

SRK-Nothilfe in der Karibik

Seite 04



Zusammenarbeit
Erfolgsgeschichte
in Murten

Seite 10

Verbandszeitschrift
Neuerungen
ab 2018

Seite 12

Wissen
Ernährung und
Psyche

Seite 16

Schwere Beine: Warum leiden so viele Menschen darunter?

Drainastim bekämpft die 3 Gründe für schwere, geschwollene und schmerzende Beine!

Wenn Sie unter schweren, geschwollenen und müden Beinen oder schlimmer noch an Krampfadern, Knieschmerzen oder sogar Diabetes mellitus leiden, ist es sehr wahrscheinlich, dass all diese Probleme durch 3 essentielle Gründe verursacht werden... Die gute Nachricht: Mangelnder Sport ist nicht der Hauptgrund! Nur **Drainastim**, ein neues Verfahren, hilft, diese 3 Gründe gleichzeitig und wirksam zu bekämpfen.

- ✓ **Verbessert die Blutzirkulation**
- ✓ **Verringert die Muskelmüdigkeit**
- ✓ **Ideal zur Bekämpfung von Arthrose, Bluthochdruck und Diabetes mellitus Typ 2**
- ✓ **Verhindert Gelenksteifigkeit**
- ✓ **Verhindert Krämpfe**
- ✓ **Reduziert die Wasserretention**
- ✓ **Lindert Schmerzen und Schwellungen**

Danièle Evenou, bekannt aus der französischen Fernsehserie „Marie Pervenche“ verrät: Drainastim kümmert sich wirklich um mich und meine Gesundheit!



Nach einem langen Tag kann es vorkommen, dass Sie schwere, müde und sogar geschwollene Beine haben... Drainastim wurde entwickelt, um Ihre Blutzirkulation zu verbessern, die Muskelmüdigkeit zu verringern und die Schmerzen und Schwellungen zu lindern.

Ein zweites Herz in den Waden

Ein durchschnittlicher Erwachsener verfügt über etwa 4 bis 5 Liter Blut. Die Arterien transportieren das Blut vom Herzen weg. Dabei handelt es sich um Blutgefäße, die das sauerstoffreiche Blut vom Herzen in die Beine, in die Arme und in die anderen Teile des Körpers transportieren, um somit die Bewegungen zu ermöglichen. Die Venen transportieren das „verbrauchte“ Blut zum Herzen.

Während wir laufen, erfolgt der Venenrückfluss (der Rückfluss des Blutes zum Herzen) dank der Kompression der Gefäße des Fussgewölbes. Auch die Kontraktion der Wadenmuskulatur spielt eine grosse Rolle beim Aufstieg des Blutes in den oberen Teil des Körpers. Diese essentielle Rolle bringt der Wade den Spitznamen „zweites Herz“ ein. Aber das ganze System kann nur funktionieren, wenn das Blut daran gehindert wird, bedingt durch die Schwerkraft wieder nach unten zu fliessen. Zu diesem Zweck verfügen die Venen über Rückschlagventile, die sogenannten Venenklappen... Manchmal werden diese Klappen beschädigt und schliessen sich beim Blutdurchlauf nicht mehr: Die Blutzirkulation ist nicht mehr so leistungsfähig und führt zu einer Stauung des Blutes in den oberflächlichen Venen, deren ersten Folgen „schwere Beine“, Krabbeln, Krämpfe, Schmerzen usw. sind.

Die elektrische Muskelstimulation: Eine internationale anerkannte Technologie

Die Funktionsweise von Drainastim ist einfach und birgt keinerlei Gefahren. Drainastim sendet über die Fusssohle elektrische Mikroimpulse aus, um die Nerven zu aktivieren und die Muskeln der Füsse und Waden anzuspannen. Anschliessend entspannen sich die Muskeln und geben das während der ersten Anspannung angestaute Blut frei. In regelmässigen Abständen schafft die Elektrostimulation eine Pumpwirkung in den Venen (wie als ob Sie gehen würden).



Die 3 Gründe für schwere und schmerzende Beine

- Der erste Grund für schwere Beine ist leider genetisch veranlagt. Ihr Organismus ermöglicht keinen ausreichenden Venenrückfluss. Seien Sie unbesorgt, mehr als jeder dritte Mensch leidet an dieser Insuffizienz. In nur wenigen Minuten am Tag wird Drainastim diese Pumpe in der Wade wiederbeleben. Dieses „zweite Herz“ in Ihren Waden wird dank der in diesem neuen Verfahren programmierten Wellen während der Anwendung und auch noch Stunden danach arbeiten.
- Der zweite Grund steht in Verbindung mit einer Muskel-

insuffizienz in der Wade und anderen Muskeln des Beins. Selbst wenn Ihre Pumpe funktionsbereit ist, schafft sie es nicht sich einzuschalten. Das Verfahren Drainastim reaktiviert Ihre Venenpumpe und sorgt dafür, dass die entsprechenden Muskeln, dank der elektrischen Muskelstimulation über Ihr Fussgewölbe, mühelos aufgebaut werden.

- Bei dem dritten Grund handelt es sich um Bewegungsmangel, häufig verschlimmert durch eine zu lange sitzende oder stehende Haltung. Anhand der Elektrostimulationsprogramme von Drainastim können zahlreiche Bewegungen simuliert werden. 30 Minuten Drainastim entsprechen mehr als 3 Stunden Gehen. Auch deshalb wirken Ihre Beine nach einer Anwendung mit Drainastim so leicht!

Jeder dritte Mensch sei betroffen

Ausgehend von der Feststellung, dass jeder dritte Mensch an einer schlechten Blutzirkulation leiden könnte, wurde das neue Verfahren Drainastim entwickelt, um die Venenzirkulation zu verbessern und das Gefühl von schweren und müden Beine zu lindern. Dieser Zirkulationsstimulator beruht auf dem Prinzip der elektrischen Muskelstimulation an den Fusssohlen, wodurch die Schmerzen, die Beschwerden

Danièle Evenou

„Bis zu dem Tag, an dem ich Drainastim entdeckte, glaubte ich, dass schwere Beine und Gelenkschmerzen ein unabwendbares Übel seien.“

Entdecken auch Sie Drainastim, um Krämpfen, schweren und müden Beinen und geschwollenen Füssen ein Ende zu bereiten!

Seit Jahren tritt Danièle Evenou, bekannt aus dem TV, Theater und Kino, stets strahlend und topfit auf.



Danièle Evenou Franz. Schauspielerin, Heldin aus der Fernsehserie „Marie Pervenche“

Setzen Sie sich bequem hin und stellen Sie Ihre nackten Füsse auf das Gerät.



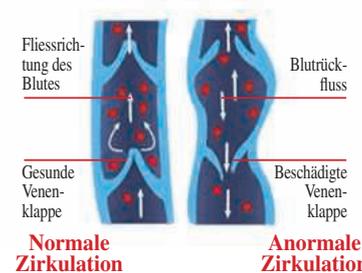
Die 8 Elektroden, können Sie nutzen, um Ihren Körper zu trainieren oder Schmerzen zu lindern.



Mit dem Elektrostimulationsgürtel stimulieren Sie Ihre Bauchmuskeln. Für einen flachen Bauch.



Der Venenrückfluss



Bestellschein

397-8

JA, ich bestelle gegen Rechnung (zahlbar innert 10 Tagen) plus Fr. 6.90 Versandkostenanteil wie folgt:

..... **Drainastim XT**, Art. Nr. 2196 **Fr. 249.-**

(Anzahl eintragen)

Frau Herr

Name: Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Tel.-Nr.:

Bitte einsenden an: TRENDMAIL AG, Service-Center, Weinfelderstrasse 6, 8560 Märstetten

Schnell bestellen? Per Tel: 071 634 81 21, per Fax : 071 634 81 29 oder unter www.trendmail.ch

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

In seiner jährlichen Tagung zur Freiwilligenarbeit fragte das Schweizerische Rote Kreuz 2016 die teilnehmenden Mitglieder verschiedener Rettungsorganisationen, ob unser Land auf einen landesweiten Katastrophenfall vorbereitet wäre. Die Resultate des Workshops, in dem diese Frage damals erörtert wurde und der vom Ereignis eines sogenannten Sonnensturms ausging, der mehrere Tage sämtliche elektronisch gesteuerten oder auf Strom angewiesenen Anlagen lahmlegte, waren ernüchternd und zeigten grossen Handlungsbedarf vor allem im Bereich der Kommunikation (siehe «samariter» N° 10/2016). Nun verfügt die Schweiz über gute Strukturen zur Nothilfe im Katastrophenfall. Die dafür zuständigen Behörden und Institutionen sind hervorragend organisiert und trainieren regelmässig realistische Szenarien. Doch auch sie sind darauf angewiesen, dass die Kommunikationsmittel auf allen Ebenen funktionieren – und wenn möglich genügend Zeit für eine Warnung der Bevölkerung und entsprechende Vorbereitungen besteht. Ist dies nicht möglich, so sind die Betroffenen erst einmal auf sich selbst gestellt – wie es in der Karibik der Fall war. Dies beschreibt der Beitrag zur SRK-Katastrophennothilfe auf Seite 4. Wer sich und anderen in solchen Fällen zu helfen weiss, hat zweifellos einen grossen Vorteil. Es ist deshalb auch nicht übertrieben, die Arbeit der Samariterinnen und Samariter als «Lebensversicherung» für die Bevölkerung zu bezeichnen, ein Begriff, den die ehemalige Zentralpräsidentin Monika Dusong geprägt hat. Wer über Erste Hilfe und das richtige Verhalten in einem Notfall Bescheid weiss, ist auch besser gefeit vor unvorhersehbaren oder lebensbedrohenden Ereignissen.



Sonja Wenger

Reportage

04 Nothilfe des SRK

Gleich zwei Nothilfe-Teams der SRK-Katastrophenhilfe sind seit September in der Karibik im Einsatz. Während die Folgen der beiden verheerenden Wirbelstürme bereits aus den Medien verschwunden sind, geht es vor Ort nun auch um die langfristige Begleitung der Bevölkerung beim Wiederaufbau.



Aktuell

09 Internationaler Tag des Ehrenamtes

Am 5. Dezember wird jedes Jahr die Arbeit von ehrenamtlich tätigen Menschen international gewürdigt. Eine Gelegenheit auch für Samaritervereine, auf ihre Tätigkeiten aufmerksam zu machen.

10 Gut gerüstet für die Zukunft

Die Samaritervereine der Region Murten haben eine traditionell enge Zusammenarbeit mit der regionalen Ambulanz.

10 Erste Hilfe am Arbeitsplatz

Dank ihrer Ausbildung in Erster Hilfe konnten zwei Mitarbeiter des Verkehrsamtes Pfäffikon (SZ) einem Mann das Leben retten.

12 Veränderungen und Neuerungen

Die Verbandszeitschrift erscheint ab 2018 in einem neuen Gewand. Dies hat auch Anpassungen bei den Inhalten zur Folge.

14 Mit viel Herzblut am «Tag der Tat» 2017

Rund 130 Gruppen, darunter 65 Samaritervereine aus der ganzen Schweiz, haben am «Tag der Tat» auf die lebensrettende Blutstammzellspende aufmerksam gemacht.

Wissen

16 Macht Essen glücklich?

Lassen sich Depressionen oder Ängste mit gesunden Lebensmitteln heilen? Der Einfluss von Ernährung auf das Gehirn ist in den Fokus der Wissenschaft gerückt.





Massive Zerstörungen auf der Insel Dominica. (Bild: Shutterstock)

Internationale Nothilfe des Schweizerischen Roten Kreuzes

Kurzfristig handeln, langfristig denken

Gleich zwei Nothilfe-Teams der SRK-Katastrophenhilfe sind seit September in der Karibik im Einsatz. Während die Folgen der beiden verheerenden Wirbelstürme bereits aus den Medien verschwunden sind, geht es vor Ort nun auch um die langfristige Begleitung der Bevölkerung beim Wiederaufbau.

**Text und Interviews: Sonja Wenger;
Fotos: The Netherlands Red Cross,
Arie Kievit**

Wenn Sie diesen Text lesen, sind die katastrophalen Folgen der Wirbelstürme, die von Ende August bis Ende September auf verschiedenen karibischen Inseln immense Zerstörungen angerichtet haben, wohl längst aus den Schlagzeilen verschwunden. Andere Ereignisse nehmen unsere Aufmerksamkeit in Beschlag. Anschläge sind passiert. Neue Katastrophen geschehen. Und überall sind Menschen in Not.

Wenn Sie diesen Text lesen, wird kurz zuvor aber auch das erste Nothilfe-Team des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK) auf der kleinen Karibikinsel Sint Maarten abgelöst worden sein, denn für die Menschen in der betroffenen Region wird die Rückkehr zum Alltag noch sehr viel Zeit beanspruchen. Das erste Team, bestehend aus fünf Logistik-Spezialisten unter der Leitung von Thomas Büeler (siehe Interview), war nach dem Hurrikan Irma von der Föderation der Rotkreuzorganisationen aufgebildet worden und erreichte die Insel am 14. September. Der Wirbelsturm der höchsten

Kategorie 5 hatte auf Sint Maarten und verschiedenen Nachbarinseln schwerste Zerstörungen angerichtet. Nur wenige Tage nach ihrer Ankunft formierte sich in der Region dann ein zweiter, gleich starker Wirbelsturm, der die Schäden in den betroffenen Gebieten noch einmal verstärkte. Die zuvor angelaufenen Hilfsoperationen wurden zudem aus Sicherheitsgründen unterbrochen.

Im Gefängnis ist's am sichersten

«Unsere Leute mussten während des Hurrikans Maria zwei Nächte im Gefängnis schlafen»



Mitarbeitende des lokalen Roten Kreuzes auf Sint Maarten im Einsatz.

fen, da dies das sicherste Gebäude auf der Insel war», erzählt Beatrice Weber, Leiterin der Not- und Katastrophenhilfe des SRK in Bern. Inzwischen sei auf Sint Maarten aber die Hilfsgüter-Verteilung von Wasser, Nahrungsmitteln sowie Plastikblachen für Behausungen und Unterkünfte in vollem Gang. «Ein zweites SRK-Team befindet sich auf der Karibikinsel Dominica. Dort ist das Schadensausmass dramatisch», sagt Weber. «Wir gehen davon aus, dass 90 Prozent aller Behausungen beschädigt oder zerstört sind.» Da es sich um einen hügeligen Inselstaat handle, würden bei den anhaltenden Regenfällen in der Region zudem Erdbeben die Versorgung mit Hilfsgütern und die Aufräumarbeiten erschweren.

Die SRK-Delegierte und Architektin Regina Wenk klärt zusammen mit einem internationalen Rotkreuz-Team derzeit auf Dominica die dringendsten Bedürfnisse ab und inspiziert vor allem die baulichen Schäden, um erste Schritte für den Wiederaufbau einzuleiten.

Mit ihrem Team koordiniert Beatrice Weber alle internationalen Einsätze im Bereich der Not- und Katastrophenhilfe. Dafür stehen ihr zwischen 30 und 40 Fachpersonen vor allem für die Logistik und aus dem Gesundheitswesen zur Verfügung, zwei Bereiche, auf die sich die Schweizer Katastrophenhilfe in den vergangenen Jahren spezialisiert hat. Bei den Fachleuten handelt es sich in der Regel um Personen im Miliz-

system, deren Arbeitgeber sie für einen oder zwei Monate im Jahr freistellen. «Um ständig einsatzbereit zu sein, üben diese Personen regelmässig – ein grosser Teil unserer Arbeit ist also oft unsichtbar», sagt Weber.

Zwei Grosseinsätze parallel

Doch auch wenn nicht immer alle zum Einsatz kommen – in der Regel hängt es davon ab, ob von der Internationalen Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften eine Anfrage eintritt –, sind es nicht zu viele Fachleute, die bereitstehen. Das zeigt sich aktuell besonders gut, da das SRK im Bereich der Nothilfe gleich an zwei grossen Einsätzen gleichzeitig beteiligt ist: mit den beiden Teams

Nothilfe vor Ort

Logistik, Entlastung und Beratung

Mitte September ist Thomas Büeler, Nothilfe-Logistiker des SRK, auf Sint Maarten angekommen, einem kleinen, politisch zweigeteilten Inselstaat in der Karibik, dessen südlicher Teil zu den Niederländischen Antillen gehört. Als Teil eines fünfköpfigen Schweizer Teams ist Büeler zusammen mit dem Niederländischen Roten Kreuz zuständig für die Logistik und Verteilung der Hilfslieferungen. Sein Einsatz dauert noch bis am 13. November. Der Rest des Teams wurde Mitte Oktober abgelöst.

«Samariter»: *Thomas Büeler, die Zerstörungen auf verschiedenen Karibik-Inseln sind teils enorm. Wie muss man sich die Lage der Menschen hier vorstellen?*

Thomas Büeler: Eine solche Katastrophe bedeutet in der Regel einen massiven Einschnitt in den Alltag. In kürzester Zeit ändert sich alles. Plötzlich ist man ohne Wasser und Strom, nichts funktioniert mehr: kein Kühlschrank, keine Telefone oder Mobiltelefone. Man fühlt sich ohnmächtig. Und wenn dann auch noch alles Trinkbare, was man noch zu Hause hatte, aufgebraucht ist, beginnt der Durst. Dann dehydrieren die Kleinkinder und die älteren Menschen und der Druck steigt zusätzlich. Man könnte es als eine langsam wachsende Panik beschreiben. Oft beginnen die Menschen dann aber auch, sich selber zu helfen.

Wie steht es um die Unterstützung durch die Behörden?

Man muss sich bewusst sein, dass die Menschen in den meisten Fällen nach einer solchen Katastrophe erst mal auf sich allein gestellt sind. Weder die Behörden noch die Polizei, Feuerwehr oder andere Institutionen können reagieren, wenn die Strassen mit Schutt blockiert sind, wenn nichts mehr aus der Zapfsäule kommt. Wurden hier nicht Vorkehrungen getroffen, stehen schnell alle Maschinen still. Und wenn die Kommunikationsmittel ausfallen, sind auch Organisationsbehörden blind, taub und handlungsunfähig. Um dies zu verhindern, braucht es im Vorfeld Massnahmen, damit sich die Verantwortlichen möglichst schnell treffen und Ziele und Prioritäten formulieren können, um wieder Ordnung ins Chaos zu bringen. Ist dies nicht der Fall, dauert es bis zu drei Tage, in denen die Bevölkerung sich selbst überlassen ist. Das wäre übrigens in den meisten Ländern und Regionen der Fall. Also auch bei uns.



Logistiker Thomas Büeler
(Foto: SRK, Caspar Martig)

Fortsetzung auf Seite 6



Der Wiederaufbau wird wohl Jahre dauern.
(Bild: zVg)

in der Karibik (die nach einem Monat ersetzt werden) sowie mit mehreren Personen, die in Bangladesch im Einsatz sind.

Das Land war über den Sommer von schwersten Überschwemmungen betroffen. Das SRK unterstützte hier den Bengalischen Roten Halbmond mit Nothilfe für lebenswichtige Hilfsgüter. «Dieser Einsatz steht kurz vor dem Abschluss. Doch inzwischen ist Bangladesch auch von einer Flüchtlingskrise betroffen», sagt Weber. «Hier unterstützen wir neu das Norwegische Rote Kreuz mit Gesundheitspersonal und zwei weiteren Nothilfe-Spezialisten, die seit Anfang Oktober vor Ort sind.»

Nothilfe ist das eine. Abklärungen für den Bedarf an langfristig ausgerichteten Einsätzen sowie deren Vorbereitungen ein anderer Teil der Tätigkeiten des SRK. Derzeit ist das SRK in 26 Ländern mit langfristigen Projekten vor

allem im Gesundheitsbereich aktiv. Hinzu kommen die seit Jahren anhaltenden Einsätze etwa in der Syrien-Krise. Ein weiterer Aspekt, der in der Arbeit des SRK zunehmend an Bedeutung gewinnt, ist die sogenannte Katastrophen-Vorsorge. «In häufig betroffenen Ländern wird hierfür analysiert, welches die grössten Gefahren sind, also Wirbelstürme, Überschwemmungen oder Erdbeben. Und dann klären wir ab, wie wir unsere lokalen Rotkreuzpartner am besten darauf vorbereiten können.»

Lange dauernder Wiederaufbau

Gerade im Bereich der Vorsorge habe es in den vergangenen Jahren aber auch viele Fortschritte gegeben. Das zeige sich deutlich auf den betroffenen Karibikinseln. «Obwohl der Zerstörungsgrad nach dem Hurrikan riesig ist, war die Anzahl der Toten im Vergleich zur

Fortsetzung «Nothilfe vor Ort»

Es braucht also mehr Katastrophen-Vorsorge?

Schnelle Hilfe steht und fällt mit der richtigen Vorsorge. Allerdings scheitern viele Vorhaben oft an nur kleinen Details. Das kann eine schlecht geschützte Trafostation sein, eigentlich eine banale Sache, die dann aber eine ganze Kette zum Erliegen bringt. Bezüglich der Katastrophen-Vorsorge ist es immer zu spät, wenn man erst darüber nachdenkt, wenn die Katastrophe schon passiert ist. In einem solchen Fall wollen die Menschen nicht erst über Baumassnahmen und Sicherheitsvorkehrungen diskutieren, sondern so schnell wie möglich den Normalzustand zurück. Will man neue Ideen umsetzen und für die nächste Katastrophe bereit sein, muss man lange vorher darüber nachdenken.

Die Karibik ist jedes Jahr von Wirbelstürmen betroffen. Fehlte eine ausreichende Sensibilisierung?

Die Wahrnehmung von Gefahr und Risiken ist kulturell sehr verschieden. Ausserdem muss man zwei Dinge beachten: Zum einen war 1995 der letzte schwere Wirbelsturm auf Sint Maarten. Und zum anderen fehlt es vielen nicht unbedingt an Wissen, aber schlicht an Ressourcen, um so bauen zu können, dass ihre Häuser einem schweren Sturm standhalten. Ein grosser Teil der Bevölkerung lebt von der Hand in den Mund oder hatte ein Einkommen über den Tourismus. Dieser fällt vorerst ganz weg. Einige Dinge haben aber auch sehr gut funktioniert, das möchte ich schon erwähnen. Die Evakuierung beispielsweise. Und auch die Aufräumarbeiten sind auf gutem Wege.

Was sind die kommenden grössten Herausforderungen?

Eindeutig die Versorgung mit Wasser, Essen, Strom und Notunterkünften. Aber auch eine Kompensation des verlorenen Einkommens. Danach kommen dann Fragen zum Wiederaufbau, etwa bei der Wasserversorgung, beim Abfallmanagement oder eben der Sicherheit im Häuserbau.

Was genau umfasst Ihr Aufgabenbereich?

Das sind zum einen alle logistischen Aufgaben für die Verteilung der Hilfsgüter, also die Abwicklungen des Materials oder der Transport der Waren. Wir greifen mit unserem Einsatz ausserdem den Freiwilligen und Mitarbeitenden des lokalen Roten Kreuzes unter die Arme. Deren Motivation ist sehr hoch und sie haben vom ersten Moment an hart gearbeitet. Aber die meisten sind ja selber betroffen von den Folgen der Katastrophe. Wir versuchen, sie zu entlasten, damit sie Zeit finden, sich um ihre Familien zu kümmern, sich neu zu organisieren und Kräfte zu sammeln. Wenn wir zudem Diskrepanzen in den bestehenden Strukturen sehen, können wir auch beratend oder korrigierend eingreifen, denn Katastrophen bieten immer auch die Chance, Dinge zu verbessern. In einem zweiten Schritt geht es dann um die längerfristige Planung und darum, herauszufinden, wo Handlungsbedarf herrscht.

Gibt es einen Austausch mit den anderen Rotkreuzteams in der Region?

Allerdings. So wurden die Rotkreuzvertreter von Nachbarinseln wie Aruba oder Curaçao, die vom Sturm nicht betroffen waren, als erste mobilisiert und sie haben Freiwillige und medizinisches Personal geschickt. Erst als klar wurde, dass es Hilfe im organisatorischen Bereich braucht, wurden die internationalen Teams mobilisiert. Auf der Insel selbst arbeiten wir zudem stark mit dem Französischen Roten Kreuz zusammen, das im nördlichen Teil Saint-Martin im Einsatz ist. Mit ihm machen wir bei Bedarf auch Gütertausch. Man kann wirklich sagen, dass wir eine grosse Rotkreuzfamilie sind.

Gut zu wissen

Schneise der Zerstörung

Über zehn Länder und Territorialgebiete waren direkt betroffen vom Hurrikan Irma, der sich Ende August im Atlantik formierte und bis Mitte September eine Schneise der Zerstörung über die Karibikinseln bis zum Festland der USA zog. Die Internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften vermeldete teils grosse Zerstörungen auf Antigua und Barbuda, in den Teilgebieten der Britischen, Niederländischen und Französischen Antillen, auf den Bahamas, in Kuba, Haiti, der Dominikanischen Republik, auf den Inseln Saint Kitts und Nevis sowie in den USA. Durch den direkt auf Irma folgenden Hurrikan Maria wurden zudem die Inseln Dominica und Puerto Rico stark in Mitleidenschaft gezogen. Die Föderation koordiniert mit den lokalen Rotkreuzorganisationen und der Unterstützung durch internationale Teams die Nothilfe für die Bevölkerung.

Die Auswirkungen in den betroffenen Ländern beinhalten überschwemmte und zerstörte Wohngebiete, Mangel an sauberem Trinkwasser, fehlende Stromversorgung, massive Schäden in der Landwirtschaft, mögliche Folgekrankheiten durch Moskitostiche oder verschmutztes Wasser, Risiken durch instabile Gebäude und den Zusammenbruch der Sicherheitsstrukturen sowie Millionen evakuierte Personen und den Verlust von über 200 Menschenleben.



Heftigkeit des Ereignisses eher klein», sagt Weber. Es sei den Behörden gelungen, die Bevölkerung nicht nur rechtzeitig zu informieren, sondern auch von der Notwendigkeit zu überzeugen, sich tatsächlich in Sicherheit zu bringen.

Für die betroffene Bevölkerung in der Karibik stellen sich zum jetzigen Zeitpunkt Herausforderungen, die für die meisten Menschen nur schwer vorstellbar sind: Nun geht es nicht nur um die Wiederherstellung der Grundver-

sorgung mit Wasser, Nahrungsmitteln oder Strom, sondern um den Wiederaufbau der Behausungen, der Infrastruktur und nicht zuletzt um das Finden neuer Einnahmequellen. Viele Bewohnerinnen und Bewohner der Karibikinseln waren über weite Bereiche abhängig vom Tourismus.

Auch in solchen Fällen kann das SRK zum Zug kommen: Mit einem «Cash Assistance Programme» etwa können bedürftige Personen finanziell unterstützt werden. Zudem

werden Spendenmittel, die nicht für die Nothilfe gebraucht wurden, später dann für den Wiederaufbau eingesetzt werden. Und zwar noch lange nach dem Unglück, wenn niemand mehr hinschaut.

Auf der Website www.redcross.ch des SRK finden Sie unter dem Menüpunkt Weltweit > Katastrophenhilfe respektive Katastrophenvorsorge weitere Informationen über die Einsätze und vielfältigen Tätigkeiten des SRK. •

3M (Schweiz) GmbH

Nexcare™ ColdHot™ für den Einklang von Mensch und Umwelt



Die Nachhaltigkeit eines Produkts beginnt bei seiner Anwendung: Eine lange Lebensdauer, häufige Wiederverwendbarkeit und ein breites Anwendungsspektrum schonen die natürlichen Ressourcen und die Umwelt. Deshalb sind Nexcare-ColdHot-Gelkompressen Multitalente in Sachen Nachhaltigkeit: ein Produkt – zwei Anwendungen (Kälte

UND Wärme) – viele Einsatzmöglichkeiten – immer wieder einsetzbar und mit 99 % biologisch abbaubarem* Gel hergestellt.

Das Gel kann nach der Entsorgung dem natürlichen Stoffkreislauf nahezu vollständig wieder zugeführt werden. Der Organismus bleibt im Gleichgewicht und wird nicht zusätzlich durch pharmakologische Wirkstoffe belastet. Die Warm-/Kalttherapie mit Nexcare-ColdHot-Gelkompressen ist einfach und sicher anzuwenden – geeignet für die ganze Familie.

Kalt-Behandlung z.B. bei Prellungen, Verstauchungen, Schwellungen. Warm-Behandlung z.B. bei chronischen Muskel- und Knochenschmerzen, Muskelverspannungen, rheumatoider Arthritis.

**99% der Wirkstoffe, gemäss Richtlinie 84/449/EWG*



Nexcare™ COLDHOT™

Schmerzen natürlich lindern.

99% BIOLOGISCH ABBAUBARES* GEL

*99% der Wirkstoffe, gemäss Richtlinie 84/449/EWG

Thinsulate

Offizieller Partner

S+ samariter

www.nexcare.ch

3M

Nexcare™ COLDHOT™ Gelkompressen bieten eine einfache, effektive und natürliche Art der Schmerzbehandlung. Sie eignen sich für Warm- UND Kalтанwendung, sind wiederverwendbar und lindern den Schmerz sofort.

Internationaler Tag des Ehrenamtes

Freiwilligenarbeit in den Fokus der Öffentlichkeit bringen

Alleine die Samaritervereine leisten jedes Jahr in der Schweiz Hunderttausende Stunden Freiwilligenarbeit im sozial-karitativen Bereich und in der Schulung der Bevölkerung. Am 5. Dezember wird jedes Jahr die Arbeit dieser ehrenamtlich tätigen Menschen international gewürdigt.

Entgegen landläufiger Meinung ist freiwilliges Engagement auch heute im Trend: Jeder dritte Erwachsene in der Schweiz leistet eine Form ehrenamtlicher Arbeit, schreibt *benevol Schweiz*. Der Verein setzt sich seit bald zwei Jahrzehnten für ein wirksames freiwilliges Engagement in der Schweiz ein. Freiwilligenarbeit sei ein «unverzichtbarer Beitrag an Mitmenschen und Umwelt und ein wichtiger Teil der sozialen Integration sowie der Solidarität in unserer Gesellschaft».

32 Millionen Stunden

Rund 5,4 Prozent der Freiwilligen engagieren sich hierbei in einem sozialen oder karitativen Verein. Laut dem Freiwilligen-Monitor 2016 der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SGG) wird das jährliche Arbeitsvolumen auf rund 32 Millionen Stunden geschätzt.

Mit 486 482 Stunden für Sanitätsdienste, Ernstfall-Einsätze, Betreuungsdienste und bei Blutspendeaktionen leisteten die Samariterinnen und Samariter hier einen beträchtlichen Anteil. Hinzu kommen gemäss dem Jahresbericht 2016 des Schweizerischen Samariterbunds 187 076 erteilte Unterrichtsstunden für Bevölkerungskurse sowie für interne Ausbildungs- und Weiterbildungslehrgänge.



Sanitätsdienst wie am *Marché-Concours 2016* in Saignelégier ist eine wichtige Form des sozialen Engagements.

Würdigung und Aufruf

Um all jenen Menschen zu danken, die ehrenamtlich arbeiten, findet seit 1986 jedes Jahr am 5. Dezember der Internationale Tag des Ehrenamtes statt. Gemäss einem Beschluss der Vereinten Nationen soll an diesem Tag die Arbeit dieser Menschen sichtbar gemacht und gewürdigt werden. Die öffentliche Wertschätzung soll zudem die Notwendigkeit der Freiwilligenarbeit in das Bewusstsein der Öffentlichkeit rufen und dazu dienen, weitere Helferinnen und Helfer zu finden – denn ohne den ehrenamtlichen Einsatz von Millionen Menschen könnten viele soziale Aufgaben in der Gesellschaft gar nicht erfüllt werden.

Der Tag eignet sich deshalb besonders gut für Vereine, um mit einem kleinen Anlass, einer Feier oder mit einem Medienbericht auf die eigenen Tätigkeiten und Dienstleistungen aufmerksam zu machen.

Weiterführende Informationen für Material oder eine Beratung finden Sie auf unserem Extranet unter *Werkzeugkoffer > Marketing und Kommunikation*.

Quellen: www.benevol.ch; www.sgg-ssup.ch

Text und Foto: SSB

Die Direktorin

Ein gemeinsames Ziel

Die gut eingespielte Zusammenarbeit zwischen Samaritervereinen und Blaulichtorganisationen ist von grosser Bedeutung, wo immer eine entsprechende Kooperation besteht. Nicht ohne Grund werden Samariterinnen und Samariter als ein unverzichtbares Glied in der Rettungskette betrachtet. Sie schulen nicht nur die Bevölkerung in den Massnahmen der Ersten Hilfe und leisten Sanitätsdienst bei Veranstaltungen. Sie sind zunehmend auch Teil von lokalen und kantonalen Alarmdispositiven oder stehen in First-Responder-Gruppen im Einsatz.

Damit diese Zusammenarbeit gut funktioniert, muss man sich kennen, sicher sein in den Abläufen, einander vertrauen und sich aufeinander verlassen können. In vielen Fällen gelingt dies hervorragend und führt zu einem konstruktiven Austausch für alle Seiten – ein Beispiel finden Sie in diesem Heft im Bericht über die Zusammenarbeit der Samaritervereine der Region Murten mit der regionalen Ambulanz und Feuerwehr.

Manchmal klappt dieses Zusammenspiel etwas weniger gut. Wo Menschen zusammenkommen, spielen persönliche Sympathien oder der Umgangston eine Rolle, und nicht immer gibt es ein wertschätzendes Miteinander. Gerade in solchen Fällen ist es jedoch wichtig, sich nicht entmutigen zu lassen, durchzuhalten und sich stets vor Augen zu halten, dass wir alle gemeinsam im Dienst der Gesellschaft und vor allem jener Menschen stehen, die in Not unserer Hilfe bedürfen. Dies ist der Nährboden für jede Motivation – und



führt langfristig immer zur verdienten Anerkennung.

Regina Gorza

Gut gerüstet für die Zukunft

Ende September erhielten die zehn Samaritervereine aus der Region Murten von der lokalen Ambulanz einen auf ihre Bedürfnisse massgeschneiderten Postenwagen und mobile Samariterpostensysteme. Nun formiert sich eine neue Zusammenarbeit zwischen den Vereinen, der Ambulanz und der Feuerwehr.



Einig in die Zukunft: die Ersthelfer der Region Murten.

Seit 33 Jahren ist Kurt Liniger Direktor des Ambulanz- und Rettungsdienstes Murten und Umgebung. Ebenfalls seit 33 Jahren erteilt er BLS-AED-Kurse – und genauso lang hat er die teilweise bescheidenen Gewinne aus diesen Kursen auf ein Konto einbezahlt. Immer wieder hat sich Liniger überlegt, in welcher Form er dieses Geld, das im Verlauf der Jahre zu einer beträchtlichen Summe angewachsen war, den Samaritervereinen der Umgebung zugutekommen lassen könnte.

Am letzten Septembertag konnte im Industriegebiet von Murten nun das Resultat dieser Überlegungen bestaunt werden. In einer kleinen Feier überreichte Liniger den zwanzig anwesenden Vertreterinnen und Vertretern aus zehn deutsch- und französischsprachigen Samaritervereinen der Region Murten offiziell einen grossen Sanitätsdienstanhänger. Von Weitem her sichtbar, leuchtet der Anhänger im Sonnenlicht strahlend gelb und lässt mit seinen rund neun Metern Länge (bei ausgeklappter Rampe) jedes Samariterherz höherschlagen.

Mobil und multifunktional

Das Innere gestaltet sich hell und grosszügig mit einer medizinischen Zelle auf der einen Seite und einem Büro- und Küchenbereich

auf der anderen. Der Betreuungsbereich enthält zwei Liegestellen. Diese können bei Bedarf in sechs Sitzplätze umgenutzt werden und verfügen über die Möglichkeit, sechs Personen gleichzeitig mit Sauerstoff zu versorgen oder mit verschiedenen Messgeräten zu überwachen. Ein Defibrillator, Profi-Funkgeräte, viel Stauraum sowie ein Lavabo mit 50 Liter Warmwasser, einem grossen Kühlschrank und natürlich einer Kaffeemaschine gehören ebenfalls zur Ausrüstung.

Beinahe von selbst versteht sich, dass jeder Raum, ob gross oder klein, schlaue genutzt wird – etwa mit praktischen Schubladen, einer integrierten Rettungsbahre, drei Feldbetten sowie einem grossen Zelt und mehreren Klappstühlen, die in einem Vorbau untergebracht sind. Zusätzlich zum Anhänger erhielt jeder Samariterverein zwei mobile Postensysteme, die in den Anhänger integrierbar sind. Diese Systeme werden von den Vereinen selbst ausgerüstet und sind eine praktische Ergänzung für jeden Sanitätsdienst, egal ob dieser in einer Halle, einem kleinen Raum oder im Freien stattfindet.

Traditionell eng verbunden

Das Geschenk ist Beweis und Sinnbild der traditionell engen Verbindung zwischen den Samaritervereinen und der Ambulanz Murten, die weit zurückreicht. So war 1962 aus einem Teil des Samaritervereins Murten der Verein Ambulanz und Rettungsdienst Murten und Umgebung geformt worden, wie Kurt Liniger in einer zweisprachigen Rede anlässlich der Übergabe erwähnte. Bis Mitte der Achtziger-Jahre waren danach die Samariter mit der Ambulanz ausgerückt. 1987 wurden die Einheiten dann getrennt. Doch bis heute sind in den Statuten der Ambulanz die zehn Samaritervereine der Region als Mitglieder genannt.

Diese Zusammenarbeit könnte nun wieder erstarben – respektive sich neu formen. So ist im Zuge der Abklärungen und Vorbereitungen für den Postenwagen die Feuerwehr Murten auf das Projekt aufmerksam geworden. Quintessenz: Da die Samaritervereine den Anhänger voraussichtlich nur zwischen 20 bis 25 Tage im Jahr nutzen werden, steht er in der restlichen Zeit nun auch als Schnell-einsatzmittel bei Ernstfällen der Feuerwehr zur Verfügung.



Strahlende Gesichter und viele Fragen nach der offiziellen Übergabe. Kurt Liniger (im weissen Hemd) gibt Auskunft über die vielen Details des brandneuen Postenwagens.



Erste Hilfe am Arbeitsplatz

Kontrolle, Leben retten, Zulassung prüfen

Regelmässiges Repetieren von Erster Hilfe kann Leben retten. Unzählige Male gesagt, verliert es doch nichts an seiner Wahrheit, wie ein Fall im Verkehrsamt Pfäffikon (SZ) zeigt.

Rund 47000 Fahrzeuge unterzieht das Verkehrsamt Schwyz jedes Jahr einer technischen Kontrolle und so mancher Fahrer wird mit klopfendem Herzen sein Fahrzeug in einer der Prüfstellen über einen der Autolifte fahren und danach zusehen, wie die Verkehrsexperten es auf Herz und Nieren überprüfen.

Blaue Lippen

Rico Heidelberg ist einer dieser Verkehrsexperten in der Prüfstelle Pfäffikon (SZ). Jener Tag im September, den wir aus Datenschutzgründen nicht nennen, verlief erst wie jeder andere: Heidelberg befand sich bereits im Begrüssungsgespräch für eine Führerprüfung, als ihn ein Arbeitskollege ruhig darum gebeten habe, kurz in die Prüfhalle reinzuschauen, da «liege einer der Kunden am Boden». Danach habe sich der Kollege umgedreht, sei zurück zur Prüfhalle gerannt und Heidelberg war klar, dass hier Eile angesagt ist. Denn wenn einer in der Prüfstelle Pfäffikon renne, sei dies in der Regel kein gutes Zeichen, erzählt Heidelberg im Gespräch mit dem «samariter».

Die Lippen des Mannes waren bereits blau angelaufen, als Heidelberg sich über ihn beugte. Kurz zuvor habe der LKW-Fahrer noch über Unwohlsein geklagt. Dann sei er zusammengesackt. Heidelberg tut das einzig Richtige: Er beginnt sofort mit der Herzdruckmassage. Die Ambulanz war alarmiert, doch das kann über zehn Minuten dauern. Also weist Heidelberg die Umstehenden an, seinen Kollegen Patrick Ronner für Hilfe bei der Beatmung zu rufen und den Defibrillator zu holen, mit Nachdruck, wie er betont. Erst dann sei alles gelaufen, denn wenn einer wie Heidelberg plötzlich einen Kraftausdruck verwende, sei dies gar kein gutes Zeichen – auch das wisse man in der Prüfstelle Pfäffikon.

Sicherheit am Arbeitsplatz

Es war kein Zufall, dass Heidelberg und Ronner gerufen wurden, um Erste Hilfe zu leisten. Beide wurden im Rahmen des Kurses Erste Hilfe am Arbeitsplatz ausgebildet und sind nun mit noch einer dritten Person an der Prüfstelle Pfäffikon zuständig für den Sanitätsdienst. Dieser Firmenkurs wird von der Kantonalen Verwaltung Schwyz für die verantwortlichen Mitarbeitenden gebucht und von einem Kursleiter der Samariter zusammen mit einem Rettungssanitäter erteilt. Der Reanimations-Grundkurs gehört ebenso dazu wie eine Schulung in Erster Hilfe etwa bei einem Asthma-Anfall oder anderen Erkrankungen.

Der LKW-Fahrer hatte grosses Glück. Die Herzdruckmassage zeigte Wirkung, die Beatmung funktionierte und der erste Stromstoss des Defibrillators beendete das Herzflimmern. Als die Ambulanz eintraf, war der Patient bereits wieder bei Bewusstsein. Ohne das schnelle Eingreifen der beiden hätte er es allerdings nicht überlebt, wie die Rettungssanitäter den Helfern im Nachhinein versicherten. Danach sind beide wieder an ihre Arbeit gegangen, es sei ja alles gut ausgegangen und sie würden solche Erlebnisse nüchtern betrachten. Es sei ein Tag fast wie jeder andere gewesen.

Text und Foto: Sonja Wenger



Der medizinische Bereich des Wagens: geräumig, durchdacht und vielseitig nutzbar.

Neues Dreiergespann

Dafür stellt die Feuerwehr zusätzliche Ausrüstung, einen Garagenplatz sowie ein Zugfahrzeug zur Verfügung. Ausserdem soll analog einer First-Responder-Einheit eine Alarmgruppe ins Leben gerufen werden, in der bei Ernstfällen jeweils zwei Samariter und ein Rettungssanitäter zusammen mit der Feuerwehr ausrücken. Bei diesen Einsätzen sind sie unter anderem für die Brandprävention (zum Beispiel für die Messung des CO-Gehalts im Blut, des Blutdrucks und der Körpertemperatur) der Einsatzkräfte zuständig.

Was lange währt, wird endlich gut, würde Kurt Liniger wohl sagen. Für das Gruppenfoto nach der Übergabe strahlt er mit den Samariterinnen und Samaritern dann auch um die Wette. In eineinhalb Jahren wird er in Pension gehen. Für ihn ist der Postenwagen nicht nur ein Abschiedsgeschenk, sondern auch ein Garant für die gute Zusammenarbeit aller Nothelfer in Zukunft. Die Widmung «sponsored by Kurt Liniger», welche die Vereine in einer Nacht-und-Nebel-Aktion am Anhänger angebracht haben, hat er sich jedenfalls mehr als verdient.

Text und Fotos: Sonja Wenger



Eine Hommage von Seiten der Samaritervereine.



Rico Heidelberg (links) und Patrick Ronner am «Ort des Geschehens».

Veränderungen und Neuerungen ab 2018

**«In jedem Ende liegt ein neuer Anfang.»
Miguel de Unamuno, spanischer Philosoph**

Sie soll Hintergründe und komplexe Zusammenhänge aufzeigen, den Austausch mit und unter den Vereinsmitgliedern fördern sowie eine Plattform für relevante und vertiefende Informationen über Veränderungen, Projekte oder Dienstleistungen sein: Wir haben viel vor mit der neuen Verbandszeitschrift. Im Februar 2018 wird der «samariter» nicht nur in einem neuen Gewand erscheinen, sondern auch inhaltlich zu einem Kommunikationsmittel werden, das für die Samariterinnen und Samariter nützliche Informationen für ihre Tätigkeiten bietet (vgl. «samariter» N° 9/2017).

Auf durchschnittlich 52 Seiten werden sie auch zukünftig «Aktuelles» aus dem Schweizerischen Samariterbund, über seine Projekte, über Veränderungen bezüglich Bestimmungen und Reglemente in der Aus- und Weiterbildung sowie über seine Partnerorganisationen erfahren. Es wird weiterhin Wissens-Beiträge zu Erste-Hilfe-Fragen oder medizinischen Themen geben. Und auch auf Porträts von Samariterinnen und Samaritern werden wir nicht verzichten.

Schwerpunkt und Sprachen

Neu ist jedoch, dass sich jede Nummer mit einem Schwerpunktthema aus der Welt der Samariterinnen und Samariter auseinandersetzen wird. In verschiedenen Beiträgen werden dabei wichtige und spannende Informationen aus den Samaritervereinen und Kantonalverbänden beleuchtet und in einen grösseren Zusammenhang gesetzt. So werden die vielfältigen Erfahrungen und das Wissen unserer Vereinsmitglieder vergleichbar und zugänglich gemacht für alle, die Inspiration oder Austausch suchen.

Eine weitere Neuerung ist, dass die Verbandszeitschrift ab nächstem Jahr in den drei Publikationssprachen Deutsch, Französisch und Italienisch identisch erscheinen wird. Der Schweizerische Samariter-

bund ist eine nationale Organisation und die Identifikation der Samariterinnen und Samariter mit ihrer Bewegung basiert auf gleichen Haltungen und Werten. Der neue «samariter» soll dies reflektieren und wird über eine ausgewogene Mischung an Themen und Beiträgen verfügen, die für alle interessant sind.

Vereinsanzeigen und Vereinsberichte

Die sprachliche Vereinheitlichung ist mit ein Grund dafür, dass in der deutschen und französischen Ausgabe des «samariter»/«nous, samaritains» künftig keine Vereinsanzeigen mehr publiziert werden. Die deutschsprachigen Samaritervereine verfügen seit 2015 über die Möglichkeit, die Termine und Themen ihrer Übungen und Veranstaltungen im Extranet zu erfassen und dort einzusehen. Dies wird auch weiterhin der Fall sein. Ab Mitte November wird es bei der Erfassung der Termine jedoch nicht mehr notwendig sein, eine spezielle Ausgabe anzuwählen. Neuerfassungen werden jeweils am nächsten Tag einsehbar sein.

Für die französischsprachigen Vereinsanzeigen wird derzeit eine Lösung erarbeitet, bei der die Anzeigen ebenfalls im Extranet abgebildet und regelmässig aktualisiert werden können. Im italienischen «oggi, samaritani» wurden Vereinsanzeigen bisher nicht abgebildet. Bei Bedarf kann dieser Service jedoch auf dem Extranet zur Verfügung gestellt werden.

Bestehen bleiben die Vereinsberichte, in denen über Einsätze, Übungen oder interessante Kooperationen und Aktivitäten berichtet wird. Diese Beiträge werden stärker redaktionell ausgewählt und begleitet als bisher. Die Vereine verfügen weiterhin über die Möglichkeit, Insetrate für die Suche nach einem Kursleiter, für den Verkauf von Material oder für Aufrufe an grosse Sanitätsdienste zu publizieren.

Weitere Informationen folgen in der nächsten Ausgabe.

Text: SSB; Illustration: Shutterstock

Gut zu wissen

Erscheinungstermine «samariter» 2018

Die Verbandszeitschrift «samariter» erscheint ab 2018 in einem vierteljährlichen Rhythmus mit den folgenden Terminen:

Ausgabe	Erscheinungstermin	Redaktionsschluss (Änderungen vorbehalten)
N° 1/2018	Mittwoch 14. Februar	Freitag 19. Januar
N° 2/2018	Mittwoch 16. Mai	Freitag 20. April
N° 3/2018	Mittwoch 15. August	Freitag 20. Juli
N° 4/2018	Mittwoch 21. November	Freitag 26. Oktober

Mitte September 2018 erfolgt zudem der Versand der Planungsbroschüre 2019.



Neu im Sortiment - gültig bis 30.6.2018

Einführungsangebot

Laerdal Little Anne QCPR - Upgrade Kit

Rüsten Sie jetzt Ihre bestehende Installation auf QCPR um!

- neue Rippenplatte inkl. Infrarotsensor
- Beatmunssticker (induktiv) + Aufklebehilfe
- Reflektor für Kompressionen
- Neuer Lungenkonnektor (verbessert)
- QCPR-Aufkleber
- 2 Batterien (AA)

Art. 2098

statt CHF 161.45

CHF 137.15

inkl. MwSt.



Informationen zu detaillierten Angaben und Zubehör erhalten Sie im Shop des SSB - wie immer. Tel. 062 286 02 86, Email shop@samariter.ch oder shop.samariter.ch. Preis inkl. MwSt., Versandkostenanteil von CHF 9.- für Bestellungen unter CHF 200.-.

Neu im Sortiment - gültig bis 26.11.2018

Einführungsangebot

OMRON EVOLV

All-in-One Oberarm-Blutdruckmessgerät: Einfach und präzise, kein Schlauch, keine externe Manschette. Mit OMRON Connect App*

- Erkennt Körperbewegung während der Messung
- Anzeige von unregelmässigem Puls
- Anzeige bei korrektem / nicht korrektem Manschettensitz
- Interner Speicher für bis zu 100 Messungen (vor der Datenübertragung)
- Batterien für ca. 300 Messungen inklusive
- 3 Jahre Garantie und Gutschein für eine Gratiskontrolle

Art. 3442

statt CHF 219.-

CHF 189.-

inkl. MwSt.



NEU: *OMRON Connect App für iPhone und Android (kostenloser Download). Vorgeformte EVOLV 360° M+ Manschette für Armumfang 22-42cm. Erkennung von unregelmässigem Herzschlag.

Dank OMRON Connect App hat der Nutzer Zugriff auf seine Daten und kann die gespeicherten Werte jederzeit betrachten, vergleichen und exportieren.

Informationen zu detaillierten Angaben und Zubehör erhalten Sie im Shop des SSB - wie immer. Tel. 062 286 02 86, Email shop@samariter.ch oder shop.samariter.ch. Preis inkl. MwSt., Versandkostenanteil von CHF 9.- für Bestellungen unter CHF 200.-.

Mit viel Herzblut am «Tag der Tat» 2017

Dank dem Einsatz der Samaritervereine kann die Blutspende SRK Schweiz auf einen erfolgreichen «Tag der Tat» vom 16. September zurückblicken. Mit rund 130 Gruppen, darunter 65 Samaritervereine, machten so viele Freiwillige wie noch nie in der ganzen Schweiz auf die lebensrettende Blutstammzellspende aufmerksam.



Brigitte Blaser (links) vom Samariterverein Buchholterberg mit Vereinskolegen.



Dank dem Einsatz der Samaritervereine ist der «Tag der Tat» so erfolgreich.

Rund 450 Freiwillige informierten am Samstag, 16. September, in der ganzen Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein über die Blutstammzellspende. Diese ist für Menschen mit einer Blutkrankheit wie Leukämie oft die einzige Chance auf Heilung. Sie verteilten vor Einkaufszentren, an Märkten und auf öffentlichen Plätzen hunderte von Broschüren und sammelten fleissig E-Mail-Adressen von interessierten Passanten. Rund 540 Personen nahmen auch an der WhatsApp-Aktion teil und sendeten die Nachricht von Blutspende SRK Schweiz an ihre Kontakte weiter. So konnten zusätzlich viele Menschen erreicht werden.

Rekordeinsatz der Samaritervereine

Die Samariter nahmen mit 65 Vereinen teil und machten damit über die Hälfte der teilnehmenden Gruppen aus, eine Rekordzahl für das Jahr 2017. Ein Grossteil leistete bereits in den Vorjahren einen Einsatz.

Für Brigitte Blaser vom Samariterverein Buchholterberg war klar, dass sie sich dieses Jahr engagieren werden: «Wenn wir so einfach helfen können, Leben zu retten, machen wir das gerne. Und wir sind sowieso am Markt, wo wir viele Leute erreichen können.»

Positive Resonanz

Das Thema stiess auf grosses Interesse. Viele Menschen wünschten den Link zur Online-Registrierung als Blutstammzellspender. Zahlreiche Medien nahmen das Thema bereits im Vorfeld auf. Dank dem Einsatz der Samariterinnen und Samariter und vielen weiteren Freiwilligen in der ganzen Schweiz konnte dieses tolle Ergebnis erreicht werden.

Save the date

Der «Tag der Tat» geht am Samstag, 15. September 2018, in die fünfte Runde. Je mehr Menschen mitmachen, desto grösser der Erfolg. Mehr Infos folgen unter www.gemeinsam-gegen-leukaemie.ch. Dort finden Sie auch alle aktuellen Fotos.

Text und Bilder: Blutspende SRK Schweiz

Die Zahlen

- Rund 160 Gruppen rund um den «Tag der Tat»
- 65 Samaritervereine, 21 Vereine oder Firmen, 20 Gruppen von Privatpersonen, 7 Feuerwehren, 4 regionale Blutspendedienste und 4 Marrow-Sektionen
- Gruppen in 23 Kantonen und im Fürstentum Liechtenstein
- 11 200 Informationsflyer
- 450 Online-Registrierungen in der Woche vom Tag der Tat (12.–18.9.)
- 539 Personen, die unsere Whats-App-Nachricht weitergeleitet haben



Für den Einkauf zu Hause.

Lassen Sie uns den Einkauf für Sie erledigen und schenken Sie sich Zeit – für die wirklich wichtigen Dinge im Leben.

Ihre Vorteile:

- Umfangreiches Sortiment – zu gleichen Preisen wie in der Coop Filiale
- Einzigartige Auswahl von mehr als 1'200 Jahrgangswine und 200 auserlesenen Spirituosen
- Bequeme Lieferung bis an die Wohnungstüre – vielerorts sogar stundengenau

CHF 20.– Rabatt bei Ihrem Online-Einkauf ab CHF 200.– bei coop@home. Code «SAM17D-W» im Checkout einfügen. Bon kann nicht kumuliert werden, ist gültig bis am 31.12.2017 und pro Kunde einmal einlösbar. Nicht gültig beim Kauf von Geschenkkarten und Mobile Angeboten.

www.coopathome.ch

coop

Für mich und dich. @home



Arnica C30

Praktisch ...

- für unterwegs
- auf Wanderungen
- beim Sport

- auch für Tiere geeignet
- einfache Dosierung mit Dosierhilfe

OMIDA AG • Homöopathische Arzneimittel
Erlistrasse 2 • Postfach 271 • 6403 Küssnacht am Rigi • www.omida.ch



Macht Essen glücklich?

Lassen sich Depressionen oder Ängste mit gesunden Lebensmitteln heilen? Der Einfluss von Ernährung auf das Gehirn ist in den Fokus der Wissenschaft gerückt.



Gut fürs Hirn?

Text und Interview: Anne Czernotta
Bilder: Shutterstock

«Der Mensch ist, was er isst.» Obwohl der Satz des deutschen Denkers Ludwig Feuerbach schon gut 200 Jahre alt ist, hat er nichts von seiner Bedeutung verloren. So beeinflusst unsere Nahrung die Zusammensetzung der Bakterien, Viren und Pilze in unserem Magen-Darm-Trakt (die sogenannte intestinale Mikrobiota). Wenn wir einen Apfel, Pommes oder Fleisch mit Beilagen verzehren, spaltet unsere Mikrobiota im Darm Zuckermoleküle, sie produziert Fettsäuren, bildet die lebensnotwendigen, das heisst essenziellen Vitamine wie Vitamin B1, B6, B12, Vitamin K und spaltet Proteine in deren Bausteine, die Aminosäuren. Zudem beseitigt sie Schadstoffe und giftige Stoffwechselprodukte

wie etwa Gallensäure. Aber sie versorgt uns auch mit Kalorien und bekämpft Bakterien in unserem Körper, die uns krank machen können. Wenn wir über eine «ideale» Ernährung für Menschen sprechen, müssen wir demnach auch immer daran denken, was gut ist für unsere Darmbakterien.

Aber können wir uns auch wirklich seelisch gesund oder krank essen? Können uns unsere Darmbakterien so krank machen, dass psychiatrische Erkrankungen wie Depressionen oder sogar eine Schizophrenie daraus entstehen? Noch steckt die Forschung in diesen Bereichen in den Kinderschuhen. Untersuchungen haben jedoch bereits gezeigt, dass unser Darm direkt mit dem Gehirn kommuniziert. Unsere Ernährung steuert dabei im menschlichen Körper Hormone, Botenstoffe und Signale im Darm.

Diese können wiederum Funktionen beeinflussen wie die Bildung neuer Nervenbahnen, das Belohnungssystem im Gehirn, die Energieaufnahme, Appetit, Schlaf, Stimmung und kognitive Funktionen wie Denken, Fühlen und Wahrnehmen.

Neue therapeutische Ansätze möglich

Besonders in Bezug auf depressive Erkrankungen hat die Wissenschaft in den vergangenen Jahren viele neue Erkenntnisse gewonnen. Schaut man sich die Ernährung depressiver Menschen an, fällt Folgendes auf:

- Depressive Menschen konsumieren gerne Nahrungsmittel mit hohem Kohlenhydrat- und Fettanteil wie Pommes, Nudeln oder Schokolade. Durch diese Nahrungsmittel

werden vermehrt stimmungsaufhellende Hormone im Darm gebildet. Wissenschaftler vermuten, dass depressive Menschen diese Lebensmittel häufiger verzehren, um negative Gefühle besser bewältigen zu können.

- Zudem finden sich bei depressiven Patientinnen und Patienten bestimmte Bakterienarten im Stuhl häufiger, andere wiederum kaum.

Interessant ist deshalb die Frage, ob Ernährung zu einem neuen therapeutischen Ansatz werden könnte? Laut der Weltgesundheitsorganisation leiden weltweit 350 Millionen Menschen an depressiven Störungen. Doch trotz grosser Fortschritte in der Entwicklung neuer Behandlungen hat bislang keine Massnahme eine durchschlagende Wirksamkeit erzielt. So spricht gerade einmal jeder zweite Patient auf eine Behandlung mit Antidepressiva an; ein Fünftel aller Patienten spricht weder auf Psychotherapie, Lichttherapie oder andere Formen der antidepressiven Behandlung an. Zudem können Medikamente zur Behandlung der Depression auch starke Nebenwirkungen hervorrufen.

Ist Ernährung das Huhn oder das Ei?

Wäre also demnach Ernährung das neue Mittel gegen Depression? Ganz abwegig ist der Gedanke nicht.

- So zeigt eine Studie, dass eine japanische Kost mit grünem Tee, Früchten, Soja-

produkten und Gemüse mit einer niedrigeren Depressionsrate verbunden zu sein scheint.

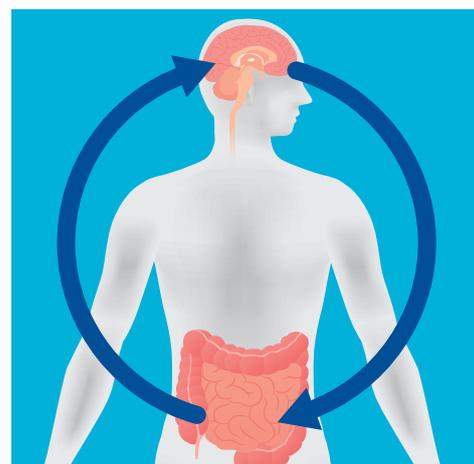
- Eine mediterrane Diät mit grossen Mengen an Olivenöl, Fisch, Früchten, Nüssen, Gemüse, Geflügel und nicht prozessiertem Fleisch wie Wurstwaren ist mit einem verringerten Depressionsrisiko verbunden.
- Magnesium hatte in einer Untersuchung eine ähnlich starke Wirkung auf depressive Symptome wie ein bekanntes Antidepressivum.
- Vitamin D ist bei Patienten mit saisonaler Depression wirksam.
- Wenn Patienten nach einem Schlaganfall mit Folsäure substituiert werden, geht das Risiko einer erneuten Depression innerhalb von sieben Jahren um 50 Prozent zurück.

Auch andere psychiatrische Krankheiten wie beispielsweise Schizophrenie oder Autismus-Spektrum-Störungen werden derzeit daraufhin untersucht, ob sie sich über Ernährung beeinflussen lassen (siehe Interview). Doch noch ist es zu früh, um mögliche Therapien aus den Erkenntnissen abzuleiten. Ist nun das Essen das Huhn oder das Ei? Ist also die Ernährung ursächlich für die Depression – oder die Depression ursächlich für das ungesunde Essverhalten? Weitere Studien werden hier Licht ins Dunkel bringen. Die Forschung in diesem Bereich wird derzeit stark gefördert, denn das Potenzial scheint gross.

Gut zu wissen

Mikrobiom

Die Gesamtheit aller Mikroorganismen (Viren, Bakterien, Pilze etc.) in und auf jedem Menschen wird Mikrobiota genannt. Deren kollektive genetische Information wird als Mikrobiom bezeichnet. Die Mikrobiota macht fast zwei Prozent unseres Körpergewichtes aus und ist damit ähnlich schwer wie das Gehirn.



Die Forschung zum Thema der Wechselwirkung zwischen Ernährung und Psyche wird zunehmend gefördert.



Können wir uns seelisch gesund oder krank essen?

Bedeutung der Ernährung

Der Darm beeinflusst die Psyche

Professorin Undine Lang ist Chefärztin und Klinikdirektorin an der Erwachsenen-psychiatrischen Klinik (UPK) Basel. Sie setzt sich intensiv mit der Bedeutung der Ernährung für die Psyche auseinander.

«Samariter»: *Undine Lang, kann man die Psyche mit Ernährung tatsächlich beeinflussen?*

Undine Lang: Schon der griechische Arzt Hippokrates hat gesagt: «Der Darm ist der Vater allen Trübsinns.» Auch das Wort Melancholie ist griechischen Ursprungs und heisst «schwarze Galle». Viele Sprüche, die wir kennen, wie «Ich habe Schmetterlinge im Bauch» oder «Das schlägt mir auf den Magen» zeigen, dass durch den Darm auch die Psyche beeinflusst werden kann. Nur konnte man das früher nicht wissenschaftlich nachweisen. Durch die heutige Forschung wissen wir, dass verschiedene Ernährungsinterventionen die Bakterien im Darm beeinflussen können, und damit auch die Hormone, die im Darm gebildet werden. Die Bakterien produzieren beispielsweise Botenstoffe wie Serotonin oder Noradrenalin oder GABA, die auf Angst und Antrieb und die Stimmung wirken. Allein 90 Prozent des Serotonins im menschlichen Körper befinden sich im Darm! In Bezug auf die Ernährungsinterventionen konnte die australische Professorin Felice Jacka zeigen, dass ein Diät-Coaching im Vergleich zu sozialem Coaching bei Depression einen Rückgang der depressiven Symptome um 30 Prozent bewirkt. Der Wirkeffekt ist ähnlich hoch wie der einer Lichttherapie. Und Professor Bernard Gesch von der Universität in Oxford gab Häftlingen im Aylesbury-Gefängnis nordwestlich von London zur Ernährung zusätzlich Vitamine: Die Anzahl der Gewaltvorfälle reduzierte sich um bis zu 70 Prozent!

Welche Bedeutung oder welchen Stellenwert hat Ernährung in der heutigen Psychiatrie?

Trotz aller Forschungen fehlen bislang gute und fundierte Studien. Die Forschung startet aber gerade erst durch. Es wird noch ein paar Jahre dauern, bis wir tatsächlich nachweisen können, warum die Ernährung auf die Psyche wirkt. Und aufgrund der Resultate wird die Ernährung dann wahrscheinlich auch ein Teil der Behandlungsleitlinie sein. Doch auch im Bereich Sport hat es 10 bis 15 Jahre gedauert, bis Studien die Wirkung von Sport nachweisen konnten. Ich denke, das wird im Bereich Psyche und Ernährung ähnlich sein.

Welche Ernährungsstudien werden derzeit an der UPK durchgeführt?

Wir konnten bereits 10 von insgesamt 60 gewünschten Patientinnen und Patienten in eine Studie einschliessen, die ein Placebo oder Probiotika erhalten. Probiotika sind Zubereitungen in Kapselform, die lebende Organismen enthalten. Verschiedene Studien aus anderen Ländern zeigen, dass zum Beispiel unter bestimmten Lactobazillen die Stimmung steigt oder bei Gesunden die Angst abnimmt. Wir möchten in unserer Studie herausfinden, ob depressive Symptome unter der Einnahme eines Probiotikums zurückgehen. Dann beginnen wir im nächsten Jahr mit dem Mikrobiom-

transfer* bei Depression. Wir möchten wissen, ob eine Normalisierung der Darmflora auch mit einer Verbesserung der depressiven Symptomatik einhergeht. Und dann planen wir eine diätetische Behandlung der Depression. Das heisst, verarbeitete Fleisch- und Wurstprodukte sind «verboten», ebenfalls Fast-Food, Frittiertes, Softdrinks und Süssigkeiten.

Welche neuropsychiatrischen Krankheiten stehen derzeit im Fokus?

Der Zusammenhang von Ernährung und Demenz als auch Suchterkrankungen und Depressionen werden derzeit stark beforscht. Aber auch bei der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und Autismus zeigt sich, dass eine glutenfreie oder laktosefreie Ernährung die Symptome bei Kindern stark bessert, wenn denn bei diesen eine Unverträglichkeit vorliegt.

Welche Bedeutung hat Ernährung in Bezug auf Stress?

Ich denke, dass wir uns heute insgesamt zu wenig bewegen und uns schlechter ernähren – auch aufgrund des stressigen Alltags. Aber auch in diesem Bereich ergeben sich gerade spannende Entwicklungen und Entdeckungen. Sehr interessant ist diesbezüglich eine Untersuchung bei fettleibigen Menschen. So ist bei starkem Übergewicht respektive einem Body-Mass-Index von über 35 die sogenannte bariatrische Chirurgie eine Therapieoption. Unter diesem Begriff werden chirurgische Eingriffe zusammengefasst, mit denen das Gewicht von fettleibigen Personen reduziert werden kann. Bei operierten Personen mit einer Teilentfernung des Dünndarms zeigte sich nach dem Eingriff, dass ihre Lust auf Süßes stark zurückging. Zudem nahmen die Betroffenen sehr stark ab. Doch statt glücklich zu sein über die Gewichtsabnahme, entwickelten sie häufiger eine Abhängigkeitserkrankung, Angststörungen oder wurden häufiger suizidal. Insofern hängen diese psychischen Störungen massgeblich mit dem Dünndarm zusammen. Wenn wir in Zukunft die Zusammenhänge besser verstanden haben, könnte also auch umgekehrt eine Besserung über den Darm funktionieren. Da Darm und Hirn sehr eng zusammenarbeiten, sollten wir auch im Alltag darauf achten, uns gesund zu ernähren. Dazu gehören Olivenöl, Vollkornprodukte, Getreide, Gemüse, ungesalzene Nüsse, Eier, Geflügel, mageres Fleisch und möglichst kein Schweinefleisch.

**Die Praxis des fäkalen Mikrobiomtransfers (FMT) reicht weit zurück und wurde bereits im 4. Jahrhundert in der chinesischen Medizin dokumentiert. In der westlichen Medizin wurde diese Praxis erstmals 1958 vom Chirurgen Ben Eisenmann beschrieben. Ziel der FMT ist es, eine stabile mikrobielle Zusammensetzung im Darm einzuführen oder wiederherzustellen. Dafür wird der Stuhl in eine sterile und isotonische Kochsalzlösung gegeben, verdünnt, homogenisiert und filtriert. Danach kann die FMT über den oberen oder unteren Magen-Darm-Trakt eingeführt werden (z. B. über eine Magen- oder Dickdarmspiegelung oder ein Klistier).*



Professorin Undine Lang:
«Darm und Hirn arbeiten eng zusammen.»

Fit im Alter: Aktivreise von den Alpen zur Adria

Das hügelige Slowenien ist dank des Elektrovelos «erfahrbar». Reisen mit dem Elektrovelo sind gemütlich, genussvoll und wunderschön. Beim FLYER-Fahren spüren wir Freiheit, Leichtigkeit und Fahrtwind. Alles wird lockerer dank der kraftvollen Unterstützung des Elektromotors.



Geniessen Sie Aktivferien in einer wunderschönen Landschaft.

um einige Kurven und schon haben wir die alpine Welt der Soca-Schluchten verlassen und stehen in einem mediterranen Städtchen. Eine andere Serpentinstrasse bringt uns aus der Hochebene des Karsts mit seinen Oliven- und Mandelbäumen und den alten, verträumten Dörfern hinunter an die Adriaküste mit Pinienalleen nach Piran.

Die venezianisch geprägte Hafenstadt besticht durch ihre einzigartige Atmosphäre und ihren seit Jahrhunderten unveränderten Charme. Es gibt keinen Platz in der Altstadt, von dem aus man nicht einen Blick hätte, der einem den Atem raubt und Glücksmomente zaubert. Auch die Hauptstadt Ljubljana, welche an Prag erinnert, ist überwältigend. Auf den ersten Blick barock-behäbig, auf den zweiten Blick überrascht sie mit jugendlicher Dynamik und Kreativität.

**Text: Gabriela Schenker, Baumeler-Reiseleiterin,
Foto: Baumeler**

Slowenien ist nur halb so gross wie die Schweiz, aber ausgesprochen vielseitig. Wenige Kilometer trennen den hochalpinen Norden von der mediterranen Küste. Mächtige Burgen und barocke Kirchen thronen über tiefblauen Seen und rauschenden smaragdgrünen Wildflüssen. Tropfsteinhöhlen von gigantischer Grösse durchziehen die Karstebene. Landschaftlich wie kulturell ist Slowenien von beeindruckender Vielfalt und sowohl traditionell wie auch dynamisch und modern.

Mit seinen zwei Millionen Einwohnern ist Slowenien nicht sehr dicht besiedelt. Der grösste Teil der Bevölkerung wohnt in den Städten sowie am Küstenstreifen. Somit lassen sich im Hinterland eine ursprüngliche und intakte Natur erleben und Momente der Stille in der wunderschönen Bergwelt geniessen.

Die Landschaftsräume in Slowenien sind sehr unterschiedlich. Abgesehen von der imposanten Kalksteinwelt der Alpen mit dem grossen, kaum besiedelten Triglav-Nationalpark und dem glasklaren Bohinj-See sind alle Naturräume eher kleinteilig. Der Übergang von einem zum anderen ist stets überraschend. Wir biegen



Idylle am Bohinj-See in Slowenien.

Möchten Sie mehr spannende Geschichten zu weltweiten Aktivreisen erfahren? Dann besuchen Sie zwischen dem 3. und 10. November 2017 einen der Baumeler-Reiseabende. Kostenlose Teilnahme und Anmeldung unter www.baumeler.ch/reiseabend oder unter Tel.: 041 418 65 65.

baumeler
Echt unterwegs.

Samariterverein Biel-Benken (BL)

Training der Jugendgruppen in unwegsamem Gelände

Wissen im Bereich der Nothilfe vertiefen und viel lernen von der Bergwacht Schönau im Schwarzwald: Das Trainingsweekend der Jungsamariterinnen und Jungsamariter Biel-Benken hatte es in sich.

Das Trainingsweekend der Samariter-Jugendgruppe Biel-Benken fand am ersten September-Wochenende im Schwarzwald in Aitern statt. 19 Jugendliche wollten ihr qualifiziertes Wissen im Bereich Nothilfe vertiefen oder einfach viel Spass haben. Nach einer kurzen Anfahrt wurde die Hütte in Beschlag genommen und die Zimmer bezogen. Schnell war alles eingerichtet und inspiziert. Den Tag liessen wir mit einem feinen Nachtessen, gemütlichem Beisammensein, Spielen und/oder einem ausgiebigen «Schwatz» ausklingen.

Defibrillation und Arbeiten am Seil

Der Samstag gehörte ganz der Samariterarbeit. Nach dem reichhaltigen Frühstück und dem Motivationsspiel «Bauer und Kalb» wurden die Jugendlichen durch Edwin Lüönd in die Materie «Defibrillation» eingeführt.

Nach dem Mittagessen erwarteten wir die Jugendgruppe der Bergwacht Sektion Schönau. Geplant waren diverse Postenarbeiten. Gut durchmischt wurde Wissen im Bereich Arbeiten am Seil im Steilhang, Patiententransport auf unwegsamem Gelände und lebenserhaltende Basismassnahmen erarbeitet. Eine spannende Erkenntnis hier am Rande: «Nicht der Weg ist das Ziel, sondern das Ziel der Weg.» Der gemeinsame «Grill» rundete den Tag perfekt ab. Der «Bunte Abend» fand auch dieses Jahr unter dem Motto «Jungs gegen Mädels» statt. Es galt verschiedene Aufgaben zu lösen, welche beide Mannschaften bravourös meisterten.

Schnitzeljagd mit Aussicht

Für den Sonntag organisierte die Leitung der Bergwacht eine Schnitzeljagd auf dem Belchen für uns. In Dreierteams kämpften wir uns durch die Aufgaben und vergassen aber nicht, die wunderbare Aussicht auf 1414 m ü. M. zu geniessen. Ein weiteres Mal ging am Sonntagabend ein tolles Trainingsweekend zu Ende. Wir bedanken uns herzlich für das Gastrecht bei der Leitung der Bergwacht Schönau.

**Text: Denise und Edi Lüönd;
Fotos: Denise Lüönd**



Die weiteren Postenarbeiten wie die neue Wundbehandlung, neuer Druckverband und diverse Fixationen wurden mit grossem Engagement und Interesse absolviert.



«Nicht der Weg ist das Ziel, sondern das Ziel der Weg.»



Das Weekend bot viel Spass.

TEXAID



FACHVERANSTALTUNG «ROHSTOFF ALTTEXTILIE»

Kleidung wird weltweit in riesigen Mengen produziert und rasant konsumiert. Die Folge sind hohe Umweltbelastungen und Millionen von Tonnen entsorgter Altkleider. Neben einer nachhaltigen Produktion gewinnt daher die Wiederverwertung und das Recycling von Alttextilien an Bedeutung, um dauerhaft natürliche Ressourcen sowie die Umwelt zu schonen.

Unter dem Titel «Rohstoff Alttextilie: Praxis & Perspektiven nachhaltiger Verwertung» hat TEXAID deshalb am 15. September 2017 eine Veranstaltung organisiert und interessierte Gäste aus Industrie, Wissenschaft und Gemeinden ins TEXAID-Sortierwerk eingeladen. Neben den Führungen durch den Betrieb standen Vorträge und eine Podiumsdiskussion auf dem Programm. Dabei wurde den Gästen Einblick in die bestehende Praxis im Umgang mit entsorgten Textilien gewährt sowie die zukünftigen Möglichkeiten und Methoden des nachhaltigen Textilrecyclings aufgezeigt.

TEXAID

Einbau in jede bestehende Badewanne möglich
Badewanntüre Variodoor Comfort Typ 4



Neuheit

Mit der neuen Badewanntüre von Magicbad Schenker GmbH Luzern steigen Sie bequem in Ihre Wanne.

- Top Qualität und modernes Design.
- Die Türe wird massgenau nach der Badewannenform gemessen und speziell angefertigt!
- Wir haben 4 verschiedene Modelle und auch sehr preisgünstige Varianten.
- Lieferung und Montage in die ganze Schweiz.
- Kostenlose Beratung vor Ort!

Magic Bad

Magicbad Schenker GmbH
6004 Luzern
Telefon 079 642 86 72
www.magicbad-schenker.ch

firstresponder

Schweizer
Institut für
Rettingsmedizin

10. First Responder Symposium

Organisation von First Responder Systemen | Ausbildung und Ausrüstung
Patientenversorgung | Fachausstellung | Networking

Samstag, 10. März 2018, Guido A. Zäch Institut (GZI), Nottwil



www.firstresponder-schweiz.ch

www.sirmed.ch

Helpweekend im Zauber von Märchen

Es war einmal ... eine bunt gemischte Gruppe von rund 70 Helpis (Jugendsamaritern), die sich im September in der Au zu einem spannenden gemeinsamen Wochenende mit Erster Hilfe, Spiel und Spass traf.

Das Weekend in der Au wurde durch die Arbeitsgruppe für Jugendarbeit (AGJA) unter der Leitung von Manuela Gerig zum Thema «Es war einmal...» zusammengestellt. Spätestens nach dem Kennenlernspiel hatten sich die Helpgruppenkinder bunt gemischt und stellten sich den einzelnen Plauschaufgaben und samaritertechnischen Herausforderungen.

Ausgelassen wurden Spiele im Freien durchgeführt. Antworten zu Märchenthemas mussten im Gelände gefunden werden. Auch Basteln und Werken stand auf dem Programm, galt es doch, Requisiten für ein Theater zu erstellen. Lampenfieber war bei einigen Helpis zu spüren, als sie am Abend dann vor der geplanten Disco ihr einstudiertes Märchen zum Besten gaben – und dafür mächtigen Applaus ernteten.

Märchenfiguren brauchen Erste Hilfe

Am Sonntag waren dann an Posten Aufgaben zu lösen wie Hänsel, der Gretel einen verstauchten Knöchel mit einfachsten Hilfsmitteln zu stabilisieren hatte. Etwas gruseliger war dann das Puzzle, bei dem aus Röntgenbildern ein ganzes Skelett zusammengestellt werden musste – wobei es ganz nebenher auch noch viel über den Körperaufbau zu lernen gab. Oder der Prinz, der sich auf dem Weg zu Dornröschen an den Ranken seine Arme blutig aufriss und zur Blutstillung nun einen Druckverband benötigte.

Kreatives Malen

Dank der Abklärungen durch Roland Wetli vom Samariterverein Au wurden den jungen Nothelferinnen und Nothelfern die Halle und Unterkunft kostenlos zur Verfügung gestellt und konnte der Anlass budgetgerecht durchgeführt werden. Eine Spende von Gabi Hartert, ehemaligem Vorstandsmitglied des Samariterverbandes, erlaubte es den Leitern zudem, Tassen und Keramikfarben bereitzustellen. Diese wurden dann von den Kindern mit viel Fantasie und Geschicklichkeit in

farbige Objekte verwandelt. Und jeder Helpi konnte so seine Tassenkreation als Erinnerung an die abwechslungsreichen zwei Tage in der Au mit nach Hause nehmen.

Schon vorbei, freuen sich die Jugendsamariter bereits auf weitere gemeinsame Abenteuer und sprechen ihren Dank allen Leitern und guten Seelen aus.

Text und Fotos: Elvira Frey



Ein gruseliges Puzzle.



«Es war einmal ...» ganz modern.

Samariterverband des Kantons Zug

Baustelle im übertragenen Sinn

An der diesjährigen Regionalübung fand ein reger Austausch statt über die verschiedenen Formen und Herausforderungen der Kommunikation beim Sanitätsdienst, bei der Mitgliederwerbung oder Öffentlichkeitsarbeit.



Wie man Aufmerksamkeit schafft.

Sechzig Samariterinnen und Samariter aus den Vereinen Neuheim, Rotkreuz, Ober- und Unterägeri trafen sich Anfang September beim Gastgeber Samariterverein Steinhausen zur diesjährigen Regionalübung.

Präsident Gushti Schuler und Christoph Schiltner, Samariterlehrer vom Samariterverein Steinhausen, begrüßten neben der Regionalpresse auch die Vertreter der Feuerwehr, des Rettungsdienstes Zug, die Gemeindepräsidentin Barbara Hofstetter sowie die Gemeinderätin Carina Brüngrer als Gäste. Die Anwesenheit zweier Vertreterinnen aus der Gemeinde zeigt die Wertschätzung, die der Samariterverein in der Gemeinde genießt.

Das Thema der diesjährigen Regionalübung war die Baustelle im übertragenen Sinn. Mit dieser Titelwahl wollte das Organisationskomitee den teilnehmenden Samariterinnen und Samaritern keine eigentliche Baustelle präsentieren. Vielmehr sollten die Posten eine Produktions- und Wissensstätte über die Kommunikation unter den Samariterinnen und Samaritern oder zwischen dem Verein und seinen Partnern darstellen.

Werben oder Sterben

Beim Posten «Werbe oder sterbe» wurden die Mitglieder in einer Gruppenarbeit um Ideen gebeten, wie die Arbeit der Samaritervereine bekannter und wie neue Mitglieder gewonnen werden könnten. Hier bot die Regionalübung den Vereinen eine ausgezeichnete Plattform, Erfahrungen auszutauschen, sei es über den Betrieb eines Standes am Dorfmarkt, die Durchführung einer Vereinsübung in der Öffentlichkeit oder darüber, ob Mund-zu-Mund-Propaganda bei der Anwerbung von Neumitgliedern heute noch wirkt. Zudem ging es darum, die Wirkung der Werbekanäle zu besprechen. Funktionieren die klassischen Kanäle wie Zeitung oder Flyer noch, oder müssen Vereine nun ganz auf die sozialen Medien und das Internet setzen?

Ein weiteres Thema war die Kommunikation bei grösseren Sanitätsdienstseinsätzen, bei denen sich die Samariterinnen und



Was tun, wenn einen der Patient nicht versteht?

Samariter manchmal über weitere Distanzen verständigen müssen. Neben Funk und Telefon zeigte ein Posten auch Alternativen wie eine Taschenlampe, mit der etwa in den Bergen oder auf dem Wasser Lichtzeichen abgegeben werden können. Andere Mittel sind die Trillerpfeife für die akustische sowie die bekannten Einsatzwesten für die optische Aufmerksamkeit.

Kommunikation ist alles

Eine weitere Herausforderung bei der Kommunikation besteht, wenn ein Patient nichts versteht oder nicht verstanden werden kann. Ein gehörloser Figurant zeigte dies bei seiner Behandlung gut auf. Die Samariter mussten den Zustand zuerst realisieren und danach die Verletzung behandeln. Bei der Besprechung des Fallbeispiels wurden Hilfsmittel wie das Fingeralphabet, der schriftliche Austausch in Papierform, mit dem Textprogramm des Handys oder die Körpersprache vorgestellt, die eine einfache und zielführende Verständigung mit dem Patienten ermöglichen. Im Gespräch zeigte sich, dass die Betreuung von gehörlosen Personen auch für professionelle Rettungsdienste eine Herausforderung darstellt. Hier können dem Patienten nahestehende Personen meist helfen.

Neben der Patientenbetreuung darf zudem der Kontakt zu den Angehörigen nicht unterschätzt werden. Auch in diesem Fall ist eine gute Kommunikation von Seiten der Ersthelfer Pflicht. Dies zeigte der Posten «der schwierige Angehörige». Ein renitenter Angehöriger lenkt den Patienten ab und verhindert dessen fachgerechte Betreuung. Im Rahmen der Deeskalation müssen diese Personen abseits und an einem ruhigen Platz betreut werden. Bei fremdsprachigen Personen kommen hier wieder die Inhalte der «erschweren Kommunikation» zum Tragen.

Text und Fotos: Daniel Ritter

Zwischen Megavolts und Kiloamps

Blitze einfangen und wissenschaftlichen Phänomenen auf die Spur kommen: Bei einem Besuch im Technorama in Winterthur gibt es viel zu erleben – und viel nützliches Wissen für die Samariterarbeit zu gewinnen.



Was ist grösser: der Wissensdurst oder die Vorfreude?

Anlässlich ihres 20-Jahr-Jubiläums verbrachte die Samariter-Jugendgruppe Worben am Samstag, 16. September 2017, einen Tag im Technorama in Winterthur. Das Swiss Science Center Technorama bietet allen Interessierten ein einzigartiges Experimentierfeld, um reale Phänomene der Natur näher kennen zu lernen. Durch selbstständiges Testen und Ausprobieren kann man die Verbindungen und Reaktionen der Elemente Feuer, Luft und Wasser, aber auch der Elektrizität besser verstehen.

An einem Samstagmorgen Ende September ging es für die jungen Samariterinnen und Samariter aus Worben sehr früh los. Für den Besuch nahmen sie zweieinhalb Stunden Fahrzeit auf sich. Während der Reise unterhielten sich die Kinder angeregt darüber, was sie alles sehen werden. Und diejenigen, die bereits einmal dort waren, erzählten den anderen, was es alles zu erleben gibt. Die Vorfreude war riesig und somit die Reise kurzweilig.

Hohe Spannung und wilde Frisuren

Im Wissenstempel angekommen, wurde ihnen von einer Mitarbeiterin des Technoramas zuerst die Feuerspirale gezeigt und ausführlich erklärt. Dies sorgte für grosse Augen, denn es ist erstaunlich, dass so etwas Schönes allein mit Feuer, Luft und Dampf erzeugt werden kann.

Anschliessend ging es los mit der eigentlichen Tour. Die Kinder durften sich frei bewegen und die Dinge selbst entdecken. Einzig zur Vorstellung «Megavolts und Kiloamps – die Naturgeschichte eines Blitzes» traf man sich wieder und sah sich die Show gemeinsam an. Sie war eines der Highlights an diesem Tag. Sehr imposant war zudem, dass man nach der Vorführung nicht nur Blitze am Faraday'schen Gang einfangen konnte, sondern am Van-de-Graaff-Generator auch eine neue Frisur verpasst bekam.



Wissenschaftliche Phänomene und natürlich eine Übung in Erster Hilfe.

Die Kinder lernten an diesem Tag viel über Elektrizität, Feuer oder Chemie – und in einigen Dingen erkannten sie auch Zusammenhänge zu ihrer Samaritertätigkeit. So wurde ihnen erst hier so richtig bewusst, welche Schäden und Verletzungen Feuer oder Blitze tatsächlich verursachen können.

Unfall am Stromkasten

Ehrensache, dass es am Ende des Besuches im Technorama noch eine Übung zu bewältigen gab. Passend zum Tag wurde dafür ein Unfall an einem Stromkasten nachgestellt und zwei Helpis mussten zeigen, was sie in dieser Situation unternehmen würden. Die anderen schauten aufmerksam zu und merkten sich, was die beiden Helfer gut oder weniger gut gemacht hatten. In der anschliessenden Diskussionsrunde wurde dann ausgetauscht, was man verbessern könnte, sowie alle Notfallnummern noch einmal durchgegangen.

Dann ging es schon wieder auf den langen Heimweg. Doch von Müdigkeit keine Spur. Als wären sie im Technorama mit Energie aufgeladen worden, erzählten sich die Kinder, was sie alles ausprobiert, gelernt oder gesehen hatten. Und alle werden sicher einmal wieder den langen Weg auf sich nehmen, denn der Spass im Technorama wäre ihnen dies wert.

Text und Fotos: Fabienne Graf

Ein Gutschein aus dem Couponheft 2017 des Schweizerischen Samariterbunds ermöglicht allen an der Wissenschaft Interessierten zwei Eintritte im Technorama für den Preis von einem.

Kantonaler Helptag 2017 in Kreuzlingen

Fachtechnik, Spiel und Spass im Schloss

Fast hundert Kinder und Jugendliche trafen sich zum Wettkampf um den Wanderpokal der Thurgauer und Schaffhauser Samariter-Jugendgruppen.

Auf einem sanften Weinberg ausserhalb von Kreuzlingen liegt das Schloss Girsberg. Dort fand Mitte September der diesjährige kantonale Helptag statt, bei dem sich sämtliche Samariter-Jugendgruppen aus den Kantonen Thurgau und Schaffhausen in einem illustren Wettkampf in Erster Hilfe messen. 97 Kinder und Jugendliche stellten sich den Aufgaben, in denen es einerseits um Wissen, aber auch um Geschicklichkeit und um Schnelligkeit geht.

Insgesamt mussten sechs verschiedene Aufgaben gelöst werden, bei denen es entweder um möglichst viele Punkte oder um möglichst wenige Sekunden ging. Neben den verschiedenen Verbrennungsarten und Knochenbrüchen behandelten die Aufgaben auch Fragen zur Verbandslehre oder über die Anatomie der Verdauung. Zudem musste eine Apotheke mit verschiedenen Gegenständen eingerichtet werden.

Jede einzelne Gruppe ging mit viel Motivation und Herzblut an den Start, gab an jedem Posten ihr Bestes. Angefeuert und angespornt von den anderen Gruppen holten die Wettkämpfenden auch noch das Letzte aus sich heraus. Es wurde gekämpft, geschrieben, gerufen, geraten, ausprobiert und zusammengestellt. Alles unter dem wachsamen Auge des jeweiligen Postenbetreuers, denn schlussendlich ging es auch dieses Jahr darum, den wunderschönen Wanderpokal zu gewinnen.



Gut besuchter Helptag bei strahlendem Sonnenschein.



Ein Schlossgespenst darf nicht fehlen.



Wissen um die Fachtechnik im Test.

Text und Fotos: Hansjörg Steffen •



Im Alter zu Hause leben

Heimelig Betten möchte, dass Sie sich zuhause fühlen. Wir beraten Sie gerne und umfassend und übernehmen die erforderlichen administrativen Aufgaben mit den Kostenträgern. Heimelig Betten liefert schnell und zuverlässig, damit Sie Ihren Alltag zuhause weiterhin geniessen können.



8280 Kreuzlingen
Tel. ★ 071 672 70 80

Telefon 365 Tage persönlich besetzt

www.heimelig.ch Vermietung und Verkauf von Pflegebetten

Kolumne

Gemeinsam bleiben wir stark

Die Veränderungen im Samariterwesen in den letzten eineinhalb Jahren waren gravierend: Inhalte und Methoden der Aus- und Weiterbildungen für Jugend und Erwachsene wurden neu konzipiert und gestaltet; IVR-Reglemente, neues Lehrmittel oder Zertifizierung sind inzwischen vertraute Begriffe im Alltag der Samariterinnen und Samariter.

Diese Veränderungen haben uns alle stark gefordert. An der Abgeordnetenversammlung im Juni wurde dafür gar das Bild einer Operation am offenen Herzen verwendet. Ein äusserst passender Vergleich, denn der Eingriff war kritisch und der Patient – also unsere Vereine und Verbände – musste dabei viel leisten und noch mehr Kraft aufbringen.

Noch sind die Operationsnarben – um beim Bild zu bleiben – noch nicht vollständig verheilt. Noch liegt viel Arbeit vor der Zentralorganisation wie auch den Vereinen und Verbänden. Es muss aber auch gesagt werden, dass vieles schon geschafft ist: Die Zertifizierung durch den Interverband für Rettungswesen haben wir erfolgreich bestanden, das neue Lehrmittel ist eingeführt und der zweite Teil des Finanzierungskonzeptes wurde genehmigt. Und dies sind nur einige der vielen Änderungen, welche die Vereine und Verbände zusammen mit der Zentralorganisation bewältigt haben.

Im Wissen darüber, dass wir über die Hälfte des Weges zurückgelegt haben, ist es mir deshalb ein grosses Anliegen, nun auch die restlichen Herausforderungen anzugehen – zusammen mit allen Akteurinnen und Akteuren des Samariterwesens. Wenn wir im Dialog bleiben und unsere Ziele sowie das Wohl der

Vereine nicht aus den Augen verlieren, werden wir auch den Endspurt bewältigen.



Rolf Imhof,
Mitglied
Zentralvorstand

Aufruf

Urchiger Sanitätsdienst an der Aare



Für den Sanitätsdiensteinsatz am 51. Bernisch-Kantonalen Jodlerfest in Wangen an der Aare suchen wir vom Samariterverein Aare-Jurasüdfuss fleissige Samariterinnen und Samariter zur Unterstützung im Sanitätsdienst.

Unser Einsatz beginnt am Freitag, 15.6.2018, um 12.00 Uhr und dauert bis Sonntag, 17.6.2018, 21.00 Uhr. Zur Sicherheit der Besucherinnen und Besucher sowie Mitwirkenden ist eine durchgehende Präsenz der Samariterinnen und Samariter unumgänglich. Die einzelnen Einsätze dauern durchschnittlich vier Stunden.

Mit Speis und Trank versorgt uns grosszügig der Veranstalter. Für mehr Informationen:

www.jodlerfest2018.ch oder www.sv-aarejurasuedfuss.ch

Hast du Interesse, uns zu unterstützen? Dann melde dich doch bei Andrea Haefeli, Sanitätsdienstverantwortliche Samariterverein Aare-Jurasüdfuss.

E-Mail: andrea.sonne@bluemail.ch oder unter 032 636 01 75.

Text: Samariterverein Aare-Jurasüdfuss



Grundbotschaft des Monats



Wo viele Menschen zusammenkommen, sorgen wir Samariterinnen und Samariter für den Sanitätsdienst.

Sämtliche Grundbotschaften finden Sie unter www.samariter.ch > Extranet > Information > Werbe- und PR-Texte > Grundbotschaften

Erfolgreicher Einstieg in die Naturheilkunde

Wir begleiten Sie auf Ihrem persönlichen Weg mit einer Fachausbildung in den Bereichen

- Naturheilpraktiker/in
- naturgemäße Kinderheilkunde
- Pflanzenheilkunde
- Sportmedizin
- Klassische Homöopathie
- Psychologische Beratung
- Tierheilkunde und vielen mehr.



Berninastrasse 47a • 8057 Zürich
Telefon: 043 - 960 20 00 • www.paracelsus-schulen.ch

Meldungen an: «samariter», Postfach, 4601 Olten, Telefon 062 286 02 67, Fax 062 286 02 02, E-Mail: redaktion@samariter.ch

Datum	Verband	Kontaktperson	Telefon	E-Mail
Grundlagen Sanitätsdienst				
04.11.2017	Aargau	Ursula Eichenberger	062 775 48 88	ursula.eichenberger@kvas.ch
04.11.2017	Bern	Monika Spring	077 416 02 04	info@samariter-seeland.ch
04.11.2017	Bern	Suzanne Röthlisberger	034 497 27 78	suzanne.roethlisberger@gmx.ch
19.11.2017	Graubünden	Monica Thöny	079 381 29 26	monica.thoeny@kvbs.ch

Kantonale (Obligatorische) Vereinskader-Weiterbildung

04.11.2017	Uri	Vreny Walker-Kieliger	079 157 45 55	info@samariter-uri.ch
------------	-----	-----------------------	---------------	--

Obligatorische Vereinskader-Weiterbildung

04.11.2017	Luzern	Urs Bischof	079 429 22 77	u.bischof@samariter-luzern.ch
04.11.2017	Zug	Susi Müller	079 897 55 00	smueller@samariter-zug.ch

Stufe III Repe

28.10.2017	Thurgau	Dunja Tanner	071 620 10 22	sekretariat@samariter-thurgau.ch
10.11.2017	Thurgau	Dunja Tanner	071 620 10 22	sekretariat@samariter-thurgau.ch
11.11.2017	Thurgau	Dunja Tanner	071 620 10 22	sekretariat@samariter-thurgau.ch

Neugründung Samariter-Jugendgruppe Erlen

Ab der 1. Klasse Samariterin und Samariter sein

Gleich 23 Kinder versammelten sich Ende September zur Gründung einer neuen Samariter Jugendgruppe – und erhielten einen Vorgeschmack auf Kommendes.

Nach einer langen und intensiven Zeit der Vorbereitung war es kürzlich so weit. Nachdem es in Erlen schon seit über 80 Jahren einen Samariterverein gibt, geht der 27. September 2017 nun in die Vereinsgeschichte ein. An diesem Datum wurde die Samariter-Jugendgruppe (Help) Erlen und Umgebung offiziell gegründet. In Anwesenheit von Hedi Helg, Kantonalverbandspräsidentin Thurgau, Valeria Cason, verantwortlich für die Jugend im Verband Thurgau, Schulpräsident Heinz Leuenberger sowie Eltern und weiteren Gästen versammelten sich Ende September 23 Kinder zur Vorstellung, Gründung und ersten Übung der Samariter-Jugendgruppe Erlen und Umgebung.

Diese grosse Zahl von interessierten Kindern ab der ersten Klasse zeigt, wie beliebt es ist, etwas über Erste Hilfe zu lernen. Help steht für Helfen – Erleben – Lernen – Plausch. Und genau nach diesem Motto sollen zukünftig auch die monatlich stattfindenden Übungen gestaltet werden. Geleitet wird die Jungsamariter-Abteilung des Samaritervereins Erlen und Umgebung von Martina Hollenstein. Ihr zur Seite steht Andreas Zbinden als Kursleiter und Samariterlehrer sowie weitere Helferinnen und Helfer. Bei

den Übungen soll neben der Fachtechnik auch Spiel und Spass Platz haben.

Nachdem sich Martina Hollenstein und Andreas Zbinden vorgestellt hatten, ging es gleich los mit dem ersten Fallbeispiel: Ein Mädchen war von einem Auto angefahren worden und hatte eine blutende Kopfwunde. Zwei weitere Mädchen begannen sofort beherzt mit der Versorgung der Patientin. Die anderen Kinder schauten gespannt zu, reichten Erste-Hilfe-Material oder gaben wertvolle Tipps. Derart war die erste Übung nicht nur die offizielle Gründung, sondern lieferte auch gleich einen Vorgeschmack auf all das, was es bei den Samaritern so zu lernen gibt.

Text: Hansjörg Steffen



Nächster Redaktionsschluss:
Donnerstag, 16. November, 09.00 Uhr

«samariter» 11–12/17 erscheint am
Mittwoch, 29. November

«samariter» 01/18 erscheint am
Mittwoch, 14. Februar

**Adresse: Redaktion, «samariter»,
Postfach, 4601 Olten
Telefon 062 286 02 67
Telefax 062 286 02 02
E-Mail redaktion@samariter.ch**

AARGAU

Aargau West Vortrag, Dienstag, 7.11.2017, 20.00 Uhr,
Buchs

Dortikon Monatsübung, Freitag, 3.11.2017, 19.30, Risi
Dortikon

Entfelden Vortrag, Mittwoch, 25.10.2017, 20:00,
Alterszentrum Zopf, Oberentfelden, Betroffene
MS-Patienten berichten aus ihrem Leben. Der Vortrag
ist öffentlich. Jedermann und jedefrau ist herzlich
eingeladen. Eintritt frei. Kollekte zugunsten der
MS-Organisation. Zugang zum Vortragssaal ist
rollstuhlgängig.; **Monatsübung – Viele viele bunte
Smarties**, Mittwoch, 22.11.2017, 20:00, Vereinslokal
Pappelweg 32 Oberentfelden, Was oft harmlos aussieht
kann für den menschlichen Organismus stark toxisch
sein. KO-Tropfen, Medikamentenvergiftung, Drogen-
missbrauch, Alkoholvergiftung.

Lenzburg und Umgebung Monatsübung, Donnerstag,
26.10.2017, 19.30, Vortrag. Schriftliche Einladung folgt
mit Herbst-Info; **Jahresschluss-Höck**, Freitag,
24.11.2017, 19.30, «Caveau» in Staufen, Ausserdorf-
strasse 10, gegenüber Schulhaus

Rohrdorf und Umgebung Monatsübung, Montag,
30.10.2017, 19.30 Uhr, Zentrum Guthirt, Niederrohr-
dorf, Uebung mit SV Mägenwil

Safenwil Monatsübung, Donnerstag, 14.12.2017,
20.00, Zivilschutzanlage, Rückblick

Schöftland Monatsübung, Montag, 13.11.2017,
20.00–22.00 Uhr, Uebungslokal, Schöftland, Brüche
aller Art; 3. **Alarmgruppenübung**, Montag, 20.11.2017,
19.00 Uhr, Uebungslokal, Schöftland, nach der Uebung
gemütliches Beisammensein

Vordemwald Vortrag, Mittwoch, 1.11.2017, 20 00 Uhr,
Mehrzweckgebäude Vordemwald

BASEL

Basel-Klein-Basel Monatsübung, Mittwoch,
15.11.2017, 19:45 Uhr, Vogelsangschulhaus

Biel-Benken Help, Samstag, 28.10.2017, 14.00 Uhr bis
17.00 Uhr, Samariterlokal; **Alarmgruppenübung**,
Donnerstag, 2.11.2017, 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr,
Samariterlokal; **Monatsübung**, Mittwoch, 22.11.2017,
19.30 Uhr bis 21.30 Uhr, Samariterlokal

Reinach BL Arztvortrag, Donnerstag, 26.10.2017,
19.30, BSA Egerten, Egertenstrasse 4153 Reinach,
Vortrag mit unserem Vereinsarzt med. pract. Martin Iff
Thema: Patientenverfügung/Verbrennungen; **Monats-
übung**, Donnerstag, 23.11.2017, 19.30 Uhr, BSA
Egerten, Egertenstrasse 4153 Reinach



BERN

Aare-Jurasüdfuss Vortrag, Dienstag, 14.11.2017,
19.30 Uhr, FW Magazin Wangen a. A., Arztvortrag

Affoltern I. E. Vortrag, Donnerstag, 16.11.2017, 20.00,
Signau

Attiswil Monatsübung, Dienstag, 14.11.2017, 20.00,
Zivilschutzanlage im Samariterlokal

Bannwil Monatsübung, Dienstag, 14.11.2017, 20.00,
Samariterlokal, Wundversorgung/Verbände, Posten-
dienst

Bolligen Monatsübung, Montag, 6.11.2017, 19:30,
Zivilschutzraum Oberstufenzentrum Eisengasse, PLS
Organisation: Organisation! Kein Chaos

Boltigen Vortrag, Mittwoch, 1.11.2017, 20.00–
22.00Uhr, Schulhaus Oberwil, Vortrag zum Thema
RETTUNGSDIENSTE; **11. Raclette-Abend**, Samstag,
11.11.2017, 18.00–24.00 Uhr, MZH Reidenbach,
Raclette à discretion, und grosses Dessertbuffet. Mit
volkstümlicher Unterhaltung. Keine Platzreservierung.

Bözingen-Mett Vortrag, Freitag, 17.11.2017, Infos
folgen

Bühl-Walperswil Vortrag, Montag, 20.11.2017, 20.00,
Schulhaus Bühl, Thema Notruf

Bümpliz-Riedbach Monatsübung, Montag, 6.11.2017,
19.00, Haus- und Reiseapotheke

Büren an der Aare Monatsübung, Montag, 6.11.2017,
Vortrag (Details folgen)

Burgdorf Monatsübung, Dienstag, 31.10.2017,
20.00–22.00Uhr, Pestalozzi Schulhaus; **Monatsübung**,
Dienstag, 28.11.2017, 20.00–22.00Uhr, Pestalozzi
Schulhaus

Diemtigal Monatsübung, Dienstag, 7.11.2017, 20.00,
Vereinslokal Wylerau, 2. Teil BLS/AED Rep. Übung für
alle auch ohne Prüfung

Dürrenroth Unfälle auf der Strasse, Montag,
6.11.2017, 20.00, Vereinslokal; **Chlousehöck**, Montag,
27.11.2017, nach Ansage

**Ferenbalm u. Umgebung Übung zum Thema
«Atemwegserkrankungen»**, Dienstag, 14.11.2017,
20–21.30 Uhr, Altes Schulhaus Ferenbalm

Gottstatt Monatsübung, Mittwoch, 15.11.2017,
19.30 Uhr, Samariterlokal Safnern, Na? Wie war's?
Schnupperer willkommen

Grosshöchstetten Monatsübung «zämä geits besser»,
Dienstag, 7.11.2017, 20.00, ZSA Zäziwil, Übung mit
Konolfingen; **Feuerwehr Schlussübung**, Samstag,
18.11.2017, 9.00 Uhr, FW Magazin Grosshöchstetten

Herzogenbuchsee u. Umgebung Monatsübung,
Donnerstag, 2.11.2017, 20:00 Uhr, San. Hist.
Mittelholz, Herzogenbuchsee, Thema: ABCDE

Kallnach-Niederried Monatsübung, Montag,
13.11.2017, 20.00 Uhr, Übungslokal, Schulabschluss

Kehrsatz Monatsübung, Montag, 13.11.2017,
20.00 Uhr, Singsaal, Dorfschulhaus Kehrsatz,
Grundsätze der Kommunikation; **Feuerwehrrabend**,
Freitag, 17.11.2017, 19.00 Uhr, Aula Selhofen,
Anmeldung via Feuerwehrverein Kehrsatz

Konolfingen und Umgebung Monatsübung, Dienstag,
7.11.2017, 19.45, Mehrzweckplatz, Konolfingen, Die
Übung findet mit dem SV Zäziwil statt. Treffpunkt:
19.45 Mehrzweckplatz Konolfingen oder 20.00
Übungslokal SV Zäziwil

Laupen Monatsübung, Dienstag, 14.11.2017,
19.30 Uhr, Laupen, Schulhaus, Medienraum, Werkstatt

Linden Übung in Oberdiessbach, Mittwoch, 1.11.2017,
Oberdiessbach; **Monatsübung**, Montag, 6.11.2017,
20.00, Kirchgemeindehaus

Madiswil Vortrag, Donnerstag, 2.11.2017, Mit C. Hug,
Thema: Zeckenbisse

Mühleberg Monatsübung, Montag, 6.11.2017, 19.45,
Allenlüften; **Blutspenden**, Mittwoch, 29.11.2017, ab
18.00 bis 20.30, Aula des OSZ Allenlüften

Neuenegg Übung, Samstag, 11.11.2017, 13.30 Uhr,
Feuerwehrmagazin; **Monatsübung**, Montag,
13.11.2017, 19.45 Uhr, Feuerwehrmagazin/Mehrzweck-
gebäude; **Monatsübung**, Montag, 4.12.2017, 19.45 Uhr,
Feuerwehrmagazin/Mehrzweckgebäude, Anmeldung
unter: info@samariter-neuenegg.ch oder an der
November-Übung mitteilen

Niederscherli u. Umgebung Brunch, Sonntag,
29.10.2017, 9.00, Kirchgemeindehaus Niederscherli, die
Mitglieder treffen sich ab 7.00 Uhr zum Vorbereiten;
Monatsübung, Montag, 6.11.2017, 20.00, Kirchge-
meindehaus Niederscherli, Arztvortrag Thema:
Schilddrüse und ihre Funktionen der Vortrag ist
öffentlich

Oberdiessbach Monatsübung, Mittwoch, 1.11.2017,
Kirchgemeindehaus, Besuch von Linden

Ostermundigen Blutspenden, Dienstag, 31.10.2017,
17 Uhr bis 20 Uhr, ref. Kirchgemeindehaus, Zoll-
gasse 15 Ostermundigen

Pieterlen Monatsübung, Mittwoch, 29.11.2017, 19.00,
Samaritermagazin, Arztvortrag

Schüpfen Monatsübung, Dienstag, 7.11.2017, 19.30,
Kirchgemeindehaus Hofmatt; **Blutspenden**, Mittwoch,
22.11.2017, 17.30, Kirchgemeindehaus Hofmatt

Signau Monatsübung, Montag, 30.10.2017, 20:00,
3534 Signau, Mooshüsi, Übung mit dem Biglen;
Vortrag, Donnerstag, 16.11.2017, 20:00, 3534 Signau,
Restaurant zum rothen Thurm, Thema: Burnout – Ich
doch nicht!; **Monatsübung**, Montag, 27.11.2017, 20:00,
3534 Signau, Zivilschutzanlage, Ersthelfer Stufe I IVR,
Teil 7

**Spiez Monatsübung zum Thema «Vergesslichkeit im
Alter»**, Dienstag, 31.10.2017, 20.00–22.00, Schulanlage
Räumli Spiez; **Monatsübung zum Thema «Winterzeit»**,
Mittwoch, 22.11.2017, 20.00–22.00, Schulanlage
Räumli Spiez; **Schlusshöck**, Freitag, 1.12.2017, 19.00
bis ca. 22.00, Genaue Angaben folgen!

Sumiswald Übung, Montag, 30.10.2017, 20.00,
Real-Sekundarschulhaus Sumiswald; **Adventsfeier**,
Freitag, 24.11.2017, Gemäss Einladung

Untere Emme Help, Samstag, 25.11.2017, 13:30, SAB
Bätterkinden; **Monatsübung**, Montag, 27.11.2017,
19:30, SAB Bätterkinden

Walliswil bei Niederbipp Monatsübung, Mittwoch,
1.11.2017, 20.00, Zivilschutzanlage Walliswil-Bipp

Wohlen-Meikirch Monatsübung, Donnerstag, 23.11.2017, 19.30–21.30, Oberstufenschulhaus Uettligen

Worb Übung, Mittwoch, 29.11.2017, 19.30 Uhr, Schulhaus Zentrum Worb, Postenkleider und gute Schuhe.

Worben Monatsübung, Montag, 6.11.2017, 20.00 Uhr, MZH Worben Bühne

Wynau Monatsübung, Montag, 13.11.2017, 20.00, Schulhaus Hubel in Wynau, Thema: Naturheilkunde

FREIBURG

Alterswil Monatsübung, Freitag, 27.10.2017, ab 19:00 Uhr, Besammlung Samariterlokal, Anmeldung und Gruppeneinteilung gemäss Einladung

Kerzers und Umgebung Übung, Montag, 13.11.2017, 19.00–22.00 Uhr, Samariterlokal, Niederriedstrasse 2, Kerzers

Plaffeien Übung, Samstag, 4.11.2017, 08:00 Uhr, Plaffeien und Umgebung, Schlussübung mit der IFW Sense Süd; **Vortrag**, Dienstag, 28.11.2017, 19:00 Uhr, Übungslokal, wird noch bekannt gegeben

St. Silvester Blutspenden, Mittwoch, 8.11.2017, Giffers; **Übung**, Mittwoch, 8.11.2017, 20.00 Uhr, Vereinssaal, Herzensangelegenheiten

Ulmiz Monatsübung, Montag, 6.11.2017, 20.00, Schulhaus Ulmiz, Swisstransplant; **BLS-AED (Repe)**, Dienstag, 21.11.2017, Schulhaus Ulmiz

Section de samaritains Fribourg Exercice surprise, Montag, 6.11.2017, 19.30; **Exercice de la Saint-Nicolas**, Montag, 4.12.2017, 19.30

GRAUBÜNDEN

Chur Monatsübung, Montag, 6.11.2017, 20.00 Uhr, Segantini, Arztvortrag (Allergien/Infektionen); **Monatsübung**, Montag, 20.11.2017, 20.00 Uhr, Segantini, Blutstillung; **Monatsübung**, Montag, 11.12.2017, 19.00 Uhr, Segantini, Abschluss/Klaus-Weihnachten. Doodle folgt, Anmeldung erforderlich

Davos Die fünf Sinne, Mittwoch, 1.11.2017, 20.00–22.00 Uhr, Foyer UG Mittelstufenschulhaus, Tobelmühlestrasse Davos Platz

Sargans Monatsübung, Dienstag, 14.11.2017, 20.00–22.00, Schulhaus Kastels Sargans

LUZERN

Adligenswil Vortrag, Montag, 13.11.2017, 20.00 Uhr, im Pfarreisaal in Udligenswil, Fachreferat zum Thema «Reisemedizin». Referent ist Dr. Roland Dürig, Luzern Es laden ein: SV Udligenswil und SV Adligenswil

Emmen Übung, Mittwoch, 25.10.2017, 19.45, Schulhaus Rüeggisingen; **Übung**, Montag, 30.10.2017, 19.45, Schulhaus Rüeggisingen; **Übung**, Dienstag, 14.11.2017, 19.45, Schulhaus Rüeggisingen; **Übung**, Freitag, 1.12.2017, 19.30, noch offen (siehe Homepage & SMS)

Luzern Pilatus Monatsübung, Mittwoch, 25.10.2017, 19.30 Uhr, Schulhaus Säli, Luzern, Marathonübung, Vorbereitung zum Lucerne Marathon 2017; **Seniorengruppe**, Mittwoch, 8.11.2017, 14.00 Uhr, Restaurant Sternegg, Luzern, «Herbstversammlung» Zufahrt: Buslinie 7 (Richtung Bireggghof) bis Sternmatt. Vorschläge für Programm 2018 mitbringen oder vorgängig Brigitte Fellmann mitteilen. Anschliessend gemütliches Zusammensein. Auskunft 041 377 28 58; **Monatsübung**, Montag, 13.11.2017, 19.30 Uhr, Schulhaus Säli, Luzern, Eis am Stil

Neuenkirch Vortrag, Dienstag, 7.11.2017, 20.00, Schulhaus Sonnweid, Moderne Diagnostik; **Chlausböck**, Donnerstag, 30.11.2017, Organisatoren werden Infos noch bekanntgeben

Nottwil Monatsübung, Mittwoch, 25.10.2017, 19:45 bis 21:45, Zentrum Sagi, alte Post, Nottwil, Grippe, Hygiene im allgemeinen, Händehygiene; **Monatsübung**, Mittwoch, 15.11.2017, 19:00 bis 22:00 Uhr, gemäss Einladung, Wir besuchen einen Betrieb in Nottwil; **Monatsübung**, Mittwoch, 29.11.2017, 19:30 bis 23:30 Uhr, Vikariatshaus Nottwil, Chlaus-Adventsfeier

Root u. Umgebung Blutspenden, Dienstag, 31.10.2017, 17:00–20:00, Pfarreiheim Root; **Arztvortrag**, Dienstag, 21.11.2017, 20:00, Röselgarten, Root, Vereinsarzt Dr. O. Annen; **Chlausböck**, Dienstag, 28.11.2017, 19:30

Schüpfheim Monatsübung, Mittwoch, 29.11.2017, 20:00, Pfarreiheim Schüpfheim

Sempach Vortrag, Mittwoch, 15.11.2017, 20.00, reformiertes Kirchzentrum Sempach, Was ist Palliativmedizin? Wann steht diese zur Anwendung? In welchem Zusammenhang stehen wir Samariter zur Palliativmedizin? Viele Fragen, dieses Thema kann uns auch vor allem privat betreffen. Gut den Umgang damit zu kennen.

Sursee Monatsübung, Dienstag, 7.11.2017, 20.00 Uhr, Treffpunkt im Samariterlokal St. Martinsgrund 9, 6210 Sursee, im Fitnessstraining! und plötzlich passiert! Ja dann helfen die Samariter natürlich schnell, so dass die Sportler bald wieder fit sind.

SCHAFFHAUSEN

Neuhausen am Rheinfall Übung, Montag, 13.11.2017, 19.00 Uhr, Kirchackererschulhaus Neuhausen, Spielerische Zusammenfassung. Achtung Übungsbeginn 19.00 Uhr!; **Blutspenden**, Mittwoch, 29.11.2017, 14.00 Uhr, Rheinfall Halle Neuhausen, Helfer/-innen melden sich bei Rita.; **Jahresabschluss**, Montag, 4.12.2017, noch offen, Die Details folgen in der Einladung/Anmeldung.

SCHWYZ

Altendorf Monatsübung, Donnerstag, 2.11.2017, 20.00 Uhr, Samariterlokal, alte Hausmittel neu angewendet; **Monatsübung**, Freitag, 24.11.2017, 19.30 Uhr, Schützenstube, Chlausabend

Lachen Vortrag, Montag, 6.11.2017, von Gabriela Züger; **Abschlussabend**, Freitag, 24.11.2017, im Schlossstübli

Reichenburg Monatsübung, Montag, 13.11.2017, 20:00, Feuerwehrlokal Reichenburg, Es liegt uns im Blut.

Vorderthal Vortrag, Donnerstag, 2.11.2017, 20 Uhr, Vereinszimmer Vorderthal

SOLOTHURN

Bellach Vortrag, Montag, 6.11.2017, 19:30 Uhr, Schulhaus Kaselfeld, Bellach, öffentlicher Vortrag zum Thema Schlafstörungen: Referent Dr. Thalmann Derek; **Vortrag**, Montag, 6.11.2017, 19:30 Uhr, Kaselfeldschulhaus llach Aula

Biberist Vortrag, Montag, 6.11.2017, 19.30, kath. Pfarreizentrum, Öffentlicher Vortrag: Ich bekomme zu wenig Luft – Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen/COPD Referent: Dr. med. Thomas Schmid, Facharzt FMH Pneumologie

Deitingen Vortrag, Montag, 6.11.2017, 20:00, Lokal; **Monatsübung**, Samstag, 25.11.2017

Dorneckberg Monatsübung, Samstag, 28.10.2017, Nachmittags, Zürich, SANARENA – Im realitätsnahen

Nothilfepercours werden wir verschiedene Notfallsituationen antreffen und unser Erste-Hilfe-Wissen anwenden und erweitern können.; **Monatsübung**, Mittwoch, 8.11.2017, 19.30 Uhr, Seewen, Schulhaus, Thema DROGEN – was ist eine Droge? Gefahren! Vorbeugung!; **Monatsübung**, Freitag, 1.12.2017, 19.30 Uhr, Gempen, Feuerwehr-Magazin, Chlausenhöck und Verbrennungen; **Blutspenden**, Donnerstag, 7.12.2017, 17.30–20 Uhr, Hochwald, Gemeindezentrum Hobelträff

Fulenbach Blutspenden, Montag, 6.11.2017, 18.00 Uhr, Gemeindefaal Fulenbach; **Monatsübung**, Montag, 13.11.2017, 20.00 Uhr, Wynau, Thema: Naturheilkunde

Hägendorf und Umgebung Blutspenden, Mittwoch, 8.11.2017, 16 30 Uhr, Kreisschulhaus Hägendorf, Helfer ab 15.00 Uhr gemäss Liste Bitte das Samariter T-Shirt mit Namensschild anziehen! Ab- und Anmeldung bei Manuela Müller: Tel: 062 216 25 16 Danke

Langendorf Monatsübung, Montag, 6.11.2017, 20.15, APH Ischimatt, IVR Kursinhalte Teil 5

Subingen Monatsübung, Montag, 13.11.2017, 19.30, MZG Subingen, Diverse Wunden

Wangen b. Olten Chlausböck, Freitag, 1.12.2017, 19.30 Uhr, Bärenzunfthüsli, Spezielle Einladung folgt; **Weihnachtsmarkt Wangen**, Samstag, 2.12.2017, Festhalle Alp, Der Markt findet am Samstag, 2. Dezember 2017, und am Sonntag, 3. Dezember 2017, statt.

ST. GALLEN UND FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

Bazenheid-Lütisburg Monatsübung, Montag, 6.11.2017, 20.00 Uhr, Eichbühlschulhaus, Fixationen/Lagerungen/Transporte

Eggersriet Vortrag, Montag, 6.11.2017, 20.00 Uhr, Schulhaus Eggersriet, Arztvortrag von Dr. Ruedi Vetsch

Gossau SG Arztvortrag, Donnerstag, 9.11.2017, 19:30, Betagtenzentrum Schwalbe

Mosnang Monatsübung, Freitag, 27.10.2017, 19.30–22.00 Uhr, Kirchberg; **Monatsübung**, Dienstag, 7.11.2017, 20.00–22.00 Uhr, Pfarreiheim Moslig

Oberbüren Übung, Montag, 30.10.2017, 20:00, Schulhaus Brühlacker, Untergeschoss, Thema der Übung: Hirnjogging. Interessierte sind Herzlich Willkommen

St. Gallen-Ost Monatsübung, Donnerstag, 26.10.2017, 20.00–22.00 Uhr, Kirchengemeindehaus Stephanshorn, Stephanshornerstr. 25, 9016, St. Gallen, Wir Samariter (Partnerorganisationen)

St. Gallen-Winkeln Monatsübung, Montag, 6.11.2017, 19.30 Uhr, Schulhaus Kreuzbühl, Arztvortrag

Triesenberg Monatsübung, Freitag, 3.11.2017, 20.00 Uhr, Samariterheim Kontakt Obergufer, Wintersportarten – Erste Hilfe; **Übung**, Mittwoch, 15.11.2017, 19.00 Uhr, Feuerwehrdepot Triesenberg, Obergufer, Einsatzübung mit der Feuerwehr Triesenberg und Samariter.; **Monatsübung**, Freitag, 1.12.2017, 19.00 Uhr, Samariterheim Kontakt Obergufer, Arztvortrag von Vereinsarzt Dr.med.Ch.Vogt – anschliessend Nikolausfeier

THURGAU

Altnau U. Umgebung Monatsübung: Psychologische Erste Hilfe, Dienstag, 31.10.2017, 20.00 Uhr, Oberstufenschulhaus Altnau; **Monatsübung: Notfallstation**, Dienstag, 28.11.2017, 14.00–16.00 Uhr, Notfallstation Kantonsspital Münsterlingen, nur für Vereinsmitglieder

Bichelsee-Balterswil-Eschlikon Vortrag, Donnerstag, 2.11.2017, 19.45 Uhr, Mehrzweckraum Bächelacker; **Blutspenden**, Dienstag, 28.11.2017, 17.00 bis 20.00 Uhr, Schulhaus Lützelmuir

Bischofszell u. Umgebung Monatsübung, Dienstag, 7.11.2017, 20.00 Uhr, Sandbänkli, 9220 Bischofszell, Thema: Schmiere und Salbe mit Nadja Rohr

Erlen und Umgebung Monatsübung, Donnerstag, 26.10.2017, 20.00 Uhr, Backsteinschulhaus Erlen; **Monatsübung**, Donnerstag, 16.11.2017, 20.00 Uhr, Backsteinschulhaus Erlen

Ermatingen Monatsübung, Mittwoch, 1.11.2017, 19.30 Uhr, Übungslokal im Feuerwehrdepot, Virus und Bazillus; **Blutspenden**, Dienstag, 28.11.2017, 17.00 Uhr bis 20.00 Uhr, MZH Ermatingen, Besammlung ab 16.15 Uhr; **Chlausböck**, Mittwoch, 29.11.2017

Frauenfeld Help, Mittwoch, 1.11.2017, 18.00 Uhr, Zivilschutzanlage Schulhaus Reutenen; **Monatsübung Referat Debriefing**, Montag, 6.11.2017, 19.30 Uhr, Zivilschutzanlage Schulhaus Reutenen; **Chlausböck**, Freitag, 24.11.2017, 19 Uhr, im Dezember findet keine Übung statt.

Herdern u. Umgebung Monatsübung, Donnerstag, 26.10.2017, 19.45, Bühne Turnhalle Gündelhart, Psychologische Notfälle; **Monatsübung**, Donnerstag, 16.11.2017, 19.45, Bühne Turnhalle Gündelhart, Hygiene

Kesswil Uttwil Dozwil Übung, Mittwoch, 25.10.2017, 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr, MZH Uttwil, BLS-AED-Rep.; **BLS-AED-Refresher**, Samstag, 18.11.2017, 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr; **BLS-AED-Komplett**, Samstag, 18.11.2017, 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr; **Übung**, Mittwoch, 29.11.2017, MZH Uttwil, Kesswil: Es war einmal ...

Matzingen-Stettfurt Vortrag in Thundorf, Montag, 13.11.2017, 19.30 Uhr, Post Parkplatz

Münchwilen und Umgebung Monatsübung, Mittwoch, 1.11.2017, 20.00 Uhr, Singsaal Schulhaus Waldegg

Seebachtal Hüttwilen Blutspenden, Mittwoch, 1.11.2017; **Übung**, Montag, 6.11.2017, 19.30 Uhr, Notfallzentrale Frauenfeld; **Nothilfekurs**, Freitag, 10.11.2017, Zweiter Kurstag; Samstag, 11. November 2017; **Adventsfeier mit Postengeldauszahlung**, Montag, 11.12.2017, 19.30 Uhr

Sulgen Monatsübung, Dienstag, 7.11.2017, 19:30 Uhr, evang. Kirchengemeindehaus Sulgen, ganzheitliches Sehtraining anschliessend Apéro

Weinfelden Vortrag, Dienstag, 14.11.2017, 20.00 Uhr, Sicherheitszentrum, Weststrasse, Weinfelden, Arztvortrag «Unser Darm»

UNTERWALDEN

Buochs Monatsübung, Mittwoch, 8.11.2017, 20.00, im Oeki in Stansstad, Bürgenstockstrasse, Arztvortrag

Ennetmoos Arztvortrag, Mittwoch, 8.11.2017, 20.00–22.00 Uhr, Oeki, Stansstad; **TCS Verkehrssicherheitstag**, Samstag, 11.11.2017, 8.00–18.00 Uhr, Länderpark, Stans, Gemeinsam mit 6 weiteren NW-e präsentieren wir uns der Öffentlichkeit. Wir freuen uns auf jeden Besuch.

Lungern Monatsübung, Montag, 20.11.2017, 20.00, Alpnach, Fachvortrag

Oberdorf-Büren Monatsübung, Dienstag, 7.11.2017, 20.00, Aula Schule Oberdorf, Unser Vereinsarzt Markus Landolt bringt uns ein interessantes Thema näher.

Sarnen Monatsübung, Montag, 20.11.2017, Arztvortrag (in Alpnach) Info in der Presse

Sarnen Adventsstimmung, Montag, 27.11.2017, Info in der Presse

URI

Schattdorf Monatsübung, Donnerstag, 9.11.2017, 20.00h, Samariterlokal, Allmendstrasse 1, Schattdorf, Monatsübung «Professor» (Vortrag); **Monatsübung**, Donnerstag, 14.12.2017, 20.00 Uhr, Samariterlokal, Allmendstrasse 1, Schattdorf, Monatsübung «Hebamme»

WALLIS

Bürchen Monatsübung, Montag, 13.11.2017, 20.00, Übungslokal Bürchen

Embd-Kalpetran Referat, Dienstag, 7.11.2017, Heilwerte aus dem Bienenvolk

Grächen Monatsübung, Montag, 6.11.2017, 20.00 Uhr, Samariterlokal, Samariter gestalten eine Übung; **Monatsübung**, Montag, 4.12.2017, 20.00 Uhr, Samariterlokal, Arztvortrag mit Nikolausabend

Steg Vortrag mit Jahresausklang, Montag, 4.12.2017

Turtmann Monatsübung, Donnerstag, 9.11.2017, 20:00, Samariterlokal

ZUG

Baar Monatsübung, Montag, 6.11.2017, 20.00 Uhr, Schulhaus Sennweid, Wunschthema unserer Mitglieder

Cham Monatsübung, Donnerstag, 26.10.2017, ABCDE; **Monatsübung**, Donnerstag, 23.11.2017, ABCDE/SAMPLER; **Blutspenden**, Donnerstag, 30.11.2017, Pfarreiheim

Menzingen Monatsübung, Donnerstag, 2.11.2017, 20.00 Uhr, Alles steht Kopf; **Jahresabschluss Höck**, Freitag, 1.12.2017

Neuheim Monatsübung, Montag, 6.11.2017, 20.00, Dorfschulhaus, Neuheim, Wundertüte

Oberägeri Help, Mittwoch, 25.10.2017, 18.30 Uhr, Foyer Hofmatt, Oberägeri, Mini-GV, Eltern sind herzlich willkommen; **Monatsübung**, Mittwoch, 8.11.2017, 20.00 Uhr, Samariterlokal Oberägeri, Von Kopf bis Fuss; **Help**, Mittwoch, 22.11.2017, 18.30 Uhr, Samariterlokal Unterägeri, Unfall i de Turnhalle

Steinhausen Monatsübung, Dienstag, 7.11.2017, 20.00, Samariterlokal Steinhausen

Unterägeri Help, Mittwoch, 25.10.2017, 18.30 Uhr, Foyer Hofmatt, Oberägeri, Mini-GV, Eltern sind herzlich willkommen; **Monatsübung**, Mittwoch, 8.11.2017, 20.00 Uhr, Samariterlokal Oberägeri, Von Kopf bis Fuss; **Help**, Mittwoch, 22.11.2017, 18.30 Uhr, Samariterlokal Unterägeri, Unfall i de Turnhalle

Walchwil Übung, Mittwoch, 8.11.2017, 20.00 Uhr, Zivilschutzanlage Fischmatt Oberägeri, An der Fachübung «Von Kopf bis Fuss» des s Oberägeri & Unterägeri dürfen wir teilnehmen. Wir treffen uns um 19 Uhr im Samariterlokal Sternematt und fahren gemeinsam nach Oberägeri.

Zug Help, Samstag, 28.10.2017, 9.15, Zivilschutzanlage Oberwil, A & B Hörnchen; **Monatsübung**, Dienstag, 7.11.2017, 19.45, Zivilschutzanlage Oberwil; **Help**, Samstag, 25.11.2017, 9.15, Zivilschutzanlage Oberwil, hakuna matata

ZÜRICH

Andelfingen und Umgebung Monatsübung, Montag, 6.11.2017, 19.30-21.30 Uhr, Feuerwehrlokal Andelfingen, Im Bilg; **Notfälle mit Kleinkindern**, Samstag, 25.11.2017, 8–17 Uhr, Sekundarschulhaus Andelfingen, Eingang Hofwiesenstrasse, Anmeldung www.svwu.ch

Bassersdorf-Nürensdorf Übung, Dienstag, 7.11.2017

Bonstetten-Wettswil Bezirksvortrag, Dienstag, 31.10.2017, 20.00, Brunnmattsaal, Bächlerstrasse, Obfelden, «Medizinische Probleme im Alltag» Dr. med. A. Wettstein; **Monatsübung**, Dienstag, 21.11.2017, 20.00, Gemeindesaal Bonstetten, NHK, Defi und Spiele

Bubikon Vortrag, Dienstag, 14.11.2017, 19.45, Feuerwehrdepot Bubikon, Vortrag Dr. Russenberger

Bülach Monatsübung, Dienstag, 7.11.2017, Infos folgen, Besuch Kriminalmuseum Kapo Zürich; **Monatsübung**, Montag, 4.12.2017, 19:30, Samariterlokal Hohfuri, Weiterbildung mit der Vereinsärztin

Dielsdorf-Regensberg Übung, Montag, 6.11.2017, 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr, Übungs- und Kurslokal Bezirkskommandoposten Dielsdorf, Das grosse Rennen – Verletzungsmuster und Protokoll; **Brunch (Chlausböck)**, Sonntag, 26.11.2017, Taka-Tuka-Land; **Blutspenden**, Dienstag, 28.11.2017, 17.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Dübendorf Monatsübung, Dienstag, 31.10.2017, 19:30 Uhr, Schulhaus Grüze, Gebäude 7, Seite Grüzestrasse, «Am Anschlag», Übungsleitung: Marcel und externer Referent, Wer und wie kümmert sich um die Betroffenen, die nach Ereignissen/Unfällen nicht ins Spital transportiert werden?; **Monatsübung**, Donnerstag, 16.11.2017, 19:30 Uhr, Schulhaus Grüze, Gebäude 7, Seite Grüzestrasse, «Top ... und gilt ...», Rückblick und Repetition des fachtechnischen Inhalts der Übungen dieses Jahres in Form eines Quiz. Quizmasters: Sven und Alex

Dürnten Monatsübung: Arztvortrag mit Dr. Arnob Roy, Donnerstag, 9.11.2017, 19:30–21:30 Uhr, FeuerWerkWasser-Gebäude, 8632 Tann, Zusätzlich zu den Vereinsmitgliedern sind Gäste und Interessierte herzlich eingeladen.; **Jahresschlussabend**, Freitag, 24.11.2017, 19:30–21:30 Uhr, Der Veranstaltungsort wird mit der Einladung mitgeteilt.

Egg-Mönchaltorf Monatsübung, Freitag, 27.10.2017, 20.00, MZG, Thema: E (Bodycheck); **Blutspenden**, Mittwoch, 8.11.2017, 17.00–20.00 Uhr, Egg; **Chlausbrunch**, Sonntag, 10.12.2017

Engstringen Monatsübung, Dienstag, 7.11.2017, 19.30 Uhr, Zentrum Oberengtringen

Eschenbach U. Umgebung Monatsübung, Montag, 30.10.2017, 20.00 Uhr, Werkdienstgebäude; **Blutspenden**, Mittwoch, 8.11.2017, 16.30–20.00 Uhr, Eschenbach Dorftreff; **Monatsübung**, Montag, 27.11.2017, 20.00 Uhr, Werkdienstgebäude, Öffentlicher Vortrag

Fischenthal Monatsübung, Montag, 30.10.2017, 20:00, Feuerwehrlokal Fischenthal

Flaachtal Monatsübung, Montag, 6.11.2017, 20.00, Gemeindesaal Flaach, Anatomie Niere

Grünigen Vortrag, Mittwoch, 8.11.2017, 20.00, Restaurant Hirschen, Hinwil, Abfahrtszeit ab Werkhof um 19.15; **NHK**, Donnerstag, 9.11.2017, 19.00 bis 22.00, Grünigen; **NHK**, Samstag, 11.11.2017, 8.00 bis 16.00, Grünigen; **BLS-AED-Repe-Kurs**, Dienstag, 14.11.2017, 20.00 bis 22.00, Grünigen; **Sanitätsdienst**, Sonntag, 3.12.2017, Weihnachtsmarkt in Grünigen

Hinwil Monatsübung, Dienstag, 7.11.2017, 19.45, Feuerwehrgebäude Eisweiher, Unter Strom Verbrennungen, Stromunfall, Hochspannung. BLS-AED; **Vortrag**, Mittwoch, 15.11.2017, 20.00, Restaurant Hirschen, Hinwil, Augenerkrankungen-Verletzungen. Referent Dr. med. Phileman Bauer, Oberarzt

Küsnacht Monatsübung, Montag, 30.10.2017, Treffpunkt wird noch bekanntgegeben, Vortrag in Zollikon; **Monatsübung**, Mittwoch, 6.12.2017, Treffpunkt wird noch bekanntgegeben, Jahresschlussfeier

Männedorf-Stäfa Monatsübung, Dienstag, 7.11.2017, 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr, Winterthur, Details gemäss sep. Einladung per Mail/Post; **Abschlussabend**, Freitag, 24.11.2017, Abschlussabend für unsere Mitglieder. Zeit und Ort gemäss persönlicher Einladung.

Pfäffikon ZH u. Umgebung Monatsübung, Donnerstag, 23.11.2017, 19:45, Feuerwehrdepot Pfäffikon ZH

Rapperswil-Jona Monatsübung, Dienstag, 7.11.2017, BWZ-Rappi; **Monatsübung**, Dienstag, 5.12.2017, BWZ-Rappi, Chlaus

Region Thalwil Monatsübung, Dienstag, 7.11.2017, 20.00 Uhr, Schulhaus Feld, Thalwil

Schwerzenbach Monatsübung, Mittwoch, 25.10.2017, 20:00 Uhr, Chappeli Hegnau/Volketswil, Wundbehandlung und Wundheilung

Stallikon-Aeugst Vortrag, Dienstag, 31.10.2017, 20.00 Uhr, Brunnmatt – Saal, Bächlerstrasse 11, 8912 Obfelden, Bezirksvortrag zum Thema «Medizinische Probleme im Alltag» von Dr. med. Albert Wettstein, Zürich; **Monatsübung**, Mittwoch, 1.11.2017, 20:00 Uhr, Werkgebäude Stallikon; **Blutspenden**, Mittwoch, 15.11.2017, 17.30–20.00 Uhr, Turnhalle Schlulhaus Loomatt, Sellenbüren

Stammheim und Umgebung Monatsübung, Mittwoch, 8.11.2017, 20 Uhr, Gemeindehaus Unterstammheim, Vortrag mit der Krebsliga Zürich

Uetikon am See Monatsübung, Donnerstag, 2.11.2017, 20:00–22:00, Riedsteg, Partysaal, Bergstrasse 109, 8707 Uetikon am See, Sanitätsdienst mit Dr. Hans Martin Maurer; **E-Learning-Nothilfe-Kurs**, Samstag,

4.11.2017, 8:30–12:00 und 13:00–16:30, Riedsteg, Partysaal, Bergstrasse 109, 8707 Uetikon am See, Nothilfe-Kurs mit E-Learning; **BLS – AED Kurs – Teil 1**, Montag, 20.11.2017, 19:00–22:00, Riedsteg, Partysaal, Bergstrasse 109, 8707 Uetikon am See, Der Kurs ist 2-teilig jeweils Montag, 21.11.2017, und Donnerstag, 23.11.2017; **BSL – AED Kurs – Teil 2**, Donnerstag, 23.11.2017, 19:00–22:00, Riedsteg, Partysaal, Bergstrasse 109, 8707 Uetikon am See, Der Kurs ist 2-teilig jeweils Montag, 21.11.2017, und Donnerstag, 23.11.2017

Urdorf Vortrag, Mittwoch, 25.10.2017, 19:30–22:00, Schulhaus Moosmatt Singsaal, Alkohol; **Monatsübung**, Mittwoch, 1.11.2017, 20:00–22:00, Schulhaus Moosmatt, Vitalfunktionen

Uster Monatsübung, Donnerstag, 26.10.2017, 20:00–22:00 Uhr, Zeughaus, Berchtoldstrasse 10, Eingang «Ateliers»; **Monatsübung**, Mittwoch, 22.11.2017, 20:00–22:00 Uhr, Zeughaus, Berchtoldstrasse 10, Eingang «Ateliers», Rückblick aufs 2017 und Vorschau aufs 2018; **Uster Märkt**, Donnerstag, 30.11.2017, ab 10:00, Zentrum von Uster

Volketswil Vortrag, Mittwoch, 15.11.2017, 20.00, Restaurant Hirschen, Hinwil, Augenkrankheiten, Augenverletzungen (Dr. med. Philemon Bauer)

Wädenswil Vortrag, Mittwoch, 1.11.2017, 19:30, Campus Grüental

Wald ZH Monatsübung, Montag, 20.11.2017, 20.00 Uhr, Windegg, Patientenverfügung; **Monatsübung**, Montag, 20.11.2017, 20:00, Windegg im Saal; **Monatsübung**, Montag, 4.12.2017, 20.00 Uhr, Windegg, Jahresschluss

Weisslingen-Kyburg Monatsübung, Montag, 6.11.2017, 20:00 Uhr, Vereinsraum 1, Widum, Zusammenarbeit mit dem Rettungsdienst; **Vortrag**, Mittwoch, 15.11.2017, 20:00 Uhr, Gasthof Hirschen, Hinwil; **Monatsübung**, Montag, 4.12.2017, 18:30 Uhr, tbd, Chlausübung

Wetzikon-Seegraben Übung, Dienstag, 7.11.2017, 20.00 Uhr, Schulhaus der BWSO an der Tösstalstrasse in Wetzikon, Mit Händen und Füssen ...; **Vortrag**, Freitag, 17.11.2017, 20.00, Restaurant Hirschen, Hinwil, Augenerkrankung; **Plauschübung**, Dienstag,

28.11.2017, 20.00, Personalrestaurant GZO Spital Wetzikon, Vorweihnachtlich; **Vortrag**, Mittwoch, 17.1.2018, 20.00, Restaurant Hirschen, Hinwil, Angstzustände/Phobien gilt als Übung

Wiesendangen u. Umgebung Monatsübung, Mittwoch, 1.11.2017, 20:00h, FW-Lokal Wiesendangen, warm/kalt

Winterthur Oberwinterthur Monatsübung, Mittwoch, 25.10.2017, 19:30, Schulhaus Rychenberg, Moulagen; **Monatsübung**, Mittwoch, 29.11.2017, 19:30, Schulhaus Rychenberg, de Winter chunnt

Winterthur-Stadt Monatsübung, Dienstag, 31.10.2017, 19.30–21.30, Schulhaus Altstadt, Kunterbunt; **Monatsübung**, Dienstag, 28.11.2017, 19.30–21.30, Schulhaus Altstadt, zusammen mit dem Blindenverband; **Monatsübung**, Dienstag, 12.12.2017, 19.00–21.30, Spitex Zentrum, Landvogt Waser-Strasse 55, Seen, Chlausabend. Für die Jahresversammlung 2018: Anträge, Austritte, Mutationen bitte bis 31. Dezember 2017 an Brigitte melden

Winterthur-Wülflingen Monatsübung, Mittwoch, 25.10.2017, 19.30 Uhr, Spitzexzentrum Wülflingen, Holzlegstrasse 17, Spineboard gegen Vakuummatratze; **Monatsübung**, Mittwoch, 15.11.2017, 19.30, Spitzexzentrum Wülflingen Holzlegstrasse 17, Samariterwettkämpfe

Zürich-Altstetten-Albisrieden Monatsübung, Donnerstag, 26.10.2017, 20:00–22:00, Schulhaus Buchlern; **Monatsübung**, Donnerstag, 16.11.2017, 20:00–22:00, Schulhaus Buchlern; **Jahresabschluss**, Freitag, 24.11.2017, Zeit und Ort gemäss Einladung

Zürich-Oerlikon und Umgebung Monatsübung, Donnerstag, 2.11.2017, 19.30 Uhr, Schulhaus Liguster, Kata-Samariter & First Responder

Zürich-Seebach Monatsübung, Montag, 6.11.2017, 19:30 Uhr, Kirchgemeindehaus Buhn, Höhenring; **Chlaus-Abig**, Montag, 4.12.2017, 19:30 Uhr, Kirchgemeindehaus Buhn, Höhenring, Wir freuen uns auf ein gemütliches Beisammensein!; **Vortrag**, Montag, 8.1.2018, 19:30 Uhr, Kirchgemeindehaus Buhn, Höhenring, Vortrag von Dr. med. Christoph Kronauer, Lungenzentrum Im Park, Zürich. Mitglieder und Gäste sind herzlich eingeladen!

Impressum

«Samariter» 10/2017
Erscheinungsdatum: 25. Oktober

Herausgeber

Schweizerischer Samariterbund SSB
Martin-Disteli-Strasse 27
Postfach, 4601 Olten
Telefon 062 286 02 00
Telefax 062 286 02 02
redaktion@samariter.ch
www.samariter.ch

Direktorin: Regina Gorza

Abonnemente, Adressänderungen

Schriftlich an obige Adresse

Abonnementspreis

Einzelabonnement für Aussenstehende:
Fr. 33.– pro Jahr

10 Ausgaben pro Jahr
Auflage: 25 000 Exemplare

Redaktion

Sonja Wenger
Westschweiz: Chantal Lienert
Südschweiz: Mara Maestrani
Sekretariat: Monika Nembrini
Telefon 062 286 02 67
Telefax 062 286 02 02
redaktion@samariter.ch
Postadresse:
Redaktion «samariter»
Postfach, 4601 Olten

Inserate

Fachmedien
Zürichsee Werbe AG
Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa
Telefon 044 928 56 11
Telefax 044 928 56 00
samariter@fachmedien.ch
www.fachmedien.ch

Layout, Druck, Versand

AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach



Gedruckt
in der Schweiz

S+samariter
Rettungsorganisation des SRK

- Bus zum Fluss
- Feinste Küche
- Exklusive Landausflüge
- Schweizer Qualität an Bord

Excellence Rhône | Advent Lyon & Saône

4 Tage ab **Fr. 395.–**
inkl. An-/Rückreise und Vollpension an Bord



Excellence Rhône

Die Excellence Rhône fährt auf den Gewässern der Rhône und Saône und dies unter Schweizer Flagge! Die Kabinen auf dem Mittel- und Oberdeck, gefertigt aus edelsten Materialien, sind 16m² gross mit französischem Balkon, ausgestattet mit Dusche/WC, Föhn, Klimaanlage, Minibar, Safe und Telefon.

Route 1 Lyon–Chalon-sur-Saône

Tag 1 Schweiz–Annecy–Lyon Busanreise via Annecy. Besuch Weihnachtsmarkt Annecy. Die Excellence Rhône erwartet Sie in Lyon.

Tag 2 Lyon Stadtbesichtigung*. Nachmittags Möglichkeit zum Besuch des Weihnachtsmarktes. Anschliessend gemütliche Stunden an Bord auf der Saône.

Tag 3 Mâcon–Chalon-sur-Saône Vormittags Besuch Weihnachtsmarkt Mâcon, Stadtrundgang*. Ihr Schiff legt ab Richtung Chalon-sur-Saône.

Tag 4 Chalon-sur-Saône–Besançon–Schweiz Busrückreise, Besuch Weihnachtsmarkt Besançon.

Route 2 Chalon-sur-Saône–Lyon

Route umgekehrte Richtung. Details auf Anfrage.

Reisedaten 2017

Route 1, Lyon–Chalon-sur-Saône, 03.12.–06.12.
Route 2, Chalon-sur-Saône–Lyon, 12.12.–15.12.

Preise pro Person

Kabinentyp	Katalogpreis	Sofortpreis
2-Bett, Hauptdeck	545.–	395.–
2-Bett, frz. Balkon, Mitteldeck	645.–	495.–
2-Bett, frz. Balkon, Oberdeck	745.–	595.–

Zuschläge: Alleinbenützung Kabine Mittel-/Oberdeck **145.–** • Königsklasse-Luxusbus **65.–** • *Ausflugspaket mit 2 Ausflügen **48.–**

Unsere Leistungen: An-/Rückreise im Komfort-Reisebus • Excellence Flussreise mit Vollpension an Bord • Weihnachtsmarkt Annecy, Lyon, Mâcon, Besançon • Mittelthurgau-Reiseleitung

Internet Buchungscodes  www.mittelthurgau.ch **erlyo2/ercha2**

Excellence Allegra | Strassburg–Heidelberg–Wiesbaden

3 Tage ab **Fr. 295.–**
inkl. An-/Rückreise und Vollpension an Bord



Excellence Allegra

Dank geräuscharmer Twin cruiser-Technik verbringen Sie ruhige Nächte an Bord. Die luxuriösen Kabinen sind mit WC, getrennter Dusche, Schreib-/Schminktisch, individuell regulierbarer Klimaanlage, Föhn, Safe, Flachbildschirm-TV, Internetzugang und Stromanschluss 220 V ausgestattet.

Tag 1 Schweiz–Strassburg

Busanreise nach Strassburg. Der Strassburger Weihnachtsmarkt mit seiner über vier Jahrhunderte alten Tradition bezaubert. Einschiffung.

Tag 2 Heidelberg

Auf drei historischen Plätzen findet der traditionelle Heidelberger Weihnachtsmarkt statt.

Tag 3 Wiesbaden–Schweiz

Ausschiffung. Am Wiesbadener Sternschnuppenmarkt präsentieren zahlreiche Stände ihr weihnachtliches Angebot. Busrückreise in die Schweiz.

Route 2 Wiesbaden–Heidelberg–Strassburg

Reise in umgekehrter Richtung. Details auf Anfrage.

Reisedaten 2017

Route 1, Strassburg–Heidelberg–Wiesbaden, 05.11.–07.11., 06.12.–08.12.
Route 2, Wiesbaden–Heidelberg–Strassburg, 07.11.–09.11., 28.11.–30.11.

* Flussreise ohne Weihnachtsmärkte. Preise auf Anfrage.

Preise pro Person

Kabinentyp	Katalogpreis	Sofortpreis
Deluxe 2-Bett, Hauptdeck	395.–	295.–
Deluxe 2-Bett, frz. Balkon, Mitteldeck	475.–	375.–
Deluxe 2-Bett, frz. Balkon, Oberdeck	575.–	475.–

Zuschläge: Alleinbenützung Deluxe Kabinen **195.–** • Königsklasse-Luxusbus **65.–**

Unsere Leistungen: An-/Rückreise im Komfort-Reisebus • Excellence Flussreise mit Vollpension an Bord • Mittelthurgau-Reiseleitung

Internet Buchungscodes  www.mittelthurgau.ch **east2/eawie1**

Excellence Coral | Frankfurt–Heidelberg–Stuttgart

3 Tage ab **Fr. 325.–**
inkl. An-/Rückreise und Vollpension an Bord



Excellence Coral

An Bord der Excellence Coral werden Sie sich sofort wohl fühlen, denn ihre überschaubare Grösse und das charmante Interieur aus warmem Holz und Messing schaffen eine angenehme und persönliche Atmosphäre. Das Schiff mit 44 Aussenkabinen beherbergt nicht mehr als 87 Passagiere.

Route 1 Frankfurt – Stuttgart

Tag 1 Schweiz > Frankfurt

Busanreise nach Frankfurt. Mit seiner 600 Jahre alten Tradition und mehr als 200 Ständen ist der Frankfurter Weihnachtsmarkt einer der bedeutendsten Deutschlands. Transfer zum Schiff.

Tag 2 Heidelberg > Stuttgart

Auf drei historischen Plätzen findet der traditionelle Heidelberger Weihnachtsmarkt statt.

Tag 3 Stuttgart > Schweiz

Bustransfer nach Stuttgart. Die mittelalterliche Innenstadt bildet die Kulisse des Stuttgarter Weihnachtsmarktes. Busrückreise zu Ihrem Abreiseort.

Route 2 Stuttgart – Frankfurt

Detailprogramm auf Anfrage.

Reisedaten 2017

Route 1, Frankfurt–Heidelberg–Stuttgart, 28.11.–30.11.
Route 2, Stuttgart–Heidelberg–Frankfurt, 12.12.–14.12.

Preise pro Person

Kabinentyp	Katalogpreis	Sofortpreis
2-Bett, Hauptdeck	425.–	325.–
2-Bett, Oberdeck	455.–	355.–

Zuschläge: Alleinbenützung Kabine Haupt-/Oberdeck **145.–** • Königsklasse-Luxusbus **65.–**

Unsere Leistungen: An-/Rückreise im Komfort-Reisebus • Excellence Flussreise mit Vollpension an Bord • Erfahrene Mittelthurgau-Reiseleitung

Internet Buchungscodes  www.mittelthurgau.ch **ecfra1/ecstu1**

**Jetzt bestellen: Katalog
«Advent auf dem Fluss
2017»!**

Nicht inbegriffen: Auftragspauschale pro Person Fr. 20.– • Persönliche Auslagen • Getränke • fakultative Ausflüge • Versicherung • Trinkgelder
Abfahrtsorte: Wil , Burgdorf , Winterthur-Wiesendangen SBB, Zürich-Flughafen, Reisebusterminal , Aarau SBB, Baden-Rüthof , Pratteln Aquabasilea , Basel SBB. Abfahrtszeiten auf Anfrage

Gratis-Buchungstelefon **0800 86 26 85** **Online buchen**
www.mittelthurgau.ch