

JO!



Aus Liebe zum Leben

In der Nähe liegt die Kraft

Sie macht glücklich, regt den Geist an und verbessert nachweislich unser Wohlbefinden: Menschliche Nähe ist etwas Wunderbares. Wie schön, dass sie nun, nach einer gefühlten Ewigkeit, endlich wieder wortwörtlich näher rückt.

Wenn eine Erkenntnis Tausende von Jahren überdauert, dann muss an ihr definitiv etwas Wahres dran sein: Der Mensch ist ein soziales Wesen, das die Gemeinschaft anderer braucht wie die Luft zum Atmen. Vielleicht war der griechische Philosoph Aristoteles auch nur der erste, der damit unser aller Bedürfnis nach sozialer Nähe in Worte fasste.

Denn sicher ist: Seit Anbeginn der Menschheit suchen wir den Kontakt zu anderen – um zu kommunizieren, uns unserer selbst bewusst zu werden, uns zusammenzuschließen und einfach füreinander da zu sein.

Lesen Sie weiter auf **Seite 3** ►



Editorial



Liebe Leserin,
lieber Leser,

seit die Corona-Pandemie sich vor ein- einhalb Jahren ausbreitete, hieß es vor allem: Abstand halten. In einer Zeit, in der wir menschliche Nähe so dringend gebraucht hätten, kam es ganz besonders darauf an, diese zu vermeiden. Doch nun sehen wir Licht am Ende des Tunnels: Immer mehr Menschen in Deutschland sind inzwischen geimpft – übrigens viele mithilfe der Johanniter – und so können wir uns wieder guten Gewissens miteinander verabreden, Essen gehen oder Kulturveranstaltungen besuchen. Was wir in dieser Zeit aber ganz besonders vermisst haben: unsere Lieben in den Arm nehmen. Denn auch wenn Videoanrufe mit dem Enkelkind eine willkommene Abwechslung sind, so geht uns die „echte“ Begegnung doch im Wortsinn ganz besonders nah.

Dem Thema „Nähe“ widmet sich auch diese Ausgabe des JO!. Warum ist sie für uns Menschen so wichtig? Was macht sie mit uns? Wann erfahren wir Nähe, wenn wir sie vielleicht gar nicht erwartet hätten? Und wie finden wir sie in unserem Umfeld? Antworten auf diese Fragen finden Sie in diesem Heft.

Nun hoffe ich, dass wir Sie auch mit der Auswahl unserer Themen berühren, und wünsche viel Freude beim Lesen.

Herzlichst, Ihr

Stefan Radmacher
Mitglied im Landesvorstand
Niedersachsen/Bremen

Sie empfehlen, wir danken!

Der Johanniter-Hausnotruf bietet Sicherheit und ein gutes Gefühl auf Knopfdruck – das finden Sie auch? Dann sagen Sie es gerne weiter und erhalten als Dank ein Geschenk: Für jeden erfolgreich vermittelten Hausnotruf-Kunden können Sie sich einen von drei Gutscheinen in Höhe von je 25 Euro aussuchen:

- Johanniter-Wertgutschein: lässt sich auf alle Johanniter-Dienstleistungen in Niedersachsen und Bremen anrechnen
- Aral-Gutschein (SuperCard): Einkaufen & Tanken – in allen teilnehmenden Aral-Tankstellen gültig
- Rossmann-Gutschein: Deutschlandweit in allen Filialen der Dirk Rossmann GmbH einlösbar



Unser gebührenfreies Service-Telefon
0800 00 19 21 4



Gibt's was Neues?

Informieren Sie uns über Neuigkeiten, damit unsere Hilfe auch bei Ihnen ankommt. Bitte sagen Sie uns, wenn sich etwas verändert – entweder bei Ihnen oder bei den Kontaktpersonen, die wir im Notfall benachrichtigen sollen. Das gilt beispielsweise für neue Telefonnummern, Krankheitsbilder und Diagnosen oder Türschlösser, die ausgetauscht wurden.

Schreiben Sie uns eine E-Mail

hausnotrufzentrale.stedingen@johanniter.de

oder einen Brief:

Johanniter-Hausnotrufzentrale
Landesverband Niedersachsen/Bremen
Am Deich 8, 27804 Berne

Impressum

Herausgeber / Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Landesverband Niedersachsen/Bremen

Kabelkamp 5, 30179 Hannover
Sitz des Vereins: Lützowstraße 94, 10785 Berlin
lg.nb@johanniter.de

Redaktion und Layout / Lattke und Lattke GmbH,
Schloss Reichenberg, 97234 Reichenberg

Sie finden uns auf / www.facebook.com/JohanniterNiedersachsenBremen
www.instagram.com/johanniter_niedersachsenbremen

Druck / Ströher Druckerei und Verlag, Celle

Auflage / 46 570 Exemplare

Titelfoto / Adobe Stock: Monkey Business



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.

www.johanniter.de/nb-jo/



► Fortsetzung von Seite 1

Einfach füreinander da sein. Was sich so selbstverständlich liest, hat die Gesellschaft in der Zeit der sozialen Distanzierung vor unglaubliche Herausforderungen gestellt. Corona verlangte uns auf der Suche nach menschlicher Nähe einiges an Improvisationstalent ab.

Was haben wir seit Beginn der Pandemie aneinander gedacht, telefoniert und vielleicht sogar die ein oder andere „Videokonferenz“ mit lieben Menschen ausprobiert. Doch wie so oft im Leben hatte auch hier die Medaille zwei Seiten: Manche verfassten vielleicht die ersten handschriftlichen Briefe seit Jahren, andere wiederum erlebten, dass es mithilfe digitaler Technik möglich ist, bei der Geburtstagsfeier des 500 Kilometer entfernt wohnenden Enkels live dabei zu sein. Und – das gehört ebenfalls zur positiven Seite des Ganzen: Uns allen wurde wie wohl nie zuvor bewusst, welch unschätzbar wertvolles Geschenk echte, gelebte menschliche Nähe ist.

Berührungen sind Balsam für Körper und Geist

Ein freundlicher Händedruck, eine liebevolle Umarmung, eine sanfte Berührung: Wie gut uns das alles tut, ist nicht nur jedes Mal aufs

Neue zu spüren; längst hat sich auch die Wissenschaft diesem Thema gewidmet – und Erstaunliches zutage gefördert: So können etwa schon kleine Streicheleinheiten Stress messbar reduzieren sowie Puls und Blutdruck senken. Verantwortlich dafür zeichnet unter anderem das Glückshormon Oxytocin, das ausgeschüttet wird, wenn unsere Haut mit ihren Abermillionen Rezeptoren Berührungen eines vertrauten Menschen registriert. Erst 2018 fanden Forschende der US-amerikanischen Carnegie Mellon Universität heraus, dass Umarmungen sogar schwelende Konflikte nachweislich mildern können. An der Ruhr-Universität Bochum befasste man sich 2019 ebenfalls mit den Auswirkungen körperlicher Nähe auf das Wohlbefinden. Wie die mit mehr als 2.500 Probanden durchgeführte Untersuchung belegte, beeinflussen Umarmungen unsere Hirnaktivität positiv.

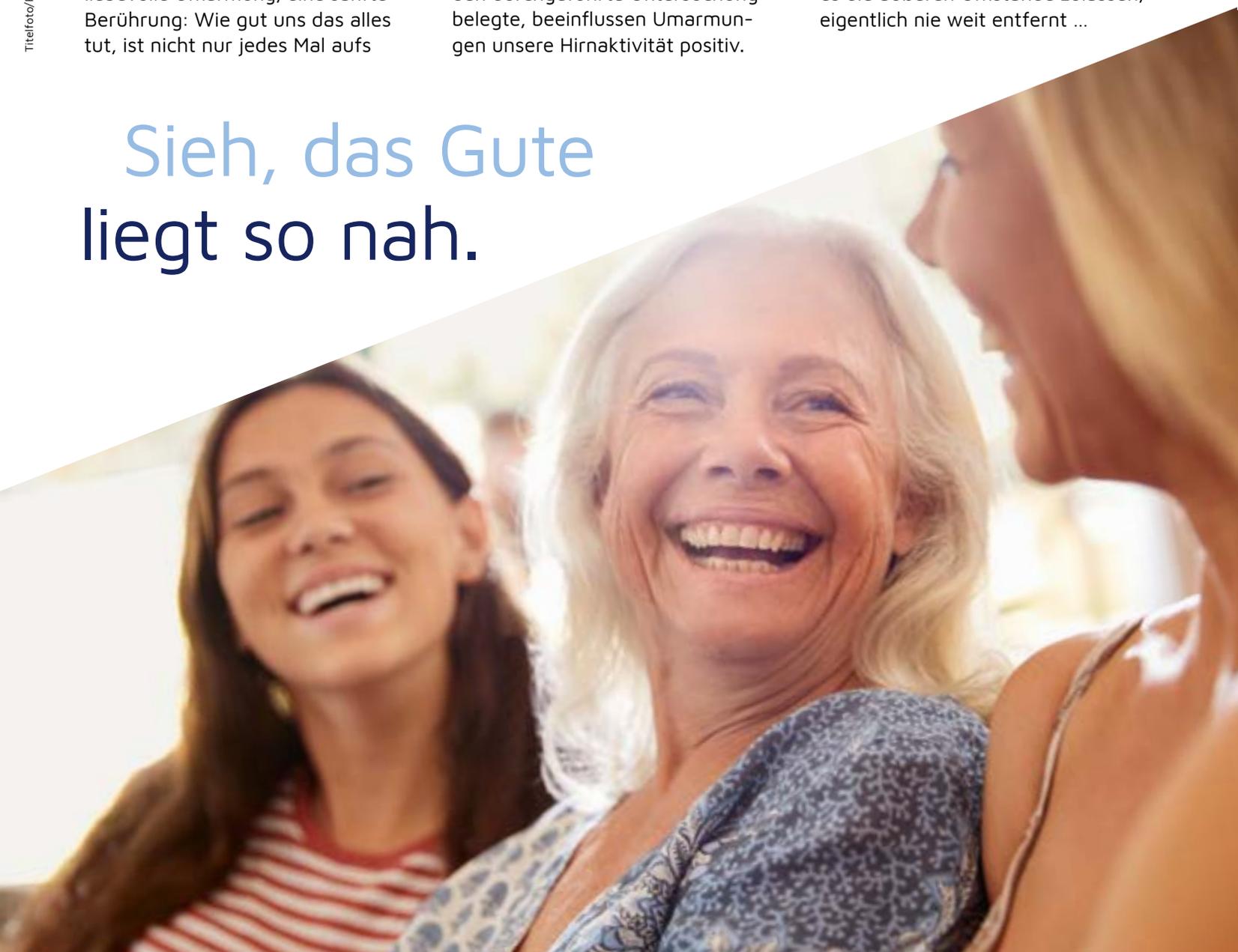
Interessanter Fakt am Rande: Die meisten Teilnehmenden umarmten sich stets von rechts.

Natürlich umfasst Nähe noch viel mehr als Umarmungen, Berührungen und Co. Ganz gleich, ob man gemeinsam plauscht, erzählt, zuhört, lacht, diskutiert, die Mimik und Gestik des anderen beobachtet oder einfach mal nur beieinandersitzt: Bei all diesen Gelegenheiten leben wir das am intensivsten, was uns als Menschen am meisten ausmacht.

In diesem Sinne: Auf ein Nahes!

Wir tun also in jedem Fall gut daran, uns vollen Herzens auf die jetzt anbrechende Zeit zu freuen: eine Zeit, in der endlich wieder mehr echte Nähe möglich ist. Und vielleicht fällt es dem einen oder der anderen nach Corona etwas leichter, über den eigenen Schatten zu springen. War da nicht der freundliche Nachbar, mit dem man sich bisher nur kurz im Treppenhaus unterhalten hatte? Oder die langjährige Freundin, zu der der Kontakt über die Jahre irgendwie etwas eingeschlafen war? Fest steht: Nähe ist, wenn es die äußeren Umstände zulassen, eigentlich nie weit entfernt ...

Sieh, das Gute liegt so nah.



Im Notfall für Sie nah!

Egal ob Notfall, Sorgen oder einfach nur eine Frage: Es ist immer gut zu wissen, dass Hilfe nicht weit ist. Unter den folgenden Notfall-Nummern erhalten Sie Unterstützung in vielen Lebenslagen. Greifen Sie im Falle eines Falles zum Telefon und rufen Sie an – denn dafür sind diese Hilfsangebote da!

Rettungsdienst/Notarzt	112
Feuerwehr	112
Polizei	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117
Giftnotrufzentrale Nord	0551 19240
Johanniter-Zuhör-Telefon	0800 0 300 700
Telefonseelsorge	0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
Silbernetz	0800 470 80 90 (Telefonseelsorge für einsame Senioren)
Deutsche Depressionshilfe	0800 33 44 533
Unabhängige Patientenberatung	0800 011 77 22



Hausnotruf oder Ambulante Pflege der Johanniter in Niedersachsen und Bremen: 0800 0019214 (gebührenfrei)

Damit Sie die Kontaktdaten immer griffbereit haben, liegt dieser Ausgabe des JO! auch ein Merkblatt mit allen Rufnummern bei. Bewahren Sie dieses am besten in der Nähe Ihres Telefons auf.



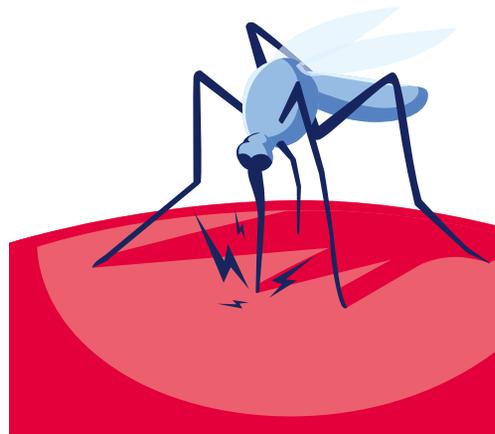
JOHANNITER



Das große Stechen

Schutz vor Mücken

Im Sommer brummt und summt es wieder: Mücken können uns nicht nur sirrend um Schlaf und Verstand bringen, sondern uns auch auf den Leib rücken. Doch wie vermeidet man, dass die Plagegeister zu nah kommen? Zur Abwehr helfen Kräuter: Minze, Thymian, Basilikum, Rosmarin, Lavendel und Zitronenmelisse. Auch Tomatenpflanzen mögen sie nicht. Gern mögen sie hingegen Wälder und Seen – dort schützen langärmelige Kleidung und lange Strümpfe. Um sich zusätzlich gegen Stiche zu verteidigen, können Sie ätherische Öle auf der Haut anwenden. Aromen wie Zitronengras, Minze oder Eukalyptus wirken wie ein Schutzwall. Für Balkon oder Terrasse eignen sich Citronella-Kerzen – die halten Mücken nicht nur fern, sondern duften auch angenehm. Und wenn Sie doch mal einer der kleinen Blutsauger „angezapft“ hat? Dann hilft ein kühles, feuchtes Tuch, den Juckreiz zu lindern.



Zusammen ist man weniger allein

„In der WG gefällt mir besonders, dass es hier eine Gemeinschaft gibt. Ich sitze nicht den ganzen Tag irgendwo allein herum“, sagt Karin Küpper, Bewohnerin der betreuten Wohngemeinschaft der Johanniter in der Schaufelder Straße in der hannoverschen Nordstadt. Ihre Tochter hatte die heute 76-Jährige vor einigen Jahren auf die WG aufmerksam gemacht. Nach einem „Schnupperbesuch“ habe sie die Entscheidung getroffen, sich der sympathischen Wohngruppe anzuschließen, sagt Karin Küpper – und fügt mit einem Augenzwinkern hinzu: „Und wenn ich mal keine Lust auf Gesellschaft habe, gehe ich eben in mein Zimmer und mache die Tür zu.“





In den Senioren- und Demenzwohngemeinschaften der Johanniter packen alle mit an.

Selbst? Bestimmt!

Manchmal ist es einfach nicht mehr länger machbar, allein zu leben. Sei es aus Gründen der Gesundheit, der Sicherheit oder dem Wunsch nach Gesellschaft. Dass mit dem Auszug aus der eigenen Wohnung nicht auch die Selbstbestimmung aufgegeben werden muss, zeigen die bald zehn Wohngemeinschaften der Johanniter-Unfall-Hilfe in Niedersachsen und Bremen.

Heute gibt es Hähnchengeschnetzeltes mit Spätzle und Salat. Das haben die Bewohner der Senioren-Wohngemeinschaft im Wochenplan so festgelegt. Was sie kochen wollen, entscheiden sie selbst – schließlich legen sie auch selbst Hand an.

Während sich einer das Hähnchen „zur Brust nimmt“, schneidet die nächste Champignons. Die Betreuerin putzt Salat, eine Bewohnerin macht Dressing und zwei decken schon mal den Tisch. Die anderen räumen hinterher auf oder kümmern sich heute um die Wäsche.

Eines ist in dieser lebhaften Runde sicher: Nach dem Kochen vergisst niemand, den Herd auszuschalten. Denn hier passen die WG-Mitglieder aufeinander auf – und natürlich die Betreuungskräfte. Darin liegt einer der großen Vorteile von Senioren-Wohngemeinschaften: Sie bieten neben Geborgenheit auch Sicherheit. Und besonders Sicherheit ist wichtig, wenn sich eine demenzielle Erkrankung und/oder Pflegebedürftigkeit

entwickelt. Dann stellt sich die Frage eines Umzugs in ein Pflegeheim. Die hohe Versorgungssicherheit in so einer Einrichtung kann jedoch mit einem Verlust der Selbstbestimmung einhergehen. Dagegen können die Mitglieder ambulant betreuter Wohngemeinschaften ihren Tag, das Zusammenleben und die Betreuung weitgehend selbst gestalten.

Es ist ein familiäres Miteinander, maximal zwölf Personen bilden eine Wohngemeinschaft, acht sollten es mindestens sein. Im erweiterten Sinn gehören auch die Angehörigen zu der WG, denn selbstverständlich können die Bewohnenden jederzeit Besuch empfangen – schließlich ist es ihr Zuhause. Alle verfügen über einen eigenen Mietvertrag und ein selbst eingerichtetes Zimmer. Die wohnlichen Gemeinschaftsräume werden anteilig bezahlt. Grundlegen-

de Fragen – etwa wo geraucht werden darf oder ob Haustiere erlaubt sind – klären die WG-Mitglieder in einer verbindlichen Vereinbarung.

In Demenz-WGs ist rund um die Uhr eine Pflegekraft da. Für alle Wohngemeinschaften gilt: Es ist immer mindestens eine feste Betreuungskraft anwesend, hat die Sicherheit der Bewohnenden im Blick, organisiert den Haushalt sowie dessen Reinigung und sorgt für Therapie- und Unterhaltungsangebote nach den Wünschen der Bewohner (die Pflege übernimmt der ambulante Pflegedienst der Johanniter). Stichwort Unterhaltung: Während sie die Teller abräumen, verabreden sich einige WG-Mitglieder zu einer Runde Skat am Abend. Unabhängig davon, wer die Runde gewinnt: Als Bewohnende der Senioren-WG haben sie alle gute Karten.

Mehr über die Wohn- und Unterbringungsmöglichkeiten der Johanniter in Niedersachsen und Bremen erfahren Sie telefonisch unter **0800 0019214** – oder online unter www.johanniter.de/wohneinrichtungen-nb/



Hand in Hand auf dem letzten Weg

In Situationen, in denen wir ganz besonders auf Unterstützung angewiesen sind, ist die helfende Hand eines Ehrenamtlichen der Johanniter-Unfall-Hilfe meist nicht weit. Das trifft auch auf die ehrenamtliche ambulante Hospizarbeit der Johanniter zu. Sie begleitet, berät und entlastet schwerkranke und sterbende Menschen und deren Angehörige.

Manchmal genügt es, einfach da zu sein. Dann muss weder etwas gesprochen noch getan werden, um zu helfen. Denn wenn sich ein Leben dem Ende neigt, sind Ruhe und Frieden ein großes Geschenk. In dieser Zeit einen Menschen an der Seite zu haben, der damit umzugehen weiß, erleichtert das Loslassen – nicht nur den Sterbenden, auch den Angehörigen.

Die ambulante Hospizarbeit der Johanniter unterstützt Schwerkranke und Sterbende in häuslicher Umgebung, in Seniorenheimen oder Krankenhäusern – und hilft Angehörigen bei der Betreuung. Manchmal über Jahre, manchmal nur für Tage. Durch regelmäßige Besuche oder auch einmal als stundenweise Sitzwache zur Entlastung der Familie.

Die Ehrenamtlichen nehmen sich Zeit für die von ihnen begleiteten Menschen. Sie sprechen oder

schweigen mit ihnen, unterstützen im Alltag, spenden Trost, helfen Abschied zu nehmen. Alles richtet sich dabei nach den Bedürfnissen der Betroffenen. Ob eine Spazierfahrt mit dem Rollstuhl oder Vorlesen am Bett: Zu erkennen, was gerade guttut, zeichnet die Begleiter aus.

Zeit schenken

Seit 2009 begleitet Evelin Herdin Menschen auf ihrem letzten Weg. Die pensionierte Lehrerin empfindet ihre wichtige Arbeit als Geschenk: „Es ist für mich ein Dürfen. Ich darf Menschen kennenlernen, ich darf bei ihnen sein und auf ihre Bedürfnisse eingehen, ich darf meine Zeit schenken.“

Wie alle Ehrenamtlichen im Johanniter Hospizdienst hat Evelin Herdin dafür eine gründliche Ausbildung absolviert.

In rund 100 Unterrichtsstunden über drei bis sechs Monate vermittelt diese, worauf es bei der Kommunikation

„Meine Arbeit im Hospizdienst ist ein Dankeschön ans Leben“

Evelin Herdin,
Betreuerin

mit Sterbenden und Angehörigen ankommt, welche Hilfsangebote es für Betroffene gibt, was wichtige Handgriffe sind und wie Trauerbegleitung gelingt.

Ermöglicht wird diese wertvolle Hilfe durch Spenden. Unsere ehrenamtlichen Helfer sind für Sie in den unterschiedlichsten Bereichen im Einsatz – im Sanitätsdienst bei Veranstaltungen oder in unseren Rettungshundestaffeln bei der Suche nach vermissten Personen. Vor allem für Aus- und Fortbildung sowie Ausstattung wird Geld benötigt. Damit wir auch weiterhin für unsere Mitmenschen da sein können, bitten wir Sie: Helfen Sie mit Ihrer Spende. Herzlichen Dank.



Unterstützen auch Sie die Ehrenamtlichen der Johanniter-Unfall-Hilfe mit Ihrer Spende.
Bitte nutzen Sie den beigegefügte Überweisungsträger oder folgende Kontodaten:

**Johanniter-Unfall-Hilfe
Niedersachsen/Bremen:**
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE97 3702 0500 0004 3141 10
BIC: BFSWDE33XXX
Stichwort: JO53010221/Ehrenamt



Das „Wir“ im Quartier

Geschäfte geschlossen, Gastronomie dicht ... nicht alles, was sich ganz in der Nähe befindet, ist auch verfügbar – das hat Corona bestätigt. Ein innovatives Konzept soll nun helfen, sozialen Austausch sowie Nachbarschaftshilfe zu fördern und Angebote aus dem Quartier leichter zugänglich zu machen. Auch und gerade in Zeiten einer Pandemie.

„Nähe in Zeiten von Distanz“, das ist der Leitgedanke des Forschungsprojekts „LivingSmart“, welches die Johanniter und weitere Partner ins Leben gerufen haben. Ziel des Projekts ist, mithilfe einer Online-Plattform Menschen näher zusammenzubringen und das örtliche Angebot von Produkten und Dienstleistungen in Wohnquartieren leichter zugänglich zu machen.

Anwohnerinnen und Anwohner eines Quartiers oder Stadtteils können sich dank digitaler Teilhabemöglichkeiten untereinander austauschen und sich virtuell begegnen, auch wenn dies aus den unterschiedlichsten Gründen persönlich gerade nicht möglich ist. Darüber hinaus haben sie auf der „LivingSmart“-Plattform die Möglichkeit, sich über Angebote in der Nähe zu informieren und Dienstleistungen zu buchen wie etwa: Einkaufshilfen, Betreuung und Pflege, Hol- und Bringdienste, telefonische Sprechstunden und vieles mehr.

Pilotstandorte des Projekts sind unter anderem das Oldenburger Mehrgenerationenhaus im Güstrower Weg sowie der Nachbarschaftstreffpunkt Zeppelin im Ahlhorner Quartier. Anbietende und Dienstleistende im Umfeld der Einrichtung beteiligen sich an dem Testballon. „LivingSmart“ wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert, das „Innovationen für die Produktion, Dienstleistung und Arbeit von morgen“ voranbringen möchte.



Mehr Informationen finden Sie unter www.livingsmart-projekt.de: Einfach den QR-Code mit der Smartphone-Kamera fotografieren, dann gelangen Sie zur Website.

Kolumne

Nahe im Geist

Im Mai war wieder Kirchentag, digital und auf Abstand. Ich musste an andere Kirchentage denken: mit teilweise überfüllten Hallen und dicht gedrängten Verkehrsmitteln. Da war es wieder – das Vermissen. Viele Menschen haben in den vergangenen Monaten vor allem die Nähe schmerzlich vermisst. Die freudige Umarmung, den liebevollen Händedruck, die Stimmung einer großen Veranstaltung. Wenn Begegnung möglich war, dann immer auf Abstand „mit angezogener Handbremse“ und der Unsicherheit, ob vielleicht doch eine Infektion drohen könnte.

Distanz war auch für unser kirchliches Leben angesagt. Das tat an vielen Stellen weh. Ist Gott eigentlich nah, wo Menschen fern sind? Unterschiedliche Erfahrungen. Die einen haben gesagt: Ja, auch mit Gott habe ich mich schwergetan. Ohne menschliche Nähe im Leben, ohne das gemeinsame Glaubenserlebnis bleibt mir auch Gott fern. Andere erzählten davon, dass sie in dieser Zeit sogar umso deutlicher erfahren haben, dass Gott ihnen nahe war.

Unsere Erfahrungen sind unterschiedlich.

Sie waren es immer schon. Das Kirchenjahr erzählte erst kürzlich vom Pfingstgeschenk und dem Gott, der allen nahe ist in seinem Geist. Deshalb suche ich die Gemeinschaft der Glaubenden:



„Die jetzt Gottes Nähe erfahren, können andere ermutigen.“

Die jetzt zweifeln, erinnern die anderen daran, dass Nähe nicht selbstverständlich, sondern immer ein Geschenk ist.“

Pastor Karsten Kümmel

Vor ein paar Tagen besuchte ich ein Patenkind. Der Knirps flog mir in die Arme, kein Gedanke an eine Gefahr. So, glaube ich, kann ich Gott in die Arme fliegen und freue mich schon darauf, in ähnlicher Weise auch bald meinen Freunden zu begegnen.

Hitzeschock vermeiden

Schatten, Selters und Siesta

Zum Dahinschmelzen: der letzte Sommer brachte Deutschland neue Temperaturrekorde. Die heißen Tage setzen vielen zu. Wie Sie sich vor extremer Hitze schützen können!

• Durstlöscher

Geben Sie Ihrem Körper die Flüssigkeit zurück, die er an heißen Tagen durch Schwitzen verliert. Trinken Sie!

Aber keine alkoholischen, zuckerhaltigen und eisgekühlten Getränke, sondern am besten 1,5 bis 2 Liter ungekühltes Wasser, ungesüßten Tee oder Saftschorlen. Auch wasserreiche Früchte wie Melone, Gurke, Tomaten und Pfirsiche erfrischen!



• Im Haus

Die Raumtemperatur sollte tagsüber unter 30 °C, nachts unter 24 °C sein. Licht und Elektrogeräte sind Wärmequellen – also am Besten ausschalten. Schließen Sie tagsüber die Fenster und lassen Sie die Rollos unten. Morgens und abends lüften sorgt für kühle Luft in den eigenen vier Wänden. Wird es doch zu warm, legen Sie kalte Umschläge in den Nacken, machen Sie ein Fußbad und kühlen Sie Gesicht und Handgelenke mit Wasser.

• Im Freien

Der Schatten ist Ihr Freund. Helle Kleidung (am besten aus natürlichen Materialien wie etwa Baumwolle) reflektiert das Sonnenlicht und bleibt länger kühl als dunkle.

Ein breitkrempiger Sonnenhut sieht nicht nur gut aus, er schützt zusätzlich.

• In Bewegung

Gartenarbeit, Spaziergang oder Einkaufen: Meiden Sie die pralle Mittagssonne, erledigen Sie diese Dinge lieber frühmorgens oder abends. Schalten Sie bei starker Hitze einen Gang zurück und legen Sie Pausen ein!

• In der Nacht

Vor allem das Schlafzimmer sollte für eine erholsame Nacht kühl sein, ideal sind 18 °C. Eine lauwarme Dusche vor dem Zubettgehen und leichte Bekleidung aus Seide oder Leinen, eine dünne Decke oder einfach ein Laken vermeiden Hitzestau.

Abonnieren Sie den Newsletter „Hitze-
warnungen“ des Deutschen Wetter-
dienstes. Er informiert über starke

Temperaturen und extreme Wärmebelastung.

www.dwd.de > Weitere Services > Newsletter > Hitzewarnungen



Hirnjogging

Flower Power

Nehmen Sie an unserem Rätsel teil und belohnen Sie sich oder einen lieben Menschen mit fröhlichen Sommerblumen.

Schreiben Sie das Lösungswort und die Adresse der Person, an die der Strauß geschickt werden soll, an:
**Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.,
Redaktion JO!, Stichwort: Rätsel,
Kabelkamp 5, 30179 Hannover**

Einsendeschluss ist der
20. August 2021.

Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Mitarbeitende der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Auflösung letztes Rätsel: **CACB**.
Die Gewinner der Ausgabe I/2021 wurden persönlich benachrichtigt.



Teil des Gesichtes	Notlüge	Weis-sager	▼	be-stimmter Artikel	Form des Aus-drucks	weis-machen	▼	engl. Zahl-wort: zehn	all-gemein	▼
▶	▼	▼			▼		○	▼		
▶		○		Figur in Molières 'Der Geizige'		Ab-lehnung	▶			
besitz-anzei-gendes Fürwort			unrund laufen	▶	○				Hast	
fair, ehrlich	▶		○			franzö-sisch: Ära		deutsche Vorsilbe	▶	
▶	○		franzö-sisch: er		Vorname von Filmstar Murphy	▶		○		
Fluss durch Gerona (Span.)		Fluss durch Grenoble	▶	○				Kfz-Z. Lands-berg/Lech	▶	
Laub-baum	▶				Kin-des-kind	▶				○
1	2	3	4	5	6	7	8	www.raetselschmiede.de		7