

Mit Ihrer
Regionalbeilage

johanniter ^{2/}2020

Magazin für die Freunde der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

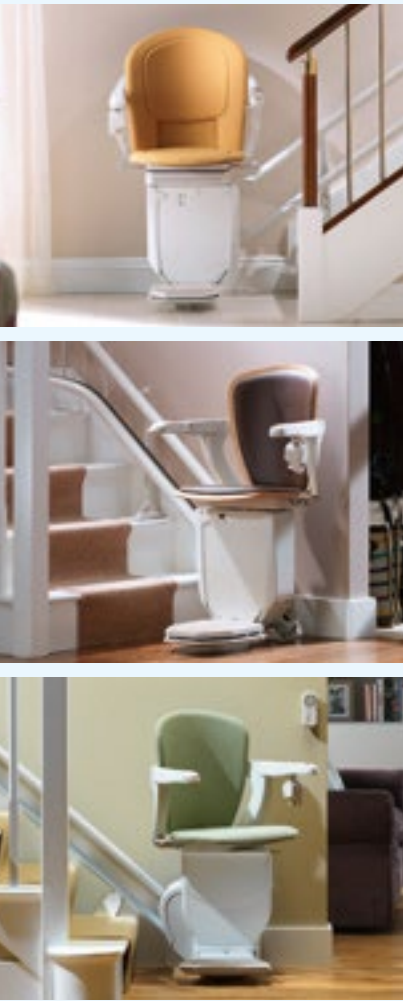
Aus Liebe zum Nächsten

Die Johanniter im
Corona-Einsatz



Lifta – gerade jetzt für Sie da

Willkommen



Rufen Sie uns einfach
gebührenfrei an.
☎ 0800 - 20 33 135
Auch Samstag und Sonntag!
www.lifta.de

Einige Einbaubeispiele mit einer kleinen Auswahl aus unserer Modellvielfalt.

Deutschlands beliebtester Treppenlift

- Passt praktisch auf jede Treppe
- Mehr als 130.000 installierte Liftas
- Über 200 Experten – auch in Ihrer Nähe
- Lifta Kundendienst, 365 Tage im Jahr
- Freiwillig geprüfte Kundenzufriedenheit*



* Prüfinhalte: tel. Erreichbarkeit, schnelle Terminvereinbarung, Freundlichkeit, Liefertreue, Kundenservice nach Einbau. Weitere Informationen finden Sie unter www.lifta.de/tuev

GUTSCHEIN

☒ **Ja**, schicken Sie mir meinen Prospekt – kostenlos und unverbindlich.

Name / Vorname

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Tel.-Nr. (Bitte beraten Sie mich auch telefonisch**)

Lifta GmbH, Abt. JOH, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

Datenschutzhinweis:
Die Datenverarbeitung erfolgt verantwortlich d.d. Lifta GmbH zur Informationsmaterialübermittlung u. Werbung. Bei Einverständnis erfolgt Datennutzung zur tel. Beratung. ****Der werblichen Datennutzung können Sie widersprechen und Ihre Einwilligung zur tel. Kontaktaufnahme d. uns widerrufen, jeweils mit Wirkung für die Zukunft.** Ausführliche Hinweise mit weiteren Rechten sowie zur Nutzungsdauer und Löschung Ihrer Daten unter: www.lifta.de/dsgvo oder einfach telefonisch anfordern.

Liebe Freunde der Johanniter,

dass wir unser Leben nicht mehr in jedem Aspekt selbst steuern können, ist eine der schmerzlichsten Erfahrungen der Corona-Pandemie. Einer ungewissen Situation von nicht absehbarer Dauer ausgeliefert zu sein, ertragen wir nur schwer. Den ältesten von Ihnen kommen vielleicht Gedanken an die Zeit vor 75 Jahren in den Kopf. Und der Wunsch, dass folgenden Generationen dies erspart bleibe.

Wir Johanniter fühlen uns in diesen Zeiten mehr denn je einer Zeile im Ordensgebet der Johanniter aus dem Jahr 1883 verpflichtet: „Dem Schwachen hilf“, heißt es darin. Die Fürsorge für diejenigen, die auf unsere Dienste angewiesen sind, steht an oberster Stelle. Dabei vergessen wir aber nicht die Verantwortung für unsere Mitarbeitenden. Mit bewundernswertem Einsatz widmen sich diese unter oft schwierigen Bedingungen ihren Aufgaben. Sie erhalten aber auch viel Zuspruch. Die große Resonanz auf unseren Aufruf, Behelf-Mund-Nasen-Masken zu nähen, zeigt mir: Wir können auch auf die Unterstützung der Öffentlichkeit zählen. Und dass wir vielerorts kostenlose Hilfsangebote für Risikogruppen anbieten können, ist auch Ihr Verdienst!

Mir macht das Mut für die kommenden Wochen und Monate, in denen die Kooperation aller und das dafür notwendige Vertrauen ineinander weiter wichtig sind, um diese Krise zu überwinden. Dass wir das schaffen, daran zweifle ich nicht. Bleiben Sie gesund!



Ihr *Frank-J. Weise*

Dr. h.c. Frank-Jürgen Weise
Präsident der
Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Impressum Verbandszeitschrift der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Herausgeber Johanniter-Unfall-Hilfe e. V., Marketing/Kommunikation, Lützowstraße 94, 10785 Berlin
Redaktion Wolfgang Brenner (verantwortlich), C. Hauptmann, T. Knaak, C. Schreiber, H. Fischer
redaktion@johanniter.de
Layout Raufeld Medien GmbH, Paul-Lincke-Ufer 42/43, 10999 Berlin; Daniela Heil, Martin Rümmele (Kreativdirektion);

Titelfoto Stefan Simonsen
Druck, Verlag & Anzeigen Hofmann Druck Nürnberg GmbH & Co. KG, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg; Anzeigen Fabian Lämmermann (verantwortlich)
Gültige Anzeigenpreisliste 1/20
Druckauflage 1.030.000
Exemplare (IVW 1. Quartal 2020) Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der 7. Juli.
Die nächste Ausgabe wird am 28. August per Post versendet.

Keine Haftung für unverlangte Einsendungen jeglicher Art. Für Mitglieder der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. ist der Bezug der Zeitschrift im Mitgliedsbeitrag enthalten. Eine gesonderte Berechnung des Bezugspreises erfolgt nicht. Ein Teil dieser „johanniter“-Ausgabe enthält eine Beilage der atlasformen SAS.



Themen



4 Mit großem Engagement sind die Johanniter während der Corona-Krise im Dauer-Einsatz.



14 Die Heuschreckenplage in Ostafrika steht im Schatten der Virus-Pandemie. Die Johanniter helfen.

In Aktion

- 4** Im Fokus – Nähe in Zeiten des Abstands
- 9** Im Fokus – Einfallreich mit breiter Unterstützung
- 14** Ostafrika – Gegen die Notlagenserie

In Kürze

- 16** Namen & Nachrichten

Fürs Leben

- 17** Gesundheit & Sicherheit
- 18** Service: Erste Hilfe – Kennt keine Krise

Unter Freunden

- 22** Lesertelefon
- 23** Im Porträt – Helferhaushalt mit Spürnasen
- 24** Leserstimmen
- 26** Denkanstoß – Unsere Zeit ist jetzt

Zum Schluss

- 27** Drei Fragen an ... Pia und Laura Henkel und Rätselspaß
- 29** Augenklick

DIE JOHANNITER



Das johanniter-Servicetelefon
0800 32 33 900 (kostenlos)



Im Fokus

Nähe in Zeiten des Abstands

Große Einschränkungen und noch größere Herausforderungen waren in den vergangenen Monaten bestimmend für das Leben der Menschen in Deutschland – und auf der ganzen Welt. Die Johanniter zeigten von Beginn der Corona-Pandemie an, wie professionell sie mit der Krise umzugehen wissen, um weiter für andere da zu sein.

Spätestens als während der dritten Märzwoche in allen Bundesländern die Schließung von Geschäften, Gaststätten, Schulen und Kindertageseinrichtungen angeordnet wurde, war klar: Die kommende Zeit würde das öffentliche Leben in beispielloser Weise verändern – und damit auch die Dienste der Johanniter. Einer Empfehlung der Qualitätssicherungsstelle Erste Hilfe folgend wurde zuerst die Breitenausbildung mit sämtlichen Erste-Hilfe-Kursen bis mindestens Ende Mai eingestellt. Vielerorts mussten Johanniter-Kitas geschlossen werden, da lediglich Eltern mit sogenannten systemrelevanten Berufen ihre Kinder in kleinen Gruppen in eine Notbetreuung bringen konnten.

Etwa in der Kita „Grashüpfer“ im niedersächsischen Holzminden, wo die Johanniter in der Notbetreuung drei Gruppen geöffnet hielten. Auch wenn dort strenge Hygienevorschriften galten und die Kinder mit der auch für sie merkwürdigen Situation klarkommen mussten: Aus den Gruppenräumen waren

Wir versuchen, die Tage hier so normal wie möglich zu halten. Es hat sich aber natürlich einiges verändert: Das Frühstück findet noch in den kleineren Gruppen statt und Spielen geht auch nur noch in den Stammgruppen, um das Risiko einer Ansteckung für Kinder und Mitarbeitende gering zu halten. Die Kinder verstehen schon, dass es eine besondere Situation ist und sie nicht einfach durch die Räume flitzen können wie sonst, und sagen dann so etwas wie: „Oh, dieses Corona!“

Liesa Krüger, Leiterin der Betriebskita „Weltkinder“ der Johanniter in Hannover

auch weiterhin Kinderstimmen und fröhliches Lachen zu hören. „Die Notbetreuung in Kitas und Schulen ist ein wichtiger Baustein, um die Krise zu bewältigen und unsere Mitmenschen besser versorgen zu können“, so Jörg Lüssem, Mitglied des Bundesvorstandes der Johanniter-Unfall-Hilfe. Denn wer seine Kinder nicht gut betreut weiß, kann nicht zur Arbeit kommen und wichtige Dienstleistungen nicht erbringen. „Weil alles ineinandergreift, hatten wir auch hier eine weitreichende Verantwortung“, erklärt Lüssem.

Foto: Christina Opeldus



Für Angestellte des Helios-Klinikums in Wiesbaden stellten die Johanniter Personal für die Notbetreuung.

Wir Pflegekräfte haben gleich zu Beginn der Krise vereinbart, unsere Arbeit normal weiterzuführen. Gleichzeitig haben wir unsere pflegebedürftigen Kunden aufgeklärt und aufgefordert, zum Selbstschutz lieber zu Hause zu bleiben. Dass wir jetzt eine besondere Wertschätzung erfahren, freut mich natürlich. Allerdings hoffe ich, dass wir nach der Corona-Krise nicht wieder in Vergessenheit geraten.

Carmen Schindler, Pflegedienstleiterin der Ambulanten Pflege der Johanniter in Mannheim

Zur Betreuung der anderen Kinder entstanden mancherorts neue Angebote: So haben sich etwa im Regionalverband Schleswig-Holstein Nord/West zwölf Johanniter-Kitas mit insgesamt 600 Kindern virtuell zusammengeschlossen, um den Kindern die Zeit bis zur Öffnung etwas zu verkürzen: Über einen speziellen YouTube-Kanal für angemeldete Kita-Kinder gibt es eine Reihe von Videoclips mit Morgenkreis-Ritualen, Bewegungs- und Fingerspielen, Basteltipps und spannenden Geschichten. All das, was die Kinder aus den Kindertagesstätten der Johanniter kennen und mögen. „Wir halten diese pädagogische Maßnahme für wichtig, damit die Kinder den vertrauten Kontakt nicht verlieren“, sagt Udo Neumann, Mitglied des Regionalvorstandes.

Auch im Rettungsdienst zeigten sich die Beeinträchtigungen durch die rasante Verbreitung des Virus: Um zu verhindern, dass komplette Rettungswachen bei einem positiven Covid-19-Befund unter Quarantäne gestellt werden, teilten die Johanniter ihre Belegschaften, um den Betrieb sicherstellen zu können. Und in ständig arbeitenden Krisenstäben setzten die Logistiker alles daran, dringend

benötigtes medizinisches Verbrauchsmaterial für die Mitarbeitenden zu beschaffen. Denn Desinfektionsmittel, Masken und Handschuhe wurden so begehrte wie knappe Güter.

Mehr als 3.500 Mitarbeitende in 144 Pflegediensten waren darauf auch dringend angewiesen. Denn ihre rund 18.000 Hausbesuche täglich ließen sich natürlich nicht aus der Ferne erledigen. Hände desinfizieren, Mundschutz anlegen, Handschuhe anziehen – für Pflegefachkräfte wie Daria Kasprzyk von den Johannitern im Regionalverband Harburg wurden diese Handgriffe vor dem Betreten der Wohnungen ihrer zur Risikogruppe gehörenden Kunden zum Standard.

„Viele meiner Kunden haben Angst, sich mit dem Virus anzustecken, und deshalb großes Verständnis für die Sicherheitsmaßnahmen“, erzählt Daria Kasprzyk, die in Zeiten des sozialen Abstandhaltens zu einem gern gesehenen Gast wurde. Da viele ihrer Kunden zudem kein Smartphone besitzen, sei bei ihnen auch der Kontakt zu Verwandten und Bekannten auf reine Telefonanrufe beschränkt: „Viele sind einsam, und mein Besuch ist für die Senioren oft der Höhepunkt des Tages.“

Fotos: Martina Wildenhain, Gerhard Bieber

Im „Corona-Test-Drive-in“ in Taufkirchen unterstützten die Johanniter bei der Probenentnahme.



„Das ist es, was mich stolz auf meine Johanniter macht“, kommentiert Thomas Mähner, Mitglied des Bundesvorstandes der Johanniter. „Von Flensburg bis zum Bodensee haben alle schnell reagiert und zeigten sich bereit, als es darauf ankam. Das ist etwas, das uns Johanniter so besonders krisenfest macht.“

Zum Schutz der Bevölkerung

Katastrophenschutz ist Ländersache – und so unterschiedlich sich die Fallzahlen von Covid-19-Infizierten in den einzelnen Bundesländern entwickelten, so vielgestaltig zeigte sich das Engagement der im Bevölkerungs- und Katastrophenschutz engagierten Johanniter: Zusammen mit den Feuerwehren und dem Technischen Hilfswerk sind diese nämlich eng in die Konzepte zur Gefahrenabwehr von Städten und Kommunen eingebunden.

Als der Freistaat Bayern am 16. März den Katastrophenfall ausrief, bedeutete das etwa, dass dort ehrenamtliche Johanniter für besondere Aufgaben herangezogen werden konnten. Dabei stand vornehmlich die Unterstützung der Gesundheitsämter mit den Tests von Menschen mit Verdacht auf eine Covid-19-Infektion im Zentrum. Die Helfenden besetzten zusammen mit weiteren Hilfsorganisationen Corona-Screening-Center und Abstrichstationen, wie etwa im oberbayerischen Taufkirchen, wo Menschen mit Verdacht auf eine Infektion nach vorheriger Anmeldung direkt aus ihren Fahrzeugen heraus getestet wurden.

Die notwendige Schutzausrüstung für unsere Helfer zu beschaffen, stellte sich als eine der größten Herausforderungen heraus. Der Bedarf wuchs enorm, weil wir selbst bei alltäglichen Einsätzen komplett ausgestattet sein müssen. Zu groß ist die Unklarheit über den Hintergrund der Patienten.

Kevin Grigorian, Fachbereichsleiter Rettungsdienst/Bevölkerungsschutz, Bundesgeschäftsstelle Berlin

Das Fachwissen der Johanniter war außerdem in Krisenstäben gefragt, in der Verstärkung des Rettungsdienstes und bei Verteilungsaktionen von medizinischem Verbrauchsmaterial sowie dem Aufbau von Notkrankenhäusern, wo innerhalb kürzester Zeit viele Hände zum Anpacken notwendig waren.

So engagiert zeigten sich auch die Katastrophenschützer der Johanniter in Nordrhein-Westfalen. In dem ebenfalls schwer betroffenen Bundesland errichteten sie zum Beispiel ein Fieberzentrum und besetzten im Wechsel mit anderen Organisationen die Entnahme von Abstrichen. ♦ Wolfgang Brenner

Masken Marke Eigenbau

So schwierig die Beschaffungslage für medizinische Schutzausrüstung war, so groß war die Hilfsbereitschaft, auch mit behelfsmäßigen Stoffmasken die Mitarbeitenden der Johanniter zu unterstützen.

Um die Verbreitung des Corona-Virus zu stoppen und dem großen Bedarf dieses Mund-Nasen-Schutzes für Pflegekräfte zur Eindämmung des Virus gerecht zu werden, starteten die Johanniter im Internet einen ganz eigenen Aufruf an die Öffentlichkeit: Im Rahmen der Aktion „Näh♥stenliebe“ wurden Freiwillige gesucht. Mit dem in einem Starter-Set mitgeschickten Stoff, Schräg- und Gummiband sowie Draht für insgesamt 21 Masken sollten sie die Arbeit der Johanniter durch den eigenen Einsatz an der Nähmaschine unterstützen.

Die Resonanz war überwältigend: Innerhalb weniger Tage registrierten sich mehr als 4.500 begeisterte Hobby-Schneider und sorgten so in der Bundesgeschäftsstelle der Johanniter in Berlin tagelang für eine fließbandmäßige Verpackungsaktion. Hunderte gelber Post-Kisten stapelten sich in den Gängen und nach dem Versand waren bereits wenige Tage später viele Pakete mit fertigen Stoffmasken Marke Eigenbau zurück in Berlin. Von dort aus fanden insgesamt 100.000 Exemplare ihren Weg zu den Johanniter-Mitarbeitenden in ganz Deutschland – zusammen mit begeisterten Rückmeldungen von Unterstützern, wie Petra S.



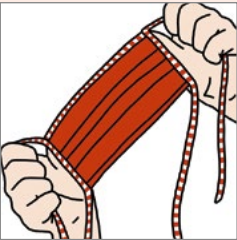
Große Resonanz: In der Bundesgeschäftsstelle der Johanniter in Berlin kam Behelf-Mund-Nasen-Schutz für viele Helfer an.

aus Münster: „Wenn man in letzter Zeit ins Internet sieht, könnte man glauben, es gibt mehr Angst und Aggression als alles andere. Aber das stimmt nicht: Da ist doch Empathie, Fürsorge, Solidarität. Das macht doch Hoffnung, oder?“

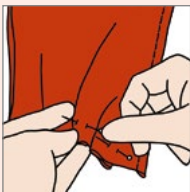
Um dem Ausstattungs-Engpass beizukommen, sprangen auch Helfende aus der von den Johannitern betreuten Landesunterkunft für Flüchtlinge in Rendsburg ein: Drei ausgebildete Schneider aus der Nähstube der Einrichtung nähten solche Masken einfach selbst. 250 Stück pro Tag schafften sie, zunächst für die Bewohner, dann für fünf Pflegedienste und deren Kunden in Rendsburg sowie die Kitas der Johanniter im Landkreis und auch für das Diakonische Werk. „Die Geflüchteten freuen sich darüber, dass sie sich auf diese Art und Weise nützlich machen und der Gesellschaft, die sie aufgenommen hat, danken können“, so Masood Iqbal, Leiter des Johanniter-Betreuungsverbandes in der Landesunterkunft zu dieser Solidaritätsaktion.

Masken nähen

In fünf Schritten zum Behelfs-Mund-Nasen-Schutz



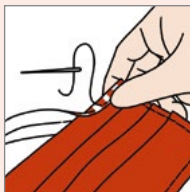
Schritt 1: Baumwollstoff auf eine Größe von 34 x 17 cm zuschneiden und doppelt legen.



Schritt 2: Drei Falten legen und mithilfe von Stecknadeln feststecken.



Schritt 3: Die Außenkanten werden mit einem einfachen geraden Stich fixiert.



Schritt 4: Die offene Kante oben mit dem Schrägband schließen.



Schritt 5: Für beide Seiten je ein Band von ca. 90 cm zurechtschneiden und mittig annähen.

Foto: Juliane Flurschütz, Illustrationen: Johanniter



Im Fokus Einfallsreich mit breiter Unterstützung

Not macht erfinderisch. Die Auswirkungen der Kontaktbeschränkungen und des weitgehenden Herunterfahrens der Wirtschaft und des öffentlichen Lebens waren lange Zeit dramatisch. In vielen Bereichen bewiesen die Johanniter aber großen Einfallsreichtum, um Ältere, Risikogruppen, aber auch junge Menschen dennoch zu unterstützen.

Einkaufshilfen statt Fahrdienste
Was tun, wenn Kunden wegen der Kontaktbeschränkungen nicht mehr in Schulen, Tagespflegen und Werkstätten für Menschen mit Behinderungen gefahren werden können? Viele Mitarbeitende und bei den Johannitern ehrenamtlich Aktive wussten hier schnell eine Alternative: Unter dem Motto „Nachbarschaftshilfe“ organisierten sie für allein lebende oder chronisch kranke Menschen an vielen Orten Deutschlands Hilfsangebote. Wer wegen des Corona-Virus Hilfe beim Einkauf brauchte, fand von Schleswig-Holstein bis nach Baden-Württemberg nur einen Telefonanruf weit entfernt kostenfreie Angebote.

Foto: Simon Lickteig

„Für uns ist es selbstverständlich, dass wir unsere Mitmenschen in den Zeiten der Corona-Krise unterstützen“, sagt Gerald Donath, Mitglied des Regionalvorstands der Johanniter in Ostwestfalen, über das Angebot in Bielefeld. Dabei wurden auch Getränkebestellungen erfüllt und natürlich wurde auf eine kontaktfreie Übergabe von Einkaufszettel und Waren geachtet. Die Liefergäste haben die Möglichkeit, die Hilfsorganisation dabei zu unterstützen, etwa durch Pfandflaschen als Spende.

Großes Engagement bewiesen auch Spon-tanhelfer, die von Kurzarbeit betroffen die nicht gebrauchte Arbeitszeit in den Dienst der guten Sache stellten: „Ich arbeite gerade nur noch zwei Tage. Die restlichen drei bin ich ehrenamtlich tätig, ziehe mit einer Einkaufs-liste los und unterstütze so die Gesellschaft“, erklärt Robert Ringmayer aus Berlin. Seine Philosophie: „Wenn jeder ein bisschen hilft, dann ist allen geholfen.“

Gassigehen auf der Insel

Aus der Not eine Tugend machten die Johan-niter der Rettungshundestaffel auf der Nord-seeinsel Sylt. Durch die Corona-Beschrän-kungen fiel für sie zwar das gemeinsame Training ins Wasser. Weil die Bekannte einer Bekannten aber zur Risikogruppe gehört und jemanden für ihren Hund suchte, sprangen die Johanniter ein: Einzeln sind sie mit ihren Vierbeinern nach wie vor viel draußen und helfen seither denen, die das nicht mehr kön-nen. Ganz kontaktlos bieten sie Hilfe beim Gassigehen an. Dafür fahren sie auf Verabre-dung zu den Hundebesitzern und rufen sie an. Das Tier wird dann vom eigentlichen Besitzer am Gartenzaun angebunden und so für eine Runde am Strand übergeben. „Klappt bes-tens“, kommentiert Kay Bahnsen, Leiter der Rettungshundestaffel Sylt, dieses so einfache wie wirkungsvolle Angebot. „Es war uns eine absolute Herzenssache, den Menschen in dieser schwierigen Zeit mit ihren Hunden zu

helfen“, so Bahnsen, der dafür auch von allen Seiten viel Lob und positive Rückmeldungen erhalten hat.

Ein offenes Ohr am Zuhör-Telefon

Ein Osterfest ohne Besuch bei Großeltern und Eltern? Keine gemeinsame Eiersuche im Gar-ten oder Park? Während sonst nach langen Staus auf Autobahnen ein gemeinsames Ritual im Zentrum stand, zwang die Corona-Pande-mie die Menschen, zu Hause zu bleiben und auf Reisen zu verzichten. „Was lag da näher, als ein telefonisches Angebot zu schaffen, das alleinstehende oder einsame Menschen nut-zen können?“, erklärt Jörg Lüssem, Mitglied des Bundesvorstandes der Johanniter-Unfall-Hilfe, das Prinzip des pünktlich zu den Feier-tagen eingeführten „Zuhör-Telefons“. Kosten-los und anonym bot dieses für Menschen mit Redebedarf und Sehnsucht ein offenes Ohr für ein freundliches Gespräch während dieser für alle besonderen Situation. Werktags und auch am Wochenende waren dafür von 9



Mit ihrem Gassigehdienst unterstützt die Sylter Rettungs-hundestaffel Angehörige von Risikogruppen.

Foto: Anna Goldbach

bis 19 Uhr unter der Nummer 0800 0 300 700 geschulte Mitarbeitende der Johanniter am anderen Ende der Leitung, hörten ohne Zeit-druck zu und gaben Hilfestellung bei Fragen. „Weiter für die Menschen da sein und ihnen zeigen, dass sie nicht allein sind, das ist eine unserer Aufgaben“, so Lüssem zu diesem rege nachgefragten Service.

Sicheres Gefühl kommt per Post

Auspacken, an die Steckdose anschließen und mit einem Knopfdruck in Betrieb nehmen – der Hausnotruf der Johanniter lässt sich jetzt auch ohne den Besuch eines Technikers in-stallieren. Möglich machen das neue Geräte-typen mit sogenannter Plug-and-Play-Tech-nologie, die jetzt neuen Kunden per Post zugeschickt oder als verpacktes Gerät vor die Haustür gelegt werden können. Und sollte es trotz der mitgelieferten Schnellstartanlei-tung einmal nicht auf Anhieb klappen, stehen telefonisch Ansprechpartner zur Verfügung, die beim Einrichten unterstützend zur Seite stehen. „Uns haben Anfragen von Angehöri-gen erreicht, die gerade jetzt ältere Familien-mitglieder gut versorgt wissen wollen, auch wenn sie sie nicht besuchen können“, sagt Patrik Benzler, Fachbereichsleiter Notrufdienste in der Bundesgeschäftsstelle der Johanniter. „Mit unserem neues Angebot erfüllen wir die-sen Wunsch – und vermeiden dabei unnötigen persönlichen Kontakt.“ Bestellt werden kann der kontaktlose Hausnotruf unter der kostenlosen Rufnummer 0800 0191414.

Mit Kreativangeboten durch die Krise

Mona zeigt, wie ein Spagat geht. Max lehrt den freien Handstand in fünf Schritten und mit Rosalie kann man das Jonglieren lernen. Leider nicht wie üblich in den Workshops der Johanniter-Ferienbetreuung „LiLaLu“, aber dafür täglich neu und übers Internet direkt nach Hause. Denn als auch für bayerische Schulen eine Schließung bis nach den Oster-

ferien angeordnet wurde, wusste Julia Groh-nert von den Johannitern in München gleich: „Da müssen wir einen Ausgleich schaffen und für etwas Abwechslung sorgen.“ Statt der Betreuung, die den Kontaktbeschränkungen zum Opfer gefallen ist, drehen die Artisten, Künstler und die weiteren Workshopleiter ihre Videos bei sich daheim und stellen sie auf der Facebook-Seite www.facebook.com/lilalu-munich kostenfrei zur Verfügung. Jeden Montag, Mittwoch und Freitag gibt es dort Inspiration, Anregung für die eigene Kreati-vität und Schritt-für-Schritt-Anleitungen zum Basteln. Diese nachzuvollziehen, dauert aber etwas und besonders im Bereich der Artistik ist Geduld nötig. „Die Kinder sollen sich ausgiebig mit einer Sache beschäftigen. Und bei der großen Auswahl ist für jeden etwas dabei“, so Grohnert zum Konzept ihres Angebots zur Überbrückung – bis es in den Sommerferien hoffentlich weitergehen kann mit den echten Workshops und den immer gut besuchten Ab-schlussvorstellungen.

Gegen den Corona-Blues: Die Trainer und Artisten von „LiLaLu“ geben jetzt Mini-Work-shops über die sozialen Medien.



Ihre Saison haben die Helfer der Bremer Kältehilfe verlängert. Jetzt stehen sie Notleidenden auch weiterhin bei.



Nähe aus der Ferne

Als Sonja Eikhof, Leiterin der Johanniter-Tagespflege in Marmstorf, ihren Gästen mitteilen musste, dass die Einrichtung aufgrund der Corona-Krise vorläufig geschossen bleibt, waren viele sehr traurig. „Wir sind eine eher kleine Tagespflege mit nur 13 Plätzen, dadurch sind wir für viele Senioren ein Familienersatz geworden. Dieses Umfeld vermissen nun vor allem die Gäste, die keine Angehörigen mehr haben“, sagt Eikhof. Daraus entstand im Team die Idee, den Senioren zumindest per Telefon ein wenig Zuwendung zu schenken.

„Für diese Telefonate gibt es keinen Leitfaden. Jede Pflegekraft ruft einen Gast an, um dann ganz individuell ein Gespräch zu führen, sich nach dem Befinden zu erkundigen, was die Katze angestellt hat, wie weit der Pullover schon gestrickt ist, oder Tipps zur Beschäftigung zu geben – je nachdem, was in dem jeweiligen Fall gerade Thema ist“, sagt Pflegefachkraft Christina Owczarzewicz. Doch auch pflegende Angehörige nutzen den telefonischen Kontakt, um sich Tipps zu holen. „Normalerweise haben wir ein Angehörigen-Café, bei dem sich Verwandte austauschen können. Das findet derzeit auch nicht statt, sodass wir jetzt auch Ehepartner oder Kinder insbesondere von Gästen mit demenziellen Erkrankungen telefonisch betreuen“, berichtet Owczarzewicz.

Nächstenliebe fällt nicht aus

Das Saisonende war fast zu Ende, da entschieden sich die ehrenamtlichen Helfer der Bremer Kältehilfe, weiterhin mit dem Kältebus unterwegs zu sein – für Obdachlose, die indirekt auch durch das Corona-Virus betroffen waren. Es wird nun auch hier auf körperlichen Abstand geachtet und die Lebensmittel mit einem Snack, Getränk, Süßigkeiten und Obst werden mit Distanz platziert und können von dort weggenommen werden. „Diese Menschen benötigen unsere Unterstützung und das Signal, dass sie nicht vergessen sind“, unterstreicht Andreas Setzer, hauptamtliches Mitglied im Regionalvorstand Bremen-Verden, die Absicht der Aktion. Und auch in Aachen haben die Kältehelfer der Johanniter die Saison verlängert, gehen aber bei der Versorgung auf räumliche Distanz: „Carepakete to go“ nennen sie das Konzept, um Obdachlosen über die Runden zu helfen.



Spenden Sie, wenn Sie die Arbeit der Johanniter unterstützen möchten!
Spendenkonto
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE94 3702 0500 0433 0433 00
Stichwort: Corona-Krise

Foto: Jan Klaassen

An Ihrer Seite mit dem Johanniter-Hausnotruf!

Hinweis zum Corona-Virus

Auslieferung und Installation des Johanniter-Hausnotrufs ab sofort kontaktlos möglich!



Gerade jetzt ist der Johanniter-Hausnotruf wertvoller denn je. Wichtig für Sie: Sie erhalten ihn kontaktlos, per Paketzustellung oder persönlich durch uns direkt vor die Wohnungstür geliefert. Das Hausnotruf-Gerät ist bereits vorinstalliert und muss nur noch an das Stromnetz angeschlossen werden. Bei Fragen zum Produkt oder zur Installation ist unser Serviceteam für Sie telefonisch für Sie da. Sprechen Sie uns an!

Jetzt bestellen und 4 Wochen kostenlos testen: 0800 32 33 800
www.johanniter.de/hausnotruf

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Ostafrika Gegen die Notlagenserie

Der Osten Afrikas durchlebt in atemberaubender Folge Krisen und Katastrophen. Das letzte Kapitel: eine Heuschreckenplage. Durch den globalen Ausbruch des Corona-Virus nimmt die Welt davon nur am Rande Notiz.

„Dies ist eine beispiellose Situation, mit der wir momentan konfrontiert sind“, sagt Mohamoud Duale. Er ist Leiter von RACIDA, einer Partnerorganisation der Johanniter im Norden Kenias. Dort hatten sich die Gemeinden 2019 gerade erst von einer schweren Dürre erholt, als durch Überschwemmungen ein Großteil ihres Viehs ertrank. Begünstigt durch die Feuchtigkeit im Boden konnten sich enorme Heuschreckenschwärme bilden, die sich von Pakistan über die arabische Halbinsel bis zu

den Ländern Ostafrikas ausbreiteten. „Nun erleben die Menschen, wie ihre Ernten und Weideland durch die Wüstenheuschrecken zerstört werden“, so Duale.

Gutscheine gegen Verluste

Nachdem die Johanniter und RACIDA zunächst die Betroffenen der Überschwemmungen mit Lebensmittelgutscheinen unterstützten, wurde die Hilfe mit dem Durchzug der gefräßigen Heuschrecken im Februar auf mehr als 1.500 Haushalte erweitert. Mit monatlichen Gutscheinen im Wert von umgerechnet 35 Euro kauften sich die Menschen Grundnahrungsmittel wie Mais, Erbsen oder Sorghum, welche die Schwärme auf ihren Feldern vernichtet hatten.

Dabei sind Heuschreckenplagen kein unbekanntes Phänomen. „Wir haben von unseren Großeltern Methoden zum Verscheuchen der

„Die Menschen erleben, wie die Wüstenheuschrecken die Ernten zerstören.“

Insekten erlernt“, berichtet Ibrahim Sheikh Manur, ein Bauer aus der Region. „Mein Großvater erzählte uns, dass die Heuschrecken schon vor über 60 Jahren unser Land befielen. Wir verbrannten Reifen, bliesen in Trompeten und hupten mit den Fahrzeugen und Motorrädern, um sie zu verscheuchen.“ Doch für viele Familien wurde es ein Kampf gegen Windmühlen. Nach zwei verlorenen Ernten durch Überschwemmungen fiel die dritte Ernte nun den Schwärmen zum Opfer. „Deshalb wurde in diesem Jahr noch kein Sorghum geerntet“, so Ibrahim Sheikh Manur. Für viele Familien bedeutet dies Hunger, Reserven haben sie nicht.

„Sobald sie fliegen, ist die Kontrolle oder Bekämpfung der Schwärme so gut wie unmöglich“, sagt Dr. Martin Baumgart, der zu Beginn der 90er-Jahre die letzte große Wüstenheuschreckenplage in Afrika untersuchte. Der Experte für landwirtschaftliche Entwicklung fand Wege zu einer umweltfreundlichen Heuschreckenkämpfung. Gemeinsam mit den Johannitern unterstützt er seit April in Kenia die betroffenen Gemeinden. Das Ziel: die Schäden der durch die sich je nach Windrichtung und Wetterbedingungen zwischen den Ländern der Region fortbewegenden Heuschrecken so gering wie möglich zu halten. Milliarden Insekten bilden dabei Schwärme, die viele Quadratkilometer Land bedecken und den Himmel verdunkeln. „Die Brutgebiete müssen ständig überwacht werden. Dafür fehlen den meisten der betroffenen Länder jedoch die technischen Kapazitäten und das Know-how, um etwa auftretende Larvenbänder mit sehr wenig Insektizid-Einsatz wirkungsvoll zu bekämpfen“, so der Experte.

Corona-Virus bremst Maßnahmen aus

Baumgart berät die Partnerorganisationen nun im Einsatz möglicher pflanzlicher Pestizide oder zum Anlegen von Gräben, um die Larvenwanderung zu unterbinden. Zudem sind lokal angepasste Trainings- und Schulungsmaßnahmen geplant – wenn das Corona-Virus vielen Aktivitäten keinen Strich durch die Rechnung macht. „Nachdem die Corona-Pandemie im März in Ostafrika Fuß gefasst hat, sind die Maßnahmen gegen die Heuschreckenplage nahezu zum Erliegen gekommen“, sagt Philippe Carette, Länderbüroleiter der Johanniter in Kenia. Gerade hätten alle Akteure Fortschritte bei der Kontrolle der Schwärme gemacht und sich besser koordiniert.

Fotos: Anthony Mwangi



Die Sorghum-Ernte ist dieses Jahr ausgefallen. Die Heuschreckenschwärme haben von dem Getreide nichts übrig gelassen.

In einem gemeinsamen Aufruf warnten Hilfsorganisationen in der Region deshalb vor einem Nachlassen der Bemühungen, weil „Gemeinden in vielen der am schlimmsten betroffenen Gebiete in Kenia, Somalia, Äthiopien und Uganda bereits ein kritisches Niveau der Nahrungsmittelknappheit erleben“. Es wird erwartet, dass während der Erntesaison von März bis Mai erhebliche Heuschreckenschäden an Feldfrüchten und Weideland auftreten und bis zu 1,8 Millionen Menschen in der Region zusätzlich in eine Notsituation geraten. Die möglichen negativen Auswirkungen von Corona waren in dieser Schätzung noch nicht einkalkuliert. Die Johanniter-Auslandshilfe sucht deshalb seit März den Spagat zwischen Maßnahmen zum Schutz von Gemeinden und Mitarbeitenden vor dem Virus und dem Aufrechterhalten von Hilfsmaßnahmen gegen andere Krisen. Denn diese sind mit der Pandemie nicht verschwunden und stellen viele Länder mit geschwächten Gesundheitssystemen vor enorme Herausforderungen. ♦ Tommy Ramm



Spenden Sie, wenn Sie die Menschen in Ostafrika unterstützen möchten!
Spendenkonto
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE94 3702 0500 0433 0433 00
Stichwort: Ostafrika

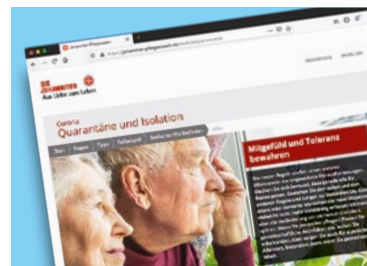
Namen & Nachrichten



Siegel-Verleihung

Johanniter sind „Top-Arbeitgeber“

Zum sechsten Mal in Folge haben die Johanniter das Siegel „Top nationaler Arbeitgeber“ erhalten. Im Bereich Gesundheitswesen, Soziales und Pflege erreichten die Johanniter in der Auflistung des Nachrichtenmagazins „Focus“ den fünften Platz. Um die besten 1.000 nationalen Arbeitgeber zu ermitteln, wertete das Marktforschungsinstitut Statista mehr als 143.500 Arbeitgeber-Beurteilungen aus. Entscheidend war vor allem die Frage, ob die Arbeitnehmer ihren eigenen Arbeitgeber weiterempfehlen würden.



Johanniter-Pflegecoach

Zwei neue Module veröffentlicht

Seit Jahresbeginn bieten die Johanniter mit Kursen auf ihrem Internetportal www.johanniter-pflegecoach.de wertvolles Wissen für pflegende Angehörige und andere an häuslicher Pflege Interessierte. Mit zwei neuen Modulen zu den Themen „Quarantäne und Isolation“ sowie „Hygiene“ wurde nun das Angebot der bislang vier Kurse um wichtige Informationen zur aktuellen Lage erweitert. Ortsunabhängig und ganz ohne Registrierung kostenfrei nutzbar, beantworten die Johanniter offene Fragen, geben Hygiene-Tipps und neue Hilfestellungen für die Pflege in den eigenen vier Wänden in besonders schwierigen Zeiten.

► www.johanniter-pflegecoach.de



Johanniterorden

Auszeichnungen vergeben

Der Herrenmeister des Johanniterordens, S.K.H. Dr. Oskar Prinz v. Preußen, hat die „Ehrennadel mit Band des Johanniterordens“ verliehen an Andreas Beckmann (Bielefeld), das „Ehrenzeichen am Bande der Johanniter-Unfall-Hilfe“ an René Vischer (Hamburg) sowie das „Ehrenzeichen der Johanniter-Unfall-Hilfe“ an Jürgen Ahrendt (Lage), Karsten Becker (Hamburg), Albrecht Brömme (Berlin), Jörg Deffner (Rednitzhembach), Prof. Dr. Hans Wulfard von Heyden (Einbeck), Alfons-Peter Müller (Schieder-Schwalenberg), Krystyna Orszulak (Frankfurt), Michael Schnellhardt (Rüdersdorf), Enrico Schrader (Eisenhüttenstadt), Guido Treschewski (Fredersdorf), Annika Wenz (Hamburg) und Dirk Willmann (Hamburg). ► www.johanniter.de/johanniterorden



Digitalisierung

Förderpreis für Pflegevermittlung im Internet

Die mitunsleben GmbH hat von der Investitionsbank Berlin einen Förderpreis über 450.000 Euro im Rahmen des Projektes „Verbesserung der regionalen Wirtschaftsstruktur“ erhalten. Das von den Johannitern mitgegründete Start-up-Unternehmen konnte die Jury mit dem Einsatz künstlicher Intelligenz auf der neuen Internetplattform www.mitpflegeleben.de überzeugen. Auf einem Marktplatz können unter anderem Dienstleister und Privatpersonen auf der Suche nach passenden Pflegeangeboten zusammenkommen.

Fotos: Johanniter, Nadja Wohleben

Gesundheit & Sicherheit

Gartenarbeit

Wundheilung unterstützen

Für viele ist der eigene Garten derzeit das ideale Rückzugsgebiet. Bei der Pflege von Beeten, Stauden und Sträuchern bleiben kleinere Verletzungen oft nicht aus. Wenn die eigene Tetanusimpfung nicht länger als zehn Jahre her ist und Kratzer oder Schnitte nicht zu tief sind, können diese meist unkompliziert selbst behandelt werden. Experten empfehlen heute das Prinzip der feuchten Wundheilung: Nach einer gründlichen Reinigung kommen ein hydroaktives Wundgel und eine wasserregulierende Wundaufgabe zum Einsatz. Das beschleunigt die Heilung und reduziert das Risiko der Bildung unschöner Narben, weil eine feste Schorfbildung unterbleibt.



„Siehe, ich will sie heilen und gesund machen und will ihnen dauernden Frieden gewähren.“

Jer 33,6

Warn-App

NINA auf neuestem Stand

Die vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) betriebene Warn-App „NINA“ ist in einer verbesserten Version erschienen. Der nützliche Helfer fürs Smartphone bietet jetzt geographisch genauere Warnungen und nutzeroptimierte Informationsmeldungen. Um aktuelle Informationen zur Corona-Pandemie zu liefern, wurde ein eigener Navigationspunkt eingefügt. „Jede Bürgerin und jeder Bürger sollte sich daher unsere Warn- und Informations-App herunterladen“, sagte BBK-Präsident Christoph Unger zu der barrierefreien App, die kostenfrei erhältlich ist über den App Store und den Google Play Store. ► www.bbk.bund.de/NINA



Fotos: Adobe Stock, Marcel Kohler, BBK



Mund-Nasen-Schutz

Pflege für den Alltagshelfer

Längst vorbei sind die Zeiten, in denen Schutzmasken nur von OP-Personal in Krankenhäusern getragen werden. Damit selbst genähte Behelf-Mund-Nasen-Masken aus 100 Prozent Baumwollstoff die Verbreitung des Covid-19-Erregers effektiv eindämmen, wollen sie gut gepflegt sein. Da die Corona-Viren offenbar Hitze nicht vertragen, ist die sorgfältige Reinigung der Stoffmasken das eine. Nach wie vor wichtig sind aber auch weitere wichtige Verhaltens- und Hygieneregeln.

Abstand halten

Auch wenn die „Alltagsmasken“ einen gewissen Schutz vor der Ansteckung von Mitmenschen bieten: Es gilt, in der Öffentlichkeit den Mindestabstand von 1,5 bis 2 Metern zu wahren, um sich und andere vor einer Infektion zu schützen.

Richtig abnehmen

Ist die Maske vom Tragen feucht geworden, sollte man sie umgehend wechseln. Vor und nach dem Abnehmen der Maske (nicht die Außenseite berühren, sondern an den Bändern anfassen!) unbedingt die Hände waschen.

Sicher reinigen

Der Mund-Nasen-Schutz ist bei mindestens 60 Grad Celsius mit etwas Waschmittel in der Maschine zu waschen, wahlweise fünf Minuten in kochendem Wasser. Gut durchtrocknen lassen oder mit dem Bügeleisen auf den nächsten Einsatz vorbereiten.

Service

Erste Hilfe:
Kennt keine
Krise

Trotz erster Erfolge bei der Eindämmung des Corona-Virus stellen sich viele die Frage: Was sollen und müssen Ersthelfer nach einem Unfall künftig noch tun? Und welche Möglichkeiten gibt es für einen besseren Eigenschutz?

„Grundsätzlich gilt natürlich, dass auch in Zeiten von Corona Erste Hilfe geleistet werden muss“, erklärt Jörg Oberfeld, Bundesarzt der Johanniter-Unfall-Hilfe, die rechtliche Grundlage, die auch im Strafgesetzbuch verankert ist. Angesichts der aktuellen Situation durch die Pandemie ist aber eine der ebenfalls gesetzlich festgeschriebenen Einschränkungen besonders interessant: Zumutbar sei diese Hilfe dann, wenn sie keine erhebliche Gefahr für den Helfer darstelle.

Wie bereits während der akuten Phase der Corona-Pandemie gilt es auch jetzt, stets auf den Eigenschutz zu achten: Ersthelfer sollten zuerst die Unfallstelle absichern und sich Gummihandschuhe anziehen, die zur Standard-Ausstattung in jedem Erste-Hilfe-Kasten gehören.

Im Zweifel auf Beatmung verzichten

Besonders groß sind die Bedenken dieser Tage, wenn Schwerverletzte über eine Herzdruckmassage samt Beatmung wiederbelebt werden müssen. Für diese Fälle hat der Deutsche Rat für Wiederbelebung seine Leitlinien auf die aktuelle Situation angepasst, um Hilfe leistenden Laien und medizinischem Fachpersonal einen maximalen Schutz zu gewähren: „Im Rahmen des Eigenschutzes kann jetzt auf die Beatmung verzichtet werden“, erläutert der Bundesarzt der Johanniter die neuen Regeln.

Gemäß des Leitschemas „Prüfen – Rufen – Drücken“ kann nun bei bewusstlosen Unfallopfern auch die große Nähe erfordernde Atemkontrolle entfallen und lediglich nach Atembewegungen des Brustkorbs geschaut werden. Fehlen diese, ist der Rettungsdienst durch einen Notruf zu alarmieren, um dann umgehend mit der Herzdruckmassage zu beginnen. Zur eigenen Sicherheit ist es möglich, das Gesicht des Verunfallten mit einem



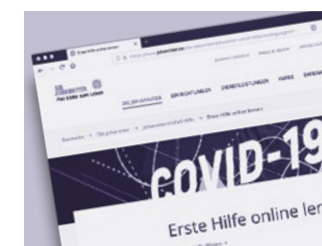
Bis der Rettungsdienst eintrifft, sollten Laien in der Ersten Hilfe auch künftig aktiv werden.

Tuch oder Kleidungsstück lose zu bedecken. Auch das verringert die Wahrscheinlichkeit einer Tröpfcheninfektion.

Sonderfall Kinder und Familie

Weil Ersthelfer statistisch gesehen jedoch seltener gänzlich fremden Personen zur Hilfe kommen müssen und die Hilfe innerhalb der Hausgemeinschaft oder der eigenen Familie wahrscheinlicher ist, hat der Deutsche Rat für Wiederbelebung hier einen Erwägungsspielraum eingeräumt. „Situationsbezogen sollte hier eine Atemspende erfolgen, da diese in der Ersten Hilfe gerade bei Kindern eine besondere Rolle spielt“, so Bundesarzt Oberfeld.

„Auch in diesen schwierigen Zeiten darf Erste Hilfe nicht untergehen“, sagt Oberfeld und lädt zu einem Gedankenspiel ein. „Drehen Sie die Frage einfach rum: Was würden Sie sich wünschen, wenn Sie in einer Notlage wären? Die Antwort ist klar – und Erste Hilfe ist immer auch ein Zeichen der Solidarität.“

**Erste-Hilfe-Tipps**

Angestaubtes Wissen lässt sich auch online auffrischen: Mit praktischen Erklärvideos und einfach verständlichen Antworten auf die häufigsten Fragen rund um das Thema haben die Johanniter die wichtigsten Grundlagen der Ersten Hilfe gesammelt: www.johanniter.de/eh-online



»Für unser Reisemobil sind die Bikes perfekt! Würde ich sofort wieder kaufen!« Christian im März 2020

Sicher und komfortabel fahren in jedem Gelände

Ergonomische Handgriffe
Sattelhöhe: 75–101 cm (per Schnellverschluss verstellbar)
Inklusive hochwertigem Lithium-Ionen Akku 36 V / 8 Ah, per Steckdose aufladbar
Lenker in Höhe und Neigung verstellbar



2 Laufband aktiv »Vital Komfort«

Mit praktischem Tablet- und Zeitschriftenhalter
✓ Platzsparend und unschlagbar günstig
✓ Laufgeschwindigkeit 1–10 km/h, in 0,1 km/h-Schritten verstellbar
✓ 3 Programme oder manuelles Training
✓ Laufläche: 36 × 100 cm
✓ Belastbar bis 120 kg
✓ Leistung: 500 W

Stabiler Langer Handlauf, besonders geeignet für Rehatraining

Rutschfeste Laufläche
Sie sparen bis zu € 250,-
Ohne Handlauf UVP 399,- / Mit Handlauf UVP 499,-
Ohne Handlauf Best.-Nr. LP 11466 nur € 199,-
Mit Handlauf Best.-Nr. LP 11467 nur € 249,-

3 Mini Heimtrainer 2.0

Ideal für Mobilität & Reha-Training

Mit Trainings-Computer

✓ Verstellbare Fußschlaufen
✓ Widerstand verstellbar
✓ Maße: B 40 × H 29 × L 41,5 cm
✓ Gewicht: 4,5 kg

Sie sparen € 20,-
UVP € 69,99

Best.-Nr. LP 11409
nur € 49,99



aktivshop Das Beste für Fitness, Wellness und

1 aktivelo Alu-Elektro-Faltrad 20 Zoll »Sport«

Flexibles Radfahren das ganze Jahr!

✓ Leichter, verwindungssteifer Rahmen aus stabilen Aluminium; leicht zusammenfaltbar
✓ Mit komfortabler Federgabel
✓ LED-Beleuchtung vorne & hinten
✓ Akku-Reichweite: bis 65 km
✓ Faltbare Pedale
✓ Farbe: Titan Metallic
✓ Max. Belastung: 120 kg
✓ Gewicht: 22 kg inkl. Akku
✓ Lieferung inkl. Ladegerät, Ladezeit ca. 4–6 h
✓ Felgenbremse vorne und hinten
✓ Kunststoffbleche vorne und hinten
✓ Vorder- und Hinterrad-Felgenbremse
✓ Gepäckträger mit Spanngurt (bis 15 kg belastbar)
✓ Maße aufgebaut: B 60 × L 155 × H 101 cm
✓ Maße zusammengeklappt nur B 55 × L 78 × H 80 cm

5 Motorunterstützungsstufen bis max. 25 km/h

Übersichtliches Bediendisplay mit Anfahr- und Schiebehilfe

Wartungsfreier 250 W Hinterrad Nabenmotor

Kleines Packmaß!



Tiefer Komfort-Einstieg: 35 cm

4 Ergometer aktiv »Pro 8.0«

Training nach Puls- & Wattvorgabe

Hochwertiger Computer: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Watt, Umdrehung pro Minute, Puls und Programme
Handpuls-messung

✓ Elektrisches Magnet-Bremssystem
✓ 24-stufige motor- & computergesteuerte Widerstandverstellung
✓ Riemen-Schwerpunkt-Pedale mit Fußschlaufe
✓ Verstellbarer Sattel & neigbarer Lenker
✓ 21 Programme
✓ Belastbar bis 120 kg

Ideal für Figur, Aussehen und Vitalität

Sie sparen € 150,-
UVP € 399,-

Best.-Nr. LP 11465
nur € 249,-



6 Muskelmassagegerät

Neu!

Stimulierende Massagen für den ganzen Körper

»...kraftvoll in der Anwendung...«
»...herrliche Entspannung...«
✓ Zur Entspannung & Regeneration- ideal bei Schmerzen und Verspannungen
✓ Kann die Durchblutung anregen
✓ 4 Intensitäten für sanfte und wirkungsvolle Massagen
✓ Akkubetrieb 3–5 Std.: Lithium-Ionen-Akku 2.000 mAh
✓ Maße: B 36 × H 12,5 × L 39 cm
✓ Gewicht nur: 1,1 kg

Kann die Muskeln entspannen und die Durchblutung fördern

Für Regeneration nach dem Sport

Sie sparen € 100,-
UVP € 199,-

Best.-Nr. LP 23991
nur € 99,-

7 Leichtgewichtrollator »MOVE«

Mobilität und Sicherheit für Unterwegs

Mehr Beinfreiheit – dank großem Abstand der Hinterräder

Kraftsparende-Leichtlaufräder

✓ Ergonomische Schiebegriffe
✓ Große bequeme Sitzfläche
✓ Komfortable, extra breite Rückenlehne
✓ Einkaufstasche mit Klettverschluss
✓ Sichere Haltgebende Feststellbremse
✓ Leichter und stabiler Alu-Rahmen
✓ Vollgummi-Bereifung & Gehstockhalterung

Praktisch klappbar

Gewicht nur 7,2 kg

Maße geklappt nur B 27 × H 34 × L 64 cm

• Maße aufgebaut: B 67 × H 79–92 × L 69 cm
• Maße Sitzfläche: Sitzbreite: 46 cm, Sitzhöhe: 53 cm
• Belastbar bis 135 kg

Sie sparen € 100,99
UVP € 299,99

Best.-Nr. LP 24036
nur € 199,-



8 Vergrößerungs- und Lupenbrille

Ideal für Feinarbeiten & Lesen

160 % Vergrößerung

Vorher Nachher
✓ Praktisch beim Nähen, Modellbau, präzisen Reparaturen und Lesen von Kleingedrucktem etc.
✓ Über einer normalen Brille tragbar
✓ Inkl. Mikrofaserbrillenutui

Sie sparen € 30,-
UVP € 49,99

Best.-Nr. LP 32627
nur € 19,99



Gesundheit vom Experten: www.aktivshop.de

9 Best-Schlaf Visko Matratzenauflage – 100% Visko-Mineralschaum.

Gönnen Sie sich jetzt einen erholsamen Schlaf in der Premiumklasse!

✓ Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen.
✓ Matratzen dieser Klasse kosten oft über 1.000 €.
✓ Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu.

Studien¹⁾²⁾³⁾ bzw. viele Kunden⁴⁾ berichten: **Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Wundliegen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden.**
Führende Hersteller empfehlen für jede Matratze eine zusätzliche Auflage, damit Sie erholsamer schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Immerhin schwitzen wir nächtlich etwa ½ Liter. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet (milben-resistent). In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**

Bekannt aus der **TV Werbung**

Antibakteriell **aloe vera**

OEKO-TEX® STANDARD 100

Waschbare Bezüge mit Reißverschluss & Aloe Vera (40 % Viskose, 60 % Polyester)

1) Clinical Study Lillhagen Hospital in Gothenburg, Sweden, Oct. 1994
2) Gemessen mit X-Sensor, Dipl. Ing. D. Mlocek, Juni 2014
3) Institut für Pflegemittelforschung, Prof. Dr. Klaus Neander, Okt. 2002
4) Vgl. Kundenmeinungen auf www.aktivshop.de

Einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlichen Schlaf!



10 Klappstuhl »Camping«

Im Handumdrehen von Gartenstuhl zu Gartenliege



Als Liege oder Stuhl verwendbar

Ideale Sitz- und Liegeergonomie

✓ Maße Stuhl: B 59 × H 48/117 × L 80 cm
✓ Maße Beinauflage: B 59 × H 45 × L 70 cm
✓ Maße zusammengeklappt: B 59 × H 118 × T 19 cm

Sie sparen € 100,-
UVP € 199,-

Best.-Nr. LP 72354
nur € 99,-

• Belastbarkeit: bis 120 kg
• Gewicht: nur 4,5 kg
• Strapazierfähiges, atmungsaktives, wetterbeständiges Textilene-Gewebe

Gratis* für Sie!

Das Best-Schlaf Nackenstützkissen im Wert von € 49,95 erhalten Sie als Geschenk, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen.

Geschenk im Wert von € 49,95



Orthopädisches Nackenstützkissen, ideal für Rücken & Bandscheiben

Durch herausnehmbare Mittelschicht exakt auf Ihre Nacken- und Schultergröße einstellbar. Wahlweise: 8, 10, 11, 13 cm dick.

Best.-Nr. LP 20453 Anatomisch geformt: Perfekt für Rücken- & Seitenlage.

Maße: B 60 × L 35 cm

Internet Gutscheincode: PA56E

Sie haben die Wahl: Visko-Mineralschaum-Auflage in 4 cm oder 7 cm dick!

Unser Tipp: Bestellen Sie jetzt die 7 cm Wendeauflage für ganz besonderen Schlafkomfort! Sie ist auf einer Seite extra härter. Das wird im Hochsommer und von schweren Menschen oft bevorzugt! Extra dick – so ersparen Sie sich eine neue Matratze!

Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter www.aktivshop.de

»Die Visko-Matratzenauflage begeistert mich jeden Tag. Rückenschmerzen und Verspannungen gehören der Vergangenheit an.« Christa R. im Januar 2020

Jetzt kostenfrei anrufen und testen

0800 - 4 36 00 05

Mo. – Fr. 8–20 Uhr
Sa. + So. 10–18 Uhr

Hiermit bestelle ich – natürlich mit 2 Wochen Umtausch- und Widerrufsrecht!

Artikel	Best.-Nr.	Preis ^{5,6}	Bestell-Menge
1 Alu-Elektro-Faltrad 20 Zoll Sport	LP 72400	999,00 €	
2 Laufband aktiv mit Handlauf	LP 11466	199,00 €	
3 Laufband aktiv ohne Handlauf	LP 11467	249,00 €	
4 Mini Heimtrainer 2.0	LP 11409	49,99 €	
5 Ergometer aktiv »Pro 8.0«	LP 11465	249,00 €	
6 Rückenrollen mit Nackenrollen	LP 23189	34,99 €	
7 Muskelmassagegerät / Massagepistole	LP 23991	99,00 €	
8 Leichtgewichtrollator »MOVE«	LP 24036	199,00 €	
9 Vergrößerungs- und Lupenbrille	LP 32627	19,99 €	
10 Gratis-Kissen »Premium« 60 × 35 cm	LP 20453	Gratis*	
Kissen »Premium« 60 × 35 cm	LP 21317	49,95 €	
Kissen »Premium« 50 × 35 cm	LP 22150	39,95 €	
Visko-Auflage 80 × 200 cm	4 cm dick LP 21303	69,95 €	
	7 cm dick LP 21310	119,95 €	
Visko-Auflage 90 × 200 cm	4 cm dick LP 21304	79,95 €	
	7 cm dick LP 21311	129,95 €	
Visko-Auflage 100 × 200 cm	4 cm dick LP 21305	89,95 €	
	7 cm dick LP 21312	139,95 €	
Visko-Auflage 120 × 200 cm	4 cm dick LP 21306	109,95 €	
	7 cm dick LP 21313	169,95 €	
Visko-Auflage 140 × 200 cm	4 cm dick LP 21307	139,95 €	
	7 cm dick LP 21314	199,95 €	
Visko-Auflage 180 × 200 cm	4 cm dick LP 22922	169,95 €	
	7 cm dick LP 22923	249,95 €	
Visko-Auflage 80 × 190 cm	4 cm dick LP 21301	59,95 €	
Ideal für Liege, Sofa & Camping	7 cm dick LP 21308	99,95 €	
Visko-Auflage 90 × 190 cm	4 cm dick LP 21302	69,95 €	
Ideal für Liege, Sofa & Camping	7 cm dick LP 21309	109,95 €	
10 Klappstuhl »Camping« mit Beinauflage	LP 72354	99,00 €	

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter www.aktivshop.de

✓ **Unser großer Katalog gratis!**

Bestellungen telefonisch, per Internet oder per Post an: **aktivshop GmbH**
Oldenburger Str. 17,
48429 Rheine
Fax: **0800 / 4 36 00 06** (kostenfrei)
E-Mail: **service@aktivshop.de**

aktivshop®
gesund • gut • günstig

Das Beste für Gesundheit & Fitness

Vorname _____ Name _____

Straße/Hausnummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

Wenn Sie die Ware behalten möchten:
5) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.
6) Preise inkl. MwSt. zzgl. insgesamt nur 5,95 € Versandkosten.
7) Die Einzelheiten zum Widerruf und Datenschutz finden Sie in unseren AGB unter www.aktivshop.de oder auf Wunsch auch gern telefonisch.

Lesertelefon

Fragen Sie uns, wir antworten!
Am 9. Juni von 10 bis 13 Uhr

 **Pflege**
0800 56 43 664



Das eigene Zuhause bietet Sicherheit und Geborgenheit. Gerade deshalb möchten viele Menschen ihre gewohnte Umgebung auch im hohen Alter und bei Krankheit nicht aufgeben. Mit den vielfältigen Angeboten ihrer Pflegedienste unterstützen die Johanniter diesen Wunsch – und geben gerne Rat und Hilfe für alle, die sich in diesem Bereich erst noch orientieren müssen: Mit welcher Unterstützung von den Pflegekassen ist zu rechnen? Wie läuft das mit der Einstufung in die Pflegegrade? Und welche Art der Hilfe ist die beste für einen selbst oder einen lieben Verwandten? Diese Fragen und viele weitere beantworteten Ihnen unsere Experten während unserer Telefonaktion am Dienstag, 9. Juni, von 10 bis 13 Uhr.



Helvi Seehafer, 37, Fachbereichsleiterin Pflege bei den Johannitern, ist eine unserer Ansprechpartnerinnen für Sie am Lesertelefon. Sie können uns Ihre Fragen auch schriftlich zukommen lassen. Johanniter-Unfall-Hilfe, Marketing/Kommunikation, Stichwort: Pflege, Lützowstraße 94, 10785 Berlin, lesertelefon@johanniter.de

Fragen & Antworten vom 17. März zum Thema „Hausnotruf“

Wie funktioniert der Hausnotruf der Johanniter?

Bei dem Hausnotruf handelt es sich um ein speziell eingerichtetes Notrufsystem. Es ermöglicht Ihnen die unkomplizierte Kontaktaufnahme und signalisiert dem Empfänger einen Notruf. Sie tragen rund um die Uhr ein kleines, wasserdichtes Sendegerät um den Hals oder als Armband bei sich. Während früher noch das Telefon umständlich erreicht werden musste, um einen Notruf abzusetzen, übermittelt der Funksender heute das Notsignal auf Knopfdruck. Egal, wo Sie sich in der Wohnung auch befinden.

Für wen ist der Hausnotruf geeignet?

Besonders Älteren, chronisch Kranken oder Menschen mit Behinderungen erleichtert der Hausnotruf das Leben im eigenen Zuhause – und das täglich 24 Stunden lang.

Übernimmt meine Pflegekasse die Kosten?

Unter gewissen Bedingungen werden die Kosten für den Hausnotruf von der Pflegekasse übernommen. Maßgeblich für eine Kostenübernahme ist, dass

der Antragsteller alleine lebt und anerkannt pflegebedürftig ist (ab Pflegegrad 1).

Funktioniert der Hausnotruf auch im Garten?

Wie der Name schon sagt, ist der Hausnotruf weitgehend auf die eigenen vier Wände beschränkt. Für mehr Bewegungsfreiheit sorgt dagegen der Johanniter-Kombinotruf, der den eigenen Aktionsradius erweitert. Der Mobilnotruf der Johanniter hingegen unterliegt keiner örtlichen Beschränkung und ermöglicht es mit seinem integrierten Ortungssystem sogar, dass Sie im Notfall lokalisiert und gefunden werden.

Wie läuft die Installation des Geräts ab?

Geräte ältere Menschen müssen während der gefährlichen Ausbreitung des Corona-Virus besonders geschützt werden. Deshalb haben wir unsere Prozesse auf eine kontaktlose Auslieferung und Selbstinstallation der Hausnotrufgeräte umgestellt. Diese ist denkbar einfach gestaltet und erfolgt telefonisch unter fachkundiger Anleitung der Johanniter.

Weitere Informationen

www.johanniter.de/hausnotruf
oder unter Telefon 0800 3233 800

Porträt Helferhaushalt mit Spürnasen

Bei der Familie Goltdammer gilt: Wie die Mutter so die Tochter. Auch wenn Letztere gerade mal neun Jahre alt ist. Beide sind als Hundeführerinnen in der Rettungsschaffel Jena aktiv.

Es geht wieder in den Wald – dem Corona-Virus zum Trotz lassen sich Gritta Goltdammer und ihre Tochter Laura den täglichen Spaziergang nicht nehmen. Mit dabei „auf der großen Runde“ sind Nele und Mahi, ihre zwei Jagdhündinnen der Rasse Louisiana Catahoula Leopard. „Diese ist sehr selbstständig – was gut für die Arbeit als Rettungshund ist“, erklärt Gritta Goltdammer. „Allerdings muss man ihnen auch immer wieder klarmachen: In der Rettungsschaffel ist Teamarbeit angesagt.“

Seit 2003 ist Gritta Goltdammer bei den Johannitern und hilft mit ihren beiden Rettungshunden bei der Vermisstensuche im Raum Jena. Gerufen wird die Rettungsschaffel von der örtlichen Polizei immer dann, wenn ein großes Wald- oder Wiesengebiet abgesucht werden muss. Das ist für Tier und Mensch gleichermaßen anstrengend und endet oft nicht glücklich. „Tatsächlich sind Lebendfunde eher selten“, sagt Gritta Goltdammer. Auch das ist einer der Gründe, warum ihre neunjährige Tochter bei den Einsätzen erst teilnehmen darf, wenn sie 18 ist.

Seit dem dritten Lebensjahr immer dabei

Doch Laura hält das nicht davon ab, den Karriereweg als ehrenamtliche Rettungshundeführerin zu verfolgen. „Seit ihrem dritten Lebensjahr ist sie mit mir beim Training dabei und liebt es, mit den Hunden draußen zu sein“, so Gritta Goltdammer. Ob bei der Ausbildung zur Sanitätshelferin, Ersten Hilfe am Hund, Karten- und Wetterkunde oder den Orientierungstrainings – Laura übt fleißig Dienstagnachmittag und den ganzen Samstag. „Es macht mir Riesenspaß, mit Mahi zu arbeiten. Und ich kann Menschen helfen, das ist toll“, sagt sie. Wichtig sei, dass der Hund auf ihre Kommandos reagiert. „Wenn ich rufe, muss Mahi kommen, egal ob sie gerade einen



Hasen wittert oder sonst wie abgelenkt ist“, so Laura. Ihre Mutter nennt die beiden ein tolles Team. „Das sind zwei Kasperköpfe, aber sie verstehen sich oft ganz ohne Worte.“

Dieses Einfühlungsvermögen für den Hund hat Laura ganz spielerisch entwickelt. Und Mahi, die zehnjährige Jagdhündin, hat sich auf das Kind eingelassen. Wie diese Hund-Mensch-Kommunikation funktioniert, lässt sich gut am Alltag der vier verstehen. „Wir haben verschiedene Kommandos zu Hause und im Training“, so Laura. Denn ein „Gammel-Kommando“ zu Hause, das einen Hund anweist, sich zu setzen, ist weniger streng als im Einsatz. „Da muss der Hund genau das machen, was wir ihm sagen, und auch erst aufstehen, wenn wir das sagen.“

Alltag in schwierigen Zeiten

Doch dieser Alltag ist auch bei den Goltdammers durch das Corona-Virus ziemlich durcheinandergewirbelt. „Die eigentlichen Trainings sind erst einmal abgesagt und auch die Prüfungen finden nicht statt“, erklärt Gritta Goltdammer. Die Einsätze sind seltener geworden, weil die Behörden versuchen, groß angelegte Suchaktionen mit vielen Beteiligten so weit wie möglich zu vermeiden.

So besucht Laura von zu Hause aus die Schule und ihre Mutter betreut als Rechtsanwältin ihre Klienten hauptsächlich am heimischen Schreibtisch. Ein Glück, dass die Goltdammers am Rande Jenas und nur drei Minuten vom Wald entfernt wohnen. Und so ist die tägliche große Runde dieser Tage für alle vier gleichzeitig eine kleine Trainingseinheit und ein Versprechen – für eine Zeit, in der ihr Engagement endlich wieder gefragt ist. ♦ Peter Altmann



Sie möchten ...

... über die eigene Lebenszeit hinaus Gutes tun und Menschen in Not unterstützen?

In unserem neuen Ratgeber erfahren Sie, wie Sie ein Testament rechtssicher gestalten und was Angehörige rund um das Thema Erbschaft und Nachlass wissen sollten.

Ergänzt wird die umfangreiche Broschüre durch wichtige Formulare und gelungene Beispiele, wie sich mit dem eigenen Vermögen Gutes bewirken lässt: Sei es durch ein Vermächtnis für die Johanniter, eine Schenkung zu Lebzeiten, eine Zustiftung an die Johanniter-Stiftung oder gar eine eigene Stiftung unter deren Dach.

Für gemeinnützige Organisationen wie die Johanniter-Unfall-Hilfe fallen laut Erbschaftsteuergesetz keine Steuern an. Auch Schenkungen, die Sie zu Lebzeiten übertragen, bleiben steuerfrei. Das bedeutet, dass jeder Euro Ihrer Zuwendung in unsere lebenswichtige Arbeit fließt.



Broschüre bestellen

Sie erhalten Ihr kostenloses Exemplar des Ratgebers durch eine Mail an: spenden@johanniter.de oder rufen Sie uns an unter: Tel. 030 26 99 74 00. Sie können uns auch eine Postkarte schicken: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Bundesgeschäftsstelle Matthias Jach Lützowstraße 94 10785 Berlin

Leserstimmen

Medizintechnik statt Möbel

Annegret S. aus Hamburg hat einen entscheidenden Schreibfehler in unserem Augenblick in „johanniter“ 1/20 gefunden: Originell ist das Drohnfoto mit der Innenausstattung des „Gerätewagens Sanität“, aber doch bitte wohl ohne Absaugkatheder! Das Katheder ist das Pult des Lehrers. Der Katheter ist zum Absaugen oder Ableiten von Flüssigkeiten. Vielleicht kann das nicht jeder Redakteur wissen, sollte aber stutzig werden, wenn ein Lehrerpult in den Sanitätswagen kommen soll.

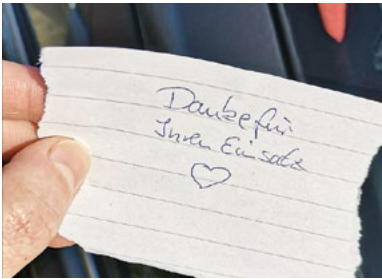
Liebe Frau S., unser Chefredakteur ist in der Schule fast noch vom Katheder aus unterrichtet worden. Da hätte es ihm eigentlich auffallen müssen, dass so ein sperriges Möbelstück unnötig viel Platz in einem Transporter wegnehmen würde. Bitte verzeihen Sie uns diese Unachtsamkeit!

Dankespost zur Krise

Viele Rückmeldungen haben wir dieser Tage erhalten für den Einsatz und das Engagement unserer ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter, die auch in Zeiten des Abstandhaltens zu ihren Kundinnen und Kunden gekommen sind.

Manche gaben ihrer Dankbarkeit direkt mit netten Worten Ausdruck, andere wollten lieber unerkant bleiben und griffen lieber zum Stift. So wie etwa in Brandenburg an der Havel, wo

Johanniter-Pflegefachkraft Andrea Schmidt während ihres Frühdienstes untenstehenden Zettel an ihr Auto geklemmt vorfand. „Es ist schön zu sehen, dass unsere Arbeit eine Wertschätzung erfährt“, freute sie sich und gab den Dank an ihre Kolleginnen und Kollegen weiter. Gefreut hat sich auch Monique Breeger vom Pflegedienst in Bad Blankenburg, die eine liebe Rückmeldung mit selbst genähtem Mund-Nasen-Schutz erhielt.



Leserbriefe

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. Marketing/Kommunikation Leserpost Lützowstraße 94, 10785 Berlin leserbriefe@johanniter.de www.facebook.com/DieJohanniter

Servicetelefon

Rund um die Uhr. 365 Tage im Jahr. Sie haben Fragen zu Ihrer Mitgliedschaft? Ihre Anschrift hat sich geändert? Sie interessieren sich für die Dienstleistungen der Johanniter? Tel. 0800 32 33 900 (kostenlos) info@johanniter.de



Markenartikel zu Bestpreisen

Neu für Sie zum Kennenlernen: 49% Preisvorteil!

Trekkingsandalen: sportlich-modisch mit Profilsohle!

jeansblau Für Damen und Herren anthrazit sand

Optimal regulierbar durch drei Klettverschlüsse

Komfortabel gepolstert

Decksohle aus Leder

echtes Leder

UVP*-Preis 59,95 Personalshop-Preis 39,99

JUBILÄUMS-PREIS € 29.99

Sie sparen € 29,96 gegenüber dem UVP*

Trekkingsandale anthrazit Art.-Nr. 62.402.255 jeansblau Art.-Nr. 62.402.268 sand Art.-Nr. 62.402.271

Größen 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46

Bestellen leicht gemacht! 0 69 / 92 10 110 bestellen@personalshop.com FAX 069 / 92 10 11 800

25% Rabatt auf ALLES erhalten Sie auf www.personalshop.com

50 SPAREN SIE 25%:

1. Loggen Sie sich mit Ihrem PIN-Code **D30349** im Shop ein.
2. Ihr 25% Rabatt wird automatisch bei allen Artikeln berücksichtigt.
3. Schicken Sie Ihre Bestellung ab!

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, 14 Tage lang ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag gegenüber der Servus Handels- und Verlags-GmbH schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail an A-6404 Polling in Tirol, Gewerbezone 16, Tel: 069 / 92 10 110, Fax: 069 / 92 10 11 800, office@personalshop.com, zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag, an dem Sie die Waren in Besitz genommen haben. Senden Sie uns die Ware spätestens 14 Tage nach Ihrem Widerruf zurück. Wir gewähren Ihnen neben dem gesetzlichen Widerrufsrecht eine freiwillige Rückgabegarantie von insgesamt 30 Tagen ab Erhalt der Ware, sofern die Ware sich in ungebrauchtem und unbeschädigtem Zustand befindet. Impressum: Servus Handels- und Verlags-GmbH, Gewerbezone 16, A-6404 Polling in Tirol.

5-Sterne-Personalshop-Garantie

- ★ 2 Jahre Garantie ohne „Wenn und Aber“
- ★ Schnelle Lieferung
- ★ Höchster Qualitätsstandard
- ★ Bestpreis-Garantie
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht**

Gleich einsenden an: Personalshop Bahnhofstraße 500 82467 Garmisch-P.

* Stappreise beziehen sich auf unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP). Solange der Vorrat reicht.
** Detaillierte Angaben zum Rücktrittsrecht und Informationen zum Datenschutz finden Sie auf: www.personalshop.com

BESTELLSCHEIN **D30349** mit 30 Tage Rückgaberecht

Menge	Art.-Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	NEUKUNDENPREIS
	62.402.255		Nordcap Trekkingsandale, anthrazit	€ 29,99
	62.402.268		Nordcap Trekkingsandale, jeansblau	€ 29,99
	62.402.271		Nordcap Trekkingsandale, sand	€ 29,99

Absender (Bitte deutlich ausfüllen): ☐ Frau ☐ Herr Bearbeitungs- und Versandkostenanteil € 5,99

Name, Vorname:

Straße / Nr.:

PLZ / Ort:

Geb. Datum: E-Mail:

Wir verwenden Ihre E-Mail-Adresse, um Sie über Aktionsangebote zu informieren. Dem können Sie jederzeit widersprechen.

Denkanstoß Unsere Zeit ist jetzt

Hin und wieder bin ich ehrenamtlich mit Studierenden der Musik unterwegs und erzähle ihnen, was sie erwartet, wenn sie in einem Altersheim Konzerte geben: „Da sitzt kein alter Mensch, da sitzt das ganze Leben. Stellt euch das vor wie bei einem Baum: Durchgesägt ist alles sichtbar.“

Ich schockiere die jungen Leute, wenn ich erkläre, dass dort genau die Generation lebt, die ihr Handy erfunden hat. Dass es dieselbe Generation ist, die das deutsche Wirtschaftswunder erarbeitet hat, von dem wir heute alle profitieren. Und dass dies auch die Generation ist, die – wenigstens als Zuschauer – am 20. Juli 1969 mit zum Mond geflogen ist.

Dann sehe ich in ihren Augen ungläubiges Staunen. Diese jungen Leute waren vorher auch liebevoll zu den Alten – keine Frage. Sie hatten sich nur nie Gedanken darüber gemacht, was Lebensleistung ist. Das Bewusstsein ist in allen Generationen verloren gegangen – auch bei uns Alten –, Alter ist bei mir längst ein Adelstitel.

Auch wir sind uns nicht bewusst, dass Lebensleistung einen Wert darstellt. Wir klappen das Buch zu, wenn wir einen Rollator nutzen. „Nun brauch ich gar nichts mehr anzufangen, jetzt bin ich richtig alt“, schwirrt durch unsere Gedanken. In den Köpfen führt der Treppenlift direkt in den Sarg.



Greta Silver, 72, ist Model, Autorin und macht, was sonst eigentlich eher ihre Enkel tun: Auf YouTube und in Podcasts veröffentlicht sie ihre Meinung. Ihr jüngstes Buch „Alt genug, um mich jung zu fühlen“ (Rowohlt) ist ein Mutmacher für ihre Altersgenossen.

Nein, es sind alles Helferlein und sonst nichts. Der Treppenlift ist wie ein Ferrari – dieser fährt von A nach B und der Treppenlift von oben nach unten. Ende. Wann in unserem Leben dachten wir so? Haben wir rumgejammert: „Ich schaffe es nicht mehr, die Wäsche mit der Hand zu waschen, leider muss ich mir eine Waschmaschine besorgen.“ Wir hatten schon immer Helferlein in unserem Leben – nur im Alter scheint das was mit unserer Würde zu tun zu haben. Quatschkram.

Wir bleiben die, die wir immer schon waren. Keiner bewertete Helmut Schmidt anders, als er im Rollstuhl saß. Er war weiterhin ein gefragter Staatsmann. Es sind unsere eigenen Bilder im Kopf, die uns eingrenzen. Heute ist ein toller Tag, um diese aufs Freudenfeuer zu werfen.

Denn die Zeit von 60 bis 90 Jahren ist genauso lang wie die Zeit von 30 bis 60. Wenn wir in dieser Lebensphase die gleiche Intensität und Lebensfreude wollen, wie wir sie mit 30 Jahren so toll fanden, dann ist Alter ein Start-up-Unternehmen.

Wir alle haben Krisen und Niederlagen erlebt, durchlitten und daraus gelernt. Das ist unser Startkapital und unser emotionales Grundeinkommen. Das kann uns keiner nehmen. Jetzt ist die Zeit, unsere Träume zu verwirklichen, für die wir in jungen Jahren keine Zeit hatten. Wo möchten Sie die Welt verbessern? Erwarten Sie das Beste vom Leben, es steht Ihnen zu!

„Alt genug, um mich jung zu fühlen“ habe ich mein aktuelles Buch betitelt. Wenn Jungsein bedeutet, unbeschwert, begeisterungsfähig, mutig und neugierig zu sein – dann ist dafür heute die beste Zeit. ♦ **Greta Silver**



Beiträge in der Rubrik „Denkanstoß“ geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wieder.



Foto: Lotta-Fotografie.de, Illustration: Karo Rigaud

Drei Fragen an Pia und Laura Henkel ...

... 10 bzw. 12 Jahre alt, die Mitarbeitenden im Rettungsdienst und in der ambulanten Pflege eine süße Überraschung gebastelt und sich so für deren Einsatz während der Krise bedankt haben.



Wie seid ihr auf die Idee gekommen?
Pia Henkel: Weil wir bei der Johanniter-Jugend aktiv sind, haben wir auch mitbekommen, dass es für den Rettungsdienst und die Pflegekräfte der Johanniter im April nicht so einfach ist, zu arbeiten. Da wollten wir ihnen mit etwas Selbstgebasteltem eine Freude machen und haben zwei Tage lang rund 110 Herzen

ausgeschnitten, bemalt, mit einem Dank beschriftet und ein Tütchen Gummibären drangeklebt.

An wen ging diese Aufmerksamkeit?
Laura Henkel: Die Herzen haben wir zum Rettungsdienst und zur Pflege-

station gebracht. Selbst übergeben durften wir sie leider nicht. Die Rettungswache wurde nämlich zur Sicherheitszone erklärt, damit sich dort niemand infiziert und dann nicht mehr einsatzbereit ist.

Wie waren die Reaktionen?
Pia Henkel: Schon beim Abgeben war die Freude groß und unsere Mama hat per Mail und WhatsApp Lob bekommen. Am meisten haben wir uns gefreut, dass die Mitarbeitenden aus dem Rettungsdienst aus unseren Herzen selbst ein großes Herz gebastelt und uns davon ein Foto geschickt haben. Das war toll!

Rätselspaß

Wissenaneignen	Selbstsucht	Gattin des Agir	Apfelsorte			englisch: eins		modisch elegant	Gerichtshof im antiken Athen	See im Norden Ethiopiens	Stadt bei Newport (Engl.)	Störfisch
						zwei Vokale in Folge (gramm.)	3					
Kelte in Irland	11					Arbeitsplatz		Erholungspause		4		
	2		Riedgras		Wirtshaus							
Fremdwortteil: nicht		Jazzgesangsstil	8			ehem. portug. Kolonie in Indien					Fürstentümer	
Begründer der Waldorfschulen					5			persönl. Geheimzahl (Abk.)		arabischer Artikel		
		7			franz., lateinisch: und		poln., russ. Bauer	10			1	
spanisch: Freund		anerkannt, korrekt								Teil der Bibel (Abk.)		9
Meeresstachelhäuter								6	Windrichtung			
											WWP2020-27	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		



Rätseln & gewinnen!

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Gartenwagen von Siena Garden, eine fahrbare Sitzbank mit verschließbarem Staufach, die als nützlicher Helfer die Gartenarbeit bequemer macht.

Schicken Sie uns Ihre Lösung bis zum 26. Juni an: gewinnspiel@johanniter.de oder auf einer frankierten Postkarte mit Ihrer Anschrift

an folgende Adresse: Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. Marketing/Kommunikation Postfach 110727 10837 Berlin

Eine Teilnahme über Gewinnspiel-Clubs ist ausgeschlossen. Lösungswort Ausgabe 1/20: FORSYTHIE Rätsellösung unter www.juh.de > Publikationen > Zeitschrift „johanniter“

Die Gewinner des Edelstahl-Multischneiders von RÖSLE sind: Erika W. (Pappenheim), Ilona T. (Essen) und Renate A. (Edewecht/Jeddeloh).

über
115
Jahre

Seit 1903 **Naturheilmittel und Kosmetik** höchster Qualität!

Entwicklung und Herstellung
im eigenen Haus

- ✓ über 115 Jahre Erfahrung
- ✓ versandkostenfrei*
- ✓ **3 x GRATIS***: *Für alle Neukunden.



TOP

Hyaluronsäure 300mg

Hyaluronsäure ist ein **natürlicher Bestandteil der Haut**, des Bindegewebes und der Gelenkflüssigkeit. Bemerkenswert ist ihre Fähigkeit, große Mengen Wasser an sich zu binden. Jede Kapsel enthält **300mg reine Hyaluronsäure** und 40mg **Vitamin C**, das zur **Kollagenbildung** beiträgt.

Best.-Nr. 843	120 Kapseln	€ 24,50
	ab 3 Packungen	nur € 21,50

Magnesium 400 supra 1x täglich!

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln, insbesondere bei Sport und körperlicher Anstrengung bei. Magnesium fördert so das Wohlbefinden – auch nachts – durch lockere, **entspannte Muskeln und Waden**. Jede Kapsel enthält **400mg reines Magnesium** und deckt den Tagesbedarf eines Erwachsenen!

Best.-Nr. 129	120 Kapseln für 4 Monate	€ 8,50
Best.-Nr. 135	300 Kapseln für 10 Monate	€ 17,50

Ginkgo-Kapseln 75mg

Der *Ginkgo biloba* zählt zu den ältesten Bäumen der Welt. Schon seit Jahrhunderten werden seine wertvollen Inhaltsstoffe geschätzt. Jede Kapsel enthält 75mg Ginkgo-biloba-Spezialextrakt 50:1.

Best.-Nr. 78	240 Kapseln für 8 Monate	€ 17,50
	ab 3 Packungen	nur € 16,00

Gelenkfit-Kapseln mit Glucosamin + Chondroitin

Gelenkfit-Kapseln enthalten Calcium, Magnesium, die Vitamine B1, B2, B6, B12, C, Niacin, Pantothersäure, Folsäure und Biotin sowie die Mucopolysaccharide **Glucosamin und Chondroitin**, die natürliche Bestandteile des **Bindegewebes, der Knorpel und der Gelenkflüssigkeit** sind.

Best.-Nr. 1790	240 Kapseln für 40 Tage	€ 21,50
Best.-Nr. 1791	3er-Packung	€ 57,00

Augenfit-Kapseln mit 12 mg Lutein

Jede Augenfit-Kapsel enthält **12mg Lutein**, 2mg Carotinoide, 0,6mg Zeaxanthin, **100mg Heidelbeer-Extrakt**, 10mg Vitamin E und 2,8mg Vitamin B2 sowie 4mg Zink, 409,5µg Vitamin A, 20µg Selen. Zink sowie die Vitamine A und B2 tragen nachweislich zur **Erhaltung einer normalen Sehkraft** bei.

Best.-Nr. 105	90 Kapseln für 6 Wochen	€ 12,50
	ab 3 Packungen	nur € 11,00

Orthopädisches Kopfkissen

Passt sich vollkommen der Form von Kopf + Schulter an. Dadurch wird der Nacken optimal gestützt, die Wirbelsäule erholsam entlastet und die Muskeln spürbar entspannt. Das anallergene + milbensichere Kissen ist ein **Garant für Schlafkomfort mit höchstem Erholungswert** (ca. 42x74x15cm).

Aktion im Juni 2020!

Best.-Nr. 506	1 Kissen	€ 59,00
	ab 2 Kissen	nur € 49,-
		€ 58,00
		nur € 45,-

Kürbiskernöl-Kapseln aus kbA

Gut für Blase und Prostata. Das Öl des inhaltsstoffreichen steirischen Ölkürbisses *Cucurbita pepo L. convar. citrullina var. styriaca* aus kontrolliert biologischem Anbau gilt als besonders wertvoll. **MEHR Inhalt!**

Best.-Nr. 162	150 Kapseln à 500mg	€ 7,50
Best.-Nr. 161	400 Kapseln	€ 17,50

Vitamin B12 Supra-200µg-Tabletten

Gut für die gesunde Funktion von Gehirn und Nervensystem sowie für **mehr Energie**. Vitamin B12 trägt zur normalen neurologischen sowie psychischen Funktion und auch zur **Verminderung von Müdigkeit und Erschöpfung** bei. Jede Tablette enthält 200µg Vitamin B12.

Best.-Nr. 118	240 Tabletten für 4 Monate	€ 6,50
	ab 3 Packungen	nur € 5,95

Augenblick

Moment mal! Dürfen die das, so eng zusammenstehen? Ja, Sascha, Alex und Olaf dürfen das. Oder besser gesagt: durften das. Denn das Johanniter-Rettungstrio aus Friedrichshafen am Bodensee posierte auf diesem Foto von James Graf für die SWR-Fernsehserie „112 – Retter im Einsatz“ noch lange vor Corona-Zeiten. Und so, wie die drei selbst bei strömendem Regen gute Laune verbreiten, sollten wir optimistisch nach vorne schauen. In eine Zeit, in der es wieder ganz normal ist, nahe beieinanderzustehen. Alle fünf Folgen mit spannenden Einblicken in den Alltag der sympathischen Retter gibt es zu sehen unter:

www.ardmediathek.de



GRATIS-TEST-Bestell-Coupon hier abtrennen, ausfüllen und einsenden!

GRATIS-TEST* **GUTSCHEIN-Nr. 42**
auch online einlösbar!

2-Monatspackung
*FÜR ALLE NEUKUNDEN

JA, ich möchte mich selbst überzeugen!
Ich erhalte **GARANTIERT** als
Dankeschön **unverbindlich,**
kostenlos und versandkostenfrei*

Magnesium 400 supra-Kapseln 60 Stück

Für lockere, entspannte Muskeln und Waden!

Außerdem erhalte ich **kostenlos** den großen **Sanct-Bernhard-Gesundheitskatalog** mit über 900 Naturheilmittel- und Kosmetikartikeln sowie ein wertvolles **Kosmetik-Probeset!**

Ich bestelle **mit 14-tägigem Rückgaberecht** folgende Artikel:

Bestell-Nr.	Artikel	Menge	Einzelpreis	Gesamtpreis
96076	Magnesium 400 supra-Kapseln	1	GRATIS	

Alle Informationen zu unseren Produkten finden Sie unter www.kraeuterhaus.de
Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie unter www.kraeuterhaus.de/datenschutz
JOH200242

Name, Vorname	Bestellung bitte an: Kräuterhaus Sanct Bernhard KG Helfensteinstr. 47, Abt. 42 73342 Bad Ditzgenbach Tel.: 073 34/96 540 Fax: 073 34/96 5444 Abteilung 42 www.kraeuterhaus.de	
Straße, Nr.		
PLZ, Ort		
Telefon (falls Rückfragen)		Geburtsdatum
Datum, Unterschrift		

Urlaubsreigen rund um den Stiefel

Venedig – Zadar – Insel Korčula – Dubrovnik – Messina – Sorrent – Civitavecchia (Rom) – La Spezia – Genua

Sie möchten den Sommer ein bisschen früher begrüßen als normalerweise üblich? Dann kommen Sie im Mai mit uns auf diese herrliche Mittelmeerkreuzfahrt an Bord von MS Artania. Wir zeigen Ihnen sowohl mediterrane Städte, pittoresk und quirlig zugleich, als auch die Schönheit der dalmatinischen und italienischen Küstenabschnitte zwischen Venedig und Genua.

Reisepreis

Zweibett-Außen-Kabine p. P. ab €

inkl. Vollpension, Tischweinen, Säften, Wasser bei den Hauptmahlzeiten

1.499,-

- Ihre Johanniter-Vorteile
- Begrüßungscocktail an Bord
 - Johanniter-Reisebegleitung
 - Sonderbus ab/bis vielen deutschen Orten nach Venedig und zurück ab Genua (inkl. je einer Übernachtung mit Halbpension) oder Hin- und Rückflug inkl. der Transfers zum Schiff und zurück



Willkommen an Bord von MS Artania!
MS Artania verbindet modernen, höchsten Komfort mit den Eigenschaften klassischer, deutscher Kreuzfahrttradition und bietet viel Platz für individuelle Bedürfnisse, zeigt sich aber immer überschaubar und persönlich. Mehrere Lounges und Bars, verteilt auf acht Decks, bieten vielfältige Möglichkeiten. Über breite Treppenhäuser und sechs Fahrstühle gelangen Sie bequem von Deck zu Deck. Die kreisrunde, über zwei Decks offene Lobby ist das elegante Entrée des Schiffes mit Rezeption und Phoenix-Bordreisebüro. Vielfältige Einrichtungen wie Kartenspielszimmer, Boutiquen, Theater/Kino-Saal, Internet-Café, Bibliothek und Hospitality-Desk befinden sich an Bord. Über die gesamte Schiffslänge erwarten den Passagier verschiedene Poolbereiche, windgeschützte Liegeflächen und Bars. Die Rundum-Promenade lädt zum Spaziergang und Jogging ein. Der SPA- und Wellnessbereich mit Beauty-Salon, Fitnessraum, Massageabteilung und Saunalandschaft befindet sich auf dem Sonnendeck. Ein gut ausgestattetes Bordhospital mit deutschem Arzt sowie eine Wäscherei stehen zur Verfügung. Alle Gäste speisen gleichzeitig bei freier Tischwahl und langen Öffnungszeiten. Zur Auswahl stehen die gleichwertigen Nichtraucher-Restaurants "Vier Jahreszeiten" und "Artania" sowie das legere "Lido Buffet-Restaurant". Tagsüber bevorzugen die Gäste legere Kleidung. Abends wird es sportlich-elegant. Zu besonderen Anlässen, wie beim traditionellen Kapitänsempfang, wird elegante, festliche Kleidung getragen. Ganz in Phoenix-Tradition besticht auch MS Artania mit einem hervorragenden Preis-Leistungs-Verhältnis.



2021	Hafen	an	ab	Ausflugsangebot
Fr 07.05.	Venedig/Italien – Einschiffung von ca. 16 Uhr bis 18 Uhr ^{a)}	—	20:00	
Sa 08.05.	Zadar / Kroatien	08:00	17:00	Stadtrundgang Zadar, Dalmatische Küste, Krka-Nationalpark
So 09.05.	Insel Korčula Seehafen/ Dalmatien/Kroatien [®]	07:00	14:00	Stadtrundgang Korcula , Korcula und Umgebung, Zu Besuch in Lumbarda, Überlandfahrt Halbinsel Pelješac mit Weinverkostungen
	Dubrovnik/Dalmatien/ Kroatien [®]	19:00	23:00	
Mo 10.05.	Urlaub auf See	—	—	
Di 11.05.	Messina/Sizilien/Italien	08:00	18:00	Messina, Tindari, Taormina, Ätna und Taormina
	Straße von Messina	Durchfahrt		
	Vulkan-Insel Stromboli	Passage		
Mi 12.05.	Sorrent/Amalfiküste/ Italien [®]	08:00	18:00	Vesuv, Pompeji, Herculaneum, Amalfiküste
Do 13.05.	Civitavecchia/Rom/ Italien	07:00	20:00	Rom Panoramafahrt, Ostia Antica, Rom und Vatikan, Rom zu Fuß mit Kolosseum
Fr 14.05.	La Spezia/Italien	09:00	23:00	Porto Venere mit dem Boot, Pisa bequem erleben, Florenz individuell erleben
Sa 15.05.	Genua/Italien – Ausschiffung ab ca. 9 Uhr, Dauer 2-3 Std. ^{a)}			

^{a)} Einschiffungs- und Ausschiffungszeit unter Vorbehalt. Die endgültigen Zeiten erhalten Sie mit Ihren Reiseunterlagen ca. 3 Wochen vor Reisebeginn.

[®] Schiff auf Reede, Ausbooten wetterabhängig

Verantwortlicher Reiseveranstalter nach deutschem Reiserecht ist Phoenix Reisen GmbH, Pfälzer Str. 14, 53111 Bonn

✗

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Urlaubsreigen rund um den Stiefel“ (ART 271).

Coupon einsenden an den Reiseveranstalter

Phoenix Reisen GmbH, Pfälzerstraße 14, 53111 Bonn, Tel. 0228 92 60 44 02, Fax 0228 92 60 99, see@PhoenixReisen.com

Name	Telefon
Straße	PLZ/Ort

JOH 2/20

8-tägige Wohlfühl-Reise nach Karlsbad

Weltberühmtes Grandhotel PUPP

Diese neue und luxuriöse 8-tägige Wohlfühl-Reise wird Sie begeistern: Im böhmischen Kurort Karlsbad residieren Sie im weltberühmten Grandhotel Pupp – hier wohnten schon Kaiser und Könige und im hauseigenen Casino Royal wurde der gleichnamige James-Bond-Film gedreht. Sie genießen u. a. Halbpension im Grandhotel, bequeme An- und Abreise mit Haustürabholung sowie einen Ausflug nach Marienbad & Franzensbad – und dazu erwarten Sie 4 Anwendungen sowie täglich freier Eintritt in das Royal Spa Pupp.

Info & Buchung

0800 33 33 444

Kostenfrei anrufen oder online buchen unter www.lebenslust-touristik.de

p. P. statt ab € 899 schon ab

699,-

Johanniter-Vorteil: Sie sparen € 200,-

bei Buchung bis 31. Juli 2020

Aktions-Code: JOHB310720

- Inklusiv-Reiseleistungen
- 8-tägige Busreise in den böhmischen Kurort Karlsbad mit Unterbringung im weltberühmten Grandhotel Pupp
 - Unser exklusiver Service: Haustürabholung und Haustürrückbringung inklusive (deutschlandweit, ausgeschlossen Inseln ohne Festlandanbindung)
 - An- und Abreise im modernen, klimatisierten Fernreisebus mit bequemen, verstellbaren Sitzen und Bord-WC sowie regelmäßigen Raststätten-Stops entlang der Route für WC-Pausen und einem Drehkreuz-Umstieg mit Kofferservice
 - Je 1 x Mittags-Imbiss während der Hin- und Rückreise (nicht inklusive bei PLZ-Gebieten 92, 95, 96)
 - 7 Übernachtungen im Grandhotel Pupp in Karlsbad
 - Das Grandhotel Pupp ist eines der traditionsreichsten und stilvollsten Hotels Tschechiens. Es liegt in zentraler Lage von Karlsbad und verfügt u. a. über Rezeption, Concierge-Bereich, Lifte, Restaurant, Jugendstil-Lobbybar, Bechers Bar, kostenfreies WLAN, Wellness-Bereiche „Pupp Royal Spa“ sowie „Pupp Harfa“, Café Pupp und das Pupp Casino Royal.
 - Unterbringung im Doppelzimmer ausgestattet mit Badewanne oder Dusche, WC, Bademantel, kostenlosen Kosmetik-Artikeln, Föhn, Flachbild-TV, kostenfreiem WLAN, Minibar (gegen Gebühr), Safe, Sat-TV, Schreibtisch & Telefon
 - Halbpension im Grandhotel Pupp, bestehend aus:
 - 7 x Frühstück in Büfettform
 - 7 x Abendessen in Büfettform oder als 3-Gänge-Menü
 - 1 x Pupp-Sekt zur Begrüßung
 - 1 x Kaffee und Kuchen im hauseigenen Café Pupp
 - Täglich kostenfreie Nutzung des modernen Wellness-Bereichs Pupp Royal Spa auf einer Fläche von 1.300 m² mit Hallenbad, Sprudel-Massageliegen, Meditationsbecken, Massagebecken zur Fußentspannung, Dampfbad, Sauna und Fitnessraum
 - Spa Royal-Anwendungspaket im Grandhotel Pupp bestehend aus
 - 1 x Aroma-Massage (ca. 30 Minuten)
 - 1 x Kräuter-Bad (ca. 20 Minuten)
 - 1 x Sauerstoff-Therapie (ca. 50 Minuten)
 - 1 x Salzgrotten-Besuch (ca. 20 Minuten)
 - Live-Musik in der „Bechers Bar“ jeden Freitag, Samstag und Sonntag von 21 bis 24 Uhr
 - Ganztägiger Ausflug „Drei Kur-Legenden: Karlsbad, Marienbad & Franzensbad“ mit qualifizierter, deutschsprachiger Reiseleitung, Fahrt durch den Kaiserwald sowie Stadtrundgängen in Karlsbad, Marienbad & Franzensbad
 - Deutschsprachige Lebenslust-Gästebetreuung im Hotel

NICHT INKLUSIVE:
Eine Kurtaxe von ca. 0,60 € p. P. pro Tag ist in Ihrem Hotel zu entrichten (Stand 02/2020).

- Wunschleistungen
- Einzelzimmer + 350 €
 - Verlängerungswoche im Grandhotel Pupp: 7 Übernachtungen mit Halbpension und täglich freiem Eintritt in das Royal Spa des Grandhotels + 599 € p. P. im Doppelzimmer / + 949 € im Einzelzimmer (Verlängerungswochen über Weihnachten oder Silvester kosten aufgrund des Gala-Dinners zusätzlich 200 € Aufpreis)



Reisetermine 2020/21																		
PLZ*	Aufpreis	Sept. 20			Okt. 20	Nov. 20		Dez. 20			Jan. 21		Feb. 21		März 21		Apr. 21	
0	0,- €	14.	21.	28.	19.	2.	16.	7.	21.	28.	11.	25.	8.	22.	8.	22.	12.	19.
1	30,- €	14.	21.	28.	19.	2.	16.	7.	21.	28.	11.	25.	8.	22.	8.	22.	12.	19.
2	50,- €	14.	21.	28.	19.	2.	16.	7.	21.	28.	11.	25.	8.	22.	8.	22.	12.	19.
3	30,- €	14.	21.	28.	19.	2.	16.	7.	21.	28.	11.	25.	8.	22.	8.	22.	12.	19.
4	50,- €	14.	21.	28.	19.	2.	16.	7.	21.	28.	11.	25.	8.	22.	8.	22.	12.	19.
5	50,- €	14.	21.	28.	19.	2.	16.	7.	21.	28.	11.	25.	8.	22.	8.	22.	12.	19.
6	30,- €	14.	21.	28.	19.	2.	16.	7.	21.	28.	11.	25.	8.	22.	8.	22.	12.	19.
7	30,- €	14.	21.	28.	19.	2.	16.	7.	21.	28.	11.	25.	8.	22.	8.	22.	12.	19.
8	30,- €	14.	21.	28.	19.	2.	16.	7.	21.	28.	11.	25.	8.	22.	8.	22.	12.	19.
9	0,- €	14.	21.	28.	19.	2.	16.	7.	21.	28.	11.	25.	8.	22.	8.	22.	12.	19.
Saisonzeiten		D			C	B	A		E**	F**	A		B		C		D	
Saisonzuschläge: A = 0 € B = 50 € C = 100 € D = 150 € E = 300 € F = 500 €																		
* Mit der 1. Stelle Ihrer Postleitzahl ermitteln Sie die Reisetermine und entfernungsrelevanten Aufpreise in Ihrem Postleitzahlen-Gebiet.																		
** Aufenthalte über Weihnachten und Silvester beinhalten ein Gala-Dinner.																		

Verantwortlicher Reiseveranstalter nach deutschem Reiserecht ist Lebenslust Touristik GmbH, Michaelkirchplatz 1–2, 10179 Berlin

Mit Erhalt der Reisebestätigung und des Reisepreis-Sicherungscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu leisten. Alle Preise pro Person.

Weitere Informationen auch unter www.lebenslust-touristik.de

✗

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „WOHLFÜHL-REISE NACH KARLSBAD“.

Coupon einsenden an den Reiseveranstalter Lebenslust Touristik GmbH, Michaelkirchplatz 1–2, 10179 Berlin, Tel.: 0800 3333 444, Fax: 030 8800 13 078 info@lebenslust-touristik.de

Name	Telefon
Straße	PLZ/Ort

JOHB310720



HAWESKO

Hanseatisches Wein und Sekt Kontor

Rosato vom *besten Weingut Italiens!*

» 3 MAL IN FOLGE ITALIENS BESTES WEINGUT: CANTINE SAN MARZANO «

MUNDUS VINI 2016, 2017 UND 2018

SIE SPAREN
50%



2019 IL MONTELINO PRIMITIVO ROSATO PAKET

PUGLIA IGP

10 FLASCHEN UND 4ER SET SCHOTT ZWIESEL »PURE«

Man sieht und spürt, dass dieser Rosato aus der kraftvollen Rotwein-Rebsorte des italienischen Südens gemacht ist. Seine Farbe ist ein helles Rot, er duftet nach Kirsche und Himbeere. Und auch am Gaumen zeigt Il Montelino seine Herkunft: Er ist weich, aromatisch und voluminös, mit einer dezenten Würze und einem langen Nachklang. Ein kräftiger Rosato aus dem tiefen Süden!

EINZELPREIS PRO FLASCHE € 6,99

1L € 9,32

10 Flaschen + 4 Weingläser
statt € 99,70 nur € **49⁹⁰**

VERSANDKOSTENFREIE LIEFERUNG

Jetzt bestellen:

hawesko.de/johanniter

Zusammen mit 10 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 4 Gläser von Schott Zwiesel im Wert von € 29,80. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der **Vorteilsnummer 1083555**.

Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt. Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter www.hawesko.de/datenschutz. Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Gerd Stemmann, Alex Kim, Anschrift: Friesenweg 4, 22763 Hamburg, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr: DE 25 00 25 694.