

## Was uns glücklich macht



**Jeder Beitrag zählt - Danke!**

AT60 2011 1000 0494 0555

Stichwort: Jerusalem Eye Hospital



# **Retten Sie das Augenlicht eines Kindes**

Das St John of Jerusalem Eye Hospital setzt sich als gemeinnütziger Anbieter von fachkundiger Augenheilkunde unermüdlich dafür ein, dass Kinder ihre Sehkraft nicht verlieren.

Ihre Spende ermöglicht zum Beispiel die direkte Anschaffung essentieller Augenscreening-Geräte für Kinder. Mit 10.000 Euro können 10 Geräte finanziert werden, die über mehrere Jahre tausenden kleinen Patient:innen das Augenlicht retten. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass die Kinder weiterhin eine Welt voller bunter Farben sehen können.



**JOHANNITER**



<b>Kurz &amp; bündig</b>	<b>4</b>
<b>Was uns glücklich macht</b>	<b>6</b>
<b>Glück ist nicht das Ziel, sondern ein Nebenprodukt</b>	<b>8</b>
<b>Wir Genussmenschen</b>	<b>9</b>
<b>Zuhören, wenn das Glück verstummt</b>	<b>10</b>
<b>Die Anfänge der Inklusion in Tirol</b>	<b>12</b>
<b>Johanniter International</b>	<b>14</b>
<b>Ehrfurcht vor dem Leben</b>	<b>15</b>
<b>Was schenkt man jemandem, der schon alles hat?</b>	<b>16</b>
<b>Üben, um zu helfen – Geschichten aus dem Einsatztraining</b>	<b>18</b>
<b>Neues aus den Bereichen</b>	<b>20</b>
<b>Psychische Gesundheit gehört ins Zentrum des Gesundheitswesens</b>	<b>26</b>
<b>Natürliche Hilfe bei „Frauen-Leiden“?</b>	<b>27</b>
<b>Johanniter Forschung</b>	<b>28</b>
<b>Gut durch den Sommer</b>	<b>29</b>
<b>Mach es wie ein Clown</b>	<b>30</b>
<b>Was heißt eigentlich RUD-Team</b>	<b>30</b>
<b>Fitness fürs Hirn</b>	<b>31</b>
<b>Termine</b>	<b>31</b>

**Abonnieren Sie jetzt unseren Newsletter**

und bleiben Sie informiert – über aktuelle Projekte, Stellenangebote, Veranstaltungen und mehr.

[www.johanniter.at/newsletter](http://www.johanniter.at/newsletter)



**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.<sup>a</sup> Petra Grell-Kunzinger **Geschäftsführung Tirol** Franz Bittersam, MA **Geschäftsführung Wien** Dipl.KH-Bw. Mag.<sup>a</sup> (FH) Karin Zeiler-Fidler, MBA **Geschäftsführung Kärnten** Christiane Rusterholz-Partl **Präsident**: DI Johannes Bucher, Vizepräsident & Bundesärzt: Prim. Dr. Christian Emich, Bundesfinanzreferent & Schriftführer: Dr. iur. Heinrich Weninger, Bundespfarrer: O. Univ.-Prof. Dr. DDR. h.c. Ulrich Körtner, Schriftführer Stv.: Dr. iur. Bettina Schickinger-Fischer, Bereichsbeauftragte: Anneliese Gottwald, Dr. Harald Gassler, KR Erich Pechlaner, DI Hansgeorg Schuster **Chefredaktion** presse@johanniter.at, **Redaktion** Cara Blank, Hannah Rusterholz, Mag.<sup>a</sup> Anita Bauer, Mag.<sup>a</sup> Belinda Schneider **Erscheinungsweise** mindestens 3x jährlich **Auflage** 37.000 Stk. **Anzeigenverkauf** presse@johanniter.at **Art Direction** Mag.<sup>a</sup> Julia Kadlec **Fotorechte**: Johanniter; M. Hechenberger, iStock/SDI Productions, St John of Jerusalem Eye Hospital Group (2025), iStock/kermalbas, EP Photo, BKA/Christopher Dunker, iStock/dragana991, Theo Tersch **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.

## Editorial



**Liebe Leser:innen,**

Als Einsatz- und Sozialorganisation sind wir tagtäglich für Menschen da – in Notfällen und in Momenten, die alles verändern können. Die jüngste Tragödie in Graz hat uns alle tief erschüttert. Unsere Gedanken sind bei den Betroffenen, bei ihren Familien, Freund:innen und Kolleg:innen. Unser besonderer Dank gilt jenen, die mit großem Einsatz geholfen haben. Die Solidarität und Hilfsbereitschaft, die in solchen Stunden sichtbar werden, geben Halt und wirken weit über den Moment hinaus.

Helfen ist mehr als eine Handlung. Helfen ist Haltung, Menschlichkeit und Mitgefühl. Und Helfen wirkt nicht nur für jene, die Unterstützung brauchen, sondern auch für die, die sie geben. Wer sich für andere einsetzt, erlebt mehr Zufriedenheit und Lebensfreude. Diese Erfahrung spiegelt sich etwa im Interview mit Elke Speer wider, die von ihrem ehrenamtlichen Engagement erzählt.

Wir wissen aber auch: Niemand ist unverwundbar. Auch Helfende brauchen manchmal Hilfe. Darum bieten wir Werkzeuge an, um einander beizustehen – wie unsere Kurse zur psychischen Ersten Hilfe. Sie zeigen Wege, wie man für einander da sein kann.

Der Sommer ist eine Zeit zum Innehalten. Wir laden Sie ein, mit dieser Ausgabe nachzuspüren: Was macht uns glücklich – als Einzelne, als Gemeinschaft, als Gesellschaft? Und was können wir tun, damit dieses Glück möglichst viele erreicht.

Herzlichst,

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

**Spenden:**  
AT60 2011 1000 0494 0555



**Mitgliederservice:**  
foerderer.wien@johanniter.at  
foerderer.tirol@johanniter.at  
foerderer.kaernten@johanniter.at



# Wir suchen!

# Für die Sekundärtransporte in NÖ suchen wir für die Standorte Wr. Neudorf, St. Pölten, Stockerau:

## Rettungssanitäter:innen

## Notfallsanitäter:innen

## Fahrdienstleitung

## Betriebsleiter:innen



Weitere Informationen unter:

<https://www.johanniter.at/jobs>



# JOHANNITER



Im Bild v.l.: M. Dancker (Leitung Strategie u. Qualität Medizin LGA), G. Dafert (Vorstand LGA), E. Bräutigam (Vorständin LGA), A. Gottwald (Johanniter-Bereichsbeauftragte NÖ), C. Fohringer (Geschäftsführer Notruf NÖ), K. Zeiler-Fidler (Johanniter-Geschäftsführerin NÖ-Wien)

# Niederösterreich, wir kommen!

Die Johanniter haben in Niederösterreich erfolgreich an einer Ausschreibung teilgenommen und übernehmen ab November 2025 den Intrahospitaltransport für die niederösterreichischen Landeskliniken. Im Auftrag der NÖ Landesgesundheitsagentur (LGA) stellt die Rettungsorganisation damit künftig den Transfer von Patient:innen zwischen den 27 Landes- und Universitätskliniken in Niederösterreich sicher. Bereits ab November werden die Johanniter die ersten Fahrzeuge aktivieren.

„Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit den Johannitern – einem starken Partner, der die Kriterien und die Ansprüche erfüllt. Weiterhin bleibt uns unser bisheriger Partner, der SMD, in der Thermenregion erhalten“, freut sich das NÖ LGA-Vorstandsteam.

„Wir freuen uns sehr, durch die Übernahme der Sekundärtransporte einen Beitrag zu einer starken niederösterreichischen Klinikstruktur zu leisten“, so Karin Zeiler-Fidler, Geschäftsführerin der Johanniter NÖ-Wien. „Mit dieser Beauftragung haben wir zudem einen großen Schritt für uns Johanniter gemacht und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.“•



Für ihre langjährigen Verdienste für die Johanniter wurden ausgezeichnet (im Bild v.l.) HG. Schuster, H. Weninger, R. Becker, R. Brandstetter. Die Auszeichnungen übergaben (v.l.) Vizepräsident Ch. Emich, P. Grell-Kunzinger, Bundesgeschäftsführerin, K. Zeiler-Fidler, Geschäftsführerin NÖ-Wien.

## Hoch hinaus

Gemeinsam mit dem Roten Kreuz und den Maltesern waren die Johanniter Tirol am 24. Mai wieder bei der Hubschrauber-Übung des Smariterbundes in Kirchbichl mit dabei. Es war wie immer eine super Zusammenarbeit! •



## Johanniter beim Notfallsymposium

Von 7.-8. Juni waren die Johanniter beim Notfallsymposium Niederösterreich vertreten. Julia Egger, stv. Leiterin Pflegenotdienst, brachte ihre fachliche Expertise ein und trug mit spannenden Einblicken aus der Praxis zur inhaltlichen Vielfalt der Veranstaltung bei. Auch Dr.<sup>in</sup> med. Bettina Schickinger-Fischer, Johanniter-Präsidiumsmitglied, hielt einen Vortrag und Workshop zum Thema Notfallmedizinische Versorgung von Tracheostoma-patient:innen. •



## Johanniter Generalversammlung 2025

Der Präsident beruft die **52. ordentliche Generalversammlung** für

Samstag, den **20. September 2025 um 16.00 Uhr s.t.**

in die Burg Landskron  
Schlossbergweg 30, 9523 Landskron

ein und lädt alle Mitglieder herzlich dazu ein. Teilnahme und Stimmberichtigung 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 Stimmberichtigten beschlussfähig.

### Tagesordnung:

1. Eröffnung der 52. ordentlichen Generalversammlung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Bericht des Präsidenten und der Bereichsbeauftragten
4. Genehmigung der Tagesordnung
5. Vorlage des geprüften Jahresabschlusses 2024
6. Bericht der Abschlussprüferin und des Kontrollorgans
7. Genehmigung des Jahresabschlusses 2024
8. Entlastung des Präsidiums und des Kontrollorgans
9. Wahl der Abschlussprüferin für das Geschäftsjahr 2025

**Wahlvorschlag:** Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Gabriele Supan,  
Mariahilfer Straße 81, 1060 Wien

10. Genehmigung der Kooptierung eines Präsidiumsmitglieds

**Wahlvorschlag:** DI. Mag. Dr. Hans Aubauer CFA

11. Änderung der Statuten der Johanniter-Unfall-Hilfe in Österreich (Es sind geringfügige formelle Anpassungen an das Gemeinnützigkeitsreformgesetz 2023 vorgesehen. Für den vorgeschlagenen Text können sich Mitglieder im E-Mail Wege an <statuten@johanniter.at> wenden.

12. Allfälliges

In der Verbundenheit unseres Werkes,

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



Eva Weninger wurde für 40 Jahre ehrenamtliches Engagement ausgezeichnet von HG. Schuster, Bereichsbeauftragter Wien, und J. Bucher, Präsident der Johanniter.



# Was uns glücklich macht

## Eine Spurensuche zwischen Emotionen, Wissenschaft und gelebter Hilfe

Als Frau Elisabeth nachts in ihrer Wohnung stürzt, ist sie ganz alleine. Mit zitterigen Händen drückt sie den Alarmknopf ihres Hausnotrufgeräts. Kurze Zeit später ist Hilfe vor Ort: Melissa, eine Rettungssanitäterin, erfahren und ruhig. Für Frau Elisabeth ist es ein Moment der Erleichterung. Sie wird fürsorglich betreut und zur weiteren Diagnose und Behandlung ins Krankenhaus gebracht. Für Melissa ist es wieder einmal ein Einsatz, der ihr zeigt, wie wichtig ihre Arbeit ist.

„Viele Patient:innen entschuldigen sich bei uns, weil sie den Knopf gedrückt haben. Aber ich sage dann immer: Dafür sind wir doch da. Wir wollen helfen und tun es gerne.“

Helfen ist für Melissa nicht nur ein Job, sondern eine Haltung. „Alles was ich gebe, bekomme ich auf so viele unterschiedliche Arten zurück. Manchmal ist es nur ein dankbares Lächeln und manchmal auch ein Gespräch über die Enkelkinder. Aber genau das macht es aus.“

Besonders berührt hat sie eine 101-jährige Dame, die trotz Schwindelanfall lieber selbst die Stufen hinuntergehen wollte, als den Helfenden Umstände zu machen. „Manche Begegnungen vergisst man einfach nicht. Und manchmal reicht schon Zuhören, um jemandem wieder Halt zu geben.“

### Was ist Glück?

Der aktuelle Weltglücksbericht bestätigt, was Menschen wie Frau Elisabeth und Melissa längst spüren: Soziale Verbundenheit, Vertrauen und gegenseitige Hilfe sind der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Wer Hilfe bekommt, erlebt Sicherheit. Wer hilft, erlebt Sinn. Und beide erfahren Glück.

Diese Geschichte widmet sich daher einer Frage, die uns alle bewegt: Was macht uns glücklich? Die Antwort führt uns zu Begegnungen voller Menschlichkeit – im Ehrenamt, im Notfall, im Alltag. Und zu der Erkenntnis: Helfen hilft, vor allem auch uns selbst.

Jahr für Jahr fragt der Weltglücksbericht Menschen rund um den Globus: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben? Dabei geht es nicht nur um wirtschaftliche Kennzahlen, sondern um das, was uns als Gemeinschaft wirklich trägt – Vertrauen, soziale Unterstützung, Freiheit, Gesundheit und das Gefühl, gebraucht zu werden.

### Helfen macht glücklich

Die wichtigste Erkenntnis des aktuellen Berichts: Glück ist keine Privatsache. Es wächst und gedeiht dort, wo Menschen füreinander da sind. Prosoziales Verhalten wirkt sich be-

## Drei Wege zum Glück

**Helfen:** Spenden, ehrenamtliche Arbeit oder ein einfacher Akt der Freundlichkeit steigern messbar und nachhaltig das eigene Wohlbefinden.

**Vertrauen:** Wer an das Gute im Menschen glaubt, ist glücklicher. Das Vertrauen, im Notfall Unterstützung zu bekommen, wirkt besonders stark.

**Verbundenheit:** Soziale Beziehungen sind entscheidender für unser Glück als Einkommen oder beruflicher Erfolg. Alleine zu leben lässt das Wohlbefinden deutlich sinken.

Quelle: Weltglücksbericht 2025, <https://worldhappiness.report/>



sonders stark auf das eigene Wohlbefinden aus – also das, was wir gemeinhin als „Helfen“ bezeichnen: Spenden, sich ehrenamtlich engagieren oder jemandem in der Not beistehen.

## Fürsorge ist doppelt gesegnet

„Caring is twice-blessed“, ist eine der zentralen Aussagen im Bericht. Das bedeutet: Helfende erfahren ebenso einen Glückszuwachs wie jene Menschen, denen sie zur Seite stehen. Entscheidend dabei ist, dass die Hilfe freiwillig geschehen sollte, aus echtem Mitgefühl. Und dass die Hilfe einen erkennbaren Nutzen für andere hat.

Auch das Vertrauen in die Mitmenschen wirkt sich unmittelbar auf die Lebenszufriedenheit aus. Menschen, die glauben, dass ihre verlorene Geldtasche zurückgebracht wird, sind nachweislich glücklicher als jene, die daran zweifeln. Selbst wenn sie nie tatsächlich etwas verlieren.

Zudem zeigt der Bericht: In Ländern mit hoher Hilfsbereitschaft sinkt nicht nur die Einsamkeit, sondern sogar die Zahl sogenannter „Todesfälle aus Verzweiflung“, also Selbsttötungen und suchtbedingte Todesursachen. Hilfe wirkt demnach bis tief ins Leben hinein.

## Corona-Pandemie förderte Hilfsbereitschaft

Und noch etwas ist bemerkenswert: Während der Corona-Pandemie nahm die Hilfsbereitschaft weltweit deutlich zu – ein positiver Trend, der auch 2025 anhält. Menschen helfen einander öfter, länger und mit mehr Bewusstsein für das, was wirklich zählt: Gemeinschaft, Sicherheit und Mitgefühl.



## Melissa Binder

## **Johanniter-Rettungssanitäterin**

## Für meine Kinder bin ich die Heldin mit Blaulicht

## Melissa, du bist Sanitäterin. Was gefällt dir daran?

Eigentlich wollte ich Krankenschwester werden, aber mit kleinen Kindern war das berufsbegleitende Lernen schwer vereinbar. Ein Freund brachte mich auf die Idee, es mit der Rettung zu versuchen – und ich habe mich spontan beworben. Anfangs ehrenamtlich, doch schnell war klar: Das ist mein Weg. Ich liebe die Abwechslung, die Teamarbeit und vor allem: helfen zu können. Was ich gebe, kommt in vielfacher Form zurück – sei es durch Kollegialität oder kleine Momente der Dankbarkeit.

Wie fühlt es sich für dich an, zu helfen? Gibt es einen Einsatz, der besonders berührend war?

Hilfe zu leisten, gibt mir Sinn und macht mich stark. Besonders berührt hat mich eine ungeplante Hausgeburt: Es war meine erste. Ich durfte das Neugeborene halten, der Vater schnitt die Nabelschnur durch – ein unglaublich schöner Moment. Aber auch schwere Einsätze zeigen, wie wichtig Zusammenarbeit ist: Bei einer jungen Frau mit einer schweren Selbstverletzung waren Polizei, Kolleg:innen und ich ein starkes Team.

## Was bedeutet Glück für dich persönlich?

Meine Kinder. Sie sind mein größtes Glück und mein Antrieb. Ich will ihnen zeigen, dass man mutig sein darf und anderen helfen kann. Wenn ich zweifle, reicht ein Blick auf ihr Foto – und ich weiß wieder, wofür ich das tue. Und für sie bin ich sogar eine kleine Alltagsheldin: „Mama fährt mit Blaulicht“. Das finden sie richtig cool.



# Glück ist nicht das Ziel, sondern das Nebenprodukt

Was macht uns Menschen jenseits von Besitz und Status eigentlich glücklich? Und welche Rolle spielt dabei das Miteinander? Für unsere Titelgeschichte haben wir mit Assoz. Prof. Dr. Stefan Höfer, Psychologe und Professor an der Medizinischen Universität Innsbruck, gesprochen. Er forscht und lehrt in Tirol, beschäftigt sich mit Fragen rund um das Wohlbefinden und hat klare Antworten darauf, warum Helfen tatsächlich glücklich macht.

## Herr Dr. Höfer, was bedeutet Glück eigentlich aus wissenschaftlicher Sicht?

In der deutschen Sprache ist „Glück“ oft gleichbedeutend mit „Zufall“. Man „hat Glück“, es kommt und geht, aber niemand von uns kann durchgehend glücklich sein, oder sein Glück „festhalten“. Wissenschaftlich gesehen sprechen wir eher von Lebenszufriedenheit oder subjektivem Wohlbefinden. Der Weltglücksbericht, den sie auch in Ihrem Magazin zitieren, umfasst mehr als nur das Gefühl von Glück. Er misst auch soziale Sicherheit, Vertrauen, Bildung und Gesundheitsversorgung, neben weiteren Parametern. Zusammengefasst also Rahmenbedingungen, die ein gutes Leben ermöglichen. Vor allem soziale Einrichtungen spielen eine große Rolle.

## Warum tut es so gut, anderen zu helfen – zum Beispiel im Ehrenamt?

Grundsätzlich ist Hilfsbereitschaft etwas, das bei uns „angelegt“ ist. Wir sind soziale Wesen, niemand von uns ist allein auf der Welt groß

geworden. Niemand ist mit lauten Fanfaren erschienen, wir alle hatten Menschen, die uns unterstützt haben: Eltern, Lehrende, Freund:innen, Gemeinschaften – sie alle haben uns geprägt. Diese Erfahrung erzeugt in uns eine Bereitschaft, selbst zu helfen. Und wer hilft, erfährt meist Sinn, Verbindung und Wertschätzung, was wiederum stark zur eigenen Zufriedenheit beiträgt.

## Gibt es auch biologische Erklärungen dafür?

Natürlich gibt es neurobiologische Prozesse. Beim Helfen werden Botenstoffe wie Oxytocin oder Dopamin ausgeschüttet. Aber diese Stoffe sind nur Transportmittel, keine Ursache des Glücks. Es wäre ein Irrtum, zu glauben, man könnte Glück einfach chemisch „herstellen“. Entscheidend ist das, was zwischen Menschen passiert. Und das ist immer die Beziehung und auch das Gefühl, gebraucht zu werden.

## Das klingt nach einem wichtigen Mechanismus.

Ja. Und der funktioniert besonders gut in Krisensituationen. Eine interessante Studie aus China zeigt, dass es nach einer Naturkatast-



Stefan

Höfer



Peter &amp; Tekal

## Wir Genussmenschen

Für viele Menschen ist das höchste Gut die Gesundheit. Ist es das wirklich?

Als Medizinkabarettisten fühlen wir uns den wahren Werten verpflichtet und melden Zweifel an: Cholesterin, Triglyceride und Blutdruck legen die Vermutung nahe, dass so manche Portion Mousse au Chocolat mit der doppelten Portion Schlagobers verschlungen wurde und dem täglichen Mitternachtssnack noch ein Punschkrapfen nachgeschoben wird. Man bekommt den Eindruck, dass das höchste Gut der kulinarische Genuss ist.

Wobei wir Menschen uns ja nicht auf den kulinarischen Genuss reduzieren lassen. Auch der Geist kommt nicht zu kurz: Viele von uns übersehen die Zeit und widmen sich bis in die frühen Morgenstunden hinein einem guten Buch. Oder einer Literaturverfilmung. In 16 Teilen, an einem Stück geschaut. Womit wir uns um den gesunden Schlaf bringen. Aber dafür wissen wir, dass die Zombie-Invasion noch nicht gestoppt ist und wir in der nächsten Nacht noch eine Staffel anschauen müssen.

Getrieben vom Genuss. So sind wir. Es ist an der Zeit einmal innezuhalten. Wir werden älter, verlieren stückweise unsere Gesundheit. Wir könnten einen Brief schreiben. An jene Menschen, die uns künftig betreuen werden. Damit wir auch in unseren letzten Jahren nicht auf das höchste Gut verzichten müssen. Unseren Genuss.

Liebe Pflegeperson, ich schreibe diesen Brief, weil ich nicht weiß, ob ich im hohen Alter noch im Stande bin, mich adäquat auszudrücken. Deshalb formuliere ich jetzt meine Wünsche, wo ich es noch kann. Ich liebe gutes Essen. Aber bitte passen Sie auf meine Unverträglichkeiten auf. So bin ich allergisch auf Erdbeeren. Also streichen Sie mir bitte keine Erdbeermarmelade auf mein Frühstückssemmerl. Ich darf auch kein Erdbeereis essen. Ich darf mir nicht einmal die Zähne putzen, wenn die Zahncreme mit Erbeergeschmack angereichert ist. Beim Mittagessen freue ich mich über ein Dessert. Da will ich Ihnen sagen: Ein Kompott macht mich traurig. Bitte servieren Sie mir lieber einen Kuchen. Mit Schlagobers. Oder noch besser: Ein Stück Schokoladetorte! Mit Schlagobers. Und mit Erdbeeren.

Ich hoffe auf ein gepflegtes Miteinander und einen genussvollen Lebensabend!

Peter & Tekal, Medizinkabarett.at

Nächster Termin: „30 Jahre Gesund Gelacht“ am 15.07.2025 auf der Tschauner-Bühner, 1160 Wien

rophe nicht die erlebten Traumata waren, die notwendig waren für persönliches Wachstum, sondern die empfangene Hilfe. Wer sich getragen fühlte, konnte wieder wachsen. Das zeigt: Hilfe ist eine Ressource, die uns stabilisiert, sowohl als Gebende als auch als Empfängende.

### Der Weltglücksbericht spricht von „twice-blessed“, sprich Geber und Empfänger profitieren. Teilen Sie das?

Absolut. Wer gibt, bekommt etwas zurück. Allerdings funktioniert das nur, wenn ich helfe, weil ich helfen will und nicht, um selbst glücklich zu werden. Glück ist kein Ziel, sondern das Nebenprodukt von gelungenen Beziehungen und echter Anteilnahme.

### Wie kann man diese Haltung fördern – etwa bei Kindern oder jungen Menschen?

Vorleben ist entscheidend. Wenn Kinder sehen, wie Erwachsene helfen – etwa die Tür aufhalten, jemanden trösten oder sich engagieren –, lernen sie, dass das normal ist. Dabei geht es um kleine Gesten im Alltag, nicht um Helden-taten. Wer früh erlebt, dass Helfen etwas Gutes ist, übernimmt das meist auch selbst.

### Was bedeutet Glück für Sie persönlich?

Für mich ist Glück, zu erkennen, wie gut es mir eigentlich geht. Nicht im Sinne eines ständigen Hochgefühls, das wäre völlig unrealistisch. Aber als tiefe Dankbarkeit im Alltag. Innovation und ständige Veränderung allein machen nicht glücklich. Wir müssen auch wieder lernen, das Bestehende zu schätzen: sauberes Wasser, Sicherheit, soziale Bindung. Das macht für mich ein gutes Leben aus.



## Zuhören, wenn das Glück verstummt

Glück ist nicht selbstverständlich. Auch wenn der Weltglücksbericht Zuversicht gibt und viele Menschen ihre Lebenszufriedenheit als hoch einschätzen, gibt es sie: die leisen Krisen.

„Die **Krebsdiagnose** meines Mannes war der Auslöser, den Johanniter-Kurs zur Psychischen Ersten Hilfe zu besuchen. Er hat mich sogar ermutigt, über ein Ehrenamt im Sozialbereich nachzudenken.“  
Claudia Jungwirth,  
Marketingspezialistin Hotel Imperial

Die Momente, in denen jemand still wird, sich zurückzieht, zu oft lacht oder zu oft weint. Nicht immer fällt es auf und ganz oft wissen selbst Nahestehende nicht, wie sie reagieren sollen. Psychische Krisen sind oft unsichtbar. Genau an diesem Punkt setzen die Johanniter-Kurse zur psychischen Ersten Hilfe an: sie geben Werkzeuge in die Hand, um in belastenden Momenten für andere da zu sein. Nach dem ersten Jahr ziehen wir Bilanz – mit Stimmen aus dem Kurs und einem Blick auf eine attraktive Sommeraktion.

### Ein Jahr psychische Erste Hilfe – eine Bilanz

Das Kursformat der Johanniter soll Menschen befähigen, in seelischen Ausnahmesituationen präsent und hilfreich zu sein. Seit einem Jahr gibt es dieses Angebot nun in Österreich: es ist niederschwellig, sehr praxisnah und mit ausgesprochen positiver Resonanz. Ob eine Freundin in der Trennungskrise, ein Kollege mit Burnout-Anzeichen oder ein Familienmitglied mit Ängsten, zwischen einer seelischen Krise und einem psychiatrischen Notfall liegt oft nur ein schmaler Grat. Und doch ist Hilfe möglich – mit Empathie, Offenheit und dem richtigen Wissen.

## Weinen ist ok.

Reden aber auch.

**SOMMERAKTION:**  
Psychische Erste Hilfe für jede:n

Kurse im Juli &  
August 2025  
um 40€!



„Die Motivation, unsere Mitarbeitenden in „Psychische Erste Hilfe“ zu schulen ergab sich aus unserem Streben, ein **Bewusstsein für psychische Gesundheit** in unserer Organisation zu schaffen und auszubauen – gerade in herausfordernden Zeiten.“

Martina Beck,  
Bundesministerium für Wirtschaft und Arbeit



Doris  
Kubista

## Hinschauen statt wegschauen. Man muss kein Profi sein, um da zu sein.

Das Johanniter-Magazin im Gespräch mit Doris Kubista, Sanitäterin und Trainerin für Erste Hilfe und Psychische Erste Hilfe für jeden.

### **Doris, du leitest seit mehr als einem Jahr unsere Kurse für psychische Erste Hilfe. Was hat dich persönlich dazu bewegt?**

Ich war viele Jahre im Rettungsdienst tätig – da war die psychische Gesundheit immer ein Thema, das oft zu kurz kam. Auch aus meiner Kindheit weiß ich leider, wie sehr es schmerzt, wenn Menschen sehen, dass etwas nicht stimmt, aber nicht wissen, wie sie helfen können. Ich möchte dazu beitragen, dass wir als Gesellschaft nicht mehr wegsehen.

### **Viele Menschen scheuen sich, auf jemanden in seelischer Not zuzugehen. Was sagst du denen, die Angst haben, etwas falsch zu machen?**

Ich sage immer, wer nicht wegschaut, macht schon vieles richtig. Es geht nicht darum, sofort die perfekte Lösung zu haben. Oft reicht es, einfach nur da zu sein, zuzuhören und den ersten Schritt zu machen. Unser Bauchgefühl ist dabei ein guter Ratgeber.

### **Was lernen Teilnehmende in einem Johanniter-Kurs für psychische Erste Hilfe und was vielleicht auch über sich selbst?**

Sie lernen, wie sie in seelischen Krisen unterstützen können – strukturiert nach dem Prinzip „Look – Listen – Link“. Wir geben ihnen Werkzeuge mit: wie beginnst du ein Gespräch, wie hörst du zu, wo liegen deine eigenen Grenzen. Und viele merken im Kurs: Ich habe schon oft geholfen, ohne es so zu nennen.

### **Wie erkennt man, dass jemand Hilfe braucht, selbst wenn er oder sie es nicht direkt sagt?**

Veränderungen im Verhalten sind oft ein Hinweis, wenn jemand stiller wird, sich zurückzieht, an-

ders wirkt als sonst. Es braucht Aufmerksamkeit, Empathie und manchmal einfach den Mut, jemanden anzusprechen.

### **Was ist deiner Erfahrung nach der größte Irrtum über psychische Krisen im Alltag?**

Dass man nichts tun kann oder dass man Profi sein muss, um zu helfen. Aber das stimmt nicht. Jeder Mensch kann helfen und etwas bewirken.

### **Wie wichtig ist dabei die Selbstfürsorge und was gibst du den Teilnehmenden mit?**

Selbstfürsorge ist ein ganz zentraler Teil des Kurses. Nur wer auf sich selbst achtet, kann auch für andere da sein. Wir vermitteln viele einfache Methoden, wie Atemtechniken, kleine Achtsamkeitsübungen, aber auch das Bewusstsein, dass man sich nicht aufopfern muss. Hilfe leisten heißt nicht, sich selbst zu verlieren – im Gegenteil. Wer gut geerdet ist, kann viel klarer und nachhaltiger helfen.

### **Gibt es ein Beispiel aus deiner Arbeit, das besonders berührt oder Mut gemacht hat?**

Ja, ein junger Mann, der nach dem Kurs sagte: „Ich weiß jetzt, dass ich meinen Zivildienst in einem sozialen Bereich machen möchte.“ Solche Momente zeigen mir, wie viel Potenzial in diesen Begegnungen steckt.

### **Was wünschst du dir generell für den gesellschaftlichen Umgang mit psychischer Gesundheit?**

Mehr Mitgefühl, mehr Offenheit. Und dass wir lernen, psychisches Leid genauso ernst zu nehmen wie körperliches Leid. Erste Hilfe muss auch für die Seele selbstverständlich werden.

**„Mein persönliches Fazit aus dem Kurs ist, mich in schwierigen Situationen auf mein Bauchgefühl zu verlassen, Vorurteile bewusst beiseitezulegen und mich auf die jeweilige Situation einzulassen – wenn auch ohne Vorbereitung. Menschlichkeit sollte immer im Vordergrund stehen.“**

**Nicole Freisinger,  
Raiffeisenlandesbank NÖ-Wien AG**

Die Inhalte reichen von Grundlagen zu Stress und Krisen über Techniken der Selbstfürsorge bis hin zu einfachen Gesprächsübungen. Besonders geschätzt wird die praxisnahe Atmosphäre: In den vierstündigen Einheiten geht es im Übrigen nicht um Diagnosen, sondern um Haltung, ums Zuhören, ums Dableiben, ums Nicht-Alleinlassen.

Das Feedback zum Kurs ist sehr positiv. Dass das Thema einen Nerv trifft, zeigt die Nachfrage, die Kurse sind regelmäßig ausgebucht. Und mit Blick auf gesellschaftliche Belastungen wie Einsamkeit, Überforderung oder soziale Unsicherheit wird klar, psychische Erste Hilfe ist ein Angebot, das bleibt.

# Die Anfänge der Inklusion in Tirol

1978 gründete Dr. Michael Baubin gemeinsam mit Studienkolleg:innen die Johanniter in Tirol. Elke Speer, heute 88 Jahre alt, stieß wenig später dazu und baute in 15 Jahren aktiver ehrenamtlicher Mitgliedschaft Barrieren ab.

Cara Biank **Frau Speer, wie war denn die Gründungszeit?**

Michael und ich haben immer Hand in Hand gearbeitet, um die Johanniter in Tirol vorwärts zu bringen. Zuerst haben sich die Johanniter im Jugendraum der evangelischen Christuskirche treffen dürfen. Noch vor meiner Zeit als Mitglied ging es mit den Erste-Hilfe-Kursen los. Den ersten hat Michael im Jahr 1978 – mit von den Maltesern geliehenen Materialien – für die Jugendgruppe der katholischen Pfarrkirche Sägen gehalten. Jährlich gab es dann mehrere Erste-Hilfe-Kurse und auch mehrere zertifizierte Ausbilder:innen. Schon bald waren wir ungefähr 20 Freiwillige.

**Was haben Sie zuerst bei den Johannitern gemacht, als Sie dazukamen?**

In Innsbruck um ein Auto gebettelt. Die größte Zusage kam von Mercedes Stuttgart und von der Mercedes Niederlassung Tirol. Damit sind wir zu Stadt und Land, zu Serviceclubs und haben – nach Bewilligung – mit der Spendendose an der Landesgrenze am Brenner gesammelt. Dann konnte der erste „Akkon 1“ bestellt werden, das war der große, alte Mercedes mit elektro-hydraulischer Hebebühne auch für Elektrorollstühle. Das war damals ganz etwas Neues in Tirol. In den Tälern und auch in der Stadt sind bisher viele Menschen mit Behinderung einfach nur daheim gesessen. Kaum jemand ist auf die Idee gekommen, diese Menschen herauszuholen, zu mobilisieren. In dieser Hinsicht haben wir viel Pionierarbeit geleistet.

**Sie sind aber nicht nur zu den Menschen nach Hause gefahren, sondern haben sie auch bei Treffen und Ausflügen zusammengebracht, richtig?**

Genau, so wurden wir auch zu Gottesdiensten eingeladen, haben Ausflüge und später auch Freizeiten sowie Reisen organisiert. Da waren zum Beispiel zwei Damen im Stubaital, die hatten dort Apartmenthäuser. Ihr Vater hat gesagt, wenn gerade nichts los ist, dürfen sie uns so viele Apartments überlassen, wie wir brauchen. Da sind wir dann zu viert mit vierzehn Menschen mit Beeinträchtigung für eine Woche ins Stubaital gefahren. Diese Menschen



Johanniter sein schweißt zusammen: Damals wie heute sind Gründerväter der Johanniter Tirol, Dr. Michael Baubin und Elke Speer befreundet.





Elke

Speer

Wir haben manchmal im Spaß gesagt: Stell dir mal vor, es gäbe **so viele Johanniter**, dass man ein Auto sieht und nicht weiß, wer drinnen sitzt. Und so weit sind wir jetzt tatsächlich.

sind vorher noch nie aus ihrem kleinen Bereich rausgekommen und wussten nicht, wie Tirol sonst aussieht. Jeden Tag sind wir auf einen Berg oder eine Alm gefahren, haben viel gesungen... es war eine ganz fröhliche Gesellschaft.

#### **Waren die Menschen gerührt, dass sie mal was anderes sehen?**

Sehr. Da wurden viele Geschichten aus der Vergangenheit Tirols erzählt und es sind auch viele Tränen geflossen. Vor allem waren die Menschen um uns herum alle so hilfsbereit. Ich weiß zum Beispiel noch, wie ich einmal in einem Geschäft in Neustift war. Wir wollten irgendwas kaufen und dann meinte die Verkäuferin: Nimm so viele Schokoladentafeln für alle mit, wie du brauchst!

#### **Das heißt, Sie haben große Unterstützung von der Bevölkerung erfahren.**

Die Bevölkerung wurde immer wärmer und nähbarer uns gegenüber, ja. Wir hatten dann auch einen Vertrag mit der Krankenkasse und konnten Arzt-, Therapie- und Krankenhaustransporte mit Transportscheinen abrechnen. Für Privatfahrten haben wir mit fünfzehn Schilling pro Fahrt angefangen, umgerechnet heute vielleicht 1,50 Euro.

#### **Und dann haben immer mehr den Fahrdienst in Anspruch genommen?**

Ja, es ist dann sehr steil bergauf gegangen. Wir von der Hauskrankenpflege sind zum Teil noch mit den Fahrrädern zu unseren Patient:innen gefahren, oder mit unseren Privatautos. So bin ich zum Beispiel mein eigenes Auto mit dem Rollstuhl aussuchen gegangen.

#### **Wie war denn die Rückmeldung von den Patient:innen über die Johanniter?**

Eigentlich immer positiv. „Mei, seid's ihr da“ und „danke“. Immer gut! Aber die ersten fünf Jahre, die Pionierjahre, waren sicher die schönsten, menschlich gesehen.

#### **Ein Leben voller Fürsorge**

Elke Speer ist 1937 (als Elke von Lochow) in Bayern geboren und in Berlin aufgewachsen. Als Kind floh sie gemeinsam mit ihrer Familie nach Tirol. Mit gerade einmal 17 Jahren begann sie ihre Schwesternausbildung im Diakonissenhaus Stuttgart, die sie jedoch aus gesundheitlichen Gründen abbrechen musste. Aufträge, Menschen zu pflegen und zu betreuen, bekam sie in den Folgejahren dennoch zur Genüge, auch als Fürsorgerin bei der Christuskirche in Innsbruck. Von 1979 bis 1994 war sie aktives ehrenamtliches Mitglied der Johanniter Tirol und übernahm zwischenzeitlich sogar die Bereichsleitung. Anschließend arbeitete sie bis zu ihrer Pension im Pflegeheim St. Raphael als Sozialarbeiterin. Auch im Ruhestand betreute sie noch weiterhin Familien und besuchte Menschen im Heim.

#### **Gibt es denn eine Geschichte, die Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?**

Den Volker haben wir jahrzehntelang betreut, er war von Geburt an schwerbehindert. Volker bekam auch die erste behindertengerechte Wohnung in Tirol. Dort konnte er vom Rollstuhl aus problemlos Fenster und Türen aufmachen. Ich hab mit den Architekten gestritten wie ein Waschweib. Sie konnten einfach nicht verstehen, was wir wollen. Das war Mitte oder Anfang der Achtzigerjahre. Ich war außerdem bei der Stadt und hab darum gebeten, dass die Gehsteige abgeschrägt werden. Dann ist dies Stadtteil für Stadtteil passiert und geht heute tadellos.

#### **Wenn Sie jemand fragt, wer die Johanniter sind – was antworten Sie da?**

Da sage ich: Der Johanniterorden ist einer der ältesten Orden, die es überhaupt gibt. Knapp 1.000 Jahre alt! Da schauen die Leute schon sehr verblüfft. Was viele nicht wissen: Die Johanniter nannten sich dann später Malteser, seit sie um 1530 auf Malta ihren Sitz hatten. Ein Teil des Ordens ist in der Reformationszeit evangelisch geworden und hat den alten Namen Johanniterorden wieder angenommen.

#### **Die größte Veränderung von damals zu heute?**

Die Größe des Betriebes. Wir haben damals manchmal im Spaß gesagt: Stell dir mal vor, es gäbe so viele Johanniter, dass man ein Auto sieht und nicht weiß, wer drinnen sitzt. Und so weit sind wir jetzt tatsächlich.





Sogar bei einem Nottransport konnte Edward mit dabei sein. Die anschließende Stärkung hatte sich das Team definitiv verdient.

## Innsbruck statt Birmingham

**Edward Battin ist 25, studiert im letzten Jahr Medizin und stammt aus der Nähe von Birmingham, UK. Beim St John Ambulance in England arbeitet er als Freiwilliger im Rettungsdienst. Vier Wochen verbrachte er bei den Johannitern Tirol in Innsbruck – und hat dabei einiges erlebt.**

### Wie war denn deine Zeit bei uns?

In Tirol war es für mich sehr interessant und abwechslungsreich, wir haben alles Mögliche unternommen. Wir sind Krankentransporte und Rettungsdienste gefahren und konnten auch in einem Notarztwagen mitarbeiten. Wir haben die örtliche Flugrettung und auch die Bergrettung besucht. So konnte ich einen guten Eindruck gewinnen, wie der Rettungsdienst hier funktioniert.

### Sind dir Unterschiede zwischen den Rettungssystemen aufgefallen?

Klar gibt es einige Unterschiede zwischen den Rettungsdienstsystemen in Österreich und in UK. Die Fahrzeuge sind sehr unterschiedlich. Daher war es sehr interessant, die verschiedenen Einsatzfahrzeuge und ihre Verwendung kennenzulernen. Und auch die verschiedenen Qualifikationen und Aufgaben, die die Leute machen oder nicht machen können.

### Was war eine Herausforderung für dich?

Eine große Umstellung war für mich die Notaufnahme. Bei uns zu Hause haben wir nur eine Notaufnahme, in die wir jeden bringen. Hier muss man dagegen darüber nachdenken, in welche Abteilung mit welcher Fachrichtung man die Patient:innen bringt.

### Was fandest du denn am schönsten in deiner Zeit hier?

Besonders schön fand ich, wie freundlich und offen alle waren. Sie haben mich als Freiwilligen wirklich gut integriert. So konnte ich alle innerhalb, aber auch außerhalb der Station kennenlernen.

### Dein Fazit?

Es gibt wahrscheinlich noch viel, was ich noch nicht gesehen habe, und es gibt noch viel zu entdecken. Es war echt toll!

### Gaza

## Öffnung des Krankenhauses

Seit dem Ende der Waffenruhe im März haben verstärkte Luftangriffe und geschlossene Grenzübergänge dazu geführt, dass die Bevölkerung in Gaza keinen Zugang zu Nahrungsmitteln, Treibstoff und medizinischer Versorgung hat. Trotz dieser Herausforderungen haben Johanniter-Augenteams an vier Standorten über 45.000 Menschen behandelt. •



Weitere Informationen finden Sie unter:



### Westjordanland

## New Eye Hospital in Nablus

Am 16. Mai eröffnete die St. John of Jerusalem Eye Hospital Group (SJEHG) offiziell eine neue Tagesklinik in Nablus, die über 1,2 Millionen Menschen im nördlichen Westjordanland eine lebenswichtige augenmedizinische Versorgung bietet. Seit der Eröffnung wurden bereits über 2.000 Menschen behandelt, darunter fast 500 Kinder. •



## Ehrfurcht vor dem Leben

Wer kennt ihn nicht, zumindest dem Namen nach: den Urwalddoktor aus Lambarene. Vor 150 Jahren, am 14. Jänner 1875, kam Albert Schweitzer im elsässischen Kaysersberg zur Welt. Er zählt zu den „Megaprominenten“ (Jochen Hörisch) des 20. Jahrhunderts, in einer Liga mit Albert Einstein, Mutter Teresa oder Nelson Mandela. Der gute Mensch und Vielbegabte aus dem Elsass, der eine hoffnungsvolle Universitätskarriere gegen das Leben als Arzt im heutigen Gabun eintauschte, verkörpert im doppelten Sinne den weißen Mann: weiß gekleidet und mit weißem Tropenhelm wurde Schweitzer zur Ikone nicht nur seiner selbst, sondern auch der besten Traditionen europäischer Kultur.

**Albert Schweitzers Ethik setzt auf eine engagierte Vernunft, bei der das Erkennen in Erleben übergeht. Darin ist sie unvermindert aktuell.**

Schweitzer machte nicht nur als Theologe Karriere, sondern machte sich auch als Organist, Musikwissenschaftler und Philosoph einen Namen. Seine Ethik der Ehrfurcht vor dem Leben und ihre Formel: „Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will“ sind in Zeiten der Klimakrise und des Artensterbens nach wie vor populär. Schweitzer gilt als Wegbereiter einer ökologischen Ethik und Tierethik.

1905 begann er in Straßburg ein Medizinstudium und wurde 1912 als Arzt approbiert. Im selben Jahr wurde er in Straßburg zum Theologieprofessor ernannt und heiratete Helene Breslau, die Tochter eines jüdischen Historikers. Schweitzers Plan aber war es, als Missionsarzt nach Afrika zu gehen. 1913 nahm dieses Vorhaben Gestalt an. Schweitzer gründete im heutigen Gabun das Urwaldhospital Lambarene. Es blieb über Schweitzers Tod hinaus in Betrieb, genügte bald aber nicht mehr den heutigen Anforderungen. Sein Fortbestand konnte 1981 durch einen Neubau gesichert werden.

Nach wie vor gilt Schweitzer als Inbegriff der Humanität aus christlicher Nächstenliebe und aus dem Geist der Aufklärung, ein Missionar eben jener Kultur, die durch imperialistisches Machtstreben, Kolonialismus und zwei Weltkriege ihre Glaubwürdigkeit verloren hatte. Der weiße Mann als good guy erlaubte es seinen Bewunder:innen und Unterstützer:innen, weiterhin an europäische Ideale zu glauben, die Schweitzer wie kein anderer verkörperte.

Schweitzer setzte sich für den Dialog der Religionen und Kulturen ein. Man stößt bei ihm allerdings auf Äußerungen über die Überlegenheit der europäischen Kultur, die von manchen Kritiker:innen als rassistisch eingestuft werden. Sie sind jedoch im Kontext ihrer Zeit zu beurteilen. Von dem üblichen Hochmut und Rassismus seiner Zeit hebt sich Schweitzers Sichtweise erheblich ab. Er kam nach Afrika, nicht um es auszubeuten, sondern um zu heilen und die Schuld der europäischen Völker abzutragen, die sie in der Zeit des Kolonialismus auf sich geladen haben.

Der kanadische Philosoph Charles Taylor hat in seinem Werk „Quellen des Selbst“ (1996) grundlegende Kritik an einer Form der Vernunft geübt, die er als „desengagierte Vernunft“ bezeichnet. Die desengagierte Vernunft bricht willentlich mit der gewöhnlichen, leiblichen Erfahrung. Sie tut ihr geradezu Gewalt an, indem sie die sinnliche Welt und ihre Erscheinungen „als etwas ‚Entzaubertes‘“ auffasst, „als bloßen Mechanismus, als etwas, dem alles geistige Wesen genauso abgeht wie eine expressive Dimension“. Das gesamte Denken Schweitzers, der sich als Erneuerer aufgeklärter Rationalität versteht, lässt sich als Protest gegen solche desengagierte Vernunft verstehen. Seine Ethik setzt auf eine engagierte Vernunft, bei der das Erkennen in Erleben übergeht. Darin ist sie unvermindert aktuell.

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



# Was schenkt man jemandem, der schon alles hat?

Wie Johannes Bucher aus seinem 70. Geburtstag eine beeindruckende Spendenaktion machte. Und wie auch Sie mit Ihrer Feier Gutes bewirken können.

## Ein runder Geburtstag und eine runde Summe für den guten Zweck.

Geburtstage sind eine gute Gelegenheit, um ausgiebig zu feiern – und auch um etwas zurückzugeben. So dachte auch Johannes Bucher, der langjährige Präsident der Johanniter, der seinen 70. Geburtstag auf eine besondere Weise feierte: mit einer privaten Spendenaktion.

Johannes Buchers Leben und Handeln ist von Dankbarkeit geprägt. „Gott hat mir – neben meiner Familie – eine Aufgabe bei den Johannitern geschenkt. Diese Aufgabe hat mein Leben unglaublich bereichert. Dafür bin ich unendlich dankbar“, so

Johannes Bucher anlässlich seiner Geburtstagsfeier. Dieser Haltung bleibt er in jeder Lebenslage treu: „Ich bitte meine Gäste statt Geschenken um Spenden für ein Projekt, das mir am Herzen liegt. Dieses Mal wollte ich es größer aufziehen.“

Er richtete über die Webseite der Johanniter eine Spendenaktion ein, ließ persönliche Einladungen drucken und teilte den Spendenwunsch auf seiner Facebook-Seite. Auf jede Zusage zu seinem Geburtstagsfest folgte ein freundlicher Reminder. Die Spendenaktion war ein voller Erfolg, der auch über seinen Geburtstag hinaus strahlt: Einige Gäste gaben kleinere Beträge, andere ent-

## So starten Sie Ihre private Spendenaktion – alle Spenden kommen direkt, schnell und sicher an!

Ob 100 Euro oder 10.000 Euro: Jeder Beitrag zählt. Machen Sie aus Ihrem Fest ein Fest für viele – und setzen Sie ein Zeichen für Mitmenschlichkeit und Solidarität.



### 1. Spendenaktion erstellen

Wählen Sie ein Spendenprojekt, ein Spendenziel und einen Anlass aus. Fügen Sie ein Foto hinzu und beschreiben Sie die Aktion. Nach Eingabe persönlicher Daten kann es schon losgehen!



### 2. Gemeinsam Gutes tun

Rufen Sie zum fleißigen Spenden auf: Bitten Sie Freund:innen, Familie und Bekannte, Ihre Spendenaktion zu unterstützen. Teilen in den sozialen Netzwerken ist ausdrücklich erwünscht!

**Jetzt anmelden!**

schieden sich für großzügige Summen. Johannes selbst verdoppelte am Ende das Spendenergebnis.

Das Geld kommt dem St John's Eye Hospital in Jerusalem zugute – ein Projekt, das Johannes Bucher sehr bewegt. Ein Foto mit einem Kind aus der Klinik, dem das Augenlicht gerettet wurde, ziert heute meinen Schreibtisch. Es erinnert mich täglich daran, was wir gemeinsam bewirken können", sagt er.

**Auch Sie können helfen – mit Ihrer ganz persönlichen Aktion**

Immer mehr Menschen entscheiden sich dafür, besondere Anlässe wie Geburtstage, Hochzeiten oder Jubiläen für den guten Zweck zu nutzen.

**Wenn auch Sie Ihre Feier mit einer Spendenaktion verbinden möchten, unterstützen wir Sie gerne dabei.**

**3. Feiern**

Jede Spende hilft! Teilen Sie Unterstützenden den Spendenerfolg mit und inspirieren Sie andere mit Ihrer Spendenaktion. Wir bedanken uns für Ihre Unterstützung.

Starten Sie hier  
Ihre private  
Spendenaktion:



## **Wir suchen DICH!**

**Du entscheidest, was du in den nächsten 9 Monaten aus dir machst!**

- Berufsausbildung zum Rettungssanitäter
- 970,- Euro pro Monat
- Gratis KlimaTicket für ganz Österreich
- Coole Ambulanz Einsätze und vieles mehr!



**Bereit für deinen Einsatz?**

[www.zivi.jetzt](http://www.zivi.jetzt)



**JOHANNITER**



## Vom Schulsani bis zum Notarzt – Glück ist, wenn alle helfen

Im Ernstfall verlassen wir uns nicht nur aufs Glück. Wir verlassen uns in erster Linie auf Ausbildung, Übung und Teamarbeit. Mit dem gemeinsamen Ziel, vorbereitet zu sein, wenn es zählt.

Während einer Gartenparty kommt es zu einem Streit zwischen den Partygästen und mehreren Nachbar:innen, die sich durch den Lärm belästigt fühlen. Immer wieder gab es Beschwerden, doch diesmal eskaliert die Situation. Mit Schaufeln und sogar einer Heugabel gehen die Nachbar:innen auf die Feiernden los und verletzen mehrere Personen schwer.

Was wie der Auftakt eines Krimis klingt, war das realitätsnahe Einstiegsszenario der diesjährigen Katastrophenübung der Johanniter. Gemeinsam mit angehenden **Notärzt:innen der Medizinischen Universität Wien** wurde am 17. Mai 2025 in Laa an der Thaya trainiert, was im Ernstfall zählt: rasche Entscheidungen, abgestimmte Abläufe und Teamwork auf höchstem Niveau.

Wenn jede Sekunde zählt, darf nichts dem Zufall überlassen werden. Deshalb investieren die Johanniter in praxisnahe Ausbildung – mit echten Herausforderungen, mit klaren Ab-

läufen und mit Menschen, die Verantwortung übernehmen.

Insgesamt wurden zwei Großschadensszenarien durchgespielt. Mitten im Geschehen: drei Ausbildungsgruppen, die stellvertretend für die Zukunft des Rettungswesens stehen. Notärzt:innen in Ausbildung meisterten die finale Praxistappe ihres Lehrgangs. Vier angehende **Notfallsanitäter:innen aus Deutschland** waren im Rahmen eines **Erasmus-Programms** dabei und sammelten wertvolle Erfahrung im internationalen Austausch. Auch engagierte **Schulsanitäter:innen** waren vor Ort und konnten sich in geschütztem Rahmen in die Übung einbringen.

Begleitet wurden alle Teams von erfahrenen Instruktor:innen, die in Echtzeit Feedback gaben und so eine lernintensive Atmosphäre schufen. Zukünftige Zugskommandant:innen übernahmen die Führung einzelner Szenarien und koordinierten mit der Einsatzleitung alle Maßnahmen.

Ob bei der Versorgung von Verletzten, der Kommunikation im Team oder der logistischen Umsetzung – die Übung zeigte eindrucksvoll, wie wichtig praxisnahe Ausbildung ist. Die Johanniter verbinden medizinische Professionalität mit pädagogischem Anspruch und setzen auf starke Partnerschaften wie mit der MedUni Wien, um gemeinsam bestmöglich vorbereitet zu sein. In diesem Fall, wird das Glück nicht dem Zufall überlassen, sondern ist das Ergebnis von intensivem Üben.



# Erfolgreiche Einsatzübung in Tirol

Johanniter, Uni Innsbruck und Bundesheer trainieren bei „Native Challenge“

Vom 2. bis 6. Juni fand am Truppenübungsplatz Lizum-Walchen in Tirol wieder die „Native Challenge“ statt. Das Bundesheer, die Universität Innsbruck mit dem Studiengang „Peace and Conflict Studies“ und die Johanniter übten gemeinsam komplexe Einsatzszenarien, um die Zusammenarbeit in Krisenregionen zu trainieren.

Bei der aufwändigen Übung standen herausfordernde Aufgaben im Fokus. Insgesamt waren zehn Sanitäter:innen der Johanniter bei einer simulierten, mehrere Tage andauernden Mission rund um die Uhr im Einsatz. Ziel war die sanitätsdienstliche Versorgung in einer fiktiven Krisenregion zu gewährleisten. Dabei wurden verschiedene Szenarien durchgespielt, die außerhalb der üblichen Trainingsumgebung auf reale Einsätze vorbereiten sollen. Dazu zählen neben der Karten- und Geländekunde auch das Üben verschiedener Traumaszenarien, Stressbewältigung und das Führen eines Sanitätselementes im Einsatz.



Die „Native Challenge“ zeigt einmal mehr, wie wichtig das Trainieren der Zusammenarbeit zwischen militärischen und zivilen Organisationen ist, um in Krisenregionen effektiv helfen zu können. „Alle Seiten profitieren von den Erfahrungen in der hochalpinen Umgebung. So wird das Verständnis für komplexe Situationen in Krisengebieten vertieft und die Basis für zukünftige gemeinsame Einsätze gelegt“, so Martin Müller, der die Übung seitens der Johanniter leitete.



## Hunde im Höhenflug

Hubschrauberübung in Korneuburg

„Auch das Fliegen im Hubschrauber müssen Rettungshunde von klein auf lernen. Denn der Lärm der Rotorblätter und die Vibration eines Hubschraubers können für einen Hund schon beängstigend sein“, erklärt Dieter Horn, Leiter der Johanniter-Rettungshundestaffel Wien-NÖ.

Daher trainieren die Rettungshundestaffeln regelmäßig gemeinsam mit dem Bundesheer den Transport in einem Helikopter. Anfang Juni fand wieder eine solche Übung am Truppenübungsplatz in Korneuburg statt – gemeinsam mit dem Bundesheer, dem Roten Kreuz, den Maltesern und dem Samariterbund.

### Transport an der Seilwinde

Der Tag begann mit einem Trockentraining, bei dem die Vierbeiner die Gelegenheit hatten, sich schrittweise an den Hubschrauber zu gewöhnen und die Teams das rasche Ein- und Aussteigen trainierten.

Der Höhepunkt der Übung war das Aufnehmen mittels Hubschrauberwinde – eine anspruchsvolle Aufgabe, die in Kombination mit einem Kurzflug über das Gelände durchgeführt wurde.

„Solche Übungen sind für Rettungseinsätze nach einem Lawinenabgang oder in unwegsamem Gelände notwendig. Denn im Ernstfall zählt jede Minute, um Überlebende zu finden“, erzählt Dieter Horn. „Und die erfahrenen Hunde genießen den Flug ebenso wie wir Ehrenamtliche!“



## Ein echter Superheld auf Besuch – Fabsis Herzenswunsch wurde wahr

Manche Wünsche wirken auf den ersten Blick klein und bedeuten doch die Welt. Für den 15-jährigen Fabian, liebevoll „Fabsi“ genannt, war es der sehnlichste Wunsch, einmal wie ein echter Retter die Johanniter-Rettungsstation zu besuchen.

Fabsi ist herztransplantiert, gesundheitlich eingeschränkt und benötigt im Alltag viel Unterstützung. Seit neun Jahren wird er von Johanniter-Teams zur Schule begleitet – fünfmal pro Woche, hin und retour.

Jetzt wurde sein Wunsch Wirklichkeit: Er durfte „sein“ Rettungswagen selbst waschen, die Einsatzzentrale und das

Ausbildungszentrum erkunden und im Mannschaftsraum viele bekannte Gesichter wiedersehen. Für ihn war es ein ganz besonderer Tag und zugleich ein emotionaler Abschied. Mit dem Ende der Schulzeit endet auch die tägliche Begleitung durch die Johanniter. Danke an alle, die diesen Herzensmoment möglich gemacht haben! •

## Ausbildung über Grenzen hinweg

Im Mai 2025 durften wir erneut vier angehende Notfallsanitäter:innen der Johanniter Akademie Niedersachsen/Bremen in Wien begrüßen. Neben praktischen Einblicken standen der fachliche Austausch und Gespräche über zukünftige Kooperationen im Mittelpunkt. •



## Internationale Partnerschaft im Einsatz

Am 21. Mai besuchten Studierende der **Creighton University aus Nebraska (USA)** die Johanniter in Wien. Im Rahmen ihrer Europa-Studienreise erhielten sie spannende Einblicke in Rettungswesen, soziale Dienste und internationale Zusammenarbeit. Seit 2024 begleiten Paramedics aus dem Austauschprogramm unsere Teams im Einsatz – ein starkes Zeichen gelebter Partnerschaft. •



## Sicherheits- pädagogische Tage

Auch 2025 war die Johanniter Forschung bei den Sicherheitspädagogischen Tagen der Helfer Wiens an Volksschulen vertreten – mit einem eigens entwickelten Brettspiel über den Nutzen von Drohnen im Katastrophenschutz. •

## Mädchen entdecken Rettungsberufe

Über 30 interessierte Schülerinnen erhielten beim Wiener Töchtertag am 24. April spannende Einblicke in die vielfältigen Berufsfelder der Johanniter.

Nach einer Führung durch das Johanniter-Forschungszentrum lernen die Mädchen u. a. das EU-Projekt CHAMELEON kennen – inklusive Drohnentechnologie mit Videoübertragung und einem realistischen Search-&-Rescue-Modus. Auch das Projekt GAIN wurde vorgestellt – eine Virtual-Reality-Trainingsstrategie, die Einsatzkräfte für diskriminierende oder belastende Situationen sensibilisiert.

Im Anschluss erkundeten die Teilnehmerinnen die Einsatzzentrale, besichtigten die Rettungsfahrzeuge und traten beim Reanimationsduell gegeneinander an – mit viel Begeisterung!

Viele Mädchen zeigten sich beeindruckt: „Ich wusste gar nicht, dass der Beruf so vielseitig ist!“ „Gerade in Bereichen wie Rettung und Technik sind Mädchen oft unterrepräsentiert. Der Töchtertag ist eine tolle Gelegenheit, jungen Frauen zu zeigen, was in ihnen steckt – und in uns“, betont Petra Grell-Kunzinger, Bundesgeschäftsführerin der Johanniter. •



## Lachen in der Residenz

Am 14. Mai sorgten „De Zwa Schmäh Lauser“ gemeinsam mit dem Zitherensemble „Muckendorfer Saitenklang“ für beste Stimmung in der Johanniter Residenz. Kabarett, Musik und Humor machten den Nachmittag zu einem rundum gelungenen Erlebnis für unsere Bewohner:innen. •

## Unser Zivildiener Max im Bundeskanzleramt

**Max Huemayer**, Zivildiener bei den Johannitern, wurde eingeladen, **Ministerin Claudia Plakolm** bei einer Pressekonferenz im Bundeskanzleramt zu unterstützen. Thema: aktuelle Zivildienstzahlen. Für Max war der Tag ein besonderes Erlebnis und ein starkes Zeichen für die Sichtbarkeit junger Menschen im sozialen Dienst. Er wird den Johannitern nach seinem Zivildienst als ehrenamtlicher Mitarbeiter erhalten bleiben und plant eine Ausbildung im Gesundheitsbereich. „Ich habe in dieser Zeit viel über Menschen, Verantwortung und Mitgefühl gelernt – das hat mich geprägt“, so Max. •





## Rettungshunde hautnah

Die Johanniter-Rettungshundestaffel stellte sich bei rund 75 Schüler:innen des Elisabethinums in Axams vor.

Dabei durften die Kinder ganz nah ran: Wer wollte, konnte die Hunde streicheln, ihnen Leckerlis auf Löffeln geben oder Springseile und -reifen halten. Die Freiwilligen der Johanniter Rettungshundestaffel zeigten auch, wie die Flächensuche abläuft und die Hunde mit ihrer feinen Nase vermisste Personen aufspüren. Auch dabei durften die Kinder helfen, sich selbst gemeinsam mit den anderen Hundeführer:innen verstecken und suchen lassen. Stoffmäuse, Bälle und andere Spielsachen wurden geschmissen oder versteckt, die die Hunde dann holten und zurückbrachten. Ein finales Highlight für die Kinder war, dass die Hunde sogar Rechenaufgaben lösen konnten. Zum Andenken und Abschied bekam jede der zwölf Klassen noch einen Rettungshundekalender geschenkt.

„Es war eine tolle Gelegenheit, jungen Menschen die Arbeit unserer Rettungshundestaffel näherzubringen“, sagt Claudia Krhla, die Leiterin der Johanniter-Rettungshundestaffel. „Wir freuen uns sehr, dass das beim Elisabethinum möglich wurde.“ •

## Qualität geht vor

Damit die Tiroler (Notfall-)Sanitäter:innen immer am aktuellsten Stand bleiben und nicht aus der Übung kommen, wird in Innsbruck sehr regelmäßig trainiert – so etwa bei den Advanced Life Support (ALS) Trainings am 25. und am 27. Mai. Dabei liegt der Hauptfokus vor allem auf der Reanimation von Erwachsenen und der reibungslosen Zusammenarbeit im Team. Ermöglicht werden die qualitäts-sichernden Fortbildungen durch das kompetente Ausbildungsteam, bestehend aus Ärzt:innen und Lehrsanitäter:innen. •



## Laufen für die, die nicht können

Die Johanniter Tirol waren am 4. Mai beim Wings4Life World Run mit dabei! Beim weltweit größten Laufevent wurden Spenden für die Forschung an Rückenmarksverletzungen gesammelt. Ganz nach dem Motto: Gemeinsam laufen für die, die nicht können. Elf Johanniter:innen sind im Innsbrucker Hofgarten und noch drei weitere in Jenbach, Offenbach und Stuttgart mitgelaufen. Die Stimmung war super und insgesamt schafften wir über 150 Kilometer. Danke an alle, die mit dabei waren! •





## 20 neue Heimhilfen ausgebildet

**Fünf Monate lang dauert die berufsbegleitende Ausbildung zur Heimhilfe bei den Johannitern. Seit dem 16. Juni dürfen nun 20 Kursteilnehmer:innen aus Innsbruck-Stadt und -Land als Heimhilfen Menschen in ihrem Alltag unterstützen.**

Von Jänner bis Juni 2025 haben insgesamt 20 Kursteilnehmer:innen von verschiedenen Sozialsprengeln und Pflegeheimen die Heimhilfenausbildung bei den Johannitern am Kursstandort Hall in Tirol absolviert.

Die Ausbildung findet mit zwei Schultagen pro Woche berufsbegleitend statt. In über 400 Ausbildungsstunden erwerben die Teilnehmer:innen Kompetenzen in der unterstützenden Basisversorgung, in der Kommunikation und Konfliktbewältigung und in Erster Hilfe. Die erworbenen Kenntnisse konnten sie in 200 Stunden Unterrichtspraktikum direkt anwenden.

„Wir freuen uns immer wieder, wie gefragt unsere Heimhilfenausbildung ist“, erzählt Nicole Raslagg, Leitung der Pflegeausbildung bei den Johannitern Tirol. „Die Heimhilfe ist nämlich ein Beruf mit Zukunft – und ein erfüllender noch dazu.“

Die nächste Heimhilfenausbildung findet am Kursstandort Roppen ab September 2025, in Hall ab Jänner 2026 statt. Anmeldungen sind ab Anfang Juli möglich unter:



## Innsbrucker Pflegetage

Am 15. und 16. Mai waren die Johanniter Tirol zu den ersten Innsbrucker Pflegetagen eingeladen. In den Rathausgalerien konnten wir die Innsbrucker:innen über

unsere Angebote informieren, darunter die Mobile Sozialarbeit, das Freiwillige Soziale Jahr, unsere Demenz-WGs, die Pflegeausbildung und nicht zuletzt die Mobile Pflege und Betreuung. •

## Großambulanz bei Masters of Dirt

Am 5. April haben die Johanniter Tirol einen Sanitätsdienst bei „Masters of Dirt“ geleistet. Durch die Unterstützung von Kolleg:innen aus England sowie Kärnten lief die Großambulanz tadellos ab. •



## Ja – ein Tag im Park kann Leben retten!

Am 14. Mai fand eine Premiere statt: Der erste Outdoor-Erste-Hilfe-Kurs bei den Johannitern Tirol! Den achtstündigen Auffrischer hielten die Ausbilder:innen Birgit Schallhart und Sabine Moser bei schönstem Wetter im Waltherpark ab. Auf dem Programm standen immer abwechselnd Theorie- und natürlich ganz viele Praxiseinheiten. Highlights waren der kreative und der sportliche Teil. Dabei durfte sich eine Hälfte der Teilnehmenden eigenständig Notfallszenarien ausdenken, auf die die andere Hälfte dann reagieren musste – danach wurde getauscht. Abschließend wurde beim Erste-Hilfe-Quiz noch um die Wette gehüpft. Die sieben Teilnehmer:innen der Stadt Innsbruck schlugen sich hervorragend – ein herzliches Dankeschön für das Interesse, Engagement und wertvolle Feedback! Wir freuen uns jetzt schon auf den nächsten Outdoor-Kurs. •





## Spendenübergabe für Superhands

Im Rahmen eines Golfturniers im GC Amstetten-Ferschnitz fand am 31. Mai 2025 die feierliche Spendenübergabe in der Höhe von 15.000 Euro des Rotary Clubs Waidhofen-Amstetten an superhands statt. Der Erlös stammt aus einem Benefizkonzert vom 21. März 2025 im Plenkeraal in Waidhofen an der Ybbs, das unter dem Motto „Hinschauen, wo es weh tut“ zahlreiche Besucher:innen begeisterte und auf die Situation pflegender Kinder und Jugendlicher aufmerksam machte. •

## In meinem Herzen

Bewegende Erinnerungsfeier in Waidhofen an der Ybbs

In der stimmungsvollen Bürgerspitalskirche Waidhofen fand am 9. April eine berührende Erinnerungsfeier für Angehörige verstorbener Patient:innen statt. Rund 65 Gäste gedachten gemeinsam unter dem Motto „In meinem Herzen“. Besonders bewegend: bemalte Steine als Symbol der Verbindung und ein liebevoll gestaltetes Erinnerungsbuch des Mobilen Palliativteams der Johanniter. Die Feier bot Trost, Gemeinschaft und Raum für stille Erinnerungen. •



## 40 Jahre Hilfswerk Marchfeld

Das Hilfswerk Marchfeld ist ein wichtiger Netzwerkpartner der Johanniter. Wir waren eingeladen das 40. Jubiläum der Organisation mitzu feiern und hatten dabei auch die Gelegenheit, das Angebot der Johanniter und die Community Nurse vorzustellen. •



COMMUNITY  
NURSING

## Gemeinsam gegen Arthrose

In Orth an der Donau fand im April ein Infoabend „Arthrose vorbeugen – Gelenke stärken“ statt. Organisiert von unserer **Community Nurse Heidi Zapletal-Janevski** und vorgetragen von Susanne Hirnschrodt, erhielten die Teilnehmenden praktische Tipps zur Gelenkgesundheit und Prävention – für mehr Beweglichkeit im Alltag! •





## Gemeinsam im Einsatz: „Nock Alert 2025“

Von 29. Mai bis 1. Juni 2025 nahmen die Johanniter mit sieben Fahrzeugen und 17 Sanitäter:innen an der Bundeskatastrophenübung „Nock Alert 2025“ des Österreichischen Roten Kreuzes in Bad Kleinkirchheim (Kärnten) teil. Das Team war länderübergreifend im Einsatz mit Kolleg:innen aus Kärnten, Tirol und Wien. Die realitätsnahe Übung im alpinen Gelände bot die ideale Gelegenheit, um komplexe Einsatzszenarien zu trainieren, die Einsatztaktik zu verfeinern und die Zusammenarbeit mit Rotkreuz-Einheiten aus ganz Österreich zu stärken. Die Johanniter sind für weitere gemeinsame Herausforderungen gerüstet! •

## Im Einsatz beim ARBÖ Kärnten Radmarathon

Beim 12. ARBÖ Kärnten Radmarathon am 1. Juni 2025 in Bad Kleinkirchheim waren die Johanniter mit mehreren Fahrzeugen als Ambulanzdienst vor Ort. Rund 500 Teilnehmer:innen stellten sich der anspruchsvollen Strecke über 106 km und 2.140 Höhenmeter durch die Nockberge – bei bestem Wetter und großartiger Stimmung. Die Johanniter sorgten für medizinische Sicherheit entlang der Strecke. Ein besonderes Highlight: „Unser Zivildiener Matthäus trat selbst in die Pedale und erreichte erfolgreich das Ziel – herzliche Gratulation!“ •



Bad Kleinkirchheim

### Vorsorge im Fokus

Im Rahmen der **Gesundheitstage in Bad Kleinkirchheim** drehte sich alles um das Thema „Gesundheit in der Region“.

Die Besucher:innen erwartete ein vielfältiges Programm mit Vorträgen, Infoständen und kostenlosen Gesundheitschecks – ganz im Zeichen der Prävention und Vorsorge. Auch die Johanniter waren mit dabei: Die Teams führten Vitalwertmessungen durch und zeigten in einer anschaulichen Demonstration, wie Laienreanimation funktioniert. Viele Besucher:innen nutzten die Gelegenheit, ihr Wissen rund um Erste Hilfe aufzufrischen und praktische Tipps für den Notfall mitzunehmen. Eine rundum gelungene Veranstaltung, die das Gesundheitsbewusstsein in der Region nachhaltig stärkt! •

## „Auf an Ratscha“ mit Bernhard Knes

Bernhard Knes von der Zeitung „**Mein Bezirk**“ war „Auf an Ratscha“ in Patergassen zu Gast. Die Johanniterinnen Karin und Sophia nutzten die Gelegenheit, um ihm die Johanniter näherzubringen und auch die Gemeinde vorzustellen. Das Gespräch wurde aufgezeichnet und ist online unter [meinbezirk.at](http://meinbezirk.at) abrufbar. „Ein schöner Einblick in unsere Arbeit und unser Umfeld.“ •





# Psychische Gesundheit gehört ins Zentrum des Gesundheitswesens

Psychisches Wohlbefinden ist eine zentrale Voraussetzung für ein erfülltes, sicheres Leben. Ein Gesundheitssystem, das psychisches Wohlbefinden und Gesundheit gesellschaftlich und gesundheitspolitisch ernst nimmt, leistet einen wesentlichen Beitrag dazu, dass Menschen ihr Leben als sinnerfüllt, sicher und lebenswert und damit glücklich empfinden können. Psychisches Wohlbefinden ist nicht nur individuell, sondern auch gesellschaftlich bedeutsam. Es beeinflusst Bildungserfolg, Arbeitsfähigkeit, soziale Teilhabe und letztlich auch das kollektive Wohlbefinden einer Gesellschaft.

**Psychisches Wohlbefinden ist nicht nur individuell, sondern auch gesellschaftlich bedeutsam – es beeinflusst Bildung, Arbeit und soziales Leben.**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass jeder vierte Mensch im Laufe seines Lebens an einer psychischen Erkrankung leidet, obwohl das Bewusstsein für psychische Erkrankungen wie Depression, Angststörungen oder Burnout im Gegensatz zu psychischem Wohlbefinden in den letzten Jahrzehnten geschärft wurde. In Österreich wurden nach der Helsinki Deklaration aus 2005 („Europäischen Erklärung zur psychischen Gesundheit“) zwölf Maßnahmenbereiche und zehn strategische Ziele zur

Verbesserung der psychischen Gesundheit definiert. Diese nationale Strategie bietet einen wichtigen Rahmen, muss jedoch praktisch umgesetzt werden.

Ein zentraler Beitrag zur Verbesserung der psychischen Gesundheitsversorgung ist die psychische Erste Hilfe. Diese orientiert sich am Konzept der körperlichen Ersten Hilfe und soll auch Laien dazu befähigen, in seelischen Krisen erste Unterstützung zu leisten und zu stabilisieren. Dabei ist es wesentlich, Warnsignale frühzeitig zu erkennen, wertschätzend im entstigmatisierten Umgang zu kommunizieren und aufmerksam zuzuhören. Schulungen im Gesundheits- und Bildungssystem für Lehrkräfte, Pflegepersonal und Einsatzkräfte wie Ersthelfer:innen und Polizist:innen zur Verankerung von psychischer Erster Hilfe finden bereits statt und zeigen äußerst positive Wirkung.

Die Johanniter nehmen auch in diesem Bereich die gesellschaftliche und christliche begründete Verantwortung wahr und bieten seit einiger Zeit einen Spezialkurs an, wo es neben dem Überblick über verschiedene psychische Erkrankungen vor allem in Anlehnung an die WHO Handlungsprinzipien um die Schulung der Teilnehmenden geht, eigene Grenzen zu schärfen und damit Menschen in psychischen Ausnahmesituationen professionell zu unterstützen.

## **Dr. Bettina Schickinger-Fischer**

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



# Natürliche Hilfe bei „Frauen-Leiden“?

Regelbeschwerden, prämenstruelles Syndrom (PMS) oder ständige Blasenentzündungen: Manche Leiden sind Männern gänzlich unbekannt. Sie treffen ausschließlich oder zumindest meistens Frauen. Wer nicht mit Antibiotika, Hormonen oder anderen Medikamenten gegensteuern möchte, setzt vielleicht Hoffnung in pflanzliche oder vermeintlich natürliche Mittel. Aber vieles, was gegen PMS oder Harnwegsinfekte beworben wird, ist alles andere als wissenschaftlich belegt.

## Harn ansäuern mit Methionin?

Blasenentzündungen treffen besonders häufig Frauen – der Grund dafür ist die kurze weibliche Harnröhre. Wer immer wieder Blasenentzündung hat und keine Antibiotika nehmen möchte, versucht es vielleicht mit Nahrungsergänzungsmittel. Methionin, zum Beispiel. Der Eiweißbaustein kommt in der Nahrung vor, wird aber auch als Nahrungsergänzungsmittel beworben. Es macht den Harn saurer – was krankmachenden Bakterien in der Harnblase gar nicht schmeckt. So soll es Blasenentzündungen bekämpfen, bevor sie entstehen. Ob das aber auch in der Realität funktioniert, ist unklar: Belege aus der Wissenschaft fehlen bisher. Da Methionin ein natürlicher Nahrungsbestandteil ist, sind zumindest Nebenwirkungen unwahrscheinlich.



Medizin transparent überprüft Gesundheitsmythen und Behauptungen aus Werbung, Medien und Internet. Wissenschaftlich und unabhängig. [medizin-transparent.at](http://medizin-transparent.at)

Autorin: Jana Meixner (Medizin transparent)

## Uro-Vaxom: „Impfung“ gegen Blasenentzündung wenig wirksam

Bei wiederkehrenden Blasenentzündungen wird manchmal Uro-Vaxom verordnet. Dabei handelt es sich um Kapseln mit Bakterien, die oft Harnwegsinfekte auslösen – in abgetöteter und unschädlich gemachter Form. Die sollen dem Immunsystem helfen, die Krankheitserreger zu erkennen und zu bekämpfen, bevor sie eine Entzündung auslösen können – ähnlich einer Schluckimpfung. Der Nutzen der Kapseln scheint jedoch gering zu sein – und zudem nicht gut abgesichert: In den verfügbaren Studien hatten mit Uro-Vaxom nur mehr 43 statt 54 von 100 Frauen mit Blasenentzündung zu kämpfen – also 12 Frauen weniger. Nebenwirkungen sind in den Studien zumindest keine aufgetreten.



## Mönchspfeffer gegen PMS

Brustspannen, Kopfschmerzen, Gereiztheit, Verdauungsprobleme: Frauen erleben unterschiedliche Beschwerden kurz vor der Regelblutung. Man kennt sie auch unter dem Begriff PMS – prämenstruelles Syndrom. Ein natürliches Mittel, das helfen soll, ist der Mönchspfeffer. Und tatsächlich deuten Studien auf eine gewisse Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmittel mit Mönchspfeffer-Extrakt hin: Bei 34 von 100 Frauen besserten sich dadurch die Beschwerden. Gut abgesichert ist das aber nicht, denn die verfügbaren Studien sind nicht immer vertrauenswürdig. Ob Mönchspfeffer auch bei unregelmäßigem Zyklus oder zu starker Blutung hilft, kann die Forschung nicht beantworten. Vorsicht: Fachleute vermuten, Mönchspfeffer könnte die Wirkung mancher Medikamente beeinflussen.



## Kompetenz zählt: Wie digitale Systeme im Ernstfall helfen können

Wenn Katastrophen oder Krisen eintreten, ist schnelle Hilfe gefragt. Oft auch von Menschen, die sich spontan freiwillig engagieren möchten. Doch wie können Einsatzorganisationen rasch herausfinden, wer über welche Fähigkeiten verfügt? Genau hier setzt ein innovatives Forschungsprojekt an, an dem sich die Johanniter als Partner beteiligen.



Über ein digitales System namens **CERTIFIER** sollen Kompetenzen freiwilliger Helfender sichtbar und international vergleichbar gemacht werden. Gekoppelt mit dem österreichischen Freiwilligenpass lassen sich Qualifikationen – etwa als Statiker:in, Sanitäter:in oder Elektriker:in – digital hinterlegen und validieren. Im Ernstfall kann so gezielt nach passenden Personen gesucht werden.

Technisch wird dafür ein sogenannter „Proof of Concept“ entwickelt – also ein funktionierendes Modell, das das Potenzial des Systems aufzeigt. Ein digitales Trust-Framework stellt dabei sicher, dass die Angaben zuverlässig sind.



## Drohnen gegen Borkenkäfer und Waldbrand

Das von der Europäischen Union finanzierte Forschungsprojekt **CHAMELEON** war vor drei Jahren der Startschuss für Arbeiten zu den Auswirkungen des Klimawandels. Nach Projektabschluss steht fest: Drohnen schützen Wälder vor Bränden und Weinberge vor Schädlingen.

Drohnen helfen nicht nur bei der Suche nach vermissten Personen, sie können auch Wälder schützen. Im Rahmen des EU-geförderten Projekts CHAMELEON arbeiteten die Johanniter drei Jahre lang mit Partnerorganisationen aus neun europäischen Ländern daran, wie man mit innovativen Technologien dem Klimawandel begegnen kann.

Im Zentrum stand der ländliche Raum: In zwei österreichischen Testgebieten – einem Wald im Mühlviertel und einer Weinbaufläche in Niederösterreich – wurde der Einsatz von Drohnen erprobt. Ziel war es, Bedrohungen wie Borkenkäferbefall oder Trockenstress frühzeitig zu erkennen und so etwa Waldbränden vorzubeugen.

Die Johanniter bauten dafür eine eigene Drohnenkompetenz auf – mit Erfolg: Das neue Know-how kam bereits bei einer großangelegten Waldbrandübung im EU-Projekt TREEADS zum Einsatz. Das gewonnene Bildmaterial ermöglicht eine schnellere Einschätzung der Lage und raschere Entscheidungen im Naturgefahrenmanagement.

CHAMELEON zeigt: Forschung kann Leben schützen. Die Johanniter leisten dazu einen wichtigen Beitrag.



# Gut durch den Sommer

Die Johanniter geben Tipps für möglichst beschwerdefreie Hitzetage.

Sobald die Temperaturen steigen, verändert sich unser Alltag – besonders für ältere und pflegebedürftige Menschen kann Hitze zur echten Belastung werden: Müdigkeit, Schwindel, Kreislaufprobleme oder Verwirrtheit sind mögliche Folgen. Umso wichtiger ist es, gut vorbereitet zu sein. Diese Tipps helfen, die warme Jahreszeit sicher und angenehm zu erleben:



## Trinken, bevor der Durst kommt

Ältere Menschen verspüren oft weniger Durst, trotzdem braucht der Körper Flüssigkeit. Zwei Liter pro Tag sollten es möglichst sein, an heißen Tagen mehr. Wer ungern trinkt, kann sich mit bunten Gläsern oder aromatisiertem Wasser motivieren, zum Beispiel mit einem Spritzer Zitronensaft, Beeren, Kräutern oder Gurkenscheiben.

## Flüssigkeit auch essen

Melonen, Kompott, Joghurt, Fruchtmus oder Suppen – viele Speisen enthalten viel Wasser und können helfen, den Flüssigkeitshaushalt zu unterstützen. Auch wasserreiche Beilagen wie Couscous oder Gemüse mit Saft tragen dazu bei.

## Trink-Rituale entwickeln

Ein Glas Wasser nach dem Aufstehen, ein Getränk zu jeder Mahlzeit, Kaffee am Nachmittag – feste Zeiten helfen, das Trinken nicht zu vergessen. Ein Trinkplan oder Erinnerungen am Handy können zusätzlich unterstützen.

## Überblick bewahren

Richten Sie die empfohlene Tagesmenge bereits in der Früh her, z.B. zwei große Flaschen à 1 Liter. So behalten Sie den Überblick und sehen auf einen Blick, was noch fehlt.

## Besser schlucken

Bei Schluckbeschwerden hilft das Andicken von Getränken. Geschmacksneutrale Geliermittel aus der Apotheke erleichtern das Trinken, ohne den Geschmack zu verändern. Trinkhilfen wie gebogene Strohhalme können ebenfalls sehr nützlich sein.

## Kühl statt k.o.

Ein feuchtes Tuch im Nacken, lauwarme Duschen oder Fußbäder helfen gegen Überhitzung. Weite, helle Kleidung aus Baumwolle oder Leinen schützt ebenso. Zwischen 11 und 16 Uhr möglichst im Schatten oder im Haus bleiben. Sonnenbedeckung nicht vergessen!

## Richtig lüften und beschatten

Nichts raubt den Schlaf so sehr, wie eine heiße Wohnung. Daher lohnt es sich, möglichst abends, nachts oder in den frühen Morgenstunden zu lüften und tagsüber die Fenster und Türen geschlossen zu halten. Rollläden und Markisen zur Beschattung sind eine Investition wert!

## Erholamer Schlaf trotz Hitze

Anstelle warmer Decken, reicht ein leerer Bettbezug, am besten aus leichter Baumwolle, Leinen oder gar Seide. Es lohnt sich auch, den Schlafplatz in einen kühleren Raum zu verlegen. Wer in einem Haus wohnt, kann vielleicht einen Kellerraum zum Schlafzimmer umfunktionieren. Nutzen Sie die übliche Wärmeflasche zur Kühlung und füllen sie diese mit kaltem Wasser.

## Kühle Räume aufsuchen

Wenn die Wohnung trotz aller Maßnahmen tagsüber zu heiß wird, hilft auch mal ein Abstecher ins nahegelegene Einkaufszentrum oder der Besuch eines Kaffeehauses, die meist angenehm klimatisiert sind.

Mit ein paar einfachen Maßnahmen lässt sich der Sommer gut bewältigen – angenehm, sicher und gesund. Wer frühzeitig auf sich achtet, beugt Hitzestress und Kreislaufproblemen vor – und genießt die warme Jahreszeit in vollen Zügen.

## Mach es wie ein Clown



Patrick Hafner

Der Clown betritt keinen Raum, er verwandelt ihn. Wo gerade noch Schwere war, entsteht ein Lächeln. Wo Sorgen regierten, keimt Leichtigkeit. Er bringt kein fertiges Programm, sondern er begegnet dem Moment offen, aufmerksam und berührbar. Und gerade daraus entsteht ein Raum der Möglichkeiten, der Türen zur Lebensfreude öffnet und so oft zu erlösendem Lachen führt.

Doch was macht das Lachen, das er schenkt, eigentlich mit uns? Warum wirkt es so befreiend, so heilend, selbst in schwierigen Momenten?

Lachen ist nicht nur eine körperliche Reaktion, es ist eine Haltung. Eine Haltung zum Leben. Es ist eine der ursprünglichsten Ausdrucksformen unserer Lebendigkeit, ein körperlich-geistig-emotionaler Akt, der in uns weit mehr bewirkt, als uns bewusst ist. Wenn wir lachen, geschieht im Körper ein kleines Wunder: Über 80 Muskeln sind beteiligt, darunter Zwerchfell, Gesichtsmuskulatur und sogar die Atemmuskulatur. Wer lacht, lockert nicht nur Gesichtsmuskeln, sondern auch das Herz. Lachen vertieft die Atmung, hebt die Stimmung, stärkt das Immunsystem. Es ist wie eine Medizin ohne Nebenwirkungen.

Aber es passiert noch mehr: Lachen verbindet. Selbst fremde Menschen spüren in einem gemeinsamen Lachen plötzlich Nähe. Es durchbricht soziale Barrieren, löst Spannungen und verwandelt selbst ernste Momente in Augenblicke der Leichtigkeit. Und das Beste: Unser Körper unterscheidet nicht zwischen echtem und gespieltem Lachen. Selbst wenn wir bewusst lächeln oder ein künstliches Lachen herausfordern, reagiert unser Gehirn mit positiven Emotionen. Das heißt: Wir haben das Glücksrezept in uns und es ist jederzeit abrufbar.

Deshalb: Machen Sie es wie ein Clown. Schauen Sie hin. Spüren Sie, was gerade da ist. Und finden Sie darin das Komische, das Zarte, das Menschliche. Denn manchmal braucht es nur ein Lächeln, um einen dunklen Tag zu erhellen.

**Patrick Hafner** ist Business-Coach, Trainer und Clinician. Er arbeitet als selbständiger Berater für Ressourcenentwicklung, Leadership und Leichtigkeit. [www.patrickhafner.at](http://www.patrickhafner.at), [www.cliniclowns.at](http://www.cliniclowns.at)



## Was heißt eigentlich RUD-Team?

Die Abkürzung RUD steht für Realistische Unfalldarstellung. Das RUD-Team erstellt realitätsnahe Übungs-szenarien in der Aus- und Fortbildung von Rettungs-dienst und Katastrophenschutz.

Um die Einsatzkräfte auf mögliche Unfallszenarien bestmöglich vorzubereiten, hilft das RUD-Team mit. Denn je realer eine Szene simuliert und dargestellt wird, desto eher wissen die Rettungskräfte, was im Falle eines Zugunglücks, eines Anschlags oder einer Naturkatastrophe auf sie zukommen kann.

Ob Verbrennungen, Schnittwunden, Knochenbrüche oder stark blutende Wunden – es gibt kaum eine Verletzung, die das RUD-Team nicht mit Hilfe von Utensilien und Schminkmaterial aus dem Film- und Theaterbereich nachstellen kann. Die Schminktechnik wird teils in Kursen vermittelt, teils eignet sich das Team das Know-how selbst an. Doch damit nicht genug: schließlich bedarf es auch einer Gruppe an Darsteller:innen,



**Möchten auch Sie Laiendarsteller:in werden?**

Nähtere Infos unter:  
Ehrenamt-Koordination  
Thomas Leimer, MSc  
M +43 676 83 112 580  
[eak.wien@johanniter.at](mailto:eak.wien@johanniter.at)

## 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:

I \_ \_ \_ U C \_ \_ \_ N D \_ \_ \_ O M M \_ \_ \_ F I \_ \_ \_ N W I \_  
\_ \_ S G O L \_ \_ \_ S I N U \_ \_ \_ R E N T R \_ \_ \_ M E N  
\_ \_ I M \_ \_ \_ T.

Einzusetzende Buchstabengruppen:

AEU	MLE
DDA	NDE
ERS	NSE
ESS	RDA
HTE	SCH
MER	

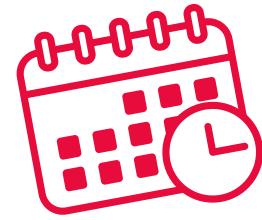
SCHIMMERT.  
DAS GOLD DAS IN UNSEREN TRÄUMEIN  
IM LEUCHTEN DES SOMMERS FINDEN WIR  
LÖSUNG

### Buchstabenchaos

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

BIIIKN  
ABDEEHOS  
ABDKNORRST  
EEGHILLSTU  
CEHILMNNNOS  
AABBCEEHLLLOVY  
EHNNNOSTU  
EEIMMOPRRRSSTZ  
ABDEEES  
EEEGIMMORRSTTW  
EEEHILLTWZ

HITZEWELLE  
SOMMERGEWITTER  
BADSEE  
SOMMERSPRITZER  
SONNENHUT  
SONNENMILCH  
BEACHVOLLEYBALL  
STRANDKORB  
BADEHOSE  
BIKINI  
LIEGESTUHL  
SONNENBLICK  
BÄDCHEN  
SOMMERTAG  
SOMMERSONNE  
SOMMERSONNTAG  
SOMMERSONNTAG



## Termine

### Das kommt ...

#### Wien

**Psychische Erste Hilfe für jede:n**  
Im Rahmen unserer **Sommeraktion** „Psychische Erste Hilfe für jede:n“ bieten wir im Juli und August den Kurs zum reduzierten Preis von 40 Euro an:

**7., 16. und 26. Juli 2025**  
**4., 20. und 30. August 2025**  
Johanniter Wien

## Weinen ist ok.

Reden aber auch.

**Kurse im Juli & August 2025 um 40€!**



#### Erste-Hilfe-Grundkurs (16 Stunden)

**16. Juli – 17. Juli 2025**  
08:00 – 17:00  
Johanniter Wien

#### Erste-Hilfe-Kurs für den Führerschein (6 Stunden)

**19. Juli 2025**  
09:00 – 16:00  
Johanniter Wien

#### Erste Hilfe am Kind

**28. – 29. Juli 2025**  
08:00 – 17:00  
Johanniter Wien

#### Tirol

#### Heimhilfeausbildung 2025-2026

**Ab 17. September 2025**  
Standort Roppen  
**Anmeldung** bis 28. Juli 2025

**Alle Infos zu unseren Kursen finden Sie unter:**  
[www.johanniter.at/kurse](http://www.johanniter.at/kurse)





**Erste-Hilfe-Vortragende und Mitarbeitende in  
Eventteam und Schulsanitätsdienst gesucht!**



## Anpacker:innen und Teamplayer:innen gefragt!

Du möchtest dich in deiner Freizeit ehrenamtlich engagieren und das gute Gefühl haben, dass dein Einsatz Sinn macht?

Du möchtest gemeinsam mit anderen Menschen mehr bewegen? Werde jetzt ehrenamtlich:e Johanniter:in!

Infos unter [www.johanniter.at/ehrenamt](http://www.johanniter.at/ehrenamt)

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



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben