



## Liebe Leserin, lieber Leser,

nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, lehnen Sie sich bei einer guten Tasse Kaffee oder Tee in Ihrem Sessel gemütlich zurück, sorgen Sie für Stille, keine Musik, kein Handy, keinen Fernseher im Hintergrund und lassen Sie einmal den Satz „Aus Liebe zum Leben“ auf sich wirken.

Was bedeutet für mich „Liebe zum Leben“? Liebe ICH mein Leben? Worin besteht diese Liebe für mich? Kann ich für mich sagen: Ich liebe mein Leben, so wie es ist, nehme ich es in Liebe an? Welche Werte sind für mich in meinem Leben von Bedeutung, gelingt es mir, diese auch in meiner Familie, im beruflichen Umfeld, in meinem Freundeskreis zu leben, werde ich in meinen Bemühungen auch wirklich gesehen, werde ich gehört und verstanden, respektiert mein Lebensumfeld meine Werte?



Vermutlich werden Sie jetzt feststellen, dass schon sehr viel mehr Zeit als ein „paar Minuten Stille“ vergangen sind, und Sie haben sich erst einige wenige, aber wichtige, Fragen zum Thema „Ihre Liebe zum Leben“ gestellt. Und Sie ahnen: Wenn ich länger darüber nachdenke, werden sich noch mehr Fragen ergeben – auf all diese Fragen möchte ich mir meine eigenen Antworten geben, meinen Werten und Gedanken entsprechend.

Unsere Identität als Johanniter basiert auf dem christlichen Menschenbild und humanistischen Werten. Wir möchten dies nach innen und nach außen leben, in Freiheit, in Offenheit und Respekt. Neben allem, was unser persönliches Wohlergehen und individuelle Zufriedenheit in unserem Leben ausmacht, wie Familie, Gesundheit, wirtschaftliche Sicherheit im Alter und vieles mehr, geben uns diese Werte Orientierung, Sicherheit, Zufriedenheit und Glück, um Antworten zu finden auf die Frage: Was bedeutet für mich „Liebe zum Leben“?

Im Alltag unserer Mitarbeiter und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, sei es im Rettungsdienst, in der ambulanten Pflege, im Hospiz oder in der Flüchtlingshilfe, gibt es immer wieder Erlebnisse, die traurig, enttäuschend und entmutigend, oft auch belastend sind und vielleicht auch nicht mit meinen persönlichen Werten in Einklang zu bringen sind. Diese Momente jedoch sind Teil unserer Arbeit – und Teil unseres Lebens. In diesen Momenten trägt uns unsere „Liebe zum Leben“. Es liegt an uns, diesem Erleben Gleichgewicht und Sinn zu geben.

Es gibt so viele Möglichkeiten, an jedem Tag Augenblicke der Erfüllung, der Zufriedenheit und der Zuversicht zu empfinden. Und dies nicht deshalb, weil wir uns von allem Traurigen fernhalten, sondern weil wir uns mitten in dieses vielfältige und bunte Leben begeben. Und wir Johanniter sind eben mittendrin!

Die Gelegenheiten, sich für Mitmenschen einzusetzen sind vielfältig: In der Familie, Nachbarschaft, im Beruf oder auch in einer großen Gemeinschaft mit rund 20 000 Mitarbeitern, 34000 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern sowie rund 1,3 Millionen Fördermitgliedern – den Johannitern. Alle gemeinsam möchten wir etwas Wertvolles in unser Leben bringen. Ob durch den ehrenamtlichen Einsatz, durch das berufliche Engagement oder durch die Unterstützung als Fördermitglied. Und alle schaffen sich ihre Momente der Erfüllung.

Machen Sie einfach mit: Schaffen Sie sich jeden Tag Momente der „Liebe zum Leben“. Überraschen Sie die Menschen in Ihrer Umgebung mit Toleranz, mit mehr Geduld und Angeboten der Hilfe. Engagieren Sie sich ehrenamtlich – egal wo – gerne bei uns Johannitern.

Erleben Sie, wie gut die Gemeinschaft tut und wie gut es Ihnen selbst tut, für andere da zu sein. Oder bringen Sie sich als Fördermitglied der Johanniter ein und ermöglichen so mit Ihrer Spende die notwendige Hilfe in vielfältigen Projekten.

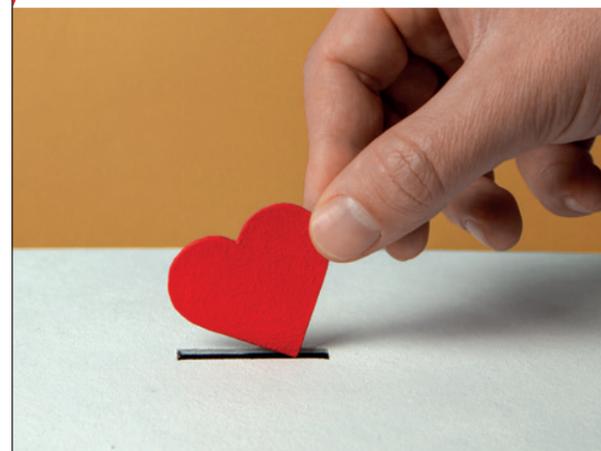
Ihr  
Wilhelm Salch  
Regionalvorstand Baden

## Inhalt

<b>Kurstermine</b> Wann war Ihr letzter Erste-Hilfe-Kurs?	Seite 2
<b>Erste Hilfe</b> Nur Mut	Seite 2
<b>Johanniter-Weihnachtstrucker:</b> Hilfe für bedürftige Menschen in Osteuropa	Seite 3
<b>Sanitätsdienst</b> „Ihr rockt! Wir retten.“	Seite 3
<b>Erkältungszeit</b> So kommen Sie gesund durch den Herbst	Seite 4
<b>Preisrätsel</b> Mitmachen und gewinnen!	Seite 4

## Freude teilen

Spenden statt Schenken zugunsten der Johanniter



Ob Geburtstag, Hochzeitstag, Vereins- oder Firmenjubiläum, Sommerfest oder Weihnachtsfeier – es gibt gute Gründe, ein Fest zu feiern. Teilen und vervielfachen Sie Ihre Freude und sammeln Sie Spenden. Wir sagen von Herzen Dankeschön!

Sie wünschen weitere Informationen oder haben Fragen?

Service-Telefon: 0800 0 19 14 14 (gebührenfrei)

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

[www.johanniter.de/bw](http://www.johanniter.de/bw)



Ganz nah –  
Ihre Ansprechpartner vor Ort in Freiburg

Sie erreichen alle Mitarbeiter  
unter Telefon 0761 459310

**| Kurstermine**

**Wann war Ihr letzter Erste-Hilfe-Kurs?**

Hand auf's Herz - Wissen Sie noch, wie die Stabile Seitenlage geht, wie man einen Druckverband anlegt oder eine Herzdruckmassage durchführt? Es ist ganz normal, dass wir die Dinge vergessen, mit denen wir nicht regelmäßig zu tun haben. Nur jeder Zweite fühlt sich sicher, im Notfall Erste Hilfe leisten zu können. Dabei ist Erste Hilfe ganz einfach! Mit unseren Erste-Hilfe-Kursen können Sie Ihr Wissen schnell auffrischen.

**Erste-Hilfe-Kurs**

...gilt für den Erwerb des Führerscheins, als Grundausbildung für Ersthelfer in Betrieben und für diverse Studiengänge und Trainerlizenzen.

Termine 2019, jeweils von 9 – 17 Uhr		
Mo. 18.11.	Mo. 25.11.	Sa. 30.11.2019
Mo. 02.12.	Sa. 07.12.	

**Erste-Hilfe-Training**

...gilt als Fortbildung für Ersthelfer in Betrieben (gemäß DGUV Vorschrift 1).

Termine 2019, jeweils von 9 – 17 Uhr	
Di. 26.11.	Mo. 09.12.

**Erste Hilfe am Kind**

...vermittelt die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen bei akuten Notfällen im Säuglings- und Kleinkindalter.



Termine 2019	
<b>Modul 1</b>	
<b>„Lebensrettende Sofortmaßnahmen beim Kind“</b>	
Di. 03.12., 19 – 22 Uhr	
<b>Modul 2</b>	
<b>„Verletzungen und Vergiftungen“</b>	
Di. 10.12., 19 – 22 Uhr	
<b>Ganztageskurs (Modul 1 und 2)</b>	
Sa. 07.12., 9 – 16 Uhr	

**Ihr Weg zu uns**

**Seminarräume Freiburg**  
 Johanniter-Ausbildungszentrum  
 Fabrikstraße 2  
 79102 Freiburg im Breisgau

**Anfahrt mit dem ÖPNV:**  
 Freiburg Straßenbahn Linie 1  
 (Richtung Littenweiler)  
 Haltestelle: Maria Hilf

**Mehr Informationen und Anmeldung:**  
[ausbildung.freiburg@johanniter.de](mailto:ausbildung.freiburg@johanniter.de)  
[www.johanniter.de/freiburg](http://www.johanniter.de/freiburg)

**| Erste Hilfe**

**Nur Mut!**

„Kann einer von euch mal die lästigen Gaffer in Schach halten und ihnen eine Aufgabe geben?“, tönt es beim Betriebshelferkurs der Johanniter durch den Raum. „Hat schon jemand die 112 gewählt?“, fragt ein anderer. Rettung sei unterwegs, ruft jemand aus der Ecke. Hektische Betriebsamkeit herrscht beim Rollenspiel, denn eine verletzte Person liegt am Boden, zwei Passanten kommen dazu und versuchen, Erste Hilfe zu leisten.

Wie im echten Leben glotzen Kursteilnehmer in ihrer Rolle als Passanten und zücken das Handy. Jemand schreitet beherzt ein, damit andere sich in Ruhe um den Verletzten am Boden kümmern können. So sollte es auch bei einem richtigen Notfall laufen. Am Arbeitsplatz ist das die Aufgabe geschulter Betriebshelfer. Es gibt klare und simple Regeln für die Erste Hilfe. Egal, ob die Kollegin am Schreibtisch gegenüber zusammensackt, in einer Lagerhalle etwas explodiert oder es mit dem Auto auf der Straße zu mehr als nur einem Blechschaden kommt.

**Auf jede Situation vorbereitet**

„Was wie Routine klingt, ist es im Ernstfall aber nicht. Jedes Unfallgeschehen, jede Hilfssituation ist konkret“, erinnert die Ausbilderin die Kursteilnehmer an diesem Tag immer wieder. Genau dieser Thematik haben sich die Johanniter mit ihrem neuen, digital angereicherten Kurskonzept gewidmet. So können Ersthelfer verschiedene Situationen kennenlernen und trainieren. „Nur Praxis hilft, damit Menschen im Ernstfall beherzt eingreifen“, weiß Ute Gutknecht, Ausbildungs koordinatorin bei den Johannitern in Freiburg.



**„Nur Praxis hilft, damit Menschen im Ernstfall beherzt eingreifen.“**

In ihren Erste-Hilfe-Kursen setzen die Johanniter nun zusätzlich Videos und digitale Medien ein, die vielfältige Notfallsituationen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade simulieren. Das unterstützt das Vorstellungsvermögen und macht das Erste-Hilfe-Training zeitgemäßer und praxistauglicher. Mit wenigen Klicks können die Ausbilder etwa dargestellte Szenen verändern, Hilfebedürftige oder Gefahrenquellen neu positionieren und so die Flexibilität der künftigen Ersthelfer auf die Probe stellen.

**Üben gibt Sicherheit**

„Wir haben einen digitalen Erste-Hilfe-Baukasten entwickelt, damit Menschen Optionen erhalten, ihr Wissen in einer konkreten Situation einzusetzen“, sagt Gutknecht. Sie ist überzeugt, dass das den Teilnehmern mehr Sicherheit gibt: „Der digitale Baukasten ist ein dynamisches Medium, um mit Situationen zu spielen. Das wird Menschen die Angst nehmen, zügig zu helfen. Eigentlich kann man nichts falsch machen – außer nicht zu helfen“, so Gutknecht zu einer oft geäußerten Befürchtung.



**Fit in Erster Hilfe**



Digital und damit flexibler und anschaulicher sind die Johanniter mit ihrem neuen Kurskonzept „Fit in Erster Hilfe“. Eine tragende Säule ist der sogenannte „Erste-Hilfe-Baukasten“: Mit ihm lassen sich während eines Kurses auf der Leinwand unzählige Unfallszenarien nachstellen.



Bewegliche Objekte lassen sich auf unterschiedlichen Hintergründen frei platzieren. Davon abgeleitet können dann im Kurs die Hilfsmaßnahmen diskutiert und durchgespielt werden: Wo fand der Unfall statt? Wer ist betroffen? Was ist zu tun?

Zum internationalen Tag der Ersten Hilfe am 14. September veröffentlichten die Johanniter eine neue Internetseite zum Thema mit relevanten Informationen und wertvollen Tipps:

[wir-muessen-reden.johanniter.de](http://wir-muessen-reden.johanniter.de)

**Aktives Mitmachen kommt an**

Die wechselnden Szenarien und das Selbstverständnis des Kursleiters als Trainer, der die Teilnehmer zur aktiven Mitarbeit motiviert, kommen an: „Auch wenn es heute kein Ernstfall war und deshalb vielleicht das Adrenalin gefehlt hat, waren die Übungen und das Selbermachen wirklich hilfreich“, fasst eine Teilnehmerin den Kurstag zusammen. „Ich fühle mich jetzt sicherer“, sagt ein anderer.



## | Der Johanniter-Weihnachtstrucker

# Hilfe für bedürftige Menschen in Osteuropa

57.552 Päckchen, davon 4.224 aus Baden-Württemberg, konnte der Johanniter-Weihnachtstrucker 2018 zahlreichen Kindern und Familien überreichen. Und auch dieses Jahr rufen die Johanniter in der Vorweihnachtszeit dazu auf, Hygiene- und Grundnahrungsmittel für bedürftige Menschen in Albanien, Bosnien, Rumänien, Bulgarien und in der Ukraine zu packen. Die Päckchen des 26. Johanniter-Weihnachtstruckers helfen auch wieder in 2019 die Grundversorgung vieler Menschen während der Wintermonate zu sichern. Mit Unterstützung unserer langjährigen und zuverlässigen Partner vor Ort werden sie direkt an hilfebedürftige Kinder, Familien, Senioren und Menschen mit Behinderung übergeben. Darüber hinaus sind viele der Päckchen Anstoß für nachfolgende Aktionen und lokales Engagement.

In vielen Dörfern und Regionen Osteuropas fehlt es bis heute an Dingen, die für uns alltäglich und selbstverständlich sind, aber für die Menschen vor Ort unerschwinglich sind. Etliche von ihnen leben nach wie vor häufig von der Hand in den Mund, vor allem in den ländlichen Regionen. Wenn die großen Trucks anrollen, stehen im Norden Rumäniens tausende Kinder vor ihren Schulen und Kindergärten und harren bei eisigen Temperaturen geduldig aus. Im zentraleren Siebenbürgen holen die Familien ihre Pakete bei den Partnerorganisationen ab oder bekommen sie durch diese nach Hause geliefert. In Bosnien, Albanien, Bulgarien oder der Ukraine verteilen wir die Päckchen selbst oder mit Unterstützung weiterer Partner.

Die abgelegenen Bergdörfer rund um das albanische Shkodra werden auf den letzten Metern sogar nur mühsam mit dem Pferd oder dem Esel erreicht.



**Abgabe zwischen 23.11. und 16.12.**  
in der Johanniter-Dienststelle, Schwarzwaldstraße 63 in Freiburg möglich. (werktags von 9:00 bis 14:00 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung unter Tel. 0761 2171445)

### Machen Sie mit!

Wir möchten gemeinsam mit Ihnen bedürftigen Menschen in Osteuropa – Kindern, Jugendlichen, Familien, alten Menschen und Menschen mit Behinderung – eine Freude machen. Jedes Päckchen ist ein Zeichen der Solidarität und der Hoffnung, dass diese Menschen nicht vergessen sind. Wir arbeiten dazu eng mit langjährigen Partnern vor Ort in den Zielregionen zusammen – damit Ihre Päckchen auch dort ankommen, wo sie gebraucht werden. Unsere Projektpartner vor Ort knüpfen darüber hinaus mit zahlreichen Projekten auch unterjährig an die Johanniter-Weihnachtstrucker an.



„Das Wissen, dass die Päckchen extra für sie gepackt wurden, gibt den Menschen Kraft und lässt sie spüren, dass sie in ihrer Not nicht vergessen sind. Schenken auch Sie den hilfebedürftigen Menschen in Osteuropa ein Lächeln und unterstützen Sie den Johanniter-Weihnachtstrucker mit einem Päckchen oder mit Ihrer Spende!“

Stefan Reitsam, ehrenamtlicher Konvoileiter

Weitere Informationen zum Johanniter-Weihnachtstrucker und zu unseren Partnern finden Sie im Internet unter:

[www.johanniter.de/weihnachtstrucker](http://www.johanniter.de/weihnachtstrucker)  
[www.facebook.de/JohanniterWeihnachtstrucker](https://www.facebook.de/JohanniterWeihnachtstrucker)  
(ein eigener Facebook-Account ist dafür nicht erforderlich).

#### Mitmachen ist ganz einfach:

- Packen Sie die Artikel der Packliste in einen stabilen Karton, ideale Größe max. 40x30x30 cm (LxBxH).
  - Gerne können Sie einen persönlichen Gruß in den Karton legen.
  - Karton gut verschließen, auf Wunsch bemalen.
  - In einer unserer Sammelstellen \* bis spätestens 16. Dezember 2019 abgeben.
  - Ihre Spende zur Unterstützung der Aktion (bitte mind. 2 € je Paket) bitte in keinem Fall in den Karton legen, sondern gesondert abgeben oder überweisen!
- Auf [www.johanniter.de/weihnachtstrucker](http://www.johanniter.de/weihnachtstrucker) finden Sie unter „Spenden“ verschiedene Möglichkeiten dazu.

- Packliste 2019 für Ihr Weihnachtstrucker-Päckchen**
- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Geschenk für Kinder (z.B. Malblock, Malstifte) | <input type="checkbox"/> 3 Packungen Kekse   |
| <input type="checkbox"/> 2 kg Zucker                                      | <input type="checkbox"/> 5 Tafeln Schokolade |
| <input type="checkbox"/> 3 kg Mehl  | <input type="checkbox"/> 500 g Kakaopulver   |
| <input type="checkbox"/> 1 kg Reis  | <input type="checkbox"/> 2 Duschgel          |
| <input type="checkbox"/> 1 kg Nudeln                                      | <input type="checkbox"/> 1 Handcreme         |
| <input type="checkbox"/> 2 Liter Speiseöl in Plastikflaschen              | <input type="checkbox"/> 2 Zahnbürsten       |
| <input type="checkbox"/> 3 Packungen Multivitamin-Brausetabletten         | <input type="checkbox"/> 2 Tuben Zahnpasta   |



Bitte halten Sie unbedingt die Packliste ein!  
\*Infos unter [www.johanniter.de/weihnachtstrucker](http://www.johanniter.de/weihnachtstrucker)

Service-Telefon 0800 33 111 66  
(kostenfrei aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen)

## | Sanitätsdienst

# „Ihr rockt! Wir retten.“

Egal ob Fußballspiel, Operaufführung oder Straßenfest – jede öffentliche Veranstaltung mit vielen Besuchern braucht einen Sanitätsdienst. Er stellt für die Besucher und Mitwirkenden die erste medizinische Versorgung sicher. Wenn etwas passiert, sind die Johanniter bereits vor Ort und leisten erste medizinische Hilfe.



Lust im nächsten Jahr selbst mit dabei zu sein?  
Neue Helfer sind im Ortsverband Freiburg jederzeit herzlich willkommen!

Ansprechpartnerin:  
Tamara Fischer  
[tamara.fscher@johanniter.de](mailto:tamara.fscher@johanniter.de)



Ehrenamtliche Einsätze bei großen Musikfestivals sind bei den Helferinnen und Helfern der Johanniter besonders beliebt. Seit 23 Jahren ist das Zelt-Musik-Festival für die Freiburger Johanniter der größte Sanitätsdienst des Jahres. Der ehrenamtliche Einsatz am Mundenhof ist gefragt, denn trotz langer Schichten und umfangreicher Arbeit herrscht hier eine entspannte und friedliche Atmosphäre, die Festivalbesuchern und Sanitätern gleichermaßen gefällt. Und natürlich kann man als Sanitäter auch das ein oder andere Konzert hautnah miterleben. Über 760 ehrenamtliche Einsatzstunden leisteten die gut ausgebildeten Sanitäter dieses Jahr an den 20

Veranstaltungstagen. Die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des Ortsverbands Freiburg sind aber auch deutschlandweit bei vielen spannenden Großveranstaltungen im Einsatz.

Gemeinsam mit rund 450 Johannitern aus ganz Süddeutschland unterstützten sie zum Beispiel beim Southside Festival in Neuhausen ob Eck, dem größten rein ehrenamtlichen Sanitätsdienst der Johanniter in Baden-Württemberg. Aber auch beim Technofestival TimeWarp in Mannheim oder den Deutschen Evangelischen Kirchentagen sind die Freiburger regelmäßig mit dabei.

