

# stadt mensch

Das Magazin des Wiener Roten Kreuzes • 1/17

**FOKUS  
THEMA  
KINDER**

## Vom Manager zum Kids-Trainer

Der ehemalige Direktor Gerhard Boigenzahn vermittelt Tausenden Kindern Erste Hilfe-Wissen. S. 6

10 Reportage:  
Das Vorzeigeprojekt  
„Lernhilfe“.

12 Das „Schulstartpaket“  
erfreut Kinder und  
entlastet Eltern.

18 Die „leidenschaftliche  
Wienerin“ Sandra Cervik  
im Interview.

# RED HERO

„Action, Freundschaft und Soziales – all das kann ich als Notfallsanitäter täglich erleben. Und egal, ob ich Kranke transportiere oder Menschen rette, am Abend gehe ich schlafen und weiß, heute hab' ich jemandem helfen können.“

David Heinrich, Notfallsanitäter, Leitstellendisponent und Einsatzfahrer. Eigentlich wollte er 2010 sein Architektur-Studium für den Zivildienst nur unterbrechen, doch dann gab er es für den hauptberuflichen Rettungsdienst ganz auf: „Als ich das erste Mal jemandem das Leben gerettet hab', hat es Klick gemacht.“ Jetzt studiert er berufsbegleitend Rettungsdienstmanagement und begeistert seine jüngeren Brüder für den Zivildienst beim Wiener Roten Kreuz.

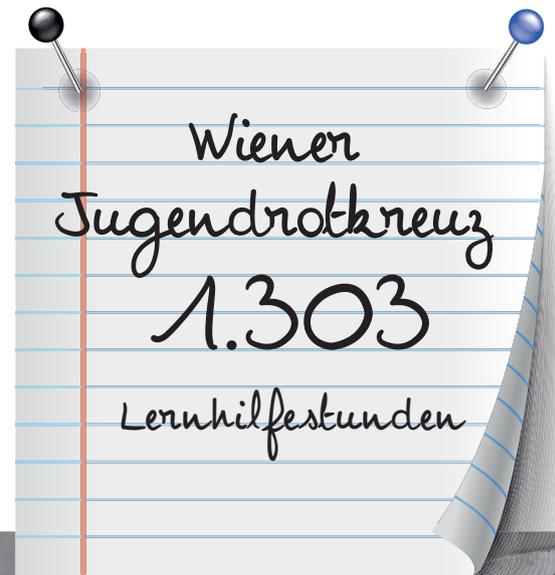
## Zivi beim Wiener Roten Kreuz?

Zuweisungstermine sind: Februar, Mai, Juli, Oktober und Dezember.  
Melden Sie sich rechtzeitig: [zivildienst@wrk.at](mailto:zivildienst@wrk.at)

## Ausbildungszentrum des Wiener Roten Kreuzes



**22.500** KursteilnehmerInnen



Wiener  
Jugendrotkreuz  
1.303  
Lernhilfestunden



Rettungs-  
und Kranken-  
transportdienst

Leitstelle: **11.429**

durchgeführte Notruf-Abfragen von unseren KollegInnen in den Leitstellen (Emergency Medical Dispatchern), die dabei das standardisierte Abfrage-System AMPDS (Advanced medical priority dispatch system) anwenden.



Pflege & Betreuung

**2.231** betreute KlientInnen

**5** per Telefon  
angeleitete Geburten



## Atemschule

In Zusammenarbeit mit GlaxoSmithKline bietet das Ausbildungszentrum des Wiener Roten Kreuzes die Atemschule an. Dies ist eine zweistündige Trainings- und Informationseinheit für PatientInnen mit Asthma und chronisch behindernden Lungenkrankheiten (COPD). Die TeilnehmerInnen erfahren vieles über Atemwegserkrankungen und die richtige Handhabung der ihnen verordneten Arznei- und Behelfsmittel.

Nähere Informationen gibt es unter  
[www.rotekreuz.at/wien/kurse-aus-weiterbildung/](http://www.rotekreuz.at/wien/kurse-aus-weiterbildung/)

# INHALT

## FOKUSTHEMA KINDER



**Editorial** ..... 5

### Coverstory:

Vom Manager zum Kids-Trainer ..... 6

### Vorsicht Vorurteil!

„Können Kinder überhaupt Erste Hilfe leisten?“ ..... 9

### Reportage:

**Vorzeigeprojekt Lernhilfe.** So werden Wiener Kinder mit nicht-deutscher Muttersprache gefördert ..... 10

### Starthilfe für den Schulbeginn:

Ein tolles Paket mit vielen Vorteilen. ... 12

### Eine Frage – viele Antworten:

Was bringt der Radfahrausweis? ..... 14

### Warum ich mich engagiere:

Ich gebe Schwimmkurse, weil ... ..... 15

Was machen Wiener Kinder in den Ferien? ..... 16

Feriencamps? Besondere Camps für besondere Kinder ..... 17

## IM GESPRÄCH

Die Schauspielerin Sandra Cervik. .... 18

## WIE FIT SIND SIE ...

in Sachen Stressprävention? ..... 22

## LERNEN FÜRS LEBEN

Babyfit. „Passt du mal auf die Kleinen auf?“ ..... 23

## LEBEN IN WIEN

Kalt erwischt! Die kältesten Plätze von Wien ..... 24

**STORYS & SERVICE** ..... 26

## 10 TIPPS VON DER EXPERTIN

Leichte Kost für heiße Tage ..... 28

**RED HERO** ..... 31

## HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

### DIE RUFHILFE AM HANDGELENK KANN JEDER HABEN!

Hilfe auf Knopfdruck: Mit der Rufhilfe tragen Sie Ihren persönlichen Notruf immer am Handgelenk. Ein einfacher Druck auf den Alarmknopf des Handsenders, der wie eine Armbanduhr getragen wird, reicht aus, um einen Notruf abzusetzen.

**Bereits ab 26,- Euro/Monat.**

**Info-Telefon: 050 144**

**oder unter [www.rufhilfe.at](http://www.rufhilfe.at)**



#### Impressum

#### Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:

Österreichisches Rotes Kreuz, Landesverband Wien, 1030 Wien, Nottendorfer Gasse 21, Tel.: 050 144, [service@wrk.at](mailto:service@wrk.at), [www.wrk.at](http://www.wrk.at)  
Präsident: Univ.-Prof. Dr. Reinhard Krepler, Geschäftsführung: Landesgeschäftsführer Mag. Alexander Lang MBA · Redaktionsleitung: Mag. Alexander Tröbinger  
Spendenkonto: BAWAG P.S.K., IBAN: AT02 6000 0000 9023 0000

**Redaktion:** Sonja Bettel, Martha Miklin, Claudia Riedmann, Eva Woska-Nimmervoll · **Fotos/Illustration:** Markus Hechenberger/Wiener Rotes Kreuz, Peter Rigaud, Norbert Potensky, Shutterstock, Fotolia, Udo Schimanofsky, wienXtra/Miguel Dieterich, Steiner Familyentertainment · **Konzeption, redaktionelle Mitarbeit, Grafik, Produktion:** Egger & Lerch GmbH, Vordere Zollamtsstraße 13, 1030 Wien, [www.egger-lerch.at](http://www.egger-lerch.at); Artdirektion & Layout: Karin Noichl · **Hersteller:** Druckerei Berger, Wienerstraße 80, 3580 Horn

## EDITORIAL

### WIR SIND DA, UM ZU HELFEN!

Auf die „helfende“ Präsenz des Wiener Roten Kreuzes können sich die Menschen in der Bundeshauptstadt verlassen. Sie tun es auch seit mittlerweile über 55 Jahren. Das Zusammenspiel von hauptberuflichen und freiwilligen KollegInnen macht es möglich, dass wir rund um die Uhr, an jedem Tag, in jeder Lebenssituation da sind. Meist wird die Arbeit des Roten Kreuzes mit Ambulanzautos assoziiert. Verständlich, denn die Einsätze der KollegInnen im Rettungsdienst sind am sichtbarsten. Doch viel Hilfe passiert im Stillen, viele unserer Leistungen betreffen die Bildung, das Vermitteln von Wissen und das Sensibilisieren für Themen.

#### Von Kindesbeinen an ...

So zum Beispiel mit den Projekten und Initiativen des Wiener Jugendrotkreuzes. Mit unseren Partnern – dem Wiener Stadtschulrat, den Schulen, der Polizei, den Eltern – bringen wir den Kindern und Jugendlichen das breite Spektrum des Helfens näher. Wir bereiten sie auf Radfahrprüfungen vor, wir machen sie mit dem Element Wasser vertrauter und bieten Eltern und Kindern erholsame Ferientage an. Mit jedem Projekt stärken wir den vorhandenen Antrieb zum Helfen. Doch auch Helfen will gelernt sein. So haben im vergangenen Jahr beispielsweise 23.000 Schülerinnen und Schüler an Erste Hilfe-Kursen teilgenommen. Auch die Teilnahme im Straßenverkehr erfordert Training und Wissen. 10.000 Kinder werden pro Jahr in Zusammenarbeit mit der Polizei für die Radfahrprüfung geschult.

#### Ferien vor der Tür

In wenigen Tagen ist es so weit. Die Ferienzeit rückt näher und damit auch für viele Eltern die Frage: Was können wir mit den Kindern unternehmen?



Wertvolle Tipps dazu finden Sie in dieser Ausgabe von „stadtmensch“. Auch die Hitze in der Stadt rückt näher. Mit erfrischenden Getränken, Rezepten für leichte Schmankerln und kühlenden Plätzen lassen sich die Sommermonate auch ganz gut in Wien verbringen. Wo auch immer Sie die kommenden Wochen genießen, wir wünschen Ihnen eine entspannende Sommerzeit.

**Univ.-Prof. Dr. Reinhard Krepler**  
Präsident des Wiener Roten Kreuzes

# Vom Manager zum Kids-Trainer

Warum und wie der ehemalige Direktor Gerhard Boigenzahn Tausenden Kindern Erste Hilfe beibringt – ein Porträt von Sonja Bettel.

„Wenn ihr euch in den Finger geschnitten habt, dürft ihr euch dann selber helfen?“, fragt Gerhard Boigenzahn die Vorschulkinder, die an diesem Freitag vormittag zu ihm ins Ausbildungszentrum des Wiener Roten Kreuzes in Erdberg zum Erste Hilfe-Kurs gekommen sind. „Nein!“, rufen alle im Chor. „Na, dann zeige ich euch einmal, wie ihr euch helfen könnt“, ermuntert er sie. Ein Bub stellt sich dafür als Patient zur Verfügung, ein anderer darf eine Rotkreuz-Weste anziehen und eine Schirmkappe aufsetzen, er ist jetzt der Assistent des Rotkreuz-Mannes. Alle, auch die beiden Kindergartenpädagoginnen, bekommen ein Pflaster, und dann zeigt Gerhard Boigenzahn vor, wie man es richtig aufmacht und aufklebt. Wichtig: Nicht das Wundpolsterl angreifen! Die Kinder sind sichtlich stolz, dass sie das ab sofort selber können.

Als Nächstes darf ein Mädchen helfen, einem anderen Buben einen Kopfverband anzulegen. Als der imposante Verband um den Kopf gewickelt ist, sagt Gerhard Boigenzahn zum Buben: „Magst du den Papa heute ein bisschen schrecken? Dann darfst du den Verband drauflassen.“

Mit seinem kurz geschnittenen weißen Bart, den großen freundlichen Augen und den Späßchen zwischendurch beeindruckt Gerhard Boigenzahn die Kinder. Dabei ist das für ihn ein relativ neuer „Job“. Er machte ursprünglich eine Lehre als Kfz-Elektriker samt Meisterprüfung, stellte aber fest, dass ihm dieser Beruf keinen Spaß macht. Also sattelte er um, studierte Business-Software-Technologien und Philosophie und absolvierte diverse Weiterbildungen in den Bereichen





&gt;

Verkauf, Marketing, Management und Business Administration. Und zwischendurch sogar eine Ausbildung zum Heilmasseur – weil er sich auch für Gesundheitsthemen interessierte und Heilmasseur gefragt waren. Die letzten 28 Jahre war er in einem internationalen Konzern, der Mess- und Regeltechnik erzeugt, als Verkäufer, Produktmanager, Key-Account-Manager und Direktor tätig.

### Freiwilligenarbeit in der Pension

Der Job war anstrengend, trotzdem suchte Gerhard Boigenzahn eine neue Herausforderung für seine Pension, die er 2014 antrat: „Mir ist es immer gut gegangen, ich hatte immer einen Job, deshalb wollte ich der Gesellschaft etwas zurückgeben“, sagt er, und es klingt wie das Selbstverständlichste auf der Welt. Sein Lebensmotto ist ein Zitat von Erich Kästner: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“

Gerhard Boigenzahn besuchte schon vor der Pensionierung die Freiwilligenmesse, fand aber nichts, was ihn ansprach. Dann stieß er auf ein Inserat des Wiener Roten Kreuzes: „Kids-Trainer gesucht“. Außer einem Interesse am Thema Gesundheit, der Ausbildung zum Heilmasseur und einer Erste Hilfe-Ausbildung für den Betrieb hatte er keinerlei Vorbildung in diesem Bereich. Doch Gerhard Boigenzahn ist ein lernbegieriger Mensch und machte deshalb nicht nur den für Kids-Trainer vorgeschriebenen Erste Hilfe-Kurs im Ausmaß von 16 Stunden, sondern auch noch den Babyfit-Kurs und den

Babysitter-Ausweis. Als einer der Trainer krank wurde, wurde er ins kalte Wasser geworfen: „Ich hatte einmal zugeschaut und dann sollte ich gleich einspringen! Ich dachte: Werde ich das richtig machen? Werden mich die Kinder akzeptieren?“ Doch es klappte und Gerhard Boigenzahn, der selbst keine Kinder hat, stellte fest, wie viel Freude es ihm macht, dass die Kinder so interessiert und begeistert sind. Etwas, das er nicht mehr missen möchte. Im Kids-Kurs sieht man das auch. Die Kinder fassen sofort Vertrauen zu dem Mann in roter Hose und Jacke, der mit ihnen gleich ein Lied einstudiert: „122, Feuerwehr herbei. 133, das ist die Polizei. 144, die Rettung kommt zu dir“.

### Spaß und Ernst des Lebens

Es ist erstaunlich, was Gerhard Boigenzahn den Kindern in nur einer Stunde vermitteln kann: die Notrufnummern,

wie die Uniformen von Rettung, Polizei und Feuerwehr aussehen, wie man Pflaster oder Verband anbringt, was man bei einer Verbrennung machen soll oder wenn man sich am Kopf verletzt hat, das Verhalten auf der Straße und sogar die stabile Seitenlage. Dazwischen gibt es immer wieder etwas zu lachen, denn: „Man merkt sich alles besser, wenn man Spaß dabei hat.“ Zum Schluss zeigt er den Kindern das Rettungsauto von innen, damit sie keine Angst davor haben, wenn sie selbst oder jemand anderer einmal ins Krankenhaus muss. „Für mich ist wichtig, dass die Kinder sich trauen, selbst zu helfen oder die Rettung zu rufen“, sagt Gerhard Boigenzahn. Wichtig ist ihm auch, „dass sie Handschuhe anziehen, wenn jemand blutet, weil der ja krank sein könnte.“ Die Kinder merken sofort: Da ist einer, der zuhört und sie ernst nimmt. Und so erzählen sie ihm, an welchen



**Ich dachte: Werden mich die Kinder akzeptieren?“**



**Gerhard Boigenzahn, Direktor, Prokurist, Kommerzialrat.**

Nicht nur die Liste seiner Titel, auch die seiner Aus- und Fortbildungen ist lang: vom Kfz-Elektriker-Meister über den MBA bis zum Doktor der Philosophie. Der ehemalige Direktor in einem international tätigen Konzern ist seit 1973 verheiratet.



## FREIWILLIGE GESUCHT

Wer selbst Vorschulkindern Erste Hilfe vermitteln möchte, ist herzlich willkommen, sich beim Jugendrotkreuz Wien für die freiwillige Mitarbeit zu melden!

**Ansprechpartnerin:**  
**Katrin Gottschling**  
 Tel. 01/79 580-8201  
 E-Mail:  
 katrin.gottschling@wrk.at



**WIENER STÄDTISCHE**  
 VIENNA INSURANCE GROUP

Die Wiener Städtische ist seit 2012 ein wichtiger Partner des KIDS-Programmes.

Körperstellen sie selbst oder jemand aus der Familie sich schon einmal verletzt haben, und ein Kind sagt, dass der Opa gestorben sei. Gerhard Boigenzahn bleibt ganz ruhig und sagt: „Ja, so etwas passiert. Aber jetzt geht es dir wieder gut, oder?“ – und macht weiter. Mindestens vier einstündige Erste Hilfe-Kurse für „Kids“, also Vorschulkinder im Alter von 5 bis 6 Jahren, hält Gerhard Boigenzahn pro Woche – ehrenamtlich. Seit 2013 hat er bereits an die 7.000 Kinder unterrichtet. Und was macht er, wenn er nicht gerade einen Kids-Kurs hält? „Erste Hilfe-Kurse für Erwachsene. Und Gesundheitsbücher lesen“, sagt er grinsend. Oder er geht spazieren oder wandern. Früher sei er auch Bergsteigen gewesen, aber diese Herausforderung lässt er mittlerweile lieber bleiben.



## VORSICHT VORURTEIL

### „KÖNNEN KINDER ÜBERHAUPT ERSTE HILFE LEISTEN?“

**Ein klares Ja kommt von Patrick Wolf, Landesleiter des Wiener Jugendrotkreuzes.**

Mittlerweile trauen sich österreichweit immerhin 68 Prozent der Befragten zu, im Notfall Erste Hilfe zu leisten. Das hat eine Umfrage des Roten Kreuzes ergeben. Dass dieser Anteil noch weiter steigt, dafür muss die Basis im Kindesalter geschaffen werden. Es gilt bereits in frühen Jahren zum einen den Aspekt des Helfens zu vermitteln und auch darüber zu informieren, dass nur „Nicht-Helfen“ falsch ist.

„Helfi hilft Dir helfen“ – unter diesem Titel stellt das Wiener Jugendrotkreuz Unterrichtsmaterial kostenlos zur Verfügung. Die Inhalte werden von den Erste Hilfe-TrainerInnen an den Wiener Schulen vermittelt. Ziel ist es, die vorhandene, unbefangene Bereitschaft zum Helfen zu verstärken und eventuell vorhandene Ängste zu nehmen. Pro Jahr nehmen ca. 23.000 SchülerInnen an den Kursen teil – ca. 4.000 in den Vorschulen, 9.500 in den Volksschulen und 9.500 in der Sekundarstufe. Die Kinder werden für Notsituationen sensibilisiert, sie kennen die



Notrufnummern und trauen sich, einen Notruf zu senden – damit ist schon viel geholfen. Denn bei Erste Hilfe gilt der Spruch „Was Hänschen nicht lernt ...“ keinesfalls. Auch sonst ist dieser Spruch zu hinterfragen, aber das ist ein anderes Thema.

**Patrick Wolf** ist Pflichtschulinspektor für den 20. Wiener Gemeindebezirk und seit 2016 auch Landesleiter des Wiener Jugendrotkreuzes



**Mehr Selbstvertrauen:** Lehrerin Marion Samek stärkt auch das Vertrauen der Kinder in ihre eigenen Fähigkeiten – und nimmt ihnen die Scheu, sie zu zeigen.

# „DERHASEWARDERSCHNELLSTE

Vorzeigeprojekt Lernhilfe: So werden Wiener Kinder mit nicht-deutscher Muttersprache gefördert.

**Immer** wieder erzählte der Hase seiner Freundin, der Schildkröte, wie schnell er rennen könne. Oft verspottete er die Schildkröte, weil sie so langsam war und nicht mit ihm mithalten konnte. Eines Tages sagte sie zu ihrem Freund, dem Hasen: „Lass uns ein Wettrennen veranstalten.“ So beginnt die Fabel vom Hasen und der Schildkröte von Aesop, die Marion Samek mit den Kindern des Lernclubs in der Volksschule Halirschgasse in Wien Hernals liest. Nachdem jedes Kind den Text still für sich gelesen hat, setzen sich alle im Kreis auf den Teppich und „Mia“, wie die

Kinder die Lehrerin nennen, fragt sie, was sie nicht verstanden haben. „Was heißt ‚veranstalten‘?“, fragt Fatmir, und Dora möchte wissen, was „mithalten“ bedeutet. Mirosav kann „veranstalten“ erklären, „mithalten“ muss die Lehrerin umschreiben, weil keines der Kinder aus den dritten und vierten Klassen, die an diesem Nachmittag zum Lernclub gekommen sind, das Wort kennt. Die elf Mädchen und Buben haben Türkisch, Kroatisch-Bosnisch-Serbisch, Rumänisch und Polnisch als Erstsprachen, Deutsch ist ihre Zweitsprache.

## „Gehen wir Park?“

Das Wiener Jugendrotkreuz initiierte 2013 das Projekt „Lernhilfe für Kinder mit nicht-deutscher Muttersprache“. Es bezieht sich auf das Mission Statement des Internationalen Roten Kreuzes: „Das Leben von Menschen in Not und sozial Schwachen durch die Kraft der Menschlichkeit verbessern“. Marion Samek arbeitet als Lehrerin in der Volksschule Halirschgasse. Die Lernhilfe wird an der Halirschgasse zwei mal wöchentlich angeboten. Die Teilnahme daran ist für die Schulen bzw. Kinder kostenlos und damit auch eine wichtige Unterstützung für sozial schwächere Familien.

„Die Kinder sprechen, lesen und schreiben alle Deutsch“, sagt Marion Samek, „aber ihr Wortschatz ist geringer als der von Kindern mit Deutsch als Erstsprache.“ Manchmal kommen die Kinder auch mit den Sprachen durcheinander, weil sie zum Beispiel direkt

„**Die Eltern wissen, dass ihr Kind hier gut gefördert wird, noch dazu ist das Angebot kostenlos.**“

Marion Samek

### Mehr über die Lernhilfe

Im Jahr 2016 haben 23 Wiener Schulen an der Lernhilfe teilgenommen, 32 Lehrerinnen und Lehrer haben für mehr als 400 SchülerInnen 1.303 Lernhilfeeinheiten angeboten. Die Auswahl der Schulen, die eine Lernhilfe anbieten, erfolgt in Zusammenarbeit und Abstimmung des Wiener Jugendrotkreuzes mit dem Wiener Stadtschulrat.



# LÄUFERIMWALD"

vom Türkischen ins Deutsche übersetzen. Weil es im Türkischen keine Präpositionen gibt, kommt dann das berühmte „Gehen wir Park?“ heraus statt des korrekten „Gehen wir in den Park?“. In manchen Sprachen, wie im Englischen, gibt es nur einen Artikel, in anderen, wie in Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, gibt es sechs. Es gibt also viele Möglichkeiten, als mehrsprachig aufwachsendes Kind verwirrt zu werden. Als Aufwärmübung spielt Marion Samek deshalb immer ein Wörterspiel mit den Kindern. Sie sitzen eng im Kreis und ein Kind darf sich eine Wortart wünschen, z. B. Nomen. Jedes Kind sagt nun reihum ein Wort mit Artikel, wie die Katze, der Hund, der Tisch usw., wobei kein Wort doppelt vorkommen darf. Gleichzeitig wird ein Handy mit Timer weitergereicht. Bei wem der Timer abläuft, der scheidet aus. Das spornt an, sich ganz schnell ein Wort einfallen zu lassen und den richtigen Artikel dazuzusagen.

## MARION SAMEK

Lehrerin in der Ganztagsvolksschule Halirgasse, 1170 Wien

Die diplomierte Sonderschulpädagogin hat ihre Schwerpunkte in Interkulturalität (Sprache, Kultur), Dramapädagogik und Sozialem Lernen.



Dieses Projekt wird durch das BMEIA kofinanziert



### Schlangensätze und Verständnisfragen

Dann sollen die Kinder Schlangensätze wie „DERHASEWARDERSCHNELLSTELÄUFERIMWALD“ trennen und mit der richtigen Groß- und Kleinschreibung aufschreiben. Für weniger Geübte ist das gar nicht so einfach.

Wichtig ist Marion Samek auch, dass die Kinder sinnerfassend lesen können. Deshalb sollen sie die Fabel auch mit eigenen Worten nacherzählen und Fragen zur Geschichte beantworten können.

Ob ein Kind in den Lernclub kommen soll oder nicht, entscheiden die Klassenlehrerinnen und Klassenlehrer in Absprache mit der Lernclub-Lehrerin und den Eltern. „Die Eltern sind alle dafür“, ist die Erfahrung von Marion Samek, „sie wissen ja, dass ihr Kind hier gut gefördert wird, noch dazu ist das Angebot kostenlos.“ Die meisten der Eltern können etwas Deutsch, manche aber gar nicht. Sie können ihre Kinder selbst deshalb nicht unterstützen.



**Durchs Verteilen  
kommen d' Leut' z'samm:**  
Teamwork steht bei der  
Aktion an erster Stelle.

# Starthilfe für den Schulbeginn

Ein tolles Paket mit vielen Vorteilen:  
Es erfreut die Kinder und entlastet die Eltern.

**Der Schulbeginn** ist teuer! Davon können alle Eltern ein Lied singen. Die Kosten bleiben dieselben, egal wie hoch das Familieneinkommen ist. Um die Belastung für einkommensschwache Familien etwas abzufedern, gibt es seit ein paar Jahren die Aktion „Schulstartpaket“ des Ministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz. Finanziert wird das Projekt aus Mitteln der Europäischen Union und des Sozialministeriums. Das Rote Kreuz ist mit der Verteilung beauftragt. Bis zu 36.000 Pakete werden heuer wieder in Wien an bedürftige Kinder verteilt. Damit auch alle ihre Pakete

bekommen, ist Teamwork der Freiwilligen gefragt: „Das Projekt liegt uns sehr am Herzen“, so Alexander Gratz vom Wiener Roten Kreuz. „Wer uns dabei unterstützt, kann miterleben, wie sich die Kinder über ihre neuen Schulsachen freuen.“

Auch Sie können mitmachen: Für den Aktionszeitraum kann man sich selbst online im Dienstplan eintragen. Bereits mit ein paar Stunden ist man dabei (siehe Kasten). Und nicht zuletzt: Teamwork schweißt zusammen. Unter den Helferinnen und Helfern bilden sich oft Freundschaften, die diese schöne Aktion überdauern.



# HABEN SIE IM SOMMER EIN PAAR STUNDEN ZEIT?

Dann machen auch Sie Kindern eine Freude!

**Wer:** Mithelfen kann jede/r ab 18 Jahre (Mitgliedschaft beim Roten Kreuz ist **keine** Voraussetzung)

**Wie:** je nach Interesse & Eignung – Paketlieferungsannahme, Bestellungsannahme, Paketausgabe, leichte Büroarbeit (Dateneingabe in den Computer, Ablage)

**Wo:** drei Fixstandorte: 3., 10., 21. Bezirk

**Wann:** ganztätig vom 17. Juli bis 22. September 2017

**Infos & Anmeldung:** [schulstartpaket@w.rotekreuz.at](mailto:schulstartpaket@w.rotekreuz.at) (auch während des Aktionszeitraums)



## ALLES RUND UMS PAKET

**2015:** 18.440 Pakete verteilt = **68%** aller Bezugsberechtigten\* in Wien



**2016:** 24.100 Pakete verteilt = **76%** aller Bezugsberechtigten\* in Wien



**2017 werden ca. 36.000 Pakete verteilt.**

**11 verschiedene Pakete** – je nach Alter und Geschlecht – stehen für die Kinder zur Auswahl:

- eine neue Schultasche
- ein neuer Rucksack
- ein Mal-/Bastelpaket
- ein Handarbeitskoffer
- ein Nachfüllpaket mit Schulmaterial (Mappe, Blöcke, Buntstifte, Faserschreiber, Textmarker u.ä.) – das beliebteste Paket in den Vorjahren.



**2016** haben in Wien **178** Freiwillige an **7** Standorten **47** Tage mitgeholfen.

\*Bezugsberechtigt sind SchülerInnen in Haushalten mit Bezug einer bedarfsorientierten Mindestsicherung.



Eine Frage – viele Antworten

# Was bringt der Radfahr- ausweis?



**RAINER MESSETLER**  
Polizist im Verkehrsgarten Prater

**„Je früher man die Regeln kennt, umso leichter tut man sich.“**

Unsere Präventionsarbeit ist meines Erachtens sehr effektiv. Je früher man die Verkehrsregeln kennenlernt, umso besser vertraut wird man mit ihnen und umso leichter tut man sich. Die Eltern zeigen den Kindern oft unbewusst etwas Falsches vor, weil sie es selber nicht wissen. Zu uns kommen üblicherweise die vierten Klassen der Volksschulen für den Radfahrausweis, aber es können auch Kinder zur Prüfung kommen, die bereits zwölf Jahre alt sind. Die Schulung und die Prüfung sind gratis, man muss nur 3,27 Euro für die Ausstellung des Ausweises ans Magistrat zahlen.

Kinder zwischen zehn und zwölf Jahren dürfen alleine mit dem Rad fahren, wenn sie einen Radfahrausweis haben. Dieser erste Führerschein hat viele Vorteile.

## KARIN KUFNER-HUMER

Landesgeschäftsführerin des Österreichischen Jugendrotkreuzes in Wien

**„Ein Fahrrad ist ein Verkehrsmittel ohne Knautschzone und Stoßstange.“**

Wer die Straßenverkehrsregeln kennt, verhält sich bewusster – egal, ob als FußgängerIn, RadfahrerIn oder AutofahrerIn im Erwachsenenalter. Das Österreichische Jugendrotkreuz als Programmträger und die Polizei als Programmpartner bereiten jährlich alleine in Wien 10.000 Kinder auf die „Freiwillige Radfahrprüfung“ vor. Mit dem Bestehen der Prüfung erhalten die jungen RadfahrerInnen einen Ausweis, der zum Lenken eines Fahrrades, Scooters oder Skateboards im Straßenverkehr ohne Begleitperson berechtigt.



## FRIEDERIKE KOLLENBACH

Lehrerin Volksschule Pannaschgasse, 1050 Wien

**„Die Eltern lernen auch etwas.“**

Ich gehe mit allen meinen vierten Klassen zur Radfahrprüfung, weil die Kinder sich dadurch richtiger im Straßenverkehr verhalten. Heute Vormittag haben wir vor der Prüfung noch einmal alles durchgesprochen. Die Eltern sind immer dafür, dass ihre Kinder den Radfahrausweis machen, und sie dürfen auch gerne zur Schulung und zur Prüfung mitkommen. Dann lernen auch sie etwas, zum Beispiel, dass ein Kind beim Radfahren einen Helm aufsetzen muss.

## EVA UNGER

ÖAMTC-Juristin

**„Wir bringen unser Expertenwissen ein.“**

Die Kinder erwerben damit eine Art „ersten Führerschein“ für die Teilnahme am Straßenverkehr. Wir freuen uns, dass wir dabei unser Expertenwissen einbringen können – sowohl in der Lernbroschüre als auch beim Onlineauftritt. Außerdem hat der ÖAMTC die kostenlose App „Fahrrad-Champion“ entwickelt. Besonders die Fahrpraxis ist von entscheidender Bedeutung zur Vermeidung von Unfällen. Dabei sollten die Eltern als Vorbild wirken.



# WARUM ICH MICH ENGAGIERE

## ICH GEBE SCHWIMMKURSE, WEIL ...

... es mir ein großes Anliegen ist, dass Kinder so früh wie möglich schwimmen lernen. Früher konnten alle Kinder mit 8 Jahren schwimmen. Heute kann das in Wien nicht einmal die Hälfte der Kinder in diesem Alter. Schlimm: Oft können es nicht mal mehr die Eltern. Und wenn, haben sie keine Zeit, mit den Kindern zu üben. Da verstehe ich nicht, dass jemand mit den Kindern auf Badeurlaub ans Meer fährt, ohne dass alle schwimmen können.

Gerade heute, wo jedes Reihenhaus schon einen kleinen Pool oder ein Biotop hat, muss man wissen, welche Gefahr davon für Kinder ausgeht. Kaum zu glauben: Kinder können bereits in 10 cm tiefem Wasser ertrinken, sie atmen im Reflex auch unter Wasser ein. Trotz Schwimmflüger! kann der Kopf unter Wasser geraten. Und durch die Schwimmreifen rutschen kleinere Kinder einfach durch. Eine stark unterschätzte Gefahr – noch dazu ertrinken Kinder still! Ein Erwachsener würde um Hilfe schreien, doch wenn neben mir ein Kind im Wasser verschwindet, kann ich nicht beurteilen, ob es taucht oder ertrinkt.

Das Einzige, das dagegen hilft: Schwimmen lernen. Zum Glück gibt es in Wien verpflichtend Schwimmunterricht in der 3. Klasse Volksschule. Mehr als 90.000 SchülerInnen legen österreichweit jedes Jahr eine Schwimm- oder Rettungsschwimmprüfung beim Österreichischen Jugendrotkreuz ab. Wir vom Jugendrotkreuz bilden dafür die Lehrerinnen und Lehrer aus; aber auch jede Privatperson kann bei uns kostenlos Kurse absolvieren. Ich finde ja, jeder Mensch in Österreich sollte einen Helferschein haben.

**Dipl.-Päd.  
Elisabeth Kellner  
Tel.: 0660/528 79 28  
E-Mail: [elisabeth.kellner@ssr-wien.gov.at](mailto:elisabeth.kellner@ssr-wien.gov.at)  
Alle Infos:  
[www.jugendrotkreuz.at/schwimmen](http://www.jugendrotkreuz.at/schwimmen)**



### GIULIA D'ALESSANDRO

Schülerin 4. Klasse Volksschule Pannaschgasse, 9 Jahre alt

#### „Vielleicht kann ich später alleine in die Schule fahren.“

Ich kann schon gut Rad fahren und mache das sehr gerne. Ich fahre oft mit meinem Papa im Prater. Einmal sind wir sogar von Wien nach Tulln gefahren. Wenn ich den Radfahrausweis habe und meine Eltern es erlauben, kann ich später vielleicht alleine mit dem Rad in die Schule fahren.

### CARLA PUCCINELLI

Mutter von Giulia D'Alessandro

#### „Verkehrsregeln sind wichtig.“

Unsere Kinder fahren oft in der Stadt mit uns mit dem Rad. Wir sind auch in Italien mit ihnen gefahren, dort gibt es kaum Radwege. Es ist wichtig, dass sie die Verkehrsregeln kennen und wissen, worauf sie achten müssen. Wir haben die Verkehrsregeln zu Hause geübt und heute kommt Giulia zur Prüfung. Derzeit darf sie noch nicht alleine in der Stadt fahren. Wir werden sehen, wann wir ihr das erlauben.



### ROLAND HANIFL

Leiter der Verkehrserziehungsgruppe der Verkehrsabteilung der Landespolizeidirektion Wien

#### „Die Kinder werden viel aufmerksamer.“

Etwa 75 Prozent der Wiener Schulen kommen dafür zu uns. Die Kinder lernen in unseren beiden Verkehrsgärten in der Prater Hauptallee und in der Tetmajergasse in Floridsdorf in zwei Mal zwei Stunden, das Fahrrad und die Straßenverkehrsregeln zu beherrschen. Theorie und Praxis sollen sie in der Schule und mit den Eltern üben. Anschließend können sie bei uns die Prüfung machen, die aus einem theoretischen und einem praktischen Teil besteht. Ich finde den Radfahrausweis wichtig, weil die Kinder durch die Schulung das richtige Verhalten im Straßenverkehr lernen und dann viel aufmerksamer im Straßenverkehr unterwegs sind.



# Was machen Wiener Kinder in den Ferien?

Spiele, Feste, Aktivitäten oder Museen – den Kindern in Wien wird heuer im Sommer ganz bestimmt nicht fad. Oder wie wär's mit einem Actioncamp auf dem Land?



## Donauinselfest

Der jährliche Fixpunkt für alle Wienerinnen und Wiener bei freiem Eintritt. Das musikalische Programm reicht von Cro und Mando Diao über Rainhard Fendrich und Marianne Mendt bis Hansi Hinterseer. Das Wiener Rote Kreuz ist während des Donauinselfests auf der „Sicheres Wien Insel“ zu finden.

**Wann:** 24.6. und 25.6.2017  
**Wo:** Donauinsel  
[www.donauinselfest.at](http://www.donauinselfest.at)

## wienXtra-ferienspiel

Abenteuer in der Stadt – die bietet das wienXtra-ferienspiel allen Kindern von 6 bis 13 Jahren. Die „Helfer Wiens“ sind unter dem Motto „Helfen können ist cool“ oder „Coole Sicherheitstipps“ im Ferienspiel-Pass vertreten. Am 6. Juli und am 10. August haben die Kinder die Möglichkeit, das Wiener Rote Kreuz und diverse Wiener Hilfs- und Einsatzorganisationen näher kennenzulernen. An diesen Tagen erwartet die Kinder eine Sicherheitsrätselralley der Helfer Wiens, bei der es gilt, alle Stationen zu besuchen und die verschiedenen Fragen richtig zu beantworten.

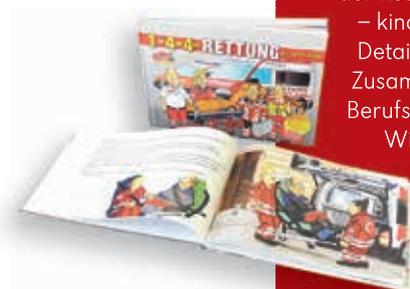
**Wann:** Sommerferien  
**Wo:** verschiedene Orte in Wien, u. a. beim Wiener Roten Kreuz, Nottendorfer Gasse 21, 1030 Wien  
[www.wienxtra.at](http://www.wienxtra.at)



Sommerzeit ist Lesezeit

## „144 – die Rettung ist jetzt hier“ Rettung in bunten Bildern

Michael Hendrichs spannendes neues Buch erzählt über die Arbeit der Rettungsorganisationen – kindgerecht, aber in allen Details stimmig. Das Buch ist in Zusammenarbeit mit der Wiener Berufsrettung, dem ASB und dem Wiener Roten Kreuz entstanden und im Briza Verlag erschienen. Es kann um 14,90 Euro unter [kinderbuch@briza.at](mailto:kinderbuch@briza.at) bestellt werden.



**Wir verlosen zwei Exemplare unter allen, die bis zum 30.6.2017 ein E-Mail mit dem Betreff 144 an [marketing@w.rotekreuz.at](mailto:marketing@w.rotekreuz.at) schicken. Bitte Name und Adresse im E-Mail angeben. Die Gewinner werden schriftlich verständigt.**



©Steiner Familyentertainment

## Nivea Familienfest

Die NIVEA Familienfest-Tour feiert ihr großes Abschlussfest heuer im Kurpark Oberlaa. Ein Tourfinale mit vielen Highlights erwartet alle Besucherinnen und Besucher. Das Wiener Rote Kreuz ist mit Kinder-Aktivitäten dabei.

**Wann:** 2.9 und 3.9.2017  
**Wo:** Im Kurpark Oberlaa  
[www.nivea.at/familienfest/termine/wien](http://www.nivea.at/familienfest/termine/wien)

© wienXtra/Miguel Dieterich

Was tun, wenn es regnet?

## Die Welt der Stars bei Madame Tussauds

So also sah Mozart aus. So groß war Napoleon. Freud lauscht, Conchita singt, Cro rappt und Daniel Craig ist James Bond. Bei Madame Tussauds Wien begegnet man auch Michael Jackson, David Alaba und der Kaiserin Sisi – täuschend echt, aber alle aus Wachs. (im Rahmen des wienXtra-ferienspiels einmalig nur 6,- Euro Eintritt!)

**Wann: Sommerferien, täglich 10.00–20.00 Uhr**

**Wo: Madame Tussauds, Wiener Prater**

[www.madametussauds.com/wien](http://www.madametussauds.com/wien)



Oder lieber raus aus der Stadt?

## Action Camps für 10–14-Jährige

Eine Woche voller Spaß, Teamgeist und tollen Abenteuern rund um das Thema Humanität. Die Kinder lernen Outdoor Erste Hilfe, erleben die Suchhunde bei ihrer Arbeit und lernen wichtige Grundsätze der Wasserrettung kennen. Was sie noch erwartet: abwechslungsreiche Spiele, knifflige Rätsel, Wanderungen, Schwimmen und vieles mehr.

**RK Action Camp 1: 6.–12.8. 2017**

**Wo: Litz – das Erlebnishaus in Litzlberg am Attersee/Oberösterreich**

**RK Action Camp 2: 13.–19.8. 2017**

**Wo: Cap Wörth in Velden am Wörthersee/Kärnten**

**Infos zu Kosten & Anmeldung:**

[brigitte.bluehl@roteskreuz.at](mailto:brigitte.bluehl@roteskreuz.at) oder

**Tel.: 01/58 900 374**



© Fotolia/denys\_kuwaiev

## BESONDERE CAMPS FÜR BESONDERE KINDER

Die Planung der Kinderbetreuung in den Ferienmonaten stellt für Eltern häufig eine große Herausforderung dar. Man plant schon Wochen oder Monate vorher, jongliert die Kinder terminlich zwischen Großeltern und Nachbarn und hofft, dass niemand ausfällt.

Noch schwieriger ist die Situation für Eltern von Kindern mit besonderen Bedürfnissen. Diese Kinder brauchen Bezugspersonen, die ihre Bedürfnisse kennen; da kann nicht einfach kurzfristig ein Nachbar oder eine Freundin einspringen. Kinder und Jugendliche mit besonderem Förderbedarf benötigen mehr Einsatz und Rücksichtnahme aus dem persönlichen Umfeld. Für sie bietet das Wiener Rote Kreuz an zwei Standorten über den Zeitraum von sieben Wochen ein spezielles Tagescamp an. Pädagogisch geschulte Betreuerinnen und Betreuer fördern spielerisch die Sinne der Kinder und damit gezielt deren Entwicklung. Damit wird der Sommer auch für Kinder mit besonderen Bedürfnissen zu einem besonderen Erlebnis abseits des Alltags. Und für die Eltern bedeutet es eine enorme Entlastung. Leistbar ist das Angebot noch dazu: „Um den Elternbeitrag möglichst gering zu halten, werden unsere Sommercamps größtenteils durch Spenden unterstützt“, so Karin Kufner-Humer, Landesgeschäftsführerin des Österreichischen Jugendrotkreuzes in Wien.

Weitere Sommercamps: Von Holland-Aktion (Camp für Kinder aus sozial benachteiligten Familien) über Rheuma-Camp bis Diätferien und Junior-Camp (Camp für Kinder schwer erkrankter Eltern).

Informationen: [www.jugendrotkreuz.at/wien/sommer-camps/](http://www.jugendrotkreuz.at/wien/sommer-camps/)

# „Ich bin eine leidenschaftliche Wienerin“



Sandra Cervik ist frisch gekürte Kammerschauspielerin, Fernsehstar und Konsulin des Wiener Roten Kreuzes. Im Interview erzählt sie über ihr Verhältnis zu Wien, Gänsehaut-Momente des Helfens und was sie an ihrer Arbeit am meisten liebt.

## Was ist das Schönste daran, auf einer Bühne zu stehen?

Es ist ein beglückender Moment, in dem du dein Publikum spürst und mit ihm gemeinsam auf eine Reise gehst. Im aktuellen Stück „Sieben Sekunden Ewigkeit“ habe ich das Gefühl, das Publikum ist auch deshalb besonders sensibel, weil ich eineinhalb Stunden lang quasi mit ihm alleine bin. Es ist etwas Besonderes zu wissen, dass da unten gerade Menschen sind, die genau jeden einzelnen Moment mit mir teilen, der genau so kein zweites Mal stattfinden wird – was übrigens auch der große Unterschied zum Drehen ist.

## Apropos Drehen: Was mögen Sie an der Arbeit vor der Kamera?

Du kannst kleiner sein, du kannst mehr zusammensinken und musst dich nicht so veröffentlichen, es genügt mitunter die kleinere Geste, die Töne können aufgefangen werden und alles nachbearbeitet werden. Und du hast natürlich die Möglichkeit, wenn dir etwas nicht gelingt, zu sagen: Bitte, können wir das noch mal machen?

**Sandra Cervik** (geb. 1966) ist eine aus TV, Film und Theater bekannte österreichische Schauspielerin. Im November 2016 wurde sie zur Konsulin des Roten Kreuzes ernannt; ihr Mann Herbert Föttinger, Schauspieler, Regisseur und Direktor des Theaters in der Josefstadt, wurde Konsul. Mit ihm und ihrem Sohn lebt sie in Wien. Derzeit steht Sandra Cervik in Peter Turrinis „Sieben Sekunden Ewigkeit“ auf der Bühne des Theaters in der Josefstadt.



**90 Minuten Cervik:** Für das Stück „Sieben Sekunden Ewigkeit“ von Peter Turrini schlüpft Sandra Cervik in die Rolle der Schauspielerin und Erfinderin Hedy Lamarr.



### **Verfolgen Sie, was man auf Facebook oder Twitter über Sie schreibt?**

Ich habe mich jetzt endlich dazu durchgerungen, auch auf Facebook zu sein, damit ich nicht ganz von vorgestern bin. Aber ich bin dort noch nicht zu Kritik und Rezensionen über meine Person durchgedrungen. Was als Theaterschauspielerin mein täglich Brot ist, ist die Zeitungskritik, also das Feuilleton, das immer nach der Premiere die Meinung kundtut.

### **Im erwähnten Stück „Sieben Sekunden Ewigkeit“ von Peter Turrini verwandeln Sie sich in die Hollywood-Ikone Hedy Lamarr. Was verbindet Sie mit der Figur – und worin unterscheiden Sie sich?**

Wir unterscheiden uns in vielem. Das hat natürlich auch damit zu tun, dass ich kein Weltstar bin, sondern eine ganz erdige Schauspielerin, die ihr ganz normales Leben hier in Wien mit ihrer Familie lebt. Hedy Lamarr war – und das ist wahrscheinlich auch der Zeit geschuldet – eine dieser weit entrückten Göttinnen, die kaum ein normales Leben führen konnten. Sie war noch in einem Frauenbild gefangen, das auch Thema des Stücks ist – dieses Reduziertwerden auf sieben Sekunden in deinem Leben. Dabei war sie eine blitzg'scheite Frau, die aber in diese Falle getappt ist, sich reduzieren zu lassen. Was mich auf der anderen Seite vermutlich mit ihr verbindet – was zumindest Peter Turrini ihr in den Mund legt: die

Auseinandersetzung mit dem Alter und dem Älterwerden. Das ist ein spannendes Thema, in dem wir uns nahe sind.

### **Sie wurden im Jänner zur Kammerschauspielerin ernannt und mehrmals für den Nestroy nominiert. Wie ist Ihr Verhältnis zu Auszeichnungen?**

Als ich erfahren habe, dass ich Kammerschauspielerin werde, habe ich mir zum ersten Mal überlegt, wie ich zu solchen Auszeichnungen stehe. Und ich musste feststellen, dass der Titel nicht so wesentlich ist wie das, was dahintersteht – die Wertschätzung und das Vertrauen. Es hat mich mit Wärme und auch mit Freude erfüllt, den Titel zu bekommen. Oft wird ja geschimpft über die österreichische Kultur der Titel und Auszeichnungen. Dabei ist es doch unglaublich, in einem Land zu leben, das Auszeichnungen für Künstler bereitstellt. Das ist eine Form der Aufmerksamkeit und Wertschätzung, die nicht selbstverständlich ist. Gleichzeitig ist es mit einem gewissen Auftrag oder einer gewissen Verpflichtung verbunden – wie im Falle des Roten Kreuzes.



**Ich bin kein Weltstar, sondern eine ganz erdige Schauspielerin."**



> **Seit November 2016 sind Sie ja Konsulin des Wiener Rotes Kreuzes. Wie sehen Sie dabei Ihre Rolle?**

Meine ganze Hochachtung gilt diesen vielen ehrenamtlichen Menschen, die sich dort so stark einsetzen und von denen niemand weiß, wer sie sind. Sicher ist die Arbeit auch gleichzeitig der Lohn – dennoch ist es bewundernswert. Mein kleiner Beitrag dazu ist, meinen Namen und – wenn ich darf – meine Stimme öffentlich zur Verfügung zu stellen, um auf die Arbeit dieser Menschen aufmerksam zu machen, präsent zu sein und gerne auch anzupacken, wenn Hilfe – welcher Art auch immer – gebraucht wird.

**Was verbinden Sie persönlich mit dem Roten Kreuz?**

Mein Sohn leistet gerade seinen Zivildienst. Er arbeitet als Sanitäter. Dadurch wurde mir bewusst, wie unglaublich reich das Angebot an Hilfsleistungen ist. An eine Organisation wie das Rote Kreuz kannst du dich in nahezu jeder Notlage wenden. Immer ist jemand da, der dich auffängt. Ich bin mir nicht sicher,

ob die Menschen das genug wertschätzen und ob ihnen bewusst ist, was für ein unglaubliches Geschenk das alles ist: Krankentransporte, Flüchtlingsbetreuung, Altenbetreuung, psychologische Betreuung in allerlei Krisensituationen und noch vieles mehr.

**An welche Momente des Helfens erinnern Sie sich?**

An die große Flüchtlingswelle und die damit einhergehende, plötzlich ausbrechende Solidarität der Menschen, die dann tatsächlich einfach angepackt haben. Im Theater haben wir einen Verein gegründet, der zwei Flüchtlingsfamilien aufgenommen hat. Das Theater hat für sie zwei Wohnungen bereitgestellt, die über Spenden von Mitarbeitern aus der Josefstadt finanziert wurden. Mittlerweile sind beide Familien gut integriert. Da hatte ich ab und an schon wirklich Gänsehaut bei dem Gedanken: So schwierig Menschen sein können – es gibt Situationen, die plötzlich das Beste in ihnen zum Vorschein bringen.

**Erinnern Sie sich an Momente, in denen Ihnen geholfen wurde?**

Gott sei Dank war ich persönlich noch nicht in der Situation, große Hilfe zu brauchen. Aber als meine Großmutter – das ist mittlerweile Jahrzehnte her – sehr krank war, ist mir bewusst geworden, wie wichtig es ist, dass es Stellen gibt, an die du dich wenden kannst. Stellen, wo meine Großmutter gut betreut wurde, wo ich kein schlechtes Gewissen haben musste, wo sich auch junge Menschen rührend um sie gekümmert und sie umsorgt haben.

**Sie sind eine echte Wienerin – Sie wurden hier geboren und leben hier. Wie denken Sie über Wien?**

Ich bin eine leidenschaftliche Wienerin. Ich mag die Schrulligkeiten, das Stadtbild und das kulturelle Angebot wahnsinnig gern. Und ich mag im Grunde auch die Wiener sehr. Auch die Seltsamkeiten, durch



**So schwierig Menschen sein können – es gibt Situationen, die das Beste in ihnen zum Vorschein bringen."**



”

**Ich mag die Schrulligkeiten ...  
und ich mag im Grunde auch  
die Wiener sehr."**

die sich die Lokale, Plätze, Heurigen und Kaffeehäuser auszeichnen – das liebe ich alles sehr. Es gibt aber auch Dinge – und da war ich früher etwas unkritischer, die mir Wien ambivalent erscheinen lassen. Es ist so eine murrige Unwilligkeit zur Veränderung, die die Stadt ein bisschen träge macht: Es wird wahnsinnig lange geredet, was es für Probleme gibt und dass man sie lösen müsste. Aber letztlich bleibt es immer nur bei der Rederei – wobei das vermutlich nicht nur für Wien, sondern für Österreich an sich gilt.

**Mögen Sie die Sommer in Wien oder fliehen Sie lieber aufs Land?**

Ich bin nicht besonders hitzeempfindlich und mag den Wiener Sommer sehr gerne. Ich wohne am Stadtrand im Grünen, in Grinzing – da gibt's so schöne Orterln und Platzerln. Ich kann aber auch dem Karmelitermarkt im Sommer viel abgewinnen, wo du draußen sitzt, da wurlt's und da sind alle Arten von Menschen. Dieses Multi-Kulti finde ich sehr spannend. Eher schwierig ist für mich die Zeit nach Silvester bis Ende März, wenn alles grau wird und sich eine Art slawische Depression über die Stadt legt. Da spüre ich dann immer leichte Fluchttendenzen! Beruflich und familientechnisch sind wir aber zu dieser Zeit an Wien gebunden.



**Auf der Bühne zuhause**, im  
Zuschauerraum zu Gast: Sandra  
Cervik beim Interview im Theater in  
der Josefstadt.

## „DIE BESTE VORBEUGUNG IST DIE WELLE“

**Was sind die Warnzeichen für Überlastung?  
Wie können wir Dauerstress vorbeugen?  
Die Arbeitspsychologen Andreas Kremla und  
Susanne Hickel im Gespräch.**

### Woran erkenne ich, dass ich überlastet bin?

Massiver Stress wirkt als Erstes auf das Gedächtnis. Wir können uns nicht mehr so gut konzentrieren, vergessen Dinge und werden reizbar. Bei dauernder Überlastung leiden auch die Verdauung und das Immunsystem – man wird anfälliger für Krankheiten.

### Was kann ich tun, damit es gar nicht so weit kommt?

Die beste Prävention ist die Welle, also der ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Dass Sie zeitweise Stress haben, lässt sich nicht verhindern. Aber Sie können dauernde Überlastung vermeiden.

### Das klingt gut, aber viele Stressfaktoren lassen sich doch gar nicht beeinflussen, oder?

Natürlich gibt es auch externe Belastungsfaktoren: etwa ein zu enger Gestaltungsspielraum, mangelnde Anerkennung oder unklare Prioritäten. Wenn Sie hier etwas als ungerecht empfinden, kann es durchaus hilfreich sein, Stellung zu beziehen.

### Und was raten Sie in einer akuten Drucksituation?

Etwas zu ändern erfordert, einen Schritt zurückzugehen, sich aus dem Stresstunnel herauszunehmen und eine neue Perspektive einzunehmen. Schaffen Sie das nicht alleine, dann hilft ein Blick von außen – einem Freund, einer Kollegin oder einem Profi.



**Mag. Susanne Hickel** und **Mag. Andreas Kremla** leiten das Arbeitspsychologische Zentrum von Health Consult. Das Tochterunternehmen des Wiener Roten Kreuzes berät Unternehmen bei der betrieblichen Gesundheitsvorsorge und -förderung. Infos: [www.health-consult.at](http://www.health-consult.at)



## Wie fit sind Sie ... in Sachen Stress- bewältigung?

Sie sitzen abends im Konzert, haben sich die ganze Woche darauf gefreut. Und dann können Sie die Musik nicht genießen, weil Sie ans Büro denken. Sie kennen diese Situation? Es geht auch anders. Testen Sie Ihre Fitness im Umgang mit Belastungen und erfahren Sie hilfreiche Tipps.

### Schalten Sie untertags auch mal bewusst einen Gang herunter?

Egal ob Meetings leiten oder E-Mails verfassen: Die Konzentration verabschiedet sich nach eineinhalb Stunden. Deshalb brauchen wir eine Mittagspause und zumindest eine Pause am Vormittag und am Nachmittag. Bildschirmarbeiter sollten stündlich die Augen entlasten und etwas Anderes tun.

### Gönnen Sie sich regelmäßig einen Tapetenwechsel?

Viele sagen ja, sie sind reif für die Insel. Dabei reicht oft schon ein verlängertes Wochenende, um sich zu erholen.

Wichtig ist eine konsequente Auszeit mit drei Phasen – runterfahren, entspannen und wieder hochfahren. Als Faustregel gilt: zumindest eine Auszeit pro Quartal.

#### **Sind Sie zwischendurch auch immer mal in Bewegung?**

Das Motto „No sports“ ist vor allem für Büromenschen pures Gift. Optimal sind mehrere Stunden Bewegung pro Woche. Das macht körperlich und mental fit. Das passende Stressventil hängt von Typ, Alter und Lebensumständen ab. Ausdauersportarten wie Schwimmen oder Radfahren sind Fixstarter.

#### **Achten Sie auf Ihr leibliches Wohl?**

Ob Burger, Knabberzeug oder Süßes: Unter Druck sündigen wir am liebsten. In vermeintlichen Gefahrensituationen will unser Körper rasch an Energie kommen. Dabei stärkt nur eine ausgewogene Ernährung die Ressourcen – also besser zum Apfel greifen als zum Schokoriegel.

#### **Haben Sie Ihre To-do-Liste im Griff?**

Wer kennt das nicht: Wir schieben wichtige Aufgaben auf die lange Bank, um Nebensächliches zu erledigen. Hier ist Selbstorganisation gefragt. Klären Sie Prioritäten und beweisen Sie bei der Umsetzung Selbstdisziplin. Wer offene Baustellen schließt, erspart sich ständigen Druck.

„**Manchmal hilft der Blick von außen – einem Freund, einer Kollegin oder einem Profi.**“

**Mag. Andreas Kremla,**  
Kollegiale Leitung des Arbeits-  
psychologischen Zentrums Health Consult

## „Passt du mal auf die Kleinen auf?“

So werden auch Sie „babyfit“.

Kinder zu betreuen bedeutet, eine große Verantwortung zu übernehmen. Ob Opa, Nachbarin, Tagesmutter oder ältere Schwester – alle sollten wissen, wie man mit Kindern (nicht nur in Notfällen) richtig umgeht. Das Wiener Rote Kreuz bietet dafür eine fundierte Kombi Ausbildung im Ausmaß von 35 Stunden: Erste Hilfe bei Kinderunfällen, die Babyfit-BabysitterInnen-Ausbildung plus einen E-Learning-Kurs im Umfang von drei Stunden.

Oliver Gottschalk vom Wiener Roten Kreuz hat schon Hunderte Menschen babyfit gemacht. Er betont, dass der Kurs mehr vermittelt als Verbandanlegen: „Viele sind überrascht, wie viel es punkto Kinderbetreuung zu lernen gibt.“ Denn auch pädagogisches Know-how nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ist Inhalt der Kombi Ausbildung.

Im Kurspreis enthalten sind eine umfangreiche Erste Hilfe-Fibel, das Babyfit-Buch, ein Schlüsselanhänger mit Beatmungstuch sowie das Buch „Erste Hilfe für mein Kind“. Nach Abschluss bekommt man einen BabysitterInnen-Ausweis (auf Deutsch und Englisch), der auch nützlich ist, wenn man sich für Au-Pair-Jobs im Ausland bewirbt.

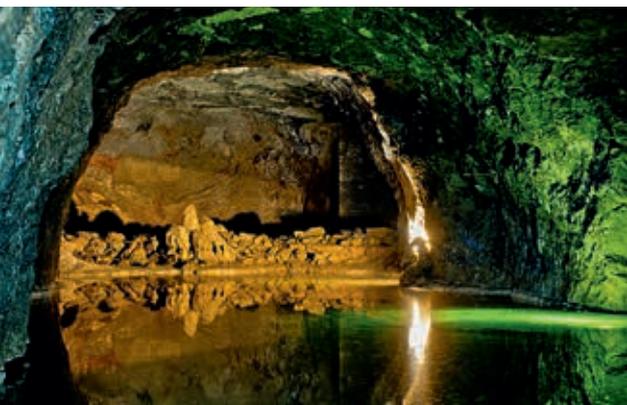
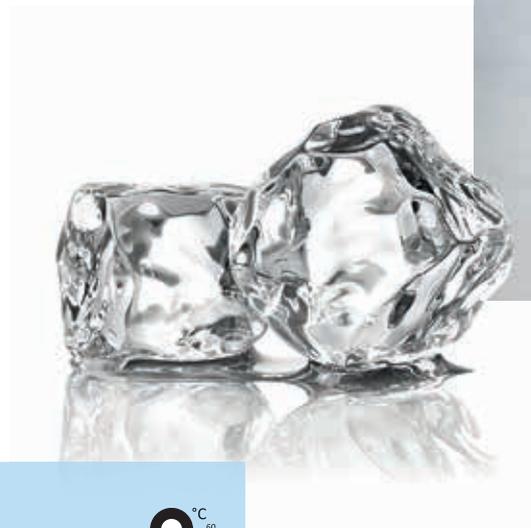
- **Mindestalter:** 14 Jahre
- **Kursort:** Ausbildungszentrum des Wiener Roten Kreuzes, Safargasse 4, 1030 Wien
- **Kurszeiten:** jeweils Samstag und Sonntag, 9.00 bis 18.00 Uhr
- **Preis:** 137 Euro (kann im Rahmen der ArbeitnehmerInnenveranlagung geltend gemacht werden)
- **Infos & Anmeldung:** [www.baby-fit.at](http://www.baby-fit.at)

Die BabysitterInnen-Ausbildung ist fünf Jahre gültig und kann durch den Besuch eines „Erste Hilfe bei Säuglings- und Kinderunfällen“-Auffrischungskurses einmalig um weitere fünf Jahre verlängert werden.



# Kalt erwischt!

Wenn es richtig heiß wird, bietet auch die Alte Donau keine Abkühlung mehr. Und die öffentlichen Bäder sind schnell überfüllt. Dann heißt es Flucht antreten zu den kältesten Plätzen von Wien: zu Königspinguin oder Kaisergruft, aufs Eis oder zum Polardom.

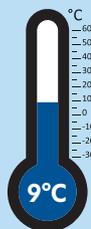


## Raus aus Wien? Die Seegrotte Hinterbrühl

Ein Ausflug in die Hinterbrühl vor den Toren Wiens lohnt sich immer: Denn der größte unterirdische See Europas trotzt jeder Sommerhitze und ist so das ideale Allwetter-Ausflugsziel für die ganze Familie. Jacke nicht vergessen!

**täglich 9.00–17.00 Uhr**

**Grutschgasse 2a, 2371 Hinterbrühl**  
**[www.seegrotte.at](http://www.seegrotte.at)**



## Polarium und Polardom im Tiergarten Schönbrunn

Auf Besuch in der „coolen“ WG von Mähnenrobbe und Königspinguin: Im Polarium geht es im 8 Grad kalten Wasser beim Fischfang heiß her. Richtig kühl empfangen werden die Besucherinnen und Besucher jedoch von den Eisbären im Polardom bei angenehmen 22 Grad.

**täglich 9.00–18.30 Uhr**  
**Maxingstraße 13, 1130 Wien**  
**[www.zoovienna.at](http://www.zoovienna.at)**

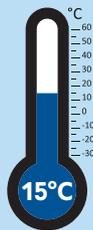




## SommerEislaufen in der EisStadthalle

Ein Sprung in eine andere Jahreszeit gefällig? In der EisStadthalle haben Ihre Schlittschuhe ganzjährig Saison. Die Halle wird für Eishockey- und Eiskunstlauf-Training genutzt, steht aber zwei Mal pro Woche für Publikumseislauf offen.

**Dienstag 16.00–19.45 Uhr**  
**Samstag 20.00–22.45 Uhr (Eisdisko)**  
**Am Vogelweidplatz, Halle C,**  
**1150 Wien**  
**[www.eisstadthalle.at](http://www.eisstadthalle.at)**



## COOL BLEIBEN!

**Im Sommer sportelt man nicht nur gern im Freien, es ist außerdem die Saison der Festivals und Großveranstaltungen – aber auch die heißeste Zeit! Damit die Hitze nicht zum Spaßverderber wird, sollten Sie folgende Tipps beachten:**

1. Trinkflasche als konstanter Begleiter – zwei bis zweieinhalb Liter am Tag trinken, am besten Wasser, Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte.
2. Beim Sport regelmäßig Pausen machen und eine Kopfbedeckung tragen. An besonders heißen Tagen körperliche Anstrengung, wenn geht, gänzlich vermeiden.
3. Weite, luftige Kleidung sowie leichtes Essen machen Hitze erträglicher.
4. Wenn der Körper auf zu viel Hitze reagiert – folgende Signale beachten: Kopfschmerzen, Schläppigkeit, Schwindel, Krämpfe in Armen oder Beinen oder ein trockener Mund können auf einen Hitzenotfall hindeuten. Erste Maßnahmen: Schattigen Platz aufsuchen, kalte Umschläge auf den Kopf legen, aufrecht sitzen und Wasser trinken. Sollte sich der Zustand nicht verbessern, 144 rufen.

Extra-Tipp: Werden bei **Großveranstaltungen** wie Konzerten, Festivals oder Sportevents viele

Besucher erwartet, ist immer ein **Sanitätsdienst** vor Ort. Scheuen Sie sich nicht, ihn schon bei leichten Anzeichen von gesundheitlichen Problemen aufzusuchen.



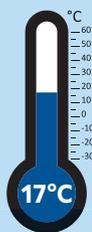
**Univ.-Prof. Dr. Harald Hertz** ist Chefarzt des Wiener Roten Kreuzes



## Kapuzinergruft

Abkühlung mit kulturellem Mehrwert: Die Gänge der Kapuzinergruft, direkt unter der Kapuzinerkirche im ersten Bezirk, sind immer angenehm kühl. Das Jubiläum „300 Jahre Maria Theresia“ ist ein guter Anlass, um dem Grab der Kaiserin, die selbst diese Gruft mitgestaltet hat, einen Besuch abzustatten.

**täglich 10.00–18.00 Uhr**  
**(letzter Einlass 17.40 Uhr)**  
**Tegetthoffstraße 2, 1010 Wien**  
**[www.kaisergruft.at](http://www.kaisergruft.at)**



## Wo es in Wien sonst noch kühl ist ...

- **Museen & Kirchen** – alte Mauern oder neue Klimaanlagen sorgen für wohltemperierten Kulturgenuß
- **„Eis-Cafés“** – für süße Frische innen und außen
- **„Gast-Höfe“** statt Schanigärten – meiden Sie das heiße Pflaster und halten Sie lieber Ausschau nach Gaststätten mit begrüntem Hinterhof (Geheimtipp: das Café Weidinger am Lerchenfelder Gürtel)
- **Im Kanal** – die ideale Gelegenheit zur unterirdischen Begegnung mit dem „Dritten Mann“ ([www.drittemanntour.at](http://www.drittemanntour.at))



## ANEKDOTE



Suchhund Struppi erzählt ...

Emil Enenkel ist seit 2010 Rettungsanwärter beim Wiener Roten Kreuz und im Jugendrotkreuz seit 2015 als Erste Hilfe-Trainer tätig. In zahlreichen Kursen vermittelte der WU-Student knapp 3.000 VolksschülerInnen wichtige Erste Hilfe-Kompetenzen. Emil, Anja, Katarina (v. l. n. r.)

## Meine Freundin, die Heldin

Meine Freundin Anja ist erst zehn Jahre alt und schon eine Heldin! Voriges Jahr war sie mit ihrer Familie und ihren Freunden auf dem Heimweg vom Wasserspielplatz. Auf einmal ist ein Motorradfahrer in die Gruppe hineingefahren. Er hat Anjas Schwester Katarina erwischt. Sie ist mit dem Kopf auf den Boden gefallen und

war bewusstlos. Aber Anja hat ihre Schwester sofort in die stabile Seitenlage gebracht und die Rettung angerufen! Anja hat nämlich in der Schule beim Erste Hilfe-Kurs vom Wiener Jugendrotkreuz gut aufgepasst und deshalb genau gewusst, was man nach einem Unfall alles machen muss. Erste Hilfe ist kinderleicht – und wie man sieht, können Kinder manchmal besser Erste Hilfe leisten als Erwachsene!

Und zum Glück ist Katarina jetzt auch wieder gesund.



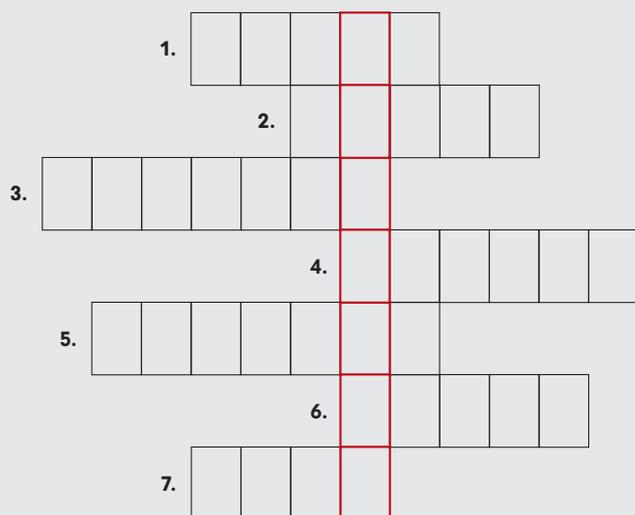
## GESUCHT: Leute zum Finden



Auch vierbeinige Helfer müssen für den Ernstfall trainieren – das Wiener Rote Kreuz sucht dafür Menschen, die sich gerne von Hunden finden lassen. Kontakt: [service@wrk.at](mailto:service@wrk.at)

# ROT-KREUZ-WORT RÄTSEL

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie 5 × 2 Karten für den Wiener Rotkreuz Ball am 17. November!



- Das Rotkreuz-Motto lautet: „Aus \_\_\_\_\_ zum Menschen“.
- \_\_\_\_\_ Dunant war der Gründer des Roten Kreuzes.
- Verunfallte bringt man für gewöhnlich in die \_\_\_\_\_ Seitenlage.
- Beim Blutspenden zählt die Blut \_\_\_\_\_.
- BiGut ist die g'schmackige Marke des \_\_\_\_\_ zustersellers des Wiener Roten Kreuzes.
- Nicht nur Impfungen, sondern auch \_\_\_\_\_ Hilfe-Kenntnisse muss man auffrischen.
- Der Ruhe \_\_\_\_\_ des erwachsenen Menschen beträgt 60 bis 70 Schläge in der Minute.

Die rot umrandeten Buchstaben jeder Reihe ergeben, von oben nach unten gelesen, den Namen einer Pop-Band der 70er Jahre (2 Wörter).

Senden Sie die richtige Antwort an [marketing@w.rotekreuz.at](mailto:marketing@w.rotekreuz.at) (Einsendeschluss: 30.6.2017). Zu gewinnen gibt es 5 × 2 Karten für den Wiener Rotkreuz Ball am 17.11.2017 im Wiener Rathaus.

Infos zum Ball, der heuer unter dem Motto „Wien trifft Italien“ steht, finden Sie hier: [www.wienerrotkreuzball.at](http://www.wienerrotkreuzball.at)

Mit 13 Jahren bin ich zur Rotkreuz-Jugend gekommen. Damals durfte ich gleich den Erste Hilfe-Kurs machen, gemeinsam mit Jugendlichen in meinem Alter, was ein ziemlicher Spaß war. Danach habe ich auch die Ausbildung zum Katastrophenhelfer gemacht. Beim Vienna City Marathon war ich dann gleich im Einsatz und konnte dabei helfen, Patientinnen und Patienten ins Rotkreuz-Zelt zu bringen – eine verantwortungsvolle Aufgabe. Ich finde es super, dass man auch den ganz Jungen beim Wiener Roten Kreuz schon so viel zutraut. Das Alter spielt beim Helfen gar keine Rolle. Ein echt cooles Erlebnis ist es, beim Wiener Rotkreuz Ball die Ehrengäste zubetreuen. Dabei habe ich sogar schon bekannte Schauspieler kennengelernt wie Serge Falck oder Ramesh Nair. Oder – weil ich auch Spanisch spreche – den kolumbianischen Botschafter.

Mittlerweile hab ich mein Hobby zum Beruf gemacht: Ich arbeite beim Speisenzusteller des WRK im Einkauf, bin im 2. Lehrjahr zum Bürokaufmann. Ich bestelle das Material, mit dem beispielsweise der Katastrophenhilfsdienst arbeitet. Meine Chefin und ich sind ein eingespieltes Team. Wenn es irgendwie geht, möchte ich auch nach absolvierten Lehre hier bleiben. Ohne Rotkreuz-Jugend hätte ich wohl nie diesen tollen Job gefunden, bei dem ich Kaufmännisches und Soziales so gut verbinden kann.

Lorenzo Agbogle, 17 Jahre

Du möchtest auch mitarbeiten?  
Melde dich einfach bei [service@wrk.at](mailto:service@wrk.at).  
[www.rotekreuz.at/wien/jugend/jugendgruppen/](http://www.rotekreuz.at/wien/jugend/jugendgruppen/)

# Leichte Kost für heiße Tage

Die heißen Tage rücken näher und damit auch die Grillsaison. Klar, Genuss muss sein. Aber wie kann sich eine Familie über den Sommer leicht, gesund und schmackhaft ernähren? Ernährungswissenschaftlerin Birgit Fitz hat zehn Tipps für Sie parat.

## 1. Ausreichend trinken ist das A und O

Unser Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser – bei Kleinkindern sind es mehr als 70 Prozent, bei jungen Erwachsenen 50 bis 60 Prozent.

„Durch das viele Schwitzen an heißen Tagen müssen wir diesen Tank öfters nachfüllen“, sagt Fitz. Sie empfiehlt, mindestens 1,5 Liter pro Tag zu trinken, bei Hitze dürfen es auch drei Liter sein.



## 2. Milchgetränke sind Durstlöcher und Kraftspender

Beim Trinken kommt es nicht nur auf die Menge an. Gesunde Durstlöcher sind Wasser, ungesüßte Kräutertees, gespritzte Fruchtsäfte – und Milchgetränke.

„Erfrischende Milchdrinks kommen auch bei Kindern gut an. Zudem enthalten sie die wertvollen Nährstoffe der Milch“, sagt die Expertin. Schon ein Glas Trinkjoghurt Natur deckt ein Drittel unseres Kalziumbedarfs von 800 Milligramm pro Tag ab.



## 3. Wasserreiches Obst liefert Mineralstoffe

Wer leidet nicht darunter: Heiße Tage lassen uns das Wasser aus den Poren schießen. Zudem schwemmt der Schweiß Nährstoffe aus dem Körper.

„Abhilfe schaffen wasserreiches Obst und Gemüse – wie Melonen, Erdbeeren, Gurken und Tomaten“, rät Fitz. „Sie liefern Flüssigkeit und füllen für den Körper wichtige Mineralien wieder nach, wie beispielsweise Natrium oder Kalium.“



## 4. Snacks unterstützt den Körper

Essen bedeutet, dem Körper Kraft zuzuführen. „Besonders im Sommer sollten wir die notwendigen Kalorien in Form von mehreren kleinen Gerichten über den Tag verteilt zu uns nehmen“, so die Ernährungswissenschaftlerin. Damit holen wir uns zwischendurch einen Energieschub und unterstützen den überhitzten Körper bei der Verdauung.



## 5. Mediterrane Küche ist eine Allzweckwaffe

Spanier, Italiener oder Griechen wissen, wie man sich bei Hitze richtig ernährt. Die mediterrane Küche ist leicht, vitamin- und mineralstoffreich. Olivenöl beinhaltet nahrhafte Fettsäuren, Kräuter wie Thymian kommen der Verdauung zugute. „Kraft liefern Vollkorn-Pastagerichte“, sagt Fitz. „Unseren täglichen Energiebedarf gewinnen wir am effektivsten zu mehr als 50 % aus Kohlenhydraten.“



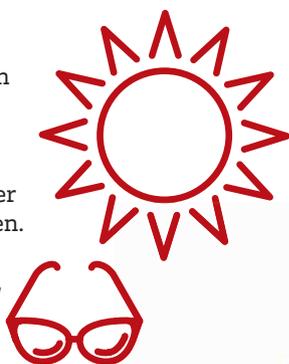
## MAG. BIRGIT FITZ

studierte Ernährungswissenschaften an der Universität Wien. Seit 2001 ist die Vorarlbergerin im Bereich Produktentwicklung beim niederösterreichischen Molkereiunternehmen NÖM tätig, einem Partner des Wiener Roten Kreuzes.

## 6. Genuss im Freien bringt Vitamin D

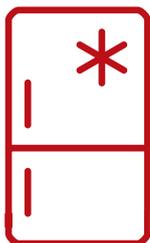
Vitamin D stärkt die Knochen – daher lohnt sich auch mal ein Familienpicknick auf der Wiese. Denn um dieses Vitamin zu bilden, braucht der Körper täglich Sonnenstrahlen.

„Auch einige Lebensmittel beinhalten diesen Nährstoff“, schildert Fitz. „Dazu zählt etwa Fisch. Einmal pro Woche genossen, liefert er außerdem wertvolle Omega-3-Fettsäuren.“



## 7. Richtiges Lagern schützt Lebensmittel

„Lebensmittel richtig zu kühlen, ist in den Sommermonaten wichtig“, hat die Expertin auch eine Warnung parat. „Bakterien und Schimmelpilze vermehren sich bei Hitze sowie hoher Luftfeuchtigkeit ausgezeichnet und verderben Speisen.“ Vor allem auf leicht verderbliche Produkte gilt es ein wachsames Auge zu haben. Dazu zählen rohes Fleisch, Geflügel, Fisch oder Eier.



## PIKANTER GENUSS:

# COTTAGE CHEESE MIT AVOCADO, GURKE UND SOJADRESSING

**Sie möchten Asiafeeling in heiße Sommertage bringen? Dann versuchen Sie's mit dem folgenden Rezept für Cottage Cheese mit Avocado, Gurke und einem würzigen Hauch aus Sojasauce und Sesamöl. Schnell gemacht, ist dieser leichte Snack ein wahrer Gaumenerfrischer.**

### Das brauchen Sie für vier Portionen

- 2 Avocados
- 1 Salatgurke
- 250 Gramm Cottage Cheese
- 4 Teelöffel Reisessig gesüßt
- 2 Teelöffel Sesamöl
- 1 Teelöffel Sojasauce
  - 1 Teelöffel geröstete Sesamsamen
  - Salz
  - Pfeffer
  - Korianderblätter

### So gelingt die Zubereitung

1. Lösen Sie die Avocado aus der Schale heraus, entfernen Sie den Kern und schneiden Sie sie in dünne Scheiben.

Die Gurke ebenfalls schälen und mit einem Schälmesser dünne Scheiben abziehen.

2. Richten Sie 250 Gramm

Cottage Cheese zusammen mit Gurke und

Avocado an.

3. Zum Abschluss vermengen Sie in einer Schüssel Reisessig, Sesamöl und Sojasauce und gießen Sie die Mischung darüber. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig ist der leichte Snack für heiße Tage!

## 8. Fleischlos isst sich's am kühlfsten

Klar, leckere Koteletts gehören für viele Familien zu einem sommerlichen BBQ dazu. Dennoch sollten sich kleine und große Fleischtiger in den heißen Monaten zurückhalten. „Tierisches Eiweiß regt die körpereigene Wärmeproduktion an“, erläutert Fitz. Kommt Fleisch auf den Tisch, sorgen am besten knackige Salate oder frisches Gemüse als Beilage für Abkühlung.“



## 9. Karotten und Co stärken die Haut



Von Kürbissen über Karotten bis zu Marillen: Orange Lebensmittel enthalten Carotinoide und schützen vor Sonnenbrand. „Damit der Körper die wertvollen Inhaltsstoffe gut aufnehmen kann, hilft ein bisschen Fett“, fügt Fitz als Tipp hinzu. „Zum Beispiel in Form von ein paar Spritzern Olivenöl.“ Auf Sonnencreme sollten Sie dennoch nicht verzichten.

## 10. Wenig Alkohol ist auch eine Lösung

„Starke Getränke und heiße Sommertage sind nicht gerade die beste Kombination“, erinnert Fitz zum Abschluss. Bei Hitze steigt uns Alkohol schneller zu Kopf, belastet den Kreislauf und über die Nieren wird verstärkt Wasser ausgeschieden. „Aber keine Sorge“, ergänzt sie mit einem Augenzwinkern. „Mal ein Achtel Wein oder ein Bier am Feierabend schadet nicht.“



### Apropos ...

**Pst! Weitersagen:**

**BiGut ist kostbar und leistbar**

Gutes Essen ist keine Frage des Budgets: Empfängerinnen und Empfänger der Mindestsicherung können sich abwechslungsreiche Speisen für wenig Geld täglich ins Haus liefern lassen. Ein Mittagessen von BiGut kostet nur 3,50 Euro, ein Abendessen 2,30 Euro – inklusive Zustellung in ganz Wien. Weitere Infos: [www.speisenzusteller.at](http://www.speisenzusteller.at)

## FRUCHTIG-SCHARFER FRISCHEKICK:

## SOMMERLICHER ERDBEER-PFEFFER-DRINK

**Klingt heiß? Ist es auch! Der sommerliche Erdbeerdrink ist die ideale Erfrischung zum Frühstück oder für zwischendurch. Köstliche Erdbeeren, frisches Basilikum und würziger Pfeffer bringen Sie gesund und leicht durch den Tag.**

### Das brauchen Sie für eine Erfrischung

- 200 Gramm Erdbeeren
- 100 Milliliter Joghurtdrink Erdbeer
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1 Handvoll Basilikum
- 2 Eiswürfel

### So gelingt die Zubereitung

1. Waschen Sie die Erdbeeren und entfernen Sie die grünen Blätter.
2. Geben Sie die Beeren zusammen mit Basilikum, Pfeffer, Honig und Eiswürfel in den Stabmixer. Alles fein pürieren, bis es cremig ist.
3. Danach gießen Sie die Masse mit dem kalten Joghurtdrink Erdbeer auf. Geben Sie den Erdbeer-Pfeffer-Cocktail in ein Glas, dekorieren Sie dieses mit einem Trinkhalm und Früchten und fertig ist der Frischekick!



„ Am Anfang war es ein Beruf, mittlerweile ist es mein Leben. Die Liebe ist im Kontakt mit älteren und kranken Menschen täglich spürbar. Bei allem Kummer, den diese Menschen oft haben, können sie doch sicher sein, dass ihnen in ihren eigenen vier Wänden geholfen wird.“

Ruza Cmiljanovic kam 1988 von Serbien nach Wien, 1994 begann sie als Heimhelferin beim Wiener Roten Kreuz. Zwei Jahre war sie mit ihren Töchtern in Karenz – somit feierte sie voriges Jahr ihr 20-jähriges Dienstjubiläum im Bereich „Pflege und Betreuung“. „Als meine Mutter in Serbien schwer erkrankte, konnte ich sie dank flexibler Arbeitszeitgestaltung betreuen. Seither bin ich dem Wiener Roten Kreuz sehr verbunden“, so Ruza Cmiljanovic.

**Auch Sie werden gebraucht ...**

... als diplomierte Pflegekraft, Pflegeassistentin oder HeimhelferIn:

pe@wrk.at

# Wiener Rotkreuz Ball

## WIEN TRIFFT ITALIEN

Wiener Rathaus  
17.11.2017

Tickets online unter  
[www.wienerrotkreuzball.at](http://www.wienerrotkreuzball.at)



Stadt Wien



WIENER ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.