

JO!



Aus Liebe zum Leben

Die Magie der Veränderung

Mutig sein – und einfach machen! Wer Veränderungen wagt, hat die Chance, großartige Erfahrungen zu erleben und persönlich zu wachsen.

Entlastende Unterstützung
Wie Pflegebedürftige in der häuslichen Umgebung seit Jahresbeginn stärker finanziell entlastet werden.

Hand in Hand
Würdevoll auf dem letzten Weg mit Hilfe des ambulanten Hospizdienstes der Johanniter.



EDITORIAL



Alles neu macht der Mai... – Moment, bis Mai dauert es noch eine Weile, bei uns bringt jedoch bereits der März Neues. Sie haben es sicher schon bemerkt: **Der JO! erscheint in neuem Gewand.** Denn so wie die Welt sich rasant verändert, bleiben auch wir nicht auf der Stelle stehen und entwickeln unser Heft stetig weiter.

Nicht nur hinsichtlich der Optik, auch in Sachen Inhalt erwarten Sie einige Veränderungen: So werde künftig ich Sie an dieser Stelle begrüßen. Als Marketingmanagerin der Johanniter des Landesverbandes Niedersachsen/Bremen ist es mir ein Anliegen, Ihnen mit unserem Kundenmagazin einen zusätzlichen Mehrwert zu bieten. Wir haben deshalb tatkräftig daran gearbeitet und noch mehr alltagsnahe Themen und wertvolle Tipps in das Heft integriert.

Im Zuge dieser Neuerungen widmet sich die aktuelle Ausgabe des JO! dem Thema auch inhaltlich. Denn Veränderungen begleiten uns stetig – ob im Alltag, über die verschiedenen Lebensphasen hinweg oder hinsichtlich der eigenen Gesundheit. Erfahren Sie in diesem Heft etwa, was sich in Sachen finanzielle Unterstützung für Pflegebedürftige in der häuslichen Umgebung 2024 tut (mehr dazu auf den Seiten 10 und 11), wie gelenkschonende Hausarbeit trotz veränderter Mobilität gelingt (Seite 14) und welche Unterstützung der ambulante Hospizdienst auf dem letzten Weg bietet und wie er auf den wohl schwersten Wandel – das Loslassen – vorbereitet (lesen Sie weiter auf den Seiten 8 und 9).

Keine Sorge, trotz einiger Veränderungen müssen Sie nicht auf Altbewährtes verzichten, wie etwa spannende Einblicke in die Arbeit der Johanniter. Schließlich bleibt auch die Unterstützung für unsere Mitmenschen unverändert.

Eine unterhaltsame und informative Lektüre wünscht Ihnen Ihre

Laura Förster

Laura Förster
Marketingmanagerin



JOHANNITER

Unser gebührenfreies
Service-Telefon
0800 0019214

Impressum

Herausgeber / Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.,
Landesverband Niedersachsen/Bremen,
Baumschulenallee 16, 30625 Hannover
Sitz des Vereins: Lützowstraße 94, 10785 Berlin
lg.nb@johanniter.de
Redaktion und Layout / Lattke und Lattke GmbH,
Schloss Reichenberg, 97234 Reichenberg
Druck / Ströher Druckerei und Verlag, Celle
Auflage / 51 243 Exemplare
Titelfoto / Adobe Stock / Jacob Lund

Sie finden uns auf /
facebook: JohanniterNiedersachsenBremen
instagram: johanniter_niedersachsenbremen

Dieses Magazin und alle in ihm enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechtsgesetzes bedarf der Zustimmung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt die Redaktion keine Haftung.



Gewinnspiel-Infos

Reichen Sie das Lösungswort, den gewünschten Gewinn und die Adresse, an die dieser geschickt werden soll, postalisch ein **oder nutzen Sie die neue digitale Einsendung über das Online-Formular.***

Postalisch
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.,
Redaktion JO!,
Stichwort: Rätsel,
Baumschulenallee 16,
30625 Hannover

Online-Formular
www.johanniter.de/
gewinnspiel-jo



Scannen Sie mich mit Ihrer Smartphone-Kamera

*Einsendungen per E-Mail werden nicht berücksichtigt.

JOHANNITER-WEIHNACHTSTRUCKER

Wir sagen **Danke für 6.884 Päckchen ...**



...aus dem Landesverband Niedersachsen/Bremen, die zum vergangenen Weihnachtsfest durch die Johanniter-Weihnachtstrucker an Bedürftige in Südosteuropa verteilt werden konnten! Für das tatkräftige Engagement unserer Ehrenamtlichen, die die Päckchen gesammelt, verladen und transportiert haben, sowie Ihre zahlreichen Spenden bedanken wir uns herzlich!

STUDIE EHRENAMT

Gutes tun tut gut



Die Hilfsangebote der Johanniter leben vom Engagement der vielen Ehrenamtlichen. Studienergebnisse der Universität Erlangen-Nürnberg zeigen nun: Freiwilligenarbeit wirkt sich positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit aus. Soziale Kontakte werden gefördert, man bleibt in Bewegung und hebt seine Stimmung. All dies sind Faktoren, die das Risiko einer Demenzerkrankung senken können.

Diese positiven Effekte betonte auch der ehemalige Bundespräsident Joachim Gauck in seiner Rede am Tag der Johanniter im Mai 2023: „Ehrenamtliche leben länger, ehrenamtliches Engagement wirkt Einsamkeit entgegen und kann Glücksgefühle auslösen.“ Die Johanniter-Ehrenamtlichen tun also nicht nur ihren Mitmenschen, sondern auch ihrer Gesundheit etwas Gutes.

WALDBADEN

Natur auf Rezept

„Shinrin-yoku“ – hinter dem ungewöhnlichen Begriff steckt die japanische Bezeichnung für „Waldbaden“. In Japan gehört Waldbaden bereits seit Längerem zu einem gesunden Lebensstil und wird sogar ärztlich verordnet. Auch in Kanada, Großbritannien und den USA ist „Natur auf Rezept“ eine anerkannte Therapieform. Schließlich sind die positiven Wirkungen auf die Gesundheit – etwa auf Atmung, Blutdruck, Puls und Stressempfinden – wissenschaftlich belegt. Wieso also nicht auch hierzulande den bevorstehenden Frühling nutzen und einen Ausflug ins Grüne unternehmen?



NEUE TAGESPFLEGE IN CUXHAVEN

In bester Gesellschaft

Gemeinsam basteln, Zeitung lesen oder Rätsel raten, während jederzeit qualifiziertes Fachpersonal zur Stelle ist – das können Gäste seit Anfang des Jahres in der neu eröffneten Johanniter-Tagespflegeeinrichtung im Herzen Cuxhavens.



Mehr Informationen zum neuen Tagespflegeangebot gibt es hier:
www.johanniter.de/tagespflege-cuxhaven

Standorte der Johanniter-Tagespflegeeinrichtungen in Ihrer Nähe: www.johanniter.de/standorte-nb



Vom kleinen Küken zum erhabenen Schwan, von der Raupe zum bunten Schmetterling: Veränderung ist ein Prozess, wie uns die Natur deutlich macht.

TITELTHEMA

Die Magie der Veränderung

Er gilt als „Motor des Fortschritts“ und ist unausweichlich: Die Rede ist vom Wandel. Veränderungen sind aus unserem Leben nicht wegzudenken. Was anfangs womöglich beängstigend erscheinen mag, bietet jedoch immer auch neue Chancen für etwas Großartiges.

Die Umzugskartons sind gepackt, die Vorfreude ist groß – voller Aufregung fiebert die Enkelin dem April entgegen. Denn dann startet das Sommersemester an der Universität – und für sie damit ein neuer Abschnitt und die wohl größte Veränderung in ihrem bisherigen Leben. Kein Wunder, dass bereits jetzt jene Magie des Neuanfangs in der Luft liegt.

Der Auszug aus den elterlichen vier Wänden, ein beruflicher Wechsel, eine neue Beziehung oder ein neues Hobby – Veränderung kann viele Formen haben. Auch die (Um-)Welt wandelt sich kontinuierlich: Etwa die Natur, die mit Frühlingsbeginn wieder in neuer Frische erblüht. Oder durch technische Entwicklungen, die Fortschritt mit sich bringen – Senioren-Smartphone und E-Rezept sind schließlich längst in den Alltag eingezogen. Wie Henry Ford so treffend formulierte: „Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.“

Wer nicht wagt, der nicht gewinnt

Während die Faszination des Neuen bis ins junge Erwachsenenalter steigt, nimmt die Offenheit dem gegenüber ab diesem Zeitpunkt mit den Lebensjahren jedoch ab: Menschen werden Veränderungen gegenüber weniger aufgeschlossen. Dabei heißt das noch lange nicht, dass dann nichts mehr verändert werden kann.

Es muss nicht gleich ein kompletter Neustart sein. Schon kleine Schritte können einen großen Unterschied bewirken.

Zwar braucht es Mut und Durchhaltevermögen, um die eigene Komfortzone zu verlassen, doch gleichzeitig schenken uns Veränderungen auch wertvolle Erfahrungen und persönliches Wachstum. Neue Situationen regen außerdem das Gehirn an und können das Selbstvertrauen stärken.

Wieso also nicht ein neues Hobby ausprobieren oder den Seniorennachmittag besuchen – und dabei womöglich neue Bekanntschaften schließen?

Der Weg zur Veränderung

Ist die Entscheidung für eine Veränderung getroffen, stellt sich die Frage, nach dem „wie“. Zunächst heißt das: definieren, was man konkret verändern möchte. Dabei sollten die eigenen Ziele erreichbar und klar formuliert sein. Statt „ich möchte mich mehr bewegen“, könnte an der Stelle „ich möchte zwei Mal die Woche spazieren gehen“ stehen. Veränderungen fallen zudem leichter, wenn Menschen uns dabei begleiten. Hilfreich ist es deshalb, Bekannten und Familienmitgliedern von den Plänen zu erzählen. Um der Motivation und dem Selbstwert-



gefühl einen Schub zu geben, sollten Etappenziele zelebriert werden – denn jeder (Fort-)Schritt ist ein Erfolg. Und wenn es einmal nicht ganz rund läuft, gilt es, sich von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen, denn Herausforderungen sind Teil des Prozesses.

Wie immer gilt außerdem: Die Balance ist wichtig. So muss nicht alles umgekrempelt werden, denn Routinen und Gewohnheiten erleichtern unseren Alltag. Gleichzeitig sollte man sich vor Neuem aber auch nicht verschließen.

66 Tage dauert es im Schnitt, bis sich eine neue Gewohnheit entwickelt.

Neben den Veränderungen, für die wir uns entscheiden, werden wir auch mit solchen konfrontiert, die wir nicht beeinflussen können – etwa einer Trennung oder gesundheitlichen Einschränkungen. Bei vielen Menschen ruft ungewollter Wandel Stress, Unsicherheit und Überforderung hervor. Die Angst vor Unbekanntem ist groß, ebenso wie der Wunsch, dass alles beim Alten bleibt.

Dem Mythos auf der Spur

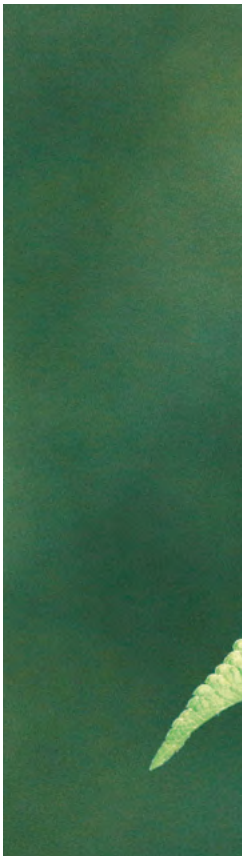
Auch der menschliche Körper verändert sich. Weitverbreitet ist die Annahme, dies geschehe alle sieben Jahre – von den Haaren bis hin zur Figur. Doch was ist dran am Sieben-Jahres-Mythos? Bislang konnte die Forschung diesen nicht bestätigen. Vielmehr ist die Erneuerung ein fließender Prozess – der je nach Zellen in unterschiedlichem Tempo abläuft.

2–5 WOCHEN benötigen Hautzellen für die Erneuerung.

2 JAHRE dauert es, bis die Leberzellen komplett ersetzt wurden.

Alle **10 Jahre** erneuern sich die Zellen unseres Skelettes.

Maximal **40%** der **HERZZELLEN** erneuern sich im Laufe eines Lebens – ein Großteil bleibt also ein Leben lang unverändert.





RESILIENZ

bezeichnet die seelische Widerstandsfähigkeit, sich von außergewöhnlichen Belastungen, Krisen und Schicksalsschlägen nicht aus der Bahn werfen zu lassen, sondern mit Zuversicht zu reagieren.

Andere Menschen hingegen reagieren zuversichtlich. Wieso das so ist, lässt sich mit dem psychologischen Konzept der Resilienz erklären. So gelingt es resilienten Menschen, Veränderungen als Teil des Lebens zu akzeptieren und darin sogar eine Chance zu sehen.

Ebenso wie die Enkelin dem bevorstehenden Lebensabschnitt mit Neugier entgegenblickt, heißt es also: mutig bleiben und Neuem zuversichtlich begegnen. Für Veränderungen ist es schließlich nie zu spät!

Weitersagen lohnt sich!

Den Johanniter-Hausnotruf weiterempfehlen und Geschenkgutschein sichern.

Sie finden, der Hausnotruf ist eine gute Sache und kennen jemanden, dem er ebenfalls ein sicheres Gefühl schenken würde? Dann empfehlen Sie unseren Hausnotruf weiter und freuen sich über einen von drei Wertgutscheinen in Höhe von 25 € für jeden erfolgreich vermittelten Kunden.

Ihre Auswahl:

- Johanniter-Wertgutschein (für Dienstleistungen in Niedersachsen/Bremen)
- Aral-Gutschein
- ROSSMANN-Gutschein

Jetzt informieren und Gutschein sichern:

kundenservicecenter.oldenburg@johanniter.de
Tel. 0800 0019214 (gebührenfrei)



25 € Dankeschön-Gutschein



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

INTERVIEW / EHRENAMT

Gemeinsam – bis zuletzt

Wenn sich das Leben dem Ende entgegenneigt, ist es unglaublich wertvoll, jemanden an seiner Seite zu haben, der einfach nur da ist, eine helfende Hand reicht und Geborgenheit schenkt. Die ambulanten Hospizdienste der Johanniter haben es sich deshalb zur Aufgabe gemacht, während des letzten Lebensabschnitts Nähe und Trost zu spenden.



SABINE JURISCH ist seit Januar 2022 ehrenamtlich beim ambulanten Hospizdienst der Johanniter in Lönigen tätig und unterstützt Menschen auf ihrem letzten Weg. Im Interview gibt sie Einblicke in ihre Tätigkeit.

Welche Unterstützung erhalten Betroffene durch den ambulanten Hospizdienst der Johanniter?

SABINE JURISCH Unsere Hilfe ist sehr individuell: Mal sitzen wir nur am Bett und schweigen gemeinsam, mal lesen wir vor oder unterhalten uns, ein anderes Mal gehen wir spazieren – abhängig von den Wünschen und dem Gesundheitszustand der Betroffenen. Wir unterstützen auch Angehörige, wenn

sie ihr Herz ausschütten oder mit dem Wissen aus dem Haus gehen möchten, dass in der Zeit jemand als Sitzwache da ist.

Wie gelingt es, einem sterbenden Menschen schöne letzte Wochen oder Monate zu ermöglichen?

Kurz zusammengefasst: Wir möchten für mehr Lebensqualität sorgen. Das gelingt, indem wir auf die Bedürfnisse der Betroffenen achten. Merken wir beispielsweise, dass Schmerzen stärker geworden sind, dann können wir weitere Unterstützung veranlassen – etwa durch den Palliativdienst.

Und wie werden Sie auf die Bedürfnisse aufmerksam, wenn jemand seine Wünsche nicht mehr äußern kann?

Indem man genau hinschaut und hinhört. Und wenn jemand nicht mehr fähig ist, sich zu artikulieren, dann muss man auch bei den Angehörigen genau hinhören oder bei ihnen – natürlich immer behutsam – nachfragen, wie sie die Situation einschätzen. Kann man eine Situation nicht genau einordnen, dann sprechen wir mit unserer Koordinatorin.

Wie werden Sie auf diese herausfordernde Tätigkeit von den Johannitern vorbereitet und unterstützt?

Der Qualifizierungskurs ist Grundvoraussetzung für das Ehrenamt. In 110 Stunden behandeln wir dort Themen wie Selbstreflexion, Gesprächsführung und Kommunikation, rechtliche Fragen und vieles mehr. Zwei Mal im Jahr haben wir eine Supervision mit einem Psychologen. Außerdem tauschen wir uns regelmäßig mit Kolleginnen und unserer Koordinatorin aus.

Der Tod und das Abschiednehmen sind nicht leicht. Ist das Ehrenamt auch mal belastend und wenn ja, wie gehen Sie damit um?

Grundsätzlich sollte man eine gefestigte Persönlichkeit haben. Hat man das Gefühl, dass man die Situation zu sehr an sich heranlässt, dann hilft reden, reden, reden – in der Supervision, mit der Koordinatorin oder den Kolleginnen. Mein persönlicher Ausgleich sind außerdem meine beiden Hunde, mit denen ich insgesamt zwei Stunden am Tag spazieren gehe.

Gibt es einen Moment, der Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

Mir ist eine Frau in Erinnerung geblieben, über die ihre Familie zuvor zu uns sagte, sie läge nur noch da und rede kaum mehr. Bei meinem zweiten Besuch hatte ich dann so ein tolles Gespräch mit ihr, sie ist richtig aufgetaut und wir haben viel zusammen gelacht – das war wirklich schön!

Was motiviert Sie, sich ehrenamtlich im ambulanten Hospizdienst zu engagieren?

Ich wünsche mir, dass jemand da ist, wenn ich mal in so eine Lage komme – das wünsche ich im Übrigen allen Menschen. Und ich möchte der Gesellschaft auch etwas zurückgeben: Ich habe Zeiten gehabt, in denen ich Hilfe in Anspruch nehmen wollte und zum Glück konnte. Außerdem habe ich früh Angehörige verloren und konnte nie dabei sein, als sie verstorben sind – das hat die Wahl meines Ehrenamtes sicher auch beeinflusst.

Haben Sie zum Schluss noch einen Rat für Betroffene und Angehörige?

Ganz wichtig: Hilfe holen, Hilfe annehmen, Hilfe zulassen – und zwar rechtzeitig! Wir erleben es leider immer wieder, dass der ambulante Hospizdienst zu spät hinzugezogen wird. Es hilft allen, wenn rechtzeitig Entlastung kommt.



Hilfe für Helfende

Die Ehrenamtlichen der Johanniter leisten in vielen Bereichen wertvolle Unterstützung. Helfen auch Sie mit, dass sie für diese herausfordernden Tätigkeiten weiterhin bestmöglich vorbereitet und ausgestattet werden – mit Ihrer Spende.

Spendenkonto der Johanniter in Niedersachsen und Bremen:
Johanniter-Unfall-Hilfe Niedersachsen/Bremen
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE97 3702 0500 0004 3141 10
BIC: BFSWDE33XXX
Stichwort: Ehrenamt

Oder spenden Sie online unter
www.johanniter.de/spenden-nb



TIPP

Entlastende Unterstützung

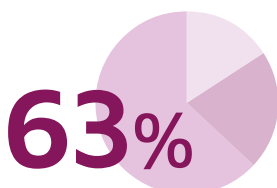
Wenn Alltägliches wie Kochen, Anziehen oder Körperpflege zunehmend schwerfällt, ist Unterstützung gefragt. Die Möglichkeiten der Hilfe reichen dabei von der Versorgung durch Angehörige, durch den ambulanten Pflegedienst, in teilstationären Tages- und Nachtpflegeeinrichtungen bis hin zu stationären Pflegeangeboten.



Egal, welche Unterstützung Pflegebedürftige wählen, ihnen stehen – je nach Pflegegrad – finanzielle Mittel zu. Mit dem Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG), das am 1. Januar 2024 in Kraft getreten ist, werden Leistungsberechtigte nun stärker finanziell entlastet – damit diese so wichtige Hilfe weiterhin tragbar bleibt. Wir werfen einen Blick auf die Neuerungen im Bereich der häuslichen Versorgung.

Pflege durch Angehörige

Pflegebedürftige, die von Angehörigen oder Ehrenamtlichen versorgt werden, haben ab Pflegegrad 2 Anspruch



DER PFLEGEBEDÜRFTIGEN werden zu Hause durch Angehörige versorgt, 21% zu Hause durch ambulante Pflege- und Betreuungsdienste.

Tabelle 1 – Pflegegeld

Pflegegrad	bis einschließlich 2023	ab 2024
Pflegegrad 1	-	-
Pflegegrad 2	316 Euro	332 Euro
Pflegegrad 3	545 Euro	573 Euro
Pflegegrad 4	728 Euro	765 Euro
Pflegegrad 5	901 Euro	947 Euro

Tabelle 2 – Pflegesachleistungen

Pflegegrad	bis einschließlich 2023	ab 2024
Pflegegrad 1	-	-
Pflegegrad 2	724 Euro	761 Euro
Pflegegrad 3	1 363 Euro	1 432 Euro
Pflegegrad 4	1 693 Euro	1 778 Euro
Pflegegrad 5	2 095 Euro	2 200 Euro

Sowohl die ambulanten Pflegesachleistungen als auch das Pflegegeld sollen im nächsten Jahr noch einmal steigen und anschließend alle drei Jahre – das erste Mal dann 2028 – an die Preisentwicklung in Deutschland angepasst werden.

auf Pflegegeld. Dabei gilt: „Das Geld ist ausdrücklich nicht dafür da, um Studium oder Urlaube der Enkel zu finanzieren, sondern dafür, die eigene Versorgung und Betreuung zu sichern“, betont Angela Weick, Fachbereichsleitung Pflege der Johanniter in Niedersachsen/Bremen. Seit Jahresbeginn erhalten Pflegegeldempfangende höhere Bezüge (Tabelle 1).

Pflege durch ambulante Pflegedienste

Pflegebedürftige müssen – und sollten – zu Hause aber nicht auf professionelle Pflege verzichten. Beim ambulanten Pflegedienst der Johanniter

Kombipflege:

Für den Fall, dass Pflegesachleistungen nicht in vollem Umfang benötigt werden, kann man sich anteilig Pflegegeld auszahlen lassen. Diese sogenannte Kombinationsleistung muss schriftlich bei der Pflegekasse beantragt werden.

sind die zu pflegenden Personen in besten Händen und die Experten stellen die bestmögliche Versorgung der Patienten sicher.

Die Angehörigen übernehmen dann nur jene Aufgaben, die sie auch wirklich bewältigen können. Ein Pluspunkt, der nicht zu unterschätzen ist: Studien haben ergeben, dass die psychische und physische Gesundheit der Pflegenden durch die Belastung nachweisbar leidet und sie sogar ein erhöhtes Mortalitätsrisiko eingehen.

Für ambulante Pflegedienste gibt es ab Pflegegrad 2 finanzielle Unterstützung, nämlich die sogenannten ambulanten Pflegesachleistungen. Anders als der Name vermuten lässt, stehen diese nicht für „Sachen“ zur Verfügung, sondern vielmehr für Leistungen des ambulanten Pflegedienstes. Die finanziellen Mittel für Pflegesachleistungen wurden 2024 um fünf Prozent erhöht (Tabelle 2).

SCHON GEWUSST? Ist die private Pflegeperson durch Urlaub, Krankheit oder aus anderen Gründen verhindert, übernimmt die Pflegeversicherung die Kosten einer **Ersatzpflege**, die sogenannte Verhinderungspflege, für maximal sechs Wochen pro Kalenderjahr.



Jetzt entdecken!



KEIN WIR
OHNE EUCH



Finde dein Ehrenamt!

Gemeinsam startbereit:
Komm ins Team der Johanniter
in Niedersachsen und Bremen.
Wir freuen uns auf dich!

LÖWENZAHN

Das Superkraut

In jeder Ausgabe stellen wir Ihnen von jetzt an ein Lebensmittel vor und geben Ihnen Anregungen für dessen Verwendung mit an die Hand. Diesmal: der Löwenzahn. Viele Menschen betrachten die Pflanze als lästiges Unkraut, dabei besitzt sie echte Superkräfte.

Vitamin-C-Lieferant

Löwenzahn enthält sogar mehr Vitamin C als Orangen. Das Vitamin unterstützt unser Immunsystem und ist außerdem wichtig für Haut und Haare.

Verdauungsfördernd und harntreibend

Seine enthaltenen Bitterstoffe sorgen dafür, dass der Löwenzahn bei Blähungen und Völlegefühl helfen und harntreibend wirken kann.

Ab auf den Teller

Anders als häufig angenommen, ist der Saft des Löwenzahns nicht giftig, vielmehr ist die gesamte Pflanze (bis auf die Samen) essbar. Ein übermäßiger Verzehr des Milchsafte kann jedoch Übelkeit und Bauchschmerzen auslösen.

Impulsgeber

Kalium ist lebenswichtig für Muskel- und Herzfunktion, Wasser-, Elektrolyt- und Säure-Basen-Haushalt und Blutdruck. So sorgt es für die Weiterleitung von Impulsen an Muskel- und Nervenzellen. Von dem Mineral ist im Löwenzahn reichlich vorhanden.

Seinen Namen erhielt der Löwenzahn durch seine gezackten grünen Blätter: Die einzelnen Blattspitzen erinnern an die scharfen Zähne von Löwen. Übrigens zeigen sie immer nach unten oder zur Seite, nie nach oben.

Wichtige Inhaltsstoffe

Auch Selen, Zink, Vitamin B und E stecken im Löwenzahn und machen ihn zu einem gesunden Wildkraut.

Forschungsgegenstand

Die Forschung beschäftigt sich aktuell mit der Wirkung von Löwenzahn gegen Krebs.



REZEPT

Löwenzahn-Blattsalat mit frischer Birne

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 200g Löwenzahnblätter
- 1/2 Granatapfel
- 1 Birne
- 1 Feta oder Hirtenkäse
- 20g Walnüsse

Für das Dressing

- 3 EL Apfelessig
- 3 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Tipp: Die Blütenblätter eignen sich auch als schöne, essbare Deko für Salate und Kuchen!



TIPP

Löwenzahn kurz vor der Blüte ernten – die ersten Triebe sind milder im Geschmack. Außerdem abseits viel befahrener Straßen, Hundegassi-Routen oder gedüngter landwirtschaftlicher Flächen sammeln.

UND SO GEHT'S

- 1 Löwenzahnblätter gründlich waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
- 2 Birne waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Granatapfel aufschneiden und Kerne entnehmen.
- 3 Feta oder Hirtenkäse abtropfen lassen und würfeln.
- 4 Aus Apfelessig, Öl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker ein Dressing anrühren.
- 5 Nun die Löwenzahnblätter, Birnenscheiben, Granatapfelkerne und Feta/Hirtenkäse in eine Schüssel geben. Dressing darüber verteilen und alles miteinander vermengen. Mit grob gehackten Walnüssen anrichten.



TIPP AUS UNSERER MITTE

Vielseitiger Löwenzahn

Die Enkelkinder trinken gern aus Strohhalm? Wie wäre es, diese selbst herzustellen? Dazu auf Löwenzahnsuche gehen, hochgewachsene Pflanzen ernten und den Stängel von den Blättern sowie der Blüte trennen. Fertig ist der Löwenzahn-Strohalm! Dieser ist nicht nur kompostierbar, sondern die Herstellung auch eine schöne Beschäftigung mit den Enkelkindern.

Achtung: Der Milchsaft kann schwer entfernbare, braune Flecken auf Kleidung und Haut hinterlassen, daher besser eine Schürze oder ältere Kleidungsstücke tragen.



Sarah Verdnik

ist Mitarbeiterin im Marketing-Team des Johanniter-Landesverbandes Niedersachsen/Bremen. Sie weiß nicht nur alles rund ums Marketing, sondern auch, was der Löwenzahn alles kann.

TIPP

Putzmunter

Kleider bügeln, Fenster putzen und Kartoffeln fürs Mittagessen schälen – im Haushalt gibt es so einiges zu tun. Keine leichte Aufgabe, alles zu bewältigen. Insbesondere, wenn gesundheitliche Einschränkungen hinzukommen. Diese Tipps helfen dabei, die Hausarbeit so ergonomisch wie möglich zu gestalten – damit dem anstehenden Frühjahrsputz nichts mehr im Wege steht.

Haltungssache

Bei Arbeiten im Stehen ist es wichtig, dass der Rücken gerade bleibt. Zum Beispiel lässt sich die Höhe des Bügelbretts an die eigene Körpergröße anpassen. Beim Gemüseschnippeln an der Küchenarbeitsplatte kann ein Stehstuhl helfen, der Rücken und Gelenke entlastet.

Beim Ein- und Ausräumen der am Boden stehenden Wasch- und Spülmaschine gilt: Knie beim Bücken beugen. Ist das aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich, sollten die Beine gegrätscht und der Rücken gerade gehalten werden.

Kleine Helfer – große Unterstützung

Um Über-Kopf-Arbeiten und Bücken zu vermeiden, gibt es praktische Hilfsmittel – etwa Teleskopstiele für den Fensterabzieher oder lange Stiele für Handbesen und Kehrschaufel.

Hoch hinaus? Besser nicht!

Vorhangschienen und Geschirrschränke befinden sich meist weit oben. Über dem Kopf zu arbeiten, belastet jedoch Schultern und Nacken. Häufig benötigte Gegenstände im (Geschirr-)Schrank sollten deshalb gut erreichbar auf Augenhöhe eingeräumt sein. Tritte und Leitern sollten außerdem vermieden werden, um Stürzen vorzubeugen. Stattdessen lieber andere bitten, den Vorhang aufzuhängen.

Schritt für Schritt

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für die Hausarbeit – und für Erholung. Schließlich muss nicht alles auf einmal erledigt werden. Außerdem: Rechtzeitig um Unterstützung bitten.





*Die Exemplare werden freundlicherweise vom Diogenes Verlag zur Verfügung gestellt. Hinweise zur Rästelteilnahme finden Sie auf den Seiten 2 & 16.

BUCHTIPP

DAS SPÄTE LEBEN
 von Bernhard Schlink

Martin, sechsundsiebzig, wird von einer ärztlichen Diagnose erschreckt: Ihm bleiben nur noch wenige Monate. Sein Leben und seine Liebe gehören seiner jungen Frau und seinem sechsjährigen Sohn. Was kann er noch für sie tun? Was kann er ihnen geben, was ihnen hinterlassen? Martin möchte alles richtig machen. Doch auch für das späte Leben gilt: Es steckt voller Überraschungen und Herausforderungen, denen er sich stellen muss.

Diogenes Verlag, 26 Euro

Gewinnen Sie eine von drei Ausgaben* in unserem Rästel auf Seite 16!



Pastorin
Inge Matern

KOLUMNE

Nichts ist so beständig wie der Wandel

Die ersten Monate des neuen Jahres sind schon vergangen. Wie hat es eigentlich begonnen? Was gab es für Vorsätze für das neue Jahr? Haben wir schon mit ihrer Umsetzung begonnen? Oder ist doch alles wieder so wie im alten Jahr?

Wenn ich meine Vorsätze wirklich ernst nehme, bringen sie Veränderungen mit sich. Es kann nicht so bleiben, wie es war. Ich kann nicht bleiben, wie ich war.

Wenn ich an Weihnachten zurückdenke, so hat die Geburt des Kindes in Bethlehem große Veränderungen mit sich gebracht. Die missachteten Hirten haben die Aufforderung des Engels befolgt und kamen völlig verändert vom Kind zurück. Die Weisen, die dem Stern gefolgt waren, fanden den neugeborenen König nicht im Königspalast. Sie wählten einen anderen Heimweg, als ihnen König Herodes mit böser Absicht geraten hatte.

Auch wir haben Weihnachten gefeiert. Ist das Sternenlicht schon wieder verblasst? Oder hat es uns zum Wandel bereit gemacht? Denn so hat es schon der Philosoph Heraklit erkannt: Nichts ist so beständig wie der Wandel!

Das neue Jahr bringt auch für uns alle unweigerlich Veränderungen mit sich – auch wenn wir sie uns noch nicht vorstellen können. Aber wir sollten uns darauf einlassen, denn wir werden damit umgehen müssen. Und seit Weihnachten wissen wir Christen: Das Kind von Bethlehem, der Gottessohn ist auch in allem Wandel an unserer Seite. Darauf können wir vertrauen.

NACHGEFRAGT

Wie entstand eigentlich der Hausnotruf?

Heute ist er in vielen Haushalten fester Bestandteil, doch sein Zweck war eigentlich ein anderer: Der Hausnotrufknopf der Johanniter wurde Anfang der 1980er-Jahre ursprünglich dafür entwickelt, Krankenhauspatientinnen und -patienten nach ihrer Entlassung einen schnellen und direkten Kontakt zum Hospital zu bieten. Doch schon nach kurzer Zeit veränderte sich sein Einsatzgebiet, denn der Knopf bot die Chance, Menschen ein sicheres Gefühl in den eigenen vier Wänden zu bieten. So zog er bei Seniorinnen und Senioren, Menschen mit Vorerkrankungen oder einem risikoreichen Hobby ein – und schenkt seitdem Sicherheit.



Richtig geknobelt?

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie einen frühlingshaften Blumengruß oder eine der drei Ausgaben von „Das späte Leben“ von Bernhard Schlink aus unserem Buchtipp auf Seite 15.

Reichen Sie das Lösungswort, den gewünschten Gewinn sowie die Adresse, an die dieser geschickt werden soll, postalisch ein oder nutzen Sie die neue digitale Einsendung. Einsendeschluss ist der 22. April 2024.

Auflösung des letzten Rätsels: **Lebkuchen**. Die Gewinner der Ausgabe 3/2023 wurden persönlich benachrichtigt.

Alle Infos zur Gewinnspielteilnahme finden Sie auf Seite 2.

alte Münze	Löwen-gruppe	aufbe-gehen	▼	▼	ital. Rechts-gelehrter † 1220	Teil des Web-stuhls	Prahle-rei	▼	Mon-golen-dorf	äußere Form	▼	▼	tiefe Frauen-stimm-lage	▼	Stern-bild des Süd-himmels	frisch Verlobte (Mz.)	mehrere	
▶	▼						ab-schlie-ßender Test	▶			10						▼	▼
▶					Diener-uniform		freund-liche Ge-sinnung	▶	8				Wiesen-pflanze		japani-sche Meile	▶		
Arbeits-zimmer		gierig sam-meln		zulässig	▶					Süßig-keit			Heiliges Buch der Muslime	▶				
Ein-siedler	▶					4	Langmut		unbe-haart	▶					Schell-fisch-art		5	
▶					Haupt-stadt von Texas		Freude an etwas	▶								radio-aktives Metall		
Orientie-rungs-karte	Kaufwert von Waren		Kiefern-art	▶					heftiger Unwille		2		Fluss durch Berlin		Mutter der Nibe-lungen-könige	▶		
mühe-loses Ein-kommen	▶								Fremd-wortteil: vor			Gardine	▶					Strom durch Sibirien
längere Wegfahrt	▶			3			Hauch, Fluidum (franz.)		Kinder-spiel-zeug	▶			1		ägypti-scher Gott der Erde		englisch: eins	▼
▶			Initialen v. Schau-spieler Hudson		Warn-signal			7			Kfz-Z. Prenzlau		Kobold	▶				9
Vorname des Autors Follet		streng	▶						franz. Physiker † 1896	▶						Moment	▶	
Bind-faden	▶						alkoho-lisches Getränk	▶						6				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									

www.raetselschmiede.de