

smir
SOZIAL-MEDIZINISCHE INITIATIVE RODAUN



22. Jahrgang | 3/2013

aktuell

20. Rodauner **KIRTAG**

**Sonntag,
15. September 2013
Rodauner Kirchenplatz**

PROGRAMM

- | | |
|-----------------|--|
| 09:30 – 10:30 | Rythmische Messe mit dem Gospelchor „WW-Voces“ |
| 10:00 – 18:00 | Kirtagsmarktstände, Buffets, Imbiss und Sektbar |
| 10:30 – 18:00 | Kinderanimation, Luftburg, Ringelspiel, Schießbude, Klettern, Basteln, Kinderschminken, Ponyreiten... |
| 11:00 – 17:00 | Frühschoppen, Bauchtanz, Volkstanzgruppe Thermenregion, Tamburizza Gruppe, Auftritte von Sta. Christiana, Tanzschule Schmid, Singspiel United Children of the World, Chor Opec-Fun |
| 13:30 | Kirchenführung |
| 14:30 und 16:00 | Kasperltheater - zwei Vorstellungen |
| 16:30 – 16:45 | SMIR-Verlosung
„Mitglieder werben Mitglieder“ |
| 17:00 – 17:30 | Ermittlung der Gewinner der Tombola |
| bis 19:00 | Ausklang
Programmänderungen vorbehalten |

Eine Benefizveranstaltung für SMIR, die PFARRE RODAUN und BERGKIRCHE RODAUN sowie die Initiative RODAUN AKTIV
GRATIS Shuttledienst unter 889 27 71 nur mit Voranmeldung

Frauenlauf 2013 Seite 2

Ein Tatsachenbericht

Seite 3 - 4

**Kaltenleutgebnerbahn,
Aktion „Mitglieder
werben Mitglieder“,
Rätselauflösung** Seite 5

**Ärztlich geprüfte
Aromaberaterin** Seite 6 - 7

Kurse ab Herbst Seite 8



*Foto: Monika Klingner

Geschäftsführerin
Andrea Reisenberger

Gemeinsam aktiv und gesund

Dieses Motto hat sich SMIR im Herbst 2011 verschrieben und beschlossen, ein Projekt zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge zu beginnen:

Unsere Partner sind die Firma IBG-Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement und die Gruppe Fit Vital, gefördert wird das Projekt, das im Herbst 2014 abgeschlossen sein wird, aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich, der Wiener Gebietskrankenkasse und den Beiträgen, die die teilnehmenden Organisationen einzahlen. Gemeinsam mit den Vereinen Caritas Wien, Wiener Hilfswerk, Care Systems und Esra haben wir ein Ziel formuliert:

„Wir wollen, dass sich unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an ihrem Arbeitsplatz wohl fühlen, dass sie mit den täglichen Belastungen besser zurecht kommen und lange gesund bleiben.“

Um zu erfahren, was unsere Mitarbeiterinnen brauchen, wurde im Frühjahr 2012 eine Erhebung mit Fragebögen, Einzel- und Gruppeninterviews durchgeführt. Das Ergebnis dieser Befragung war ein Gesundheitsbericht, der die Grundlage für das Erarbeiten von Maßnahmen war, die zunächst in-

dividuell für jeden Betrieb und in der Folge auch betriebsübergreifend umgesetzt wurden.

Ein Seminarprogramm für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der teilnehmenden Betriebe bietet Unterstützung bei den Problemen, die sich bei der Erhebung als die Vordringlichsten herausgestellt haben:

-  Gesunder Umgang mit Belastungen
-  Stressprävention und Stressbewältigung
-  Sicherer Umgang mit schwierigen Situationen
-  Gesunder Umgang mit Ärger
-  Gesunde Ernährung
-  Aktivprogramm

Das Aktivprogramm ist sehr abwechslungsreich und reicht von Pilates, Yoga, Laufen, Zumba bis zu Aqua Fit und Schwimmtraining. Bei SMIR fanden zunächst einmal in der Woche Pilates-Einheiten statt, die von unseren Mit-

arbeiterinnen gerne in Anspruch genommen wurden. Ab Herbst werden wir Zumba tanzen-eine Kombination aus Aerobic und lateinamerikanischen Rhythmen.

Durch die Teilnahme an dem Projekt zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge ist unser Bewusstsein, wie wichtig Bewegung für unser Wohlbefinden ist, tatsächlich gestiegen und so haben 5 „Smirlis“ beim Österreichischen Frauenlauf am 26. Mai teilgenommen. Es war ein tolles Erlebnis und wir haben fest vor, auch in den nächsten Jahren ein Team für diese Veranstaltung zu bilden.

Zwei Mitarbeiterinnen wurden heuer zur Gesundheitskoordinatorin ausgebildet. Sie sollen dazu beitragen, dass das Projekt mit Ende 2014 nicht einschläft, sondern, dass wir **gemeinsam aktiv und gesund** bleiben und immer wieder schauen, dass die Arbeit bei SMIR weiter gut gelingen kann.

www.gemeinsamaktivundgesund.at

Andrea Reisenberger 



Andrea Reisenberger, Annalisa Fünfleitner, Susanne Eftimiou, Christina Platzer-Ehalt und Hao Liu-Reitmeier

Keine Angst-das ist zu schaffen. Geht nicht gibt's nicht

Klientenbetreuung durch SMIR – ein Tatsachenbericht

Vor Jahren fiel mir beim Durchblättern der Zeitschriften während des Wartens auf die Fußpflege ein Artikel über SMIR auf. Nachdem meine Gattin und ich weitere Informationen eingeholt hatten, beschlossen wir, die Arbeit dieser großartigen Institution zu unterstützen und als Mitglieder beizutreten, nicht ahnend, dass Jahre später SMIR für uns zum Überlebensretter werden würde.

Nachdem meine Gattin mit ihrer gebrochenen Wirbelsäule leider zum Pflegefall wurde und nach der Spitalsbehandlung zu Hause weitere Hilfe brauchte, hat das Krankenhaus über unseren Wunsch die Hilfe von SMIR in die Wege geleitet, die auch angenommen wurde. Kaum zu Hause läutete das Telefon und eine Schwester meldete ihren Besuch an. Kurze Zeit später war sie schon bei uns. Eine charmant lächelnde sehr sympathische Einsatzleiterin namens Schwester Gabriele. Wir konnten mit ihr alles zufriedenstellend besprechen. Da ich die 24-Stundenpflege meiner Gattin und die Haushaltsführung nicht alleine

bewältigen konnte, bekam ich von SMIR die Helferin Dinah zur Unterstützung, eine sehr engagierte Frau. Schwester Gabriele begann nun den Haushalt neben der Betreuung meine Gattin den geänderten Verhältnissen anzupassen.



Sr. Gabriele Kröner

Anschaffung eines Gefrierschranks zur Lagerung des Rotkreuz-Essens. Da am Aufstellungsort keine Steckdose vorhanden ist, mussten wir für das Stromkabel ein bereits vorgebohrtes aber zu kleines Mauerloch in der Gipsdünnwand vergrößern, das durch

Schwester Gabriele mittels Raspel durchgeführt wurde, um so im Nachbarzimmer anschließen zu können. Inzwischen wurde uns von Schwester Gabriele zum Notruftelefon beim Roten Kreuz geraten, welches auch installiert wurde. Auch eine Mikrowelle und eine Nespresso Kaffeemaschine kamen hinzu.

Da die Schmerzen der Gattin in der Wirbelsäule mit Ausstrahlung in beide Beine sehr stark wurden, entschlossen wir uns zwecks Schmerzlinderung ein Pflegebett inklusive Aufrichter und Seitengitter anzuschaffen.

Wundversorgung war für SMIR auch kein Thema. Es wurde alles sofort in die Wege geleitet und in Zusammenarbeit mit der Firma Sunmed sind die Wunden schön abgeheilt.

Am Freitag, den 4. Jänner 2013 hatte ich plötzlich große Sprachschwierigkeiten und konnte danach nicht mehr sprechen. Da Schwester Gabriele Gott sei Dank bei meiner Gattin anwesend war, vermutete sie einen Schlaganfall, rief unsere Hausärztin Frau Dr. Jagoutz an, die in 10 Minuten hier war und mich sofort mit der Rettung über die Erstversorgung ins Kranken-

Fortsetzung S. 4



Fortsetzung von S. 3

haus Hietzing auf die 1. Neurologische Abteilung im Zentrum Rosenhügel bringen ließ.

Das Problem war nun die 24-Stundenpflege meiner Gattin. Was mach ich jetzt?! Ein Pflegeplatz bei der Caritas oder anderswo war so schnell nicht zu bekommen. Schwester Gabriele löste das Problem durch die Pflege von SMIR in Form ihres persönlichen Einsatzes, der Mitschwestern und der Helferin Dinah. Nun wurde meine Gattin 24 Stunden reibungslos versorgt.

Auch ich wurde im Spital durch SMIR betreut und über den Zustand meiner Frau informiert. Schwester Gabriele war bei ärztlichen Untersuchungen auch anwesend, hielt Kontakt mit den Spitalsärzten und die

Zusammenarbeit zwischen Schwester Gabriele und Frau Dr. Jagoutz funktionierte reibungslos. Wenn man ins Krankenhaus muss und von SMIR betreut wird, braucht man keine Angst vor dem Spitalsaufenthalt und der Fürsorge von kranken Angehörigen haben. Seit der Entlassung aus dem Krankenhaus bin ich beschwerdefrei.

Durch die vielen Hilfestellungen von Ärzten und den Schwestern von SMIR war es möglich, Ängste ab- und Motivationen aufzubauen.

Heute ist meine Gattin fast kaum wieder zu erkennen. Sie kann schon mit der Therapeutin raus auf die Straße gehen und wird wieder viel sicherer in ihren Abläufen. So kommen wir Schritt



für Schritt zu unserem alten selbständigen Leben wieder zurück. Kurz gesagt, man soll nie den Kopf in den Sand stecken, denn es geht immer weiter, auch wenn mal nicht die Sonne scheint.

Ich danke den Ärzten im Krankenhaus, meiner Hausärztin Frau Dr. Jagoutz und den Schwestern von SMIR.

Mein ganz besonderer Dank gilt Schwester Gabriele – den Engel von SMIR – ohne deren Betreuung wir unsere schweren Probleme nicht hätten lösen können.

Walter & Brigitta



Impressum

Medieninhaber, Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: SMIR, Sozial-Medizinische Initiative Rodaun, Breitenfurter Straße 455, 1230 Wien, Telefon 01-889 27 71, Fax 01-889 27 78, e-mail: kontakt@smir.at, Homepage: www.smir.at; Bankverbindungen: Bank Austria, Kto.Nr. 634 320 907, BLZ 12 000, RAIBA Riverside, Kto.Nr. 5 407 671, BLZ 32 000; hergestellt bei Offsetdruck Ing. Kurz GmbH, Industriepark 2, 8682 Mürzzuschlag, Grafik: Robert Kodicek,*Fotos: Monika Klinger, Layout: Annalisa Fünfleitner

Installation und Reparatur



Meisterbetrieb



Peter Melisits

Tel: 01/889 83 55

23, Willerg. 43, Tel. 01/889 83 55, Fax DW 10
<http://www.melisits.at> E-Mail melisits@melisits.at

Kleinreparaturen und Gebrechensdienst

Partner unseres Vertrauens

Mit der Kaltenleutgebnerbahn zum Rodauner Kirtag

Am 15. September können Sie mit dem Zug zum Rodauner Kirtag anreisen.

Ein nostalgischer Triebwagen aus dem Jahre 1937 verkehrt ab etwa 11 Uhr zwischen Meidling und Waldmühle mit Halt in Liesing, Perchtoldsdorf und Rodaun (Hochstraße). Damit Sie besonders bequem anreisen können, ist ein zusätzlicher Halt bei der Sonnberg-Straße geplant. Steigen Sie ein und genießen Sie eine Fahrt durch die Weinberge und in den Wienerwald.

**Infos & Fahrkartenvorverkauf:
Verein Pro Kaltenleutgebnerbahn**

www.pro-kaltenleutgebnerbahn.at

Telefonnummer 0664 225 25 15



Werben und gewinnen SIE!

**1. Preisverleihung der Aktion „Mitglieder werben Mitglieder“
am Rodauner Kirtag den 15. September um 16:30 Uhr**

- 1. Preis: 1 Flasche Sekt und ein Gutschein im Wert von € 100,-- von REWE (Billa, Merkur, Bipa)
für das Mitglied, das die meisten neuen Mitglieder geworben hat!
- 2. Preis: 1 Flasche Sekt und ein Gutschein im Wert von € 70,-- von REWE – wird verlost!
- 3. Preis: 1 Flasche Sekt und ein Gutschein im Wert von € 50,-- von REWE – wird verlost!

**In diesem Sinne bedanken wir uns für Ihre Teilnahme und wünschen Ihnen
viel Glück bei der Verlosung!**



Auflösung Frühlingsalat Heft 2/2013

Schneeglöckchen, Primel, Tulpe, Narzisse, Veilchen, Schneerose, Krokus, Hyazinthe, Anemone, Osterglocke, Schlüsselblume, Märzenbecher

Susanne Machart



„Ärztlich geprüfte Aromaberaterin“

– Einsatz von Ätherischen Ölen in der Hauskrankenpflege –



Elfi Mühlbauer,
Pflegehelferin

Unsere Pflegehelferin Elfi Mühlbauer hat im November 2011 die einjährige, berufsbe-gleitende Ausbildung zur „Ärztlich geprüften Aromaberaterin“ abge-schlossen.

Was sind Ätherische Öle?

Ätherische Öle, auch Aro-maöle genannt, werden aus Blättern, Nadeln, Rinde, Blüten, Samen, Wurzeln oder Harz von Pflanzen gewonnen und haben alle eines gemeinsam: sie duften.

**„Düfte sind die Gefühle
der Blumen“**

Heinrich Heine

Die Pflanzen bilden diese Duftstoffe um Insekten anzu-locken, um Mikroorganismen abzuwehren, und auch, nach neuesten Erkenntnissen, um miteinander zu kommunizieren. Die Aromaöle dienen so dem Fortbestand der Pflanzen.

Diese Eigenschaften, die sich im Laufe der Evolution entwickel-ten, machen sich die Menschen schon lange zunutze. Es sind bis zu 4000 Jahre alte Schriften be-kannt, in denen über die Anwen-dung von Duftsalben, Salbölen und Räucherwerk berichtet wird. Auch in Sagen und Märchen wird immer wieder über Duftendes berichtet. Man denke an Zwerg Nase und das Kräutlein Nies mit Lust oder an den Knoblauch, der vor Vampiren schützen soll. Auch in der Parfumerstellung spielen die natürlichen Düfte eine große Rolle.

Gewinnung der Aromaöle

Die meisten Aromaöle wer-den durch Wasserdampfdestil-lation gewonnen z. B. Rosenöl. Es braucht etwa 5000 kg Rosen-blüten um 1 Liter Rosenöl zu gewinnen. Als wertvolles „Ne-

benprodukt“ entsteht dabei Ro-senhydrolat, der wässrige Anteil des Destillats, der wunderbar in der Hautpflege eingesetzt wer-den kann.

Zedernkieferöl wiederum wird aus den Nadeln des Baums gewonnen, für einen Liter braucht man ca. 100 kg und nur wenige Tropfen davon bringen einen wunderbaren Waldduft.

Zitrusöle werden meist kalt-gepresst aus den Schalen der verschiedenen Zitrusfrüchte. So erhält man erfrischende wach-machende Düfte, die durch ihre Inhaltstoffe stark keimtötend in der Raumluft wirken.

Harze werden durch Extrakti-on gewonnen, etwa Weihrauch.

Aromapflege/ Aromatherapie

Anfang des 20. Jahrhunderts begann der französische Che-miker Rene-Maurice Gattefosse sich intensiv mit der Heilkraft von Aromaölen zu beschäftigen. Auslöser dafür war eine Explosi-on in seinem Labor, bei der er

sich den Arm verbrannte und in Ermangelung von etwas anderem den verletzten Arm in ein Reagenzglas mit Lavendelöl steckte. Die sofortige, wohltuende Wirkung und der anschließende gute Heilungsverlauf waren so beeindruckend, dass er nach intensiven Forschungen ein Buch schrieb, auf dem aufbauend sich auch andere Wissenschaftler mit diesen Geschenken der Natur beschäftigten.

Inzwischen gibt es zahlreiche Studien über die Wirksamkeit der Öle und sie werden in der Aromatherapie und -pflege vielseitig eingesetzt. Aromaöle wirken auf Seele, Geist und Körper. Je nach Inhaltstoff sind sie stimmungsaufhellend, entspannend, beruhigend oder konzentrationsfördernd, stärken das Immunsystem, sind hautpflegend, wirken antibakteriell, antiviral.

Verwendung

In der Aromatherapie geht es um Behandlung mit Aromaölen und diese muss immer mit ärztlicher Begleitung erfolgen.

Aromapflege dient der Vorbeugung, der Unterstützung in verschiedenen Situationen z. B. In der Nachbehandlung von verheilten Wunden und dem Wohlbefinden.

Wirkungsweise

So können die Aromaöle vorbeugend eingesetzt werden. Einerseits wirken Öle bereits über die Raumluft indem sie gerochen und eingeatmet werden, und andererseits kann man sie zur Pflege der Haut verwenden, dann werden sie auch über die Haut direkt aufgenommen.

Verwendet wird eine Duftlampe, ein Diffuser, Duftsteine oder auch einfach eine Schale mit Wasser. Eine gute Möglichkeit ist auch, wenige Tropfen des gewünschten Öls auf ein Tuch zu tropfen und dieses auf den Kopfpolster zu geben.

Bei der Hautpflege ist es wichtig, die Aromaöle nicht pur zu

verwenden (bis auf wenige Ausnahmen wie etwa Lavendel), da sie hoch konzentriert sind. Sie werden immer mit einem Basisöl gemischt. Es gibt eine große Auswahl an gepressten Ölen, die verwendet werden können und je nach Sorte zusätzlich unterstützend wirken, z. B. Mandel-, Aprikosenkern-, Jojobaöl und noch einige andere. Die Aromaöle können auch in der Badewanne oder als Zusatz zu einem Hand- oder Fußbad gute Dienste leisten. Damit sie nicht auf der Wasseroberfläche schwimmen müssen sie aber mit Honig, Obers, Milch oder Salz vermischt werden, bevor man sie dem Wasser beifügt.



© www.dasatelier.co.at

SMIR verwendet

100 % naturreine ätherische Öle von der Firma Cara mia und die eigens zertifizierte Pflegeserie von der Firma Farfalla.

Elfi Mühlbauer,
ärztlich geprüfte
Aromaberaterin



Partner unseres Vertrauens

DIPLOMAUSBILDUNG
ZUM ÄRZTLICH GEPRÜFTEN
AROMABERATER

Infos: office@caramia.at
www.caramia.at
Tel/Fax: 01/817 35 33

ESSENZEN
Cara mia

100% naturreine ätherische Öle
Aromatherapie - Qualität

Institut Cara Mia, Jenny Waitz
1120 Wien, Wolfganggasse 27

Design: www.dasatelier.co.at



Kursangebot ab Herbst 2013 im SMIR-Kursraum:

Anmeldung und Information unter 889 2771.



Rhythmik! Musik in Bewegung

Wann: ab Montag, 23. Sept. 2013 - Schnupperstunden für Teilnehmer vom Vorjahr gratis
Kinder ab 1,5 Jahren, Montag von 09:30 – 10:15 Uhr (Schnupperstunde 16. Sept. € 11,00/Kind)
Kinder ab 2,5 Jahren, Montag von 15:45 – 16:30 Uhr (Schnupperstunde 16. Sept. € 11,00/Kind)
Kinder von 4 – 6 Jahren, Montag von 16:45 – 17:30 Uhr (Schnupperstunde 16. Sept. € 11,00/Kind)
Kosten: € 130,- (12 Einheiten) max. 9 Kinder, Anmeldung erbeten
Kursleitung: Christina Priebisch-Löffelmann, Tel.: 01 315 66 23, E-Mail: chriprie@gmx.at



Kinderworkshop von 6-8 Jahren

Wann: Samstag, 19. Okt. 2013, 30. Nov. 2013, 25. Jän. 2014 von 15:00 – 18:00 Uhr
Kosten: 3 Termine € 90,00, 2 Termine € 65,00, 1 Termin € 35,00
Kursleitung: Christina Priebisch-Löffelmann, Tel.: 01 315 66 23, E-Mail: chriprie@gmx.at



Yoga in besonderen Lebenssituationen

Einzelkurs für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren

Wann: nach telefonischer Vereinbarung
Kosten: Einzeleinheit € 15,00

Kursleitung: Christa Pusch, Yogalehrerin BYO, Tel.: 0664 887 98 806



Yoga - Belastungen des Alltags erfolgreich meistern

Wann: ab Montag, 9. Sept. 2013 von 18:30 – 19:45 und 20:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 10er Block € 120,00
Kursleitung: Christa Pusch, Yogalehrerin BYO, Tel.: 0664 887 98 806



Gesundheitsgymnastik

Wann: ab 3. Sept. 2013 jeden Dienstag und Donnerstag von 09:00 – 10:00 Uhr
Kosten: € 88,00 **für SMIR-Mitglieder:** € 80,00
Kursleitung: Martha Hochmeister Tel.: 01 889 27 02, Lisa Kasper Tel.: 0664 301 88 16



Yoga am Mittwoch - Einstieg jederzeit möglich!

Wann: ab Mittwoch, 25. Sept. 2013 von 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: € 190,00 **für SMIR-Mitglieder:** € 170,00 (15 Einheiten)
Kursleitung: Theresa Griebenberger Tel.: 0650 804 20 95, www.yoga-tanz.at



Heiteres Gedächtnistraining mit Spiel, Spaß und guter Laune

Wann: ab Donnerstag, 31. Okt. – 5. Dez. 2013
von 15:00 – 16:30 Uhr
Kosten: € 70,00 **für SMIR-Mitglieder:** € 60,00 (6 Einheiten)
Kursleitung: Susanne Machart – Trainerin des österreichischen Bundesverbandes für Gedächtnistraining 

