

2/22
November

neues leben

DAS MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND LEBENSFREUDE



SMD | SOZIAL MEDIZINISCHER DIENST

Im Einklang mit der Natur

DER WALD ALS QUELLE DER RUHE UND KRAFT

4: Gesundheit

Geschmack
bewusst erleben

10: Soziales

Guerilla Gardening

24: SMD

Rollende
Intensivstation

Österreichische Post AG
2120/42311 S – Neues Leben
SMD – Sozial Medizinischer Dienst
Steinergasse 36 A, 1230 Wien

Adressänderungen bitte telefonisch unter 01 317 03 00 bekannt geben.

Foto: Daniel Pold / Daniel Pold Photography



Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Nächte werden länger, die Tage werden kürzer und wir beginnen, das Sonnenlicht zu vermissen. Es heißt jetzt, besonders auf wertvolle Energie aufzupassen, bis der Sommer wieder ins Land zieht. Doch das Ende des Jahres ist trotz des mangelnden

Lichts eine Zeit des Innehaltens und Reflektierens: Was brauche ich selbst, was brauchen andere? Was bedeutet es, gut zu leben? Mehr denn je laden die stillen Monate um den Jahreswechsel dazu ein, uns auf das zu besinnen, was wirklich wichtig ist.

In unserer neuen Ausgabe beschäftigen wir uns mit Dingen, die Freude machen und helfen können, ein gutes Leben zu haben. Dazu gehen wir zurück zu den Wurzeln und laden ein, die Verbindung von uns Menschen mit der Natur wiederzufinden beziehungsweise zu festigen, indem wir etwa auf die Bedürfnisse unseres Körpers achten und Überlegungen zu entsäuernder Ernährung und richtigem Atmen anstellen. Was wie ein unbewusster Mechanismus

wirkt, kann durch bewusstes Steuern Kräfte in uns frei machen, von denen wir gar nicht dachten, dass wir sie besitzen. Unterstützen können hierbei Bäder in Wald und Eis, bei denen die Natur uns Teile ihrer Energie zurückgeben kann. Doch der moderne Mensch bewegt sich auch in selbst geschaffenen Räumen, wo er sich oft selbst im Weg zu einem gesunden Leben steht. Um Ihnen dabei zu helfen, Ihre Lebensqualität auch in Büro und Heim zu steigern, bietet diese Ausgabe Tipps zu Sportübungen am Arbeitsplatz und zur Integration von Feng Shui in Ihren trauten vier Wänden.

Blättern Sie durch unsere neue Ausgabe! Wir hoffen, dass Sie viel Kraft und Inspiration daraus beziehen, um die dunklen Monate eigenständig mit Licht zu füllen und voller Energie ins neue Jahr zu kommen. Und wenn Sie doch einmal ins Straucheln kommen, können Sie unbesorgt sein: Wir vom SMD sind rund um die Uhr für Sie da und fangen Sie auf.

Herzlichst Ihre

Eleonora Bögl, BA
Enkelin von Dr. Günther Bögl

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz:

Medieninhaber: SMD – Sozial Medizinischer Dienst Österreich 1090 Wien, Berggasse 14 **Vereinszweck:** Humanitäre, gemeinnützige Hilfsorganisation für Betreuung, Rettungsdienst und Krankentransporte **Geschäftsführer:** Sanitätsrat Anton More **Grundlegende Richtung von neues leben:** Informationen über gesundheitliche und soziale Themen.

Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde vorwiegend die maskuline Schreibweise verwendet. Grundsätzlich werden damit aber immer beide Geschlechter angesprochen.

Inhalt



4



7



11



13



17



18



20

Gesundheit

- 4 **Geschmack bewusst erleben**
Der Geschmackssinn kann mehr als nur Speisen schmecken
- 13 **Waldbaden**
Im Einklang mit der Natur
- 15 **Bewusstes Atmen**
Ich atme, also bin ich
- 17 **Kälteschauer**
Kalte Dusche oder Eisbaden
- 18 **Fitness fürs Büro**
Den Tag voll Energie gestalten
- 24 **Rollende Intensivstation**
Notarztbegleitete Intensivtransporte

Soziales/Lebensweise

- 7 **Basische Ernährung**
Dauerhaft ungesunde Übersäuerung vermeiden
- 10 **Guerrilla Gardening**
Das wilde Blühen der Stadt
- 11 **Geodätische Kuppel**
Lebensmittel-Unabhängigkeit im urbanen Raum
- 20 **Wohlfühlzone Wohnung**
Planung zahlt sich aus
- 26 **Investition in die Zukunft**
Saubere Energie für die Elektroflotte
- 27 **Gut zu wissen**
Alles über den SMD

22



mit Manuel Rubey

Geschmack bewusst erleben

Der Geschmackssinn kann noch viel mehr als nur Speisen schmecken. Trainiertes Schmecken kann zu einem gesünderen Lebensstil führen und bei einer gewünschten Gewichtsreduktion helfen.

Der Geschmackssinn ist ein perfekt ausgeklügeltes System, das nachhaltig zu unserer Evolution beigetragen hat. Schlechtes oder vergorenes Essen ist oft nicht auf den ersten Blick zu erkennen, doch ein Schnelltest des Geschmackssinns gibt gleich Gewissheit. Er lässt uns wissen, ob Lebensmittel ungenießbar sind, etwa wenn die Nahrungsmittel bitter oder säuerlich schmecken.

Doch genauso wichtig ist auch die Erkennung von wertvollen Energien in unseren Speisen. So geben die Geschmacksrichtungen süß, salzig, sauer, bitter und umami sowie fettig Aufklärung über die Inhaltsstoffe der Lebensmittel. Ob das Essen dann auch schmeckt, ist eine andere Frage.

Wie schmecken wir?

Der Geschmackssinn, auch gustatorische Wahrnehmung genannt, ist einer von fünf Sinnen: Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und eben Schmecken. Bei unserem Geschmackssinn handelt es sich um einen sogenannten Chemosensor, der die vier Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig und bitter wahrnehmen kann. Dies geschieht über die Aktivierung der Geschmacksknospen, die sich in kleinen Erhebungen, den Papillen, auf der Zungenoberfläche befinden. Unterschieden werden Blätterpapillen sowie pilzförmige und wallförmige Geschmackspapillen. Darin liegen erst die Geschmacksknospen, die Tulpenknospen ähneln.

Mehrere Nervenfasern verbinden und versorgen die Geschmacksknospen untereinander. Über den Speichel nehmen die Rezeptoren den Geschmack auf. Dadurch kommt es zur Erregung der Geschmacksknospen und zum Aufbau von Aktionspotenzialen, es werden Informationen an das Gehirn weitergeleitet.

Alte Theorien und neues Wissen

Dabei werden die vier verschiedenen Geschmacksrichtungen an unterschiedlichen Orten der Zunge wahrgenommen: Die Spitze der Zunge ermöglicht es, süß zu schmecken. Die Seitenränder lassen saures Essen erkennen, Salziges wird an der Zungenspitze sowie an den Seitenrändern wahrgenommen. Der Zungenrund ganz hinten ermöglicht ein bitteres Geschmackserlebnis.

So zumindest die Theorie, die die meisten noch aus der Schulzeit kennen, denn mittlerweile wird diese Theorie immer mehr infrage gestellt. Tatsächlich können die Geschmäcker süß, sauer, salzig, bitter und würzig von allen Bereichen der Zunge wahrgenommen werden. Einzig die seitlichen Bereiche der Zunge sind insgesamt empfindlicher als die mittleren. Das gilt für alle Geschmacksrichtungen – mit einer Ausnahme: Vor allem die Empfindung „bitter“ wird besonders sensibel im hinteren Bereich der Zunge wahrgenommen. Dies ist anscheinend eine Schutzfunktion, damit wir giftige oder verdorbene Lebensmittel bzw.

Stoffe rechtzeitig ausspucken können, bevor sie in den Rachen gelangen und geschluckt werden. Hingegen sicher ist, dass eine verstopfte Nase den Geschmack hemmen kann, denn für eine volle Geschmacksempfindung ist der Geruchssinn unerlässlich.

Der Geschmack ist nicht alles

Wichtig ist dabei, dass der „Geschmack“ eigentlich ein Paket aus Sinneindrücken ist. Nicht nur von der Zunge wahrgenommene Geschmacksqualität ist ausschlaggebend, sondern der Geruch, die Beschaffenheit und die Temperatur der Speise ist wichtig. Der Geruchssinn und der Geschmackssinn bilden hier eine Symphonie, denn sie sind beide eng mit Gefühlen verbunden. Ein schlechter Geschmack oder Geruch kann zu Erbrechen führen oder Übelkeit hervorrufen. Der Grund ist ein einfacher: Beide Sinne sind an das unwillkürliche Nervensystem gekoppelt. Appetitlich empfundene Lebensmittel hingegen regen die Bildung von Speichel und Magensäften an. Das Sprichwort „Das Wasser läuft im Mund zusammen“ kommt nicht von irgendwo.

Wenn uns also „etwas schmeckt“, dann ist damit die Gesamtheit aller Sinneindrücke, Sehen, Fühlen, Riechen, Schmecken und Hören, gemeint. All diese Informationen werden zusammen in unserem Gehirn abgespeichert, so fällt es uns leichter, das Geschmacksbild von Lebensmitteln miteinander zu vergleichen.



Schmecken ist ein wichtiges Mittel zu einem gesunden Lebensstil, das Lebensqualität sichert.

Schmecken beginnt im Bauch

Schmecken beginnt bereits im Mutterleib. Die ersten Erfahrungen macht ein Ungeborenes durch das Trinken des Fruchtwassers. Die Geschmäcker der Lebensmittel gehen so auf das Baby im Bauch über und bereits in diesem frühen Stadium wird ein Geschmacksarchiv gebildet. Hier beginnt bereits der eigene Geschmack eines jeden Menschen.

Doch gleich bleibt hier bis zum Lebensende nichts. Das Schmecken verändert sich im Laufe des Lebens. Der Grund ist ein einfacher, denn im Alter werden die Geschmacksknospen abgebaut. Ein Baby besitzt circa 12.000, ein Teenager nur noch 9.000 und ein älterer Mensch nur noch 4.000 – das Geschmackserlebnis leidet mit zunehmendem Alter auch unter dem Abbau, vor allem die Empfindung für salzig lässt nach. Doch dafür wird es umso bitterer – dieser Geschmack übertrumpft dann nämlich süß und salzig. So kommt es, dass saure oder bittere Lebensmittel wie Obst und Gemüse, aber auch Kräuter von Senioren gemieden werden.

Wer glaubt, dass Schmecken nur durch das Alter verlernt werden kann, der irrt. Denn das Geschmacksemp-

finden kann auch durch einseitige Ernährung in Mitleidenschaft gezogen werden. Gerade Fertiggerichte sind dabei ein wichtiger Faktor. Durch den „standardisierten“ Geschmack in diesen Gerichten verlernt der Mensch die Geschmacksvielfalt von Lebensmitteln. Frische Erdbeeren können dann im Vergleich zu einem Erdbeerjoghurt fremd schmecken.

Gibt es sechs Geschmacksrichtungen?

Lange wurde geglaubt, dass es vier Grundgeschmacksrichtungen gibt. Hinzu kam dann umami, ein japanisches Lehnwort für „würzig“, 2015 kam dann als sechste Geschmacksrichtung „fettig“ hinzu. Bei fettigen und süßen Geschmäckern verhält es sich ähnlich. Wer nämlich einen weniger ausgeprägten Geschmack für die beiden Richtungen hat, nimmt diese weniger intensiv wahr und kann so davon mehr konsumieren. Wer hingegen selten süß oder fettig ist, nimmt diese intensiver wahr. Menschen mit Übergewicht berichten oftmals von einer weniger intensiven Geschmackswahrnehmung. Wissenschaftler wollen herausgefunden haben, dass Übergewicht zum Verlust von Geschmacksknospen führen kann. Auch eine australische Studie bekräftigt dieses Annahme.

Laut der Studie sollen Menschen mit einem niedrigen BMI fettiges und süßes Essen besser schmecken können. Daher fällt es diesen Personen leichter, auf diese Speisen zu verzichten.

Einen gesunden Lebensstil schmecken

Wer an Gewicht verlieren möchte oder auch zu seinem ursprünglichen Geschmack zurückkehren möchte, der kann ein bewusstes Geschmackstraining testen. Ein Einstieg könnte hierbei Heilfasten sein. Durch das kurzfristige „Nicht-Essen“ können Geschmacksknospen erneut sensibilisiert werden. Dies kann dann Menschen mit einem Abnehmwunsch unterstützen, das natürliche Geschmacksempfinden wiederzuerlangen und in weiterer Folge auf sehr süße oder fettige Speisen zu verzichten.

Auch die Umgebung, in der wir essen, hat Einfluss auf den Geschmack. Wie sich die Lichtfarbe der Umgebung auf den Geschmack von Wein auswirkt, wurde in einer Studie der Universität Mainz untersucht: Bei rotem oder blauem Licht genossener Wein schmeckte den Teilnehmern deutlich besser als der, der in grünem oder weißem Licht verköstigt wurde. Zudem wurde festgestellt, dass Wein in grünem oder

blauem Licht würziger erscheint als in weißem. Die Ursachen dafür sind noch unklar.

Zum Einfluss von Geräuschen auf den Geschmack gibt es ebenfalls Untersuchungen: Lärm setzt unsere Fähigkeit herab, Süßes und Salziges zu schmecken. Und tiefe Töne können bittere Geschmacksnoten verstärken. Testpersonen bekamen süße und herzhaftere Speisen serviert, einmal mit

Flugzeuglärm und einmal ohne. Mit Flugzeuglärm war die Süßwahrnehmung vermindert, während die Wahrnehmung für den herzhaften Umami-Geschmack verbessert war.

Lebensqualität mit Geschmack trainieren

Schmecken ist ein wichtiges Mittel zu einem gesunden Lebensstil, das Lebensqualität sichert. Wer sich die Qualität erhalten möchte, kann mit regel-

mäßig selbst gekochten Speisen dazu beitragen. Zu viel Zucker und Fett hemmen den Geschmackssinn, doch auch im Alter werden Geschmacksknospen abgebaut. Bewusst zu kochen und die unverarbeiteten Lebensmittel zu probieren und bewusst zu schmecken, kann hier den Unterschied machen. Auch die Atmosphäre beim Essen kann wahre Wunder bewirken. ●

Neue Lust am Genuss – dank Geschmackstraining zu mehr Lebensqualität

Regelmäßiges Training hat einen positiven Effekt auf die Gesundheit – das gilt auch für einen trainierten Geschmack. In seinem Buch „Geschmacksexplosion – Der Weg zum Genuss- und Geschmacksexperten“ verrät der Gründer der Gewürzmanufaktur Azafran Dirk Schneider anhand seiner eigenen bewegenden Biografie und jeder Menge praktischer Tipps, wie man seinen Geschmackssinn für ein gesundes und genussvolles Leben schärfen kann.

Herr Schneider, wie sind Sie auf die Idee zu diesem Buch gekommen?

Der Geschmackssinn ist der Sinn, dem die Menschen fast nie die nötige Aufmerksamkeit schenken. Und das, obwohl gerade dieser für eine verbesserte Lebensqualität und Gesundheit sorgt. Dazu erkläre ich, warum unser Geschmacksempfinden so unterschiedlich ist und wie wir vor allem Kinder

mehr motivieren können, sich gesund und genussvoll zu ernähren.

Kurz gesagt: Mit vielen Infos und praktischen Übungen möchte ich die Menschen dazu anregen, sich bewusster, hochwertiger und gesünder zu ernähren.

An wen richtet sich das Buch?

Das Buch beinhaltet viele Geschichten. Es richtet sich in erster Linie an Menschen, die ihren Geschmackssinn trainieren und verbessern wollen, sich für eine gesunde Lebensweise interessieren oder generell bereits eine Bewusstheit für hochwertige Lebensmittel entwickelt haben. Dabei ist es so gegliedert, dass sowohl Teenager als auch Best Ager interessante Erkenntnisse daraus ziehen können. Dazu bietet es Profis wie Sommeliers und Sterneköchen neue interessante Möglichkeiten, ihren Sinn weiterzuentwickeln. Auf der ande-

ren Seite lernen Hobbyköche, wie sie ihre Kochfertigkeiten weiterentwickeln und verbessern können.

Was macht Ihr Buch so besonders?

Mir ist kein Buch bekannt, das Kochen und Genuss mit Persönlichkeitsentwicklung kombiniert. Viele Dinge der Persönlichkeitsentwicklung spiegeln sich aber in einer bewussten, gesunden Lebensweise wider, die wiederum von Kochen und Genuss gesteuert wird.

Das Buch ist in Lebensphasen unterteilt und die Tipps und Tricks sind auf das Alter des Lesers zugeschnitten. Das spiegelt sich auch im Kochbuchteil wider, der nicht klassisch nach Lebensmittelarten oder Kochbereichen gegliedert ist, sondern sich gezielt nach dem Alter der Lebensphasen richtet. So bekommt jeder Leser ein passendes Gericht für sich an die Hand.

kurz und gut

BUCHTIPP

Dirk Schneider
Geschmacksexplosion – Der Weg zum Genuss- und Geschmacksexperten

Mit 49 Rezepten zu einer bewussten Ernährung und mehr Lebensqualität

Verlag: Azafran GmbH
Gebundene Ausgabe, 256 Seiten
Preis: 20,90 Euro
ISBN: 978-3-00-070156-6





Basische Ernährung für alle

Fans einer basischen Ernährung vermeiden eine dauerhafte ungesunde Übersäuerung des Körpers und setzen dabei vor allem auf gesunde Nahrungsmittel, die reich an Vitaminen und Nährstoffen sind.

Arteriell Blut ist in der Regel leicht basisch. Die Toleranzschwelle des Körpers hinsichtlich kurzfristiger Schwankungen des pH-Wertes ist dabei sehr gering. Beim gewöhnlichen Stoffwechsel entstehen unter anderem erhebliche Mengen an Säuren, die diesen empfindlichen Säure-Basen-Haushalt ins Schwanken bringen. Unser Körper ist auf natürliche kurzfristige Säuren- oder Basenüberschüsse gut vorbereitet. Zum Beispiel wird Kohlensäure zu Wasser und Kohlendioxid abgebaut. Letzteres wird dann über das Atemsystem abgeatmet, weitere Säureüberschüsse werden von den Nieren verarbeitet, das Blut selbst übernimmt ebenfalls eine beachtliche chemische Pufferfunktion.

Fallen langfristig massiv zu viele Säuren beim Stoffwechsel an oder liegen bestimmte Erkrankungen vor, kann der pH-Wert des Blutes in gefährlichem Ausmaß abfallen. Ernsthafte

gesundheitliche Beschwerden sind die Folgen einer solchen Übersäuerung, Azidose genannt. Treten Anzeichen für eine Azidose auf, ist die ärztliche Abklärung der Symptome und der Ursachen unbedingt erforderlich. Anders als bei der ernährungsbedingten Übersäuerung, die hier thematisiert werden soll, muss von einer Selbsttherapie durch bloße Anpassung von Ernährungsgewohnheiten unbedingt Abstand genommen werden.

Basische Ernährungslehre

Bei der basischen Ernährung handelt es sich um eine alternativmedizinische Ernährungslehre, die seit etwa 1913 bekannt ist.

Theorien zum Verhältnis von Säuren und Basen im Körper gibt es bereits seit dem 17. Jahrhundert. Die Annahme, dass ein Säureüberschuss Krankheiten hervorrufen oder

verstärken könnte, wird auf Franz de le Boë zurückgeführt, der damals noch der Lehre von den „Körpersäften“ gemäß den Vorstellungen der Humoralpathologie folgte. Anfang des 20. Jahrhunderts griffen zunächst bekannte Diätologen wie Howard Hay und Franz Xaver Mayr diese Theorie auf. Die basische Ernährungslehre hatte über das gesamte 20. Jahrhundert hinweg zahlreiche Anhänger und wurde zunehmend populärer. In den letzten Jahrzehnten steigerte sich die Begeisterung für diese Lebens- und Ernährungsweise so weit, dass heute die meisten Menschen von den Vorzügen einer basischen Ernährung gehört haben und von einem echten Boom gesprochen werden kann.

Gefahren der Übersäuerung

Von der medizinisch gut erforschten Azidose zu unterscheiden ist die ernährungsbedingte Übersäuerung des Körpers im Sinne der basischen

Ernährungslehre. Dabei handelt es sich um ein Ernährungs- und Stoffwechselphänomen, das eng mit unseren modernen Essgewohnheiten zusammenhängt. Hoch verarbeitete Lebensmittel und ein Überschuss an säureproduzierenden Bestandteilen führen zu einem Überschuss an Säuren, die im Bindegewebe eingelagert werden und dort Mineralien und basisch wirkende Spurenelemente binden. Lebensmittel, die nach dieser Lehre zur Übersäuerung führen und nach der Verstoffwechslung saure Abbauprodukte hinterlassen, sind vor allem in vielen Fertigprodukten zu finden. Säurebildende Zutaten sind unter anderem Zucker, Koffein, Alkohol, synthetische Zusatzstoffe oder im Allgemeinen tierische Produkte, insbesondere tierische Fette und tierische Proteine.

Ein übersäuerter Körper ist ständiger Belastung ausgesetzt und anfälliger für Erkrankungen. Der Konsum säurebildender Lebensmittel führt zu unbemerkt entstehenden Entzündungen, die sauren Stoffwechselprodukte werden als Schlacke bezeichnet und reichern sich

im Körper an. Durch die regelmäßige Zufuhr säurebildender Stoffe wird der körpereigene Abbau von Säure zusätzlich gehemmt, sodass die Übersäuerung immer schlimmer wird und das natürliche Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes nachhaltig beeinträchtigt wird. Ein saurer Zustand des Körpers wird häufig auch mit Beeinträchtigungen der Darmgesundheit in Verbindung gebracht.

Ein übersäuerter Organismus macht sich nicht sofort bemerkbar, kann aber viele verschiedene Symptome auslösen. Erste mögliche Anzeichen einer Übersäuerung sind Müdigkeit, Störungen der Verdauung, Probleme des Magen-Darm-Trakts sowie Hautprobleme. Gewichtszunahme und depressive Verstimmungen können im weiteren Verlauf dazukommen.

Grund genug, auf die eigene Ernährung zu achten und für ein besseres Wohlbefinden eventuell auch kleine Anpassungen vorzunehmen. Bei vielen säureproduzierenden Lebensmitteln wissen wir ohnehin instinktiv oder aufgrund allgemeinen Ernährungswissens, dass uns diese nicht guttun. Vielleicht fällt es leichter, darauf zu verzichten, wenn der Zusammenhang mit einer Störung des Säure-Basen-Haushalts und einer ungesunden Übersäuerung des Körpers bekannt ist.

Die sogenannte basische Ernährung kann aber noch mehr: Wer seinen Körper vor chronischer Übersäuerung schützt, tut sich auch langfristig etwas Gutes. Ein übersäuerter Körper wird unter anderem mit einigen Zivilisationskrankheiten in Verbindung gebracht, die bekannten Symptome der Übersäuerung legen derartige Zusammenhänge auch nahe. Es wäre daher wenig verwunderlich, dass auch wissenschaftliche Nachweise erbracht werden können, die belegen, dass eine langfristig zumindest basenüberschüssige Ernährung erheblich zur Vorbeugung einiger typischer Zivilisationskrankheiten beitragen kann. Zu hoffen wäre etwa auf besonders positive Effekte bei der Vorbeugung von Bluthochdruck, Diabetes, Depressionen oder Übergewicht.

Basische Lebensmittel sind gesund

Verarbeitete Lebensmittel, Fertigprodukte, Zucker, Alkohol, Koffein und tierische Produkte sind nicht gut für uns. Das ist allgemein bekannt und entspricht in jeglicher Hinsicht dem Stand der Wissenschaft – auch abseits der als alternativmedizinisch eingeschätzten basischen Ernährungslehre. Und genau darin liegt die große Chance der basischen Ernährungslehre. Die Bedeutung medizinischer Evidenz und die Anerkennung durch die Schulmedizin treten bei dieser Ernährungsform schon allein deshalb in den Hintergrund, weil auf der Hand liegt, was gut ist. Wer sich an den Prinzipien der basischen Ernährung orientiert, tut seinem Körper Gutes, selbst dann, wenn er unter keinem Säure-Basen-Ungleichgewicht leidet, denn die basische Ernährungslehre setzt ganz auf gesunde, vitamin-mineralstoffreiche Ernährung. Der Verzicht auf verarbeitete Lebensmittel, Zusatzstoffe und tierische Fette schadet keinesfalls.

Richtig basisch ernähren

Eine basische Ernährung ist kein Kunststück. Durch eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Obst und Gemüse, reichlich Flüssigkeitszufuhr und einer sorgfältigen Auswahl der Nahrungsmittel ist mehr als ein erster Schritt getan.

Ob ein Lebensmittel basisch oder sauer wirkt, gibt die potenzielle renale Säurelast – der sogenannte PRAL-Wert – an. Ein Maßstab dafür, wie viele Säuren mit dem Urin ausgeschieden werden müssen, um die Balance im Säure-Basen-Haushalt zu halten. Bei Lebensmitteln mit negativem PRAL-Wert werden Basen gebildet, ihre Säurelast ist also gering. Ist der PRAL-Wert positiv, fallen überwiegend Säuren an, die Säurelast ist daher hoch. Tabellen mit PRAL-Werten einzelner Lebensmittel finden sich in großer Zahl und guter Qualität im Internet.

Die basische Ernährung setzt vor allem auf basenreiche, pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Salate und Fruchtsäfte. Neben Getreide und zuckerhaltigen Getränken wie Cola oder Limonade gelten tierische

SMD-EXPERTENTIPP

Ein Überblick

Wer sich zum Thema basische Ernährung einen Überblick im Internet verschaffen möchte, kann sich auf eine Flut an Informationen einstellen. Halten Sie sich an vertrauenswürdige Quellen und vertrauen Sie bei der Umsetzung in der Praxis auch auf Ihren Hausverstand.

Eine PRAL-Wert-Tabelle, mit der wir gute Erfahrungen gemacht haben, finden Sie beispielsweise unter www.basica.com/at/Basische-Ernaehrung/Nahrungsmitteltabelle.

Als vertiefende Offline-Lektüre für Einsteiger können wir „Basische Ernährung. Der effektive Weg in ein gesundes Leben“ von Sabine Voshage empfehlen. Für 8,99 Euro kann das Buch online erworben werden.

LINKS:

sabinevoshage.com/buecher/basische-ernaehrung-buch/



Eine gute Tabelle mit PRAL-Werten und ein bewusstes, aufmerksames Auswählen der Nahrungsmittel ermöglicht relativ einfach und ohne große Einschränkungen eine sogenannte basenüberschüssige Ernährung.

Lebensmittel in unterschiedlichem Maß als säurebildend und werden deshalb nicht empfohlen.

Für den Einstieg in eine gesunde basische Ernährungsweise empfehlen Experten zunächst eine Basenfastenkur, bei der meist für einen Zeitraum von zehn Tagen bis drei Wochen auf jegliche säurebildende Lebensmittel und Lebensmittel mit hoher Säurebelastung verzichtet wird. Dadurch soll der Säure-Basen-Haushalt eines tendenziell übersäuerten Körpers wieder in Balance gebracht werden. In der Folge ermöglicht eine gute Tabelle mit PRAL-Werten und ein bewusstes, aufmerksames Auswählen der Nahrungsmittel relativ einfach und ohne große Einschränkungen eine sogenannte basenüberschüssige Ernährung. Dabei muss auf Säurebildner nicht mehr gänzlich verzichtet werden. Es reicht schon aus, ein wenig auf die Grundprinzipien zu

achten und überwiegend gesunde, basenbildende Lebensmittel zu sich zu nehmen.

Für den Einstieg in eine basische Ernährungsweise, für einen ersten Versuch und eine einfache, säurefreie Basenfastenkur reicht eine übersichtliche PRAL-Wert-Tabelle aus dem Internet, wie sie beispielsweise unter den links angeführten Links gefunden werden kann. Wer die basische Ernährungslehre für sich entdecken konnte und dauerhaft eine gesunde basenüberschüssige Ernährung anstrebt, für den steht inzwischen eine enorme Auswahl an Literatur zur Verfügung, anhand derer das Wissen über diese besondere Ernährungsform vertieft werden kann. Bleiben Sie neugierig und verbessern Sie Ihre Ernährung. ●

Warum darf ich im Wald nicht Fahrrad fahren?

Seit 1975 dürfen wir alle Wälder zu Erholungszwecken betreten. Fahren oder Reiten ist aber nur mit Zustimmung des Eigentümers zulässig. Bei Forststraßen muss der Erhalter der Straße zustimmen (§ 33 ForstG). Beim Fahrradfahren treten wir in die Pedale. Dennoch gilt Fahrradfahren nicht als Betreten, sondern als Befahren des Waldes und ist daher grundsätzlich verboten (VwGH 92/10/0072).

Viele Erhalter von Forststraßen geben diese nicht frei, weil sie die sogenannte Wegehalterhaftung fürchten. Danach haften sie für den ordnungsgemäßen Zustand der Straße (§ 1319a ABGB). So musste der Oberste Gerichtshof erst heuer eine Entscheidung des Bezirksgerichts Neunkirchen aufheben (1 Ob 19/22h). Dieses hatte noch in erster Instanz einem Fahrradfahrer Schmerzensgeld zugesprochen, obwohl der mit überhöhter Geschwindigkeit gegen die sonst gut sichtbare Absperrung einer Forststraße gefahren war.

Immer mehr Bundesländer gehen mit den Erhaltern von Forststraßen Tourismuspartnerschaften ein: Die Erhalter geben ihre Straßen für Fahrradrouten frei. Dafür bietet ihnen das Bundesland eine Haftpflichtversicherung.

Wie mache ich es richtig?

Halten wir uns beim Fahrradfahren im Wald an öffentliche Straßen und ausgeschilderte Fahrradwege. Das ist erlaubt und dort können wir auch erwarten, dass der Zustand der Wege immer wieder überprüft und Gefahrenquellen beseitigt werden. ●



Rechtsanwalt
Mag. Anton Becker

Tel.: +43 1 533 77 33
E-Mail:
anton@becker-law.at

Gemeinsam die Stadt zum Blühen bringen

Gemeinschaftsgärten bieten in der Stadt die Chance, auch zwischen Beton den grünen Daumen anzuwenden.

Im Großstadtdschungel zwischen hohen Betonmauern und Glasbunkern finden sich immer wieder auch freie Flächen, die nicht genutzt werden und auf das urbane Stadtbild einen störenden Faktor haben. Wie wäre es, wenn diese Freiräume genutzt würden, um ein Städtchen zu begrünen?

Gerade in Großstädten liegt der Traum vom eigenen Garten oft in weiter Ferne. Zwar gibt es meist wunderbar gepflegte Grünanlagen, doch freie Hand bei der

Gestaltung hat man hier keine, oft ist nicht einmal das Betreten der Rasenfläche gestattet. Wie wäre es also, wenn das Gärtnern in der Stadt ganz ohne eigenen Garten möglich wäre – einfach ein Stückchen Natur selbst zu gestalten?

Gemeinsames Garteln hat Geschichte

Bereits in den 1970er-Jahren hat sich das Guerilla Gardening (span. guerilla = „kleiner Krieg“; engl. gardening = „Gärtnern“) von Großbritannien ausgehend in der westlichen Welt verbreitet. Im Kontext der Naturgartenbewegung fand man diese städtischen Gemeinschaftsgärten in Deutschland und auch in New York. Im Hauptaugenmerk der gartelnden Gesellschaft stand das Interesse am „wildem Grün der Stadt“.

Heute hat sich das Guerilla Gardening zum urbanen Gärtnern beziehungsweise auch zur urbanen Landwirtschaft weiterentwickelt. Es wird zur Verschönerung von Innenstädten oder zur Begrünung von freien Flächen genutzt. Auch Gemeinschaftsgärten, ein Balkon oder vielleicht sogar ein Hinterhof bieten sich als Möglichkeiten an, die Stadt zu begrünen.

Guerilla Gardening als Message

Oft verbirgt das Guerilla Gardening eine besondere Botschaft. Es soll aufzeigen, an welchen unerwarteten Orten mitten in der Stadt Leben in Form von Pflanzen entstehen kann. Perfekte Gärten müssen oder sollen dabei gar nicht entstehen, vielmehr geht es unter anderem um die

Verbreitung oder den Erhalt von heimischen Wildpflanzen. „Englische Rasen“ sind zwar beliebt und sehen gepflegt aus, doch die Problematik hinter der gepflegten Optik ist nicht zu unterschätzen. Bienen finden in einer Wiese, die frei von Unkraut ist, weniger Nahrung. Zusätzlich benötigen englische Rasen mehr Wasser, da sie an das österreichische Klima nicht angepasst sind.

Doch wie funktioniert nun das gemeinsame Garteln in der Stadt? Das einfache Motto hinter dem Guerilla Gardening ist: „Den öffentlichen Raum gemeinsam für Selbstversorgung und Blumen nutzen, ohne viel nachzufragen.“ Auf Plätze, wo es Community Gardens (engl. „Gemeinschaftsgärten“) gibt, können Töpfe, Hochbeete und auch andere Behältnisse vor Ort gebracht werden, um damit einen Garten oder ein Beet zu bepflanzen. Beliebte Pflanzenarten sind dabei verschiedene Obst- und Gemüsesorten sowie Blumen, die gerade für die Tierwelt so wichtig sind.

„Seedballs“ machen's einfach

Eine weitere und auch einfachere Methode, um einer tristen Großstadt Farbe und Leben einzuhauchen, ist es, Pflanzen oder auch Samen direkt in den Boden zu pflanzen. Besonderer Beliebtheit erfreuen sich „Seedballs“. Das sind kleine Kugeln aus Tonerde, die mit unterschiedlichen Wildblumensamen angereichert sind. Diese können ganz einfach auf jeder Art von Grünfläche verteilt werden. ●

SMD-FAKTCHECK

Wer in Wien Gartenluft schnuppern möchte, kann sich auf der Website www.garteln-in-wien.at informieren. Für jeden der 23 Wiener Bezirke gibt es verschiedene Angebote, die übersichtlich dargestellt sind.

Wer mit besonderen Raritäten auffahren möchte, der kann sich bei der Raritätenbörse der Universität Wien (siehe Link) informieren. Hier werden zum Auftakt der Gartensaison Pflanzenliebhabern verschiedenste Gartenfreuden angeboten.

Der nächste Termin ist vom 14. bis 16. April 2023.

LINKS:

botanischergarten.univie.ac.at/veranstaltungen/raritaetenboerse



Selbstversorger in der Stadt

Auch auf dem kleinsten Balkon kann man Kräuter, Obst und Gemüse ziehen. Neuartige Konstruktionen wie Aquaponik-Anlagen oder geodätische Kuppeln versprechen noch mehr Lebensmittel-Unabhängigkeit im urbanen Raum.

Sie ist die stabilste Form im Universum, erzählt Marc Benndorf begeistert. Der gelernte Tischler aus Köln beschreibt damit die sogenannte geodätische Kuppel (siehe Info-Box), die als Gewächshaus ideal einzusetzen ist: „Sie ist erdbebensicher, einsturz sicher und nicht sturmanfällig. Die Sonne steht grundsätzlich immer während ihres Laufs im 90-Grad-Winkel und die Reflexion ist wesentlich geringer als bei einer konventionellen Bauweise. Sie schützt außerdem vor ungünstigen Umwelteinflüssen und Schädlingen.“ Also perfekt geeignet für die Anzucht von Obst und Gemüse. Bisher kannte man Gewächshäuser meist als eckige Konstruktionen aus Glas oder Plexiglas mit einem Giebeldach. Manchmal sind auch Folientunnel zur Anzucht der Pflanzen im Einsatz. Mithilfe der

geodätischen Kuppel soll der eigene Gemüsegarten noch leichter gelingen, meint Benndorf, der es faszinierend findet, den Pflanzen beim Wachsen zuzusehen: „Die Bauweise der geodätischen Kuppel ist, obwohl es sehr kompliziert aussieht, relativ einfach. Für meinen eigenen ‚Dome‘ mit 5,4 Meter Durchmesser benötigte ich lediglich zwei unterschiedliche Dreiecke – allerdings davon eine ganze Menge, nämlich 108 Stück.“ Die Stabilität erreicht man immer ohne Statikberechnungen, weiß Benndorf aus eigener Erfahrung: „Die Konstruktion ist wie eine starke Gemeinschaft, wo bei einer punktuellen Belastung der Druck gleichmäßig von allen Rahmenelementen aufgenommen und in den Sockel abgeführt wird.“ Die Thermik innerhalb einer geodätischen Kuppel ist so ideal, dass es darin fak-

tisch nicht zu Schimmelbildung auf der Pflanzenoberfläche kommt. Auch Insekten und Bestäuber gelangen spielend wieder in die Außenwelt, so Benndorf.

Einfache Errichtung

Geodätische Kuppeln bestehen aus einer Kombination aus 5- und 6-eckigen Formen, ähnlich einem Fußball. Die Struktur hält auch mit relativ dünnen Verbindungsstücken sehr viel Last aus, während sie gleichzeitig den Wind gut umleitet und auch Schnee bleibt kaum haften. Die Verbindungsstangen sind verhältnismäßig kurz und können somit einfach transportiert werden. Eine Kuppel selbst zu bauen, ist leicht möglich, weil lediglich simple Werkzeuge wie Kreissäge, Akkuschauber, Zwingen „sowie das übliche Kleinwerkzeug“ be-



nötigt werden, erzählt Benndorf: „Es ist auch möglich, dass man sich seine individuelle Kuppel über entsprechende Anleitungen im Internet ‚generiert‘

und als Stückliste mit Zeichnung ausgeben lässt. Von der kleinen Kuppel als Frühbeet bis zur Riesenkuppel ist alles möglich.“ Für die einzelnen Flächen der Außenhülle kann einfache Gewächshausfolie verwendet werden. Diese Anwendung an der Kuppel ist weniger strapazios für die Folie als beispielsweise bei einem Folientunnel, wodurch eine wesentlich höhere Lebensdauer des Materials gegeben ist. Die Kuppelform führt auch dazu, dass das Gewächshaus meist höher ist als die üblichen Plexiglas-Hütten. Dadurch können sich speziell rankende Pflanzen regelrecht entfalten. Die zusätzliche Raumhöhe bietet mehr Spielraum für warme Luft, was wiederum den Pflanzen guttut. Zu beachten bei der Errichtung ist, dass man Holzteile verwendet, die nicht extra lasiert werden müssen (Zeitaufwand), dass beim Abdichten der einzelnen Folienteile besonders sorgfältig gearbeitet wird und dass auf genügend Fensteröffnungen für eine bessere Luftzirkulation geachtet wird.

nachhaltiges System, das es ermöglicht, Speisefische und Gemüse gemeinsam zu ziehen. Fische und Pflanzen teilen sich dabei einen gemeinsamen Wasserkreislauf: Die Fische produzieren biologischen Dünger für die Pflanzen, diese wiederum filtern das Wasser und gewährleisten höchste Wasserqualität für die Fische. Die Kombination von Aquakultur und Hydroponik, jedoch mit weniger Wasseraufwand und ohne Einsatz meist schädlicher „Pflanzenschutzmittel“ sowie Medikamente, hat viele Vorteile, erzählt Benndorf: „Das Wachstum der Pflanzen ist um 30 Prozent beschleunigt, da die Pflanzen keine Energie für nahrungssuchende Wurzelbildung aufwenden müssen und eine stetige Wasser- und Nährstoffversorgung genießen. In meiner Anlage erzeugen 50 Spiegelkarpfen und drei Kois im 5.400-Liter-Kreistank die Düngung für eine Vielzahl von Obst- und Gemüsesorten in 5 Ebbe-Flut-Becken, einem Deep-Water-Culture-Becken sowie einer Nutritional-Film-Technology-Röhre.“

Fisch und Gemüse im Kreislauf

Die geodätische Kuppel lässt sich ideal mit einem anderen Aspekt der Nachhaltigkeit verbinden. Aquaponik heißt das Zauberwort (siehe Info-Box). Es ist ein

In Wien kann man übrigens bei der Firma Blün Gemüse und Fisch aus der Aquaponikanlage einkaufen. ●

SMD-INFOBOX

Geodätische Kuppeln bestehen aus einer Kombination aus 5- und 6-eckigen Teilen, die ihrem Aussehen nach einem Fußball ähneln. Der Begriff leitet sich von „Geodäsie“ ab. Das ist die Wissenschaft von der Ausmessung und Abbildung der Erdoberfläche.

Aquaponik ist ein Verfahren, das Aquakultur (Aufzucht von Wassertieren in Becken) mit Hydroponik (Kultivierung von Nutzpflanzen im Wasser) verbindet. Exkremente aus der Fischzucht werden als Nährstoffe für Pflanzen verwendet. Die „Entsorgung“ der überflüssigen Nährstoffe übernehmen die Pflanzen. Somit entsteht ein nachhaltiger Kreislauf.

LINKS:

geoaquadome.de
www.pro-aquaponik.at
bluen.at

Im Einklang mit der Natur

Der Wald ist eine Quelle der Ruhe und Kraft. Beim achtsamen Spaziergang können die Sinne stimuliert und neue Energien geweckt werden.

Für mich bedeutet Waldbaden in erster Linie Digital Detox verbunden mit Wellness, innerer Ruhe und Entspannung, sagt Bianca Forstik, die Waldbaden zu ihrem persönlichen Lebenskonzept gemacht hat und Ausbildungen zum Trainer/zur Trainerin für Waldbaden anbietet. Konkret hat sie auch für die Tourismusregion Wienerwald ein Gesundheitskonzept entwickelt. „Ich gehe davon aus, dass in den nächsten Jahren Waldbaden ein Teil von Therapien sein wird, die im Gesundheitsbereich angeboten werden, da die positive Wirkung des Waldes auf Körper, Geist und Seele längst erwiesen ist.“

Bewusste Anleitung

Natürlich kann jeder Mensch für sich alleine in den Wald gehen und die Umgebung bewusst und achtsam genießen. Dies allein hat schon eine po-

sitive Wirkung. Wenn aber Waldbaden unter fachlicher Anleitung von Naturvermittlern und Naturvermittlerinnen passiert, gibt es laut Forstik mehrere Vorteile: „Den Teilnehmenden gelingt ein sehr klarer und bewusster Einstieg. Dies vereinfacht es, in kürzester Zeit den Alltag und sämtliche Gedanken hinter sich zu lassen. Durch die angeleitete Entschleunigung wird beispielsweise das Plätschern des Baches oder das Zirpen der Vögel viel bewusster wahrgenommen.“

Der Weg ist das Ziel

Waldbaden bedeutet, sich Zeit zu nehmen. Es geht nicht darum, in kürzester Zeit rasch irgendwohin zu gelangen, sondern bewusst langsam eine Strecke anzugehen. „Als Richtwert nenne ich pro Kilometer eine Stunde. Das bedeutet vielleicht auch anfangs die Schuhe auszuziehen und den Wald-



Bianca Forstik, dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin.

boden wahrzunehmen. Das bedeutet zu atmen, zu hören, zu spüren“, sagt die Waldbadtrainerin. Allein dieses bewusste Wahrnehmen des Raschels der Blätter, des Waldbodens oder der Farben des Waldes führt damit oft dazu, dass sich neue Gedanken ent-



SMD-TIPP FÜRS WALDBADEN

1. **Der Weg ist das Ziel**
Nimm dir 1 bis 2 Stunden Zeit für eine Wegstrecke von 2 bis 3 km.
2. **Bewusster Start**
Beginne dein Waldbaden, indem du deine Füße und den Waldboden wahrnimmst und bewusst die ersten Schritte gehst.
3. **Die wohlthuende Waldluft atmen**
Suche dir einen schönen Platz und nimm ein paar bewusste Atemzüge in deinen Bauch. Spüre, wie du dabei immer ruhiger wirst.
4. **Sanfte Bewegung und Aktivierung**
Mach ein paar Dehnungsübungen oder eine Übung aus dem Qigong, indem du sanft deinen Körper von Kopf bis Fuß abklopfst und aktivierst.
5. **Übe dich in Achtsamkeit**
Lenke deine Aufmerksamkeit immer wieder bewusst auf einen deiner Sinne.

Bianca Forstik
www.waldundwege.at

wickeln, wie dies auch viele Künstlerinnen und Künstler beweisen, die oft unter diesen Rahmenbedingungen ihre Werke verfasst haben.

Therapeutische Wirkung

Aber es geht darüber hinaus, dass Kreativität freigesetzt wird. Die Wirkmechanismen des Waldbadens liegen auf der Hand: Stress und Depressionen werden reduziert, ein Burnout kann verhindert werden. Laut Forstik wird zu dieser Wirkung aktuell ausgiebig in der Medizin geforscht. „Ziel ist es, im natürlichen Bereich der Natur anzukommen. Dazu gibt es viele Wege. Ich gestalte dies häufig mit Übungen aus dem Qigong oder mit Anleitungen zur Entspannung, auch Yoga ist möglich.“

Liebblingsplatz finden

Österreich hat viele Wälder und es gibt mehr und mehr Regionen, in denen Hotels und Pensionen genau auf diese Möglichkeit hinweisen, bei einem Waldbad durchzuatmen und aufzutanken, auch sind nicht nur in der Region Wienerwald Naturvermittelnde unterwegs, die dies den Besuchern und



Besucherinnen näherbringen wollen. „Im Loslassen und Eintauchen in die Spiritualität des Waldes finden viele einen Lieblingsort, an dem sie sich besonders geborgen fühlen. All das sollte Grund genug sein, unseren Wald zu schützen und damit seinen Wert zu schätzen“, so Bianca Forstik abschließend.

Ich atme, also bin ich



Bewusstes Atmen kann viel verändern. Dabei sind Atemübungen für (fast) jeden jederzeit möglich und überall durchführbar.

Wir atmen meist, ohne darüber nachzudenken. Doch wenn wir lernen, das Luftholen bewusst zu steuern, kann der Atem Körper und Geist heilen. „Bewusste Atemübungen helfen dabei, unsere körperliche, mentale und emotionale Gesundheit nachhaltig zu verbessern: Wir kräftigen den Atemapparat, beruhigen das Nervensystem und harmonisieren den Energiefluss unserer Emotionen“, sagt Andreas Riedel, der regelmäßig Atemseminare anbietet. Und Wim Hof, jener niederländische Extremsportler, der die nach ihm benannte Atemtechnik entwickelt hat, sagt dazu in seinem Buch „Die Wim-Hof-Methode“: „Wir sind tatsächlich in der Lage, uns das vegetative Nervensystem zunutze zu machen und Entzündungen zu hemmen. Wir können unsere Stimmungen,

Emotionen, Körpertemperatur und mehr regulieren. Wenn du tief Luft holst, bewegt sich dein Zwerchfell und massiert die Organe im Körperinneren. Das ist ein vollkommen natürlicher Vorgang. Jedoch atmen die meisten von uns nur bis in die Brust und kommen deshalb nie in den Genuss dieser inneren Selbstmassage.“

Atmen als Lebensenergie

Durch dieses ausschließlich unbewusste Atmen entsteht vielfach ein Sauerstoffmangel und das kann wiederum verschiedenste Probleme hervorrufen wie Herzprobleme, Schlafstörungen, verminderte Leistungsfähigkeit oder Müdigkeit. „Mit Atemübungen können wir diese Probleme überwinden und die Leistungsfähigkeit kann gesteigert werden“, so Riedel, der erklärt, dass durch bewusste Atmung der Körper

basisch wird, was dadurch passiert, dass der Sauerstoff länger braucht, um ins Blut zu kommen. „Vor allem wenn ich nach mehrmaligem Ein- und Ausatmen den Atem anhalte, entstehen zumeist Taubheitsgefühle, zum Beispiel die bekannte Pfötchenstellung der Hände. Trotzdem gilt es, bewusst weiterzuatmen, denn in diesem Zustand wird bei vielen Teilnehmern und Teilnehmerinnen so einiges ins Positive verändert. Jedenfalls wird der Körper gereinigt, manchmal lösen sich sogar Traumata“, weiß Andreas aus seiner langjährigen Praxiserfahrung. Das wiederum hat damit zu tun, dass DMT (Dimethyltryptamin) ausgeschüttet wird, ein Botenstoff mit halluzinogenen Eigenschaften, wodurch ein Hochgefühl entsteht und Unangenehmes aus dem Bewusstsein verschwindet.

SMD-TIPP ATEMPRAXIS

zur Verfügung gestellt von
Andreas Riedel

Wim-Hof-Atmung:

Bei dieser Art der Atmung wird dreißig- bis vierzigmal tief durch den Mund oder die Nase eingeatmet, danach locker ausatmen. Dann den Atem anhalten. Wenn der Drang zum Einatmen unwiderstehlich wird, nochmals Luft holen und sie zumindest 15 Sekunden anhalten. Mit zunehmender Praxis gelingt es, den Atem länger anzuhalten.

7-7-7:

Diese Methode ist die klassische Methode, um durch Atmung Stress abzubauen. Dazu wird zunächst eingeatmet und langsam bis sieben gezählt, dann bis sieben zählen und den Atem halten, schließlich ausatmen und ebenfalls bis sieben zählen. Sollte sieben zu viel sein, ist es natürlich auch möglich, mit fünf zu beginnen oder mit zehn weiterzumachen.

Morgenatmung:

Um am Morgen in die Energie zu kommen, ist es sinnvoll, einzuatmen und langsam zumindest bis sechs zu zählen und dann rasch, es reicht ein Zählen bis zwei, auszuatmen. Möglicherweise ist eine Wiederholung notwendig, aber dann ist die Frische da.

Atemreise:

Bei Atemreisen handelt es sich um angeleitete Meditationen, in der verschiedene Atemtechniken benutzt werden, um durch veränderte Bewusstseinszustände zu Heilungsprozessen zu gelangen. Solche Atemreisen gehen ins Unterbewusstsein und sind oft mit Zittern und Weinen verbunden.

Andreas Riedel:

www.flow-state-coaching.com



Im Flow State zu sein, bedeutet, loszulassen und sich mit seinem inneren Kompass zu verbinden, um im Hier und Jetzt die Dinge vollkommen ohne Anstrengung zu meistern.

Neue Bewusstseinssebene

Demnach verschafft regelmäßiges, also bestenfalls tägliches, fokussiertes Atmen ein inneres Bewusstsein für die eigene Kraft und Energie. „Durch die wiederholte, bewusste schnelle Atmung wird vor allem Dopamin ausgeschüttet. Dieser Zustand kann durch Eisbaden sogar noch verstärkt werden“, so Riedel. Allerdings trägt auch eine bewusste langsame Atmung dazu bei, dass die Eigenwahrnehmung gestärkt wird, dass wieder ein Gleichgewicht hergestellt werden kann. In diesem Sinn wird eine solche Atmung auch bei depressiven Verstimmungen empfohlen und kann heilsam wirken. Wim Hof schreibt dazu: „Es erfordert eine andere Art von Bewusstsein, um die tiefsten Teile des Gehirns oder den Blutfluss gezielt zu beeinflussen. Das kannst du trainieren. Dafür musst du nur zur Ruhe kommen und atmen. Das dadurch entstehende biochemische und hormonelle Gleichgewicht verleiht dir mehr Energie, steigert deine Leistungsfähigkeit und senkt den Stresslevel.“

In den Flow kommen

Bewusstes Atmen ist für fast alle geeignet. Lediglich Menschen, die an Epilepsie leiden, Bluthochdruck haben oder hochschwanger sind, ist von intensiven Atemübungen abzuraten. Denn – und das ist für alle anderen positiv – der Effekt setzt sofort ein. Jene



Andreas Riedel, Atem-Guide, Yogalehrer und Lebenskünstler.

aber, die sich unter beruflichem und/oder privatem Druck befinden, und das sind wahrscheinlich die meisten, rät Andreas Riedel zu Atemübungen: „Der Körper steht unter Stress. Beim Atmen wird die Stressenergie in nutzbare Energie umgewandelt. Durch das tägliche Atmen unterstützen wir das Potenzial des Flows und unserer Intuition, weil wir Körper, Geist und Seele in Harmonie und Ruhe bringen.“ Und er ergänzt abschließend: „Es ist egal, wie wir das bewusste Atmen anstellen, langsam oder schnell, durch den Mund oder durch die Nase, Hauptsache, wir tun es.“ ●

Von der kalten Dusche und vom Eisbaden

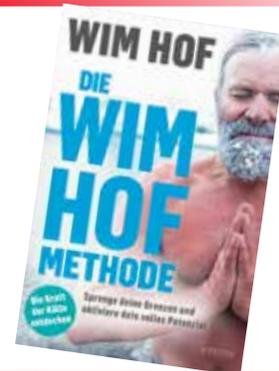
„Wir können nicht nur glücklich, stark und gesund sein, sondern auch engagiert und voller Abenteuerlust. Deine Seele wird lebendig. Dies alles und noch viel mehr ermöglicht das kalte Wasser. Es lehrt nämlich nicht nur das Überleben, sondern lässt dich auch aufblühen“, sagt Wim Hof in seinem Buch „Die Wim-Hof-Methode“. In diesem Sinn empfiehlt der sogenannte Iceman die tägliche kalte Dusche. Anfangs reichen wenige Sekunden, dies kann aber im Laufe von vier Wochen, im Anschluss an die warme Dusche, auf zwei Minuten gesteigert werden. „Jeder Mensch ist in der Lage, 30 Sekunden lang kalt zu duschen, nachdem sich der Körper unter dem heißen Wasser minutenlang erwärmt hat. Das warme Wasser öffnet die Venen und verbessert die Durchblutung. Das kalte Wasser mag zunächst etwas unangenehm sein, lässt sich aber gut aushalten. Das Gefäßsystem verengt sich auf Befehl, um die lebenswichtigen Organe zu schützen. Den Rest des Tages schlägt dein Herz mit einer niedrigeren Frequenz, was dein Stresslevel reduziert.“ ●



BUCHTIPP

Wim Hof
Die Wim-Hof-Methode

Ansata – Integral – Lotos
320 Seiten, Paperback
Preis: 18,95 Euro
ISBN: 978-3-7787-9308-4



Eisbaden in der KriEAU

kurz und gut

Alternativ ist es auch möglich, gleich in ein Eisbad zu gehen. Das wird in Wien beispielsweise in der KriEAU angeboten und von Marcus Bernhardt geleitet, der sagt: „Spätestens wenn man viele Stunden in Shorts im Schnee unterwegs war und längere Eisbäder erlebt hat, bemerkt man, dass man davon nicht krank, sondern gesünder geworden ist.“ Im Rahmen von angeleiteten Seminaren wird im Vorfeld die Atmung geübt, um dann innerlich gestärkt das Eisbad zu genießen.

Weiterführende Informationen:

wildaufleben.at
www.wimhofmethod.com



Fitness fürs Büro

Geistig und körperlich fit den Tag voll Energie gestalten.

Ich bin der Meinung, dass gleich der Morgen mit einem Ritual begonnen werden soll, eines, das zu mir passt. Denn nur dann bin ich fit für den Tag, insbesondere auch für einen Tag im Büro. Das kann ein Dankbarkeitsstagebuch sein, in dem ich mit positiven Gedanken in den Tag starte und dadurch gleich morgens die Perspektive auf die Welt verändere. Auch kleine Atemübungen oder einfache



Andreas Riedel

Foto: © Andreas Riedel

Bewegungen, sind sinnvoll um körperlich Energie zu gewinnen, sagt Andreas Riedel, der Flow State Coaching anbietet. Damit ist gemeint, dass er anleitet, durch welche einfachen Übungen ein entspannter, beglückender Zustand erlebt werden kann. Um dahin zu kommen, ist es zunächst immer erforderlich, sich Raum und Zeit zu schenken. Dies kann und soll auch im Büroalltag passieren, denn aus dem Flow, davon ist Riedel überzeugt, entsteht auch eine neue schöpferische Kraft.



Einfache Übungen

Dabei geht es nicht darum, ein fertiges Konzept an Übungen anzubieten. Es gibt viele Bücher und Websites, die vor allem Arm- und Beinübungen im Detail beschreiben. „Das ist alles gut. Egal, ob es um die Stärkung der Schultermuskulatur oder der Oberschenkel geht, wichtig ist, dass es um eine Kombination aus Dehnungs-, Aktivierungs- und Entspannungsübungen geht“, so der Experte in Sachen Flow State. Nackendehnen sei besonders wichtig und sinnvoll, ebenso Schulterkreisen. „Zu meinen Lieblingsübungen zählt das Augenyoga. Da viele Menschen täglich mehrere Stunden vor den Bildschirmen verbringen, sind die Augen besonders gefordert. Es hilft wenn die Augen, egal ob geschlossen oder geöffnet, bewusst nach oben und nach unten, nach links und nach rechts bewegt werden.“ Besonders wichtig findet Riedel auch, regelmäßig die Hände hinter dem Rücken zusammenzugeben. Das öffnet Brust und Herz und sollte damit frische Energie bringen.



Schütteln und Tanzen

Egal um welche Bewegung es geht, die Freude steht im Vordergrund. Da heutzutage doch einige Menschen ohnedies im Homeoffice arbeiten, kann so manche Übung wahrscheinlich noch einfacher durchgeführt werden. Riedel rät dazu, sich immer wieder zu schütteln, zu tanzen, um in die Freude der Bewegung zu kommen. Leichtes Armschwingen oder auch Schaukeln am Bürostuhl können zum Wohlfühlen beitragen. „Indem ich den Körper wahrnehme, aktiviere ich Energie, ich werde produktiver, die Leistungsfähigkeit kann also gesteigert werden.“ Und noch eines kommt dazu: „Wenn ich tanze, bewege ich die Hüfte und auch diese Bewegung trägt zur Herzöffnung und damit zur Lösung von Blockaden bei“, ist Riedel überzeugt.



Ernährung und Atmen

Um mit den Anforderungen einer Bürotätigkeit fertigzuwerden oder gelassen damit umzugehen, sind auch bewusste Atemübungen oder Yoga sinnvoll, ebenso eine gesunde Ernährung. „Ein Smoothie, ein Salat und dazu eine Matte für Dehnungsübungen sind die beste Voraussetzung, um gesund und mit Freude den Tag im Büro zu genießen“, resümiert Andreas Riedel. ●



DIE 5 SCHRITTE ZUM FLOW – ALS LEBENSKONZEPT, DAS AUCH IM ARBEITSALLTAG GELEBT WERDEN KANN, NACH ANDREAS RIEDEL

Ruhe

Schenke dir Raum und Zeit, um zur Ruhe zu kommen. Beachte und akzeptiere: Deine innere Unruhe kann dich jederzeit ablenken.

Atmung

Nimm deine Atmung bewusst wahr und schenke ihr Aufmerksamkeit. Beachte und akzeptiere: Wenn du dich in Gedanken verlierst, komme bewusst wieder zurück zu deiner Atmung und ins Gefühl.

Beobachtung

Beobachte achtsam Geist und Körper. Beachte und akzeptiere: Deine bewusste Wahrnehmung kann jederzeit durch Geist und Körper gestört und abgelenkt werden.

Balance

Spüre deinen Herzschlag, dein inneres Gleichgewicht und deinen eigenen besonderen Rhythmus. Komme ganz in deiner Mitte, im Herzen, an.

Flow

Der Flow entsteht im Herzen und zeigt dir seine ganze Kraft. Genieße dankbar diesen Zustand und tauche ein in das Gefühl, welches sich dir zeigt. Lass dich bedingungslos fallen und darauf ein. Lass es fließen. Nimm deine schöpferische Quelle wahr, aus der du dich bedienen kannst.

Wohlfühlzone Wohnung

In den eigenen vier Wänden verbringen wir viel Zeit. Daher ist es umso wichtiger, dass hier für Wohlbefinden gesorgt wird. Die Lehren des Feng-Shui können dabei interessante Tipps liefern.

Feng-Shui (siehe Info-Box) ist ein Paket unterschiedlicher Methoden, mit deren Hilfe sich herausfinden lässt, welche Farben, Formen und Materialien – an den richtigen Stellen platziert – den Fluss der Lebensenergie Chi anregen. Als Basis dienen die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Passende Materialien

Das Element Holz könnte in Möbeln aus Holz, Rattan, Kork oder Bambus interpretiert werden. Hohe, schlanke Formen passen gut dazu. Das Element Feuer kann durch Kerzen, Lampen oder einen Kamin sowie Möbel und Accessoires aus Leder oder Wolle ausgedrückt werden. In diesen Bereich gehören vor allem dreieckige Formen. Flache Formen und Naturmaterialien wie Porzellan, Stein, Beton oder Leinen gehören zum Element Erde. Im Element Wasser finden sich gewellte Formen und Accessoires aus Glas, Satin oder Seide. Beim Element Metall

könnte die Einrichtung aus runden Formen in Metall, Glas oder Kristall bestehen.

Gesunde Pflanzen

Blumen im Wohnbereich sind nicht nur dekorativ, sondern haben auch positiven Einfluss auf das Raumklima. Die grünen Pflanzen sind Luftbefeuchter und Schadstofffilter zugleich, sie verwandeln das Kohlendioxid aus der Raumluft im Rahmen der Photosynthese in Sauerstoff. Zu den beliebtesten, gesundheitsförderndsten (und langlebigsten) Grünpflanzen gehören Aloe Vera (Luftreinigung, Abbau von Formaldehyd), Ficus (Luftreinigung, Regulierung der Luftfeuchtigkeit), Sansevieria (Luftreinigung, Luftbefeuchtung, für Asthmatiker geeignet, Abbau von Trichlorethylen und Benzol), Drachenbaum (Luftreinigung, Minderung von Formaldehyd, Benzol und Trichlorethylen), Efeutute (Luftreinigung), Efeu (Regulierung der Luftfeuchtigkeit, Luftreinigung), Einblatt (Luftreinigung), Grünstilbe (Luftreinigung), Schwertfarn (Luftreinigung, hohe Sauerstoffproduktion, Ausgleich der Luftfeuchtigkeit) und die Yucca-Palme (Luftreinigung).

Harmonisierendes Licht

Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass das menschliche Wohlbefinden unter anderem von der täglichen Lichtmenge abhängt. Das lässt sich leicht im Jahreswechsel feststellen: Wenn die Tage lang sind und die Sonne viel scheint, steigt die Lebenszufriedenheit. Aber nicht nur das natürliche Licht hat einen wesentlichen Einfluss auf unser Wohlbefinden. So stimuliert Licht aus

künstlicher Beleuchtung die Produktion von Serotonin, dem Glückshormon, und Melatonin, das Schlaf und Wachsein reguliert. Reduziertes Licht wiederum verursacht Schwankungen des Cortisolspiegels, des Stresshormons – was den Menschen schläfrig macht. Bei der Auswahl der Beleuchtung sollte die Lichtfarbe (das ist die Farbtemperatur ausgedrückt in Kelvin) beachtet werden:

- Kaltweiß (CW, 5000–6500 Kelvin) wirkt anregend und konzentrationsfördernd.
- Neutralweiß (NW, 3500–4500 Kelvin) ist eine Zwischenfarbe, die dem Nachmittag in der Natur entspricht. Es hat eine neutrale Wirkung auf den Menschen.
- Warmweiß (WW, 2700–3300 Kelvin) ist eine entspannende und erholsame Lichtfarbe, die in der Natur bei Sonnenauf- und -untergang vorkommt.

Energetische Farben

Die Farbpsychologie hat sich schon vor einigen Jahrzehnten damit befasst, wie Farben auf Menschen wirken. So macht sich Blau – die „Harmonie“-Farbe – ideal als Wandfarbe für das Schlafzimmer. Gelb sorgt für gute Laune im Ess- oder Wohnzimmer, auch im Kinderzimmer wirkt sie gut. Grün ist in Kombination mit anderen Erdtönen ideal fürs Schlaf- oder Wohnzimmer. Rot steht für starke Emotionen, dadurch sollte die Farbe im Innenraum eher sparsam eingesetzt werden, z. B. als eine einzelne Wand im Wohnzimmer. Orange, das auch für Kreativität steht, eignet sich ideal für kommuni-





Im Feng-Shui gilt es, unsere Umgebung bzw. unser Zuhause so einzurichten, dass das Chi ungestört fließen kann. Darüber nachdenken lohnt sich allemal.



kative Räume wie etwa das Arbeitszimmer oder die Küche.

Optimale Einrichtung

Mit den richtigen Materialien, Baustoffen oder Möbeln ist es uns möglich, in den eigenen vier Wänden ein gesundes Wohnklima zu schaffen. Besonders wichtig ist die Stellung von Möbelstücken sowie die Anordnung von Türen und Fenstern. So sollten Fenster und Türen einander nicht genau gegenüberliegen. Falls das doch nicht anders geht, können blickdichte Vorhänge an den Fenstern angebracht werden. Spiegel sollte man nicht gegenüber einer Tür oder einem Fenster anbringen (sie werfen das Chi durch

die Reflexion gleich wieder nach draußen, bevor es genutzt werden konnte). Arbeit sollte unbedingt von Privatem getrennt werden. Also: Am besten ist es, ein extra Arbeitszimmer zu haben. Auf keinen Fall soll der Schreibtisch im Schlafzimmer stehen, sondern eher noch im Wohnzimmer. Apropos Schlafzimmer: Das Bett sollte mit dem Kopfteil an einer stabilen Wand stehen. Am besten ist es, dass man Tür und Fenster vom Bett aus im Blick hat. Was nicht in ein Schlafzimmer gehört: Spiegel, Elektrogeräte, schwere Bilder und Regale über dem Bett oder ein Zimmerbrunnen. Denn dieses „Element Wasser“ sorgt für Unruhe und stört den Schlaf. ●

INFOBOX

Bei Feng-Shui handelt es sich um eine chinesische Harmonielehre, deren Ziel es ist, das sogenannte Chi (unsere unsichtbare Lebensenergie) zum Fließen zu bringen und Ausgeglichenheit, Harmonie sowie Entspannung in unser Lebensumfeld zu holen. Übersetzt heißt Feng-Shui „Wind“ („Feng“) und „Wasser“ („Shui“). Im Feng-Shui gilt es, unsere Umgebung bzw. unser Zuhause so einzurichten, dass das Chi ungestört fließen kann, ohne gänzlich aus dem Raum zu verschwinden.

Kurse, Beratungen und Tipps kann man sich in der Feng-Shui-Akademie holen: fengshui-akademie.at/

Der will nur spielen

ZUR PERSON:

Manuel Rubey, geboren am 26. März 1979 in Wien, ist ein Künstler mit sozialem und politischem Engagement. Seit seiner Rolle in „Falco – Verdammte, wir leben noch“ 2008 ist er einem breiten Publikum bekannt. Zahlreiche Film- und Fernsehproduktionen folgten.

2022 tourt er mit seiner Band „Familie Lässig“ und seinem Soloprogramm „Goldfisch“ durch die Lande. Manuel Rubey wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

Web: manuelrubey.com

neues leben: Sie sind gebürtiger Wiener, leben in Wien und haben seit acht Jahren ein Haus im Kamptal, in Niederösterreich. Was verursachen diese örtlichen Gegensätze in Ihrem Leben?

Rubey: Das ist ein großer Luxus. Ähnlich wie das Privileg, Bühne und Film machen zu können.

neues leben: Ihr Publikum kennt und schätzt Sie als Schauspieler, Kabarettist, Musiker und Autor. Auch sind Sie Vater zweier Töchter. Wie vereinbaren Sie Ihre privaten und beruflichen Aufgaben?

Rubey: Mal besser, mal schlechter. Das Glück ist, dass wir das als Familie gemeinsam gelernt haben und dass alle wissen, wenn ich zu Hause bin, habe ich auch viel Zeit. Die Damen kommen aber auch sehr gut ohne mich zurecht.

neues leben: Ihr Buch ist zum einen ein offenerherziger und überaus persönlicher Aufruf an die Lesenden, sich dem Leben zu stellen, und zum anderen ein Ratgeber für Menschen, die ein schöpferisches Leben führen möchten. Wo liegen Ihrer Meinung nach die Möglichkeiten im Alltag schöpferisch zu sein?

Rubey: Langsamkeit ist das Stichwort. In Wien würde man sagen: Nur ned hudln. Wenn wir den Alltagstätigkeiten eine Bedeutung zumessen und sie nicht zwischendurch erledigen, machen sie viel mehr Freude. Ich höre zum Beispiel Podcasts, wenn ich Wäsche aufhänge oder die Küche aufräume. So wird das Ganze zu einem Treffen mit mir selbst, auf das ich mich meistens sogar freue.

neues leben: In Ihrem Buch „Der will nur spielen“ beschreiben Sie Ihre Tagesfreizeit zwischen Ihren Auftritten und das Nachdenken über, wie Sie es schreiben, die Dämonen, die uns Menschen oft quälen. Wünschen Sie sich manchmal ein ganz normales Leben mit einem ganz normalen Nine-to-five-Job, das nicht diesen überdimensionalen Spielraum fürs „Gedankenwälzen“ ermöglicht?

Rubey: Manchmal wünsche ich mir das, ja. Wenn ich es aber zu Ende denke, kann ich es mir gar nicht mehr vorstellen, einer klassischen 40-Stunden-Woche nachzugehen. Insofern passt es, wie es ist.

neues leben: Sie gehen sehr offen mit Ihren persönlichen Empfindungen und Ihrer Gedankenwelt um und geben viele Gefühle und Erfahrungen preis, die vermutlich die meisten Menschen für sich behalten würden. Gibt es Themen, wo Sie diese Offenheit im Nachhinein bereuen?

Rubey: Eigentlich nicht. Erstens überlege ich mir gut, was tatsächlich veröffentlicht wird, und vor allem, was nicht, und zweitens ist es immer auch ein Spiel mit der Wahrheit. Es muss ja nicht alles den absoluten Tatsachen entsprechen, was ich da so schreibe. Außerdem habe ich die Erfahrung gemacht, dass es Menschen freut, wenn ich mich aus der Deckung wage. Das Ziel ist ja, bei den Lesenden etwas auszulösen, sodass diese z. B. über meinen Neid lesen, aber beginnen, über das eigene Neidverhalten nachzudenken. Wenn dieser Prozess beginnt, hat es sich gelohnt, das Buch zu veröffentlichen.

neues leben: Ihr Publikum kennt Sie als engagierten Familienvater. Welche Bedeutung hat Ihre Familie für Sie und Ihr Leben?

Rubey: Die Familie ist mittlerweile das Wichtigste in meinem Leben. Das merke ich nicht zuletzt dadurch, weil es leider so abgedroschen wie wahr ist, dass die Fortpflanze so schnell flügge werden.

neues leben: Wie wichtig ist für Ihre Familie soziales Engagement?

Rubey: Ich traue mich zu sagen, dass unsere Töchter sehr soziale Wesen sind, deren Empathie sehr ausgeprägt ist. Das freut und rührt mich.

neues leben: Der SMD ist mit seinem Team rund um die Uhr, das ganze Jahr lang für die Menschen bereit. Welche Gefühle entstehen in Ihnen in diesem Zusammenhang?

Rubey: Ich habe vor ein paar Jahren einmal den psychiatrischen Notdienst der Stadt Wien in Anspruch genommen und bin diesen kompetenten, geduldigen Menschen ewig dankbar. Ich wage die Einschätzung, dass es vielen Menschen ähnlich geht, wenn diese an Ihre Arbeit denken.

neues leben: In Ihrem Buch beschreiben Sie Ihre subjektiven 10 Gebote. Wie intensiv leben Sie danach?

Rubey: Das sind Tipps für junge Kolleg:innen. Eindrücke nach zwanzig Jahren im Beruf. Ich denke, dass ich mich da schon ungefähr daran halte.

neues leben: Eine Frage, die Sie in Ihrem Buch einer Frau stellen, an Sie persönlich gerichtet: „Wenn Sie nur einen Satz zur Verfügung hätten: Worum geht es im Leben?“

Rubey: Ums Leben.

neues leben: Welche sind Ihre nächsten beruflichen Ziele?

Rubey: Mit Simon Schwarz ein Stück zu schreiben, das gleichermaßen lustig wie berührend ist.

neues leben: Welcher ist der wichtigste Rat, den Sie Ihren Lesern mit Ihrem Buch „Der will nur spielen“ mit auf den Weg geben möchten?

Rubey: Auch wenn es immer wieder anders wirkt: Ich will keine Ratschläge erteilen. ●

BUCHTIPP

Manuel Rubey
Der will nur spielen

Molden Verlag
192 Seiten, Hardcover
Preis: 25,00 Euro
ISBN: 978-3-222-15095-1



Rollende Intensivstation

Seit 1. April 2022 steht der Sozial Medizinische Dienst mit einem Spezialfahrzeug rund um die Uhr für hochkomplexe Intensivtransporte zur Verfügung.

Als Sekundärtransport bezeichnet man einen Patiententransport zwischen zwei Krankenhäusern. „Die Alarmierung erfolgt über den 144 Notruf Niederösterreich und unser Einsatzgebiet ist Niederösterreich, aber auch Wiener und burgenländische Krankenhäuser werden regelmäßig mit unserem Sekundärnotarztwagen angefahren. Manchmal wurden schon Patienten und Patientinnen aus anderen Bundesländern oder auch aus dem Ausland zu Notoperationen geholt“, sagt Johannes Ritt, der dieses Projekt im SMD betreut. Er betont, dass ein Sekundärnotarztwagen die klassische mobile Intensivstation ist, die sich klar vom Rettungswagen abgrenzt. Er bietet die Möglichkeit, hochkomplexe Intensivtransporte über längere Strecken unter Fortführung der erforderlichen intensivmedizinischen Maßnahmen zu organisieren und dabei die gewohnte und höchst professionelle Qualität der Kliniken aufrechtzuerhalten. Normale Rettungswagen sind darauf ausgelegt, am Einsatzort eine Erstversorgung und Stabilisierung des Patienten sowie einen raschen Transport in die Klinik, der auch von einem Notarzt begleitet sein kann, zu gewährleisten. Im Gegensatz dazu geht es bei Sekundärtransporten vielmehr darum, dass die bereits begonnene klinische intensivmedizinische Therapie nicht unterbrochen und nahtlos fortgeführt wird. Dementsprechend unterscheiden sich auch die Ausrüstung und personelle Besetzung der Einsatzmittel, die nahezu ident

mit einer Intensivstation sind.

Fahrten zu den Spezialisten

Notwendig werden Transporte mit einem Sekundärnotarztwagen, da spezielle intensivmedizinische Behandlungen nicht immer und überall in jedem Krankenhaus verfügbar sind. Das kann etwa der Fall sein, wenn der regionale Rettungsdienst die Person ins nächstgelegene Krankenhaus bringt, dort aber die entsprechenden Möglichkeiten der Behandlung fehlen. Es ist dann notwendig, diese Person in ein Schwerpunktkrankenhaus zu überstellen. Durch den SNAW ist der SMD in der Lage, die Person ohne Unterbrechung der bereits im Krankenhaus begonnenen lebenserhaltenden intensivmedizinischen Behandlung zu transportieren. Möglich wird dies durch die spezielle Ausstattung, die bestens ausgebildeten Notfallsanitäter:innen sowie natürlich die Notärzt:innen, die zugleich erfahrene Anästhesist:innen sind und mehrjährige oberärztliche Erfahrung auf Intensivstationen vorweisen können.

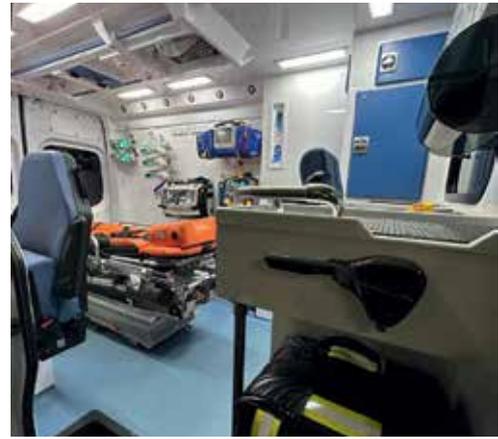
Hochprofessionelles Team

Der SMD verfügt über einen großen Pool an Notärzt:innen. Diese werden benötigt, um den Einsatz des SNAW schnell zu ermöglichen. Das Fahrzeug ist 24 Stunden pro Tag, sieben Tage pro Woche mit einem Facharzt oder einer Fachärztin für Intensivmedizin besetzt. Diese verfügen über mehrjährige Erfahrung im klinischen Setting und haben allesamt ein aufrechtes Notarztzdiplom. Durch das grandiose

Aufgebot an Notärzt:innen kann auch bei hohen Auslastungen und den schwierigsten Transportbedingungen stets höchst professionell agiert werden. Schließlich ist eine Überstellung von einem Krankenhaus in ein anderes aufgrund von drohender oder akuter Lebensgefahr ohne notärztliche Begleitung grundsätzlich nicht möglich.

Wichtige Unterstützung kommt von eigens dafür vorgesehenen Notfallsanitätern und -sanitäterinnen, die speziell für den Intensivtransport geschult sind. „Mir ist dabei wichtig zu betonen, dass unsere Notfallsanitäter und Notfallsanitäterinnen nicht nur eine hausinterne Schulung durchlaufen, sondern auch hauptberuflich diese Tätigkeit ausüben, also regelmäßig mit den geforderten Situationen und Maßnahmen zu tun haben“, so Ritt. Die wichtigste Aufgabe wiederum ist das sogenannte Boarding des Patienten bzw. der Patientin auf den Intensivstationen, also das Aufnehmen und das Übernehmen der intensivmedizinischen Maßnahmen gemeinsam mit dem Facharzt oder der Fachärztin. Ebenso gehört die Assistenz der Fachärzte und Fachärztinnen während des Transports zum Aufgabenspektrum.

Zum Team gehören auch noch ebenfalls speziell ausgebildete Einsatzfahrer:innen. Diese verfügen über eine langjährige Erfahrung im Bereich der Sondersignalfahrten. Die Einsatzfahrer:innen werden vor dem Einsatz auf dem Sekundärnotarztwagen



Ein Sekundärnotarztwagen hat von außen sehr viel Ähnlichkeit mit einem normalen Rettungswagen, die Innenausstattung gleicht allerdings einer Intensivstation und ermöglicht daher, eine Person ohne Unterbrechung der lebenserhaltenden, intensivmedizinischen Versorgung über weite Strecken zu transportieren.

Oben: Unser Fahrzeug von innen
Unten: Beispiel einer Intensivereinrichtung in der Klinik

einer speziellen geografischen Schulung unterzogen, sodass der Transport so schnell wie möglich abgewickelt werden kann. Ihre Ausbildung ist Teil des umfassenden Schulungsprogramms des SMD.

Bislang 600 Alarmierungen

Dass diese Sekundärnotarztwagen von Bedeutung sind, geben die Zahlen und die Nachfragen wieder. „Seit Beginn unseres Angebots, also seit 1. April 2022, bis heute, Anfang November 2022, haben wir von der Leitstelle „144 Notruf Niederösterreich“ rund 600 Alarmierungen erhalten“, so Ritt. Diese Alarmierungen werden nach einer speziellen Abfrage wiederum von genau instruierten und erfahrenen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen an den zuständigen Supervisor weitergegeben, welcher den Sekundärnotarztwagen alarmiert. „Der ungefähre Kilometerschnitt pro Tag beträgt am Sekundärnotarztwagen etwa 500 Kilometer“, verdeutlicht der Projektkoordinator die Dimension

dieses neuen Angebots des SMD. Die Einsatzdauer hängt von der Komplexität der Anforderungen ab und dauert zwischen zwei und neun Stunden, was letztlich auch vom Ausgangs- und Zielkrankenhaus abhängt.

Der Sekundärnotarztwagen fährt auch in andere Bundesländer, wenn diese Transporte über die Leitstelle „144 Notruf Niederösterreich“ angemeldet werden. Ritt bringt ein Beispiel: „Ein junger Erwachsener benötigte dringend eine Lebertransplantation. Dieser Transport wurde in Wien begonnen, um den Patienten im Universitätsklinikum Graz aufzunehmen und dann mit diesem, unter Erhaltung intensivmedizinischer Maßnahmen, nach Innsbruck zu fahren.“ Dies war einzig durch den SNAW möglich.

Lebensrettende Spezialdienstleistung

Aktuell bietet diese lebensrettende Spezialdienstleistung neben dem SMD

vom Standort Liesing aus nur eine weitere Organisation mit Standort in St. Pölten/St. Georgen an. Für den SMD ist dies ein besonderer Anlass zum Stolz, da er somit für ein sehr großes Einsatzgebiet verantwortlich ist. Dadurch wird der Primärrettungsdienst signifikant entlastet, weil er deswegen nicht für diese hochkomplexen Sekundärtransporte gebunden ist, was wiederum die medizinische Gesamtversorgung innerhalb des abgedeckten Gebietes deutlich verbessert, weil Ressourcen besser verteilt werden können.

Wie vielleicht zu erahnen, ist die Anschaffung einer solchen rollenden Intensivstation kostenintensiv, weshalb wir uns bei unseren Förderern für die geleistete Unterstützung bedanken möchten. Durch Ihre Spenden können wir dafür Sorge tragen, Personen, welche einen intensivmedizinischen Transport benötigen, autark und über lange Strecken hinweg versorgen zu können. ●

DATEN UND FAKTEN

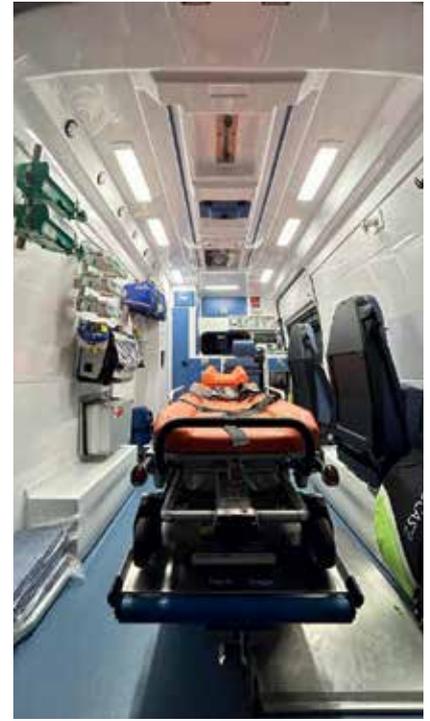
SNAW – Sekundärnotarztwagen

Täglich rund 500 km

600 Einsätze von April bis November

Davon fünf Auslandseinsätze:

Zweimal Kroatien (Rückholung in ein österreichisches Krankenhaus), einmal Deutschland (Relokalisierung eines kleinen Kindes in ein neurologisches Spezialzentrum), einmal Ungarn (Relokalisierung eines ungarischen Staatsbürgers ins Heimatkrankenhaus), einmal Italien (Rückholung in ein österreichisches Krankenhaus)



Fotos: SMD

Durch die spezielle Ausstattung, bestens ausgebildete Notfallsanitäter:innen sowie unsere Notärzt:innen ist es möglich, diese hochspezialisierte, lebensrettende Dienstleistung anbieten zu können.

SMD investiert in saubere Energie

Eine Photovoltaikanlage als Investition in die Zukunft.

Vor einigen Jahren hat der SMD, als einer der Vorreiter im Krankentransport, bereits auf elektrisch betriebene Fahrzeuge umgestellt, vermeidet schädliche Emissionen, wo es möglich ist, und leistet so einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz.

Saubere Energie

Nun hat sich der SMD dazu entschlossen, unabhängig von Außeneinflüssen dafür zu sorgen, dass der Transport von Personen jederzeit ungestört möglich ist. Auf den Dächern an unseren Standorten in Wien und Aspang wurde in Photovol-

taikanlagen investiert, mit deren Hilfe die elektrisch betriebene Fahrzeugflotte mit eigenerzeugter Energie umweltbewusst betankt werden kann, womit ein weiterer Schritt in Richtung Kosteneffizienz und emissionsfreie Transporte gesetzt wurde.

Die geplante Gesamtleistung der Anlagen liegt in der ersten Ausbaustufe bei mind. 100 kWh/peak, also umgerechnet ca. 100 MWh pro Jahr, in der zweiten Ausbaustufe erreichen die Anlagen dann 200 MWh pro Jahr. Eine Amortisation der Entstehungskosten ist in 3 Jahren zu erwarten.

Der Strom, der mit den Anlagen erzeugt wird, wird in das hausinterne Netz eingespeist und ermöglicht somit ein weitgehend autonomes Betanken unserer Elektroflotte. Somit wurde wieder ein weiterer Schritt in Richtung kosteneffizientes Fuhrparkmanagement getätigt. Eine Investition in die Zukunft und ein Beweis für den verantwortungsbewussten Umgang mit den Spenden unserer Förderer, die den SMD unterstützen, der damit eine qualitativ hochwertige Versorgung gewährleisten kann. ●

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Foto: stock - stock.adobe.com

RETTUNGS- UND KRANKENTRANSPORTE

TEL.: 050 141 144

0–24 UHR, 365 TAGE

Rettungsdienst

Bereichsleiter: Johannes Ritt, M.Sc MBA
E-Mail: rettung@smd.at

Ärzte

Ärztlicher Leiter und Hygienebeauftragter: Dr. Christoph Schirmer
Leitender Notarzt: Dr. Jürgen Kitzbrecht

Ausbildung

Bereichsleiter: Robert Dangl
E-Mail: ausbildung@smd.at

Rettungshunde

Bereichsleiter: Richard Reinisch
E-Mail: rettungshunde@smd.at



SMD | gut zu wissen

Hier finden Sie alle Fakten rund um den Sozial Medizinischen Dienst Österreich.

SERVICETELEFON 050 141

MO.–DO., 8.30–17 UHR, FR., 8.30–15 UHR

Fundraising

Bereichsleiter: Nikolas Pock
E-Mail: helfen@smd.at

Datenschutz

Datenschutzkoordinatorin: Mag.^a iur. Angelina Buchelle
Datenschutzbeauftragte: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Sandra Huber, MA
E-Mail: datenschutz@smd.at

Leitstelle

Bereichsleiter/Kommandant KHD:
Martin Polzer
E-Mail: leitstelle@smd.at

Mobile Dienste

Bereichsleiterin: Adina Matei
E-Mail: mobile@smd.at

Personalbüro

Bereichsleiter: Kristian Kraljevic
E-Mail: personal@smd.at
Bewerbungen an: bewerbung@smd.at

Dienstleistungen im Überblick

- Rettungsdienst und Durchführung von Rettungstransporten
- qualifizierte Krankentransporte und Fahrtendienste
- Intensivtransporte
- Akut-Blutplasmatransporte für die Firma Europlasma
- Transporte und Rückholungen österreichweit und weltweit
- Katastrophenhilfsdienst und Rettungshundestaffel
- Planung und Durchführung von Sanitätsdiensten
- Erste-Hilfe-Kurse
- Ausbildung zum Rettungssanitäter
- Ausbildung zum Notfallsanitäter
- qualifizierte Beratung zum Thema Pflege und Betreuung
- mobile Betreuung und Hauskrankenpflege

Danke

an alle Förderer

Dank der Unterstützung seiner Förderer hat sich der SMD-Rettungsdienst zu einem Unternehmen entwickelt, das Hilfe auf dem schnellsten Weg und Nachhaltigkeit in allen Teilbereichen zum obersten Ziel erklärt und dieses auch erreicht hat. Um zu zeigen, wie wichtig diese Spenden sind, hat der SMD neu angekaufte Fahrzeuge mit einem „Danke“ an seine Förderer versehen lassen.



Instagram
@smd.rettungsdienst





Ein Bonus für mehr Wärme!

Die Stadt Wien unterstützt Wiener*innen bei der Bewältigung der gestiegenen Energiekosten sowie der allgemeinen Teuerungen.

Bezugsberechtigte Wiener*innen erhalten **pro Haushalt 200 Euro** Unterstützung. Alle Haushalte bekommen per Post einen Brief mit einem Passwort zugeschickt, mit dem der Energiebonus '22 online beantragt werden kann.

Hol dir alle Infos zu deiner Unterstützung unter wien.gv.at/energiebonus22

**Stadt
Wien**

