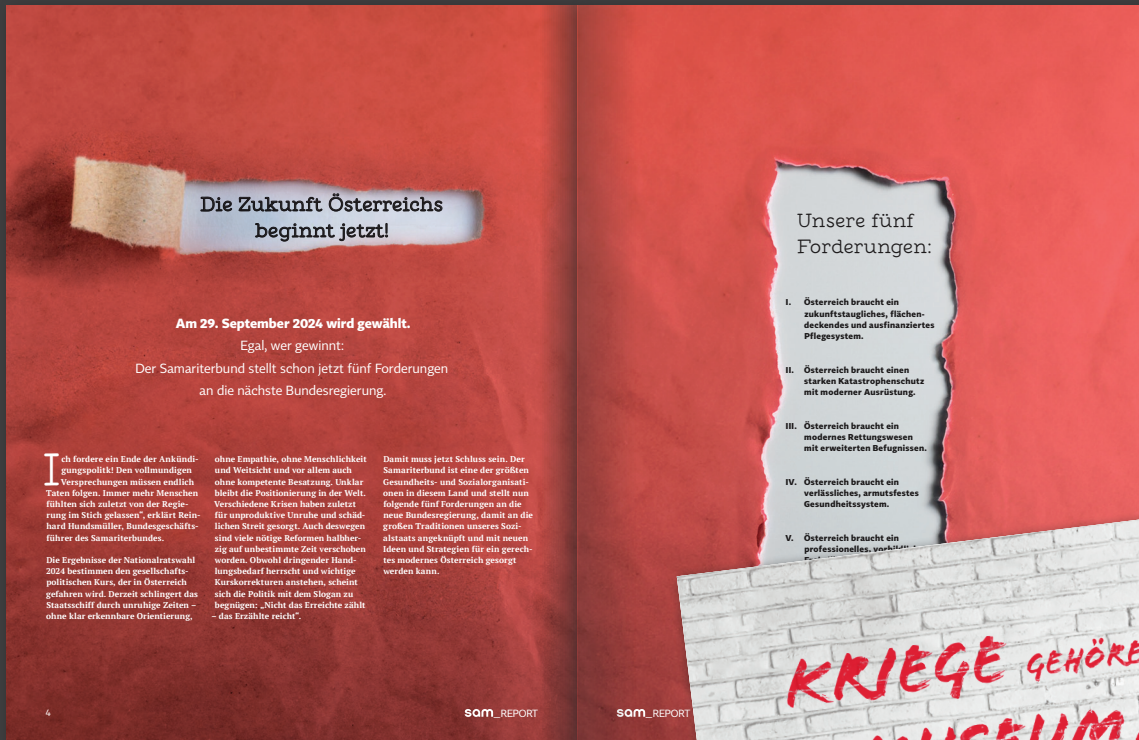




SAM BUND MEDIADATEN_ TARIFE 2025

SAM, DAS MAGAZIN DES SAMARITERBUNDES, ERSCHEINT VIERMAL JÄHRLICH IN EINER AUFLAGE VON ETWA 130.000 STÜCK. DAS HEFT WIRD PERPOST AN UNSERE FÖRDERER VERSCHICKT BZW. LIEGT IN DEN EINRICHTUNGEN DES SAMARITERBUNDES AUF.

DAS MAGAZIN auf einen Blick



EINBLICKE in den Samariterbund

sam ist das offizielle Magazin des österreichischen Samariterbundes und berichtet über seine breit gefächerten Aktivitäten und seine soziale Mission. Der Samariterbund kämpft für seine Überzeugungen, und deshalb ist die Leser-Blatt-Bindung beim Magazin SAM ganz besonders hoch. Werbeinschaltungen finden hier fast ohne Streuverlust ihr Ziel: Es sind Menschen mit sozialer Verantwortung sowie großem Interesse an gesellschaftlichen Entwicklungen in Österreich und der Welt, die dem Samariterbund nahestehen. Rund 153.907 unterstützende Mitglieder sowie viele Spenderinnen und Spender machen all unsere Aktivitäten erst möglich und helfen den ehrenamtlichen und hauptamtlichen Samariterinnen und Samaritern, 365 Tage im Jahr ältere und pflegebedürftige Menschen zu unterstützen, die Rettung und Versorgung von Verletzten und Kranken zu garantieren, Katastrophenhilfe im In- und Ausland zu leisten, Menschen in Not ein Dach über dem Kopf zu geben sowie Therapien für armutsgefährdete Kinder in Österreich u.v.m. zu finanzieren.

www.samariterbund.net



Wir sind #TeamChristkind!

Jedes Jahr rund um Weihnachten ist das #TeamChristkind unterwegs, um armutsgefährdete Kinder in ganz Österreich mit Geschenken zu erfreuen. Wie schafft man es, dass die zahlreichen Packer (zuletzt über 25.000) rechtzeitig unter dem Christbaum landen? Eines vorweg: Schlitten und Rentiere sind nicht involviert – dafür aber viel Idealismus, Engagement und Einsatz.

Was ist Ihre schönste Weihnachtsfeier? Ich habe das große Glück, auf viele wunderbare „X-Mas-Memories“ zurückblicken zu können, aber zwei Heilige Abende haben sich bei mir besonders im Gedächtnis eingeprägt: Die eine Erinnerung führt mich gedanklich zurück in die Stille der 1980er-Jahre, als ich, entgegen den Beteuerungen meiner Mama (Loh), in ein Heidenheim (was ich wirklich nicht!), tatsächlich einen Weihnachtsmann unter dem Christbaum vorfand. Ich wachte über einen echten Weihnachtsmann! Obwohl ich damals schon längst nicht mehr aus Christkind glaubte: Dass meine Eltern meinen unermüdlichen pubertären Kammernachbarn und mich mit dem perfekten Kausenstempel überbrachten, kam für mich einem echten Weihnachtsmann gleich. Das andere unvergessliche Fest verlebte ich mit meiner Tochter Flora. Als sie circa vier Jahre alt war, war ihr größter Wunsch eine „Baby-Brotz“. Eine kindliche Freundschaft und die stilleschweigende Unterstützung durch die hochbegabte Plastikverpackung kinderleicht möglich für mich! Heute die ganze Menge des Weihnachtsfestes.

Liebevolle Geschenke und die Freundschaft gehören zu Weihnachten einfach dazu. Und die Vorstellung, dass es in Österreich tausende Kinder gibt,

bei denen zum großen Fast gar nichts unter dem Christbaum liegt, ist einfach herzverleidend. Umso schöner finde ich es, aktiv bei der Aktion „Spielensie Christkind“ mitmachen zu können. Jedes Jahr zu Weihnachten werde ich gemeinsam mit meinen Samariterbund-Kollegen einen Teil vom wunderbaren #TeamChristkind.

Was ist Weihnachten für Sie? In unserem Land ist jedes fünfte Kind von Armut betroffen. Von der Erfüllung ihrer schönsten Weihnachtswünsche können die Kinder in unserem Land jedoch nur ein Drittel profitieren. Diejenigen, die nicht profitieren, sind die Kinder der Post AG – Irigen Kinder und Familien, die in einem hohen, weihnachtsgeschwollenen, über 2.000-Mitgliedern und Büben aus ganz Österreich kommen zu uns. Jedes ist ein schönes Fest bescheiden. Machen auch Sie besser wieder mit dem #TeamChristkind und unterstützen Sie uns dabei!

Sie einfach geht's:

- Ein kleines, kindgerechtes Geschenk (im Wert von 20 bis 40 Euro) kaufen.
- Das Geschenk weihnachtlich verpacken und mit dem Hinweis „#TeamChristkind“ versehen.
- Das Paket bis zum 23. Dezember in eine Postfiliale bringen lassen.

Mitarbeiterinnen der Post AG bringen die Pakete zum Samariterbund. In der Weihnachtszeit werden die Pakete dann von den Samariterbund sowie haupt- und ehrenamtlichen Samariterinnen an Kinder aus sozialen Einrichtungen und benachteiligten Familien in ganz Österreich verteilt.

Die Logistik dahinter ist enorm. Es gibt innerhalb weniger Wochen tausende Geschenke zu sortieren und an alle Bundesländer aufzuarbeiten. Die Vorbereitungen dafür beginnen im Frühherbst. Ab November tradieren die ersten Geschenke ein. Die letzten – oft handerte pro Tag – kommen Mitte Dezember. „Is ist jedes Jahr eine große Herausforderung“, weiß Lukas Bauriedl, für die Post AG. „Spielensie Christkind“ – Lager des Samariterbundes zuständig. „Von Bergsteigen bis nach Vorarlberg erleben Samariterinnen und Samariter an dieser aufwendigen Aktion, die meisten ehrenamtlich.“

Dessen Einsatz in der Adventszeit, die für mich eines der schönsten und strengsten ist, kann nicht hoch genug einzuschätzen.“

Wie kommt der Samariterbund an Informationen darüber, wer welche Geschenke braucht? Dafür gibt es in jedem Bundesland spezielle Koordinatoren, die eng mit sozialen Einrichtungen und Behörden vor Ort zusammenarbeiten und daher genau wissen, wo das #TeamChristkind dieses Jahr einbringen vorzuziehen muss.

Helgen Abend sind für mich und meine Kolleginnen und Kollegen naturgemäß sehr arbeitsreich. Aber die Paketaktion für Kinder in Armut ist für uns auf jeden Fall ein besonderes Herzensanliegen. Wenn ich in einem unserer Vertretungen stehe und auf dem Fließband liebevoll verpackten #TeamChristkind-Boxen vorbeiziehen sehe, schenke ich mich jedes Mal ungern, stelle mir dann immer vor, wo

Schneeflocken sein können – Lego vielleicht? Oder eine Barbiepuppe? – und male mir aus, wie ein Kind, das es im Leben nicht so gut erwischt hat, glücklich erstrahlende Augen

Spielensie Christkind!
Seit über 10 Jahren bringen Samariterbund und Post AG Kindern, die in Armut leben, Weihnachtsgeschenke. Unterstützen Sie uns dabei! Alle Informationen finden Sie unter:
samariterbund.net/christkind




Gemeinschaftsprojekt ZUKUNFT

Was, wenn es die Zukunft noch gar nicht gibt? Die gute Nachricht vorweg: So etwas wie DIE Zukunft gibt es nicht. Die Vorstellung von Zukunft ist ein Konstrukt, in das wir Hoffnungen, Ängste, Erfahrungen und Erlebtes hineinprojizieren.

Nichts ist schon festgeschrieben. Oder auf gut Österreichisch: „Ne is es!“ Das ist gut, denn es hinterlässt mehr Gestaltung- und Handlungsmöglichkeiten, als wir meist glauben.

Doch es folgt die schlechte Nachricht: Wenn es noch keine vorgegebene Zukunft gibt, hängt sie von den Entscheidungen und Handlungen im Hier und Jetzt ab. Wir haben also Gestaltungsmöglichkeit, aber genau so viel Verantwortung.

Im Gespräch mit Alm Mahdavi geht die eine spannende Punkt auf jeden Fall, wenn es um Kind und Jugendlicher geht, ist die Frage, wie wir mit der Zukunft umgehen, fragte er, wie dieser

denn zu seinem Beruf gekommen war. (Das ist sogar sehr, denn die meisten es zunächst für Zufall blieben, bei näherem Hinterfragen aber selbst zu der Erkenntnis kamen, dass es diese und keine Entscheidungen und Handlungen waren, die es schließlich zu ihrem Beruf geführt hatten. Zukunft passiert nicht ohne mit dem Hier und Jetzt. Man ist zu Entscheidungen und Handlungen.

Mut trotz allem

Mit uns haben, ist gerade wir Zentren einer globalen Pandemie und hier damit einhergehenden Verunsicherung und Unsicherheit, was die Zukunft angeht. Zwar hat sich nicht Bewusstheit, was wir tun können, aber das ist ein Schritt, den wir machen müssen. Wir müssen uns mit dem Bewusstsein, dass es keine dystopische „Jede“ wird jemandem

...sicherlich nicht. Stipie ich als Einzelgänger in kein Flugzeug mehr, ändert sich wenig. Tim das mehrere Menschen, habe das ganze Flugzeug nicht vom Boden ab.

Positiv in das Projekt Zukunft

Doch wie gelangt man zu hier? Khabib Qil und Marcel Aherer von Zukunftsinstitut sind sich einig: Nur mit einem positiven Mindset, also einer Grundeinstellung, wird aus der sich so schlecht gezeichnete Zukunft wieder ein Hoffungsraum.

Das österreichische „Sonder“ ist kein ganzes Wagnis in der Zukunftsinstitut. Projeziert man Schrecken in die Zukunft, so ist sie auch anders. Und lassen Sie sich zu keinen Klammer verliert.“, war Alm Mahdavi einleuchtend. „Geben Sie immer zu zwei oder mit mehreren Freunden ins Wasser, und vermeiden Sie Alkoholgänge. Zu zweit oder mit mehreren Personen ist leichter, und es macht auch mehr Spaß. Sollte Ihnen etwas zustaden, etwa ein Krampf, kann die zweite Person eingreifen.“

Schwimmen ist eine Breitensportart, doch aufgrund der Corona-Pandemie haben viele Wasserfans ihre Routine verloren. Mehr noch: Schulschwimmkurse, die nicht stattfinden konnten, haben eine Lücke hinterlassen. „Wir schließen diese mit unserem Angebot an Kursen für Kinder und Erwachsene“, schildert die Expertin. „Dabei setzen wir auf Kurse für alle Leistungsniveaus, von Anfängerinnen bis hin zu Perfektionistinnen.“

sam

www.samariterbund.net

REPORT_SAMLA UND SAMLA KIDS
Voll im Trend: Nachhaltig shoppen in den Sozialmärkten des Samariterbundes.

INTERN_WASSERRETTUNG
Frauenpower: Erfolgreiche Rettungsschwimmerin Saffa El-Hadiji im Gespräch.

SERVICE_WUNSCHFAHRT
Mitte Wunschfahrten dank neuem Standort West und zusätzlichem Auto.



Der Samariterbund im internationalen Katastrophen-Einsatz

Sicher im, am und unter Wasser

Sommerzeit, Badezeit! Wer freut sich nicht auf entspannte Stunden mit Familie oder Freunden am Meer oder an einem See? Die Wasserrettung des Samariterbundes informiert über richtiges Verhalten in und an Gewässern, damit ungetrübtem Badesvergnügen nichts im Wege steht.

Schwimmen macht Spaß, liegt immer im Trend und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Neben dem Spaß ist die richtige Vorbereitung ist das A und O. Schwimmen zählt zu den gesündesten Sportarten überhaupt und ist die ideale Sportart für die breite Masse“, weiß Alm Mahdavi, Betriebsvorsitzende der Wasserrettung des Samariterbundes Österreichs und vielfache Rettungsschwimmerin.

Der Zugang zum Schwimmsport ist leicht zugänglich, man benötigt keine spezielle Ausrüstung außer einem Badekapsel. Doch bevor es ins kalte Nass geht, heißt es bitte abkühlen! „Kaltwasserbad sollte man nicht in den Winter spritzen“, rät sie, um eine Kollision mit anderen Personen oder Gefährdungen zu vermeiden, andererseits natürlich auch, um den Kreislauf nicht überzuspannen“, erklärt die Fachärztin. Der Hintergrund: Der Körper benötigt Zeit,

seiner eigene Temperatur an die der Wassers anzugleichen. Wer bei Hitze ins kalte Wasser springt, riskiert einen Kreislaufstillstand, da sich die Adrenalin schlagartig verringern und der Blutdruck stark absinkt.

„Am besten abkühlen, bevor man ins Wasser springt, und nur langsam ins Wasser hineinspringen“, ist die Profi-Schwimmerin. Bei niedrigem Aufwärmtemperatur geht es wiederum, für Krämpfe zu sorgen. Beim Schwimmen längere Strecken oder beim Standup-Paddeln im kalten Gewässer wäre das Tragen eines Neopren-Anzugs empfehlenswert. Ankerdorn sollte man beim Standup-Paddeln immer eine Fingerringe verwenden.

immer zu zweit schwimmen

Ein Badekapsel zu verwenden, ist das Erkennen von grundlegenden Schwimmtechniken die wichtigste Präventionsmaßnahme. „Ein wichtiger Aspekt ist



Amina Höfner am Strand
Die Gruppe der Ertrinkenden im Sommer



Saffa El-Hadiji in der See
Mit dem Schwimmverband



Amina Höfner im Wasser
Die Gruppe der Ertrinkenden im Sommer



Saffa El-Hadiji in der See
Mit dem Schwimmverband

umzusehen für Fortgeschrittene. Auch bei Erwachsenen, die vielleicht schon seit Jahrzehnten verserkt im Schwimmen sind, kann die Technik noch verbessert werden. Zudem kommt es natürlich auch auf eine gute Kondition an. „Vermale für unsere Schwimmkurse sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter:
www.samariterbund.net/wasserrettung

Wissen rettet Leben

In Österreich ertrinken jährlich rund 40 Menschen. Bei Kindern sind Badeunfälle laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sogar die zweitgrößte Todesursache. Doch jede vertretbare Person oder jeder Totfall ist einer zu viel. Daher: Wissen hilft und rettet Leben!

Mit dem Schwimmkurs beginnt man daher am besten in der Kindheit: „Die Vorbereitung auf das Element Wasser ist ganz wichtig. Sie hilft den Schwimmlehrerinnen viel, wenn Sie die Kinder schon im Vorfeld an das Wasser gewöhnen. Problem ist eines spielerischen Zugang beim Durchqueren oder in der Badewanne aus, wenn Sie den Kopf Ihres Kindes mit Wasser in Berührung bringen, und geben Sie Ihrem Spielzeug die Zeit, die er benötigt.“

Ganz wichtig ist auch: Schwimmerinnen wie Höfner, Reiten oder Krampfen ernstzunehmende Aufsichtspflicht der Eltern. „Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt in der Nähe von Wasser spielen“, appelliert Amina Höfner an alle Erwachsenen. „Gerade die Hingegen unter drei Jahren sind besonders gefährdet, da das Ertrinken in diesem Alter meist völlig unauffällig und lautlos verläuft.“

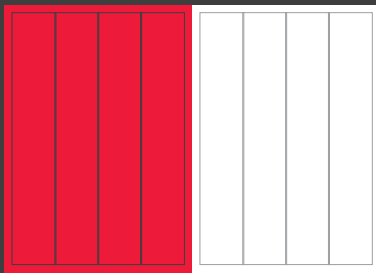
Österreichweit setzt sich die Wasserrettung des Samariterbundes aus rund 200 Ehrenamtlichen zusammen. „Wir sind an allen unseren Standorten gut aufgestellt, aber über neue Freiwillige Wasserretter:innen freuen wir uns

ERTRINKEN VERMEIDEN

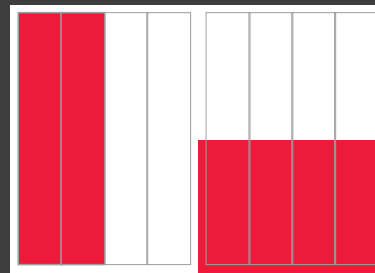
Alles Infos zum Programm rund um den Tag gegen das Ertrinken am 25. Juli finden Sie hier:
www.samariterbund.net/wasserrettung



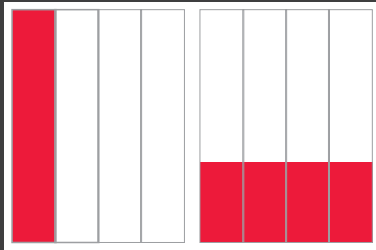
PREISE UND Formate **sam** Bund



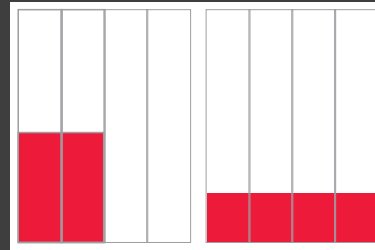
1/1 Seite
Format:
210 x 280 mm
165 x 225,5 mm
4 C: EUR 4.800,-



1/2 Seite
Formate:
105 x 280 mm (hoch/abf.)
80 x 225,5 mm (hoch)
210 x 136,6 mm (quer/abf.)
180 x 106,6 mm (quer)
4 C: EUR 2.600,-



1/3 Seite
Formate:
51 x 225,5 mm (hoch)
165 x 70 mm (quer)
4 C: EUR 1.800,-



1/4 Seite
Formate:
80 x 106,6 mm (hoch)
165 x 50 mm (quer)
4 C: EUR 1.400,-

Preisauflschlag

Platzierung auf U2 & U3: +15% - U4 (1/2 Seite): +20%

Druckdatenlieferung

PDF mit 3mm Überfüller, abfallend, PDF/X-1a:2001

Beilagen (Pro TSD)

bis 20 g EUR 180,-
bis 30 g EUR 240,-
bis 40 g EUR 300,-
bis 50 g EUR 360,-

CHECKLISTE & TERMINE 2025

Druckunterlagenabschluss

- 1.) 7. März
- 2.) 6. Juni
- 3.) 22. August
- 4.) 7. November

Erscheinungstermin

28. März
27. Juni
12. September
28. November

Technische Daten

Auflage 130.000 Stück, Format 210 x 280 mm, Raster 60

Herausgeber und Medieninhaber

Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs
Hollergasse 2-6, 1150 Wien

Produktion

Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs, Öffentlichkeitsarbeit
Hollergasse 2-6, 1150 Wien

KONTAKT

0043 (0)1 89 145-221
presse@samariterbund.net