



# SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen

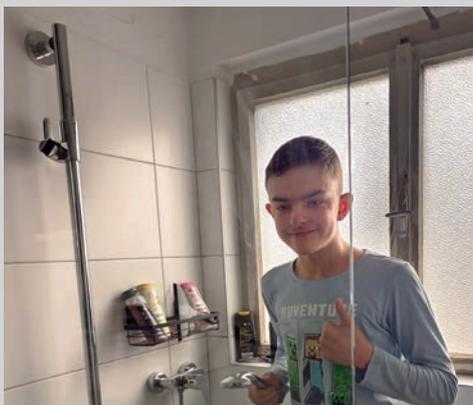


„Mehr als nur ein Raum:  
Rolands barrierefreier Badumbau“

**BITTE WERFEN SIE DIESE BROSCHÜRE NICHT WEG!!**

Machen Sie diese Zeitung Ihren Patienten, Gästen und Mitarbeitern zugänglich. Sie helfen damit blinden und körperbehinderten Menschen, welche von Seite an Seite unterstützt werden.





# INHALT

## 3 VORWORT

## 4 VON HEUTE AUF MORGEN

Update Badumbau

## 7 SCHON GEWUSST?

Die Entstehungsgeschichte der  
Gebärdensprache

## 10 UNSER ÖSTERREICH

Sommerurlaub in Österreich

## 13 IM PORTRAIT

Traumjob-Krankenschwester

## 16 PRÄVENTIONEN

Spaß im Freibad – Fußpilz ade!

Urlaub ohne Magenknurren

## 21 KINDERGESCHICHTE / RÄTSEL

Ein bärenstarkes Abenteuer

# IMPRESSUM

### Seite an Seite Magazin 2/2024

Erklärung über die grundlegende Richtung gem. § 25 Mediengesetz vom 12.6.1981: Das Aufgabengebiet des Magazins „Seite an Seite – Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen“ ist die Berichterstattung sowie Information über die Tätigkeit des Vereins Seite an Seite. Erscheinungsweise viermal jährlich.

**Medieninhaber und Herausgeber:** Verein Seite an Seite, ZVR Nr. 053868287

**Eigenverlag:** Seite an Seite – Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen

**Adresse:** Kristein 2, 4470 Enns,  
Tel. zu erreichen über 0681 / 84 88 99 06

Mail: [office@seiteanseite.org](mailto:office@seiteanseite.org), Web: [www.seiteanseite.org](http://www.seiteanseite.org)

### Inserate, Satz & Layout:

Sirius Werbeagentur GmbH, Kristein 2, 4470 Enns, Tel.: +43 (0) 5 016 701,  
Fax DW 666

**Copyright Text, Fotos und Illustrationen:** Seite an Seite

**Foto Titelseite:** ©Bianca Benedikt

**Druck:** Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Wiener Straße 80, 3580 Horn



# VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zur zweiten Ausgabe unserer Broschüre im Jahr 2024, die vollgepackt ist mit inspirierenden Geschichten und wertvollen Informationen. In dieser Ausgabe erwarten euch Einblicke und Anregungen quer durch verschiedene Lebensbereiche.

Wir freuen uns, euch ein Update zum „Badumbau“ vorzustellen, ein Projekt, das Barrieren abbaut und den Alltag erleichtert. Entdeckt mit uns die faszinierende „Entstehungsgeschichte der Gebärdensprache“ und lasst euch von Sabrina und ihren Traumjob begeistern.

Für Gesundheitsbewusste haben wir Tipps, wie ihr „Spaß im Freibad“ genießen und „Urlaub ohne Magenknurren“ erleben könnt. Außerdem führen wir euch durch die Schönheit Österreichs, mit Empfehlungen für den „Sommerurlaub in Österreich“.

Für unsere jüngeren Leser haben wir ein weiteres Abenteuer von der kleinen Anna.

Liebe Grüße  
Kevin



## UNSERE SOCIAL MEDIA KANÄLE



# SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen

Spendenkonto: Oberbank AG  
IBAN: AT58 1500 0006 6114 4568

# - Update von Roland - „Mehr als nur ein Raum: Rolands barrierefreier Badumbau“



In dieser Ausgabe feiern wir einen besonderen Meilenstein: Roland steht strahlend in seinem neu umgebauten Badezimmer, einem Raum, der durch die tatkräftige Unterstützung unseres Vereins nun barrierefrei ist.

Hallo zusammen, hier ist Bianca, Rolands Mutter. In dieser Ausgabe möchte ich euch auf den neuesten Stand bringen, welche positiven Entwicklungen sich in Rolands Alltag ergeben haben.

Im Dezember 2023 begann ein bedeutendes Kapitel: Unser Badezimmer wurde umgebaut. Eine Woche lang war der Bautrupps bei uns, um diesen Raum zu verwandeln. Für Roland war der alltägliche Nachhauseweg von der Schule gespickt mit Vorfreude, die neuesten Veränderungen zu entdecken. Das Warten während des Fliesenlegens fiel ihm schwer, doch seine Freude auf das Endergebnis war grenzenlos. Kurz vor Weihnachten stand die neue Dusche, bereit bis auf das fehlende Glas, das sich aufgrund von Lieferverzögerungen erst im Januar einstellte.



Die unvergessliche Freude in Rolands Augen, als ich ihm sagte, er dürfe als Erster die Dusche benutzen, ist unbeschreiblich. Die Vorfreude, endlich selbstständig duschen zu können, war riesig. Natürlich trafen wir während des Umbaus auf unvorhersehbare Entscheidungen, doch das gehört wohl zu jedem solchen Projekt dazu – und wir nehmen es mit einem Lächeln.



Seit dem Einbau der Duschwand im Januar genießt Roland seine täglichen Duschen. Es mag für andere seltsam klingen, aber für uns bedeutet diese Selbstständigkeit beim Duschen eine Welt. Im Vergleich zu früher, als schon die Erwähnung des Wortes Duschen Stress auslöste, ist es heute ein völlig anderes Erlebnis. Roland betritt nun das Bad, bereitet alles vor und wartet gelassen, bis ich das Wasser für ihn reguliert habe – ohne Tränen, ohne Angst.

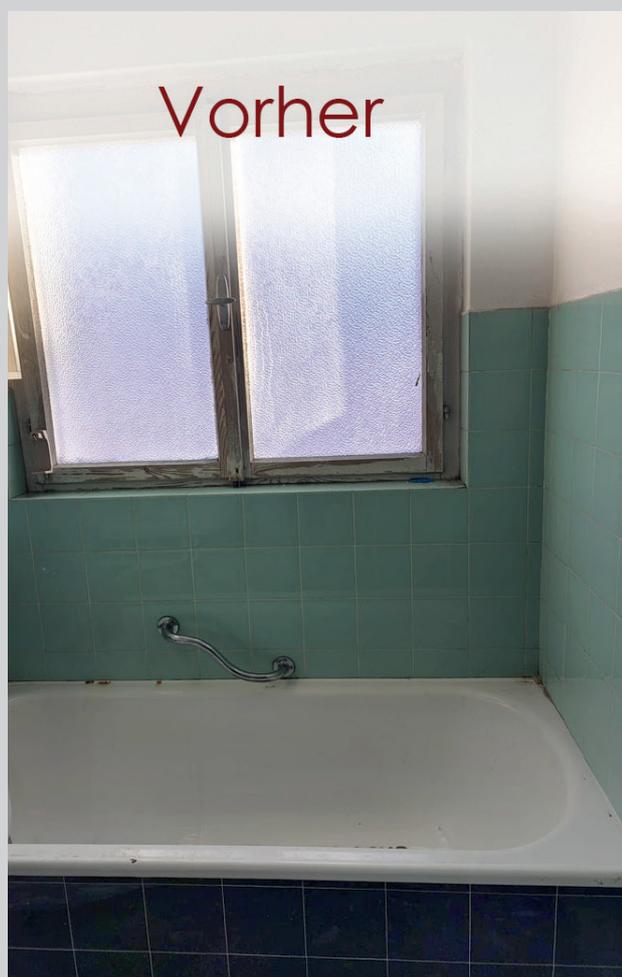
Als Eltern sind wir unermesslich dankbar für diese neue Möglichkeit, die Roland mehr Selbstständigkeit im Alltag bietet. Unser Dank gilt jedem Einzelnen, der dazu beigetragen hat. Der Verein hat uns diese Chance eröffnet, und dank jeder Spende konnte unser Sohn diesen wichtigen Schritt machen.

Und Roland möchte selbst etwas sagen: „Dass ein Verein und viele Leute das für mich finanziert haben, finde ich total cool. Jetzt kann ich duschen wie andere Teenager, ohne Angst zu haben. Vielen Dank an alle – ihr seid echt cool.“

Auch wir als Eltern sagen aus tiefstem Herzen: DANKE, DANKE, DANKE!

**Rolands Lächeln ist unser Ansporn, weiterzumachen und uns für die Belange und Bedürfnisse von Menschen mit Beeinträchtigungen stark zumachen. Es ist ein lebendiger Beweis dafür, was mit vereinten Kräften möglich ist. Unser Dank gilt allen Unterstützern und wir sind motiviert, auch in Zukunft Projekte zu realisieren, die das Leben vieler bereichern werden.**

**Text und Bilder: Bianca Benedikt**



# Der Stammbaum der Gebärdensprachen



Grafik: freepik.com

Längst ist klar, dass Gebärdensprachen vollwertige Sprachen sind. Dennoch mussten sie lang um Anerkennung kämpfen. In Österreich war es vor 15 Jahren so weit. Dabei haben sie besonders hierzulande eine lange Tradition, wie eine neue Studie zeigt.

Vermutlich sind Gebärdensprachen so alt wie gesprochene Sprachen. Womöglich sind letztere sogar aus Gesten entstanden – das vermutet zumindest eine Theorie zum Sprachursprung. Jedenfalls gibt es schon aus der Antike Berichte, wonach sich gehörlose Menschen mit

tels Zeichen und Gebärden verständigt haben. Das Bedürfnis nach Kommunikation kann bei Betroffenen auch heute noch dazu führen, dass sich wie aus dem Nichts eine neue Sprache aus Gesten und Zeichen entwickelt, wie etwa ein Beispiel in Nicaragua zeigt.

## **Schwierig zu untersuchen**

Heute gibt es weltweit um die 200 Gebärdensprachen, die recht unterschiedlich sind; manche können einander so gut wie gar nicht verstehen. Anders als bei gesprochenen Sprachen weiß man

bis heute recht wenig über die Verwandtschaftsverhältnisse zwischen den Systemen und ihre Herkunft – also wie die vielen Varianten entstanden sind und wie sie zusammenhängen. Das liegt nicht nur an der historischen Außenseiterposition. Es ist einfach viel schwieriger, Gebärden systematisch zu untersuchen, weil es wenige historische Daten gibt.



Grafik: HERBERT PFARRHOFER/APA

Dolmetscherin für Gebärdensprache im österreichischen Nationalrat

Die ersten überlieferten Belege stammen aus dem 16. Jahrhundert in Spanien. Damals unterrichteten spanische Mönche gehörlose Kinder von Adligen in Gebärdensprache. Dafür benützten sie ein sogenanntes Fingeralphabet, das von schweigenden Mönchen ebenfalls in Spanien entwickelt worden war. Eine bestimmte Fingerstellung entspricht dabei einem Buchstaben. Gehörlose verwenden das System zum Buchstabieren, etwa für Eigennamen oder um gesprochene Sprache in Gebärdensprache wiederzugeben.

### Vergleich von Fingeralphabeten

Verschiedene solche Fingeralphabete waren auch die Basis einer kürzlich erschienenen Studie, die sich den Ver-

wandtschaftsverhältnissen von Gebärdensprachen widmet. Man habe sich vor allem aus pragmatischen Gründen für das Buchstabiersystem entschieden, wie Koautor Johann-Mattis List vom Max-Planck-Institut für Menschheitsgeschichte gegenüber science.ORF.at erklärt. Normalerweise untersuche man die Verwandtschaft von Sprachen anhand des Basisvokabulars, das sind Wörter wie „Hand“, „Stein“ oder „Fuß“. Bei Gebärdensprache ist das viel schwieriger, weil es keine einheitliche Schrift, sondern verschiedene Notationssysteme gibt.

Die meisten Daten – zeitgenössische wie historische – hat man eben bei Fingeralphabeten. Laut List hat die Abstammungsanalyse viel besser funktioniert, als die Forscher zu Beginn befürchtet hatten. Es hätte sein können, dass es vielmehr zufällige Ähnlichkeiten zwischen den Sprachen gibt – das wäre etwa dann der Fall, wenn die Fingeralphabete sich sehr stark am Aussehen von Buchstaben orientieren würden, und z.B. alle einen Fingerkreis für ein „o“ verwenden. „Das ist wie in der Biologie: Wenn alles unabhängig voneinander entstanden ist, gibt es keine gemeinsame Evolution“, so der Linguist. Das war aber nicht der Fall.

### Große und kleine Sprachgruppen

Insgesamt hat das Team die Alphabete von 40 zeitgenössischen und 36 historischen Gebärdensprachen systematisch nach Ähnlichkeiten und Unterschieden durchsucht. „Ein gemeinsamer Ursprung von all diesen Sprachen ist sehr unwahrscheinlich“, meint List. Aber man habe die wichtigsten Abstammungslinien identifiziert. Drei große Gruppen, die jeweils einen gemeinsamen Ursprung haben, sind laut der Studie eine österreichische, eine britische und eine französische.

„Aus Österreich gibt es eben schon eine rechte frühe Dokumentation, aus 1786“, so List. Weiters wurde drei kleinere Gruppen ausgemacht, eine russische, eine spanische und eine schwedische.

Laut den Autoren liefert die Untersuchung neue Belege für bereits bekannte Verbreitungsmuster. So hat sich etwa die historische Bedeutung und der Einfluss der französischen Gehörlosenerziehung bestätigt. In Paris wurde bereits 1770 die erste Gehörlosenschule der Welt eröffnet. Die dort verwendete Sprache wurde z.B. auch die Grundlage der amerikanischen Gebärdensprachen. Diese historischen Kenntnisse wurden durch die neue Studie erstmals anhand sprachlicher Merkmale überprüft, betont List: „Das ist nun weitaus weniger spekulativ.“

Es gab aber auch ganz neue und überraschende Ergebnisse: So ging man etwa bisher nicht davon aus, dass sich die Sprachen der österreichischen, französischen und spanischen Gruppe unabhängig von spanischen Wurzeln entwickelt hat. Außerdem wusste man nichts von einer dänischen Untergruppe innerhalb der österreichischen Abstammungslinie. Auch habe der russische Familienzweig ziemlich sicher österreichische Ursprünge.

### Österreichische Vorfahren

Die meisten Fingeralphabete aus der österreichischen Gruppe werden mittlerweile nicht mehr verwendet, abgesehen von einem Abkömmling in Island. Das Buchstabiersystem, das in Österreich heute genutzt wird, basiert auf dem internationalen Fingeralphabet, das seine Wurzeln wiederum in der französischen Gruppe hat. „Nur weil heute ein anderes Fingeralphabet verwendet wird, bedeu-

tet das nicht automatisch, dass es in der österreichischen Gebärdensprache seit dem 18. Jahrhundert keinerlei Kontinuität gibt“, erklärt Hauptautor Justin Power von der University of Texas gegenüber science.ORF.at.

Fingeralphabet und Gebärdensprache selbst könnten sich unabhängig voneinander entwickelt haben. Die Studie selbst lasse dazu jedoch keine definitiven Aussagen zu. „Was das Basisvokabular der österreichischen Gebärdensprache betrifft, gibt es wahrscheinlich einen engeren Zusammenhang bzw. Ähnlichkeiten zwischen den frühen Phasen und heute“, wie der Gebärdensprachenexperte aufgrund seiner Kenntnisse der österreichischen Variante vermutet.

### Vergleich mit gesprochener Sprache

Kann man die erstellten Abstammungslinien überhaupt vergleichen mit der Evolution von gesprochenen Sprachen und ihrer Einteilung in Familien und Untergruppen? Auf der einen Seite gebe es schon entscheidende Unterschiede, erklärt Johann-Mattis List: „Bei Gebärdensprache hat man die Möglichkeit zur totalen Neuschöpfung.“

Bei gesprochenen Sprachen werde hingegen immer an Traditionen und existierende Sprachen angeknüpft, selbst wenn eine neue Sprache entsteht. Abgesehen davon könne man - sobald eine Gebärdensprache funktioniert und es eine Sprechergemeinschaft gibt, die groß genug ist - sehen, dass sich die Evolution wie bei allen Sprachen nach ähnlichen Prinzipien ausrichtet.

**Text: Eva Obermüller, science.ORF.at**

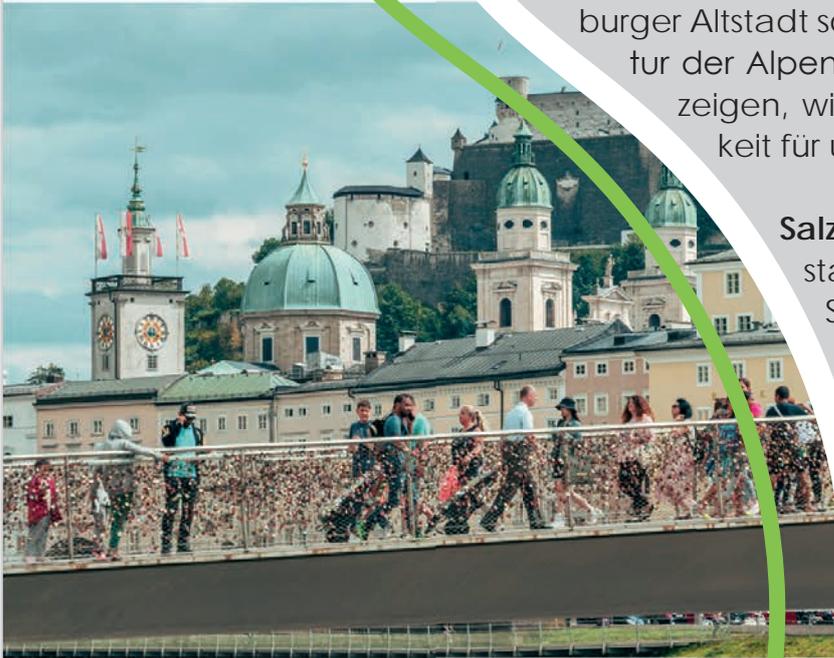
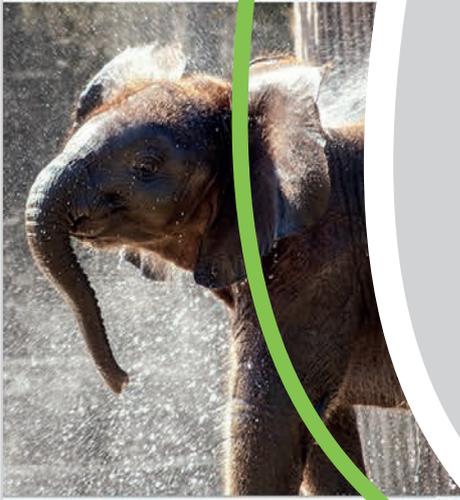
# Erlebe Österreichs Sommer-Schönheit ohne Hindernisse:

## 10 barrierefreie Ausflugsziele

Bist du ein Fan von Sommerabenteuern? Österreich hat so viel zu bieten, von atemberaubenden Landschaften bis hin zu spannenden Städten und Kulturerlebnissen. Das Beste daran ist, dass diese Orte für alle zugänglich sind.

In unserer Auswahl von zehn barrierefreien Ausflugstipps in Österreich laden wir dich ein, die Schönheit des Sommers und die faszinierende Vielfalt des Landes in vollen Zügen zu genießen. Ob du durch die historischen Gassen der Salzburger Altstadt schlenderst oder die majestätische Natur der Alpen erkundest, hier findest du Ideen, die zeigen, wie wichtig Inklusivität und Zugänglichkeit für uns alle sind.

**Salzburger Altstadt:** Die Salzburger Altstadt ist ein toller Ort für jeden, der die Stadt erkunden möchte, ohne sich um Barrieren sorgen zu müssen. Die historischen Gassen und Gebäude sind nicht nur charmant, sondern auch barrierefrei zugänglich. Die breiten Gehwege und gepflasterten Straßen machen es Rollstuhlfahrern und Menschen mit Gehhilfen leicht, die Umgebung zu erkunden. Du kannst hier historische Stätten wie die Festung Hohensalzburg, den Dom zu Salzburg und das Mozart-Geburtshaus besichtigen. Zahlreiche Restaurants und Cafés entlang der Straßen laden dazu ein, regionale Spezialitäten zu probieren und die lebhaftere Atmosphäre der Altstadt zu genießen.



**Nationalpark Gesäuse, Steiermark:** Der Nationalpark Gesäuse in der Steiermark ist ein echter Schatz in den österreichischen Alpen und bietet barrierefreie Zugänge zu einigen der schönsten Naturattraktionen des Landes. Speziell gestaltete Wanderwege und Aussichtsplattformen sorgen dafür, dass Menschen mit Beeinträchtigungen die majestätische Bergwelt, wilde Flüsse und unberührte Natur hautnah erleben können. In den Picknickbereichen kannst du dich ausruhen und die Umgebung genießen. Die Informationszentren im Park bieten vertiefte Einblicke in die heimische Tier- und Pflanzenwelt.

**Schloss Schönbrunn, Wien:** Schloss Schönbrunn in Wien ist nicht nur eine der beeindruckendsten historischen Stätten des Landes, sondern auch barrierefrei für alle Besucher zugänglich. Es gibt spezielle Führungen, die auf die Bedürfnisse von Menschen mit Beeinträchtigungen zugeschnitten sind. Du kannst die prächtigen Innenräume des Schlosses erkunden, durch die weitläufigen Gärten schlendern und den Panoramablick von der Gloriette genießen. Dieses Schloss vermittelt einen authentischen Eindruck von der opulenten Geschichte des Habsburgerreiches

**Universalmuseum Joanneum, Graz:** Das Universalmuseum Joanneum in Graz ist eines der bedeutendsten Museen Österreichs und hat barrierefreie Zugänge zu seinen vielfältigen Ausstellungen. Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen können Kunst, Kultur, Naturgeschichte und Wissenschaft in einer inklusiven Umgebung erleben. Die interaktiven Exponate und informativen Displays sind für Besucher aller Altersgruppen interessant und ansprechend.



**Tiergarten Schönbrunn, Wien:** Der Tiergarten Schönbrunn in Wien ist der älteste Zoo der Welt und bietet barrierefreie Einrichtungen und Wege, die es Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ermöglichen, die faszinierende Tierwelt zu erkunden. Hier findest du eine Vielzahl von exotischen Tieren und informative Displays sowie Veranstaltungen, die die Bedeutung des Naturschutzes verdeutlichen. Besonders beliebt sind die begehbaren Gehege, die ein interaktives Erlebnis bieten.

**Therme Loipersdorf, Steiermark:** Die Therme Loipersdorf in der Steiermark bietet dir ein entspannendes und barrierefreies Wellnesserlebnis. Die Einrichtung verfügt über rollstuhlgerechte Zugänge, Aufzüge und behindertengerechte Umkleieräume. Du kannst in den warmen Thermalquellen entspannen, die Pools genießen und verschiedene Spa-Angebote nut-

zen, die Erholung und Wohlbefinden versprechen.

**Lainzer Tiergarten, Wien:** Der Lainzer Tiergarten in Wien ist ein Naturschutzgebiet mit barrierefreien Wanderwegen, die sich perfekt für einen entspannten Spaziergang eignen. Die Wege führen dich durch malerische Wälder und bieten dir die Möglichkeit, die lokale Tierwelt zu beobachten. Zusätzlich gibt es barrierefreie

Aussichtspunkte, von denen aus du ein beeindruckendes Panorama der Umgebung genießen kannst.

**Krimmler Wasserfälle, Salzburg:** Die Krimmler Wasserfälle in Salzburg sind über einen barrierefreien Weg erreichbar, der dir einen atemberaubenden Blick auf die höchsten Wasserfälle Europas ermöglicht. Das spektakuläre Naturschauspiel der Wassermassen kannst du auf diese Weise barrierefrei erleben und bewundern.

**Burg Kreuzenstein, Niederösterreich:** Die Burg Kreuzenstein in Niederösterreich ermöglicht barrierefreien Zugang zu vielen Bereichen und lädt dich ein, in die mittelalterliche Geschichte Österreichs einzutauchen. Hier erwarten dich informative Führungen und spannende Einblicke in das Leben und die Kultur vergangener Jahrhunderte.

**Kunsthistorisches Museum, Wien:** Das Kunsthistorische Museum in Wien ist eines der führenden Kunstmuseen Europas und bietet barrierefreien Zugang zu seinen beeindruckenden Sammlungen. Menschen mit Mobilitätseinschränkungen können hier Meisterwerke der Kunstgeschichte bewundern und die beeindruckenden Räumlichkeiten des Museums erkunden.

**Text von: Tanja Madita**

Bilder in der Reihenfolge: @Pixabay Michael Kopp, @Pixabay Minka, @Pexels Masood Aslami, @Pexels-Chavdar Lungov, @Pexels Tom D'Arby, @Pexels Pham Ngoc An, @Pixabay Markus Steinacher

# Mein Traumjob

## Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin



Bild von: pexels.com / Karolina Grabowska

*Sabrina (26) – Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin auf einer interdisziplinären Sonderklassenstation*

**Wenn mich Menschen fragen, was ich denn beruflich mache und ich antworte, dass ich Krankenschwester sei, kommen meist dieselben Fragen: „Ist das nicht total anstrengend?“, „Wie schafft man das?“, „Warum tut man sich sowas an?“. Oder es kommen Aussagen wie: „Ihr tut mir wirklich leid“ oder „Ich könnte das nicht“.**

Im folgenden Text möchte ich euch von meinem Traumjob erzählen. Von allen schönen, lustigen, traurigen Momenten und von Situationen, die mich zum Verzweifeln bringen. Vor allem aber, möchte ich euch erzählen, warum ich mir genau das antue, und warum ich all das schaffe.

Dienstbeginn 6:45 Uhr. Dienstschluss 19:30 Uhr. Zwölf-Stunden Schichten, Nachtdienst, Wochenenddienst, Feiertagsdienst. Für Viele undenkbar. Für mich, einfach perfekt. Klar muss ich gestehen, dass man sich erst daran gewöhnen muss, vor allem an die Nachtdienste, aber ich habe durch die freie Dienstplaneinteilung, die es, wohlgemerkt, nicht auf jeder Station gibt, viele verschiedene Tage frei, und kann mir meine Dienste nach meinen Bedürfnissen einteilen. Über schmerzende Füße, rauchende Köpfe nach einer zwölfstündigen Schicht, möchte ich gar nicht erst anfangen zu sprechen, obwohl dies ständige Begleiter sind. Für mich ist es wichtig einen Ausgleich zu schaffen zwischen Arbeit und dem privaten Leben. Ich betreibe Sport, treffe mich mit Freunden, verbringe Zeit mit meinem Mann und vor allem, spreche ich nicht über die Arbeit, wenn ich nach Hause komme. Ich glaube, das Beste, was man tun kann: Man darf sich bestimmte Dinge nicht mit nach Hause nehmen! Klar tut es gut, sich manche Sachen von der Seele zu reden. Es darf einen aber nicht einholen und vor allem darf es einen nicht daran hindern, abschalten zu können.

Was sind denn nun diese Dinge, die uns nachts nicht schlafen lassen? Ich spreche von Patienten, die nicht ausreichend versorgt werden können, da zu wenig Personal vorhanden ist. Von Schicksalsschlägen, von Diagnosen die das Leben komplett auf den Kopf stellen. Von untragbaren Patienten, welche gegen uns arbeiten, uns beschimpfen, ausnutzen. Oder von Angehörigen, die durch die enorme Liebe und Sorge um ihre Liebsten nicht mehr weiter wissen und alles tun, um eine Behandlung oder ein freies Bett zu bekommen. Ich arbeite auf einer Onkologie/Kardiologie sprich,

wir behandeln Krebspatienten, aber auch Patienten mit den unterschiedlichsten Herzerkrankungen. Es kommen also Patienten mit den unterschiedlichsten Diagnosen, in verschiedenen Lebensphasen und mit ganz individuellen Bedürfnissen zu uns auf die Station. Und alle wollen natürlich die bestmögliche Behandlung.



Bild von: @freepik-snowing

Ich arbeite auf einer Sonderklassenstation, also werden Patienten nur mit einer Zusatzversicherung aufgenommen. Bei Bettenmangel im gesamten Krankenhaus müssen wir jedoch alle Patienten aufnehmen. Wenn ich jemanden davon erzähle, ist die erste Frage: „Die fühlen sich bestimmt wie in einem Hotel, oder?“ Ehrlich gesagt, habe ich das auch am Anfang gedacht. Die Wahrheit sieht anders aus. Klar gibt es Patienten, welche den Status „Privatpatient“ sehr ausnutzen und wegen jeder Kleinigkeit die Patientenrufglocke, welche grundsätzlich als Notfallglocke fungiert, betätigen. Dennoch muss ich sagen, dass genau diese Patienten meist die Dankbarsten sind. Es gibt auf jeder Station, in jedem Krankenhaus solche und solche Patienten.

### **Ich möchte euch etwas von meinem Tag als Krankenschwester im Tagesdienst erzählen:**

Nach der Dienstübergabe am Morgen startet der Tag mit verschiedenen pfl-

gerischen Tätigkeiten. Patienten müssen gewaschen, für einen Eingriff vorbereitet oder überwacht werden. Hinzu kommt die Aufnahme von neuen Patienten, Visite, Notfälle, Zwischenfälle, welche den Tagesablauf komplett durcheinander bringen können. Ein gemeinsames Frühstück im Dienstzimmer, versuchen wir jedoch immer einzuhalten, das stärkt das Team und den Zusammenhalt. Regelmäßige Pausen sind wichtig, auch wenn sie nur selten gelingen. Nach dem Ausarbeiten der Visite, dem Ausüben der von den Ärzten angeordneten Tätigkeiten, kann ich eine Stunde Pause machen. Oft fällt diese Pause auch auf den späten Nachmittag. Es gibt eine Nachmittagsrunde, eine Abendrunde um die Patienten Bettfertig zu machen, zwischendurch auf die Patientenrufglocken reagieren und vieles mehr, was aber hier den Rahmen sprengen würde.

Zu sagen ist jedoch, es gibt solche und solche Tage. Manche sind voller Freude, lustiger Erlebnisse und kaum Zwischenfällen. Manche sind jedoch schwer, anstrengend, voller Trauer und Verzweiflung. Einen Menschen zu reanimieren, der gerade von der Überwachungsstation gekommen ist, einen gestürzten Patienten wieder auf die Beine zu bekommen, sich Beschimpfungen an den Kopf knallen zu lassen oder Patienten hinterherzulaufen, sind nur einige solcher Momente, die auch alle an einem einzigen Tag vorkommen können.

**Hier kommt jedoch das große ABER, warum ich immer weiter mache:**

Wer schon einmal in dankbare Augen geblickt hat, weil man in den letzten Lebensstunden an seiner Seite war, Hände gehalten hat, die niemand anderer mehr halten wollte, eine Heilung einer

Krankheit miterlebt hat, neue Menschen kennen und lieben gelernt, Dinge fürs Leben gelernt hat, der weiß was es heißt das Richtige zu tun.

Eines, was mit das Wichtigste in diesem Beruf ist, ist das Team, in dem man arbeitet. In der heutigen Zeit weiß ich, dass ein gut funktionierendes Team eine Seltenheit geworden ist. Davon kann ich nicht sprechen. Ich habe durch meine Ausbildung viele verschiedene Stationen und Teams kennengelernt, und kann mit fester Überzeugung sagen, dass ich im besten Team arbeite. Aussagen wie „Nein, ich springe nicht ein“ oder „Nein, das mache ich nicht“, gibt es bei uns nicht. Ich wünsche wirklich jedem, in so einem tollen Team zu arbeiten, denn allein aus diesem Grund, macht die Arbeit wirklich Freude, wenn aus Kollegen Freunde fürs Leben werden.

Ich habe in diesen fast zwei Jahren auf der Station schon einiges erlebt. Auch wenn ich mich in meiner Situation selbst frage, warum ich mir das antue, kann ich eines jedoch mit Sicherheit sagen: Ich habe den schönsten Beruf, den es gibt und ich würde niemals etwas Anderes machen.

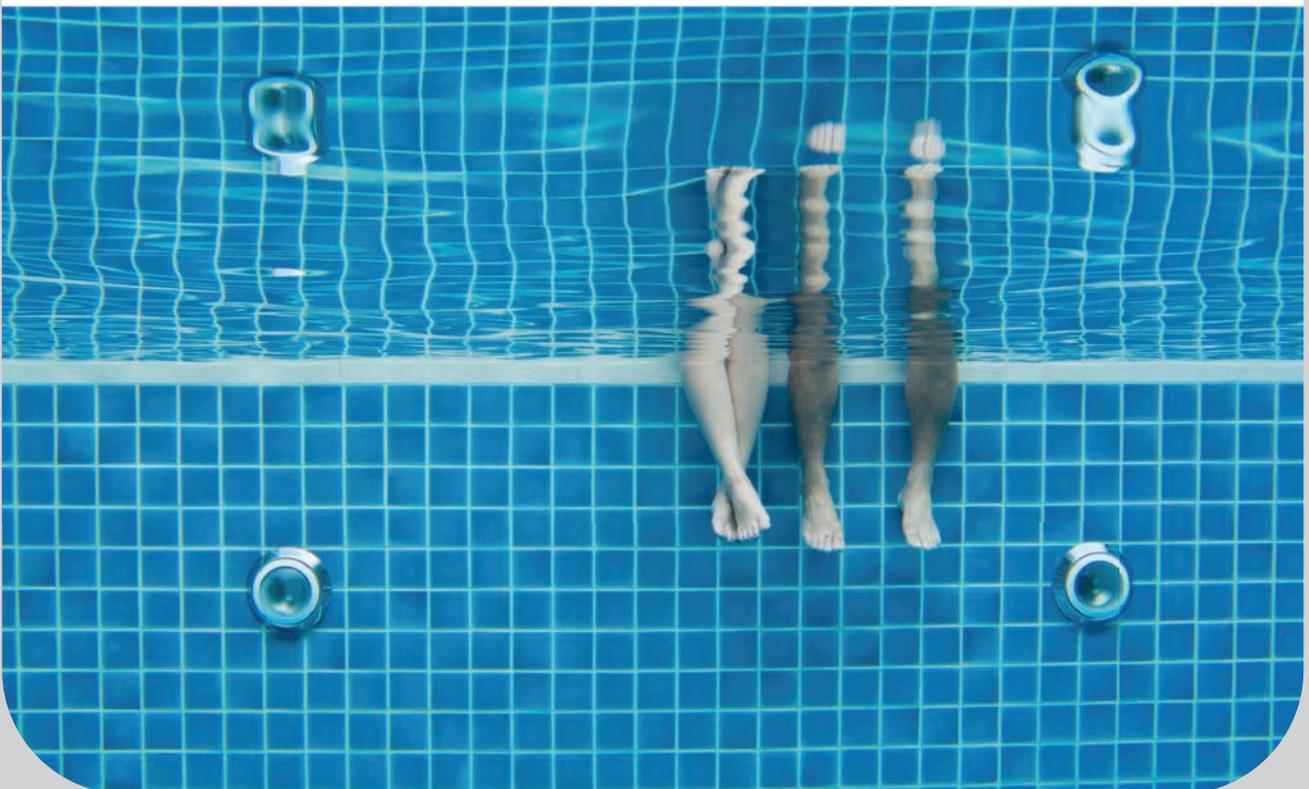
Wenn auch du also mal wieder am Zweifeln bist, denk daran, wir sitzen alle im selben Boot. Gemeinsam machen wir weiter und sorgen dafür, dass Menschen geholfen werden, welche sich nicht mehr selbst helfen können.

Gender Erklärung: In diesem Text wird aufgrund der besseren Lesbarkeit bewusst auf eine geschlechtsneutrale Formulierung verzichtet. Sämtliche männliche Schreibweisen beziehen sich dabei gleichermaßen auf alle Geschlechter.

**Text von: Sabrina Deschka**

# Spaß im Freibad

- Fußpilz ade! -



Unteres Bild von: Freepik.com / Tirachard & oberes Bild von Freepik.com

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer ist da, und was gibt es Schöneres, als einen Tag im Freibad zu verbringen? Doch während wir die Sonne und das kühle Wasser genießen, sollten wir auch ein Auge auf unsere Füße haben - Stichwort Fußpilz!

Fußpilz, das klingt jetzt vielleicht nicht so attraktiv, aber im Freibad lauert er leider oft in den Ecken. Keine Panik, wir haben ein paar entspannte Tipps, wie ihr eure Füße in Topform haltet und das Freibad ohne unschöne Überraschungen genießen könnt.



Bild von Freepik.com

**1. Flotte Flip-Flops:** Ein Must-have für alle Freibadfans! Stylistische Badeschuhe oder Flip-Flops schützen nicht nur vor heißen Bodenfliesen, sondern auch vor fiesem Fußpilz-Erregern. Wer will schon eine unfreiwillige Pilz-WG zwischen den Zehen?

**2. Trocken ist Trumpf:** Nach dem Plantschen heißt es: Füße trockenlegen! Besonders die Zwischenräume zwischen den Zehen brauchen Liebe und Aufmerksamkeit. Ein kurzer Check, bevor es weitergeht, verhindert, dass Pilze sich gemütlich machen.

**3. Die Antipilz-Armada:** Okay, „antifungale“ klingt vielleicht nach einem Zauberspruch, ist aber ganz einfach eine besondere Creme oder ein Puder, das gegen Pilze wirkt. Stellt es euch vor wie eine schützende Rüstung für eure Füße – eine Art Geheimwaffe, die verhindert, dass der Fußpilz eine Party auf eurer Haut feiert. Ein bisschen davon nach dem Schwimmen aufgetragen, und schon haben die ungebetenen Gäste keine Chance mehr. Das ist quasi der Fußpilz-Rodeo für Fortgeschrittene!

**4. Sharing is not caring – zumindest beim Handtuch:** Eigene Handtücher, Badesachen und Co. sind wie die VIP-Tickets für eure Füße. Kein Teilen mit anderen, damit der Fußpilz keinen exklusiven Eintritt bekommt.

Wir wollen schließlich, dass euer Freibadtag in bester Erinnerung bleibt – ohne unschöne Nebenwirkungen für eure Füße! Also, rein in die Badehose, rauf auf die Luftmatratze und Seite an Seite das Freibad rocken!

Euer Team von Seite an Seite – gemeinsam für unbeschwertes Badespaß!

**Text von: Tanja Madita**

# Urlaub ohne Magenknurren

## Tipps gegen Magenbeschwerden im Urlaub



Bild von Pexels-Joe Fikar

Ein Auslandsurlaub verspricht Abenteuer und neue Erfahrungen, doch leider können Magenbeschwerden schnell zu einem unliebsamen Begleiter werden. Die Veränderung der Ernährung, unterschiedliche Wasserqualität und klimatische Bedingungen können den Magen-Darm-Trakt beeinträchtigen. Damit deine Reise nicht von Verdauungsproblemen überschattet wird, hier einige nützliche Tipps für einen sorgenfreien Urlaub.

**1. Wasserqualität überprüfen und ausreichend trinken:** Mangelnde Hygiene und unsauberes Wasser sind häufige Ursachen von Magenbeschwerden im Ausland. Trinkt am besten nur aus vertrauenswürdigen Quellen und meiden Leitungswasser, es sei denn, es ist ausdrücklich als sicher gekennzeichnet. Achte darauf, genügend Wasser zu trinken, um den Körper vor Dehydrierung zu schützen, was die Symptome von Magenproblemen verschlimmern kann.



Bild von Freepik-Rawpixel

**2. Auf die Ernährung achten:** Die Verlockungen der lokalen Küche können dazu verleiten, den Magen zu überfordern. Iss am besten in moderaten Mengen und bevorzuge gut gekochte und frisch zubereitete Speisen. Vermeide rohe oder ungeschälte Lebensmittel und sei vorsichtig bei Straßenständen, deren Hygiene fragwürdig erscheint. Verzichte also im besten Fall auf Salate und andere rohe Lebensmittel.

**3. Reiseapotheke zusammenstellen:** Eine gut ausgestattete Reiseapotheke ist ein Muss. Neben Medikamenten gegen Magenbeschwerden sollten auch Mittel gegen Durchfall, Verstopfung und Übelkeit enthalten sein. Die Reiseapotheke sollte den gesamten Zeitraum der Reise abdecken, einschließlich der Rückreise.



Bild von Freepik

Im Falle von Magenbeschwerden kannst du in vielen Ländern Medikamente vor Ort erwerben. Oftmals sind diese genauso wirksam oder sogar besser als die aus der Heimat weil sie besser auf lokale Bedingungen abgestimmt sind. Dennoch ist es ratsam, sich im Vorfeld über die verfügbaren Medikamente zu informieren und im Zweifelsfall einen örtlichen Arzt aufzusuchen.



**4. Sofortmaßnahmen im Notfall:** Bei Durchfall besteht die Gefahr der Dehydrierung. Trinke daher reichlich Flüssigkeiten, idealerweise in Form von Wasser, ungesüßtem Tee oder Elektrolytlösungen. Dies hilft, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen und den Körper zu hydratisieren.

Verzichte außerdem vorübergehend auf schwer verdauliche Lebensmittel und wähle stattdessen leicht verdauliche Optionen wie Reis, Bananen, Zwieback oder Hühnerbrühe. Diese können dazu beitragen, den Magen zu beruhigen und den Darm zu entlasten.

Gönn dir vorallem Ruhe und Erholung. Stress und Anspannung können die Beschwerden verschlimmern. Vermeide übermäßige körperliche Anstrengung und plane Pausen ein, um dich auszurufen.

Wenn die Symptome anhalten oder sich verschlimmern, ist es ratsam, einen örtlichen Arzt aufzusuchen. Er kann eine genaue Diagnose stellen und gegebenenfalls eine angemessene Behandlung empfehlen. Informiere ihn über deine Reise und die Medikamente, die du bereits eingenommen hast.

Magenbeschwerden im Urlaub sind ärgerlich, aber mit der richtigen Vorbereitung und Achtsamkeit können viele Probleme vermieden oder gelindert werden. Eine bewusste Ernährung, das Trinken von sicherem Wasser, eine gut ausgestattete Reiseapotheke und das Beachten lokaler Empfehlungen tragen dazu bei, dass deine Reise unbeschwert und genussvoll bleibt. Genieße deinen Aufenthalt im Ausland und bleib gesund!

**Text von: Tanja Madita**

# Ein bärenstarkes Abenteuer

Während sie den Waldweg entlangfuhren, wurden sie von den vielfältigen Geräuschen und Gerüchen der Natur umgeben. Plötzlich hörten sie ein leises Wimmern, das aus einer dichten Buschgruppe zu kommen schien. Neugierig und vorsichtig näherten sie sich der Stelle und entdeckten ein kleines Bärenbaby.

Clara blickte Anna besorgt an. „Oh, Anna, es ist ein kleiner Bär! Aber wo ist seine Mutter?“ Anna betrachtete das Bärenbaby und spürte eine Welle der Fürsorge. „Wir können es nicht alleine lassen. Das kleine braucht Hilfe.“

Sie wussten, dass sie das Bärenbaby nicht alleine lassen konnten, aber es war auch gefährlich, in der Nähe zu



bleiben, falls die Bärenmutter zurückkehrte. Anna erinnerte sich an eine Wildtierrettungsstation, von der ihr Vater, ein Tierarzt, ihr erzählt hatte. Schnell entschieden sie, die Station zu kontaktieren.

Clara blieb beim Bärenbaby, während Anna zur nächsten Lichtung fuhr, um besseren Handyempfang zu bekommen. Nach einigen Anrufen gelang es ihr, die Wildtierrettungsstation zu erreichen. Innerhalb einer Stunde traf ein Rettungsteam ein, um das Bärenbaby zu versorgen.

Das Team lobte die Mädchen für ihre mutige und besonnene Reaktion. Sie erklärten, dass das Bärenbaby wahrscheinlich von seiner Mutter getrennt worden war und nun in die Obhut der Station kommen würde, bis es stark genug wäre, in die Wildnis zurückzukehren.

Als Anna und Clara am nächsten Tag in die Schule kamen, erzählten sie von ihrem unerwarteten Abenteuer. Ihre Klassenkameraden, einschließlich Max, dem Klassenclown, hörten gebannt zu. Anna, die früher oft alleine war, fühlte sich jetzt als Teil der Gemeinschaft, unterstützt von ihrer besten Freundin und respektiert von ihren Mitschülern.

In der Mittagspause setzten sich Anna und Clara in den Pausenhof vor der Schule. Sie saßen umgeben von Bäumen, blühenden Blumen und dem Gesang der Vögel. Während sie ihre Pausenbrote teilten, blickte Anna in den Himmel und sprach leise, als würde sie mit ihren Eltern reden. „Sie wären so stolz auf mich“, flüsterte sie. Clara, die neben ihr saß, nahm Annas



Hand und erwiderte mit einem warmen Lächeln: „Das sind sie bestimmt, Anna. Sie sind immer bei dir.“ In diesem Moment der Stille und des tiefen Verständnisses fühlte Anna, dass sie trotz aller Herausforderungen und Veränderungen in ihrem Leben Freundschaft, Mut und die unerschütterliche Liebe ihrer Familie gefunden hatte.

**Text von: Laura Johanna & Tanja Madita**

Die Bilder wurden mithilfe einer KI generiert

# Hast du auch gut aufgepasst?

1. Was finden Anna und Clara im Wald?

\_\_\_\_\_

2. Wer kam den beiden im Wald zur Hilfe?

\_\_\_\_\_

3. Wo teilten sich beiden ihre Pausenbrote?

\_\_\_\_\_



## LÖSUNG



SCAN ME



WEBSEITE

# TSCHAU MIT WAU

WOHNWAGENVERLEIH

**JETZT WOHNWAGEN  
MIETEN!  
UND DES BESTE KOMMT ERST...  
ICH DERF AUCH MIT!**

Retouren an Postfach 555; 1008 Wien



Das Bild wurde mithilfe einer KI generiert

© 2024 TSCHAU MIT WAU