Johanniter

1 • 2023

Zu Besuch in Tirols erster Demenz WG

JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Foto: Paul Hahn

Erdbeben-Nothilfe!

Die schweren Erdbeben in der Türkei und in Syrien haben ein verheerendes Ausmaß an Zerstörung und Leid hinterlassen. Die Lage ist dramatisch. Die Menschen stehen vor den Trümmern ihrer Existenz.

Die Johanniter helfen in der Türkei und in Syrien mit warmen Mahlzeiten, Decken, Hygieneartikeln, Babynahrung und vielen anderen Hilfsgütern.

Helfen auch Sie mit Ihrer Spende!

AT30 1200 0006 8404 7707

Stichwort: Erdbeben Türkei und Syrien

JOHANNITER

Inhalt

Foto: Paul Hahn

Kurz & bündig 4

Im Fokus

Zu Besuch in der ersten Tiroler Demenz WG 6

Rasche Hilfe in Krisen 8

Restart the System 11

Wandern - Balsam für die Seele 12

Heute London, morgen Wien, übermorgen Berlin? 14

Spenden & Mitarbeit

Helfen in Zeiten der Krise 15

Hilfe für die Opfer des Erdbebens 16

Auf Abruf in den Einsatz! 18

Wir aktiv

Neues aus den Bereichen 20

Medizin & Forschung

ChatGPT im Gesundheitswesen 26

Helfen Nahrungsergänzungsmittel bei Demenz? 27

Was tun bei einem Blackout? 28

Selbstlos bis zur Erschöpfung? 29

Mach es wie ein Clown 30

Fitness fürs Hirn 31

Termine 31

Spenden:
AT60 2011 1000 0494 0555

Editorial

Liebe Leser:innen,

die erste Ausgabe des Jahres präsentiert sich in neuem Design und auch im Inneren werden Sie Unbekanntes entdecken. Mit neuen Rubriken aus den Bereichen Gesundheit und Soziales sowie Wissenschaft und Forschung beantworten Expert:innen spannende Fragen. In Zusammenarbeit mit Dr. Gerald Gartlehner und der Plattform „medizin transparent" gehen wir Gesundheitsmythen aus Werbung, Medien und Internet auf den Grund. Aber auch Ihre Lachmuskeln und grauen Zellen wollen wir ein wenig kitzeln. In jeder Ausgabe versorgen Sie das Kabarettisten-Duo Peter & Tekal sowie der Coach und Spitalsclown Patrick Hafner mit Kolumnen zum Nachdenken und Schmunzeln, zum Entdecken der inneren Ressourcen. Konrad Knauer, Bewohner der Johanniter Residenz, sorgt mit seinen Rätseln für das geistige Fitnessprogramm, um die persönliche Merkfähigkeit zu verbessern.

Natürlich berichten wir auch über Aktuelles: Seit dem Erdbeben in der Türkei und in Syrien versorgt die Johanniter-Auslandshilfe Betroffene vor Ort mit warmen Mahlzeiten und Hilfsgütern. In Österreich begleiten die Johanniter auf ihren Online-Kanälen die Arbeit des Teams vor Ort und sammeln Spenden. Miriam Kaundert ist ehrenamtlich in der Auslandshilfe tätig und berichtet von ihren Erfahrungen. Das ganze Interview gibt es auch zum Anhören im neuen Johanniter-Podcast „Ausgeplaudert!".

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken der aktuellen Ausgabe!

DI Johannes Bucher

Präsident der Johanniter-Unfall-Hilfe in Österreich

Impressum Das Magazin „Johanniter" informiert Fördermitglieder der Johanniter-Unfall-Hilfe, Entscheidungsträger:innen und andere Interessent:innen über Aktivitäten der Johanniter sowie über Neuigkeiten, Ereignisse und Hintergründe im christlichen, humanitären, sozial- und gesundheitspolitischen sowie medizinischen Bereich. **Herausgegeben** von Johanniter-Unfall-Hilfe in Österreich, Ignaz-Köck-Straße 22, 1210 Wien **Bundesgeschäftsführung** Mag.ª Petra Grell-Kunzinger, Dr. Robert Brandstetter **Geschäftsführung Tirol** Franz Bittersam, MA **Geschäftsführung Wien** Robert Heindl **Geschäftsführung Kärnten** Christiane Rusterholz **Präsidium (Vorstand)** Präsident: DI Johannes Bucher, Vizepräsident & Bundesarzt: Prim. Dr. Christian Emich, Bundesfinanzreferent & Schriftführer: Dr. iur. Heinrich Weninger, Bundespfarrer: O. Univ.-Prof. Dr. DDr. h.c. Ulrich Körtner, Schriftführer Stv.: Mag. Dr. Bernhard Kadlec, Bereichsbeauftragte: Anneliese Gottwald, Dr. Harald Gassler, Erich Pechlaner, DI Hansgeorg Schuster **Chefredaktion** Mag.ª Belinda Schneider MAS, redaktion@johanniter.at, **Redaktion** Franziska Hobitsch, Marlene Havel BA **Erscheinungsweise** mindestens 3x jährlich **Auflage** 37.000 Stk. **Anzeigenverkauf** Mag.ª Belinda Schneider MAS, T +43 1 4707030-5713 **Art Direction** Mag.ª Julia Kadlec **Lektorat** Ilse Niebler, Mag.ª Johanna Kern **Fotos** falls nicht angegeben Johanniter **Titelbild** Alexschmidt.at **Hergestellt von** Riedeldruck Mistelbach Verlags- & Herstellungsort Wien; ZVR-Nr. 269856203 • Namentlich gekennzeichnete Artikel und Kommentare geben die Meinung der Autor:innen wieder und müssen nicht der Auffassung des Medieninhabers oder der Redaktion entsprechen. Die Johanniter übernehmen keine Haftung für unverlangte Einsendungen aller Art.

Mitgliederservice:
foerderer@johanniter.at
Leserbriefe:
redaktion@johanniter.at

Podcast

Ausgeplaudert

In dem neuen Podcast „Ausgeplaudert!" holen die Johanniter Kolleg:innen vors Mikro und lassen sie über ihre Arbeit in den unterschiedlichen Bereichen der Johanniter sprechen. Was sie wohl so alles ausplaudern? Jeden Monat eine neue Folge unter www.johanniter.at/podcast und auf allen gängigen Podcast-Plattformen. •

Doppelte Power

Mag.ª Petra Grell-Kunzinger (40) verstärkt seit November 2022 das Johanniter-Team und hat 2023 gemeinsam mit Dr. Robert Brandstetter die Johanniter-Bundesgeschäftsführung inne. Ab 2024 übernimmt sie alle Agenden der Bundesgeschäftsführung, Dr. Brandstetter wird sich auf die juristischen Belange der Johanniter konzentrieren.

Die studierte Mathematikerin bringt einen breiten beruflichen Hintergrund mit und kann auf eine abwechslungsreiche berufliche Laufbahn zurückblicken. Nach dem Studium war Grell-Kunzinger im Investmentbanking bei der Raiffeisenbank International und in der Unternehmensberatung McKinsey tätig, ehe sie in die Strategieabteilung der ÖBB wechselte. Danach war sie bei der Österreichischen Post AG unter anderem als CFO für mehrere Tochterunternehmen in den Bereichen Logistik und E-Commerce verantwortlich. Ihr Interesse für Innovation und Technologie führte sie als Geschäftsführerin zur Digitalisierungs- und Strategieberatung Techhouse. In den vergangenen zwei Jahren baute sie als Gründerin unter anderem die Pflegeplattform miazorgo.com auf, die pflegende Angehörige in der Suche nach Pflegeangeboten unterstützt und für mehr Transparenz sorgen soll. •

Licht ins Dunkel

Erstmals Zivildiener am Spendentelefon

Erstmals saßen bei der Weihnachtssendung von Licht ins Dunkel auch Zivildiener am Spendentelefon. David Stöger und Nils Cosic von den Johannitern nahmen am 24. Dezember Anrufe der Zuschauer:innen entgegen. Wir danken für die Unterstützung! •

Online-Auftritt

Neue Webseite

Die Webseite der Johanniter präsentiert sich in neuem Look und ist ab sofort auch auf allen Endgeräten, wie PC, Tablet und Mobiltelefon, gut lesbar. Die Online-Anmeldung mit diversen Zahlungsmethoden sorgt für einfache Buchungen aller Kurse. Auch Online-Spenden sind ab sofort möglich! Einfach mal reinschauen auf www.johanniter.at. •

Regierungsklausur

Selfie mit Bundeskanzler

Am 10. und 11. Jänner fand in Mauerbach die diesjährige Regierungsklausur statt. Vier unserer Johanniter-Sanitäter hatten während des Ambulanzdienstes die Gelegenheit, Bundeskanzler Karl Nehammer und Claudia Plakolm, Staatssekretärin für Jugendangelegenheiten, kennenzulernen. •

Forschung

Halbzeit bei Mixed-Reality-Projekt

Anfang Jänner fand in Zürich ein Meeting mit den Projektverantwortlichen des Horizon2020-Projekts Med1stMR statt. Das Forschungsteam der Johanniter präsentierte einen ersten virtuellen Rundgang durch das Projektszenario eines Großschadens nach einem Busunfall. •

Tirol

Neuer stv. Chefarzt in Tirol

Dr. Volker Schäfer übernimmt für den Bereich Tirol die Funktion des stellvertretenden Chefarztes. Dr. Schäfer ist ein hochgeschätzter und langjähriger ehrenamtlicher Mitarbeiter. Wir freuen uns auf eine weiterhin konstruktive und kollegiale Zusammenarbeit. •

Trauer um Christof Kautzky

Am 11. März 2023 ist Christof Kautzky nach einem langen, ereignisreichen und erfüllten Leben im 92. Lebensjahr verstorben.

Christof Kautzky war in der Zeit von 1993 – 2012 Mitglied des Johanniter-Präsidiums. Als Bereichsbeauftragter hat Christof Kautzky die Johanniter Tirol durch teilweise sehr stürmische Zeiten in seiner ruhigen, umsichtigen und feinen Art geführt. Er war stets für jede und jeden Mitarbeiter:in mit einem interessierten und offenen Ohr und für alle Anliegen zur Stelle.

Wir nehmen Abschied von einem Johanniter mit Herz und Seele.

Weihnachtstrucker

Danke für Ihre Hilfe

Danke für 350 Pakete für den Johanniter-Weihnachtstrucker! Ehrenamtliche Helfer:innen brachten 300 Pakete in die Region Bistrița-Năsăud in Rumänien. 50 Pakete wurden auch in Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe in Wien verteilt. Insgesamt wurden in Deutschland und Österreich 57.200 Pakete für hilfsbedürftige Menschen gespendet. •

Abonnieren Sie jetzt unseren Newsletter
und bleiben Sie informiert – über aktuelle Projekte, Stellenangebote, Veranstaltungen und Podcasts.
www.johanniter.at/newsletter

Foto: Alexschmidt.at

Zu Besuch in der ersten Tiroler Demenz WG

Bei Demenz scheint die Pflege in einem Heim oft die einzige Möglichkeit zu sein. Doch es gibt Alternativen: In Volders leben seit Ende November an Demenz erkrankte Menschen gemeinsam unter einem Dach. Das Lachen haben sie nicht vergessen.

Rosa Karbon

„Achten Sie auf die Augen!" Gottfried Haller wiederholt seine Forderung. Mit zitternden Fingern zeigt er auf die Zeichnung in seinen Händen. Der 83-Jährige sitzt mit verschränkten Beinen auf einem alten Holzstuhl. Er hat Recht. Die Augen der Person, die er vor vielen Jahren mit Tusche zu Papier gebracht hat, glänzen. Die Augen Hallers ebenso. Denn wenn er über seine Kunstwerke spricht, wird er ganz klar, findet die Worte, nach denen er sonst so lange sucht.

Gottfried Haller wohnt seit Ende November vergangenen Jahres in Volders. Damals ist er als erster Bewohner in die neu errichtete Demenz WG eingezogen – ein österreichweites Pilotprojekt der Johanniter Tirol und der Organisation BetreuerTeam. „Ich habe mich selbst nicht mehr in der Lage gesehen, ihn so angemessen zu versorgen, wie es notwendig gewesen wäre", sagt seine Lebensgefährtin Georgette Plaikner. Die Demenz WG war für sie die beste Option. Und auch der 83-Jährige

„Im Gegensatz zu stationären Betrieben, wie dem Heim, **können Angehörige jederzeit kommen. Egal wann**", erklärt Floiss.

Wenn Gottfried Haller über seine Tusche-Zeichnungen spricht, ist er in seinem Element.

„Die Betreuerinnen müssen **unendliche Geduld und sehr viel Mitgefühl** mitbringen", erklärt Christian Hashold vom BetreuerTeam.

scheint hier glücklich zu sein. „Herr Haller hat zu Beginn gesagt, nach drei Wochen gehe er wieder nach Hause. Er ist dann doch geblieben", erzählt Matteo Floiss, Pflegedienstleiter der Johanniter.

Insgesamt sind im Zentrum von Volders drei WGs angesiedelt. Jede davon hat Platz für zwei Personen, die von einer 24-Stunden-Betreuung unterstützt werden. Ein Angebot, das die Lebensqualität von Demenzkranken und deren Angehörigen steigern und die Kosten senken soll. Die Kosten für die Miete sind selbst zu tragen, jene für die 24-Stunden-Betreuungskraft werden unter den Bewohnern aufgeteilt. „Im Gegensatz zu stationären Betrieben, wie dem Heim, können Angehörige jederzeit kommen. Egal wann", erklärt Floiss. Und auch sonst ist das WG-Leben ziemlich locker. Gottfried Haller schlendert in dicken blauen Socken aus seinem Zimmer. Begrüßt die Runde, bevor sein Blick am anderen Ende des Tisches hängen bleibt. „Ist das etwas Süßes?", fragt er und fixiert den angeschnittenen Strudel. Süße Speisen mag er.

Die 24-Stunden-Betreuerinnen, Maria und Zlatka, kommen aus der Slowakei und wechseln im 14-Tage-Turnus. „Die Betreuerinnen müssen unendliche Geduld und sehr viel Mitgefühl mitbringen. Wir nehmen uns die Zeit, Dinge fünfmal zu erklären, zehnmal dieselbe Antwort zu geben", erklärt Christian Hashold vom BetreuerTeam. Die Betreuerinnen sind daher speziell geschult.

Eine Wohnung weiter hat es sich in der Zwischenzeit Annamarie Huber auf dem Sofa gemütlich gemacht. Ein Stoffhase sitzt auf dem Schoß der 84-Jährigen. Trotz ihrer Erkrankung wirkt sie vital, lacht von Herzen. „Sie will oft etwas sagen, findet aber die Wörter nicht", erklärt ihr Neffe Franz Rühr. Vor einigen Jahren hatte Annamarie Huber ihn als sogenannten Erwachsenenvertreter angegeben. „Ich hatte eigentlich gehofft, dass ich davon nie Gebrauch machen muss", betont Rühr. Doch es kam anders. Vor vier, fünf Jahren diagnostizierte eine Neurologin Demenz. Damals wollte sie das allerdings noch nicht wahrhaben. „Wir haben nichts von der Demenz gemerkt. Ein, zwei Jahre ist das auch noch gut gegangen. Dann hat es angefangen", erzählt Rühr. Zuerst seien es nur Schwankungen in der Stimme gewesen. Später kamen Vergesslichkeit und Verwirrtheit hinzu. „Es gab eine Phase, in der Annamarie jeden Tag mit zwei vollen Einkaufstaschen vom Supermarkt nach Hause gekommen ist." In ein Heim wollte Rühr seine Tante nicht bringen. „Für fitte Menschen ist das Heim eine gute Sache. Mit Demenz hat es wenig Sinn. Man kann z.B. nicht bei Ausflügen oder anderen Aktivitäten mitmachen."

Maria und Zlatka kümmern sich geduldig und liebevoll um die Mitbewohner:innen.

Vor etwa zwei Monaten zog die 84-Jährige schließlich in der Demenz-WG ein. Mittlerweile sei seine Tante in der fünften von sieben Pflegestufen. Zu Hause wäre eine gerechte Pflege nicht mehr möglich. Annamarie Huber scheint aber ohnehin nicht aus ihrer WG ausziehen zu wollen. Ihren Humor hat die Frau auf dem Sofa mit hochgelagerten Beinen jedenfalls nicht verloren. „Trallalalaaa", singt sie zur Musik im Hintergrund. Alle im Raum lachen. Annamarie Huber selbst am lautesten. „Nett war´s", sagt sie abschließend und ehrlich mit einem verschmitzten Lächeln. Und auch Gottfried Haller blättert ein letztes Mal durch seine gesammelten Zeichnungen, schlägt eine Seite auf. „Das Wichtigste sind die Augen", sagt er nochmals, ohne den Blick zu heben. „Und die Haare", fügt er hinzu.

Die Reportage von Rosa Karbon ist in Originallänge am 5.3.2023 in der Tiroler Tageszeitung erschienen. Wir danken der TT, dass wir die Reportage samt Fotos in gekürzter Form wiedergeben dürfen.

Fotos: Axel Springer/Tiroler Tageszeitung

Fotos: Axel Springer/Tiroler Tageszeitung

Rasche Hilfe in Krisen

Nach zwei herausfordernden Jahren Corona-Pandemie traf der Ausbruch des Ukraine-Krieges Europa in voller Wucht. Rasche und niederschwellige Hilfe ist seither das Gebot der Stunde, sowohl in der Ukraine, als auch in den Nachbarländern und in Österreich. Ein Rückblick auf das Jahr 2022.

Vergangenes Jahr wurden wir alle vom Ausbruch des Ukraine-Kriegs überrascht. Wie konnten die Johanniter helfen?

Robert Brandstetter: Kaum jemand hätte nach der Corona-Pandemie mit einer europaweiten Krise gerechnet, wie wir sie derzeit erleben. In Situationen wie dieser ist rasche Hilfe wichtig – sowohl in der Ukraine als auch in den Nachbarstaaten und in Österreich.
Bereits Ende Februar wurden erste Lebensmittelpakte von der Johanniter-Auslandshilfe vor Ort ausgeteilt. Am 2. März brach ein Transporter mit Hilfsmitteln wie Decken und Bekleidung von Wien in die Ukraine auf. Parallel wurde gemeinsam mit anderen Hilfsorganisationen das Ankunftszentrum in Wien eingerichtet. Zusätzlich übernahmen die Johanniter die Betreuung von Flüchtlingen im Hotel Senator mit 380 Betten. Über den Winter haben wir in der Stadthalle bis zu 130 Geflüchteten pro Nacht vorrübergehend einen Schlafplatz geboten.

Petra Grell-Kunzinger: Besonders berührend waren Aktionen in Schulen, wo Kinder und Jugendliche tatkräftig Kleidung, Rucksäcke und Lebensmittel gesammelt haben. Gemeinsam mit pharmazeutischen und notfallmedizinischen Produkten haben unsere Kolleg:innen diese nach Polen gebracht, wo sich unsere Partner:innen um die weitere Verteilung kümmerten. Die Hilfsbereitschaft in der österreichischen Bevölkerung war sehr groß, die Betroffenheit direkt spürbar.

Im Februar wurde die Maskenpflicht eingestellt und die Corona-Pandemie für beendet erklärt. Was bedeutet das für die Johanniter?

Brandstetter: Die Maske ist zum äußeren Erscheinungsbild der letzten Jahre geworden, ein Zeichen, dass wir andere und uns selbst schützen können. Den Johannitern ist die Gesundheit der Bevölkerung, für die wir täglich im Einsatz sind, enorm wichtig, ebenso der Schutz unserer Kolleg:innen. Es ist natürlich eine Erleichterung, dass nach über 3 Jahren Pandemie langsam Normalität einkehrt.

Grell-Kunzinger: Langsam schließen auch unsere Impfstraßen die Tore. Ich bin beeindruckt, wie schnell hier die Johanniter wieder Strukturen aufgebaut haben. 2022 waren wir mit 8 Standorten vertreten, insgesamt haben wir 134.103 Covid-Impfungen in diesem Jahr durchgeführt. Wir hoffen, dass wir Covid nun im Regelsystem gut abwickeln können.

Die Johanniter-Bundesgeschäftsführung - Mag.ª Petra Grell-Kunzinger und Dr. Robert Brandstetter - blickt im Interview zurück auf 2022.

Auf einen Blick

Unsere Leistungsübersicht 2022

36.030 Mal rückten die Johanniter mit Blaulicht zu **Rettungs- und Notarzteinsätzen** aus.

95.481 Krankentransporte,
5.338 Behindertentransporte,
3.227 Schülertransporte hatten die Johanniter 2022 zu verzeichnen.

506 hauptberufliche Mitarbeitende
645 Ehrenamtliche
164 Zivildiener

134.103 Impfdosen haben die Johanniter **2022 in insgesamt 8 Impfstationen** verimpft.

Insgesamt **562 Betten** stehen für **wohnungslose Menschen** in der kalten Jahreszeit zur Verfügung.

12.491 Kursteilnehmende wurden in **1.086 Kursen** in Erster Hilfe und Pflege geschult.

In **32.471 Pflegeeinsätzen** versorgten die Johanniter ihre Patientinnen und Patienten individuell und professionell.

89.447 Einsatzstunden leisteten die **Ehrenamtlichen!**

In **52** Wohnungen bietet die **Johanniter Residenz Schichtgründe** betreubares Wohnen.

Hilfe auf Knopfdruck: **1.966** Menschen zählen auf den **Johanniter-Hausnotruf.**

„Im Mai hat unsere **Community Nurse in Orth an der Donau** ihre Arbeit gestartet."

Welche Schwerpunkte haben die Johanniter daneben besonders bewegt?

Brandstetter: Wir haben alle Hebel in Bewegung gesetzt, um Vertriebenen aus der Ukraine zu helfen. Gleichzeitig sollte uns bewusst sein, dass es auch in Österreich Menschen ohne Dach über dem Kopf gibt. Armut und Wohnungslosigkeit wurden gerade durch die Teuerung der letzten Monate noch verschärft. Deshalb sind wir froh, mit 330 Schlafplätzen fast ein Drittel der Obdachlosenhilfe in Wien stellen zu dürfen, die vom Fonds Soziales Wien gefördert werden.

Grell-Kunzinger: Im Winter konnten wir, neben unserer Wärmestube und dem aktuell ganzjährig geöffneten Haus im 19. Bezirk, zwei neue Häuser eröffnen, die bis Mai zur Verfügung stehen. Unsere Kolleg:innen kümmern sich täglich mit viel Feingefühl und Wertschätzung um unsere Bewohner:innen, denn Obdachlosigkeit hat viele Gesichter. Auch berufstätige Menschen, Alleinerziehende oder Familien mit Kindern sind akut betroffen. Sie bekommen in den Häusern der Johanniter ein warmes Essen, einen warmen Schlafplatz und ein herzerwärmendes Lächeln.

Blicken wir auf jene Arbeitsbereiche, die im Alltag gebraucht werden? Welche Veränderungen oder Trends zeichnen sich hier ab?

Brandstetter: Gerade im Pflegebereich sehen wir die immer stärker werdende Nachfrage, getrieben durch die demographische Entwicklung, aber auch durch den Mangel an Pflegepersonal. Die geringere Anzahl von verfügbaren Spitals- und Pflegebetten wirkt auch auf die Arbeit der Johanniter. Wir sehen steigende Einsatzzahlen in der Pflege, aber auch im Transport.

Grell-Kunzinger: Im Mai hat unsere Community Nurse in Orth an der Donau ihre Arbeit gestartet. Auch wenn es am Anfang etwas dauert, bis man die Bewohner:innen von diesem neuen Angebot in der Gemeinde informiert, wird sie bereits stark nachgefragt und die Veranstaltungen sind gut besucht. Es ist schön zu sehen, dass die Bevölkerung hilfreiche Services dankbar annimmt. Unsere neue Senior:innen-WG in Tirol wurde Ende November eröffnet und ist bereits ausgebucht.

Brandstetter: Und auch im Forschungsteam der Johanniter beschäftigen wir uns mit den neuesten Trends. Ein Projekt behandelt zum Beispiel, wie wir zukünftig besser auf Krisen und Pandemien reagieren können. In einer Übung wurde der Einsatz von Rettungsrobotern in Katastrophen-Situationen getestet. Wie wir bei dem Erdbeben in der Türkei bzw. in Syrien gerade gesehen haben, ist das ein extrem wichtiges Forschungsgebiet, um schneller und sicherer helfen zu können.

„Gerade im **Pflegebereich sehen wir die immer stärker werdende Nachfrage**, getrieben durch die demographische Entwicklung, aber auch durch den Mangel an Pflegepersonal."

Wo liegen die Herausforderungen für die kommenden Jahre?

Brandstetter: Die Teuerung betrifft uns alle, natürlich auch die Arbeit der Johanniter, keine Frage. Eine Herausforderung ist die Entwicklung des Gesundheitssystems, von der auch wir direkt betroffen sind. Schaffen wir es, alte Strukturen zu modernisieren und digitale Prozesse einzuführen, um die Versorgung der Bevölkerung bedarfsgerecht durchzuführen? Wir als Johanniter werden hier bestmöglich unseren Beitrag leisten.

Grell-Kunzinger: Eine andere Herausforderung ist es, Menschen weiterhin für ehrenamtliche Tätigkeiten zu begeistern. Wir sehen in ganz Europa den Trend, dass sich weniger Menschen langfristig engagieren können. Viele müssen mehr arbeiten, um finanziell über die Runden zu kommen. Ehrenamtliches Engagement ist zwar gut für die Seele, heizt aber die Wohnung leider nicht. Hier wäre es schön, wenn freiwillige Tätigkeiten zumindest steuerliche Vorteile generieren würden.

Frage an die neue Geschäftsführerin: Wie sieht ihre Vision für die Johanniter aus?

Grell-Kunzinger: Ich bin seit November als Bundesgeschäftsführerin Teil dieser großartigen Organisation und fühle mich schon durch und durch als Johanniterin. Meine Vision ist es, unser vielfältiges Angebot auszubauen, noch mehr Menschen direkten Mehrwert zu bieten. Ich möchte durch ein breiteres Tätigkeitsfeld noch mehr Ehrenamtliche begeistern, bei uns mitzumachen. Es ist unglaublich beflügelnd, mit der eigenen Zeit so viel Sinn zu stiften. Digitalisierung wird natürlich weiter ein wichtiges Thema sein. Es gibt immer wieder neue Möglichkeiten, Abläufe zu vereinfachen, administrative Schritte zu minimieren, neue Services zu schaffen und damit wieder möglichst konkrete Hilfe leisten zu können.

Ich freue mich sehr auf die gemeinsame Reise mit all meinen Kolleg:innen und Wegbegleiter:innen im österreichischen Gesundheits- und Sozialsystem.

Peter & Tekal

Restart the System

Beherzte Wiederbelebung durch beherzte Laien

Die Königsdisziplin eines erfolgreichen Rettungseinsatzes ist sicherlich die Wiederbelebung. Damit die Rettung aber überhaupt noch Chancen auf Rettung hat, sind engagierte Ersthelfer:innen gefragt. Nicht ganz einfach für zufällig Anwesende, einem umgefallenen Zeitgenossen kräftig ein paar Rippen zu brechen oder unter Strom zu setzen. Immerhin besteht die Gefahr, dass der Wiederzubelebende Rechtsanwalt ist. Überlebt er nicht, so hat man Probleme, überlebt er, erst recht. Da sollen sich lieber die Profis die Hände schmutzig machen, die sind versichert. Und nicht zufällig steckt im Wort „Notarzt" der „Notar" drin. Zum Glück gibt es für die Zupackenden hierzulande Rechtssicherheit – und auch Anwälte haben ein Herz, das froh ist, wieder in Betrieb gehen zu können.

Die Furcht, etwas falsch zu machen, erstickt manchmal die Lebensrettung im Keim. Dabei machen wir tagtäglich tausende Dinge falsch: Wir praktizieren keine Morgengymnastik, kaufen ballaststoffarme Lebensmittel aus unfairem Handel und werfen ungeniert Buntglas in den Weißglascontainer. Zudem steht der Mensch alleine schon in seiner Eigenschaft als Autofahrer:in mit einem, in seiner Funktion als sonntägliche:r Zeitungsentwender:in sogar mit beiden Beinen im Gefängnis.

Also keine Angst, denn das Falscheste, das man bei einem plötzlichen Herztod tun kann, ist, nichts zu tun. Direkt am Brustbein liegt der „Restart-Knopf", den man mittels Herzmassage beackern sollte. Das Drücken gelingt am besten zu den Klängen von Staying alive von den Bee Gees. Sehr passend ist auch „Let's get it started" von den Black Eyed Peas. Vom Rhythmus zwar geeignet, jedoch textlich eher bedenklich ist der Queen-Song „Another one bites the dust".

Ist noch ein Defibrillator in greifbarer Nähe, so kann dieser mit Stromstößen das Herz wieder anschubsen. Solche Geräte sind auch von Laien gut zu bedienen und völlig ungefährlich, so man nicht an den Kabeln herumlötet.

In diesem Sinne: Greifen Sie zu!

Foto: Markus Hechenberger

Das Kabarett **Peter und Tekal** mit ihrem neuen Programm Wechselwirkung LIVE! Aktuelle Termine finden Sie unter: www.medizinkabarett.at

Foto: iStock/Halfpoint

Wandern – Balsam für die Seele

Mit dem Frühling kommt die Wanderlust. Ob beim entspannten Spaziergang, bei alpinen Touren im Hochgebirge oder am Klettersteig – gute Vorbereitung ist ein Muss. Falls doch mal etwas passiert, sollten Sie vorbereitet sein.

Die Vorbereitung für das Wandern beginnt schon beim Packen des Rucksacks. Neben ausreichend Verpflegung und angepasster Kleidung darf eine Wander- oder Outdoor-Apotheke nicht fehlen. Sie ist nicht schwer und im Notfall sehr hilfreich!

Unser Tipp

Auch günstige Autoapotheken beinhalten meist Verbandsmaterial, Wärmedecke und ein Beatmungstuch für den Notfall. So kann ein kleines Erste-Hilfe-Päckchen auch selbst zusammengestellt werden.

Vorbereitung ist das A und O

- Impfungen auffrischen
- Route gut vorbereiten
- Wetterbericht berücksichtigen
- Pausen einplanen
- Mobiltelefon mitnehmen
- feste Schuhe und passende Kleidung
- Sonnencreme und Regenkleidung
- Wasser und Proviant

Beim Wandern können Verletzungen verschiedenster Schweregrade auftreten, die unterschiedliche Behandlungen erfordern. Leichte Verletzungen wie zum Beispiel Kratzer, Schürf- oder Schnittwunden können mit einem Wunddesinfektionsmittel gereinigt werden. Anschließend kann ein steriler Verband die Wunde vor weiterer Verschmutzung schützen. Oft genügt hier schon ein Pflaster.

Bei einer starken Blutung an Armen oder Beinen kann ein Druckverband lebensrettend sein. Dieser besteht aus einer sterilen Wundauflage, einem Druckkörper (z.B. einer Mullbinde) und einem Verband (z.B. einem Dreiecks-tuch) und sollte direkt auf der Wunde platziert werden. Außerdem ist in solchen Fällen die Rettung unter 144 oder der Alpin-Notruf unter 140 zu verständigen.

Foto: iStock/Zbynek Pospisil

Unser Tipp

Dehn- und Aufwärmübungen können Verletzungen natürlich nicht gänzlich verhindern, beugen diesen jedoch häufig vor.

Das sollte in das Erste-Hilfe-Set:

- (Blasen)Pflaster
- steriler Wundverband
- Wundkompresse
- Heftpflaster
- Desinfektionsmittel (klein)
- Verbandschere
- Mullbinde
- Dreieckstuch
- Einmalhandschuhe
- Zeckenzange oder Pinzette
- Rettungsdecke
- optional: Beatmungstuch

Wenn etwas gebrochen ist

Knochenbrüche (Frakturen) erfordern eine schnelle und professionelle Behandlung. Es gibt sichere und unsichere Frakturzeichen. Folgende Anzeichen sind meist ein deutlicher Hinweis für einen Knochenbruch: eine Achsenfehlstellung, ein Knirschen an der Bruchstelle und Knochenstücke, die aus einer offenen Wunde ragen. Unsichere Anzeichen, wie eine Schwellung, ein Bluterguss, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen, können Hinweise auf einen Bruch sein. Gewissheit bringen letztlich nur Arztbesuch und Röntgenbild.

Wie leiste ich Hilfe?

Man sollte den betroffenen Bereich vorsichtig ruhigstellen, um weitere Schäden zu vermeiden. Bei Brüchen im Bereich des Armes oder der Schulter verwendet man dazu ein Dreieckstuch. Ist das Bein betroffen, kann es zudem hochgelagert werden. Schmuck wie z.B. Armbanduhren und Ringe werden entfernt bzw. der Schuh ausgezogen. Um die Schmerzen zu lindern, kann eine Kältekompresse auf die betroffene Stelle gelegt werden. Sollte die betroffene Person nicht mehr weitergehen können, ist darauf zu achten, sie mit einer Rettungsdecke vor Wärmeverlust zu schützen. Abhängig vom Schweregrad der Verletzung sollte zeitnah eine Unfallambulanz aufgesucht oder sofort der Notruf verständigt werden.

Impfen beugt schweren Infektionen vor

Tetanus ist eine sehr schwere Erkrankung, die durch die Infektion mit dem Bakterium Clostridium tetani verursacht wird. Dieses Bakterium kann auf natürliche Weise in der Umwelt vorkommen, insbesondere in älteren Baumstümpfen, in der Erde oder an Steinen. Eine Tetanus-Infektion kann schwerwiegende Komplikationen wie Atembeschwerden, Lähmungen oder sogar den Tod verursachen. Daher ist es wichtig, sich gegen Tetanus impfen zu lassen, um eine Ansteckung zu verhindern.

Sicher vor FSME

Die Fachsprache nennt sie Ixodida – gemeinhin bekannt als Zecken. Besonders in Wäldern und auf Wiesen sind die kleinen Blutsauger zu finden. Mit einem Zeckenbiss verbunden ist das Risiko einer Frühsommer-Meningoenzephalitis - kurz FSME. Allgemein fühlen sich Zecken in warmer Umgebung wohl, auch am menschlichen Körper. Hier findet man sie oft im Achsel- oder auch im Leistenbereich. Doch wie entfernt man diese? Links oder rechts drehen? Mayonnaise oder Cremes? Keines von beiden!

Unser Tipp

Zecken am besten mit einer Pinzette oder Zeckenzange entfernen. Hier gilt zwischen Kopf und Haut anzusetzen und die Zecke (ohne Quetschen) gerade herauszuziehen.

Auf Hilfsmittel wie Mayonnaise, Öle und Cremes sollte verzichtet werden, da dadurch zusätzliche Erreger in die Wunde gelangen können.

FSME kann schwerwiegende Komplikationen verursachen, selbst bei einer leichten Infektion. Die Impfung ist der beste Weg, um sich vor einer Infektion zu schützen und schwere Folgen zu verhindern.

Wann haben Sie das letzte Mal einen Erste-Hilfe-Kurs besucht?

Kurse: www.johanniter.at/kurse

Lesestoff für die Wanderpause:

Jetzt gratis downloaden: „Jan´s Tagesausflug" mit Geschichten rund um Erste Hilfe für Kinder von 5-7 Jahren.

www.johanniter.at/eh-kinder-ausflug

Foto: iStock/CasarsaGuru

Heute London, morgen Wien, übermorgen Berlin?

Ehrenamtliche Helfer:innen der Johanniter sind flexibel und mobil. Mit dem europaweiten Volunteer-Swap-Programm haben sie die Möglichkeit, auch einmal im Ausland mitzuarbeiten und wertvolle Erfahrungen zu sammeln.

Myurri Lohesan ist ehrenamtliche Ersthelferin in London. Dort sorgt sie bei Events wie Sportveranstaltungen oder Konzerten für die Sicherheit von Besucher:innen und leistet im Bedarfsfall Erste Hilfe. Für die junge Medizinstudentin ist das Ehrenamt eine gute Möglichkeit, praktische Erfahrungen zu sammeln, die ihr später als Ärztin nützlich sein werden.

Bei ihrem Besuch in Wien schnupperte sie hingegen in die Welt der Notfallpflege hinein und begleitete ein Team des Pflegenotdienstes bei den Einsätzen.

„Ich habe mich für Wien entschieden, weil die Johanniter hier Leistungen wie den Pflegenotdienst anbieten, die es bei uns nicht gibt", erzählt Myurri. Seit 2015 ist Myurri ehrenamtliche Ersthelferin bei St John Ambulance, mittlerweile hat sie auch die Ausbildung zur fortgeschrittenen Ersthelferin abgeschlossen.

Das Volunteer-Swap-Programm der Johanniter International bietet Ehrenamtlichen die Möglichkeit, die Johanniter-Gemeinschaft von einer ganz besonderen Seite kennenzulernen und Arbeitsbereiche zu entdecken, die in dieser Form im Heimatland nicht angeboten werden.

Auch Arseni Loika nutzte das Austauschprogramm für einen Aufenthalt in Wien und engagierte sich im Krankentransport und Rettungsdienst.

Arseni kommt ursprünglich aus Belarus und studiert Informatik in London. Seit 2018 engagiert er sich ehrenamtlich als Ersthelfer bei St John. Was ihm daran am meisten gefällt:

> „Ich mag es, dass die Johanniter ihre Mitarbeitenden **wertschätzen**. Es liegt ihnen etwas daran, dass man sich **weiterentwickelt und seine Fähigkeiten verbessert**", so Arseni.

„Besonders mag ich Dienste bei Großevents. Jeder Dienst ist anders, man sieht dabei immer was Neues."

Für beide war ihr Besuch in Wien die erste Teilnahme am Volunteer-Swap-Programm und auf jeden Fall nicht der letzte. „Ich würde es jedem empfehlen, an dem Programm teilzunehmen. Es ist eine tolle Möglichkeit, neue Arbeitsbereiche der Johanniter kennenzulernen, und alle haben uns sehr freundlich aufgenommen", sind sich Arseni und Myurri einig.

Hoch hinaus bei der Vierschanzentournee

Von 28. bis 29. Dezember 2022 lockte die Vierschanzentournee in Oberstdorf etwa 25.500 Fans in den bayrischen Landkreis Oberallgäu. Hautnah konnten die Johanniter das Auftaktspringen auf der Schattenbergschanze miterleben. Insgesamt 60 Einsatzkräfte, darunter auch Sanitäter:innen aus England und Wien, standen für die Versorgung der Skispringer:innen und Besucher:innen bereit. •

Du möchtest auch in die Welt der Johanniter eintauchen?

Alle Infos über ehrenamtliche Tätigkeitsfelder, Aus- und Weiterbildungen findest du auf der Homepage: www.johanniter.at/mitmachen

Helfen in Zeiten der Krise

O. Univ.-Prof. Dr. DDr. h.c.
Ulrich Körtner
Johanniter-Bundespfarrer

Helfen in Zeit der Not ist eine humanitäre Pflicht und ein Gebot der Nächstenliebe. Es ist ein Zeichen der Hoffnung in all den gegenwärtigen Krisen, dass auch jetzt viele Menschen bereit sind zu helfen. Zum Beispiel durch Spenden für die Opfer des Erdbebens in der östlichen Türkei und im Norden Syriens, das bis Ende Februar bereits mehr als 50.000 Tote gefordert hat. Eltern haben ihre Kinder verloren,

Es handelt sich bei der Katastrophenhilfe nicht um Geschenke oder gar um Geldverschwendung, sondern um **dringende Hilfe für Menschen, denen es am Nötigsten fehlt.**

Kinder ihre Eltern, ganze Familien wurden ausgelöscht. Millionen von Menschen in der Region sind obdachlos geworden und stehen vor dem Nichts. Nach der ersten Welle der Akuthilfe werden die Menschen dort noch lange auf Hilfe angewiesen sein. Der Wiederaufbau ist ein Jahrhundertprojekt.

Auch in anderen Regionen der Welt herrscht große Not. Auch die Corona-Pandemie hat viele Opfer gefordert und Notlagen hervorgerufen, nicht nur medizinische, sondern auch wirtschaftliche, psychische und soziale. Zynisch und inhuman ist es aber, hilfsbedürftige Menschen gegeneinander ausspielen zu wollen, wie es der niederösterreichischen FPÖ-Politiker Udo Landbauer getan hat. Er hat die drei Millionen Euro, die die Regierung aus dem Auslandskatastrophenfonds bereitgestellt hat, als „Millionengeschenk an das Ausland" kritisiert und von „Unverfrorenheit" gesprochen.

Wer in einer humanitären Krise wie dieser die Parole „Österreich(er) zuerst" ausgibt, verstößt gegen jede Menschlichkeit und auch gegen das biblische Gebot der Nächstenliebe. Es handelt sich bei der Katastrophenhilfe nicht um Geschenke oder gar um Geldverschwendung, sondern um dringende Hilfe für Menschen, denen es am Nötigsten fehlt.

Trotz Corona-Pandemie und Folgen des Ukrainekrieges gehört Österreich immer noch zu den wohlhabenden Ländern dieser Erde. Wir stehen nicht vor der Wahl, entweder nur Menschen im eigenen Land oder Menschen in anderen Gegenden dieser Erde helfen zu können. Wir können und sollen das eine tun und das andere nicht lassen.

Es gibt nicht nur die Pflicht zur Nächstenliebe, sondern auch zur Fernstenliebe. Sie gilt nicht nur für jeden Einzelnen von uns. Auch Staaten haben internationale Verpflichtungen. In der einen Welt, in der wir Menschen nur miteinander leben und überleben können, braucht es neben einer Ethik im Nahbereich auch eine Ethik im Fernhorizont. Und das nicht nur in räumlicher, sondern auch in zeitlicher Hinsicht, tragen wir doch auch Verantwortung für das Leben künftiger Generationen.

Sich für den „fernen Nächsten" einzusetzen, zum Beispiel in den Ländern des globalen Südens, ist keine Alternative zur Nächstenliebe, sondern deren notwendige Ausweitung. Im konkreten Fall handelt es sich bei den Erdbebenopfern nicht einmal um uns völlig fernstehende Menschen, sondern solche, die unmittelbar in Europas Nachbarschaft leben. Das Motto „Nachbar in Not" trifft in diesem Fall ganz besonders zu.

Viele Menschen, die bei uns leben, haben Verwandte in den türkischen und syrischen Erdbebengebieten – oder dort Familienangehörige verloren. Es wäre ein Akt der Humanität gewesen, Betroffenen, die Verwandte in Österreich haben, durch vereinfachte Visaverfahren zu ermöglichen, zeitweilig bei uns unterzukommen, so wie es andere europäische Länder getan haben. Unsere Regierung hat dies bedauerlicherweise abgelehnt. Ihr Prinzip sei „Hilfe vor Ort". Die braucht es in der Tat – und das auf längere Sicht. Die Formel sollte aber grundsätzlich nicht als Vorwand dienen, andere Hilfsmöglichkeiten prinzipiell auszuschließen.

Hilfe für die Opfer des Erdbebens

Nach den schweren Erdbeben am 6. Februar in der Türkei und in Syrien leisteten die Johanniter rasche Nothilfe, um die Menschen in der Grenzregion mit dem Nötigsten zu versorgen.

In den frühen Morgenstunden des 6. Februar riss ein Erdbeben der Stärke 7,8 die Menschen in der syrisch-türkischen Grenzregion aus dem Schlaf. Viele starke Nachbeben folgten und hinterließen ganze Stadtteile in Schutt und Asche. Schätzungen zufolge sind über 50.000 Menschen gestorben, noch mehr Menschen wurden verletzt. Viele Überlebende hatten nichts als die Kleider am Leib.

„Die Menschen schlafen seit vielen Wochen in Zelten oder Gemeinschaftsunterkünften, oft ohne Strom, Wasser und Heizung", berichtet Roy Joude, Programmmanager bei der Johanniter-Auslandshilfe von der Situation in der Türkei.

Nach der Bergung von Frauen, Kindern und Männern aus den Trümmern des Erdbebens starteten in vielen Städten die Aufräumarbeiten. Zugleich wurden Millionen Menschen beispielsweise aus Antakya in der Provinz Hatay evakuiert und in Camps außerhalb oder in anderen Regionen des Landes untergebracht.

Bitte unterstützen Sie die Johanniter mit Ihrer Spende!

AT30 1200 0006 8404 7707
Bank Austria
Stichwort: Erdbeben Türkei und Syrien

Fotos: Paul Hahn

Unsere Partnerorganisation hat bereits in den ersten Tagen nach dem Beben **Essen für 15.000 Menschen täglich** zubereitet.

„Menschen, die keine Familie in anderen Landesteilen oder schlicht kein Geld haben, um sich woanders ein neues Leben aufzubauen, werden nun über Monate oder Jahre in den Camps leben müssen. Denn der Wiederaufbau ganzer Städte wird dauern", so Joude weiter.

Warmes Essen, Hygienekits und Babyartikel

Die Versorgung der Dagebliebenen koordiniert vor Ort der türkische Katastrophenschutz. So wurden die Johanniter mit ihrer Partnerorganisation MAPS für ein Camp in der Provinz Hatay eingeteilt, um hier die Menschen zweimal täglich mit warmem Essen zu versorgen. Tausende von Mahlzeiten werden in einer großen Küche zubereitet. Zudem wurden Hygienekits und Babyartikel ausgegeben.

„Unsere Partnerorganisation hat bereits in den ersten Tagen nach dem Beben Essen für 15.000 Menschen täglich zubereitet. Dank der Spenden an die Johanniter können wir die Kapazitäten erhöhen und eine vielfältigere Auswahl an Mahlzeiten anbieten, die direkt an die betroffene Bevölkerung verteilt werden", sagt Johanniter-Teamleiter Manfred Emmerling.

Hilfe für Syrer:innen

Neben der Küche in Hatay wurden gemeinsam mit MAPS zwei weitere Küchen im türkischen Gaziantep sowie im syrischen Afrin eingerichtet. Mit einer weiteren lokalen Partnerorganisation aus Gaziantep werden zudem syrische Geflüchtete und Gruppen ethnischer Minderheiten, die kaum Unterstützung durch den türkischen Staat erhalten, mit Einkaufsgutscheinen für örtliche Supermärkte unterstützt.

Lebensmittel, Treibstoff und Baumaterial werden benötigt

Neben der Nothilfe in der Türkei wird sich die Hilfe der Johanniter in den kommenden Monaten vor allem auf Syrien konzentrieren.

Die Johanniter-Auslandshilfe versorgt gemeinsam mit Partnerorganisationen in der Türkei und in Syrien bis zu 44.000 Menschen täglich mit warmen Mahlzeiten und Hilfsgütern.

„Die Menschen waren bereits vor dem Erdbeben durch den elfjährigen Krieg, Choleraausbrüche und große Armut sehr geschwächt", sagt Johanniter-Teammitglied Sevin Ibrahim. Sie war in Syrien unterwegs, um dort die Hilfe der Johanniter zu koordinieren.

Gemeinsam mit ihren Partnerorganisationen werden die Johanniter hier in den kommenden Wochen Krankenhäuser mit Treibstoff für Generatoren und Rettungswagen unterstützen. Baumaterialien für beschädigte Häuser sowie Guthaben zum Kauf des Alltäglichen ermöglichen den Menschen die Rückkehr in ihre Häuser und die Versorgung ihrer Familien. Daneben bereiten die Johanniter bereits längerfristige Hilfsmaßnahmen für die seit Jahren durch den Krieg gebeutelte Bevölkerung vor.

Syrienkrise 2012: Notfallsanitäterin Miriam Kaundert im Einsatz.

Auf Abruf in den Einsatz!

Wenn Katastrophen – wie das Erdbeben in der Türkei – ausbrechen, ist rasche und effiziente Hilfe gefragt. Flexibel und top ausgebildet sind die Mitarbeiter:innen der Auslandshilfe, wie Miriam Kaundert, die uns über ihre Erfahrungen im Einsatz erzählt.

Miriam Kaundert ist Biologin und kommt aus Oberösterreich. Als Studentin absolvierte sie 2006 die Ausbildung zur Rettungssanitäterin und war ehrenamtliche Mitarbeiterin im Rettungs- und Fahrdienst. Später schloss sie die Ausbildung zur Notfallsanitäterin ab und war auch ehrenamtlich im Katastrophenhilfsdienst aktiv. Aber nicht nur der Rettungsdienst weckte Miriams Interesse, von 2010 bis 2016 arbeitete sie auch im Ausbildungszentrum der Johanniter. „Ich hab die Zeit bei den Johannitern immer sehr genossen, es war eine tolle Zeit im Ausbildungszentrum und im Fahrdienst. Man konnte vieles vom Kollegium und auch von den Patient:innen mitnehmen", erinnert sich Miriam.

Mit der Arbeit der Johanniter-Auslandshilfe kam Miriam erstmals durch einen Kollegen in Kontakt, der gerne in den Pausen von seiner Tätigkeit dort erzählte. „Das hörte sich für mich immer spannend an, das wollte ich auch probieren", erzählt sie. Miriam startete das Ausbildungsprogramm der Auslandshilfe in Deutschland und ist seit 2011 ehrenamtliches Mitglied.

Wie hilft die Auslandshilfe?

Die Johanniter-Auslandshilfe kommt nach Naturkatastrophen, wie aktuell nach dem schweren Erdbeben in der Türkei und in Syrien oder im Fall von humanitären Krisen, zum Einsatz. Einerseits leistet die Auslandshilfe akute Soforthilfe, dazu zählen die Verteilung von warmen Mahlzeiten, Decken und die medizinische Hilfe für Verletzte. Andererseits gibt es auch langfristige Programme, die nachhaltig die Situation in der Einsatzregion verbessern sollen. Beispielsweise unterstützt die Johanniter-Auslandshilfe Projekte zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung und Lebensbedingungen der Bevölkerung in Myanmar.

Vielfältige Professionen im Einsatz

Die Einsatzkräfte der Johanniter-Auslandshilfe kommen aus den verschiedensten Bereichen. Neben Ärzt:innen und Sanitäter:innen werden auch Arbeitskräfte aus dem Bereich Logistik gebraucht. Die Ausbildung und der Einsatz erfolgt ehrenamtlich. „Oft finden Ausbildungen oder Übungen an verlängerten Wochenenden statt. Da muss ich mir natürlich die Frage stellen, wie man das mit beruflichen und privaten Verpflichtungen vereinbaren kann. Wenn ich die Ausbildung beginne, sollte ich mir wirklich sicher sein, dass ich das machen möchte", bekräftigt Miriam.

Podcast

Schon gehört?

Im Johanniter-Podcast „Ausgeplaudert" erzählt Miriam mehr über ihre Einsätze und die Zusammenarbeit im Katastrophenfall. Einfach reinhören!

Miriams Einsatz in Nepal

Wenn Miriam die Bilder des Erdbebens aus der Türkei und Syrien sieht, erinnert sie sich auch an ihren Einsatz nach dem Erdbeben 2015 in Nepal: „Für die Betroffenen war das Erdbeben damals eine große Tragödie. Wenn man in so ein Einsatzgebiet kommt, dann ist da am Anfang ganz viel auf einmal, ganz viele Bilder, ganz viele Emotionen. Das muss man erst einmal auch selbst verdauen, aber es ist auch unglaublich bekräftigend zu sehen, was man auch in so einer Situation erreichen kann."

Hoffnung geben

Während des Einsatzes in Nepal war Miriam gemeinsam mit ihrem Team am Aufbau eines medizinischen Camps beteiligt. Mit Hilfe dieses Camps konnten etwa 3.000 Personen behandelt werden, die in dieser entlegenen Region nur erschwerten Zugang zu medizinischer Hilfe gehabt hätten. „Es macht mich immer noch glücklich, wenn ich daran denke, dass wir diesen Menschen neben der medizinischen Hilfe auch wieder Hoffnung geben konnten", denkt Miriam an den Einsatz zurück.

Live Einstieg: Im Interview mit Lisa Veits für Guten Morgen Österreich zum Erdbeben in der Türkei und in Syrien.

In Nepal 2015 half die Notfallsanitäterin Miriam beim Aufbau eines Camps und der medizinischen Versorgung der Bevölkerung.

Die Johanniter-Auslandshilfe leistet für die Betroffenen von Naturkatastrophen und Krisen einen wichtigen Beitrag, der ohne den unermüdlichen Einsatz der Mitglieder nicht möglich wäre. Es ist beachtlich zu sehen, wie viel Freizeit und Urlaubstage die Einsatzkräfte für die Ausbildung und Einsätze investieren, um Menschen in Krisensituationen zu helfen. Wenn man Miriam fragt, was sie dazu antreibt, antwortet sie: „Ich denke, jede:r will in irgendeiner Form helfen, ob bei der Freiwilligen Feuerwehr, in der Wohnungslosenhilfe oder im Beruf als Krankenpfleger:in. Ich habe meine Form der Hilfe eben in der Auslandshilfe gefunden. Für mich ist es auch eine Freude, mit Kolleg:innen zusammen zu arbeiten. Besonders bei organisationsübergreifenden Übungen ist es schön zu sehen, wie sich alle gegenseitig unterstützen. Da weiß man, dass es im Ernstfall funktionieren wird."

So viel Zeit und Engagement zu investieren, lohnt sich auch für die Helfer:innen, denn letztlich ist ihr Einsatz einfach befriedigend und sinnstiftend!

Du möchtest auch in die Welt der Johanniter eintauchen?

Alle Infos über ehrenamtliche Tätigkeitsfelder, Aus- und Weiterbildungen findest du auf der Homepage: **www.johanniter.at/mitmachen**

Ambulanz in der Hofburg

Alles Walzer!

Alles Walzer hieß es am 21. Februar für die Gäste des 101. Elmayer-Kränzchens in der Wiener Hofburg. Die Johanniter sorgten bei der Veranstaltung für die Sicherheit der etwa 3.000 Tanzbegeisterten. •

Johanniter Residenz

Spaß muss sein!

Die Bewohner:innen der Johanniter-Residenz feierten bei guter Musik und ausgelassener Stimmung ein buntes Faschingsfest. •

Camillo Award

Ausgezeichnet!

Martin Müller (3.v.r), ehrenamtlicher Leiter des Organtransportes, wurde am 28.11.2022 mit dem Sonderpreis des Camillo Awards ausgezeichnet. Der Camillo Award soll Sanitäter:innen vor den Vorhang holen und ihnen Anerkennung für ihre herausragenden Leistungen und ihr persönliches Engagement zollen. Der Preis gilt auch als Dankeschön für das gesamte Team!

„Es ist eine **unglaublich schöne Aufgabe** und ich bin **richtig stolz auf unser engagiertes ehrenamtliches Team**, auf das man sich jederzeit verlassen kann", Martin Müller

Seit 1987 sind die Johanniter im Organtransportdienst tätig und führen bodengebundene Transporte für das Transplantationszentrum Wien durch. Rund 35 Ehrenamtliche stehen rund um die Uhr in einem Bereitschaftsdienst für dringende Transporte zur Verfügung. Über Jahrzehnte hat sich das Team als stets zuverlässiges Zahnrädchen viel organisatorisches und logistisches Know-how im Transplantationswesen erarbeitet. So sind die Johanniter als verlässlicher Partner für Transporte im In- und Ausland bekannt. Ob Flugzeuge witterungsbedingt ausfallen, mitten in der Nacht die Eismaschine im OP den Dienst versagt oder das stundenlang im OP stehende, ausgelaugte Ärzt:innen-Team für die Rückfahrt mit einer Erfrischung versorgt wird, auf die Einsatzlenker:innen im Organtransportdienst kann man zählen! •

Forschung

Werden Roboter die Pflege revolutionieren?

Robody kann mithilfe einer VR-Brille ferngesteuert werden und soll zukünftig im Pflegebereich eingesetzt werden. Leiter der Johanniter-Forschung Georg Aumayr und Bundesgeschäftsführerin Petra Grell-Kunzinger haben die Entwicklungsfirma Devanthro in München besucht, um Kooperationen im Rahmen des Projekts RobxTask zu besprechen. Das Projekt erforscht, wie automatisierte Prozesse im Haushalt unterstützt werden können. Bei ihrem Besuch konnten die zwei auch gleich die Steuerung des Roboters selbst ausprobieren. •

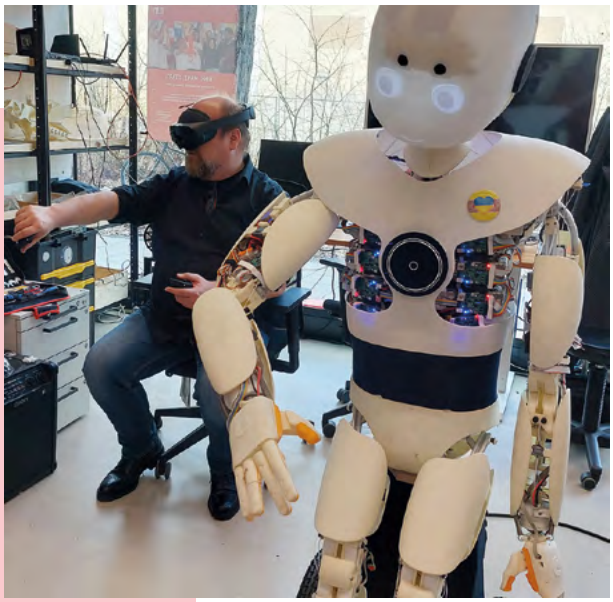

Foto: Arno Melicharek

Ein offenes Ohr für die Anliegen der Zivildiener hatte **Claudia Plakolm**, Staatssekretärin für Jugend und Zivildienst, beim Besuch der Johanniter in Wien. Gemeinsam mit den Zivildienern übte sie auch selbst die Reanimation und überzeugte sich von der Ausstattung der Einsatzfahrzeuge. •

Krankentransport

Rosen für Patientin

Einmal mehr konnten die Johanniter-Sanitäter Michael und Patrick einer Patientin mit einer Rose eine Freude bereiten. Der Gedanke hinter dieser Eigeninitiative ist, dass ihre Patient:innen nach einem Spitalsaufenthalt genauso aufblühen sollen wie eine Blume. Solch eine schöne Geste hat Frau Pernert mit stolzen 100 Jahren bei noch keinem Rettungsdienst erlebt. •

Winterhilfe ausgebaut

Damit im Winter niemand auf der kalten Straße übernachten muss, eröffneten die Johanniter Anfang November **zwei neue Notquartiere für wohnungslose Menschen**. Die Einrichtungen in der Leopoldstadt und in Hetzendorf sind mit rund 130 Schlafplätzen für Männer ausgestattet. Sie bieten auch tagsüber einen warmen und sicheren Rückzugsort sowie Waschgelegenheiten und Verpflegung.

Neben den neu eröffneten Einrichtungen betreiben die Johanniter auch eine Unterkunft für Familien in Wien-Sievering sowie eine Wärmestube in Wien-Margareten. Insgesamt stellen die Johanniter 330 Schlafplätze zur Verfügung, die vom Fonds Soziales Wien gefördert werden. •

Gesundheitsstadtrat Peter Hacker (4.v.l.) besuchte gemeinsam mit Bezirksvorsteher Alexander Nikolai (li) das Notquartier in der Schreygasse in Wien Leopoldstadt.

Corona-Impfung

Vierter Stich für Richard Lugner

Besser spät als nie - kurz vor Schließung der Impfstation in der Lugner City ließ sich Richard Lugner zum vierten Mal impfen. „Wir waren einer der beliebtesten Impfstraßen Wiens, wir haben **72.000 Impfungen** durchgeführt. Da ist es ja schade, dass wir schließen", bedauert Richard Lugner. Von September 2022 bis Jänner 2023 konnten sich zahlreiche Impfwillige beim Shoppen immunisieren lassen. •

Tapetenwechsel

Wie auch andere Einsatzorganisationen bleiben die Johanniter vom Personalmangel im Gesundheitssektor nicht verschont. Um das vermehrte Einsatzaufkommen durch die umliegenden Skigebiete in den Wintermonaten abzudecken, setzen die Johanniter Kärnten unter anderem auf eine **kreative und innovative Art** der „Job-Rotation".

Johanniterkolleg:innen aus den anderen Bundesländern haben seit diesem Jahr die Möglichkeit, einen Kärntenurlaub der etwas anderen Art zu genießen: „Man unterstützt uns, indem man zwei bis drei Rettungsdienste absolviert, im Gegenzug kann man einen Skitag auf der Turracher Höhe oder in Bad Kleinkirchheim verbringen oder auch die Therme besuchen", erzählt Petra Grell-Kunzinger, Bundesgeschäftsführerin und Initiatorin des Projekts. „Natürlich übernehmen wir auch die Fahrtkosten und stellen eine kostenlose Unterkunft zur Verfügung. Auf diesem Weg kann man einen kurzen Ski- und Wellnessurlaub optimal mit beruflicher Abwechslung kombinieren", erklärt Christiane Rusterholz, Geschäftsführerin der Johanniter Kärnten, den typischen Ablauf einer solchen Einsatzreise.

Vier ehrenamtliche Kolleg:innen aus Wien nahmen das Angebot bereits in Anspruch und schnupperten so nicht nur frische Einsatzluft, sondern vor allem auch viel frische Kärntner Bergluft. •

Sanitäter:innen in Ausbildung

Das Abenteuer geht los

Sieben Sanitäter:innen haben die Zwischenprüfung erfolgreich gemeistert und sind mittlerweile in den Hospitantendienst gestartet. Das bedeutet, dass sie die Zweier-Teams im Rettungswagen unterstützen und den erfahrenen Helfer:innen dabei stets genau auf die Finger schauen – ganz nach dem **Motto „learning by doing"**.

Über 160 Praxisstunden müssen absolviert werden, bevor im Juni die umfassende Endprüfung bevorsteht. So erlernen die zukünftigen Sanis besonders praxisnah wichtige Fähigkeiten, die sie für die Tätigkeit im Rettungsdienst benötigen. Neben der Vertiefung der im Kurs erworbenen Fähigkeiten und Kompetenzen stehen dabei vor allem das Erlernen von Stressmanagement und der einfühlsame Umgang mit Patient:innen in Krankheits-, Krisen- und Unfallsituationen im Fokus. •

Mach auch du mit!

Alle Infos unter:
T +43 4275 634

Foto: Alfred Horak

Orth an der Donau

Landesrat besuchte Johanniter

Landesrat Martin Eichtinger besuchte am 19. Jänner die Johanniter-Rettungsstation in Orth an der Donau. Vor rund 15 Jahren übernahmen die Johanniter die kleine Rettungsstation in Orth an der Donau. In dieser Zeit leisteten die Johanniter rund 30.000 Einsätze, darunter 7.000 Rettungseinsätze.

„Wir haben in Niederösterreich eine große Sicherheitsfamilie, die das Sicherheitsnetzwerk in so engmaschiger Form ermöglicht. Die Zusammenarbeit funktioniert auf höchstem Niveau, daher ein großes Dankeschön für den Einsatz und das Engagement", so Landesrat Martin Eichtinger.

Derzeit ist die Versorgung im südlichen Marchfeld wie der Gemeinde Orth an der Donau und den umliegenden Gemeinden via Notruf 144 NÖ durch sechs hauptberufliche Mitarbeitende gewährleistet. Neun Ehrenamtliche und zwei Zivildiener unterstützen sie vor allem während der Abend- und Nachtstunden sowie an den Wochenenden. •

Orth an der Donau

Das Jahr 2022 in Zahlen

Im Jahr 2022 leisteten die Johanniter **1.446** Einsätze und legten insgesamt rund **81.151** Kilometer zurück. Neben **667** Krankentransporten wurden auch **737** Rettungseinsätze und **42** First Responder-Einsätze verzeichnet. First Responder werden in Notfällen parallel zur Rettung alarmiert, um eine rasche Notfallversorgung zu gewährleisten. •

Waidhofen an der Ybbs

Praktikum im Palliativteam

Einen Monat lang war Lisa Maderthaner als Praktikantin im Palliativteam der Johanniter im Einsatz. Sie studiert im vierten Semester Gesundheits- und Krankenpflege an der FH Steyr Gesundheitsberufe OÖ und interessiert sich besonders für den Bereich Palliative Care. „Bei den Johannitern arbeiten wir in einem interdisziplinären Team. Ich konnte die Kolleginnen zu Hausbesuchen begleiten und viel Neues lernen – von der Antragstellung bis zur Schmerztherapie", erzählt Lisa. •

Noch auf der Suche nach einer Praktikumsstelle?

Auszubildende können bei den Johannitern unterschiedliche Praktika absolvieren: in der mobilen Pflege in Innsbruck, im Pflegenotdienst in Wien sowie im mobilen Palliativteam in Waidhofen an der Ybbs.

Weitere Infos finden Interessierte auf der Homepage:

COMMUNITY NURSING

Veranstaltungstipps

Sich regen bringt Segen
Wie man seine Handlungsfähigkeit im Alltag erhalten, verbessern und fördern kann.

Yvonne Steininger, Ergotherapeutin

20. April 2023, 15:00 – 16:30

Vorsorgevollmacht
Damit Sie selbst bestimmen können, wer über Sie bestimmen kann.

Mag. Wolfgang Pfeffer, Notariat Pfeffer & Richter

25. Mai 2023, 18:30 – 20:00

Demenz einfach erklärt
Syptome – Ursachen & Tipps für den Umgang mit Erkrankten

Mag. Dina Elmani-Zanka, MSc, MAS Demenztrainerin, Trainerin in der Erwachsenenbildung

24.6.2023 14:30 – 16:00

Lernen, gewusst wie!
Geistig fit ein Leben lang - wie wir leichter lernen und uns Dinge besser merken

Mag. Dina Elmani-Zanka, MSc, MAS Demenztrainerin, Trainerin in der Erwachsenenbildung

24.6.2023 16:30 – 18:00

Veranstaltungsort jeweils:
Gemeindesaal, Am Markt 26, Orth an der Donau

Foto: Land Tirol_Die Fotografen

Aufmarsch beim Sicherheitsempfang

Am 2. Februar 2023 waren alle Einsatz- und Rettungsorganisationen zum Neujahrsempfang für Sicherheit & Hilfe vom Land Tirol eingeladen.

Rund 650 Mitglieder der Hilfs- und Einsatzorganisationen in Tirol sind der Einladung von Landeshauptmann Anton Mattle und Sicherheitslandesrätin Astrid Mair gefolgt und haben sich im Congress Innsbruck zum offiziellen Sicherheitsempfang 2023 eingefunden.

Mit dabei waren mit Schutzausrüstung und Atemschutzgeräten ausgerüstete Feuerwehrmänner, Einsatzkräfte der Bergrettung mit alpintauglichen Geräten und Suchhunden, eine vollausgestattete Einsatzgruppe der Wasserrettung samt Rettungsboot, die Johanniter und viele mehr...•

Bereichsbeauftragter Tirol Erich Pechlaner, Geschäftsführer Franz Bittersam, der Leiter Rettungsdienst Michael Örfi und Mitglieder der Ehrenamtlichen-Vertretung angeführt von Jakob Elshahawy sowie Dr. Michael Baubin, Johanniter der ersten Stunde in Tirol.

Antrittsbesuch bei Landesrätin Hagele

Am internationalen Frauentag statteten die Johanniter der neuen Landesrätin Cornelia Hagele, zuständig für Gesundheit, Pflege, Bildung, Wissenschaft und Forschung, einen Antrittsbesuch ab. Der Johanniter-Bereichsbeauftragte Erich Pechlaner und Geschäftsführer Franz Bittersam trugen dabei wichtige Anliegen vor und sprachen über zukünftige Herausforderungen. Das Pilotprojekt Demenz-WG und der Personalbedarf in der Pflege waren ebenso Thema wie der notwendige Ausbau und die offene Finanzierung der neuen Johanniter-Zentrale. •

Plaudern und Lachen in der Johanniter-Oase

Der Einsamkeit ein Schnippchen schlagen: Jeden zweiten Mittwoch im Monat veranstalten die Johanniter ein Treffen im Il Corvo mit Kaffee und Kuchen. Hier haben ältere Menschen und Interessierte die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen und gemeinsam einen feinen und gemütlichen Nachmittag zu verbringen. Das erste Treffen fand bereits großen Anklang.•

Johanniter-Oase

Il Corvo, Mozartstraße 12, 6020 Innsbruck

jeden zweiten Mittwoch im Monat, ab 15:00 Uhr

PS: Die Johanniter suchen noch **Ehrenamtliche, die dieses Projekt unterstützen** möchten. Nähere Informationen erhalten Sie bei Angelika Wiedemann unter 0512/2411 – 40.

Einsätze in Krisengebieten

Helfen in Konflikt- und Krisensituationen ist ein harter Job, auf den man bestmöglich vorbereitet sein sollte.

Wer in der Entwicklungsarbeit, der Auslandshilfe oder in Krisengebieten tätig ist, wird im Rahmen der CIMIC-Übung „Native Challenge" auf mögliche Krisensituationen in einem sogenannten post conflict scenario vorbereitet.

Diese realitätsnahe Einsatzübung, in welcher ein fiktiver UN-Einsatz dargestellt wird, wird vom Militärkommando Tirol für die Studierenden des UNESCO Master-Studienlehrgangs „Peace Studies" der Universität Innsbruck durchgeführt und ermöglicht den Studierenden für die Praxis zu trainieren. Gemeinsam mit den Johannitern nahmen etwa 80 Personen (Bundesheer, Studierende, Johanniter) an der Übung teil, welche von 13. bis 17. Februar 2023 am Truppenübungsplatz Lizum-Walchen stattfand.

VR-Training, Brandanschlag und Schusswechsel

In der Einsatzübung wurde den Teilnehmenden ein umfangreiches Trainingsprogramm bestehend aus Unterricht, praktischen Schulungen und Simulationen geboten. In einem VR-Training lernten die Studierenden als Teil ihres praktischen Leadership-Trainings am Beispiel von Verkehrsunfällen in Krisengebieten die Gefahrenlage einzuschätzen, zu bewerten und die entsprechenden Maßnahmen zur Bewältigung der Situation zu organisieren.

Soweit das „Trockentraining", die Vorgehensweise in der Praxis und die eigene Belastbarkeit wurden anschließend in realitätsnahen Simulationen auf die Probe gestellt. In einem fiktiven Krisengebiet in den verschneiten Bergen mussten die Johanniter eine medizinische Einrichtung aufbauen, um Verletzte und Erkrankte zu betreuen. Durch einen Brandanschlag wurde das Team um fünf Uhr morgens aus dem Schlaf gerissen und das Gebäude evakuiert. Ein Tanklöschfahrzeug des Bundesheers rückte an und übernahm die Löscharbeiten.

Später am Tag rückte ein Einsatzteam aus, um sich um einen Mann zu kümmern, der von einem Heckenschützen angeschossen wurde. Rasch versorgten ihn die Notfallsanitäter:innen und trugen den Patienten durch tiefen Schnee zum Abtransport ins Fahrzeug. Am Abend, als der Funkspruch „Mehrere Verletzte nach Schießerei!" eintraf, waren alle Einsatzkräfte gefordert. Das Team startete mit dem Allradfahrzeug und dem nötigen Material zum Einsatzort.

Die Verletzten werden binnen 30 Minuten – unter der Leitung des stv. Johanniter-Chefarztes aus Tirol – triagiert und versorgt. „So einen reibungslosen und professionellen Einsatz habe ich schon lange nicht mehr gesehen", lobte Oberst Markus Öttl vom Österreichischen Bundesheer das Team.

Die **Native Challenge** ist eine regelmäßig stattfindende Übung, die durch das Militärkommando Tirol für den Studiengang Peace Studies organisiert wird. Seit 2022 können auch die Johanniter an der Übung teilnehmen. Diese wird durch das EU-geförderte Projekt „Search and Rescue" und „Med1stMR" finanziert.

Foto: Marcel Schaechtel

Neue Autos für den Fahrdienst

Der Johanniter-Fahrdienst hat ab sofort zwei neue Mercedes Sprinter im Fuhrpark. Am 27. Februar übernahm Geschäftsführer Franz Bittersam die beiden Fahrzeuge von Mercedes Pappas in Kirchbichl, welche von Dlouhy Fahrzeugbau speziell für die Anforderungen des Betreuten Fahrdienstes mit einer Auffahrrampe und einer 4-Punkt-Rollstuhlhalterung mit integriertem Beckengurt umgebaut wurden. •

Gruppenbild mit Rettungshunden

Unsere neue Bundesgeschäftsführerin, Petra Grell-Kunzinger, legt sich ganz schön ins Zeug! Nicht nur, dass sie am Rettungshundetraining in Tirol teilnimmt, lässt sie sich auch gleich von den Hunden suchen! Zum Abschluss darf das Gruppenbild natürlich nicht fehlen. Dank der guten Leckerlis unserer Trainerin hinter der Kamera schauten auch die Hunde aufmerksam in die Kamera! •

ChatGPT im Gesundheitswesen

Stellen Sie sich vor, Sie können jede gesundheitliche Fragestellung zu jedem Zeitpunkt, weltweit sofort, verständlich und in jeder Sprache der Welt durch die besten Expert:innen auf dem neuesten Stand der Wissenschaft und Forschung verständlich klären. Zu gut, um wahr zu sein? Was kann ChatGPT?

Zu gut, um wahr zu sein?
Was kann ChatGPT?

Wer oder was ist ChatGPT?
*ChatGPT ist ein großes Sprachmodell, das von OpenAI entwickelt wurde und auf der GPT-3.5-Architektur basiert. Es kann natürliche Sprache verstehen und generieren und auf eine Vielzahl von Fragen und Anfragen antworten. Es ist trainiert auf einer großen Menge von Daten und kann daher verschiedene Themenbereiche abdecken. ChatGPT wird von Unternehmen und Entwicklern genutzt, um Chatbots, Sprachassistenten und andere Anwendungen zu erstellen, die auf natürliche Spracheingabe reagieren.**

Kann ChatGPT medizinische Fragestellungen beantworten?
Grundsätzlich können ChatGPT und andere Sprachmodelle schon heute medizinische Fragestellungen beantworten. Zumeist wird die Antwort um eine klare Aufforderung ergänzt, eine/n Ärzt:in oder Apotheker:in oder qualifiziertes Gesundheitspersonal zuzuziehen. Eine praktische Anwendung kann die Frage nach aktuellen Studien, Quellen und Hinweisen sein. Selbstverständlich müssen die Antworten im Anschluss überprüft und plausibilisiert werden. Auf sehr allgemeine Fragen wie „Was soll ich bei Fieber tun?" antwortet z.B. ChatGPT mit konkreten Handlungsempfehlungen, die auch in der Literatur und gewöhnlichen Gesundheitsratgebern zu finden sind.

Können wir der „künstlichen Intelligenz" trauen?
Ein klares Nein. Derzeit wird in vielen Fällen von falschen Antworten, Missinterpretationen und teilweise von erfundenen Quellen berichtet. Das aktuelle Sprachmodell lebt vom Lernen. Insofern kann es hilfreich sein, als falsch erkannte Antworten zu korrigieren oder einem selbst bekannte Quellen in die Fragestellung einzubauen bzw. als Feedback rückzumelden.

Was kann ChatGPT dann?
Derzeit entwickelt sich das System mit einer rasanten Geschwindigkeit. Es kann bereits heute genutzt werden, um einen ersten Anhalt zu qualifizierten Quellen und Studien aufzuspüren oder Aufgaben mit großer Routine zu übernehmen. Im Internet kursiert beispielsweise ein Bericht, in dem ein Versicherungsnehmer einen Einspruch zur Ablehnung der Kosten eines Krankenhausaufenthaltes durch das System erstellen lässt. Wichtig wird in Zukunft die unabhängige Kontrolle der KI werden. Darüber hinaus müssen grundsätzliche Fragen, wie statistische Unter- oder Überbewertung bestimmter Faktoren - wie etwa dem Gender Data Gap - ausgeschlossen werden.

Versuchen Sie es einfach
Der beste Weg zum Abbau von Berührungsängsten bleibt der, ChatGPT selbst auszuprobieren. Versuchen Sie es zuerst mit einer einfachen Fragestellung des Alltags und machen Sie sich mit den Anforderungen an die Formulierung vertraut. Und fragen Sie Ihren Ärzt:in oder Apotheker:in oder qualifizierten Gesundheitsexperten nach der Bewertung der Antwort, die Ihnen die KI gibt.

Mag. Dr. Bernhard Kadlec
ist Betriebswirt, Gesundheitswissenschafter, Präsidiumsmitglied der Johanniter und Hospizbeauftragter des Johanniterordens in Österreich.

*** beantwortete ChatGPT selbst**

Hirnnahrung in Kapseln:

Helfen Nahrungsergänzungsmittel bei Demenz?

Foto: iStock/Nenov

Spermidin und Ginkgo sollen bei Demenz helfen. Zumindest sagt das die Werbung. Im Faktencheck von Medizin transparent zeigt sich, ob es wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit gibt.

Demenz ist nach wie vor nicht heilbar. Die Vorstellung, selbst vielleicht einmal daran zu erkranken, kann Angst machen. Ist ein geliebter Mensch betroffen, kann das ein Gefühl der Hilflosigkeit auslösen. Der Wunsch, selbst etwas tun zu können, liegt nahe. Anbieter von bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln werben damit, dass ihre Produkte Demenz vorbeugen oder eine bestehende Demenzerkrankung lindern können.

Spermidin: von Menschen und Mäusen…

So soll Spermidin angeblich sowohl vor Demenz schützen als auch die geistige Leistungsfähigkeit bei Demenz positiv beeinflussen. Spermidin ist ein Eiweiß, das natürlicherweise im Körper vorkommt, aber auch in manchen Nahrungsmitteln enthalten ist.

Bei Fruchtfliegen und Mäusen kann der Stoff Körperzellen dazu bringen, Ablagerungen zu beseitigen. Ablagerungen in den Nervenzellen des Gehirns spielen eine Rolle in der Entstehung von Alzheimer-Demenz beim Menschen. Man könnte also schlussfolgern, dass Spermidin vor Alzheimer-Demenz schützen oder diese lindern könnte.

Wissenschaftliche Belege gibt es jedoch weder für die vorbeugende Wirkung noch für die Verbesserung bestehender Demenzsymptome.

✗ wissenschaftliche Belege fehlen

Ginkgo könnte etwas helfen

Bei Ginkgo sieht es etwas anders aus: Bisherige Studien deuten darauf hin, dass die Einnahme die geistige Leistungsfähigkeit von Demenzpatient:innen tatsächlich etwas verbessern könnte. Eine vorbeugende Wirkung ist jedoch nicht nachgewiesen.

Demenzpatient:innen, die Ginkgo-Extrakt einnahmen, schienen in Studien bei Denk-, Gedächtnis- und Konzentrationsaufgaben oft besser abzuschneiden als jene, die Scheinpräparate ohne Wirkstoff schluckten. Auch im Alltag schienen sie zumindest vorübergehend etwas besser zurechtzukommen – etwa im Haushalt oder bei der Körperpflege. Unklar ist, wie deutlich die Verbesserung ausfällt – bisherige Studien kommen dabei zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen.

Allerdings können Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen oder Magenprobleme auftreten. Außerdem gibt es den Verdacht, dass Ginkgo die Wirkung von blutgerinnungshemmenden Mitteln verstärken könnte.

möglicherweise

Verfasst von Iris Mair

Medizin transparent überprüft Gesundheitsmythen und Behauptungen aus Werbung, Medien und Internet. Wissenschaftlich und unabhängig. medizin-transparent.at

medizin transparent
geprüft • kritisch • unabhängig

Lesen Sie mehr zu diesem Thema unter:

Was tun bei einem Blackout?

Spätestens seit der Energiekrise geistert das Schreckgespenst eines möglichen Blackouts durch die Medien. Die Johanniter geben Tipps, wie Sie sich vorbereiten können.

Basics
Trinkwasser &
haltbare Lebensmittel
Hygieneartikel
Medikamente
Bargeldreserven

Technik
Gaskocher
Taschenlampen
Feuerzeuge & Streichhölzer
Ersatzbatterien
solarbetriebene Batterieladegeräte
batteriebetriebenes Radio oder
Kurbelradio

Das Licht geht aus, das Telefon funktioniert nicht mehr, das Internet ist tot, die Bankomaten sind außer Betrieb, Aufzüge bleiben stecken. Die öffentlichen Verkehrsmittel sind lahmgelegt, der Ausfall von Ampeln verursacht ein Verkehrschaos. Einsatzorganisationen wie Rettung, Feuerwehr und Polizei sind mehr gefordert denn je. Schon bald funktioniert die Klospülung nicht mehr, an den Tankstellen gibt es keinen Treibstoff und die Lebensmittelversorgung wird knapp.

Innerhalb weniger Minuten kann ein massives und flächendeckendes Blackout ein Chaos verursachen. Umso wichtiger ist es, sich auf eine solche Krisensituation vorzubereiten. Wie können Sie vorsorgen?

Grundversorgung sichern

Legen Sie einen Vorrat an Trinkwasser, Lebensmitteln, Medikamenten, Hygieneartikeln und im Bedarfsfall von Tier- oder Babynahrung an. Prüfen Sie den Vorrat regelmäßig auf Haltbarkeit und Vollständigkeit. Kaufen Sie auch Lebensmittel, die kalt genießbar sind. Schaffen Sie sich einen Gas- oder Brennpastenkocher an, um Speisen zu wärmen oder Wärmeflaschen zu befüllen. Taschenlampen, Batterien, Teelichter (standsicher!) und Zündhölzer sollten in keinem Haushalt fehlen.

Informationsquelle Radio

Im Notfall ist das Radio die wichtigste Informationsquelle, denn der ORF kann auch im Falle eines Blackouts weiterhin informieren. Deshalb ist die Anschaffung eines batterie- oder kurbelbetriebenen Radios sinnvoll. Wichtig ist auch, dass genügend Batterien für einen mehrmaligen Austausch vorrätig sind.

Strategien vorab besprechen

Klären Sie in der Familie, wo Sie sich in einem Krisenfall treffen. Besprechen Sie mit Ihren Kindern, was im Falle eines Blackouts zu tun ist. Werden sie von der Schule abgeholt oder sollten sie selbst nach Hause gehen? Üben Sie mit den Kindern den Heimweg unter der Berücksichtigung, dass Ampeln und öffentliche Verkehrsmittel ausfallen.

Nachbarschaftspflege

Um mit Angehörigen und Nachbar:innen in Kontakt zu bleiben, vereinbaren Sie Plätze oder Treffpunkte, wo Sie Informationen hinterlegen können. Ein Nachbarschaftsnetzwerk kann im Falle einer Krise sehr hilfreich sein, um sich gegenseitig zu unterstützen, Informationen und Güter zu tauschen. Versuchen Sie, bereits im Vorfeld Kontakte zu pflegen.

Wenn Betreuung nötig ist

Wenn Sie regelmäßig jemanden betreuen, denken Sie daran, dass auch diese Person Vorräte braucht. Vereinbaren Sie, wer die Betreuung übernimmt, wenn Sie ausfallen. Idealerweise kann jemand in der Nachbarschaft die Grundversorgung übernehmen. Sie sind selbst auf Pflege angewiesen? Dann klären Sie im Vorfeld, ob die Betreuung auch in einer Krisensituation gewährleistet ist.

Bei aller Sorge – eines ist klar: Krankenhäuser und Einsatzorganisationen sind gewöhnlich auf solche Krisenfälle bis zu einem gewissen Grad vorbereitet. Auch die Johanniter treffen Vorsorge und üben für solche Ernstfälle.

Die Empfehlungen stammen aus dem **Johanniter-Forschungsprojekt Survival Kit @ Home**.

Mehr Infos finden Sie auf der Homepage unter www.johanniter.at/forschung

Weitere Tipps zur Vorsorge finden Sie unter:
www.zivilschutz.at/thema/blackout/
www.krisenfit.jetzt/

Die **Helfer Wiens** bieten Checklisten, ein E-Learning Tool sowie ein Webinar:

www.diehelferwiens.at

Grafik: iStock/miyuki

Foto: iStock/FatCamera

Rund **80%** der pflegebedürften Menschen in Österreich werden in der Familie betreut.

Selbstlos bis zur Erschöpfung? Damit ist niemandem geholfen!

Foto: iStock/MangoStar-Studio

Rund 80 Prozent der pflegebedürften Menschen in Österreich werden in der Familie betreut. Pflegende Angehörige sind meist Frauen im Alter von 50 – 60 Jahren. Häufig pflegen auch Kinder und Jugendliche ihre Eltern oder kümmern sich um Geschwister. Pflegende Angehörige arbeiten oft jahrelang im Verborgenen, ehrenamtlich und kostenlos. Sie sind die stillen Helfer:innen, auf die immer Verlass ist, Tag und Nacht. Sie schupfen nicht nur den Haushalt, kümmern sich um den Einkauf und kochen. Sie begleiten auch zum/r Ärzt:in, helfen bei der Körperpflege, beim Umbetten und vielem mehr.

Doch die Pflege und die hohe Verantwortung, aber auch die zunehmende Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse und der sozialen Kontakte, können krank machen. Pflegende Angehörige haben häufig Rückenschmerzen oder Kopfweh, sie sind vollkommen erschöpft und fühlen sich seelisch ausgebrannt. Depression und Burnout sind häufig die Folge.

Doch so weit sollte es nicht kommen!
Achten Sie auch auf Ihr eigenes Wohlbefinden. Nur wenn es Ihnen selbst gut geht und Sie gesund sind, können Sie auch eine wertvolle Stütze für Ihre Angehörigen sein.

Warnsignale ernst nehmen
Gereiztheit, Schlafstörungen, chronische Müdigkeit können Anzeichen dafür sein, dass Sie auf die Bremse steigen sollten. Auch Resignation, Schuldgefühle, eine abweisende und aggressive Grundhaltung oder das Gefühl der Ohnmacht deuten auf eine zu hohe Belastung hin.

Höchste Zeit, sich Hilfe zu holen
Es ist keine Schande, Essen auf Rädern zu bestellen, mobile Pflege in Anspruch zu nehmen oder ab und zu jemanden zuzuziehen, der im Haushalt unterstützt, damit Sie auch einmal abschalten können und eine Auszeit haben! Es ist wichtig, die eigenen sozialen Kontakte aufrecht zu erhalten und sich auch um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern, die geliebten Hobbies zu pflegen. Der Austausch in einer Selbsthilfegruppe kann ebenso hilfreich sein wie psychologische oder therapeutische Hilfe.

Hilfreiche Links

Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe finden Sie unter:
www.selbsthilfe.at

Zeitpolster
Plattform für Menschen, die Hilfe suchen oder helfen möchten, kostenlos oder kostengünstig:
www.zeitpolster.com

Community Nurses beraten, informieren, vernetzen.
cn-oesterreich.at

Plattform gegen Einsamkeit
plattform-gegen-einsamkeit.at

Die Johanniter Oase Innsbruck bietet einmal im Monat ein Treffen an. Nähere Informationen erhalten Sie bei Angelika Wiedemann unter 0512/2411 – 40.

superhands - Plattform für pflegende Kinder und Jugendliche
www.superhands.at

Mach es wie ein Clown

Patrick Hafner

Ich bin ein Clown – genaugenommen ein Clini-Clown. Seit fast 20 Jahren besuche ich Kinder, Jugendliche und Erwachsene unter herausfordernden Lebensumständen. 40.000 Begegnungen mit besonderen Menschen in Krankenhäusern, Altersheimen und Pflegeeinrichtungen haben mich den Weg der Freude gelehrt, die Kraft der Leichtigkeit und des Spiels.

Ich nehme Sie mit auf einen besonderen Besuch im Krankenzimmer…
Wir sind auf einer Neuroonkologie in Wien. Die 14-jährige Hannah liegt im Sterben. Das Pflegepersonal weist uns daher an, das Zimmer auszulassen. Doch als wir am Zimmer vorbeigehen wollen, bittet uns die Mama herein: Hannah hat uns im Nebenzimmer singen hören und freut sich auf unseren Besuch.

Das Mädchen liegt im Bett und kann sich nicht bewegen, doch sie ist aufmerksam und wir kommunizieren über die Augen. Bewundernd bemerken wir ihre wunderschönen rosa Fingernägel, ganz Ton in Ton mit ihrem Pyjama. Gemeinsam bestaunen wir die schönen Nägel – eine große Freude für das Mädchen! Sogleich stimmen wir für sie auf der Ukulele die „neue" Version eines bekannten Schlagers an: „Rosa Nägel soll man küssen". Hannahs Mama singt mit feuchten Augen mit und Hannah lächelt uns mit strahlenden Augen ins Herz. Ich nehme Hannahs Hand und tanze mit ihr. Es geht richtig die Post ab. Hannahs Zimmer hat sich in einen Partyraum verwandelt. In diesem Moment sind Freude und Leben so spürbar.

Was am Sterbebett eines Mädchens möglich ist, ist überall sonst auch möglich. Durch Liebe und Offenheit, Leichtigkeit und Leuchten gelingt die Begegnung und das Eintreten in einen Raum der Freude. Das schafft die Energie des Clowns. Lebensenergien erwachen, gesundheitsfördernde Hormone werden ausgeschüttet und die Augen beginnen zu leuchten.

Patrick Hafner ist Business-Coach, Trainer und CliniClown. Er arbeitet als selbständiger Berater für Ressourcenentwicklung, Leadership und Leichtigkeit. Sein Traum: eine Welt, in der alle mit Freude ihre Potenziale entfalten.

www.patrickhafner.at
www.cliniclowns.at

Schon gewusst?

Wann darf die Rettung mit Blaulicht fahren?

Rettungsfahrzeuge dürfen Blaulicht oder Folgetonhorn während der Fahrt nur bei Gefahr im Verzug sowie am Ort der Hilfeleistung zur Absicherung verwenden.

Ob das **Blaulicht** bei der Fahrt zum Einsatzort eingeschaltet werden sollte, schlägt die Leitstelle vor. Am Einsatzort wird nach dem Zustand des/der Patient:in entschieden, ob die Fahrt ins Spital mit Blaulicht erfolgt. Die Verwendung muss aber protokolliert werden.

Über die Verwendung des **Folgetonhorns** entscheidet bei einer Fahrt mit Blaulicht situationsbedingt der/die Lenker:in, um andere Verkehrsteilnehmende nicht nur visuell sondern auch akustisch zu warnen.

Für Einsatzfahrzeuge gelten Verkehrsbeschränkungen wie Fahrverbote, Geschwindigkeitsbeschränkungen oder Überholverbote nicht, solange niemand gefährdet wird oder keine Sachen beschädigt werden. Einbahnstraßen und Richtungsfahrbahnen dürfen gegen die vorgeschriebene Fahrtrichtung befahren werden, wenn daraus ein Zeitvorteil entsteht oder der Einsatzort anders nicht erreichbar ist. Einsatzfahrzeuge haben Vorrang und dürfen trotz roter Ampel vorsichtig in eine Kreuzung einfahren. Andere Fahrzeuge, Radfahrer:innen und Fußgänger:innen müssen Einsatzfahrzeugen mit Blaulicht sofort ausreichend Platz machen, um deren Weiterfahrt nicht zu behindern.

Aber auch wenn Rettungsfahrzeuge ohne Blaulicht oder Folgetonhorn unterwegs sind, dürfen sie Busspuren oder Busstraßen befahren und müssen Fahrverbote, Abbiegegebote und Einbahnstraßen ebenfalls nicht beachten, wenn Ausnahmen für andere Kraftfahrzeuge oder Fuhrwerke bestehen. Sie dürfen zudem Fahrradstraßen durchfahren und in Schulstraßen oder Fußgängerzonen zu- und abfahren.

Fitness fürs Hirn

mit Konrad

Ob Namen, Passwörter oder PIN-Codes - im Alltag wird unser Gedächtnis ganz schön beansprucht. Was im Alltag bisher locker von der Hand ging, kann mit dem Alter aber zunehmend Probleme bereiten. Denn die Merkfähigkeit lässt nach und nicht selten stehen wir dann an der Supermarktkasse und können nicht zahlen, weil uns der PIN nicht einfällt.

Daher lädt Sie Konrad zu seinem persönlichen Gedächtnistraining ein. Konrad Knauer ist Bewohner der Johanniter Residenz und organisiert dort wöchentlich Gedächtnistraining.
Ob Buchstabenrätsel oder Wortlücken füllen – in seiner Rubrik „Fitness fürs Hirn" finden Sie in jeder Ausgabe des Johanniter-Magazins Anregungen für Ihr persönliches Gehirnjogging.

Buchstabendurcheinander

Bilden Sie aus den ungeordneten Buchstaben sinnvolle Wörter:

FRAUB _____
HRENIG _____
KREMEN _____
GALTAL _____
ERFSANT _____
SCHEPERIN _____
GRESSENVE _____
ÄGTISCHEND _____

LÖSUNG

FRAUB ABRUF
HRENIG GEHIRN
KREMEN MERKEN
GALTAL ALLTAG
ERFSANT TRANSFER
SCHEPERIN SPEICHERN
GRESSENVE VERGESSEN
ÄGTISCHEND GEDÄCHTNIS

Wörter ergänzen

Setzen Sie die unten stehenden roten Wörter so ein, dass neue sinnvolle Wörter entstehen:

Beispiel

REISE	ZEIT	WORT

HERBST	_____	SÄGE	
BLÜTEN	_____	SAUGER	FLEISCH
NEBEL	_____	HALTER	GURKEN
SITZ	_____	KLOPFER	KARTOFFEL
ZAUBER	_____	KNACKER	KERZEN
SEE	_____	HOBEL	LAUB
EI	_____	SCHAUFEL	NAGEL
WÜSTEN	_____	STRAHLER	NUSS
MARZIPAN	_____	SCHÄLER	SAND
SARG	_____	FEILE	SCHNEE
			STAUB

LÖSUNG

HERBST - LAUB - SÄGE; BLÜTEN-STAUB - SAUGER; NEBEL - KERZEN - HALTER; SITZ - FLEISCH - KLOPFER; ZAUBER - NUSS - KNACKER; SEE - GURKEN - HOBEL; EI - SCHNEE - SCHAUFEL; WÜSTEN - SAND - STRAHLER; MARZIPAN - KARTOFFEL - SCHÄLER; SARG - NAGEL - FEILE;

Termine

Das war ...

Am 19.3. fand der **Basiskurs des Katastrophenhilfsdienstes** statt. Der Zeltaufbau und die Rettungshundesuche sind immer fixer Bestandteil der Ausbildung.

Das kommt ...

Erste Hilfe am Hund
22.4.2023, 9:00 – 12:30
Johanniter Tirol

3.5.2023, 17:00 - 21:00
Johanniter Wien

Erste Hilfe am Kind Auffrischungskurs
29.4.2023, 9:00 – 18:00
Johanniter Wien

Ausbildungslehrgang Heimhelfer:in
14.9.23 – 16.5.24
Johanniter Tirol

Infos und Anmeldung unter
www.johanniter.at/kurse

Bitte vormerken!

Im **Herbst** startet in **Wien** die **Ausbildung für ehrenamtliche Sanitäter:innen!**

Interessierte können sich bereits vormerken lassen und erhalten eine schriftliche Einladung zum Infoabend:

ausbildung.wien@johanniter.at
01/470 70 30 - 2259

Jetzt **4 Wochen gratis** testen und bis zu 80 Euro Preisvorteil sichern!*

*gilt für Bestellungen bis 15. Mai 2023

Hausnotruf-Testwochen!

Egal was passiert oder wie sich unser Alltag gestaltet: Unsere Angehörigen möchten wir immer in Sicherheit wissen. Mit dem Johanniter-Hausnotruf leben Familien sorgenfrei und unbeschwert an 365 Tagen im Jahr. Denn im Notfall ist schnelle Hilfe nur einen Knopfdruck entfernt.

Jetzt bestellen: Kennwort Frühlingsaktion!
01/470 70 30 - 2270
www.johanniter.at/hausnotruf-testen

Rücksendungen bitte an:
Johanniter-Unfall-Hilfe
Ignaz-Köck-Straße 22
1210 Wien

JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Österreichische Post AG, SM 02Z033314 N, Johanniter-Unfall-Hilfe in Österreich, Ignaz-Köck-Str. 22, 1210 Wien, DVR: 0447 803 Foto: iStock/Dragana991