

# Johanniter

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

Mit Ihrer  
Regionalbeilage

## Bereit für die Zukunft.

Mit einer Nachhaltigkeitsstrategie gehen die Johanniter die wichtigsten Themen unserer Zeit gezielt an.



**Zeitreise mit Brille**  
Im Demenz-Projekt  
macht Technik mobil

**Beistand nach Gewalt**  
Hilfen für Frauen in  
Afrika und Südamerika



Seit 1903 Naturheilmittel und  
Kosmetik höchster Qualität!

Entwicklung und Herstellung  
im eigenen Haus

## Augenfit-Kapseln

Mit 12mg Lutein!  
Jede Kapsel enthält 12mg Lutein, 2mg Carotinoide, 0,6mg Zeaxanthin, 100mg Heidelbeer-Extrakt, sowie Vitamin A+B2+E, Zink, Selen. Zink und die Vitamine A+B2 tragen zur Erhaltung einer normalen Sehkraft bei.

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

## Gelenkfit-Kapseln

Gelenkfit-Kapseln enthalten Calcium, Magnesium, die Vitamine B1, B2, B6, B12, C, Niacin, Pantothensäure, 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

## Gedächtnis-Kapseln mit Ginkgo!

Mit B-Vitaminen, Jod, Zink und Ginkgo-biloba-Extrakt! Wichtig für die Erhaltung von Gedächtnis, Lernfähigkeit und geistiger Fitness ist eine gute Versorgung mit Nährstoffen, die auf die Funktion von Gehirn, Psyche und Nervensystem abgestimmt sind.

Best.-Nr. 81 180 Kapseln für 6 Monate € 13,50  
ab 3 Packungen nur € 12,00

## Bio-Hagebutten-Pulver

100% reines Hagebuttenpulver aus kontrolliert biologischem Anbau. Bio-Hagebutten-Pulver eignet sich unter anderem zur Anreicherung von Smoothies, Shakes, Müslis oder zur Vermischung mit Saft. Von Natur aus mit Galaktolipiden. Glutenfrei und vegan.

Best.-Nr. 563 500-g-Dose (je 1kg = € 24,00) € 12,00  
ab 3 Dosen (je 1kg = € 22,00) nur € 11,00

## Hyaluronsäure-Kapseln 500mg

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 500mg reine Hyaluronsäure und 40mg Vitamin C, das zur Kollagenbildung beiträgt.

Best.-Nr. 864 90 Kapseln € 19,50  
ab 3 Packungen nur € 18,00

## Magnesium 400 supra 1x täglich!

Verbessert die Funktion und Belastungstoleranz der Muskeln, insbesondere bei Sport. Magnesium fördert so das Wohlbefinden – auch nachts – durch lockere, entspannte Muskeln und Waden. Für stabile, gesunde Knochen und Zähne wichtig. Eine Kapsel am Tag deckt den Magnesium-Bedarf eines Erwachsenen.

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

## Knoblauch-Mistel-Weißdorn-Kapseln

Knoblauch, Mistel und Weißdorn sind seit Urzeiten überaus geschätzt. Besonders in Kombination mit Mistelkraut (Viscum album) und Weißdorn (Crataegus monogyna) entfaltet sich das volle Spektrum für Körper, Geist, Herz und Kreislauf. Enthalten sind auch die Vitamine B1, B2 und B12.

Best.-Nr. 874 480 Kapseln € 14,90  
ab 3 Packungen nur € 13,90

## 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.

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

## TOP 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

# Vorwort

Liebe Freundinnen und Freunde der Johanniter,

dass man mit Videokonferenzen viel Kerosin sparen kann, durfte ich bereits lange vor Corona erfahren: Für die Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit nahm ich damals an vielen Treffen mit Ministeriumsmitgliedern im afghanischen Kabul teil – digital und von zu Hause aus. Auch wir von den Johannitern haben für viele Anlässe natürlich längst umgestellt. So treffen wir uns nur noch für jede zweite Präsidiumssitzung in Person – das schont die Umwelt und spart viel Zeit. So können wir nachhaltiger wirtschaften und die Schöpfung bewahren.

Deshalb freue ich mich sehr, dass derzeit im Rahmen unserer Nachhaltigkeitsstrategie intensiv an allen Ecken und Enden unserer Organisation geschaut wird, wo wir besser werden und uns für die Zukunft besser aufstellen können. Nicht nur in den Bereichen Ökologie und Klimaschutz, sondern auch in den Bereichen Ökonomie und Soziales. Denn gerade ein so drängendes Thema wie die von uns angestrebte Klimaneutralität müssen wir wirtschaftlich planbar angehen. Unseren Mitarbeitenden und auch Ihnen sind wir das schuldig. Und all den Menschen, die wir auch in schwierigen Lebenslagen unterstützen, sowieso. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine besinnliche Adventszeit und ein frohes Fest, bei dem wir besonders an die Menschen denken, die im Nahen Osten, in der Ukraine und anderen Teilen der Welt in höchster Not sind!



Ihr

**Volker Bescht**  
Präsident der  
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

**Impressum Verbandszeit-  
schrift der Johanniter-  
Unfall-Hilfe e.V.**  
Herausgeber Johanniter-  
Unfall-Hilfe e.V., Marketing/  
Kommunikation, Lützow-  
straße 94, 10785 Berlin  
Redaktion Wolfgang Brenner  
(verantwortlich), H. Fischer,  
C. Hauptmann, T. Knaak,  
T. Raatz, C. Schreiber  
redaktion@johanniter.de  
Layout Raufeld Medien  
GmbH, Paul-Lincke-Ufer

42/43, 10999 Berlin;  
Daniella Heil, Daniel Krüger  
(Kreativdirektion)  
Titelfoto Nikolaus Brade  
Druck, Verlag & Anzeigen  
Zeitfracht Medien GmbH,  
Emmericher Straße 10,  
90411 Nürnberg  
Gültige Anzeigenpreisliste  
1/23  
Gedruckt auf Recycling-  
papier, das mit dem BLAUEN  
ENGEL ausgezeichnet ist.  
Der Redaktionsschluss für

die nächste Ausgabe ist der  
10. Januar 2024. Die nächste  
Ausgabe wird am 1. März per  
Post versendet.  
Keine Haftung für unverlangte  
Einsendungen jeglicher Art.  
Für Mitglieder der Johanniter-  
Unfall-Hilfe e.V. ist der Bezug  
der Zeitschrift im Mitglieds-  
beitrag enthalten. Eine  
gesonderte Berechnung des  
Bezugspreises erfolgt nicht.

### Themen



08/  
Künstliche Bilder,  
echte Erlebnisse:  
Über den Einsatz  
virtueller Realität  
bei demenziell  
Erkrankten.



12/  
Im Südsudan und  
in Ecuador bieten  
die Johanniter Auf-  
klärung, Schutz und  
medizinische Hilfe  
für Frauen.

### In Aktion

Nachhaltigkeit – Für die Zukunft aufstellen 04  
Demenz-Projekt – Mit Brille auf Zeitreise 08  
Gewalt – Eine unsichtbare Bedrohung 12

### In Kürze

Namen und Nachrichten 14

### Fürs Leben

Gesundheit & Sicherheit 16  
Service: Eine Frage der Temperatur 18

### Unter Freunden

Im Porträt – Wie der Schnabel gewachsen ist 20  
Lesertelefon 22  
Denkanstoß – Auf sie mit Herz! 23  
Leserstimmen 24

### Zum Schluss

Augenblick 25  
Drei Fragen an Hicran Ögütmen und  
Rätselspaß 26



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



www.blauer-engel.de/uz195  
Dieses Druckerzeugnis ist mit  
dem Blauen Engel zertifiziert!



Johanniter-  
Mitgliedertelefon  
0800 32 33 900  
(kostenlos)

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\***

**Vitamin C + Zink Langzeit-Kapseln 60 Stück**

Für gesunde, vitale Abwehrkräfte!

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

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

Bestell-Nr.	Artikel	Menge	Einzelpreis	Gesamtpreis
96046	Vitamin C + Zink Langzeit-Kps.	1	GRATIS	

Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie unter [www.kraeuterhaus.de/datenschutz](http://www.kraeuterhaus.de/datenschutz)  
Alle Informationen zu unseren Produkten finden Sie unter [www.kraeuterhaus.de](http://www.kraeuterhaus.de)

Name, Vorname  
Straße, Nr.  
PLZ, Ort  
Telefon (falls Rückfragen) Geburtsdatum  
Datum, Unterschrift

JOH230442  
**Bestellung bitte an:**  
Kräuterhaus Sanct Bernhard KG  
Helfensteinstr. 47, Abt. 42  
73342 Bad Ditzingen  
Tel.: 073 34/96 540  
Fax: 073 34/96 54 44  
Abteilung 42  
[www.kraeuterhaus.de](http://www.kraeuterhaus.de)



Nachhaltigkeit  
Für die Zukunft  
aufstellen.

Als Hilfsorganisation nehmen wir Johanniter unsere Verantwortung gegenüber der Gesellschaft und zukünftigen Generationen besonders ernst. Mit unserer Nachhaltigkeitsstrategie gehen wir daher wichtige Themen unserer Zeit an.

Wenn Karina Ristau und Sandra Heinrich von den Johannitern in Lübeck morgens ihre Pflegekräfte auf Tour schicken, dann können sie das seit einigen Monaten mit besonders gutem Gewissen tun: Denn diese sind mit ihren Elektrofahrzeugen emissionsfrei unterwegs – betrieben mit Solarstrom vom Dach der Dienststelle. Angestoßen hatte die zeitgemäße Neuerung Yonathan Arnold. Der Bereichsleiter Soziale Dienste sah im vergangenen Jahr nicht nur die Strompreise davongaloppieren. Als Familienvater entwickelte er zudem ein tieferes Verständnis für die längerfristigen Auswirkungen des eigenen Handelns: „Wenn man Kinder bekommt, dann stellt dies das Thema Nachhaltigkeit in ein ganz anderes Licht.“

**Gute Ideen einfach umsetzen** / Arnolds Anstoß fand Gehör und führte zu einer Reihe von Initiativen: Die Geschäftsstelle der Johanniter in Lübeck ist nun mit zwei Photovoltaikanlagen mit jeweils 30 kWp ausgestattet. Außerdem stehen acht Elektrofahrzeuge zur Verfügung, die an den dazugehörigen Wall-Boxen aufgeladen werden können. Eine neu errichtete Kita in Lübeck erhielt zudem Module für eine Leistung von rund 24 kWp und wird mit einer Luftwärmepumpe beheizt. Auch die Geschäftsstelle der Johanniter in Eutin produziert seit Kurzem Solarstrom.

Foto: Nikolaus Braäde

Die drei Dimensionen  
der Nachhaltigkeit



**Ökologie**

Das Klima schützen und natürliche Ressourcen schonen.

**Ökonomie**

Gut wirtschaften und komplexe Prozesse und Strukturen vereinfachen.

**Soziales**

Am Gemeinwohl und an den Kundenbedürfnissen orientieren.

Das Engagement der Johanniter im Landesverband Nord ist ein Beispiel dafür, wie vor Ort bereits heute zukunftssträchtige Maßnahmen ergriffen werden. „Nachhaltigkeit ist bei uns schon in vielen Bereichen angekommen. Auch ohne, dass wir es explizit so benannt hätten. Als Hilfsorganisation wirken wir bereits seit sieben Jahrzehnten positiv in die Gesellschaft hinein, nicht zuletzt durch hochwertige Ausbildungs- und Erziehungsangebote oder durch die humanitäre Hilfe im Ausland“, erklärt Jörg Lüssem, Mitglied des Bundesvorstandes. „Gleichzeitig wissen wir, dass wir in vielen Bereichen noch besser werden müssen, um weiter zukunftsfähig zu sein. Denn durch klug umgesetzte Nachhaltigkeit können wir Kosten sparen, qualifizierte Mitarbeitende für uns begeistern und gleichzeitig den steigenden gesetzlichen Vorschriften gerecht werden.“ Bundesvorstandsmitglied Thomas Mähner ergänzt dabei: „Nachhaltigkeit passt außerdem perfekt zur DNA unserer Organisation: Aus Nächstenliebe

gestalten wir unser Handeln so, dass wir einen positiven Einfluss auf Umwelt und Gesellschaft haben – in Deutschland und weltweit, für heute und für die Zukunft!“

**Eine Vision beflügelt** / Aus diesen Gründen haben die Johanniter bereits 2022 damit begonnen, eine Nachhaltigkeitsstrategie zu entwickeln. Im vergangenen April wurde bei der jährlichen Planungskonferenz mit Bundes- und Landesvorständen die „Dresdner Erklärung für die nachhaltige Zukunft der Johanniter-Unfall-Hilfe“ vorgestellt – eine Vision für das Jahr 2030, die durch konkrete Zielformulierungen in sechs Handlungsfeldern nach und nach erreicht werden soll.

Dabei spielt auch die soziale Nachhaltigkeit eine wichtige Rolle: Eine vielfältige Organisation, in der beispielsweise mehr Frauen der Zugang zu Führungspositionen ermöglicht wird, sehen wir als große Stärke. Zudem sind wir uns unserer weltweiten Verantwortung bewusst und wollen daher beim Einkauf verstärkt auf fair und umweltfreundlich produzierte Produkte zu achten. Und für unsere Mitarbeitenden wollen wir noch bessere Bedingungen schaffen, damit sie nachhaltig zufrieden und gesund bei uns tätig sein können.

„Neben diesen sozialen Themen wollen wir einen besonderen Fokus auf die ökologische Nachhaltigkeit und vor allem auf Klimafragen legen“, so Mähner. Dies spiegelt sich deutlich in dem Ziel wider, bis 2028 die Klimaneutralität für die gesamte Johanniter-Unfall-Hilfe erreicht zu haben. Dafür setzen wir auf einen Dreiklang aus Vermeidung, Reduktion und Kompensation des eigenen Ausstoßes von Treibhausgasen.

**Klima schützen** / Um einen detaillierten Fahrplan für das Klimaziel entwickeln zu können, wird derzeit eine erste Klimabilanz erstellt, um den aktuellen CO<sub>2</sub>-Ausstoß unserer Organisation zu ermitteln. In diese Bilanz fließt beispielsweise der verbrauchte Kraftstoff unseres großen Fuhrparks sowie

## „Wir haben das Glück, unsere Mitarbeitenden nicht erst überzeugen zu müssen. Das Interesse und die Motivation sind sehr hoch.“

Andreas Hautmann, Vorsitzender des Strategieausschusses Nachhaltigkeit

auch der Strom-, Gas- und Ölverbrauch in unseren Gebäuden ein. In diesen Bereichen liegen auch die wichtigsten Stellschrauben, um unsere Klimabilanz schnell und langfristig kosteneffizient zu verbessern: „Ein großer und gleichzeitig leicht umzusetzender Schritt liegt in der Umstellung auf Energieverträge mit zertifiziertem Ökostrom“, betont Christian Meyer-Landrut, Mitglied des Bundesvorstandes und des Strategieausschusses Nachhaltigkeit. „Fast die Hälfte unserer Landesverbände geht aktuell diesen Schritt und bezieht zukünftig Ökostrom über einen gemeinsamen Rahmenvertrag.“ Darüber hinaus



Foto: Nikolaus Brade

In der ambulanten Pflege und der Jugendsozialarbeit gehört Elektromobilität bei den Johannitern schon heute zum Alltag.

leisten immer mehr Verbände mit eigenen Photovoltaikanlagen einen Beitrag zum Klimaschutz – und sparen so mittel- und langfristig massiv Energiekosten ein.

**Fuhrpark 2.0** / Überprüft und sukzessive verändert wird auch der große Fuhrpark der Johanniter. In den Einsatzbereichen der Notfallrettung sowie im Bevölkerungs- und Katastrophenschutz gibt es zwar noch keine serienreifen und technisch zuverlässigen Fahrzeuge mit alternativen Antrieben. Wo aber täglich kalkulierbare Strecken zurückgelegt werden, setzen die Johanniter, wie bei der ambulanten Pflege in Zwickau, schon seit 2017 auf Elektromobilität. „Hier müssen und können wir weiter ansetzen“, so Thomas Mähner. „Deshalb haben wir in unserem Fachforum entschieden, insbesondere bei unseren Klein- und Mittelklassewagen einen schnellen Umstieg auf klimafreundliche E-Autos anzustreben. Zudem wollen wir zukünftig auf vollelektrische Dienstwagen und bei Geschäftsreisen wo immer möglich auf die Bahn setzen.“

Neben diesen großen Stellschrauben wird mit zahlreichen anderen Projekten an der nachhaltigen Zukunft der JUH gearbeitet: Kita-Projekte für mehr Artenvielfalt, ein Zuschuss zum Deutschlandticket oder die Nutzung des „Blauen Engels“ für alle Print-Veröffentlichungen – wie auch bei diesem Heft. Zahlreiche ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeitende geben dem Thema durch ihr Engagement zudem noch mehr Schwung mit. So entstehen überall in der JUH freiwillige Nachhaltigkeits-AGs, Wildblumenwiesen werden angelegt und durch Spendenläufe sammeln die Johanniter Gelder für den guten Zweck. Der Nachhaltigkeitsreferent Marco Lehmann ist sich daher sicher: „Wir haben einen weiten, aber lohnenswerten Weg vor uns. Und durch das starke Commitment der Führungsebene und die breite Unterstützung für das Thema durch die Mitarbeiterschaft bin ich davon überzeugt, dass wir unsere ambitionierten Ziele gemeinsam erreichen werden!“ / *Wolfgang Brenner*

## Unsere Handlungsfelder

In sechs Bereichen haben wir für uns Ziele definiert, die wir erreichen möchten. Einige Auszüge stellen wir hier exemplarisch vor:



**Klima** – Um die Schöpfung zu bewahren, wollen wir bis 2028 effektiv klimaneutral sein. Dafür streben wir einen Dreiklang aus Vermeidung, Reduktion und Kompensation an.



**Gesellschaft** – Die Achtung und Förderung der Menschenrechte ist ein zentraler Grundsatz unseres Handelns. Wir sind uns unserer gesellschaftlichen Verantwortung sowohl in unserem Kerngeschäft als auch entlang unserer (globalen) Lieferketten bewusst.



**Kosten** – Wir streben ein nachhaltiges Kostenmanagement an. Dafür identifizieren wir externe gesellschaftliche und umweltbezogene Kosten und versuchen, diese zu vermeiden.



**Kundinnen und Kunden** – Wir erfassen die Bedarfe und die Zufriedenheit unserer Kundinnen und Kunden kontinuierlich. Wir informieren bedarfsgerecht und transparent über unsere Produkte und Leistungen.



**Mitarbeitende** – Wir setzen uns zum Ziel, die Vielfalt der Gesellschaft auf allen Ebenen unserer Organisation abzubilden und gesellschaftlich diskriminierte Gruppen zu fördern.



**Management** – Von 2024 an berichten wir jährlich am Deutschen Nachhaltigkeitskodex (DNK) orientiert ausführlich und transparent über unsere Nachhaltigkeit. So machen wir Erfolge sichtbar und kommen gesetzlichen Vorgaben nach.

## Demenz-Projekt Mit dem Rüsseltier auf Zeitreise.



Foto: Nikolaus Brade

Vor Ort und doch unterwegs: Was Ruth Fuchs mit ihrer Brille sieht, bringt Stoff fürs Gespräch mit Vanessa Hellwig.

**Die 360-Grad-Bilder sind zwar künstlich erzeugt, die Erfahrungen aber spürbar echt: Mit einer VR-Brille geben die Johanniter demenziell Erkrankten ein Stück Lebensfreude zurück.**

Der Fernseher hat für Ruth Fuchs heute ausgedient. Statt sich auf ihrem Lieblingssessel berieseln zu lassen, ist nämlich wie an jedem Donnerstagnachmittag Vanessa Hellwig zu Besuch. Seit April kommt diese als Ehrenamtliche im Demenz-Projekt der Johanniter in Hannover zu der 91-Jährigen. Und hat ein ganz besonderes Gerät dabei: eine VR-Brille. VR steht für Virtual Reality,

also eine künstlich geschaffene Wirklichkeit. Moderne digitale Technik, die den Aktionsradius der demenziell erkrankten Ruth Fuchs von zu Hause aus ungemein erweitert, zum Beispiel für einen Parkspaziergang, den Besuch der Herrenhäuser Gärten in Hannover oder eine kleine Wanderung rund um den Maschsee.

**Aufwärmen für die Reise** / Doch ehe die Seniorin in die virtuelle Welt eintritt, gibt es erst einmal einen Begrüßungsplausch. Die 31-jährige Vanessa Hellwig klopft die allgemeine Befindlichkeit und die Tagesform ab. Denn auch die entscheidet

**„Wer nicht mehr mobil ist, bekommt hier tolle Anregungen und kann sich an Erlebtes erinnern.“**

Anke Rohlf, Koordinatorin Demenz-Projekt

darüber, wie Ruth Fuchs gleich auf die künstliche Welt reagieren wird. Vanessa startet mit einem Handcontroller das Menü und setzt Ruth Fuchs vorsichtig die Brille auf. Denn etwas ungewöhnlich wirkt „das Rüsseltier“, wie diese die VR-Brille nennt, tatsächlich. Aber Ruth Fuchs taucht schnell ein in ihre neue Umgebung. Und kommentiert ganz selbstverständlich, was sie gerade mithilfe der Brille wahrnimmt.

„Das kenn’ ich doch“, sagt sie über die Pfarrkirche St. Peter und über den Marienplatz in München, die ihr gerade virtuell eingespielt werden. „Mein Gott, ist die



Fotos: Nikolaus Braede

Als Ehrenamtliche ist Vanessa Hellwig jede Woche zu Besuch – samt der Technik.

groß“, staunt die Seniorin über den imposanten Bau und deren Einrichtung: „Ich sehe die Bänke in der Kirche.“ Es sind Bilder, die sie aus ihrer Jugend kennt, an die sie sich erinnert, weil sie ganz in der Nähe aufgewachsen ist.

**Schafft Gesprächsanlässe** / Als Zuschauer bleibt man zwar außen vor, wenn Ruth Fuchs den Kopf hin- und herbewegt, mal nach oben und mal nach unten schaut. Virtuell spaziert sie gerade durch die Straßen ihrer Kindheit und hört nebenbei eine Erzählerstimme auf der Tonspur. Dank digitaler Technik weckt diese Zeitreise Erinnerungen an frühere Tage und liefert Stoff für weitere gemeinsame Gespräche.

Vanessa Hellwig: „Es ist faszinierend, wie sie manchmal reagiert. Ich bin dann in ihrer Welt, folge den Geschichten aus ihrer Erinnerung. Man betritt fremden Lebensraum.“ Auch Anke Rohlfs, Koordinatorin des Demenz-Projektes in Hannover und Initiatorin für den Einsatz der VR-Technik im Demenz-Projekt, ist überzeugt von der Idee. „Wir können mit der VR-Brille demenziell erkrankten Menschen ein Stück Lebensqualität zurückgeben. Wer nicht mehr mobil ist, bekommt hier tolle Anregungen und kann sich an Erlebtes erinnern.“ Etwa an einen Rundgang über einen Weihnachtsmarkt, an eine Almwiese mit Kühen, an einen Spaziergang durch einen



### Einblicke im Video



Sie wollen auch sehen, was Ruth Fuchs mit der Datenbrille erlebt? Dann scannen Sie einfach den QR-Code mit Ihrem Smartphone!

Herbst- oder Winterwald. Die Technik bietet dafür viele Möglichkeiten.

Dazu ist Anke Rohlfs im ständigen Kontakt mit der Herstellerfirma Granny-Vision, die den Johannitern die Brillen vermietaet, regelmäßig technische Updates liefert und viele Ideen für weitere virtuelle Erlebnisse umsetzt. Seit Ende 2022 ist die VR-Brille in Hannover im Einsatz und die Erfahrungen sprechen für sich: „Wir können richtig feststellen, wie Betroffene beim Betrachten der Bilder sich in ihrem Sessel zurücklehnen, Liebgewonnenes wiederzuentdecken, Neues kennenlernen und dabei entspannen“, sagt Anke Rohlfs.

**Rückfahrkarte inklusive** / Genau das ist die Idee: Menschen wie Ruth Fuchs, die körperlich und geistig nicht mehr im Vollbesitz ihrer Kräfte sind und deren realer Aktionsraum meist nur noch vom Bett in die Küche und bis zum Lieblingssessel reicht, ein Stück Abenteuer und Abwechslung im Alltag zu ermöglichen. Kleine Schritte gegen das Vergessen. Klar sei die Technik anfangs eine Hemmschwelle für Ruth Fuchs gewesen, erzählt Vanessa Hellwig. Aber die 91-Jährige habe sich mutig damit angefreundet. Und wenn es ihr zu viel wird, dann sagt sie auch sehr bestimmt: „Für heute genug gereist.“ Eine Rückfahrkarte braucht sie dafür nicht. Es reicht ja, einfach die VR-Brille abzusetzen. / Ina Krauß



Jetzt Päckchen packen!  
Auch virtuell möglich.



# Johanniter- Weihnachtstrucker

Jedes Päckchen ein Zeichen der Hoffnung

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

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

[www.weihnachtstrucker-spenden.de](http://www.weihnachtstrucker-spenden.de)



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



Fotos: BDX Media

## Gewalt gegen Frauen Eine unsichtbare Bedrohung.

In vielen Ländern leben Frauen und Mädchen in ständiger Gefahr vor Vergewaltigungen und sexueller Nötigung. Im Südsudan und in Ecuador bieten die Johanniter Aufklärung, Schutz und medizinische Hilfe.

Die Chancen auf ein sicheres und gesundes Leben sind zwischen den Geschlechtern ungleich verteilt. Das trifft Frauen, Mädchen, aber vor allem Mütter jeden Alters und auf allen Kontinenten. Eine besondere Gefahr für sie sind sexuelle Übergriffe. Denn die Folgen sind dramatisch: gesundheitliche Schäden, mögliche Schwangerschaften, Traumata, Stigmatisierung in der Gemeinschaft und daraus folgend soziale Isolation und Armut. Betroffene erhalten jetzt Unterstützung von den Johannitern.

**Hilfe im Südsudan** / Angelina ist 17 Jahre jung. Sie ist verheiratet, hat ein Kind und sitzt in einer kleinen Lehmhütte in einem Dorf, eine Stunde Autofahrt entfernt von Wau, der Provinzhauptstadt von Western Bahr el Ghazal im Südsudan. Zwei Mitarbeiterinnen der Johanniter erzählt sie



Stehen vor Ort für die Rechte von Frauen ein: George Kongor und Alma Acham Dimo.

mit leiser Stimme, was ihr geschehen ist. „Der Cousin meines Mannes kam ins Haus, als ich allein war. Mein Mann war arbeiten. Er warf mich aufs Bett und tat, was er tun wollte. Anschließend bin ich zu den Nachbarn gelaufen und habe um Hilfe gerufen.“ Die Johanniterinnen kamen und unterstützten Angelina medizinisch.

Neben den notwendigen Untersuchungen erhielt sie auch Medikamente, die sie vor HIV und einer Schwangerschaft schützen. Außerdem besuchen die Johanniter-Betreuerinnen Angelina nun zwei- bis dreimal wöchentlich zu Hause und leisten psychologischen Beistand. Ihr Peiniger wurde zwar verhaftet. Aber die Ehe mit ihrem Mann ist nicht mehr so, wie sie war. „Er liebt mich nicht mehr so wie früher“, sagt Angelina.

**Unterstützung in Südamerika** / Auch in Ecuador und Kolumbien erfahren knapp zwei von drei Frauen in ihrem Leben Gewalt. Wer aus finanziell problematischen Verhältnissen kommt, hat zudem größere Schwierigkeiten, aus solchen Gewaltsituationen auszubrechen. Und oft melden die Betroffenen diese nicht, aus Angst vor Repression, wirtschaftlicher Abhängigkeit von ihren Partnern oder schlicht mangelndem Wissen, was zu tun ist und wer helfen könnte. Doch dieses Nichtmelden hat Auswirkungen auf die gesamte Gemeinschaft: „Wenn Traumata nicht behandelt werden, sind die Auswirkungen auf Frauen, Familien und Gemeinschaften tiefgreifend

## Ein gemeinsames Zeichen

Unter dem Motto „Der Westen hilft: Gemeinsam für Mütter in Not“ gibt es zur Weihnachtszeit eine Spendenaktion vom Bündnis „Aktion Deutschland Hilft“ und dem Westdeutschen Rundfunk (WDR). In allen WDR-Radiosendungen sowie im Fernsehen wird im Dezember über die Not von Frauen und Müttern weltweit berichtet und zu Spenden aufgerufen. Mit dem Geld werden ausgewählte Projekte der Bündnisorganisationen von „Aktion Deutschland Hilft“ unterstützt, die sich speziell für Frauen, Mädchen und insbesondere Mütter engagieren, die in Not geraten sind. Darunter sind auch die Johanniter-Projekte in Uganda, Kolumbien und Ecuador, die dank der Spenden umgesetzt werden.

und lang anhaltend. Frauen kämpfen oft mit schweren Depressionen und sozialer Isolation“, sagt Kirsten Wesenberg, Programmchefin in Kolumbien.

Die Partnerorganisation der Johanniter in Ecuador, Federación de Mujeres de Sucumbíos (FMS), bietet die einzigen spezialisierten örtlichen Dienstleistungen für Betroffene in der Grenzregion zwischen Ecuador und Kolumbien. Sie erhalten medizinische und psychologische Hilfe von FMS in Frauenhäusern wie der „Casa Amiga“ sowie im ambulanten Betreuungszentrum „La Puerta Violeta“. Gleichzeitig werden sie rechtlich beraten, damit die Täter verhaftet und vor Gericht belangt werden können. Aufklärungsmaßnahmen in Schulen und Frauengruppen sollen zudem den gegenseitigen Respekt vor dem anderen Geschlecht stärken, Stigmata bekämpfen und Frauen aus der gesellschaftlichen Isolation befreien. / Sandra Lorenz



## Spenden Sie!

Unterstützen Sie die Arbeit der Johanniter für den Schutz von Frauen!

### Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN DE94 3702 0500 0433 0433 00  
Stichwort: Frauen

## Namen & Nachrichten



### Erste Hilfe auf der Straße

**Kooperation** / Eine neue Initiative von Amazon und der Johanniter-Unfall-Hilfe bietet Tausenden Zustellerinnen und Zustellern von Amazons Lieferpartnern durch ein digitales Training die Möglichkeit, ihre Ersthelferkenntnisse aufzufrischen. Mit Erklärvideos, Grafiken und Aufgabepaketen zu Erste-Hilfe-Themen in sechs Sprachen können die allerorten präsenten Zustellerinnen und Zusteller zu wichtigen Ersthelfenden im Notfall werden.

### 100.000 Euro für die Kältehilfe

**Spendenscheck** / Mit einer großzügigen Zuwendung unterstützt die Deutsche Fernsehlotterie die Kältehilfeprojekte der Johanniter. An Standorten in Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen, Bremen und Berlin kann damit der gestiegenen Nachfrage nach Hilfsangeboten der Kälte- und Wohnungslosenhilfe besser begegnet werden. 500 Ehrenamtliche setzen sich dafür in der kalten Jahreszeit ein.

### 2022 in Wort, Zahl und Bild

**Jahresberichte** / Ihre positive Entwicklung in nahezu allen Arbeitsfeldern dokumentieren die Johanniter in ihren zwei neu erschienenen Berichten über das Jahr 2022. Mehr als 843.000 Mal rückten etwa die Rettungskräfte der Johanniter aus. Und gemeinsam mit 60 Partnern unterstützten sie mehr als 2,8 Millionen Menschen in Afrika, Asien und Lateinamerika in Projekten der Gesundheits- und Nothilfe sowie der Ernährungs- und Einkommenssicherung. Die Berichte der Johanniter-Unfall-Hilfe und der Johanniter-Auslandshilfe finden Sie für das Internet aufbereitet und zum Download unter: [www.johanniter.de/jahresbericht](http://www.johanniter.de/jahresbericht)



### Auszeichnungen vergeben

**Johanniterorden** / Der Herrenmeister des Johanniterordens, Dr. Oskar Prinz v. Preußen, hat die „Ehrennadel mit Band des Johanniterordens“ verliehen an Michael und Thomas Lantzsch (Dortmund), das „Ehrenzeichen am Bande der Johanniter-Unfall-Hilfe“ an Angela Becker-Wallenstein (Hamburg), Tobias Hahn (Dormagen), Dr. Tobias Irion (Trossingen), Doris Straubinger (Wenzenbach) sowie das „Ehrenzeichen der Johanniter-Unfall-Hilfe“ an Ulrich Frank (Hamburg), Jonas Prescher (Ravensburg), Maximilian Springl (Ingolstadt), Lars Tretau (Hamburg) und Stephan Vogt (Lübeck).

Fotos: Manuel Lesch, Katharina Delmenhorst

1.-5.

## Jetzt 5 kursgültige 2-Euro-Sammlermünzen für nur € 10,-!

**Gemeinsame Rückseite**  
Ø je 25,75 mm

**2-Euro Deutschland**  
Elbphilharmonie Hamburg

**2-Euro Spanien**  
Altstadt von Cáceres

**2-Euro Italien**  
150 Jahre Rom als Hauptstadt

**2-Euro Portugal**  
Weltjugentag in Lissabon

**2-Euro Frankreich**  
Rugby

**Fünf offizielle 2-Euro-Gedenkmünzen aus 5 Ländern, bankfrisch (unzirkuliert)**

**IM TAUSCH:**  
5 x 2-Euro-Set für  
**€ 10,-**

### 6. Euroeinführung in Kroatien 2023!

✓ **Sensation:** Jetzt den ersten Euro-Münzsatz aus Kroatien (8 Münzen von 1 Cent bis 2 Euro) von 2023 bestellen!

✓ In allen Euro-Staaten offizielles Zahlungsmittel!

✓ Beste bankfrische Sammler-Qualität!

### 7. Die 5-Euro-Gedenkmünze aus Deutschland im Tausch für € 5,-!

**Lichtdurchlässiger Ring!**

**Tauschpreis: € 5,- für € 5,-**

✓ Offizielle 5-Euro-Gedenkmünze „Polare Zone“ aus Deutschland 2021!  
✓ Die Nr. 1 mit violett, lichtdurchlässigen Polymer-Ring!

**€ 6,95** + Präsentationskassette € 2,95 = € 9,90

**Euro-Neuauflage 2023!**

### Die erste Goldmünze zur Fußball-EM 2024 in Deutschland!

**999/1000 Feingold!**

**€ 49,90**  
statt € 99,90

Ø 11 mm, Senegal

- ✓ Höchste Prägequalität der Welt: Polierte Platte!
- ✓ Reines Gold: 999/1000 Feingold (1/100 Goldunze = 0,311 g)!
- ✓ Limitierte Auflage: weltweit nur 5.000 Goldmünzen!

### Tausch-Coupon

**Ja**, bitte liefern Sie mir folgende Startausgaben und monatlich eine weitere Ausgabe aus der jeweiligen Sammlung unverbindlich zur Ansicht. Ich habe immer ein 14-tägiges Rückgaberecht! (Lieferung zzgl. € 5,95 Versandkostenanteil – Porto, Verpackung, Versicherung)

1.-5. \_\_\_ x **Euro-Komplett-Set: 5 x 2-Euro-Gedenkmünzen** (bankfrisch) zum **Tauschpreis** von nur € 10,-! (Nur 1 x pro Kunde bestellbar!)

6. \_\_\_ x **Euromünzsatz „Kroatien 2023“** (8 Münzen: 1 Cent bis 2 Euro, bankfrisch) für nur € 6,95 + Präsentationskassette € 2,95 = € 9,90!

7. \_\_\_ x **5-Euro-Gedenkmünze „Polare Zone“** aus Deutschland von 2021 mit violett, lichtdurchlässigen Polymer-Ring zum **Tauschpreis** von nur € 5,-! (Nur 1 x pro Kunde bestellbar!)

8. \_\_\_ x **Goldmünze „Willkommen in Deutschland 2024“** (999/1000 Feingold) für nur € 49,90 statt € 99,90!

Vertrags-Garantie/Widerrufsrecht: Ohne Angabe von Gründen können Sie Ihren Auftrag innerhalb von 14 Tagen widerrufen. Eine kurze Nachricht oder Rückmeldung der Ware an SRS genügt. Sie tragen die unmittelbaren Kosten für die Rücksendung an Sir Rowland Hill Ltd. GmbH & Co. KG, Buchhorstblick 7a, 38162 Weddel. Es gelten unsere AGB, die Sie unter [www.srh-hill.de](http://www.srh-hill.de) einsehen oder schriftlich bei uns anfordern können. Wichtig: Die Verwendung Ihrer personenbezogenen Daten für Werbung erfolgt ausschließlich und nur von SRS, bei Widerruf ist jederzeit möglich. Per Post an SRS oder E-Mail an [dienstleistungen@srh-hill.de](mailto:dienstleistungen@srh-hill.de).

Name/Vorname \_\_\_\_\_  
 Straße/Nr. \_\_\_\_\_  
 PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
 Telefon \_\_\_\_\_  
 Geburtsdatum \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_  
 (Bitte so  ankreuzen) **Ja**, ich möchte künftig Informationen über die Angebote von Sir Rowland Hill per E-Mail erhalten. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen! imj (2)

X Unterschrift \_\_\_\_\_  
 siy/bbyw

**Bitte Adresse eintragen und einsenden an:**  
**Sir Rowland Hill Ltd. GmbH & Co. KG**  
**Buchhorstblick 7a • 38162 Weddel**  
**per Fax 0 53 06 / 95 95 77**



## Gesundheit & Sicherheit

/// **Wo viel Worte sind, da geht's ohne Sünde nicht ab; wer aber seine Lippen im Zaum hält, ist klug."**

Bibel, Sprüche 10,19



### Mit Blüte und Beere

**Heilpflanze /** Der Schwarze Holunder (Sambucus nigra), auch als Holderbusch oder Fliederbeere bekannt, ist die Heilpflanze des Jahres 2024. Entschieden hat das der gemeinnützige Verein NHV Theophrastus, um die Heilpflanze, die zweimal im Jahr Saison hat, wieder bekannter zu machen. Ob als Tee aus den Blüten oder Saft aus den reifen Beeren: Die Pflanze gilt als bewährtes Mittel bei Atemwegserkrankungen und Fieber. Möglich machen das Wirkstoffe wie Flavonoide und ätherische Öle, ein hoher Vitamin-C-Gehalt der Früchte sowie Gerb- und Mineralstoffe.



### Wenn Salz, dann Jodsalz

**Unterversorgung /** Was wie ein Problem aus dem vergangenen Jahrhundert klingt, ist leider wieder aktuell: Gut ein Drittel der deutschen Bevölkerung sei mit dem lebenswichtigen Spurenelement Jod unterversorgt, bei über 60-Jährigen liege die Wahrscheinlichkeit bei etwa 50 Prozent. So das Ergebnis des Jod-Monitorings im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), das auf die gesundheitlichen Auswirkungen mit einer Infokampagne hinweist. Gründe sehen die Forscher im Rückgang der Nutzung von Jodsalz bei verarbeiteten Lebensmitteln und im sinkenden Bewusstsein für die Auswirkungen von Jodmangel.

[www.bmel.de/jodsalz](http://www.bmel.de/jodsalz)



### Passende Produkte

**Digital-Helfer /** Mit drei Klicks zum passenden Hilfsmittel: Das verspricht der neue Online-Ratgeber „Mein Technik-Finder“. Über das Portal des Berliner Kompetenzzentrums Pflege 4.0 können sich pflegende Angehörige und Pflegebedürftige durch verschiedene Szenarien klicken und passende Geräte anzeigen lassen. Etwa elektronische Aufstehmelder, einen Weglaufschutz für Demenzerkrankte oder Trinkflaschen mit Erinnerungsfunktion. Allen gemein ist es, dass sie sowohl vernetzbar als auch schon marktreif sind und auf ihr Unterstützungspotenzial hin gründlich untersucht wurden.

[www.lebenpflegedigital.de/mein-technik-finder](http://www.lebenpflegedigital.de/mein-technik-finder)

Fotos: Adobe Stock, Hidrate



\* Unsere Lifta-Experten informieren Sie über alle Fördermöglichkeiten für Ihren Treppenlift und unterstützen auf Wunsch bei der Beantragung. Pro Person sind bis zu 4.000 € Pflegekostenzuschuss durch die Pflegekasse möglich. Grundvoraussetzung ist das Vorliegen eines Pflegegrads. \*\* [www.tuev-sued.de/ms/verbraucherinfo](http://www.tuev-sued.de/ms/verbraucherinfo) | Gültig für Lifta GmbH bis 12/2023

# Der Treppenlift von Deutschlands Nr. 1

- ✓ Passt auf nahezu jede Treppe
- ✓ Über 400 Lifta-Experten – auch in Ihrer Nähe
- ✓ Kurze Lieferzeit, schneller Einbau
- ✓ TÜV-geprüfte Kundenzufriedenheit\*\*
- ✓ Unterstützung bei sämtlichen Zuschuss- und Fördermöglichkeiten

[www.lifta.de](http://www.lifta.de)



Rufen Sie uns gebührenfrei an, auch samstags und sonntags.

**0800 20 33 135**

Damit Zuhause Zuhause bleibt.



## Service Eine Frage der Temperatur.



Foto: Adobe Stock

**Wärmepflaster oder Kühlkomresse? Bei kleineren Verletzungen oder akuten Schmerzen ist das für viele oft die Frage. Wir schauen genauer hin und geben Tipps für häufige Fälle im Alltag – und auch die aktuelle Erkältungssaison.**

Die allgemeine Unsicherheit ist groß, wie man Schmerzen begegnen und was man besser bleiben lassen sollte. Glasklare Richtlinien sind bei diesem Thema medizinisch tatsächlich nur schwer zu fassen. Als Faustregel gilt jedoch: Kälte hilft bei akuten Schmerzen und Entzündungen. Dadurch soll nämlich die Durchblutung kurzfristig herabgesetzt werden. Unter Kälteeinfluss verlangsamen sich die Körperprozesse und Blutgefäße verengen sich. So tritt weniger Flüssigkeit ins Gewebe ein und die Schmerzempfindlichkeit nimmt ab.

Wärme hingegen ist bei chronischen Leiden das Mittel der Wahl. Andauernden Rückenschmerzen etwa kann man am besten mit warmen Packungen oder Bädern begegnen, weil Wärme die Durchblutung und somit den Stoffwechsel fördert.

**Wann Wärme hilft /** Im Gegensatz zur Kältetherapie wirkt die Anwendung von Wärme auf den menschlichen Körper durch die verbesserte Durchblutung tatsächlich wie ein Weckruf. Auch bei chronischen Erkrankungen wie Arthrose sorgt Wärme oft für Linderung.

Sitzt der Schmerz im Nacken oder im Rücken, kann die Anwendung von Wärme zur Entspannung verkrampfter Muskeln beitragen. „Hier kann Wärme so manches Schmerzmittel unnötig machen“, sagt Dr. Jörg Oberfeld, Bundesarzt der Johanniter-Unfall-Hilfe.

Dies funktioniert zum Beispiel über Wärmeflächen. Weitverbreitet sind auch Salben und Pflaster mit dem Cayennepfefferextrakt Capsaicin als Wirkstoff, der unter anderem aus Chili-Schoten gewonnen wird. Aber auch Kirschkernkissen und Fango-Packungen wirken.

Als lindernd werden warme Bauchwickel meist bei Magenkrämpfen oder Menstruationsbeschwerden empfunden. Alternativ

dazu gibt es natürlich auch immer noch die gute alte Wärmflasche.

**Wann Kälte hilft /** Dem Schmerz die kalte Schulter zu zeigen, lässt sich am besten durch Kühlkompressen oder feuchte Tücher erreichen. Auch zerstoßenes Eis eignet sich, sofern man es in ein Tuch gibt und immer wieder von der zu behandelnden Stelle nimmt, um Erfrierungen zu vermeiden.

Während der Kurzzeitanwendungen in der akuten Phase verengen sich die Blutgefäße und die Aktivität der Schmerzrezeptoren wird gedämpft. In der ersten Zeit nach Sportverletzungen oder einem winterlichen Ausrutscher hilft Kühlen also.

**Was tun, wenn der Hals schmerzt? /** Hier kommt es darauf an, was man erreichen möchte: Denn wer mit Wärme gegen Halsschmerzen vorgeht, fördert vor allem die Durchblutung und unterstützt so den Abtransport von dem, was im Kampf des Immunsystems gegen Viren und Bakterien übrig bleibt. Unterstützen lässt sich das durch Heißgetränke und generell eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Kälte hat einen anderen Effekt. Sie wirkt betäubend und kann somit den akuten Schmerz etwas lindern. Ob kalte Halswickel oder Speiseeis – diese Hausmittel unterstützen zwar nicht den Heilungsprozess, können einen Tag mit Halsschmerzen aber erträglicher machen.

„Therapien mit Hausmitteln haben aber auch ihre Grenzen“, warnt Oberfeld und empfiehlt, bei starken oder länger andauernden Schmerzen ärztliche Hilfe zu suchen.

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

Sind Sie sich auch nicht mehr ganz sicher, was im Notfall zu tun ist? Dann buchen Sie im Bildungsportal der Johanniter einen Auffrischkurs zur Ersten Hilfe – ganz bequem von zu Hause aus: [shop.johanniter.de](http://shop.johanniter.de)

## Porträt Wie der Schnabel gewachsen ist.

Wenn Mia Grossmann Dialekt spricht, steht selbst ihr in Hamburg geborener Vater ratlos daneben. Vom Freiwilligen Sozialen Jahr zum Erste-Hilfe-Kurs auf Platt im Ohnsorg-Theater war es da nicht weit.



Foto: Andreas Costanzo

Wenn Mia Grossmann von „Hartklabaster“ spricht, dann klingt das niedlich – und beschreibt doch eine gefährliche Situation. Auf Hochdeutsch ist das nämlich ein Herzinfarkt. Und wie sich Ersthelfer in einer solchen Situation zu verhalten haben, weiß die 19-Jährige nicht nur selbst. Sie bringt es anderen in Erste-Hilfe-Kursen auch bei. „Etwa dreimal die Woche leite ich solche Kurse, meist an Schulen, aber auch in Kitas.“ Hinzu kommen sogenannte Fresh-ups, Auffrischungen der Erste-Hilfe-Kurse und Fortbildungen.

**Eine Geheimsprache für viele** / In Thailand geboren, wurde Mia von ihren jetzigen Eltern im Alter von einhalb Jahren adoptiert. Aufgewachsen ist sie in Lübeck. „Mama stammt aus Nordfriesland und spricht deshalb Westküsten-Plattdeutsch.“ Die anerkannte Sprache hat sich dank des mütterlichen Einflusses und der vielen Verwandten auch in Mia festgesetzt. „Wir haben zu Hause einfach oft Platt gesprochen.“

Ihr aus Hamburg stammender Vater steht da manchmal ratlos daneben: „Verstehen davon kann er vieles. Aber nicht alles. Sprechen kann er es gar nicht.“ Und wahrscheinlich wäre das Plattdeutsch die gemeinsame „Geheimsprache“ von Mutter und Tochter geblieben – wenn nicht der Dienststellenleiter der Hamburger Johanniter Mia in Platt hätte sprechen hören. „Und so kam eines zum anderen und plötzlich haben wir Erste-Hilfe-Kurse in Plattdeutsch angeboten“, erinnert sich Mia Grossmann.

Einen solchen durfte sie sogar für Mitarbeitende und Schauspieler des altherwürdigen Ohnsorg-Theaters

anbieten – jenes Ortes, von dem aus einst Heidi Kabel die ganze Nation begeisterte. „Klar hatte ich Sorge, die richtigen Worte zu finden – die medizinische Sprache mit ihren vielen Fachwörtern lässt sich auch nicht vollständig übersetzen – da wird es schnell albern.“

Neben ein paar vorbereiteten Vokabeln redet sie deshalb einfach, wie ihr „der Schnabel gewachsen ist“. Das kommt gut an. Wenn sie von „Lungenpiepen“ statt von Atemwegsverlegung spricht oder die „stabile Siedenlaagg“ zeigt, klinge das „viel freundlicher als Hochdeutsch“. Und wird zumindest in Hamburg, wo viele Plattdeutsch zwar nicht selbst sprechen, aber doch gut verstehen können, gerne gehört.

**Verlängerung inklusive** / Das alles macht sie im Rahmen ihres Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) bei den Hamburger Johannitern. „Im Oktober 2022 habe ich angefangen und eigentlich wäre das Jahr schon rum. Ich habe aber noch mal verlängert“, erklärt sie. Dazu entschlossen habe sie sich, weil es ihr einfach Spaß macht und sie gern im Rettungsdienst unterwegs ist. Schon in der Schule war sie Ersthelferin. Später hat sie als ehrenamtliche Rettungsassistentin Einsätze bei Veranstaltungen mitgemacht und sich dann für das Zertifikat „Erste Hilfe Trainer“ im Rahmen des FSJ entschieden.

Im neuen Jahr beginnt Mia Grossmann erst einmal eine Ausbildung an der Schauspielschule. Doch auch den Weg in den Rettungsdienst schließt sie nicht aus: „Notärztin könnte ich mir auch vorstellen.“ Auch das geht ja gut auf Platt. / *Peter Altmann*

Der Schaffner kündigt das Eintreffen des Zuges zu jeder vollen Stunde an



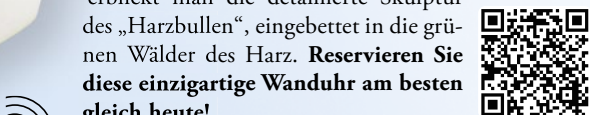
Mit Pfiff und Fahrgeräuschen

Artikel-Nr.: 422-FAM03.01  
 Artikelpreis: € 199,80  
 (auch bezahlbar in 4 Monatsraten zu je € 49,95)  
 zzgl. € 9,95 Versand

Größe inkl. Gewichte:  
 26,7 x 57,5 x 22,2 cm  
 (B x H x T)  
 Abbildung verkleinert

Die Ton- und Bewegungseffekte sind abschaltbar  
 Betrieb der Uhr mit einer „AA“-Batterie  
 Betrieb der Ton- und Bewegungseffekte mit zwei „D“-Batterien  
 (Batterien nicht im Lieferumfang enthalten)

WEEE: 97075536



Das Angebot ist limitiert – Reservieren Sie noch heute!  
**PERSÖNLICHE REFERENZ-NR.: 107146**  
 Mit 1-GANZES-JAHR-Rückgabe-Garantie

Zeitlich begrenztes Angebot: Antworten Sie bis **15. Januar 2024**

**Ja**, ich reserviere die Wanduhr „**Brockenbahn-Romantik**“ Artikel-Nr.: 422-FAM03.01  
**Bitte gewünschte Zahlungsart ankreuzen (X):**  
 Ich zahle den Gesamtbetrag nach Erhalt der Rechnung  
 Ich zahle in vier bequemen Monatsraten

Name/Vorname Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

Straße/Nummer

PLZ/Ort

Geburtsdatum E-Mail (nur für Bestellabwicklung)

Telefon (nur für Rückfragen)

Unterschrift

**Datenschutz:** Detaillierte Informationen zum Datenschutz finden Sie unter [www.bradford.de/datenschutz](http://www.bradford.de/datenschutz). Wir werden Ihnen **keine** Angebote von The Bradford Exchange per **E-Mail, Telefon oder SMS-Nachricht** zukommen lassen. Sie können Ihre Kontaktpreferenzen jederzeit ändern, indem Sie uns unter nebenstehender Adresse bzw. Telefonnummer kontaktieren. Bitte teilen Sie uns per Telefon, E-Mail oder schriftlich mit, falls Sie keine brieflichen Angebote erhalten möchten.

**www.bradford.de** Für Online-Bestellung  
 Referenz-Nr.: **107146**

Bitte einsenden an: **The Bradford Exchange Ltd.**  
 Johann-Friedrich-Böttger-Str. 1-3 • 63317 Rödermark • kundenbetreuung@bradford.de  
**Telefon: 06074/916916**  
 Österreich: Senderstr. 10 • A-6960 Wolfurt/V • Schweiz: Jöchlerweg 2 • CH-6340 Baar

# Lesertelefon

Ehrenamt  
 **0800 56 43 664**

**Fragen Sie uns, wir antworten!**  
 Am 12. Dezember von 10 bis 13 Uhr



Foto: Henning Stauch

Ob im Bevölkerungsschutz oder Rettungsdienst, bei der Betreuung und Begleitung von Geflüchteten oder der Unterstützung von Pflegebedürftigen und Älteren: Viele Johanniter-Dienste werden von engagierten Ehrenamtlichen getragen. Wer sich noch während des aktiven Arbeitslebens stundenweise für eine gute Sache einsetzen möchte oder im Ruhestand regelmäßig eine erfüllende Beschäftigung sucht, ist herzlich willkommen in der Johanniter-Gemeinschaft.

Welche Dienste dabei von Ehrenamtlichen geleistet werden können, wie eine Mitarbeit aussehen könnte und welche Ausbildungsmöglichkeiten dafür zur Verfügung stehen – diese Fragen und viele weitere beantwortet Ihnen unsere Expertin während unserer Telefonaktion am 12. Dezember von 10 bis 13 Uhr.



Foto: Johanniter

**Nancy Kestler**, Referentin Ehrenamt, ist unsere Ansprechpartnerin für Sie. Fragen gerne auch schriftlich an: Johanniter-Unfall-Hilfe, Marketing/Komm., Ehrenamt, Lützowstr. 94, 10785 Berlin, [lesertelefon@johanniter.de](mailto:lesertelefon@johanniter.de)

## Fragen & Antworten vom 12. September zum Thema „Rettungshunde“

**Wo kommen die Johanniter-Rettungshunde zum Einsatz?** Weil Hunde einen wesentlich besseren Geruchssinn als Menschen haben, sind sie in einigen Bereichen unentbehrlich, um vermisste Personen aufzuspüren. Zum Beispiel ältere Menschen oder Kinder, die sich verlaufen haben, oder auch Erdbeben-Opfer, die verschüttet wurden.

**Wie sieht das in der Praxis aus?** In der Regel werden unsere Teams von der Polizei oder Feuerwehr zu Hilfe gerufen, wenn jemand vermisst wird. Die Rettungshundestaffeln rücken dann gemeinsam mit weiteren Such Helfern, Versorgung und einem Rettungswagen zur Eigensicherung aus. Die Hunde suchen frei stöbernd und können je nach Gelände ca. 30.000 Quadratmeter in 20 Minuten absuchen.

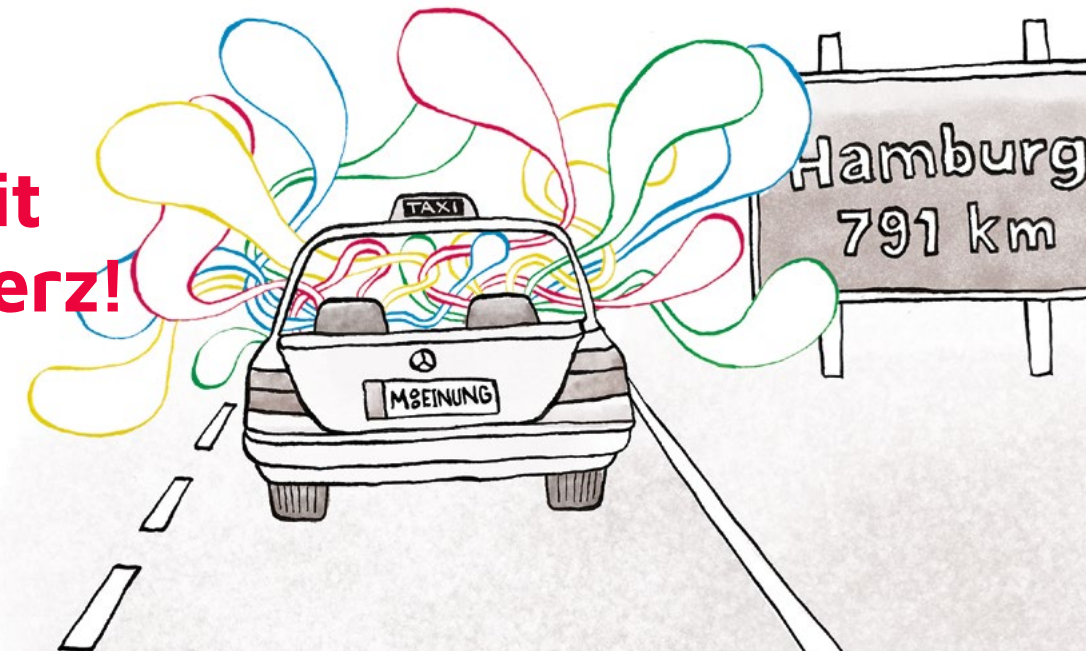
**Kann jeder Hund zum Rettungshund ausgebildet werden?** Manche Hunderassen wie Hüte- oder Jagdhunde eignen sich besser für die Ausbildung zum Rettungshund als andere. Viel wichtiger als die Rasse sind aber individuelle Eigenschaften: Künftige Spürhunde sollten Freude am Lernen haben, weder ängstlich noch aggressiv sein und sich mit anderen Hunden und Menschen gut vertragen. Beim Start der Ausbildung sollten sie nicht älter als ein Jahr alt sein.

**Wie lange dauert diese Ausbildung?** Die Ausbildung zum geprüften Rettungshund dauert zwei bis drei Jahre. In dieser Zeit absolvieren die Teams unter anderem Trainings- und Theorie-Einheiten sowie begleitende Seminare. Hundehalter müssen in dieser Zeit diverse Qualifikationen erwerben, um zur Prüfung zugelassen zu werden. Abgeschlossen wird die Ausbildung mit einer Prüfung, die dann alle zwei Jahre wiederholt werden muss, damit die Teams weiterhin in Einsätze gehen dürfen.

### Weitere Informationen

**Auf unserer Internet-Seite [www.johanniter.de/](http://www.johanniter.de/) suchen Sie mit dem Suchwort „Rettungshunde“ gezielt Angebote in Ihrer Region finden.**

## Denkanstoß Auf sie mit Gebrüll Herz!



Als Drehbuchautor weiß ich: Wenn zwei sich streiten, freut sich der Zuschauer. Das ist die oberste Grundregel fast jeder Komödie, ja fast jeder Geschichte – Konflikte, Konflikte, Konflikte! Ganz gleich, ob der kommunistische Bürgermeister Pepone sich mit dem strengen Priester Don Camillo anlegt oder ob in „Der Vorname“ gleich eine ganze Familie aus Querköpfen aufeinander losgeht: Wenn grundverschiedene Welten und Lebensanschauungen aufeinandertreffen, langweilt man sich nicht.

Ich schreibe diese Art von Geschichten seit einigen Jahren und ich schreibe sie gern. Mir macht es Spaß, die Figuren in meinen Filmen aufeinanderzuhetzen. Aber in letzter Zeit habe ich dabei manchmal Bauchgrummeln. Das ganze Gezanke ist mir inzwischen zu nah an der Wirklichkeit.

**Jeder sendet nur noch** / Deutschland ist ein ungemütliches Land geworden. Der Stammtisch ist überall und der Stammtisch ist ein Schlachtfeld. In „Diskussionen“ wird fast nur noch gekeult. Jeder sendet, kaum einer empfängt noch. Klimawandel, Corona, Rechtsruck, Migrationströme, Islam, Genderidentitäten – für alles gibt es vorgefertigte Meinungen, die man ohne Wenn und Aber zähnefletschend verteidigt. Und diese Dogmen treiben dann in Lager. Wir scheinen unversöhnlich. Dabei wollen wir am Ende des Tages doch alle dasselbe: eine Perspektive im Leben, ein gewisses Maß an Respekt, Glück und Liebe. Wir sind alle gar nicht so verschieden, wie es scheint.

Davon handelt mein neuer Film „791 km“. Vom Streiten, ja – aber vor allem vom Versöhnen. Der Regisseur Tobi Baumann hatte die Idee, fünf Menschen, die unterschiedlicher kaum sein könnten, in einer stürmischen Nacht, in der alle Züge und Flüge

ausfallen, auf eine Taxifahrt von München nach Hamburg zu schicken. Ich habe diese fünf Menschen und ihre Geschichten dann erfunden: den grantigen Taxifahrer Joseph, die Professorin Marianne, die alten Hippie-Idealen nachjagt, die Deutsch-Iranerin Tiana, die deutscher als jede Deutsche sein will, sowie ihr Freund Philipp, der einfach nur Spaß haben möchte. Und dann ist da noch eine ganz spezielle junge Frau namens Susi, die allen Leuten im Auto Rätsel aufgibt.

**Recht und unrecht haben** / Niemand in diesem Taxi ist derselben Meinung. Die Nerven liegen blank, verrückte Dinge passieren, es fliegen die Fetzen. Es gibt sehr viel zu lachen auf dieser Fahrt – nicht für die Fahrgäste, aber fürs Publikum. Die fünf teilen aus, dass es kracht. Aber man schließt sie auch alle ins Herz. Alle! Das war mir wichtig: Jede Figur im Film hat mal recht und mal nicht. Es gibt niemanden, der besser ist als die anderen.

„791 km“ ist „nur“ ein Film. Er soll vor allem Spaß machen und unterhalten. Aber wenn die Zuschauer obendrein etwas entspannter und kompromissbereiter aus dem Kino kommen, würde mich das freuen. / *Gernot Gricksch*



### Gernot Gricksch

59, ist Autor von Sachbüchern, Romanen und Drehbüchern und bringt seine Figuren gerne in die Bredouille. So auch in seinem Skript für „791 km“, der am 14. Dezember in die Kinos kommt.

Beiträge in der Rubrik „Denkanstoß“ geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wieder.  
 Foto: Martin Walz / Illustration: Karo Rigaud



Foto: Jörg Fearys

## Sie möchten ...

... über die eigene Lebenszeit hinaus Gutes tun und Menschen in Not unterstützen? In unserem 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 oder eine Zustiftung an die Johanniter-Stiftung.

Für gemeinnützige Organisationen wie die Johanniter-Unfall-Hilfe fallen laut Erbschaftssteuergesetz keine Steuern an. So werden Erbschaften, Vermächtnisse und Schenkungen in vollem Umfang für den Zweck eingesetzt, der Ihnen am Herzen liegt.



### Broschüre bestellen

Ihr kostenloses Exemplar des Ratgebers bestellen Sie einach per E-Mail oder Telefon:  
**info@johanniter.de**  
 Tel. 030 8 16 90 16 60  
 Alternativ schicken Sie eine Postkarte an:  
 Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
 Matthias Jach  
 Lützowstraße 94  
 10785 Berlin

## Leserstimmen

**Brief / Herbert F. aus Fürstenfeld hat durch unseren Bericht über die Johanniter-Akademien in unserem September-Heft viel in Sachen Vielfältigkeit der Johanniter gelernt:**

Mit großem Interesse habe ich Ihren Bericht über die vielfältigen Ausbildungsmöglichkeiten bei den Johannitern gelesen. Ich wusste ja gar nicht, dass Sie als Organisation mehr oder weniger für den eigenen Nachwuchs sorgen. Zu hoffen bleibt, dass das ausreicht, um dem Fachkräftemangel im sozialen Bereich zu begegnen.

**Facebook / Eine Leistungsschau der Bonner Johanniter war für Inge H. aus Heidelberg Anlass, sich an eigene aktive Zeiten zu erinnern:**

Klasse, was Johanniter heute alles leisten. Vor allem die vielseitige Gemeinschaft. In meiner aktiven Zeit in den 50er- und 60er-Jahren war es nur ein Bruchteil. Damals haben wir auch Erste-Hilfe-Kurse am Uniklinikum, in Schulen und Kirchengemeinden abgehalten. Als Rentnerin durfte ich nach einer intensiven Schulung noch Betroffene der Aidshilfe begleiten. Jetzt bin ich mit einem Seniorenflitzer unterwegs, bin aber noch einmal im Monat mit Vergnügen am Stammtisch und lese sehr gerne über eure Aktivitäten.

**Postkarte / Anne M. aus Hannover findet, dass die Kältehilfe der Johanniter ein wichtiger Beitrag für Menschen in Not ist:** Ganz Klasse, was ihr da macht. Das kann so schnell gehen, dass man alles verliert. Und die meisten Menschen sehen weg. Ihr nicht, im Gegenteil. Danke!

### Ihre Nachricht

**Leserbriefe**  
 Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Marketing/  
 Kommunikation,  
 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**

## Augenklick

Wenn das „Raachermännel naabelt“, dann ist nicht nur im Erzgebirge Weihnachten wieder in Sicht. Auch im Rest der Republik verbreiten die Räuchermännchen ihren festlichen Duft. Die traditionsreiche Müller GmbH aus dem Kurort Seiffen hat extra für uns aus heimischen Hölzern vier ganz spezielle Figuren gedrechselt: von der Pflegefachkraft Johanna bis zum Notfall-sanitäter John. Und das Beste: Die 16 Zentimeter hohen Figuren gibt es auch noch zu kaufen. Details unter:  
**www.johanniter-kaufhaus.de**



Foto: Anja Heinzelmänn

## Drei Fragen an Hicran Ögütmen ...



Foto: Johanniter

... 47, weiß als Leiterin des Johanniter-Waldkindergartens „Stadtwaldzwerge“ im ostbayerischen Osterhofen, wie man gut durch die kalte Jahreszeit kommt.

**Mit Kindern auch im Winter bei Minusgraden draußen – wie geht das?** / Die Kinder sind eigentlich ständig in Bewegung und sie frieren in der Regel nicht so schnell wie wir Großen. Außerdem sind sie im Zwiebellook wasserfest und winddicht angezogen. Zum Aufwärmen, für die Brotzeit oder auch mal für den Morgen- und Abschlusskreis haben wir unsere Feuerstelle, das Tipi und eine Hütte. Aber in der Regel wollen unsere Kinder dann schnell wieder nach draußen – besonders wenn es schneit.

**Sebastian Kneipp spielt bei Ihnen eine wichtige Rolle. Wie muss man sich das vorstellen?** / Die für Kneipp typischen Elemente Wasser, Ernährung, Bewegung, Lebensordnung und Heilkräuter begleiten uns täglich: Wir haben ein Kneipp-Becken in der Nähe und im Wald wachsen viele Kräuter, die unsere Kinder bestimmen lernen. Und am Rennen, Klettern und Balancieren sind sie sowieso immer.

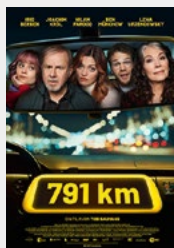
**Wie wichtig ist Nachhaltigkeit in Ihrer Arbeit?** / Wir versuchen, keinen Müll zu produzieren: Die Brotzeit wird in Dosen mitgebracht, Getränke in Trinkflaschen. Zum Basteln verwenden wir natürliches Material aus dem Wald und daraus machen wir auch Spiele, so wie unser Holzmemory.

## Rätselspaß

wohl, allerding	inselkeltische Sprache	Schülergruppe, Schulzimmer	Kurzstreckenläufer	persönl. Fürwort (erste Person)	beschädigtes Schiff	männliches Borstentier	derb, rau			
US-Filmstar und Rapper: ... Smith	4		Kratzwerkzeug				7			
		griechischer Buchstabe				Fluss zur Wolga		Stadt in NRW		
					3					
poe-tisch: Adler				Nachbarstaat des Iran		zu-nächst, einmal				6
ein Gewerbe	anglo-amerik. Flächenmaß	Getreide		Wieder-eingliederung Kranker			Bezeichnung			Gefälle, Vorliebe
viel und mühsam arbeiten (ugs.)						amerik. Viehzucht-betrieb				2
			8	Hülle, Futteral			5	norwegische Pop-gruppe		
Widerhall	Stille					Pflanzenkeim, Saat-korn				
unbestimmter Artikel	10			Medi-ziner				schmal, begrenzt		9

Schicken Sie uns Ihre Lösung bis zum 20. Dezember an: [gewinnspiel@johanniter.de](mailto: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



## Rätseln & gewinnen!

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir 3x2 Eintrittskarten für den Kinofilm „791 km“ (siehe „Denkanstoß“, Seite 23). Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Eine Teilnahme über Gewinnspiel-Clubs ist ausgeschlossen.  
Lösungswort der Ausgabe September 2023: ANANASRENETTE  
Die Gewinnerinnen und Gewinner der Mikrofaser-Kuscheldecken sind: Gerd B. (Altenstadt), Veronika W. (Essingen), Hannelore D. (Gladbeck), Peter S. (Siegen) und Heiga H. (Höhr-Grenzhausen).

ANZEIGE

10-tägige Rundreise durch Nordspanien

## Höhepunkte im grünen Nordspanien

Bilbao / León / Rioja / Pamplona / San Sebastián

Auf dieser einzigartigen 10-tägigen Rundreise voller Höhepunkte erleben Sie das Baskenland, Asturiens Berge, Kastiliens Königstädte, Jakobsweg, Rioja und vieles mehr. Dazu genießen Sie 4\*-Komfort und Halbpension Plus mit Erlebnis-Gastronomie – Sie erwartet eine fantastische Reise!

**Reisepreis** ab € **1.499,-**

Info & Buchung 0800 33 33 444 statt ab € 1.699,- p.P.  
Kostenfrei anrufen (Mo-Sa 8-20 Uhr) oder  
online buchen unter [www.lebenslust-touristik.de](http://www.lebenslust-touristik.de)

### Reisetermine

	Aufpreis	April 24	Mai 24	Juni 24	Sept. 24	Okt. 24
München	0,-	15. 26.	8. 15. 31.	5. 17.	13. 30.	7. 16.
Berlin	55,-	15. 26.	8. 15. 31.	5. 17.	- 30.	7. 16.
Hannover	55,-	15. 26.	8. 15. 31.	- 17.	13. 30.	- 16.
Stuttgart	55,-	15. 26.	8. 15. 31.	5. 17.	13. 30.	7. 16.
Köln-Bonn	55,-	15. 26.	8. 15. 31.	5. 17.	13. 30.	7. 16.
Dresden	55,-	15. 26.	8. 15. -	5. 17.	13. 30.	7. 16.
Düsseldorf	35,-	15. 26.	8. 15. 31.	5. 17.	13. 30.	7. 16.
Frankfurt	35,-	15. 26.	8. 15. 31.	5. -	13. 30.	7. 16.
Hamburg	55,-	- 26.	8. 15. 31.	5. 17.	13. 30.	7. 16.
Bremen	55,-	15. 26.	8. 15. 31.	5. -	- 30.	7. 16.
Leipzig	55,-	15. -	8. 15. 31.	5. 17.	13. 30.	7. 16.

**Saisonzeiten** B C D E E D D D B B A  
Saisonzuschläge: A = 0€, B = 50€, C = 100€, D = 150€, E = 200€  
Zug zum Flug: An- und Abreise mit der Deutschen Bahn in der 2. Klasse: + 70 €

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

## Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Höhepunkte im grünen Nordspanien“ (JOHB290224)

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](mailto:info@lebenslust-touristik.de)

Name \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_  
Straße \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Lebenslust Touristik GmbH  
Reiseveranstalter für fördernde Mitglieder der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.



## Ihr Johanniter-Vorteil

Bei Buchung bis zum 29. Februar 2024  
sparen Sie mit dem Aktions-Code:  
**JOHB290224** € **200,-**

### Inklusivleistungen

- 10-tägige Erlebnisreise „Höhepunkte im grünen Nordspanien“
- Hin- und Rückflug nach/ab Bilbao mit Lufthansa, Eurowings o. a. und 20 kg Freigepäck
- 9x Übernachtung in 4\*-Hotels:
  - 2x im 4\* Ilunion San Mames (Bilbao)
  - 2x im 4\* Gran Hotel Pelayo (Covadonga)
  - 1x im 4\* Occidental León Alfonso V in León
  - 1x im 4\* Silken Burgos Gran Teatro in Burgos
  - 1x im 4\* Maisonnave (Pamplona)
  - 2x im 4\* Ilunion San Sebastián in San Sebastián
- Alle Hotels verfügen u.a. über Aufzug, Bar & Restaurant.
- Ihre Doppelzimmer verfügen u.a. über Bad o. DU/WC und WLAN.
- Halbpension Plus mit Erlebnis-Gastronomie: 9x Frühstück im Hotel, 1x 3-Gänge-Dinner im Hotel Ilunion San Mames, 1x Schinken-/Chorizo-Probier (Markt Bilbao), 1x 3-Gänge-Menü im Restaurant, 2x 3-Gänge-Dinner mit asturischen Spezialitäten im Gran Hotel Pelayo, 1x Cabrales-Käse-Verkostung, 1x Lunch in der Sidreria Tierra Astur in Gijón, 1x 3-Gänge-Menü mit Spezialitäten Kastiliens im „Don Nuño“ in Burgos, 1x „Patas a la riojana“ im Weingut Villa Lucia, 1x Weinverkostung in der Bodega Campillo, 1x Dinner in San Sebastián im Mesón Portaletas, 1x 3-Gänge-Abschiedsmenü im Nam in San Sebastián
- Komplettes Ausflugsprogramm mit: Besichtigung Bilbao & Schwebefähre-Fahrt & Besuch Guggenheim-Museum, Baskenmützen-Museumsführung (Eintritt inkl.), Stadtbesichtigung Santillana del Mar, Museumsbesuch „Replica Altamira“ (Eintritt inkl.), Ausflug zum Bergsee Enol de Covadonga & Marien-Grotten-Besichtigung, Seilbahn-Fahrt Fuente Dé in den Picos de Europa (wetterabhängig), Stadtrundfahrt Gijón, Altstadt-Rundgang Oviedo, Tavernen-Viertel-Spaziergang in León & Stadtbesichtigung mit Basilika San Isidoro, Stadtbesichtigung Burgos mit Kathedrale (Eintritt inkl.), Besuch Laguardia, Filmvorführung im Weingut Villa Lucia & Besuch der Bodega Campillo, Spaziergang zur Brücke Puente la Reina, Stadtrundgang Pamplona, Standseilbahn-Fahrt auf den Monte Igeldo, Panorama-Fahrt & Altstadt-Spaziergang San Sebastián, Besuch des Eisenbahnmuseums (Eintritt inkl.), ca. 45-min. Museumszugfahrt von Azeitia nach Lasao und zurück, geführter Guernica-Rundgang, ca. 1-stündige Biskaya-Bootsfahrt (wetterabhängig)
- Wunschleistung  
Doppelzimmer zur Alleinbenutzung: +499 €

Mit Erhalt der Reisebestätigung und des Reisepreis-Sicherungsscheins 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](http://www.lebenslust-touristik.de)

7- oder 8-tägige Flusskreuzfahrt ab/bis Köln

# Texel & Friesland oder Mosel & Saar

Herzlich Willkommen an Bord unseres Premium-Flussschiffs MS COMPASS OPERA. Genießen Sie die Annehmlichkeiten an Bord und erleben Sie die Niederlande mit Texel und dem IJsselmeer oder die zauberhafte Mosel bis nach Saarburg in der Saison 2024 von ihrer schönsten und interessantesten Seite.

Ebenfalls zu empfehlen sind unsere 7-tägigen Reisen nach Holland & Belgien Reisecode: COP022.

**Reisepreis** ab € **899,-**  
statt ab € 999,- p.P.

in der 2er-Kabine auf dem Hauptdeck (achtern)  
Info & Buchung 0228-71002899, tägl. von 08-22 Uhr

## Ihr Johanniter-Vorteil

Bei Buchung bis zum 30. Dezember 2023  
**inkl. Ausflugsutschein i. H. v. € p.P. 25,-**



## Ihr Premium-Flussschiff MS COMPASS OPERA

Das komfortable Premium-Flussschiff beeindruckt mit zeitloser Eleganz und bietet auf vier Decks jeglichen Komfort: Panoramalounge, Panorama-Restaurant, Rezeptionsbereich mit Mini-Shop und Reiseleiter-Desk, Sonnendeck mit Sitzgelegenheiten und kleinem Fun-Pool. Alle **Kabinen** (ca. 14m<sup>2</sup>) mit 2 Einzelbetten (als Doppelbett wandelbar), Klimaanlage, Dusche/WC, TV, Safe. **Hauptdeck** mit nicht zu öffnendem Fenster. **Mitteldeck Superior** mit großem rundem Fenster, dessen obere Hälfte sich öffnen lässt. **Mitteldeck Deluxe** sowie **Oberdeck Deluxe-Kabinen** mit französischem Balkon.

### Inklusivleistungen

- 6 oder 7 Nächte in der gebuchten Kabinenkategorie
- COMPASS All-Inclusive: Frühstücksbuffet, mehrgängiges Mittag- und Abendessen, Kaffee/Tee und Kuchen am Nachmittag und Mitternachtssnack. All-Inclusive-Getränkpaket im Wert von bis zu € 140,- (09.00 Uhr - 24.00 Uhr) Es beinhaltet u.a. Hausweine, Fassbier, Softdrinks wie Cola, Limonade, Wasser, Säfte sowie Kaffee und Tee.
- Alle Hafengebühren

- deutsche Compass-Reiseleitung
- Exklusive Show Acts an Bord
- mobile Audioguides bei den Ausflügen

### Wunschleistungen

- **PKW-Stellplatz** in Köln inkl. Transfer zum Schiff und zurück ab € 100,- (Freigelände), € 122,- (Carport)
- **Zug zum Schiff** - Flexpreis Einfache Fahrt 2. Kl. 80,- € | 1. Kl. 140,- €

COMPASS Kreuzfahrten  
Reiseveranstalter für fördernde Mitglieder der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.



Preise & Termine 2024 in € pro Person in der 2er-Kabine  
Reise-Nr.: COP014 (Texel) COP021 (Mosel)

Kabinenkategorie	Mosel 7-tägig			Texel 8-tägig	
	18.03.	19.04., 14.10.	01.05., 13.05., 08.09., 20.09., 02.10.	19.05., 02.06., 26.05., 09.06., 01.09., 11.08., 18.08., 25.08.	
Hauptdeck achtern	899,-	999,-	1.099,-	1.199,-	1.299,-
Hauptdeck Standard	999,-	1.099,-	1.199,-	1.299,-	1.399,-
Mitteldeck Superior	1.199,-	1.249,-	1.299,-	1.499,-	1.599,-
Mitteldeck Deluxe (franz. Balkon)	1.249,-	1.349,-	1.449,-	1.549,-	1.649,-
Oberdeck Deluxe (franz. Balkon)	1.349,-	1.449,-	1.549,-	1.649,-	1.749,-

Weitere Mosel Termine: 16.06., 28.06., 10.07. ab 1.199,-  
Garantiekabinen, die Kabinenummern erhalten Sie mit den Reiseunterlagen.  
Einzelkabinen: Aufschlag 80% des Kabinenpreises. Mindestteilnehmerzahl: 100 Personen.

Verantwortlicher Reiseveranstalter nach deutschem Reiserecht ist  
Compass Kreuzfahrten GmbH, Königswinterer Str. 37, 53227 Bonn

## Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reisen „Texel & Friesland“, „Mosel & Saar“ sowie „Holland & Belgien“ (COP014/COP021 / COP022)

Compass Kreuzfahrten GmbH, Königswinterer Str. 37, 53227 Bonn,  
Tel.: +49 (0)228 71 00 28 99, info@compassmail.de

Name \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_  
Straße \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

JOH 4/2023

ANZEIGE

ANZEIGE

8-tägige Donau-Kreuzfahrt

# Sehnsuchtsorte an der blauen Donau

Genießen Sie Donauzauber an Bord des 4\*-Schiffes MS Crucestar: Bei dieser 8-tägigen Flusskreuzfahrt sind Vollpension Plus, All-Inclusive-Getränkpaket und An-/Abreise mit Haustürabholung (Eigenreise gegen Abschlag auf Wunsch) bereits inklusive!

**Reisepreis** ab € **999,-**

Info & Buchung 0800 33 33 444 statt ab € 1.199,- p.P.  
Kostenfrei anrufen (Mo-Sa 8-20 Uhr) oder  
online buchen unter [www.lebenslust-touristik.de](http://www.lebenslust-touristik.de)

## Ihr Johanniter-Vorteil

Bei Buchung bis zum 31. Januar 2024

sparen Sie mit dem Aktions-Code:  
**JOHB310124 € 200,-**



### Inklusivleistungen

- 8-tägige Erlebnisreise mit Donau-Kreuzfahrt Passau – Dürnstein – Wien – Budapest – Bratislava – Melk – Passau (Änderungen aus technischen/nautischen Gründen vorbehalten)
- Unser Service: **Haustürabholung und Haustürrückbringung** (deutschlandweit, ausgeschlossen Inseln ohne Festlandanbindung)
- An- und Abreise im Fernreisebus und Kofferservice bei Ein-/Aus-schiffung (ggf. entfernungsabhängiger Zuschlag - siehe Tabelle Reisetermine)
- 7x Übernachtung auf der 4\* MS Crucestar in einer Standard-Doppelkabine außen/Hauptdeck. Ihre ca. 11 m<sup>2</sup> große Kabine verfügt u. a. über DU/WC, Föhn, Fenster (nicht zu öffnen), Klappbett und Bettsofa, Safe, Sat-TV (Empfang standortabhängig), Telefon und Klimaanlage (saisonal).
- Ihr Flusskreuzfahrtschiff 4\* MS Crucestar verfügt u. a. über Aufzug, Restaurant, Panoramabar, WLAN (gg. Gebühr/Empfang standortabh.) sowie Sonnendeck mit Liegestühlen und Whirlpool (wetterabhängig).
- Wechselndes Unterhaltungsprogramm und Live-Musik an Bord
- **Vollpension Plus an Bord:** 7x Früh-Snack, 7x Frühstück, 6x Mittagessen als 4-Gänge-Menü, 7x Dinner als 4-Gänge-Menü, 7x Kuchen oder Late-Night-Snack,

- Kaffee von der Kaffeestation (von 06:00-22:00 Uhr) und Tischwäscher zu den Hauptmahlzeiten.
- **All-Inclusive-Getränkpaket an Bord** mit ausgewählten Getränken wie Hauswein, Hausbier, Tee und verschiedenen Softdrinks (von 09:30 bis 23:00 Uhr)
- **Lebenslust-Reiseleitung an Bord**

### Wunschleistungen

- **Standard-Doppelkabine außen** bei Einzelbelegung +649 €
- **Standard-Doppelkabine außen vorderes Mitteldeck** +99 € p.P. bei Doppelbelegung / +847 € bei Einzelbelegung
- **Deluxe-Doppelkabine außen Mitteldeck** +149 € p.P. bei Doppelbelegung / +947 € bei Einzelbelegung
- **Deluxe-Doppelkabine außen Oberdeck** +199 € p.P. bei Doppelbelegung / +1.047 € bei Einzelbelegung

### Jetzt buchen und sparen!

- An Bord buchbare Landausflüge
- „Dürnstein mit Weinprobe“ 40 €
- „Kaiserliches Wien“ 50 €
- „Herrliches Budapest“ 50 €
- „Bezauberndes Bratislava“ 30 €
- „Weiterle Kloster Melk“ 50 €
- **Als Ausflugspaket bei Sofort-Buchung statt 220€ für nur 169 €**

Lebenslust Touristik GmbH  
Reiseveranstalter für fördernde Mitglieder der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.



### Reisetermine

PLZ-Gebiet*	Aufpreis	April 2024	Juli 2024	August 2024	Oktober 2024
0	50,-	1. 8. 15. 22.	1. 15. 29.	5. 19. 7. 14. 21.	
1	100,-	1. 8. 15. 22.	1. 15. 29.	5. 19. 7. 14. 21.	
2	100,-	1. 8. 15. 22.	1. 15. 29.	5. 19. 7. 14. 21.	
3	50,-	1. 8. 15. 22.	1. 15. 29.	5. 19. 7. 14. 21.	
4	100,-	1. 8. 15. 22.	1. 15. 29.	5. 19. 7. 14. 21.	
5	100,-	1. 8. 15. 22.	1. 15. 29.	5. 19. 7. 14. 21.	
6	50,-	1. 8. 15. 22.	1. 15. 29.	5. 19. 7. 14. 21.	
7	50,-	1. 8. 15. 22.	1. 15. 29.	5. 19. 7. 14. 21.	
8	50,-	1. 8. 15. 22.	1. 15. 29.	5. 19. 7. 14. 21.	
9	0,-	1. 8. 15. 22.	1. 15. 29.	5. 19. 7. 14. 21.	

Saisonzeiten **A B B C D D D D D C B A**  
Saisonzuschläge: A = 0€ B = 50€ C = 100€ D = 150€

\* Mit der 1. Stelle Ihrer Postleitzahl ermitteln Sie die Reisetermine und entfernungsrelevanten Aufpreise in Ihrem Postleitzahlen-Gebiet.

Bei Eigenreise alle PLZ: - 100 € Abschlag statt PLZ-Aufpreis

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

Mit Erhalt der Reisebestätigung und des Reisepreis-Sicherungsscheins 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](http://www.lebenslust-touristik.de)

## Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Sehnsuchtsorte an der blauen Donau“ (JOHB310124)

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 \_\_\_\_\_

JOH 4/2023

MS LADY DILETTA / 5-tägige Schiffsreise

# Zur Tulpenblüte nach Holland

Frühlingszauber rund ums IJsselmeer / Schmucke Giebelhäuser und Grachten in Amsterdam / Kleine Auszeit mit Deichen und Windmühlen / Fahrt auf dem IJsselmeer

Stilvolles Flair mit Wohlfühlfaktor: MS LADY DILETTA bringt Sie mitten in den holländischen Frühling. Romantisch plätschern Amsterdams Grachten – aber tausende knallbunte Tulpen verwandeln den Keukenhof in ein Farbenmeer.

Noch mehr Meer... frisch weht der Wind übers IJsselmeer. Historisch ist in Hoorn nicht nur die Käsewaage. Ab durch den Amsterdam-Rhein-Kanal in die Unistadt Utrecht, Waal und Nederrijn fließen durch flaches grünes Land. Zum Abschied ein Düsseldorfer Altbier?

**Reisepreis** ab € **499,-**

Zweibettkabine Außen p.P. inkl. Vollverpflegung und Nachmittagskaffee und -tee mit Kuchen/Gebäck

## Ihr Johanniter-Vorteil

Getränkpaket Silber (alkoholfrei) im Wert von € p.P. **52,-**



### Reiseverlauf

Düsseldorf – Amsterdam – Hoorn (IJsselmeer) – Enkhuizen – Utrecht – Düsseldorf

### Inklusivleistungen

- Getränkepaket Silber (alkoholfrei) im Wert von € 52,00 p.P.
- Schiffsreise in der gewählten Kabine/Kategorie
- Hafen- und Schleusengebühren
- Begrüßungsgetränk an Bord
- Festliches Galadinner
- Volle Verpflegung auf dem Schiff: Frühstück, Mittag- und Abendessen, Nachmittagskaffee und -tee mit Kuchen
- Mobiles Audiosystem während der Ausflüge
- Informationsmaterial für Ihre Reise
- PLANTOURS Kreuzfahrten-Reiseleitung
- Nutzung des Fitness-Bereichs
- Kaffee- und Teestation

Eine ausführliche Schiffsbeschreibung, sowie Informationen zu den verschiedenen Kabinen Kategorien und Preisen finden Sie unter: [www.plantours-kreuzfahrten.de](http://www.plantours-kreuzfahrten.de)

PLANTOURS Kreuzfahrten, eine Marke der plantours & Partner GmbH  
Reiseveranstalter für fördernde Mitglieder der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.



### MS Lady Diletta

Willkommen auf unserem neuen, eleganten Schiff im italienischen Stil. Sie können wahlweise komfortable, geräumige Ein- und Zweibettkabinen, großzügige Junior-Suiten mit franz. Balkon oder luxuriöse Suiten mit eigenem Balkon beziehen. Ein einladendes Sonnendeck mit Liegestühlen, Sonnensegeln und Bar/ Buffet (wetterabhängig) lädt ein zum Verweilen. Es erwartet Sie ein wunderschönes, teilüberdachtes Sonnendeck mit Sonnensegeln sowie eine Bar zum geselligen Zusammensein. Ein kleiner Fitnessbereich, Treppenlift sowie WLAN runden das Rundum-Wohlfühlangebot ab.

### Termine & Preise

Reisezeit A	Reisezeit B
18. - 22.03.24 / 22. - 26.03.24 / 26. - 30.03.24 / 30.03. - 03.04.24	03. - 07.04.24 / 07. - 11.04.24 / 11. - 15.04.24 / 15. - 19.04.24 / 19. - 23.04.24 / 23. - 27.04.24
2-Bett Außen ab € 499,00 p.P. 2-Bett Außen mit franz. Balkon ab € 699,00 p.P. Einzelkabine ab € 799,00	2-Bett Außen ab € 699,00 p.P. 2-Bett Außen mit franz. Balkon ab € 899,00 p.P. Einzelkabine ab € 999,00

Verantwortlicher Reiseveranstalter nach deutschem Reiserecht ist Plantours Kreuzfahrten, eine Marke der plantours & Partner GmbH, Martinistraße 50-52, 28195 Bremen

## Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Zur Tulpenblüte nach Holland“, Stichwort: Tulpen 24

Plantours Kreuzfahrten, Martinistr. 50-52, 28195 Bremen, Tel. 0421 17 369-0, info@plantours-kreuzfahrten.de

Name \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_  
Straße \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

ANZEIGE

ANZEIGE

8-tägige Wohlfühl-Reise nach Karlsbad

# Weltberühmtes Grandhotel PUPP

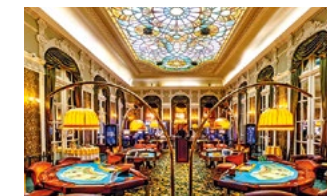
Diese luxuriöse 8-tägige Wohlfühl-Reise wird Sie begeistern: Im böhmischen Kurort Karlsbad residieren Sie im weltberühmten Grandhotel Pupp, wo schon der James-Bond-Film „Casino Royale“ gedreht wurde. Sie genießen u. a. Halbpension, bequeme An- und Abreise mit Haustürabholung (wahlweise Eigenreise mit Abschlag), einen Ausflug nach Marienbad & Franzensbad und täglich freien Eintritt in das noble Spa!

**Reisepreis** ab € **799,-**

Info & Buchung 0800 33 33 444 statt ab € 899,- p.P.  
Kostenfrei anrufen (Mo-Sa 8-20 Uhr) oder online buchen unter [www.lebenslust-touristik.de](http://www.lebenslust-touristik.de)

## Ihr Johanniter-Vorteil

Bei Buchung bis zum 27. Februar 2024 sparen Sie mit dem Aktions-Code: **JOHB270224** € **100,-**



### Inklusivleistungen

- 8-tägige Busreise nach Karlsbad in das Grandhotel Pupp
- Unser Service: Haustürabholung und Haustürrückbringung (deutschlandweit, ausgeschlossen Inseln ohne Festlandanbindung)
- An- und Abreise im modernen, klimatisierten Fernreisebus mit Kofferservice und Drehkreuz-Umstieg (ggf. entfernungsabhängiger Zuschlag – siehe Tabelle Reiseternine)
- Je 1x Mittags-Imbiss während der Hin- und Rückreise (nicht bei PLZ-Gebieten 92, 95, 96)
- 7 Übernachtungen im Grandhotel Pupp in Karlsbad
- Das Grandhotel Pupp verfügt u. a. über mehrere Bars und Restaurants, einen ca. 1.300 m<sup>2</sup> großen Spa-Bereich und das Pupp Casino Royal.
- Ihr Doppelzimmer vom Typ „Modern Room“ im Parkside-Flügel verfügt u. a. über Badewanne o. Du/WC, Bademantel, Föhn, TV, kostenfreies WLAN, Minibar (gg. Gebühr), Safe und Telefon.
- Halbpension im Grandhotel Pupp:
  - 7x Frühstück in Büfettform in Ihrem gebuchten Gebäudeflügel (Parkside oder Riverside)
  - 7x Abendessen in Büfettform im Parkside-Flügel
  - 1x Pupp-Sekt zur Begrüßung
  - 1x Kaffee und Kuchen

- Täglich kostenfreie Nutzung des Spa-Bereichs mit Hallenbad, Meditationsbecken, Dampfbad, Saunen
- Ganztägiger Ausflug nach Karlsbad, Marienbad & Franzensbad mit deutschspr. Reiseleitung
- Deutschsprachige Lebenslust-Gästebetreuung im Hotel

Nicht inklusive: Kurtaxe von ca. 2 € p. P. / pro Tag (Stand 06/2023)

### Wunschleistungen

- Doppelzimmer zur Alleinbenutzung: +400 €
- Superior-Zimmer im Riverside-Flügel: +149 € p. P. pro Woche
- Verlängerungswoche im Grandhotel Pupp: (7 Übernachtungen mit Halbpension und kostenfreier Spa-Nutzung): +599 € p. P. im Doppelzimmer / +999 € im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

### Jetzt buchen und sparen!

- Vor Ort buchbare Anwendungen:
- 1x Aroma-Massage ca. 55 €
  - 1x Kräuter-Bad ca. 36 €
  - 1x Sauerstoff-Therapie ca. 34 €
  - 1x Salzgrotten-Besuch ca. 20 €

Als Spa-Royal-Paket bei Sofort-Buchung statt 145 € für nur 60 €

Lebenslust Touristik GmbH  
Reiseveranstalter für fördernde Mitglieder der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.



Mit Haustürabholung!

### Reiseternine 2024

PLZ-Gebiet*	Aufpreis	PLZ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
		0	0,-	20.	3.	8.	5.	2.	16.	7.	21.	4.	18.	2.
		1	30,-	20.	3.	8.	5.	2.	16.	7.	21.	4.	18.	2.
		2	50,-	20.	3.	8.	5.	2.	16.	7.	21.	4.	18.	2.
		3	30,-	20.	3.	8.	5.	2.	16.	7.	21.	4.	18.	2.
		4	50,-	20.	3.	8.	5.	2.	16.	7.	21.	4.	18.	2.
		5	50,-	20.	3.	8.	5.	2.	16.	7.	21.	4.	18.	2.
		6	30,-	20.	3.	8.	5.	2.	16.	7.	21.	4.	18.	2.
		7	30,-	20.	3.	8.	5.	2.	16.	7.	21.	4.	18.	2.
		8	30,-	20.	3.	8.	5.	2.	16.	7.	21.	4.	18.	2.
		9	0,-	20.	3.	8.	5.	2.	16.	7.	21.	4.	18.	2.

Saisonzeiten G F E E F F E D C B A

Saisonzuschläge  
A=0€, B=50€, C=100€, D=150€, E=200€, F=250€, G=300€

\* Mit der 1. Stelle Ihrer Postleitzahl ermitteln Sie Reiseternine und entfernungsrelevanten Aufpreise in Ihrem PLZ-Gebiet.

Bei Eigenreise alle PLZ: - 50 € Abschlag statt PLZ-Aufpreis

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

Mit Erhalt der Reisebestätigung und des Reisepreis-Sicherungsscheins 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](http://www.lebenslust-touristik.de)

## Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Wohlfühl-Reise nach Karlsbad“ (JOHB270224)

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 \_\_\_\_\_

JOH 4/2023

JOH 4/2023



 **HAWESKO**  
JEDER WEIN EIN ERLEBNIS

Vielfalt aus Italien zum Fest

ÜBER  
**50%**  
REDUZIERT!



10 Flaschen + 2 Weingläser statt € ~~103,80~~ nur € **49<sup>90</sup>**

**VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: [hawesko.de/johanniter](https://www.hawesko.de/johanniter)**



**JAHRZEHNTELANGE ERFAHRUNG** Über 55 Jahre Erfahrung im Versand und Leidenschaft für Wein bündeln sich zu einzigartiger Kompetenz.



**GARANTIERTE QUALITÄT** Wir stellen hohe Qualitätsanforderungen an unsere Weine - von der Entscheidung beim Winzer bis zur fachgerechten Lagerung.



**BESTER ONLINE WEINFACHHÄNDLER 2021** Ausgezeichnet von der Frankfurt International Trophy, Wine, Beer & Spirits Competition.

Hier zum Angebot:



Vorteilsnummer  
1108660

Zusammen mit 10 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 2 Gläser der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus TRITAN® Kristallglas, im Wert von € 19,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der Vorteilsnummer (wie rechts angegeben). 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/service/lieferkonditionen](https://www.hawesko.de/service/lieferkonditionen) und [www.hawesko.de/datenschutz](https://www.hawesko.de/datenschutz). Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Gerd Stemmann, Alex Kim, Anschrift: Friesenweg 24, 22763 Hamburg, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr: DE 25 00 25 694.