

Johanniter

Hitzewelle

Wenn die Sonne lockt, aber die Hitze zur Gefahr wird.

Wie man sich vor Risiken des Sommers schützt.



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben





Gratis Installation!

Für alle Fördermitglieder der Johanniter entfällt bei Erstanmeldung die Installationsgebühr von **43,60 €**.

Johanniter-Hausnotruf Hilfe auf Knopfdruck

Sie leben gerne in Ihrer vertrauten Umgebung und möchten möglichst lange unabhängig bleiben. Wer aber hilft im Notfall, nach einem Sturz oder Unfall?

Der Hausnotruf der Johanniter bietet das ideale Sicherheitsnetz und schenkt das beruhigende Gefühl, nie allein zu sein.



Mehr Infos unter

www.hausnotruf.at



JOHANNITER



Kurz & bündig	4
Sommer, Sonne, Risiko	6
Was tun im Notfall	8
Die Retter von nebenan	10
Wenn das System überhitzt	12
Johanniter International	14
Der Traum vom ewigen Leben	15
Hunde retten Leben	16
Wenn Kinder zu Pflegenden werden	18
Neues aus den Bundesländern	20
Urlaub für die Seele	26
Medizin transparent	28
Mach es wie ein Clown	30
Warum laufen Sanitäter:innen eigentlich nie?	30
Fitness fürs Hirn	31
Termine	31

Editorial



Liebe Leser:innen,

der Sommer ist die schönste Zeit des Jahres. Und gleichzeitig eine, die uns als Hilfsorganisation besonders fordert. Wenn die Temperaturen steigen, steigt auch das Risiko: für ältere Menschen, die allein in überhitzten Wohnungen sitzen, für Wanderer, die die Kraft der Berge unterschätzen, für all jene, die keine starke Stimme haben, die laut genug nach Hilfe rufen kann.

In dieser Ausgabe haben wir deshalb genau hingeschaut. Wir beleuchten die Gefahren der heißen Jahreszeit, erklären, welche Risikogruppen besonders auf Unterstützung angewiesen sind, und zeigen, wie einfache Erste-Hilfe-Maßnahmen im Ernstfall Leben retten können. Wir sprechen über die stille Gefahr der Einsamkeit – und darüber, wie unsere Angebote, von der Pflege über den Hausnotruf bis zur Ersten Hilfe, Menschen sicher durch den Sommer begleiten. Denn niemand soll in der Hitze alleine gelassen werden.

Doch dieser Sommer soll auch Freude machen. Deshalb finden Sie in diesem Heft Urlaubstipps für Menschen mit Beeinträchtigung, weil Erholung für Körper und Geist keine Frage der Einschränkung sein darf. Gemeinsam wollen wir zeigen, dass ein guter Sommer für alle möglich ist.

Achten wir in dieser Jahreszeit besonders aufeinander. Auf unsere Mitmenschen und auch auf uns selbst.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und einen guten und erholsamen Sommer.

Herzlichst,

DI Johannes Bucher
Präsident der Johanniter-Unfall-Hilfe
in Österreich

Spenden Sie jetzt:

AT60 2011 1000 0494 0555



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 **Geschäftsführung Tirol** Franz Bittersam, MA **Geschäftsführung Rettungs- und Einsatzdienste Wien & Niederösterreich** Michael Strambach-Weissgärber **Geschäftsführung Gesundheits- und soziale Dienste Wien & Niederösterreich** Franz Bittersam, MA **Geschäftsführung Kärnten** Christiane Rusterholz-Partl **Präsidium** Präsident: DI Johannes Bucher, Vizepräsident & Bundesarzt: Prim. Dr. Christian Emich, Bundesfinanzreferent & Schriftführer: Dr. iur. Heinrich Weninger, Bundespfarrer & Schriftführer Stv.: O. Univ.-Prof. Dr. DDr. h.c. Ulrich Körtner, Präsidiumsmitglieder: Dr.ⁱⁿ Bettina Schickinger-Fischer, Hon.-Prof. (FH) DI. Mag. Dr. Hans Aubauer, CFA, Präsidiumsbeauftragte Anneliese Gottwald, KR Erich Pechlaner, DI Hansgeorg Schuster **Präsidiumsbeauftragter** Dr. Harald Gassler **Chefredaktion** presse@johanniter.at **Redaktion** Cara Biank, Hannah Rusterholz, Mag.^a Anita Bauer, Mag.^a Belinda Schneider **Erscheinungsweise** mindestens 2x jährlich **Auflage** 37.000 Stk. **Anzeigenverkauf** presse@johanniter.at **Art Direction** Mag.^a Julia Kadlec **Fotorechte**: iStock/jeu, Johanniter, Samariterbund/Lipinsky, LGA, iStock/TomMerton, iStock/Aline Tsimanovich, iStock/Marco Babii, iStock/TomasSkopal, iStock/simarik, iStock/WUT789, JOIN/Glinksi, Markus Hechenberger, Tanja Spanner, N. Studeny, kaiserer.at, iStock/limi, Innsblick/V. Weingartner-Rachlé, iStock/artoleshko, iStock/24K production, pexels, 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.wien@johanniter.at
foerderer.tirol@johanniter.at
foerderer.kaernten@johanniter.at



Eurovision Song Contest 2026

Neun Shows, tausende Besucher:innen, eine Woche Großeinsatz: Die Johanniter waren beim Eurovision Song Contest 2026 in Wien mit 227 Einsatzkräften und 27 Fahrzeugen dabei. Was wir gemeinsam mit vier Partnerorganisationen geleistet haben, lesen Sie auf Seite 20. •



82.000 Krankentransporte

Mehr als 22.000 Kursteilnehmende



Jahresbilanz 2025

**550 Einsätze
täglich**

Die Johanniter Österreich blicken auf ein außergewöhnliches Jahr zurück – mit starkem Wachstum und vollem Einsatz.

**200.244 Einsätze
gesamt**

3,4 Millionen gefahrene Kilometer



Alle Zahlen im
Jahresbericht 2025:

Hannah ist „Kopf des Jahres“

Hannah Rusterholz, Notfallsanitäterin der Johanniter Kärnten, wurde bei den „Köpfen des Jahres“ in der Kategorie „Starke Persönlichkeiten“ für die Region St. Veit und Feldkirchen ausgezeichnet. Die Initiative der Kleinen Zeitung würdigt Menschen, die ihre Region prägen. Herzliches Dankeschön an alle, die mit ihrer Stimme zu diesem Erfolg beigetragen haben! •



Frauenherzen ticken anders

In einer breit angelegten Awareness-Kampagne weisen die Johanniter anlässlich des Weltfrauentages auf die oft verkannten Unterschiede bei Herzerkrankungen zwischen den Geschlechtern hin: Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache bei Frauen in Österreich. Frauen zeigen dabei häufig untypische Symptome wie Schwindel, Übelkeit oder Erschöpfung statt klassischer Brustschmerzen – und werden deshalb oft später diagnostiziert. Das erhöht ihr Risiko, innerhalb eines Jahres nach einem Herzinfarkt zu versterben, um 50 %. Die Johanniter appellieren: Symptome ernst nehmen und im Zweifel sofort handeln. •



Hier gehts
zum Video:

Adrenalin bei der Skills Night

Am 16. Mai waren die Johanniter Tirol wieder bei der Skills Night der Medizinischen Universität Innsbruck mit dabei. Von 18 Uhr abends bis 4 Uhr morgens unterstützten wir Medizin- und Pflegestudierende bei verschiedensten Fallbeispielen – darunter auch ein Polytrauma. •



Abonnieren Sie jetzt unseren Newsletter und bleiben Sie informiert.
www.johanniter.at/newsletter

„Habe die Ehre“

Bei der Ehrungsfeier der Johanniter Wien und Niederösterreich wurden 23 Mitarbeitende für ihren langjährigen Einsatz ausgezeichnet – von 5 bis zu 50 Dienstjahren. Das besondere Highlight des Abends: Präsident Johannes Bucher feierte sein 50-jähriges Jubiläum. Seit 1976 lebt er Johannitertum – vom ersten Einsatz bis zur Präsidentschaft. •

Weitere Ehrungen und alle Ausgezeichneten:



Johanniter Generalversammlung 2026

Der Präsident beruft die **53. ordentliche Generalversammlung** für

Samstag, den **19. September 2026** um **11.00 Uhr s.t.**

in das Johanniter-Center-Nord
 Ignaz-Köck-Straße 22, 1210 Wien

ein und lädt alle Mitglieder herzlich dazu ein. Teilnahme und Stimmberechtigung bei der Generalversammlung richten sich nach den § 7 und § 10 der Statuten der JUHÖ. Mangelt es der Generalversammlung zum festgesetzten Zeitpunkt ihres Beginns an der Beschlussfähigkeit, so wird sie um eine halbe Stunde vertagt und ist sodann ohne Rücksicht auf die Anzahl der anwesenden Stimmberechtigten beschlussfähig.

Tagesordnung:

1. Eröffnung der 53. ordentlichen Generalversammlung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Bericht des Präsidenten und der Präsidiumsbeauftragten
4. Genehmigung der Tagesordnung
5. Vorlage des geprüften Jahresabschlusses 2025
6. Bericht der Abschlussprüferin und des Kontrollorgans
7. Genehmigung des Jahresabschlusses 2025
8. Entlastung des Präsidiums und des Kontrollorgans
9. Wahl der Abschlussprüferin für das Geschäftsjahr 2026
Wahlvorschlag: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Gabriele Supan,
 Mariahilfer Straße 81, 1060 Wien
10. Allfälliges

In der Verbundenheit unseres Werkes,

DI Johannes Bucher
 Präsident der Johanniter-Unfall-Hilfe in Österreich

Vier Standorte, ein Ziel: Für Niederösterreich im Einsatz.

Mit der neuen Zweigniederlassung in Zwettl sind die Johanniter nun in Niederösterreich flächendeckend vertreten. An den Standorten **St. Pölten, Wiener Neudorf, Spillern und Zwettl** stellen wir den Sekundärtransport zwischen den niederösterreichischen Landeskliniken sicher – eine der größten Herausforderungen des vergangenen Jahres. •





Sommer, Sonne, Risiko

Jedes Jahr verunglücken zehntausende Österreicher:innen im Sommer – am Wasser, in den Bergen, aber auch still und unbemerkt in überhitzten Wohnungen. Am stärksten trifft es ältere, alleinlebende Menschen. Ein Thema, das mehr Aufmerksamkeit verdient, als es bekommt.

Anita Bauer Der Sommer lockt, und er fordert seinen Preis. Rund 66.000 Menschen verletzen sich in Österreich jährlich bei Freizeitunfällen – beim Baden, Wandern, Radfahren oder einfach nur im Garten. Das sind die Zahlen des Kuratoriums für Verkehrssicherheit (KFV), und sie sollten zu denken geben.

Risiko Ertrinken

Besonders dramatisch ist die Lage an Österreichs Gewässern. Durchschnittlich ertrinken jedes Jahr rund 35 Menschen. In Hitzesommern mit überfüllten Badestellen liegt die Zahl deutlich höher. Was viele nicht wissen: Ertrinken verläuft fast lautlos. Kein Schreien, kein

Winken. Der Körper schaltet in einen stillen Überlebensmodus und nach 20 bis 60 Sekunden sinkt die Person unter die Oberfläche. Drei bis fünf Minuten ohne Sauerstoff genügen für einen irreversiblen Hirnschaden. Beobachten und Abwarten kostet demnach Leben.

Und doch: Wenigstens sind Badeunfälle sichtbar. Hitze tötet anders, nämlich still, schleichend und sehr oft unbemerkt. Und sie trifft vor allem jene, die nicht am See liegen oder Freizeitvergnügungen nachgehen. Sie trifft ältere Menschen, alleinlebend, in überhitzten Wohnungen, ohne jemanden, der nachschaut.

Fakten: Wasser & Ertrinken

- Rund 35 Menschen sterben jährlich in Österreich durch Ertrinken (KFV)
- 630.000 Österreicher:innen können nicht schwimmen
- Jedes 5. Kind ist im Notfall potenziell gefährdet
- Ertrinkende sind meist lautlos – keine Hilferufe, kein Winken
- Nach 3–5 Minuten ohne Sauerstoff: irreversibler Hirnschaden





Fakten: Hitze & Gesundheit

- Bei Hitzewellen steigt die Sterblichkeit messbar an (Robert Koch Institut, AGES)
- Besonders gefährdet: über 75-Jährige, Personen mit Herzerkrankungen
- Hausnotruf: schnellste Hilfe für alleinlebende Menschen
- Rund 66.000 Verletzte bei Freizeitunfällen im Sommer (KFV)

Hitze tötet anders

Die Zahlen sind eindeutig. Laut einer Studie des Instituto de Salud Global Barcelona (ISGlobal), erschienen im Fachjournal Nature Medicine, starben im Rekordsommer 2024 in Österreich rund 1.100 Menschen an den Folgen extremer Hitze – fast ein Viertel mehr als im Vorjahr. Europaweit waren es über 62.700 Tote. Besonders gefährdet: ältere Menschen, Frauen, Personen mit Herzerkrankungen oder mit eingeschränkter Mobilität. Die AGES bestätigt: Hitzeereignisse stehen in direktem Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Versagen, Nierenversagen und Atemwegsproblemen, insbesondere bei über 75-Jährigen.

Was im Körper passiert: Bei hohen Außentemperaturen kann bei vielen älteren Menschen die natürliche Kühlung durch Schwitzen versagen, weil die Schweißdrüsenaktivität nachlässt. Wer zusätzlich noch zu wenig trinkt – was bei Demenzkranken oder alleinlebenden Senior:innen häufig vorkommt – rutscht schnell in eine lebensbedrohliche Dehydrierung. Hitzschlag kündigt sich dabei nicht merklich an: Verwirrung, Orientierungslosigkeit, manchmal Aggressivität sind Symptome, die von Angehörigen oft falsch eingeschätzt werden.

Einsamkeit als stiller Risikofaktor

Das eigentliche Problem ist jedoch sehr oft nicht medizinischer, sondern vor allem gesellschaftlicher Natur. So tötet Einsamkeit im Sommer genauso wie Ertrinken, nur weniger spektakulär. Ein Anruf beim Nachbarn, ein Kontrollbesuch, ein Hausnotruf-Gerät: Das sind keine großen Gesten. Aber genau sie können den Unterschied machen.





Was tun im Notfall? Erste Hilfe im Sommer

Hitzewellen sind längst keine bloßen Wetterphänomene mehr. Sie sind medizinische Ernstfälle. Häufig sind es keine Profis, sondern Passant:innen, Nachbar:innen oder Badegäste, die als Erste helfen können. Entscheidend ist es, die Warnsignale rechtzeitig zu erkennen und rasch die richtigen Maßnahmen einzuleiten.

Sonnenstich: Der stille Angreifer

Ein Sonnenstich entsteht durch direkte Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken. Typische Symptome: Kopfschmerzen, Übelkeit, hochrotes Gesicht, Schwindel. Wichtig: Symptome können noch Stunden später auftreten. Beim Sonnenstich ist der Körperkern nicht überhitzt – also tritt auch kein Fieber auf.

Erste-Hilfe-Maßnahmen:

1. Person aus der Sonne bringen
2. Kopf und Nacken mit feuchten Tüchern kühlen
3. Viel trinken, wenn bei gutem Bewusstsein
4. Bei Verwirrtheit oder Bewusstlosigkeit: Notruf 144

10-€-Sommerrabatt sichern!

- Bei Anmeldung unter Anmerkungen das Kennwort „Magazin“ eingeben
- „Barzahlung im Kurs“ wählen

Pro Person ist max. ein Gutschein pro durchgeführtem „Erste Hilfe am Kind“-Kurs der Johanniter Wien in den Monaten Juli und August einlösbar.



Im Ernstfall zählt jede Sekunde!

In unserem Kurs „**Erste Hilfe am Kind**“ lernen Sie, bei Notfällen mit Säuglingen und Kindern ruhig, sicher und richtig zu handeln.



JOHANNITER



Wussten Sie, dass...

... Kinder in einem anderen Rhythmus reanimiert werden müssen als Erwachsene? Die Johanniter zeigen Ihnen, wie sie im Notfall helfen können. Jetzt rasch Erste-Hilfe-Wissen auffrischen und Kurs buchen:

www.johanniter.at/erstehilfe

Hitzschlag: Ein medizinischer Notfall

Beim Hitzschlag versagt das Kühlsystem des Körpers vollständig – die Körpertemperatur steigt auf über 40 Grad. Symptome: heiße, trockene Haut, Verwirrtheit, Bewusstseinsstörungen, schneller Puls. Besonders gefährdet: Säuglinge, Kleinkinder, Senior:innen sowie Personen mit Vorerkrankungen.

Erste-Hilfe-Maßnahmen:

1. Sofort Notruf 144 wählen
2. Dieselben Sofortmaßnahmen wie beim Sonnenstich einleiten
3. Bei Bewusstlosigkeit mit Atmung: stabile Seitenlage
4. Bei fehlender Atmung: sofort mit Reanimation beginnen

Badeunfall: Wenn Badespaß zum Notfall wird

Ertrinken verläuft fast immer lautlos. Mögliche Ursachen: Kreislaufprobleme, Leichtsinn, Alkohol, Selbstüberschätzung. Besonders gefährdet sind Kinder, für die bereits ein Planschbecken eine Todesfalle sein kann. Vorsicht: Ertrinkende können auch Helfende gefährden.

Erste-Hilfe-Maßnahmen:

1. Sofort Notruf 144 absetzen
2. Rettung vom Ufer aus: Ring, Luftmatratze, Leine zuwerfen
3. Kein direkter Rettungsversuch ohne Ausbildung
4. Bei Bewusstlosigkeit mit Atmung: stabile Seitenlage
5. Bei fehlender Atmung: sofort mit Reanimation beginnen

Wichtige Hinweise für Risikogruppen

- Kinder, ältere Menschen und Haustiere nie bei Hitze im Auto zurücklassen
- Im Alter lässt das Durstgefühl nach – regelmäßig ans Trinken erinnern, auch ohne Durst
- Bestimmte Medikamente (Diuretika, Blutdrucksenker) erhöhen das Dehydrierungsrisiko
- Hitze kann Medikamentenwirkung verändern oder Nebenwirkungen verstärken – Arzt fragen



Rainer Thell

Johanniter-Chefarzt

„Nichtstun ist immer der größte Fehler.“

Johanniter-Chefarzt Rainer Thell über die Sommermonate, stille Hitzetote und die unterschätzte Kraft von Laienhelfer:innen.

Welche Gruppen sind aus Ihrer Erfahrung durch Hitze am stärksten gefährdet?

Es sind ältere Menschen, die allein in Wohnanlagen leben. Sie sind oftmals sozial isoliert, ohne jemanden, der nach ihnen sieht. Weniger die Altersheimbewohner – die wohnen meist klimatisiert. Soziale Einsamkeit ist einer der größten Risikofaktoren überhaupt. Und dieses Phänomen ist für Österreich noch vergleichsweise neu. Belastbare Studien fehlen bisher weitgehend.

Was passiert medizinisch bei einer Hitzeerkrankung?

Hitzeerkrankungen entwickeln sich langsam. Das erste betroffene Organ ist die Niere. Die Funktion verschlechtert sich schleichend, sekundär entsteht ein Herz-Kreislauf-Versagen. Das bahnt sich über Tage an, ohne dass Betroffene es bemerken. Das zentrale Problem: Dehydrierung wird nicht rechtzeitig wahrgenommen. Wer durstig ist, ist bereits dehydriert. Und wer verwirrt ist, trinkt nicht mehr von allein.

Sie sind auch Alpin-Notarzt am Hubschrauber. Was erleben Sie dort?

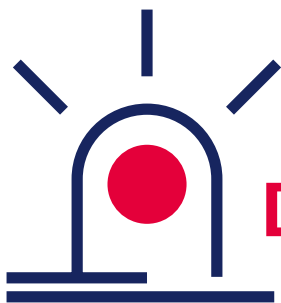
Auch am Berg dominieren internistische Notfälle: Herzerkrankungen, Überlastung, vorerkrankte Herzkranzgefäße. Das tritt plötzlich auf, oft ohne Vorwarnung. Urlauber:innen aus dem Flachland unterschätzen die körperliche Belastung, gerade in Hitzesommern. Mein Appell: früh starten, ausreichend trinken, realistisch bleiben. Niemand muss den Gipfel erreichen.

Gerade im Gebirge ist das schnelle Helfen ein absolutes Muss. Was unterscheidet gute von schlechten Ersthelfer:innen?

Nicht die Technik, sondern die Bereitschaft, sich zu überwinden. Ich habe Menschen ohne jede Ausbildung das Richtige tun sehen, weil sie einfach nicht weggeschaut haben. Der erste Schritt ist alles: hingehen, die Lage beurteilen, den Notruf wählen. Alles andere folgt.

Was beschäftigt Sie am meisten?

Die Hitzetoten, weil sie so oft vermeidbar wären. Ein älterer Mensch, allein in einer überhitzten Wohnung, niemand schaut vorbei: Das ist kein medizinisches Versagen, das ist ein gesellschaftliches. Die wirksamste Antwort ist manchmal ein Anruf beim Nachbarn. Oder ein Hausnotruf-Knopf, den jemand drückt, bevor es zu spät ist.



Die Retter von nebenan

Der Sommer bringt seine eigenen Tücken mit sich – und seine eigenen Notfälle. Rettungssanitäter:innen sind Nachbarn, Kolleg:innen, Menschen aus der Mitte der Gesellschaft. Sie haben sich entschieden, mehr zu tun als wegzuschauen. Was es braucht, damit Hilfe wirklich ankommt? Eine fundierte Ausbildung. Die Bereitschaft, da zu sein – auch wenn man gerade eigentlich frei hat. Und manchmal einfach das Gespür dafür, was ein Mensch in diesem Moment wirklich braucht. Denn Notfälle haben keinen Urlaub.



Leo

Fünf Minuten, die zählen

Es hätte für Leo ein ganz normaler Sommertag sein sollen. Der Zivildienstler war mit Freunden unterwegs, als sein Smartphone vibrierte: nicht eine Nachricht, sondern die Lebensretter-App – ein **Herznotfall** in unmittelbarer Nähe.

Obwohl er nicht im Dienst war, zögerte er keine Sekunde. Als er eintraf, war der Rettungsdienst noch fünf Minuten entfernt. Bei einer Reanimation können genau diese Minuten über Leben und Tod entscheiden.

„Vor sieben Monaten, also vor meinem Zivildienst, hätte ich keine Ahnung gehabt, wie ich da helfen kann. Heute bin ich ausgebildeter Rettungssanitäter und weiß genau, was in so einem Fall zu tun ist“, sagt Leo.

Die Lebensretter-App vernetzt ausgebildete Ersthelfer mit Notfällen in ihrer Umgebung – und bringt sie oft noch vor dem Rettungsdienst an den Einsatzort. Leo ist einer von ihnen. Und an diesem Sommertag war er genau zur richtigen Zeit am richtigen Ort.



Ausgebildete Ersthelfer:innen mit mindestens 16-stündigem Erste-Hilfe-Nachweis können sich beim Team Österreich registrieren!

Der Schluck, der fast alles verändert hätte

Wespenstiche sind für die meisten Menschen schmerzhaft, aber harmlos. Für Allergiker:innen kann ein einziger Stich jedoch zur Notfallsituation werden. Besonders wenn er, wie in diesem Fall, an einer besonders heiklen Stelle trifft.

Rettungssanitäter Thomas Tschigg und sein Team konnten Schlimmeres gerade noch verhindern: „Das war an einem Sommerabend vor rund einem Jahr. Ein Jugendlicher hatte beim Fußballspielen eine Coladose dabeigehabt. Als er einen Schluck nahm, wurde er von einer Wespe in den Mund gestochen. Wir waren mit einer Notärztin vor Ort. Gegen die Schwellung hat er – als Allergiker – eine Infusion und Adrenalin bekommen und wir haben ihn dann auf die HNO-Ambulanz gefahren. Ich kannte tatsächlich einen Kollegen von ihm – der meinte dann später, dass zum Glück alles gut ausgegangen ist.“



Thomas

Ein glimpfliches Ende und eine Erinnerung daran, dass gerade im Sommer harmlos wirkende Situationen schnell kippen können.



Peter & Tekal

Hilfe aus der Dunkelheit

Ein warmer Sommerabend, eine Frau allein in ihrer Wohnung, ein Handgriff am Herd – und plötzlich kippt der FI-Schalter. Die Wohnung versinkt in völliger Dunkelheit. Für die Dame im Rollstuhl gibt es keinen Weg zum Sicherungskasten. **Der Rollstuhl verkeilt sich.** Sie kann nicht mehr weg. Also drückt sie den Notruf an ihrem Armband.

Als Marco Testori und sein Team in die stockdunkle Wohnung kommen, ruft sie ihnen schon entgegen – ansprechbar, erleichtert, unglaublich dankbar. Das Essen auf dem Herd ist inzwischen angebrannt. Es war ein ruhiger Tag gewesen. Deshalb nehmen sie sich die Zeit und richten ihr gemeinsam das Abendessen her.

„Das war einer jener Einsätze, die man nicht vergisst“, sagt Marco. Nicht wegen Dramatik oder Gefahr, sondern weil manchmal das Menschlichste, was man tun kann, auch gleichzeitig das Einfachste ist.



Marco

Fit gealtert

Rasante Entwicklungen zwingen uns dazu, auf dem Laufenden zu bleiben. Schon die Jüngsten stehen anderen Herausforderungen gegenüber als wir seinerzeit: War uns als Kindern noch das „Radfahren in der Wohnhausanlage untersagt“ und das „Betreten der Baustelle strengstens verboten“, so bekommen Eltern heute Probleme, wenn ihre Sprösslinge das Handy in den Unterricht mitnehmen oder im OP einem Patienten ein Loch in den Kopf bohren.

Und auch ohne die heutigen „Social Media“ waren wir ziemlich sozial drauf. Wir hatten kein YouTube und kein TikTok: Wir sind mit der ganzen Familie auf der Couch vor dem Fernseher gesessen, um während der Olympischen Winterspiele in die Tageszeitung Werte einzutragen. Und zwar in eine Tabelle, in der alle Schifahrerinnen und Schifahrer aufgelistet waren, mit Spalten daneben für die Laufzeit. Können Sie noch was mit den Namen Peter Wirnsberger, Hanni Wenzel und Annemarie Moser anfangen?

Auch sind wir den Eltern nicht von der Seite gewichen, als der „Seniorenclub“ gezeigt wurde: Hauptsache, der Fernseher wurde nicht abgedreht! Am Sonntagabend haben wir natürlich zum Telefonhörer gegriffen, wenn der Moderator Udo Huber uns dazu animiert hat, unsere Lieblinge für die Ö3-Hitparade zu wählen: 65 67 31. Demokratie für Anfänger.

Wir holten das Beste aus unserem Dasein heraus. Und wozu? Um noch heute vom Gelernten zu profitieren. Statt der Zwischenzeit von Leonhard Stock, unserem Olympiasieger, tragen wir heute unsere Blutdruckwerte ein. Nicht in die Krone, sondern in unseren Blutdruckpass. Und wer früher beim Seniorenclub geduldig sitzen geblieben ist, der hat auch die Resilienz erworben, um in den Wartezonen unserer Krankenhäuser ruhig zu bleiben, wenn sich stundenlang nichts tut.

Auch die Hitparade war lehrreich. Wenn ich heute bei 1450 in der Warteschleife bin, denke ich melancholisch an meine Anrufe bei der Hitparade zurück. Das lange Warten, um endlich mein Lieblingslied zu nennen ... Einmal war ich so in Gedanken versunken, dass ich im ersten Moment, als sich bei der Gesundheitshotline wirklich jemand meldete, „es lebe der Zentralfriedhof“ rief. Und in die Stille hinein noch „Wolfgang Ambros“ murmelte ...

Peter & Tekal - „Das höchste Gut“:

4.7.2026, 20:00 Uhr, Schloss Hunyadi (Maria Enzersdorf) und
21.9.2026, 19:30 Uhr, CasaNova (1010 Wien)

www.medizinkabarett.at

Weinen ist ok.

Reden aber auch.



AKTION: 5-€-Rabatt Psychische Erste Hilfe für jede:n

- Bei Anmeldung unter Anmerkungen das Kennwort „Magazin“ eingeben
- „Barzahlung im Kurs“ wählen

Kursangebot „Psychische Erste Hilfe“ derzeit nur in Wien.
Pro Person ist max. ein Gutschein pro durchgeführtem Kurs einlösbar. Aktion gültig bis Jahresende 2026.

Wenn das System überhitzt

Hitze tötet nicht nur am Berg oder am Badestrand. Für Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen oder kognitiven Beeinträchtigungen ist jede Hitzewelle ein medizinisches Risiko. Und für die Fachkräfte, die sie betreuen, eine Belastungsprobe. Ein Forschungsprojekt der Johanniter sucht jetzt nach Antworten.

Veronika Lange
Sarah Kainz

Der Sommer ist gefährlich und das ist mittlerweile belegt. Was aber passiert in den Räumen, die von außen nicht sichtbar sind? In den überhitzten Stationszimmern, den Fahrzeugen ohne Klimaanlage, den Wohnungen von beeinträchtigten Menschen, die keine Möglichkeit haben, einfach zum See zu fahren oder schnell mal im Park Abkühlung zu suchen? Das Forschungsprojekt PARAHSOHL widmet sich genau dieser Frage.

„Du musst parken wo es keine Bäume gibt. Dann wird das Auto heiß. Und du kannst dich nicht einfach rüberstellen in die zweite Spur, den Verkehr behindern, damit du im Schatten stehst.“

Person aus dem Rettungs- und Krankentransport, PARAHSOHL-Interview

Das Projekt: Forschung für die Unsichtbaren

PARAHSOHL steht für „Promoting Austrian Resilience Against Heat-related Sequels On Health“. Gemeinsam mit Projektpartner:innen aus ganz Österreich untersucht die Johanniter Forschung, wie sich Hitze auf eine bisher kaum beachtete Gruppe auswirkt: Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen (F-Diagnosen) und kognitiven Beeinträchtigungen sowie

auf jene, die sie pflegen und begleiten. Dazu wurden Interviews und Workshops mit Mitarbeitenden, Betroffenen und Interessenvertretungen durchgeführt, zuletzt im März 2026 in Innsbruck. Ziel ist es, ein digitales Resilienzcheck-Tool für Hitzewellen sowie Maßnahmenkataloge für Organisationen und Politik zu entwickeln – barrierefrei und praxisnah.

Doppelt vulnerabel: wenn die Diagnose das Risiko erhöht

Die Befunde sind erdrückend. Gewisse Psychopharmaka beeinträchtigen die Thermoregulation, der Körper kann sich bei Hitze schlechter kühlen. Gleichzeitig verstärkt Hitze psychiatrische Symptome wie Angstzustände, Depressionen oder Aggressionen. Wer ohnehin eine geringe Impulskontrolle hat, wird bei 35 Grad noch schwerer zu begleiten.

Besonders kritisch: Viele Betroffene nehmen ihre eigene Dehydrierung nicht wahr. Betreuungspersonen berichten, dass Klient:innen oder Patient:innen „das Trinken schlicht vergessen“ oder „nicht merken, dass sie dehydriert sind“. Ohne externe Erinnerung, Unterstützung und ohne Versorgungsstruktur kann das lebensbedrohlich werden.

Das übersehene Risiko: Hitze belastet auch das Personal

Hitze ist kein Problem der Patient:innen allein, auch die Fachkräfte leiden. Rettungsdienste fahren in überhitzten Fahrzeugen, Pfleger:innen tragen zu warme Uniformen, mobile Dienste können ihr Auto nicht einfach in den Schatten stellen. Schlechter Schlaf, Schichtarbeit, fehlende Pausenräume – die Folgen sind verminderte Konzentration, höhere Fehleranfälligkeit und steigendes Konfliktpotenzial im Team.

Was ist PARAHSOHL?

- Forschungsprojekt der Johanniter Forschung mit österreichischen Projektpartner:innen, unter der Leitung der Gesundheit Österreich GmbH
- Zielgruppe: Menschen mit F-Diagnosen (psychiatrisch) und kognitiven Beeinträchtigungen sowie Personen, die mit ihnen arbeiten
- Methoden: semistrukturierte Interviews, Co-Design-Workshops, Datenanalyse
- Output: Digitales Resilienzcheck-Tool + Empfehlungen für Organisationen & Politik
- Letzter Workshop: März 2026, Innsbruck, mit Mitarbeitenden und Interessenvertretungen

Mehr zum Projekt:



Was Organisationen & Politik jetzt brauchen

- Schulungen & Trainings für Mitarbeitende, Klient:innen und pflegende Angehörige
- Barrierefrei aufbereitetes Infomaterial – zugänglich für alle Betroffenen
- Kühlräume in Einrichtungen + klimatisierte Einsatzfahrzeuge
- Atmungsaktive, dünne Uniformen & flexible Dienstpläne an Hitzetagen
- Buddy-Systeme im Team – gegenseitiges Erinnern ans Trinken, aufeinander achten
- Ernennung von Hitze-Verantwortlichen in Organisationen



Workshop für Mitarbeitende und Interessenvertretungen



Was wirkt – und was die Politik jetzt tun muss

Individuelle Strategien, wie morgens lüften, kühle Fußbäder oder die Wasserflasche im Blickfeld, helfen kurzfristig, reichen aber nicht aus. Die PARASOHL-Workshops identifizierten klare Handlungsfelder: Schulungen für Mitarbeitende und Angehörige, barrierefrei aufbereitetes Infomaterial, flexible Dienstpläne, Kühlräume in Einrichtungen, atmungsaktive Uniformen, Buddy-Systeme und die Ernennung von Hitze-Verantwortlichen in Einrichtungen.

Das digitale Resilienzcheck-Tool soll dabei helfen, Gefährdungslagen frühzeitig zu erkennen und Gegenmaßnahmen zu koordinieren. Wer besonders vulnerabel ist, soll künftig nicht erst in der Krise auffallen, sondern präventiv begleitet werden.

„Ich kann mich an einen Patienten erinnern, der ist schon fast aus dem Bett geschwommen, so hat der geschwitzt.“

Pflegekraft der Johanniter, PARASOHL-Interview

Warum sind diese Gruppen besonders gefährdet?

- Manche Psychopharmaka beeinträchtigen die Thermoregulation – Körper kühlt sich schlechter
- Hitze kann psychiatrische Symptome verstärken: Angst, Depression, Aggression
- Eingeschränkte Selbstwahrnehmung: Dehydrierung wird nicht spür- oder kommunizierbar
- Häufig eingeschränkte Mobilität: kein Aufsuchen von Kühlorten möglich
- Oft sozial isoliert: kein externes Korrektiv, das auf Trinken oder Kühlen hinweist

Dieser Beitrag basiert auf dem Forschungsprojekt PARASOHL (Johanniter Forschung, 2025/26). Die zitierten O-Töne stammen aus qualitativen Interviews im Rahmen des Projekts.

Quellen: Johanniter Forschung/PARASOHL-Projektdokumentation • Workshop-Ergebnisse Innsbruck März 2026 • Ilona Grabmaier (Projektleitung)



Nothilfe im Nahen Osten

Johanniter International Assistance ist weiterhin im Nahen Osten aktiv. Im Libanon, wo über eine Million Menschen vertrieben wurden, werden mobile medizinische Versorgung und Suppenküchen mit warmen Mahlzeiten organisiert. In Jordanien laufen die Operationen trotz angespannter Sicherheitslage weiter. In Gaza wird medizinische Hilfe unter zunehmend schwierigen Bedingungen geleistet, während im Westjordanland Projekte mit starken Einschränkungen kämpfen. Die Johanniter stehen in engem Kontakt mit ihren Teams vor Ort, um rasch auf neue Entwicklungen reagieren zu können. •



Berlin

Fünf Orden, eine Zukunft

Am 18. April trafen sich hochrangige Vertreter der fünf Johanniterorden – darunter der Malteserorden, der Johanniterorden und der Venerable Order of St John – in Berlin zum jährlichen Treffen der „Co-Operation Group“. Unter dem Motto „**Stärke durch Einheit**“ wurde eine neue, klare Organisationsstruktur beschlossen, die die historisch gewachsene und zu komplex gewordene Vorgängerstruktur ablöst. Ziel ist eine engere Zusammenarbeit der Orden auf europäischer und internationaler Ebene. •

JOIN-Jahresversammlung 2026 in Wien

Im Frühjahr rückt Wien in den Mittelpunkt des internationalen Johanniter-Netzwerks: Von 29. bis 31. Mai empfing die österreichische Hauptstadt die Delegierten der JOIN-Jahreshauptversammlung 2026. Der Vorstand traf sich bereits im April online, um laufende Aktivitäten zu koordinieren und die Vorbereitungen abzustimmen. Für die Johanniter ist Wien nicht nur geographisches, sondern auch programmatisches Zentrum – ein Signal für die wachsende Bedeutung Österreichs im europäischen Verbund. •



Humanitäre Hilfe für die Ukraine

Die JOIN-Mitglieder setzen ihre Unterstützung für die Ukraine fort. **Johanniterhelfen aus Schweden** lieferte in enger Kooperation mit der Johanniter-Unfall-Hilfe insgesamt fünf Krankenwagen, um den Rettungsdienst vor Ort zu stärken. Zusätzlich wurde ein von der schwedischen Gemeinde Trelleborg gespendeter Lastwagen an die **Tiko Foundation in Kiew** übergeben.

Die Aktionen unterstreichen das anhaltende Engagement des JOIN-Netzwerks für praktische, lebensrettende Hilfe im Kriegsgebiet. •





Der Traum vom ewigen Leben

Die neue Formel für ein langes Leben lautet Longevity. Der Markt boomt. Longevity – ein Kofferwort aus den lateinischen Bestandteilen „longus“ (lang) und „vita“ (Leben) – möchte nicht nur der gestiegenen Lebenserwartung durch gesunde Ernährung und Lebensweise Rechnung tragen, sondern auch dazu beitragen, die individuelle Lebensdauer zu verlängern. Es geht also nicht nur darum, älter zu werden, sondern möglichst lange gesund und fit zu bleiben.

„Problematisch ist es, wenn sich der Traum vom langen Leben mit dem illusorischen Traum der ewigen Jugend paart.“

Was, mag sich mancher fragen, soll daran schlecht sein? Zunächst einmal gar nichts. Auf eine gesunde Lebensweise zu achten und aktiv zu altern, ist nicht nur im Sinne des Einzelnen, sondern der Gesellschaft im Ganzen, wenn man an die steigenden Kosten im Gesundheitswesen und insbesondere im Pflegebereich denkt. Allerdings sollten wir bedenken, dass das Ziel nicht einfach nur eine möglichst hohe Zahl von Lebensjahren, sondern die Lebensqualität ist, die nicht allein von Gesundheitsparametern abhängt.

Der Longevity-Trend kann als säkulare Form der Sinnsuche gesehen werden. Problematisch ist es, wenn sich der Traum vom langen Leben mit dem illusorischen Traum der ewigen Jugend paart, der einfach nicht akzeptieren will, dass Altern und Tod – einschließlich physischer und sozialer Verluste – auch in Zukunft Teil des natürlichen Lebens sein werden. Recht verstanden gehört es zu einem sinnerfüllten und weisen Leben, abschiedlich zu leben und gerade in seiner Endlichkeit die Kostbarkeit jedes Lebensmomentes zu entdecken. Auch ein kurzes Leben kann als ein erfülltes und sinnvolles erlebt werden.

Die Kehrseite des Longevity-Hypes besteht darin, dass es als persönliches Versagen gilt, wenn jemand ernsthaft erkrankt oder vermeintlich „zu früh“ stirbt. Ständig um die

eigene Gesundheit zu kreisen, sich permanent zu beobachten und seine Vitalwerte zu kontrollieren, kann zu einem gesteigerten Egoismus führen. Wir sollten auch nicht vergessen, dass Anti-Ageing und Longevity ein profitabler Markt sind, dessen Produkte und Dienstleistungen sich längst nicht alle Menschen leisten können, von transhumanistischen Techniken ganz zu schweigen. Gesellschaftliche Ungleichheiten nehmen somit weiter zu.

Longevity ist die kleine Münze des Transhumanismus. Letzterer setzt seine Hoffnung auf den technologischen Fortschritt, von Verbesserung des menschlichen Körpers durch neuartige Prothesen über die Kryonik – also das Einfrieren von Menschen, die in der Zukunft durch neue medizinische Verfahren geheilt und langlebig gemacht werden sollen – bis zur Künstlichen Superintelligenz.

Manche Menschen machen aus Longevity eine neue „Luxusreligion“, wie Alina Buyx, ehemalige Vorsitzende des Deutschen Ethikrates, kritisiert. Anders als die zeitgeistigen Spielarten einer Religion der Selbstoptimierung verweist die biblische Auferstehungshoffnung auf eine höhere, von uns selbst letztlich nicht zu leistende Vollendung unseres sterblichen und fragmentarischen Lebens. Sie hängt nicht vom Einkommen und der sozialen Stellung ab, motiviert dafür aber zum Einsatz für Gerechtigkeit, zur Solidarität mit den Marginalisierten und Leidenden. Hoffnung auf Auferstehung begründet eine ethische und politische Praxis, die das Gedächtnis der Toten und ihrer Leiden einbezieht.

Ewiges Weiterleben ist eine schlechte Form der Unendlichkeit, die unser Leben letztlich entwertet, ist es doch gerade deshalb kostbar, weil es endlich ist. Die österliche Hoffnung auf Auferstehung, die mit Jesu von Nazareth in die Welt eingebrochen ist, gibt nicht nur die Kraft, unsere eigene Sterblichkeit anzunehmen, sondern zugleich dem Tod die letzte Referenz zu verweigern.

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



Hunde retten Leben

Ob Lawinenopfer im Schnee oder Verschüttete im Trümmerfeld – unsere Rettungshunde sind immer zur Stelle. Gemeinsam leisten Mensch und Tier ehrenamtlich einen Dienst, der Leben rettet.

Erfolgreiche Prüfungswoche der Rettungshundestaffel Tirol

Die Rettungshundestaffel der Johanniter Tirol blickt auf einen beeindruckenden Erfolg zurück: Am 11. und 12. April 2026 fand eine Ortsgruppenprüfung statt, bei der insgesamt 25 Mensch-Hund-Teams aus verschiedenen Verbänden antraten – und alle erfolgreich abgeschlossen.

Besondere Freude herrscht im Nachwuchsbereich: Zwei Hunde bestanden die Begleithundeprüfung mit Verhaltensteil (BH-VT) – eine wichtige Grundlage für die weitere Rettungshundeausbildung. Ein weiterer Hund wurde neu als einsatzfähiger Rettungshund für die Flächensuche zugelassen. Vier Teams erzielten hervorragende Ergebnisse in den Sparten Trümmer A, Fläche A und B, und eine der Hündinnen stellte in der Stöberprüfung zwei ihre außergewöhnliche Spürnase eindrucksvoll unter Beweis. Ein herzlicher Dank gilt dem SVÖ Roppen für die Unterstützung und die Bereitstellung der Infrastruktur.

Hunde, die Leben retten

Hinter jedem bestandenen Test stecken Monate intensiver Ausbildung – und dahinter Menschen, die diesen Dienst mit vollem Herzen

und in ihrer Freizeit leisten. Unsere Rettungshunde kommen zum Einsatz, wenn Menschen in Not geraten: bei der Suche nach Vermissten im Gelände, nach Lawinenopfern im Winter oder nach Personen in unwegsamem Terrain. Ihre feine Nase kann den Unterschied zwischen Leben und Tod bedeuten.



Was viele nicht wissen: Ein Rettungshund ist niemals „fertig ausgebildet“. Regelmäßige Trainingseinheiten, Prüfungen und Weiterbildungen sind Pflicht. Dazu kommen Ausrüstung, Transportmittel und Versicherungen – Kosten, die sich über das Jahr erheblich summieren.

Wir brauchen Ihre Unterstützung

Unsere Rettungshundestaffeln sind ehrenamtlich organisiert. Die Hundeführer:innen investieren unzählige Stunden und tragen viele Kosten selbst. Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie neue Ausbildungsgeräte, die Teilnahme an Prüfungen und Lehrgängen sowie die Ausrüstung unserer Teams für den Ernstfall. Jeder Beitrag – groß oder klein – hilft uns, einsatzbereit zu bleiben.

Unterstützen Sie unsere Rettungshundestaffeln

Ob Lawinensuche im Winter oder Vermisstensuche im Sommer – unsere Hunde und ihre Führerinnen und Führer sind das ganze Jahr im Einsatz. Ehrenamtlich, mit Herzblut und auf eigene Kosten. Ihre Spende macht den Unterschied.

Jetzt spenden – für Mensch und Tier.



Retterhund live erleben

Sie sind neugierig geworden und wollen die Johanniter-Rettunghundestaffel live erleben? Bei mehreren Großveranstaltungen zeigen die Rettungshunde heuer in Wien und Innsbruck ihr Können:

Donauinselfest Wien

4./5. Juli 2026
„Sicheres Wien - Insel“

Tag der Johanniter Tirol

20. Juni 2026
6020 Innsbruck, Rapoldipark

Wiener Sicherheitsfest

25./26. Oktober 2026
1010 Wien, Rathausplatz

Alle Termine:

www.johanniter.at/termine



Doris Klimek

Johanniter Rettungshunde

„Im Sommer ist jede Minute entscheidend.“

Interview mit Doris Klimek von der Rettunghundestaffel Johanniter Wien & Niederösterreich.

Welche Gefahr wird im Sommer am häufigsten unterschätzt?

Eindeutig das heiße Auto! Sobald die Sonne wieder an Kraft gewinnt, erhitzt sich rasch der Innenraum des Autos. Bereits Außentemperaturen von 20 Grad können bei direkter Sonnenbestrahlung innerhalb von einer Stunde zu rund 50 Grad Innentemperaturen führen und damit zu einem lebensbedrohlichen Zustand beim Hund. Auch im Schatten geparkte, geschlossene Autos können sich stark aufheizen, abhängig von der Außentemperatur.

Wie erkennt man einen Hitzschlag beim Hund?

Starkes Hecheln, anfänglich noch mit deutlichem Speichelfluss. Rasche Atmung die immer flacher wird. Die Schleimhäute sind stark gerötet, der Hund ist unruhig, bellt vielleicht, wird dann teilnahmslos und taumelt. Der Hund kann erbrechen, die Körpertemperatur erhöht sich, es kommt zu einem Kreislaufkollaps und einer Austrocknung. Im schlimmsten Fall endet der Hitzschlag mit dem Tod.

Was kann man tun?

Den Hund so schnell wie möglich aus dem Auto bringen und den ganzen Körper, auch Achsel und Lendenbereich, rasch mit Wasser abkühlen! Am besten in eine kühle Umgebung bringen, nicht mit einem nassen Handtuch einwickeln oder abdecken, das kann zu einem neuerlichen Hitzestau führen. Einen Tierarzt rufen oder zur nächstliegenden Tierklinik bringen.

Wie kann man den Hitzestau verhindern?

Bei hohen Temperaturen den Hund nur kurz Gassi führen und ansonsten in kühlen oder schattigen Plätzen lassen. Autofahrten mit dem Hund vermeiden. Spazieren geht man am besten morgens oder im Wald. Asphalt meiden, auch dieser heizt sich enorm auf und kann zu heiß für die Hundepfoten werden.

Gibt es noch weitere Risiken im Sommer?

Ja, zum Beispiel die Blaualge, erkennbar als grünbläuliche Schlieren in stehenden Gewässern. Sie sind hochgiftig für unsere Vierbeiner.

Auf der Suche nach dem menschlichen Geruch

Wozu Schneetraining für eine Staffel aus Wien und Niederösterreich? Die Antwort ist einfach: Schnee ist nahezu geruchlos – und genau das macht ihn zum idealen Trainingsgelände. Ohne die zahlreichen Geruchseinflüsse von Wald oder Trümmern lernen die Hunde, sich gezielt auf den menschlichen Geruch zu fokussieren. Eine Fähigkeit, die sie nicht nur bei Lawineneinsätzen brauchen, sondern ebenso bei der Vermisstensuche in der Fläche oder im Trümmerfeld.

Heuer reiste die Staffel der Johanniter Wien-Niederösterreich im Rahmen der ARGE-Schnee nach Südtirol – auf über 2.000 Meter, wo trotz schneearmen Winters genug weiße Pracht für Schneehöhlen und realistische Übungsszenarien wartete. Schritt für Schritt wurden die Hunde an die Aufgabe herangeführt, bis sie schließlich eine Person in einer verschlossenen Schneehöhle anzeigten – durch Bellen und intensives Graben. Der Lohn des Erfolges: ausgiebiges Spielen mit der „gefundenen“ Person.

Neben dem praktischen Training kam auch die Theorie nicht zu kurz: Lawinenkunde, Schneeprofilerstellung, Handhabung von LVS-Geräten und Lawinensonden sowie der wertvolle Austausch mit Kolleg:innen von THW, Rotem Kreuz und Johanniter Deutschland. Eine arbeitsreiche, sonnige Woche, die Mensch und Hund gleichermaßen ein Stück weiterbrachte.





Wenn Kinder zu Pflegenden werden

Wenn ein Elternteil schwer erkrankt, gerät das Leben einer Familie oft aus dem Gleichgewicht. Plötzlich übernehmen Kinder Aufgaben, die eigentlich Erwachsene tragen sollten. Wir haben mit Anna* gesprochen, die viele Jahre lang Verantwortung für ihre schwer kranke Mutter übernommen und dabei früh gelernt hat, was es heißt, über sich hinauszuwachsen.

Belinda Schneider

Anna war noch keine zwei Jahre alt, als ihre Mutter an Multipler Sklerose erkrankte. „Ich kenne das eigentlich gar nicht anders“ sagt sie heute. Schon in der Volksschule stützte sie ihre Mutter auf dem Weg zur Schule, „damit sie nicht umfällt“.

Mit den Jahren kamen immer mehr Aufgaben hinzu: Einkaufen, Medikamente holen, Essen besorgen, emotionale Unterstützung, Erste Hilfe im Notfall leisten. „Durch die massive Belastung zu Hause habe ich Angstzustände und Schlafprobleme entwickelt, ich habe mich selbst verletzt. Für meine Gefühle gab es keinen Platz. Ich musste funktionieren.“ Während ihre Mutter zunehmend eingeschränkt war, war der Vater kaum präsent, die älteren Brüder waren bereits ausgezogen und hatten sich distanziert. Auch die weitere Familie wusste um die Krankheit der Mutter Bescheid – doch kaum jemand bot Hilfe an. „Als Jugendliche habe ich versucht, um Hilfe zu bitten. Ich war wütend, dass niemand für mich da war. Das Wegschauen war schlimmer als die Pflege selbst.“

In der Schule fehlte es seitens der Lehrkräfte an Verständnis. Fehlstunden wurden kritisiert, ihre Situation ignoriert. „Ich musste ständig Prüfungen nachholen, weil ich so oft nicht anwesend war. Zum Glück war ich trotz alledem eine gute Schülerin.“

Wenn Vertrauen missbraucht wird

Besonders traumatisch war die Erfahrung mit einem Lehrer, der ihr zunächst Hilfe anbot, später jedoch seine Vertrauensposition ausnutzte und sich ihr gegenüber grenzüberschreitend verhielt. „Das ist auch ein Risikofaktor, der in dieser Zeit sehr präsent war. Ich war eine Jugendliche, von der alle wussten, dass die Mama krank ist und dass niemand richtig hinschaut“, beschreibt Anna einen Aspekt, der leicht übersehen wird.

Sie spricht damit etwas aus, das viele junge pflegende Angehörige betrifft: Mädchen und junge Frauen in solchen Situationen sind oft besonders vulnerabel – und gerade vermeintliche Vertrauenspersonen nutzen diese Verletzlichkeit aus.

Interesse an einem Young-Carers-Treffen?

Du hast ähnliche Erfahrungen wie Anna gemacht, wohnst in Wien und möchtest andere Young Carer kennenlernen? Melde dich bei superhands@johanniter.at und komme zu einem Young-Carers-Austausch. Ort und Termin senden wir dir per Mail!

* Name von der Redaktion geändert

Eine wichtige Stütze war für sie ihr Therapeut: „Er war der erste Erwachsene, der mich gesehen hat.“ Er half ihr zu verstehen, dass ihre Wut durchaus berechtigt war und sie auch ein Recht darauf hatte, sich abzugrenzen. „Die Erwachsenen hätten mich schützen müssen.“

Und dann kam der Wendepunkt

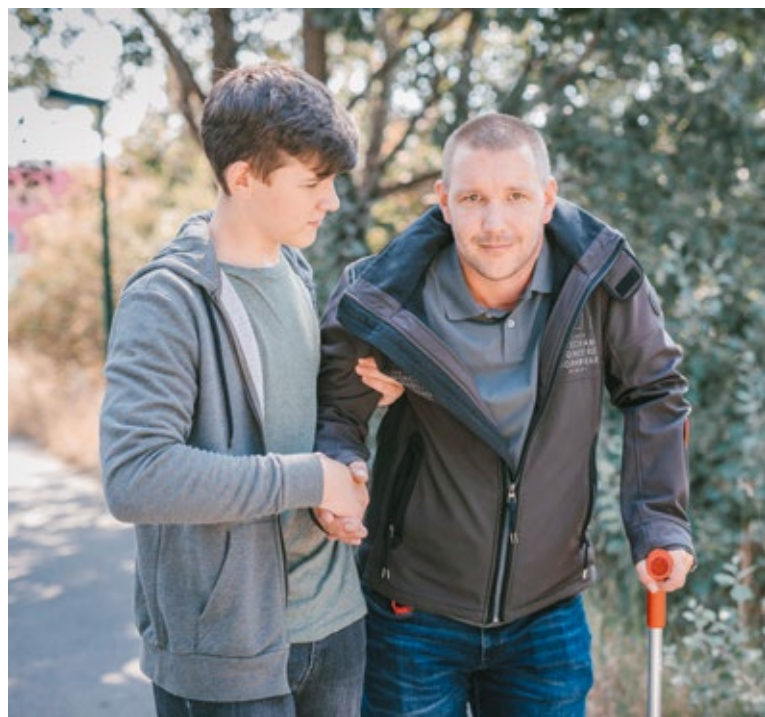
Mit 16 verließ Anna schließlich ihr Zuhause. Während der Corona-Pandemie verschlechterte sich der Gesundheitszustand ihrer Mutter dramatisch. Psychotische Episoden, Krankenhausaufenthalte und ein zeitweiliges Koma stellten Anna erneut vor enorme Belastungen. „Ich hatte Angst, dass sie das nicht überlebt.“ Gleichzeitig hatte sie kaum Sozialkontakte. Sie war isoliert, um ihre Mutter weiterhin besuchen zu können.

Das war der Wendepunkt für Anna und ihre Mutter: Erst nach diesen massiven Grenzerfahrungen zog ihre Mutter in eine rollstuhlgerechte Wohnung und nahm professionelle Hilfe an – ein Schritt, der viel früher notwendig gewesen wäre. Mit Hilfe einer mobilen Pflege und intensiver Physio- und Ergotherapie gewinnt sie langsam wieder ihre Selbstständigkeit zurück. Das ermöglichte es Anna, wieder eine Beziehung zu ihrer Mutter aufzubauen, die nicht ausschließlich von Verantwortung geprägt war.

Wie wäre Young Carern geholfen?

Für junge Menschen, die heute in einer ähnlichen Situation leben, hat Anna drei zentrale Empfehlungen: darüber sprechen, sich Freiräume schaffen und Grenzen setzen. „Ich würde empfehlen, darüber zu sprechen – am besten mit Personen, die professionelle oder persönliche Erfahrungen damit haben.“ Gleichzeitig rät sie zur Vorsicht bei der Wahl der Vertrauenspersonen. Wichtig sei auch ein eigener Rückzugsort, eine Tätigkeit, „die man nur für sich selbst macht, wo es nicht um Leistung geht“. Und schließlich: Nein sagen dürfen. „Es ist okay, eine Grenze zu setzen.“

Heute blickt Anna reflektiert auf ihre Geschichte zurück. Bald wird die 26-Jährige ihr Psychologie-Studium abschließen. Ihre Masterarbeit schreibt sie über Young Carer, in der sie speziell den Gender-Aspekt genauer unter die Lupe nimmt.



Anna spart auch nicht mit Kritik an unserem Pflegesystem und fordert mehr gesellschaftliche Verantwortung: „Pflege wird nicht als Arbeit anerkannt – weder gesellschaftlich noch finanziell. Ohne Angehörigenpflege würde das Gesundheitssystem nicht funktionieren. Und wir müssen sehen: Young Caring ist faktisch Kinderarbeit. Young Carers übernehmen Aufgaben, die eigentlich Erwachsene leisten müssten.“

Annas Geschichte zeigt eindrücklich, wie unsichtbar Young Carers oft bleiben und wie dringend es gesellschaftliche Strukturen braucht, die sie entlasten, schützen und ernst nehmen.

superhands

Ein Projekt der Johanniter

Young Carers pflegen kranke Angehörige und tragen oft viel Verantwortung. superhands unterstützt sie und ihre Familien durch Information, Beratung und Vernetzung, um sie zu entlasten.

superhands sucht ehrenamtliche Helfer:innen für:

- Hotline und Beratung (psychosozialer Ausbildung wünschenswert)
- Präsentationen und Vorträge
- Betreuung der Social-Media-Kanäle

Nähere Informationen:

Belinda Schneider
superhands@johanniter.at
01 470 70 30 -5713

Weitere Informationen unter www.superhands.at
Spendenkonto: IBAN: AT60 2011 1000 0494 0555
Kennwort: superhands



Im Takt der Musik und im Dienst der Sicherheit

Johanniter im Einsatz für den ESC 2026

Während ganz Europa nach Wien schaute, waren wir mittendrin. Der **Eurovision Song Contest 2026** in der Wiener Stadthalle ist nicht nur das größte Musik-Event des Jahres, er ist auch ein sanitätsdienstlicher Großereinsatz der Extraklasse. Gemeinsam mit den Maltesern stellten die Johanniter über den gesamten Veranstaltungszeitraum insgesamt **227 Sanitäter:innen, Ärzt:innen und Ärzte** – an Spitzentagen bis zu 44 Kräfte gleichzeitig, unterstützt von bis zu fünf Einsatzfahrzeugen. Gemeinsam mit dem Samariterbund Wien, dem Wiener Roten Kreuz und dem Sozial Medizinischen Dienst arbeiteten alle fünf Organisationen Hand in Hand für die Sicherheit von tausenden Besucherinnen und Besuchern aus aller Welt. Bei neun ESC-Shows in der Wiener Stadthalle, beim ESC-Village am Rathausplatz sowie bei den After-Show-Partys im Prater DOME wurde gemeinsam Außergewöhnliches geleistet. Der ESC steht für Vielfalt und Verbundenheit – und genau das spürt man auch hinter den Kulissen dieses Einsatzes. •

„Kein Tag war wie der andere.“

Interview mit den Einsatzkoordinatoren **Tobias Schubert**, Hauptinspektionsoffizier und **Kajetan Schreiber**, Zugskommandant

Was macht den ESC-Einsatz so besonders?

Die Dimension, die Vielfalt und die Internationalität. Wir haben es mit zehntausenden Besucherinnen und Besuchern aus aller Welt zu tun, unterschiedliche Sprachen, unterschiedliche Bedürfnisse, und das über mehrere Tage hinweg. Kein Tag ist wie der andere. Das erfordert ein Sanitätskonzept, das flexibel genug ist, um auf alles reagieren zu können.

Wie lief die Zusammenarbeit mit den anderen Organisationen?

Sehr gut. Das ist kein Selbstverständnis, sondern das Ergebnis monatelanger Vorbereitung. Wir arbeiten eng mit den Maltesern, dem Roten Kreuz, dem Samariterbund, dem SMD und weiteren Partnern zusammen. Jede Organisation bringt ihre Stärken ein. Was zählt, ist das gemeinsame Ziel: dass alle sicher nach Hause kommen.

Wo lagen die größten Herausforderungen?

Die eigentliche Herausforderung lag in der Logistik und im Informationsmanagement: Einsatzkräfte und Fahrzeuge mussten situationsabhängig und bedarfsgerecht disponiert sowie kontinuierlich mit aktuellen Lageinfos versorgt werden. Wetterumschwünge, Lageänderungen, erhöhte Sicherheitsanforderungen ... Das alles muss in Echtzeit berücksichtigt werden. Und das gelingt nur, weil unser Team wirklich alles gibt. Dafür bin ich zutiefst dankbar.

Was nehmen Sie persönlich aus diesem Einsatz mit?

Das Gefühl, dass Hilfsbereitschaft keine Sprachbarrieren kennt. Wenn jemand Hilfe braucht, ist es egal, woher er kommt. Genau das macht diesen Einsatz – trotz allem Aufwand – zu etwas ganz Besonderem.

Anti-Diskriminierungs-Training in XR für Rettungseinsatzkräfte

Diskriminierung, Respektlosigkeit, sexuelle Belästigung – für viele Rettungskräfte ist das trauriger Berufsalltag. Eine Studie im Rahmen des FFG-geförderten FEMtech-Projekts GAIN macht das sichtbar: Jede zweite befragte Person hat zumindest gelegentlich daran gedacht, den Rettungsdienst deswegen zu verlassen. Gemeinsam mit dem AIT Austrian Institute of Technology und usecon entwickeln Johanniter Forschung und Ausbildung innovative Trainings in Extended Reality – damit Einsatzkräfte künftig besser vorbereitet sind. •



Johanniter auf der BeSt

Vier Tage, hunderte Gespräche – und ein klares Signal: Das Interesse am Zivildienst ist groß. Am Johanniter-Stand auf Österreichs größter Bildungsmesse standen unsere eigenen Zivildienner Rede und Antwort. Du überlegst auch, deinen Zivildienst bei uns zu leisten? Alle Infos gibt's unter **zivi.jetzt**. •



Sicherheit spielerisch erleben

Im Rahmen der **Sicherheitspädagogischen Tage** sind die Johanniter Rettung sowie die Rettungshundestafel und Forschung drei Monate lang in **18 Volksschulen** unterwegs. Bis zu **5.000 Schüler:innen** in 182 Klassen lernen dabei spielerisch alles rund um Feuerwehr und Sicherheit – mit dem ERASMUS+ Projekt ENSURE. •



Maifest im Prater

Am 1. Mai präsentierten sich die Johanniter bei der traditionellen Leistungsschau der Helfer Wiens in der Prater Hauptallee – und freuten sich über hohen Besuch: **Bürgermeister Michael Ludwig** schaute persönlich vorbei. Unter dem Motto „Vorbereitet sein – helfen können“ informierten wir über Zivildienst, Ehrenamt und unsere Pflegeangebote. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Rudi Niebler, der uns viele Jahrzehnte als Ehrenamtlicher – zuletzt im Eventteam – unterstützt hat! •





Raum für Erinnerung:

Bewegende „Lebensreise“ für Angehörige

In der Bürgerspitalskirche Waidhofen an der Ybbs gedachten rund 50 Hinterbliebene gemeinsam ihrer verstorbenen Angehörigen. Das Mobile Palliativteam der Johanniter begleitete die berührende Feier unter dem Leitmotiv „Lebensreise“ – ein würdevoller Rahmen für Trauer und Erinnerung. •

Messbare Erfolge in kurzer Zeit

Auf den hohen Bedarf an Sekundärtransporten in Niederösterreich haben die Johanniter seit Jahresanfang rasch reagiert. Bis Ende Mai wurden fast **19.000 Transporte** durchgeführt und mit zusätzlichen Ressourcen spürbare Ergebnisse erzielt: Die durchschnittliche Wartezeit wurde auf **unter 38 Minuten** gesenkt, **96 %** aller Transporte fanden **innerhalb von zwei Stunden** statt. Der Standort in Zwettl ist ein weiterer Schritt, um die Versorgungssicherheit im Waldviertel zu stärken. •

Hoher Besuch in St. Pölten

Mitte April stattete Bürgermeister **Matthias Stadler** (rechts im Bild) dem neuen Johanniter-Standort in der Messestraße 1 einen Besuch ab. Im Fokus stand die Weiterentwicklung als zentraler Knotenpunkt für Rettungs- und Einsatzkräfte. Der Standort beschäftigt aktuell knapp 100 Mitarbeitende und hat sich damit rasch zu einer wichtigen Einrichtung in der Landeshauptstadt entwickelt. Der Besuch war ein klares Signal der Wertschätzung und Unterstützung für die wachsende Rolle der Johanniter in der Gesundheitsversorgung Niederösterreichs. •



Seite an Seite mit der FF Spillern für den Ernstfall

Am 24. März übten unsere Johanniter:innen vom Standort Spillern gemeinsam mit der Freiwilligen Feuerwehr – unterstützt durch unser Ausbildungszentrum.

Den Auftakt machte ein Theorievortrag über Wundarten, deren Entstehung und die richtige Erstversorgung. Danach ging es in die Praxis: Beim Szenario „Grill-party“ wurden Verletzungen an Übungsdarstellern realitätsnah geschminkt. Die Einsatzannahme: Durch feuchte Grillkohle, die mit Benzin übergossen wurde, entstand eine Stichflamme mit mehreren Verletzten. Ziel war die strukturierte Lagebewältigung, das richtige Priorisieren der Verletzungen und die enge Zusammenarbeit zwischen Feuerwehr und Rettungsdienst. •



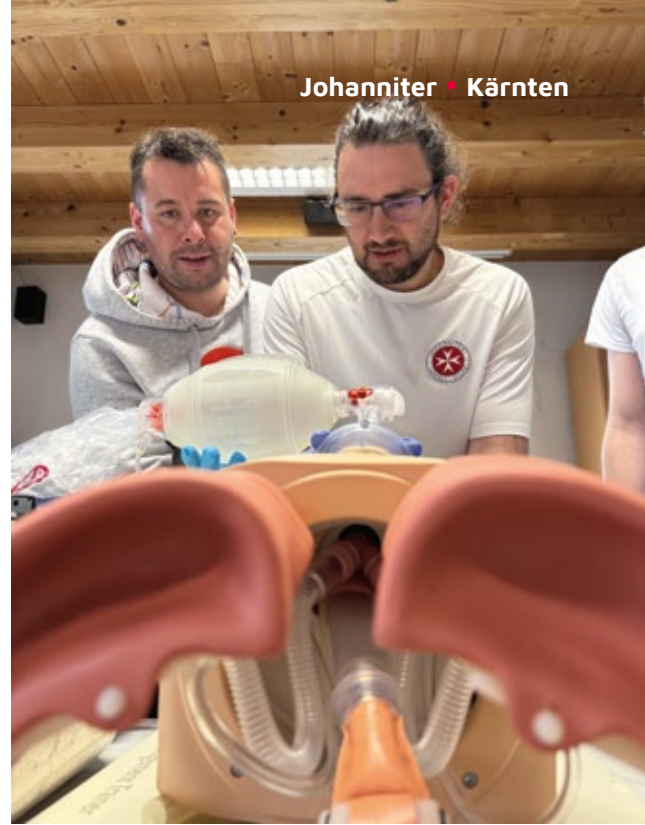
Erster Notfallsanitäter-Kurs in Kärnten gestartet

Ein Meilenstein für die Johanniter Kärnten: Erstmals wird die Ausbildung zum Notfallsanitäter oder Notfallsanitäterin direkt bei uns in Kärnten durchgeführt!

Vier engagierte Teilnehmer absolvieren nun die anspruchsvolle berufsbegleitende Ausbildung, die bis Mai 2027 läuft. Was bisher nur andernorts möglich war, findet nun direkt vor der Haustür statt – ein starkes Signal für die Weiterentwicklung unseres Rettungsdienstes und die Qualität der Johanniter in Kärnten. Gut ausgebildete Einsatzkräfte sind das Herzstück jeder Hilfsorganisation. Mit diesem Kurs investieren wir in die Zukunft – und in die Menschen, die täglich für andere da sind.



Wir wünschen den vier Teilnehmenden viel Kraft, Ausdauer und einen erfolgreichen Abschluss! •



Gemeinsam üben für den Ernstfall

Bei mehreren Terminen durften wir an gemeinsamen Übungen der Freiwilligen Feuerwehr Feldkirchen teilnehmen. Neben unserer Organisation waren die ÖBB, der ASB sowie zahlreiche weitere Freiwillige Feuerwehren aus dem Bezirk beteiligt. Die realitätsnahen Szenarien boten die ideale Gelegenheit, gemeinsame Abläufe zu erproben und das gegenseitige Verständnis zu vertiefen. Denn genau das zählt im Ernstfall: eingespieltes Teamwork über Organisationsgrenzen hinweg. Ein herzliches Dankeschön gilt der Freiwilligen Feuerwehr Feldkirchen für die Einladung sowie die hervorragende Organisation dieser lehrreichen Übungen! •



Feiern und Danke sagen

Bei der diesjährigen Weihnachtsfeier der Johanniter Kärnten wurde nicht nur das Jahresende gemeinsam gefeiert – es war auch wieder Zeit, verdienten Mitgliedern für ihr langjähriges Engagement zu danken. Geehrt wurden Mitglieder für fünfjährige, zehnjährige und 20-jährige Tätigkeit mit dem Leistungsabzeichen in Bronze, Silber und Gold. Die Ehrungen würdigen nicht nur die Dauer der Mitgliedschaft, sondern vor allem die Treue, den Einsatz und die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen. Ohne dieses kontinuierliche Engagement wäre unsere Arbeit in dieser Form nicht möglich.

Ein herzliches Dankeschön an alle Geehrten für ihren unermüdlichen Einsatz über all die Jahre! •





Johanniter • Tirol

Neue Demenz-WGs in Wiesing

In Volders bei Innsbruck haben sich die Demenz-Wohngemeinschaften der Johanniter und des BetreuerTeams seit 2022 bewährt. Nun wird das gemeinsame Angebot aufgrund hoher Nachfrage ins Unterinntal ausgeweitet.

Kontakt

Anmeldungen für die Demenz-Wohngemeinschaft unter:

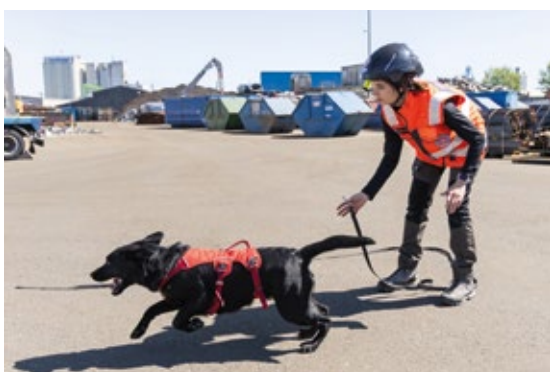
Matteo Floiss
Pflegedienstleiter der Johanniter
+43 512 2411 34



Alle Infos unter:

Erfolgreiches Trainingswochenende

Vom ersten bis zum dritten Mai veranstaltete die Rettungshundestaffel der Johanniter Tirol ein intensives Trainingswochenende in der Nähe von Linz. Im Mittelpunkt standen die **Trümmer- und Flächensuche** sowie eine anspruchsvolle **Nachtsuche**. Unter realitätsnahen Bedingungen trainierten die Teams das Auffinden vermisster Personen in unwegsamem Gelände und in Trümmerbereichen.



Zudem wurde auch das Thema Erste Hilfe – sowohl am Menschen als auch am Hund – praktisch geübt und besprochen. Dadurch konnten wichtige Kenntnisse aufgefrischt und vertieft werden, die im Ernstfall entscheidend sein können. Das Trainingswochenende war für alle Teilnehmer:innen eine wertvolle Erfahrung und eine wichtige Vorbereitung auf zukünftige Einsätze. •

Die Johanniter Tirol und das BetreuerTeam erweitern ihr bestehendes Angebot an Demenz-Wohngemeinschaften auf den Standort Wiesing. Die neuen Wohngemeinschaften entstehen im ersten Stock des Generationenhauses VITEA LEBEN, das derzeit errichtet wird und ab Herbst 2026 bezugsbereit sein soll. Die Lage nahe der Autobahnanschlussstelle ermöglicht eine unkomplizierte Anreise aus dem Achenal, dem Zillertal und dem Inntal.

„Im Haus befinden sich außerdem ein Kindergarten und mehrere Arztpraxen. Das Generationenhaus wird dadurch mit Leben gefüllt und entspricht dem Gedanken eines alternativen Wohn- und

Lebensumfelds“, erläutert Matteo Floiss.

Die Johanniter übernehmen – wie bereits in Volders – die pflegerischen Tätigkeiten in den Wohngemeinschaften. Diese richten sich nicht nur an Menschen mit Demenzerkrankung, sondern auch an Personen mit Beeinträchtigungen aus dem Unterinntal, dem Achenal und dem Zillertal. Die Kosten hängen von der individuellen Pflegestufe, dem Einkommen und möglichen Förderungen ab.

„Zu allen Details beraten wir jederzeit gerne“, sagt Matteo Floiss. „Anmeldungen für einen Einzug ab Herbst 2026 sind bereits jetzt möglich.“ •



Mehr als nur ein Neubau

Diesen Sommer ist es (wirklich) so weit: Die alte Zentrale der Johanniter Tirol in der Josef-Wilberger-Straße 48 wird abgerissen – und an derselben Stelle eine neue gebaut, die den Bedürfnissen des stetig wachsenden Personals entspricht. Die mobile Pflege und Betreuung, der Rettungsdienst, der Fahrdienst und die Verwaltung finden damit eine neue Heimat – aber nur mithilfe von großzügigen Unterstützer:innen. Spenden durch Konzerne oder Privatpersonen sind daher ausdrücklich erwünscht und jederzeit willkommen! •

Spendenkonto Tirol:

AT92 5700 0002 3003 8131

Spendenzweck: Neubau



Brandheiß

Bei einer Übung in der alten Zentrale erprobten die Johanniter Tirol mit den lokalen Feuerwehren das Szenario einer Gebäudeexplosion.

Am 16. Mai veranstalteten die Sanitäter:innen und Rettungshundeführer:innen der Johanniter Tirol gemeinsam mit den Freiwilligen Feuerwehren Arzl, Neu-Arzl und Reichenau in der derzeit leerstehenden Johanniter-Zentrale eine Übung. Dabei passierte vieles gleichzeitig: Vor der Zentrale gab es einen Brand, im Gebäude mehrere Personen mit Rauchgasvergiftung, eine Person, die im Aufzug feststeckte, und eine dargestellte Gebäudeexplosion. Insgesamt waren nur zehn Patient:innen versteckt, gefunden worden sind elf.

„Das spricht für eine sehr gute Suche und eine super Zusammenarbeit“, fasst Johanniter Paul Lusser zusammen, der bei dieser Übung die Einsatz- sowie Übungsleitung übernommen hat. „Insgesamt haben 45 Leute teilgenommen. Trotz einer verhältnismäßig geringen Besetzung in diesem Szenario haben alle die Herausforderungen sehr zügig abgearbeitet.“ Künftig sind weitere gemeinsame Übungen mit der Feuerwehr und auch der Johanniter-Rettungshundestaffel in Planung. „Unser Motto: Solange die Zentrale steht, geht's weiter!“ •

Hier geht's zum Video:



Laufen für die, die nicht können

Am 10. Mai war es für die Johanniter Tirol wieder soweit: Um Punkt 13 Uhr gingen **zehn Johanniter:innen** im Hofgarten Innsbruck an den Start, um bei Wings4Life, dem größten Spendenlauf der Welt, mitzuwirken. Das Prinzip: Für die Menschen laufen, die nicht können. 100 Prozent der Startgebühren flossen nämlich in die Rückenmarksforschung. Mit über **150 zusammengezählten Kilometern** konnten wir unseren Teil beitragen – unterstützt von zwei weiteren Kolleg:innen, die in Wien mitgelaufen sind! •

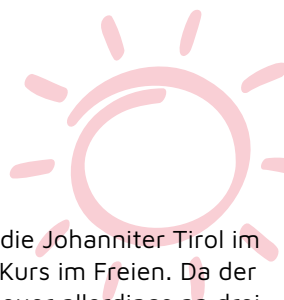


Erste Hilfe im Freien

Bergpanorama statt Powerpoint

Vor ziemlich genau einem Jahr veranstalteten die Johanniter Tirol im Waltherpark Innsbruck den ersten Erste-Hilfe-Kurs im Freien. Da der so gut ankam, wird das Konzept fortgesetzt: Heuer allerdings an drei verschiedenen Terminen am Baggersee Roßau. Theoretische Powerpoints werden bei diesen eintägigen Auffrischer-Kursen nicht zu finden sein. Stattdessen werden alle Lerninhalte im Gespräch genau dort vermittelt, wo Unfälle auch passieren: Draußen, im öffentlichen Raum, in der Freizeit. Geübt und gelernt wird an verschiedenen Stationen rund um den See.

„Unser Ansatz ist: Erste Hilfe soll möglichst praxisnah vermittelt werden und darf auch Spaß machen! Sich weiterbilden und doch dabei die Sonne genießen ist wohl eine perfekte Kombination“, erklärt Birgit Schallhart, Leitung der Erste-Hilfe-Ausbildung der Johanniter Tirol. Deshalb kann die Mittagspause bei diesem Kurs im Wasser, im Restaurant oder anderweitig am See verbracht werden. •



Nur drei Mal diesen Sommer!

Termine:

18. Juli, 8. August, 12. September 2026
je 9:00-17:00 Uhr

Treffpunkt: deck47, Baggersee Roßau

Kosten: 105 € inkl. Eintritt Baggersee & 1 Kugel Eis vom Tomaselli

Alle Infos und Anmeldung:





Urlaub für die Seele: Warum der Geist eine Pause braucht

Stellen wir uns vor, wir tragen täglich einen unsichtbaren Rucksack. Jeden Tag packen wir neue Sorgen, Termine, Verpflichtungen und Gedanken hinein – bis er irgendwann so schwer wird, dass wir kaum noch aufrecht gehen können. Genau das passiert mit unserem Geist: im Alltag sammeln sich Stress, Informationsflut und emotionale Belastungen an. Der Urlaub ist dann die einzige Zeit im Jahr, in der wir diesen Rucksack bewusst weglegen und unseren Geist zur Ruhe bringen können. Doch wie gelingt das wirklich? Und warum ist es so wichtig?

Unser Gehirn ist kein Muskel. Es braucht Pausen, um langfristig leistungsfähig zu bleiben. Studien zeigen, dass chronischer Stress nicht nur zu Erschöpfung, sondern auch zu Konzentrationsstörungen, Schlaf-

„Besonders für Menschen in helfenden Berufen – wie alle Mitarbeitende der Johanniter – ist die Erholung des Geistes essenziell.“

problemen und sogar langfristigen gesundheitlichen Folgen führen kann. Wer seinen Geist nicht regelmäßig entlastet, riskiert nicht nur Burnout, sondern auch körperliche Erkrankungen. Urlaub kann somit mehr sein als nur eine Pause vom Alltag. Urlaub bietet die Chance, innezuhalten oder einfach bewusst die Schöpfung zu erleben. Echte Erholung des Geistes gelingt meist dort besonders gut, wo wir uns nicht nur körperlich, sondern auch seelisch erholen.

Unser Geist braucht Erholung für

Regeneration: In Entspannungsphasen wie im Schlaf, Urlaub oder der Natur verarbeitet das Gehirn Erlebtes und speichert Gelerntes ab.

Kreativität: Das Abschalten von Routinen und neue Umgebungen wie etwa bei Reisen oder kulturellen Aktivitäten fördern innovative Ideen und Lösungsansätze.

Resilienz: Erholte Menschen sind widerstandsfähiger gegen Stress und können Herausforderungen besser meistern.

Besonders für Menschen in helfenden Berufen – wie alle Mitarbeitende der Johanniter – ist die Erholung des Geistes essenziell. Die tägliche Konfrontation mit Notlagen und menschlichem Leid kann belasten. Urlaub ist hier nicht nur Erholung, sondern auch eine Investition in die eigene Handlungsfähigkeit.

Erholung des Geistes ist kein Luxus, sondern eine Grundvoraussetzung für ein gesundes und erfülltes Leben und Arbeiten. Der Urlaub bietet die Chance, den unsichtbaren Rucksack abzulegen, neuen Schwung zu tanken und wieder das Vertrauen zu erleben, dass wir nicht alles allein tragen müssen, sondern im Team noch stärker sind.

Dr. Bettina Schickinger-Fischer

ist Fachärztin für HNO und Phoniatrie/Logopädie/
Pädaudiologie, Akad. Expertin Healthcare Management,
Risikomanagerin im Gesundheitswesen und
Präsidiumsmitglied der Johanniter.

Zum Abnehmen braucht es schon ein Wunder(mittel)!?

Tricks, Trends und Mythen rund ums Abnehmen im wissenschaftlichen Faktencheck.

Wie schwer es sein kann, dauerhaft abzunehmen, weiß wohl niemand besser als Menschen mit Übergewicht. Das sind immerhin mehr als die Hälfte der erwachsenen Österreicher:innen. Zwar gibt es unzählige Diätarten und -trends, doch unterm Strich ist die Zauberformel immer dieselbe: Weniger essen, als man verbraucht. Und weil das alles andere als leicht ist, sind viele auf der Suche nach Mitteln und Tricks, die das Abnehmen leichter machen. Was hält nun dem Faktencheck-Projekt Medizin transparent wirklich stand?



„Fettblocker“: wahrscheinlich nutzlos

Sogenannte „Fettblocker“ mit Chitosan sollen die Aufnahme von Fetten aus der Nahrung hemmen und so beim Abnehmen helfen. Chitosan wird aus Schalentieren gewonnen und ist zum Beispiel der Haupt-Inhaltsstoff des bekannten Nahrungsergänzungsmittels Formoline. Was verlockend klingt, hat aber leider einen großen Haken: Laut bisheriger Studien sind diese Fettblocker wahrscheinlich wirkungslos. Die Teilnehmenden in den Studien nahmen mit Chitosan nicht einmal zwei Kilogramm in einem halben Jahr ab - zu wenig für gesundheitlich relevante oder sichtbare Abnehm-Erfolge.



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

Autorin: Jana Meixner (Medizin transparent)

Apfelessig: schmackhaft, aber nicht mehr

Auch Apfelessig wird im Internet oft als Fett-Weg-Mittel angepriesen. Ein bis zwei Löffel täglich sollen angeblich beim Abnehmen helfen. Eine medizinische oder wissenschaftliche Grundlage hat dieses Versprechen nicht. Ursprung des Gerüchts war eine einzige, vor etwa zwei Jahren veröffentlichte Studie, die mittlerweile wegen fehlender Plausibilität und grober Mängel wieder zurückgezogen wurde. Es gibt zwar weitere Studien, doch sie sind klein, mangelhaft und liefern widersprüchliche Ergebnisse. Abnehmen mit einem Löffel Essig am Tag – so einfach ist es dann vermutlich doch wieder nicht ...



Mehr Proteine, weniger Kohlenhydrate: fürs Abnehmen wohl egal

Auch ein hoher Protein-Anteil in der Ernährung soll beim Abnehmen helfen. Die Theorie: Protein soll länger satt machen und Heißhunger unterdrücken. Ob viel oder wenig Protein ist fürs Abnehmen aber wahrscheinlich egal, sagt die Wissenschaft. Rund 4.000 Menschen haben bisher im Rahmen von Studien eine proteinreiche Diät ausprobiert. Doch ein halbes bis eineinhalb Jahre später zeigte der Vergleich: Ein hoher Proteinanteil half nicht beim Abnehmen.



Auch der Anteil der Kohlenhydrate scheint beim Abnehmen keinen Unterschied zu machen: Die sogenannte Low-Carb-Diät funktioniert wahrscheinlich ähnlich gut wie andere Diäten – aber eben auch nicht besser. Es scheint also ziemlich egal zu sein, wie sich die Ernährung genau zusammensetzt. Hauptsache, es wird weniger gegessen. Damit eine Diät erfolgreich ist, sollte sie gut ins eigene Leben passen und auch längerfristig durchhaltbar sein. Vorsicht: Sehr einseitige Diäten können zu Nährstoff- und Vitaminmängeln führen.



Namentlich gekennzeichnete Artikel und Kommentare geben die Meinung der Autor:innen wieder und müssen nicht der Auffassung des Medieninhabers oder der Redaktion entsprechen.



Mit Beeinträchtigung verreisen

René ist Innsbrucker, 43, seit seiner Geburt zu 80 Prozent gehörlos, hat eine Muskelschwäche und ist seit der Pandemie an Long Covid erkrankt. Mit dem Reisen hat er ein paar Erfahrungen sammeln dürfen – auch wenn es schon eine Weile her ist.

Cara Biank

René, worauf sollte man beim Reisen im Rollstuhl oder mit deiner Beeinträchtigung achten?

Wo man hinwill, sollte es ebenerdig und mit Rollstuhl zugänglich sein. Bei mir ist es durch die Schwerhörigkeit auch so, dass laute Umgebungen mit vielen Menschen die Kommunikation eher erschweren. Ansonsten ist es natürlich bei jedem Menschen, mit jeder Beeinträchtigung anders.

Was war denn deine letzte Reise?

Die ist tatsächlich schon 15 Jahre her. Da habe ich mit vier Freunden in einem Wohnmobil eine Rundreise durch Deutschland, Dä-

nemark, Schweden und retour gemacht. Das war echt toll. Alleine wäre das in meinem Fall nie möglich gewesen – meine Freunde konnten mich schieben, wenn ich Hilfe brauchte. Wegen meinem Long Covid ist Reisen aktuell leider schwer vorstellbar.

Was waren deine Lieblingsreiseziele?

Eindeutig die nordischen Länder, also Dänemark, Norwegen und Schweden wegen der tollen Kultur. Wenn ich jetzt gesund und besser beieinander wäre, würde ich direkt nach Amerika fliegen. Ich liebe Computerspiele mit einer guten Geschichte, die sind da billiger (lacht).

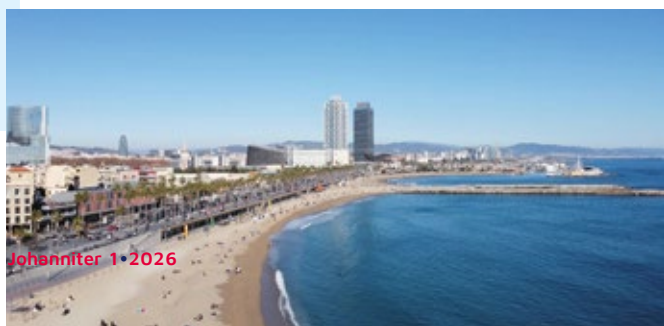
Die fünf besten Reiseziele

Für Rollstuhlnutzer:innen

1. Spanien:

Entspannter Strandurlaub

Spanien generell ist ein sehr barrierefreies Land – in der Hauptstadt Barcelona überzeugen aber vor allem die leicht nutzbaren öffentlichen Verkehrsmittel und die gut erreichbaren Sehenswürdigkeiten. Zudem gibt es hier viele Strände, die speziell für Menschen mit Behinderung ausgestattet sind.



2. Österreich: Die Heimat neu entdecken

Warum weit wegfahren, wenn das Schöne doch so nah ist? Sowohl Salzburg als auch Wien haben nicht umsonst dank ihrer inklusiven Infrastruktur den Access City Award gewonnen. Aber auch die anderen Bundesländer haben einiges zu bieten: So sind die Rollstuhlwanderwege in Vorarlberg und Tirol oder auch die vielen Seen in Kärnten mit barrierefreien Zugängen einen Urlaub wert.



3. Australien:

Am Great Barrier Reef tauchen

Australien ist bekannt für wilde Tiere, die Oper und nicht zuletzt das Great Barrier Reef. All diese Erlebnisse sind dank speziellen Anbietern auch mit Beeinträchtigung machbar. Auch für Menschen mit Seh-, Hör- und weiteren Beeinträchtigungen gibt es hier viele Unterstützungsangebote für den perfekten Urlaub.



Checkliste:

Worauf sollte ich achten?

- abgesenkte Gehwege
- barrierefreie Verkehrsmittel
- große Fahrstühle
- breite Türen und Gänge
- ebenerdige Duschen
- barrierefreie Zugänge zum Strand/Ufer
- Verleih von (Strand-)Rollstühlen
- detaillierte und frühzeitige Planung der Reise
- Reiseassistenz oder Einstiegshilfen buchen
- ggf. von Behindertenverbänden oder speziellen Reiseanbietern unterstützen lassen

Wenn es aktuell nicht geht – was machst du stattdessen, was sich für dich wie Urlaub anfühlt?

Bei schlechtem Wetter Computerspielen, bei schönem Wetter Spazierengehen. Wenn nötig, hilft mir dabei eine Tagesbetreuung. Ich kann es zwar nicht mehr selbst machen, versuche aber trotzdem in Bewegung zu bleiben. Ich bin eingeschränkt, aber ich mach das Beste draus!



René

4. Schweden: Schären bestaunen

Schweden gilt als eines der barrierefreiesten Länder der Welt. Ob Nationalparks, Skifahren oder Freizeitangebote – hier ist für garantiert jede:n etwas dabei. Besonders schön: Die Schärengärten, also küstennahe Inselgruppen, die per Fähre erreichbar sind.



5. Japan: Tradition trifft Technik

Auch in Japan ist die Infrastruktur inklusiv gestaltet: Vor allem in Städten wie Tokio, Kyoto oder Osaka sind Gehwege abgesenkt, auch die berühmten Hochgeschwindigkeitszüge sind barrierefrei zugänglich. Geheimtipps sind die Goldenen Pavillons in Kyoto, die Universal Studios Japan oder verschiedene Märkte.



Matteo
Floiss

Urlaub von der Pflege

Was (pflegende) Angehörige von Senior:innen vor dem Urlaub beachten sollten, erklärt DGKP Matteo Floiss, Pflegedienstleiter der Johanniter in Tirol.

Eine Auszeit ist insbesondere für pflegende Angehörige ja essenziell. Was müssen diese beachten, wenn sie in den Urlaub fahren?

Der wichtigste Punkt zuerst: früh genug Ersatzpflege organisieren oder in unserem Fall die Mobile Pflege kontaktieren! Diese kann flexibel ihre Stunden anpassen. Außerdem sollten vor dem Urlaub unbedingt Hilfsmitteln wie Medikamente organisiert werden – und auch der Einkauf. Also vorher zu klären, wer kümmert sich während der Zeit darum oder reicht ein Einkauf vor der Abwesenheit – das ist etwas, das tatsächlich häufig vergessen wird.

Und wenn die Pflege nicht von einer Einrichtung, sondern anderen Angehörigen oder Freunden übernommen wird?

Wenn man andere Privatpersonen einspannt, im Idealfall alles, was geht, verschriftlichen. So kann man sich sicher sein, dass alles Notwendige erledigt wird, dass die richtigen Medikamente in der korrekten Dosis verabreicht werden und so weiter.

Wie sorgt man ideal für Notfälle vor?

Am besten ist es, auf einem Blatt Papier eine Notfallliste zu erstellen. Darauf sollte man festhalten, was im Notfall zu tun ist, wer angerufen werden darf, welche Medikamente es braucht und so weiter. Optimal ist es, zusätzlich eine Notfall-Dose mit den Medikamenten und der Patientenverfügung im Kühlschrank zu deponieren. Und das dann natürlich auch der Ersatzpflege zu kommunizieren.

Dein letzter Tipp?

Sich auf keinen Fall schuldig fühlen, dass man eine Auszeit braucht und sich die auch nimmt! Viele pflegende Angehörige wollen sich nicht eingestehen, dass sie ein Recht auf Selbstfürsorge haben. Wenn sie das aber tun, haben sie anschließend wieder genug Energie für ihre Angehörigen – und genießen ihre freie Zeit so richtig.

Mach es wie ein Clown



Patrick Hafner

Kürzlich blieb ich bei einem Spaziergang mitten im Gehen stehen. Neben mir eine Wiese, rundherum das Summen der Bienen und das Rauschen des Windes. Ich hatte meiner Begleitung gerade noch etwas erzählen wollen, doch dann war ich plötzlich nur mehr in dieser stillen Landschaft. Ich stand da und beobachtete. Die Wiese, den Himmel, die Wolken, den Wald. Für einen Moment war nichts anderes mehr wichtig. Keine Uhrzeit, kein Ziel, kein Müssen. Dieser eine Moment war nichts Besonderes, nicht außergewöhnlich und doch wie die Entdeckung einer neuen Welt.

Der Clown nimmt immer so seine Umwelt wahr. Er verliert sich im Staunen. Er begegnet der Welt nicht mit dem Blick eines Erwachsenen, der schon alles kennt, sondern mit der Neugier eines Forschers. Alles darf interessant sein. Ein schiefer Stein. Eine flatternde Serviette. Der Wind, der plötzlich einen Hut davonträgt. Während andere einfach vorbeigehen, entdeckt der Clown kleine Wunder am Wegesrand.

Vielleicht erinnert uns gerade der Sommer daran, wieder mehr so zu leben. Barfuß durchs Gras zu gehen. Den Wolken zuzusehen. Dem Rascheln der Blätter zu lauschen, als würde uns jemand eine Geschichte erzählen. Die Welt ist voller Leben, doch oft sind wir zu beschäftigt, um es zu bemerken.

In meinen Besuchen als CliniClown erlebe ich immer wieder, wie Menschen genau dadurch aufblühen. Nicht durch große Sensationen, sondern durch einfache Momente. Wenn plötzlich gemeinsam ein Vogel vorm Fenster beobachtet wird. Wenn ein Sonnenstrahl durchs Zimmer wandert und wir ihm staunend folgen. Oder wenn aus einem kleinen Unsinne ein herzliches Lachen entsteht.

Der Clown lehrt uns, dass Freude oft ganz leise beginnt. Im Schauen. Im Hinhören. Im gemeinsamen Staunen. Vielleicht müssen wir die Welt gar nicht verändern, um glücklicher zu werden. Vielleicht reicht es schon, sie wieder mit den offenen Augen eines Clowns zu betrachten.

Patrick Hafner ist Business-Coach, Trainer und CliniClown. Er arbeitet als selbständiger Berater für Ressourcenentwicklung, Leadership und Leichtigkeit. www.patrickhafner.at, www.cliniclowns.at

Schon gewusst?



Warum laufen Sanitäter:innen eigentlich nie?

Wer einen Rettungswagen mit Blaulicht und Sirene ankommen sieht, erwartet vielleicht, dass die Sanitäter:innen aus dem Fahrzeug springen und zu den Patient:innen hetzen. Doch das passiert nicht. Und das liegt nicht an der sommerlichen Hitze, sondern hat gute Gründe.



Eigenschutz kommt zuerst. Wer stolpert, stürzt oder sich verletzt, kann nicht helfen. Besonders in unübersichtlichem Gelände, auf nassen Böden oder in der Dunkelheit gilt: kontrollierte Bewegung schützt alle.

Atemlos hilft niemand. Wer rennt, kommt außer Atem an. Und wer außer Atem ist, kann keine Infusionsnadel legen, kein EKG kleben und keine ruhige Entscheidung treffen. Feinmotorik und Konzentration funktionieren nur dann zuverlässig, wenn der eigene Körper zur Ruhe gekommen ist. Schon 30 Sekunden schnelles Laufen können die

Handlungsfähigkeit messbar beeinträchtigen.

Ruhe ist ansteckend. Sanitäter, die ruhig und gezielt einen Raum betreten, übertragen diese Ruhe auf Patient:innen und auf Angehörige, die oft in Panik sind. Ein gehetztes Auftreten hingegen signalisiert: Die Lage ist außer Kontrolle. Dabei ist genau das Gegenteil gefragt.

Das zügige, ruhige Gehen der Sanitäter:in ist also kein Zeichen von Gleichgültigkeit. Es ist professionelle Haltung – trainiert, bewusst und im Interesse des Patient:innen.



Termine

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 Gedächtnistrainings. Ob Buchstabenrätsel oder Wortlücken füllen – in seiner Rubrik „Fitness fürs Hirn“ finden Sie in jeder Ausgabe des Johanniter-Magazins Anregungen für Ihr persönliches Gehirnjogging.

SPRUCH MIT LÜCKEN

In die Lücken sind die Buchstabengruppen sinnvoll einzusetzen:

HAE___ SC___ND, AUF E___AL LEGT SI___
CHONUNG. AU___R WIESE___FGEDCKTES
G___ . KLEINE W___ER AENDERN D___ETO-
NUNG, ZAER___CHKEITEN, U___NAU, GREIFEN
N___ DER ERDE AU___M RAUM. WE___EHEN
WEIT INS ___D UND ZEIGEN'S UN___MUTET,
SIEHST ___EINES STEIGEN___SDRUCK IN DEM
L___EN BAUM.

Einzusetzende Buchstabengruppen:

- ACH IEB SDE
- ASS INM TLI
- CHS LAN VER
- DUS NAU
- EER NGE
- FDE RAU
- GEG RTE
- HWA SAU

Rainer Maria Rilke (1875-1926) „Vorführung“
 BAUM.
 SEINES STEIGENS AUSDRUCK IN DEM LEBEN
 UND ZEIGEN'S. UNVERMUTET SIEHST DU
 DEM RAUM. WEGE GEHEN WEIT INS LAND
 UNGENAU, GREIFEN NACH DER ERDE AUS
 AENDERN DIE BETONUNG ZAERTLICHKEITEN,
 AUFGEDECKTES GRAU, KLEINE WASSER
 SICH SCHONUNG AUF DER WIESEN
 HÄRTE SCHWAND, AUF EINMAL LEGT
 LÖSUNG

Buchstabenchaos

Die Buchstaben in der richtigen Reihenfolge ergeben Begriffe, die im Zusammenhang mit Wandern stehen.

- EEEGIINSST _____
- CEEIIKLPS _____
- AACEGHMNS _____
- ABDEEGNRRW _____
- BEEFGRX _____
- AABEIKNRR _____
- AIILMNPUS _____
- CEEHHSTTUUZ _____
- AABEGILRSS _____
- CEEGHILNRSSU _____

SELSICHERUNG
 BASISLAGER
 SCHUTZHÜTTE
 ALPINISMUS
 KARABINER
 BERGFEX
 BERGWANDERN
 GAMASCHEN
 EISPICKEL
 STEIGEISEN
 LÖSUNG

Das war ...

Tag der Johanniter

20. Juni 2026, Rapoldipark Innsbruck



Das kommt ...

Tirol

Erste Hilfe im Freien

18. Juli, 8. August, 12. September
 je 9:00-17:00 Uhr
 Baggersee Roßau
 Kosten: 105 €, inkl. Eintritt
 Baggersee & 1 Kugel Eis vom
 Tomaselli
 Johanniter Tirol

UBV-Modul: Unterstützung bei der Basisversorgung

Berufsbegleitend, 2-tägig,
 ganztags
 Kursstandort: Hall in Tirol
ab 21. September
 Johanniter Tirol

Wien

Psychische Erste Hilfe für jede:n

Im Rahmen unserer Sommeraktion bieten wir bis Jahresende unsere Kurse zum reduzierten Preis von 50 € an.
 Termine im Sommer:
10., 25. Juli und 25., 7. August
 Johanniter Wien

Aktion!

Erste Hilfe am Kind

10-€-Sommerrabatt, gültig für die Kurse im Juli und August
 Johanniter Wien

Aktion!

Alle Infos zu unseren Kursen finden Sie unter:
www.johanniter.at/kurse





*Zivildienst starten,
Autes tun!*

LET'S
FETZ!
ZIVI.
JETZT

BESTER START
INS ECHETE LEBEN

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



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben