicht nur auf Fachliches und Praktisches eingegangen, sondern besonderes Augenmerk auf aktive Gesundheitsförderung für die Betreuten und die betreuenden KursbesucherInnen gerichtet. Das Forschungsinstitut als Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung liefert hier wichtige Impulse.

## Orientierungshilfe für Freiwillige

Auch neue Seminare und Veranstaltungen im Zuge von Forschungsprojekten werden nun vermehrt angeboten. Interessierte aus der Zielgruppe der über 50-Jährigen, die sich freiwillig engagieren wollen, haben die Möglichkeit, ab 2009 am Workshop „Orientierungshilfe für freiwillige Mitarbeit“ im Zuge eines EU-Projektes teilzunehmen. Damit ziehen die KundInnen, das Ausbildungszentrum und auch das Forschungsinstitut Nutzen aus der Zusammenarbeit und den kombinierten Kompetenzen.

Rückfragen: [abz-kundenzentrum@w.roteskreuz.at](mailto:abz-kundenzentrum@w.roteskreuz.at), ☎ 79 580 – 6000 ◆

## Kinder besuchen „Bertha von Suttner“

Am 26. September haben 28 Kinder aus dem Städtischen Kindergarten Pazmanitengasse und dem Betriebskindergarten Vordere Zollamtsstraße die Bezirksstelle „Bertha von Suttner“ besucht. Dieser spezielle „Tag der offenen Tür“ sollte Kindern das Rote Kreuz vorstellen, Bewusstsein schaffen für Solidarität, Nächstenliebe und die hierzulande leider wenig verbreitete Bereitschaft, Erste Hilfe zu leisten – das hat sich das Jugendrotkreuz ab der Volksschule zur Aufgabe gemacht. Doch auch jüngere Kinder können bei altersgerechter Vermittlung begreifen, was eine Organisation wie das Rote Kreuz leistet und was jeder einzelne Mensch für die Gemeinschaft tun kann.

In einer Station zur Ersten Hilfe konnten die Kinder die Notrufnummern kennenlernen und üben, wie man einen Bewusstlosen versorgt. Bei der Trinkwasser-Station probierten sie mit einem Kaffeefilter aus, wie „verschmutztes“ Wasser gereinigt werden kann. Die Präsentation des Krankentransportwagens war für die meisten Kinder der Höhepunkt des Tages, dies lassen die vielen Zeichnungen von Rettungswagen vermuten, die mittlerweile aus dem Kindergarten in der Zollamtsstraße bei der Wiener Rotkreuz-Bezirksstelle Bertha von Suttner eingetroffen sind.

Jedes Kind bekam zur Erinnerung einen „Rotkreuz-Ehren-Ausweis“, eine Jause, ein Stofftier mit dem Rotkreuz-Zeichen und einen Bastelbogen.

Nähere Informationen erhalten Sie jeden Montag zwischen 18.00 und 19.30 Uhr bei Kathrin Steinberger, Bezirksstelle Bertha von Suttner, 1020 Wien, Negerlegasse 4/3, ☎ 79 580 – 8101. ◆




Erste Hilfe-Station:  
Versorgung eines  
bewusstlosen Patienten



# ROTKREUZ-SPLITTER

## Herbstzeit

„Hilf mir, es selbst zu tun“, dieser Leitsatz der bekannten Pädagogin Maria Montessori hat heute auch in der Betreuung von Menschen im hohen Alter eine besondere Bedeutung. Das Ausbildungszentrum des Wiener Roten Kreuzes bietet daher einen einjährigen berufsbegleitenden Lehrgang zur sensorischen Aktivierung alter Menschen an. Mitte Oktober präsentierte die Leiterin dieser Ausbildung, Claudia Michalica-Zottl, vor fünfzig Fachleuten aus dem geriatrischen Betreuungs- und Pflegebereich einige beeindruckende Beispiele dieser Aktivierungsarbeit wie Fotomappen und Filmausschnitte aus der Praxisarbeit der erfolgreichen LehrgangabsolventInnen.

Im Rahmen dieser Abschlussveranstaltung wurden auch die Festgäste in die verschiedenen Aktivitäten wie Tanzen, Malen, Arbeit mit Klangschalen ... einbezogen. Unter dem Motto „Bauernhof einst und jetzt“ oder „Herbstzeit“ wurde mit den TeilnehmerInnen der Veranstaltung erfolgreich Erinnerungsarbeit geleistet, die durch Haushaltgegenstände aus dem Alltagsleben unserer Großeltern „begreifbar“ gemacht wurde. 



Arbeit mit Klangschalen



**VORSPRUNG**  
aus Frankreich.

**DER NEUE CITROËN C5.**  
Überraschend deutsch.


**CITROËN**  
www.citroen.at

Ab € 24.584,-  
mit 3 Jahren Qualitätsgarantie zum Verkaufsstart\*

Vertrieb: SA-REUTHER, CO-Service 149-2264/100. \*Sonderpreis, einschließlich gesetzlicher Rückgabeversicherung (17% USt und 10% USt) und 10% USt. Angebot gültig für Lieferfahrzeuge der österreichischen Citroën-Filialen. 13 Jahre Gewährleistung. 2 Jahre Herstellergarantie und 1 Jahr Mobilfunkgarantie. CITROËN erhebt keine Steuern.


Anzeige

Lore Wehner, die die Inhalte dieses Lehrganges entwickelt hatte, ist auch Verfasserin eines Buches über sensorische Aktivierung, das im kommenden Frühling im Springer Verlag erscheinen wird.

Nähere Informationen erhalten Sie im Internet: [www.w.rotekreuz.at/abz](http://www.w.rotekreuz.at/abz) oder unter der Wiener Telefonnummer 79 580 – 6000. 

## Das Wiener Rote Kreuz informiert

Gemäß § 9 der Satzungen des Österreichischen Roten Kreuzes, Landesverband Wien (ÖRK, LV Wien), sind alle unterstützenden Mitglieder, die bis spätestens 31. Dezember 2008 den Mitgliedsbeitrag in der Höhe von 17 Euro entrichtet haben, eingeladen, sich als Delegierte für die am 26. Mai 2009 stattfindende 48. Generalversammlung zu bewerben.

Für je 5.000 unterstützende Mitglieder wird ein Delegierter entsandt. Das Präsidium des ÖRK, LV Wien, wird aufgrund der Bewerbungen eine entsprechende Anzahl von Delegierten nominieren, deren Namen nach Bestätigung durch den Arbeitsausschuss veröffentlicht werden. 



## Rotkreuz-Seniorenrunde Nicht mehr jung, aber doch ...!

Mehr als dreizehn Jahre lang war ein Rotkreuz-Lokal in der Sperrgasse 8 im 15. Wiener Gemeindebezirk regelmäßiger Treffpunkt der Rotkreuz-Seniorenrunde „Nicht mehr jung, aber doch...!“ Ein bis zwei Dutzend aktive Damen (und einige Herren) trafen dort einmal wöchentlich zusammen, um interessanten Referaten zu lauschen, zu diskutieren, zu musizieren, sich mit Gedächtnisübungen fit zu halten, eine Jause zu genießen und etwa drei Stunden soziale Kontakte zu pflegen.

Seit einigen Monaten hat die aktive Runde in der Wiener Rotkreuz-Zentrale im dritten Bezirk in der Nottendorfer Gasse 21 eine neue Heimat gefunden.

Jeden Freitag zwischen 13.30 und 16.30 Uhr trifft sich das ganze Jahr über der Klub „Nicht mehr jung, aber doch ...!“ in den Räumen der Wiener Rotkreuz-Bezirksstelle DDr.Lauda.

Der Ortswechsel veranlasst die Runde auch dazu, neue Klubmitglieder anzusprechen. Gesucht sind interessierte SeniorInnen und seelisch jung gebliebene Damen und Herren, die vielleicht auch neue Ideen und Aktivitäten in das Klubleben einbringen.

Interessenten können unter der Wiener Telefonnummer 48 60 594 bei Edith Grohs von Dienstag bis Freitag zwischen 19.00 und 20.00 Uhr nähere Informationen einholen. ◆

## Erinnerung, die nicht verwelkt

Im vergangenen Jahr haben wieder treue Rotkreuz-Freundinnen und –Freunde über den Tod hinaus ein Zeichen ihrer Treue zum Wiener Roten Kreuz gesetzt.

Sie hatten ihre Angehörigen und Bekannten er sucht, dem Roten Kreuz Ablösen für vergängliche letzte Blumengrüße zur Betreuung bedürftiger Menschen anzuvertrauen. 52 Damen und Herren haben einen Betrag von 4350 Euro aufgebracht.

Sollten auch Sie auf diese Weise helfen wollen, dann setzen Sie bitte folgende Formulierung auf die Todesnachricht: „Im Sinne des Verstorbenen bitten wir, von Kranz- und Blumenspenden abzusehen und den dafür vorgesehenen Betrag dem Wiener Roten Kreuz, Bank Austria (BLZ 12000) Kontonummer 00 696 015 130 zu überweisen.“

Robert Horacek sendet Ihnen auf Wunsch gerne Unterlagen zu und beantwortet alle Fragen zu diesem Thema; ☎ 01 79 580 – 1428  
E-Mail: horacek@wrk.at ◆

## Jugendrotkreuz-Weihnachtskarten

Ein Kartengruß zeigt einem lieben Menschen, dass man an ihn denkt. Schenken Sie Weihnachtsfreude mit einer Jugendrotkreuz-Karte – und helfen Sie gleichzeitig dabei.

Die Weihnachtskarten des Jugendrotkreuzes (außer dem Adventkalender mit Kuvert) können entweder unter Tel. 01/79 580 – 8203 oder per Mail (k.golomb@w.rotekruz.at) bestellt werden. Wir bitten Sie um eine Spende von 1 Euro pro Karte bzw. 1,50 Euro für den Adventkalender im A4-Format und die Karte „Schneemann“ im Langformat (zzgl. Versandkosten).

Der Erlös aus dieser Aktion kommt ausschließlich der humanitären Tätigkeit des Jugendrotkreuzes zugute. **Danke.**

