

# JO!



Aus Liebe zum Leben

## Auf den Spuren der Erinnerung

Sie lassen uns in eine andere Zeit eintauchen, rufen schöne Erlebnisse erneut hervor und wecken jede Menge Emotionen: Erinnerungen begleiten uns unser Leben lang.

**Der Duft von frisch gebackenen Plätzchen erfüllt den Raum. Ein Geruch, der einen in eine andere Zeit reisen lässt:** Erinnerungen an früher werden wach, als man mit der Großmutter in ihrer gemütlichen Küche stand und jedes Jahr zu Weihnachten gemeinsam Kekse gebacken hat, im Hintergrund tönnten Weihnachtslieder aus dem Radio. Deutlich hat man das Geschehen vor Augen, als wäre es erst gestern gewesen. Doch warum haben wir vergessen, wie der Schauspieler aus dem erst gestern gesehenen Film gleich

noch mal hieß, und den Moment von damals dagegen noch lebhaft im Gedächtnis? Mit unseren Erinnerungen ist das so eine Sache: Verlass ist auf sie nicht immer, denn so manch eine wird mit dem Laufe der Zeit verfälscht. Gleichzeitig bieten Erinnerungen die Möglichkeit, schöne Momente immer mit sich zu tragen.

Wir begeben uns deshalb auf ihre Spuren.

Lesen Sie weiter auf **Seite 3**. ►



## Editorial



Liebe Leserin,  
lieber Leser,

die (Vor-)Weihnachtszeit ist die Zeit im Jahr, in der wir uns erinnern: an besonders schöne Weihnachtsfeste in unserer Kindheit oder an Verstorbene, die an den Feiertagen nicht mehr bei uns sein können. Den Erinnerungen widmet sich deshalb diese Ausgabe.

Besonders an Weihnachten erinnern wir uns auch daran, dass es nicht allen Menschen so gut geht wie uns. Aus diesem Grund machen sich die Johanniter-Weihnachtstrucker Jahr für Jahr auf den Weg in Richtung Südosteuropa (lesen Sie weiter auf Seite 8). Und auch hierzulande haben die Johanniter Bedürftige nicht vergessen: So sind in den Wintermonaten die Kältebusse wieder unterwegs (mehr dazu auf Seite 11).

Einen besonderen Stellenwert nehmen Erinnerungen in den Johanniter-Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz ein (mehr dazu ab Seite 6). Erfahren Sie in diesem Heft außerdem, wie Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge helfen können (Seite 12) sowie mehr zum richtigen Verhalten bei Brandwunden – denn im Ernstfall ist es wichtig, sich die Grundlagen der Ersten Hilfe in Erinnerung zu rufen (Expertentipps gibt es auf Seite 5).

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen und ein schönes Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Lieben, bei dem viele neue, wundervolle Erinnerungen entstehen.

Herzlichst, Ihr

**Hannes Wendler**  
Mitglied im Landesvorstand  
Niedersachsen/Bremen

## Danke für Ihre Empfehlung!



Der Johanniter-Hausnotruf bietet Sicherheit für den Fall der Fälle, denn im Notfall ist Hilfe nur einen Knopfdruck entfernt. Sie kennen einen Nachbarn oder eine Bekannte, für die der Hausnotruf ebenfalls eine gute Sache wäre? Dann empfehlen Sie den Johanniter-Hausnotruf gern weiter – und erhalten Sie als Dank für jeden erfolgreich vermittelten neuen Kunden einen von drei Gutscheinen im Wert von 25 Euro.

- **Johanniter-Wertgutschein:** gilt für alle Johanniter-Dienstleistungen in Niedersachsen und Bremen
- **Aral-Gutschein (SuperCard):** Einkaufen & Tanken – einlösbar in allen teilnehmenden Aral-Tankstellen in Deutschland
- **Rossmann-Gutschein:** Einkaufen & Tanken – einlösbar in allen teilnehmenden Aral-Tankstellen in Deutschland



Unser gebührenfreies Service-Telefon  
0800 0019214



## Gibt's was Neues?

Damit unsere Hilfe auf Knopfdruck Sie auch erreicht, ist es wichtig, dass wir immer auf dem aktuellen Stand sind: Gibt es eine neue Telefonnummer – von Ihnen oder Ihrer Kontaktperson, die im Notfall benachrichtigt werden soll –, ein neues Krankheitsbild oder wurde Ihr Türschloss ausgetauscht? Lassen Sie es uns wissen:

### Schreiben Sie uns eine E-Mail

[hausnotrufzentrale.stedingen@johanniter.de](mailto:hausnotrufzentrale.stedingen@johanniter.de)

### oder einen Brief:

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



### Gewinnspiel-Adresse

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

## 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](mailto:lg.nb@johanniter.de)

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

Sie finden uns auf / [www.facebook.com/JohanniterNiedersachsenBremen](https://www.facebook.com/JohanniterNiedersachsenBremen)  
[www.instagram.com/johanniter\\_niedersachsenbremen](https://www.instagram.com/johanniter_niedersachsenbremen)

Druck / Ströher Druckerei und Verlag, Celle

Auflage / 50 396 Exemplare

Titelfoto / Adobe Stock / Yakobchuk Olena



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/](http://www.johanniter.de/nb-jo/)



► Fortsetzung von Seite 1

„Erinnerung“ ist ein vielseitiger Begriff: So können damit das Gedächtnis, das Andenken an eine Person oder ein wieder lebendig werdendes Erlebnis gemeint sein.

Gespannt beugt sich die ganze Familie über das Fotoalbum. Ein Lacher geht durch die Runde – die Frisuren von damals sehen heute einfach zu komisch aus. Besonders die Weihnachtstage bieten die Gelegenheit, mit der Familie in Fotoalben zu stöbern und in Erinnerungen zu schwelgen. Und nicht nur dann – auch im Alltag begleiten uns Erinnerungen ständig: Sei es die an den letzten Urlaub, an einen verstorbenen Menschen oder in Form eines Kalendereintrags für den nächsten Termin.

**Die „menschlichen“ Speicherplatten**

Doch warum bleiben manche Momente für immer im Gedächtnis abgespeichert, während andere schnell vergessen sind? Diese Frage beschäftigte schon vor mehr als 2 000 Jahren den griechischen Philosophen Platon. Heute setzen sich Kognitionsforscher, Neurologen und Psychologen mit der Thematik auseinander. Dabei konnte die Forschung herausfinden, wie Informationen im Gehirn verarbeitet und abgespeichert werden: Jede neue Information, die wir aufnehmen, schafft neue Verbindungen zwischen Nervenzellen in unserem Gehirn. Gleichzeitig ist unser Gedächtnis kein zentraler Ort, vielmehr besteht es aus ver-

schiedenen, miteinander vernetzten Bereichen. Neu eintreffende Informationen werden dabei von einer bestimmten Hirnregion koordiniert. Damit eine Information im Langzeitgedächtnis landet, wo sie dauerhaft gefestigt wird, muss sie vom Gehirn als wichtig eingestuft werden.

Einmal im Langzeitgedächtnis gespeichert, bedeutet jedoch nicht, dass eine Erinnerung so bleibt, wie sie ist: Jedes Mal, wenn wir eine Erinnerung abrufen, ist es möglich, dass wir sie verändern oder mit einer ähnlichen überlagern, sodass sie verfälscht wird. Und: Werden Informationen lange nicht abgerufen, werden auch die Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen schwächer, was dazu führt, dass die Erinnerung allmählich verblasst.

**Von den Klängen der Kindheit bis zur ersten großen Liebe**

Welche Informationen wir erinnern, ist höchst individuell. Als gut belegt gilt jedoch, dass die eigene Jugend

gedanklich präsenter ist als die Kindheit oder die mittleren Jahre. Auch Alzheimererkrankte können sich meist gut an die Zeit des Erwachsenwerdens erinnern. Eine mögliche Erklärung der Wissenschaft dafür ist, dass sich in dieser Lebensphase ein Großteil der eigenen Identität formt. Und: Sind Emotionen beteiligt, steigert das die Chance, dass eine Situation lange erinnert wird, denn Gefühle und Gedächtnis sind stark miteinander verknüpft. Kein Wunder also, dass sich die meisten noch gut an die erste große Liebe erinnern können.

Mehr noch: In genau dieser Verknüpfung liegt auch das Geheimnis von Ohrwürmern oder Kinderliedern, die wir nach Jahrzehnten noch mitsingen können – auch dann, wenn wir sie ewig nicht gehört haben. Denn die emotionale Verbindung mit der Musik sorgt dafür, dass Liedtexte besonders gut im Gedächtnis gespeichert werden.

Weckt die Musik der Straßenband beim nächsten Bummel durch die Stadt oder der Plätzchengeruch beim Backen also schöne (Kindheits-)Erinnerungen, ist das eine wunderbare Gelegenheit, sich Zeit zu nehmen und den Augenblick zu genießen!

# Erinnerung ist eine Form der Begegnung.

Kahlil Gibran



Foto: AdobeStock / Halfpoint

# Mobil sein – in jeder Lebenssituation

## Wie moderne Mobilitätslösungen das Leben verändern

Mobilität ist ein wichtiges Grundbedürfnis. Doch für einige von uns ist sie keine Selbstverständlichkeit: Wenn der Körper nicht mehr so kann, wie wir es möchten, werden unabhängiges Bewegen in den eigenen vier Wänden, Einkäufe oder spontane Ausflüge zur Herausforderung.

Auch soziale Kontakte können schnell auf der Strecke bleiben. Bei schönem Wetter Freunde treffen oder zusammen mit dem Partner

**80 %** *des Tages interagieren Menschen durchschnittlich mit anderen Menschen.*

*Quelle: Kahneman et al. (2004)*

verreisen, macht großen Spaß und ist für unsere psychische Gesundheit wichtig. Doch für viele dieser Aktivitäten ist die Grundlage Mobilität. Die Folge: Betroffene ziehen sich zurück.

### Raus aus der Einsamkeit mit modernen und innovativen Mobilitätslösungen

Moderne Mobilitätslösungen wie Rollatoren oder Rollstühle eröffnen die Möglichkeit, wieder flexibel unterwegs zu sein. Dank neuester Technologien und stilvollem Design werden diese Begleiter zu schicken Accessoires, die stolz präsentiert werden können. Einige Modelle

lassen sich sogar in Sekunden auf ein handliches Maß zusammenfalten und ermöglichen platzsparendes Verstauen. Außerdem macht dieses Feature den Transport besonders angenehm.

### Unabhängig sein dank faltbarem E-Rollstuhl

Der faltbare E-Rollstuhl ergoflix® LX ist der ideale Alltags- und Reisebegleiter. Dieses Modell eignet sich perfekt für Fahrten im Innen- und Außenbereich – sogar die Mitnahme im Flugzeug ist möglich.



Dank des modernen Designs ist der E-Rollstuhl ein wahrer Hingucker: Nutzer haben die Wahl zwischen einem roten oder einem weißen Rahmen. Darüber hinaus sind ein hoher Fahrkomfort und ein unvergleichliches Fahrerlebnis garantiert. Das Beste: Der ergoflix® LX kann von der Krankenkasse bezuschusst werden. Nutzer sparen einen Großteil der Kosten.

**Du hast Interesse an einem faltbaren E-Rollstuhl von ergoflix? Dann fordere jetzt Dein kostenfreies Infopaket an.**

Mehr Informationen findest Du auf [ergoflix.de](https://www.ergoflix.de) oder rufe uns an unter **+49 (0) 2852 94590-00**.



Direkt online gehen und mehr erfahren:  
Scanne einfach den QR-Code!





## Ein Geschenk, das ankommt

### Geschenktipp: Spenden statt schenken

Letztes Jahr das Parfum für den Schwiegersohn, das Kochbuch für die Tochter – und in diesem Jahr? Mit der Vorweihnachtszeit kommt auch die alljährliche Frage auf, was man zum Weihnachtsfest verschenken soll, um seinen Liebsten eine Freude zu bereiten. Wir hätten da eine Idee: Mit der „Spenden statt schenken“-Aktion der Johanniter können Sie eine Spende für die Johanniter-Unfall-Hilfe an einen lieben Menschen verschenken.

#### Und so geht's:

- Wählen Sie Ihr Herzensprojekt der Johanniter-Unfall-Hilfe aus, spenden Sie einen individuellen Wunschbetrag – unterstützen Sie so unsere ehrenamtlichen Kräfte.
- Dafür erhalten Sie eine Spendenurkunde, in die Sie den Urkundempfänger – und damit die beschenkte Person – sowie eine persönliche Nachricht eintragen können.
- Anschließend steht Ihnen die personalisierte Spendenurkunde als PDF-Datei zur Verfügung, die Sie an Familie, Freunde oder Bekannte verschenken können – um dem Beschenkten so ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

Einfach den QR-Code scannen und mehr zu „Spenden statt schenken“ erfahren oder direkt eine Spende verschenken:  
[www.johanniter.de/spenden-schenken-nb](http://www.johanniter.de/spenden-schenken-nb)



Für Rückfragen steht das Johanniter-Fundraising-Team unter [fundraising.nb@johanniter.de](mailto:fundraising.nb@johanniter.de) oder das KundenServiceCenter unter **0800 0019214** zur Verfügung.

## Feuer und Flamme?

Draußen ist es grau und kalt – ein Grund mehr, es sich zu Hause bei Kerzenschein mit selbstgebackenen Plätzchen gemütlich zu machen. Doch Vorsicht: Heiße Backbleche und Kerzen, aber auch Warmhalteplatten, Fondue-Sets oder andere offene Lichtquellen können schnell zur Gefahr werden.

Um Verbrennungen zu vermeiden, ist im Umgang damit deshalb besondere Vorsicht geboten. Doch was tun, wenn es trotz Vorsichtsmaßnahmen zu Verbrennungen kommt? **Kersten Enke**, Dipl.-Gesundheitslehrer und Leiter der Johanniter-Akademie Niedersachsen/Bremen weiß, wie man im Notfall richtig handelt:



„Als Faustregel gilt: Bei Verbrennungen im Gesicht, an den Händen, Gelenken oder den Genitalien sofort unter der Rufnummer 112 den Rettungsdienst rufen“, so der Experte. „Auch bei Verletzungen, die größer als ein Handteller sind, sollte man auf jeden Fall professionelle Hilfe holen.“ Wichtig ist außerdem, die Gefahr durch Brandverletzungen bei Kindern nicht zu unterschätzen.

Kleinere Verbrennungen können zur Schmerzlinderung kurz gekühlt werden – niemals jedoch mit eiskaltem Wasser oder Schnee. Damit es nicht zu einer Entzündung kommt, gilt es zudem, größere Brandwunden mit einem sterilen Verbandtuch abzudecken. Besonders gefährlich sind großflächige Verbrennungen und Gesichtsverletzungen: „Atem- und Kreislaufstörungen sind oft die Folge. Deshalb sollen Ersthelfer unbedingt Atmung und Kreislauf der verletzten Person beobachten, bis der Rettungsdienst eintrifft“, empfiehlt Kersten Enke.



Damit im Notfall jeder Handgriff sitzt, raten die Johanniter dazu, die eigenen Ersthilfe-Kenntnisse regelmäßig aufzufrischen. Mehr zum Kursangebot finden Sie hier:  
[www.johanniter.de/ersthilfe](http://www.johanniter.de/ersthilfe)



# Ein Zuhause zum Wohlfühlen

Das Erinnerungsvermögen schwindet, die benötigte Unterstützung wächst: Mit einer zunehmenden Demenzerkrankung ist der Alltag häufig nicht mehr eigenständig zu bewältigen. Unterstützung erhalten Erkrankte dann beispielsweise in einer der betreuten Wohngemeinschaften für Menschen mit demenzieller Erkrankung der Johanniter.

Welche Möglichkeit habe ich, wenn die Demenzerkrankung weiter fortschreitet, ein Pflegeheim aber keine gewollte Wohnform ist? Eine Antwort darauf bietet die Johanniter-Unfall-Hilfe mit den betreuten Wohngemeinschaften (WG). Eine 24-Stunden-Betreuung vor Ort ermöglicht demenziell veränderten Menschen das Wohnen in einer der Wohngemeinschaften, die die Johanniter im Landesverband Niedersachsen/Bremen betreiben.

## Gemeinsame Sache

In den Demenz-WGs der Johanniter-Unfall-Hilfe leben die Bewohnenden selbstbestimmt. Ziel ist es, dass die Bewohnerinnen und Bewohner solange es geht – möglichst bis an das Lebensende – in den Wohngemeinschaften leben und dabei so selbstständig wie möglich mit so viel Unterstützung wie nötig ihren Alltag bewältigen. Alle WG-Mitglieder haben dabei ein eigenes, privates Zimmer. Darüber hinaus stehen Gemeinschaftsräume wie Küche und Aufenthaltsraum zur Verfügung.

Die zwischen sechs und zwölf Bewohnenden, die in einer Wohngemeinschaft zu Hause sind, entscheiden gemeinschaftlich, wie sie leben möchten: Wie wird Weihnachten in diesem Jahr gefeiert? Was gibt es nächste Woche zu essen? Und darf der neue Bewohner ein



In den Wohngemeinschaften für demenziell veränderte Menschen entsteht schnell ein Gemeinschaftsgefühl.

Haustier mitbringen? All diese Fragen und viele mehr werden in der Gruppe beraten und entschieden.

Auch der Tagesablauf in den Wohngemeinschaften richtet sich nach den Bedürfnissen und Wünschen der Bewohnenden. So können sie sich jederzeit in ihre Zimmer zurückziehen oder den Tag in den Gemeinschaftsräumen mit Gleichgesinnten verbringen. Eine gemeinsinnstiftende Funktion kommt insbesondere der Vorbereitung der Mahlzeiten und dem Essen zu: Während eine den Salat wäscht, schneidet ein anderer das Gemüse klein. Wieder andere decken den Tisch, sodass anschließend in geselliger Runde gegessen werden kann. Doch auch hier gilt: Die Teilnahme am gemeinsamen Essen ist freiwillig. Wer aufgrund des eigenen Befindens oder des individuellen Tagesrhythmus nicht in Gesellschaft essen möchte, muss dies nicht – schließlich sollen sich in den Wohngemeinschaften alle wohlfühlen.

Eine, die im Team der Johanniter-Wohngemeinschaft für demenziell veränderte Menschen in Hannover-Linden arbeitet, ist Birte Schulz. „Die Arbeit mit den derzeit sechs Bewohnerinnen, aber auch der Austausch mit dem Team und das Anleiten gerade der jungen Kolleginnen und Kollegen, das macht mir irre viel Spaß“, erzählt sie über ihre Tätigkeit. „Für mich sind sie demenziell verändert, aber nicht krank“, sagt Birte Schulz mit Blick auf die ihr Anvertrauten. „Mein Job ist es, demenziell veränderten Menschen das Leben schön zu machen“, so die Pflegefachkraft weiter.



Im Landesverband  
Niedersachsen/Bremen  
betreibt die  
Johanniter-Unfall-Hilfe  
derzeit **10 betreute  
Wohngemeinschaften** für  
Menschen mit Demenz.

Das Pflegepersonal gibt deshalb Impulse für Aktivitäten, geht aber auch auf die Wünsche der zu Pflegenden ein. Auf dem Programm stehen – neben Kochen – häufig gemeinsames Zeitunglesen, körperliche und kognitive Übungen oder gemeinsame Spielenachmittage. Auch Ausflüge – etwa zum Markt, in den Zoo oder Spaziergänge – werden regelmäßig unternommen.

„Die Interessen und Gewohnheiten von bis zu zwölf verschiedenen Menschen zu vereinen, kann eine Herausforderung sein“, erzählt Anika Kalter schmunzelnd. Die heute im Fachbereich Pflege arbeitende Johanniter-Mitarbeiterin war selbst lange in Pflegeeinrichtungen tätig und kennt den Alltag vor Ort. „Unsere Mitarbeitenden sind deshalb flexibel und gehen auf die Vorschläge der Bewohnenden ein“, so Anika Kalter weiter. „Wünscht sich heute einer einen Spielenachmittag, dann setzen wir das gern um, während am nächsten Tag ein anderer vielleicht eine Rätselrunde vorschlägt.“ Die gemeinsamen Freizeitaktivitäten sind nur einer der Vorteile der betreuten Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz. Darüber hinaus bietet das Zusammenleben auch die Möglichkeit, sich gegenseitig zu unterstützen und untereinander auszutauschen, denn: Gemeinsam ist man weniger allein.

### Der Mensch im Mittelpunkt

Demenzkrankungen erfordern häufig eine intensive Betreuung. In den Wohngemeinschaften ist deshalb immer mindestens eine Pflegekraft – in Abhängigkeit von der Gruppengröße und den Bedürfnissen der zu Pflegenden oft auch mehrere – vor Ort.

Im Fokus der betreuten Wohngemeinschaften der Johanniter stehen zudem tagesstrukturierende Tätigkeiten. So werden die Bewohnenden – soweit möglich – beispielsweise aktiv in alltägliche Aufgaben miteinbezogen.

Eine besondere Rolle bei der Betreuung demenziell erkrankter Menschen nimmt zudem die Biografiearbeit ein, denn:

### „Die Biografie jedes Einzelnen ist sehr wichtig“,

erzählt Birte Schulz.

So ist die Beschäftigung mit der individuellen Lebensgeschichte der Menschen ein zentraler Aspekt in der pflegerischen Arbeit. Auch Erfahrungen, die die Menschen im Laufe ihres Lebens gemacht haben, werden stets berücksichtigt. Beispielsweise fließen beim Erstellen des wöchentlichen Speiseplans durch die Bewohnenden häufig frühere Gewohnheiten und Vorlieben mit ein. Auch die Aktivitäten, die die Menschen sich wünschen, haben ihren Ursprung meist in vergangenen Erfahrungen. Große Bedeutung in der Arbeit mit Demenzerkrankten kommt zudem der Musik zu, denn gemeinsames Singen oder Musikhören kann Erinnerungen wecken.

Durch die umfassende Betreuung und das Zusammenleben mit anderen bieten die ambulant betreuten Demenz-WGs Menschen mit einer demenziellen Erkrankung ein Zuhause. Die familiäre Atmosphäre schafft dabei einen Ort, an dem sich die Bewohnerinnen und Bewohner rundum wohlfühlen.



Sie oder ein Angehöriger mit Demenzerkrankung braucht Unterstützung und ist an den betreuten Wohngemeinschaften für demenziell veränderte Menschen interessiert?

Melden Sie sich beim **Johanniter-KundenService-Center** in Hannover unter der Nummer **0800 0019214**. Wir beraten Sie gern und finden die für Sie passende Wohngemeinschaft.

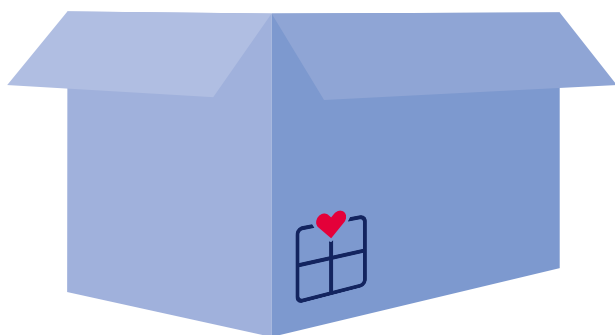


# Ein Lichtblick zum Weihnachtsfest

**In der (Vor-)Weihnachtszeit schwelgen wir nicht nur in Erinnerungen an unsere Liebsten, sondern denken auch an andere Menschen – etwa an diejenigen, denen es weniger gut geht als uns. Jahr für Jahr sind deshalb pünktlich zu Weihnachten die Johanniter-Weihnachtstrucker unterwegs, um mit den liebevoll gepackten Päckchen notwendige Güter zu verschenken und so Hoffnung zu verbreiten.**

## Packliste für jedes Johanniter-Weihnachtstrucker-Päckchen\*

- 1 Geschenk für Kinder (z. B. Malblock, Malstifte)
- 1 kg Zucker
- 3 kg Mehl
- 1 kg Reis
- 1 kg Nudeln
- 2 l Speiseöl in Plastikflaschen
- 2 Packungen Multivitamin-Brausetabletten
- 2 Packungen Kekse
- 4 Tafeln Schokolade
- 2 feste Seifen
- 2 Zahnbürsten
- 2 Tuben Zahnpasta



\*Bis zum 15. Dezember 2023 werden die Päckchen entgegengenommen. Jetzt Abgabestelle in Ihrer Nähe finden: [johanniter.de/abgabestellen](http://johanniter.de/abgabestellen)

Aufregung liegt in der Luft, die Bescherung steht kurz bevor. Die Kleinsten der Familie sind ungeduldig und können es kaum erwarten, den geschmückten Christbaum und die darunterliegenden Geschenke zu sehen. Was sich wie ein ganz normaler Weihnachtsabend anhört, ist nicht für alle Menschen eine Selbstverständlichkeit. Denn Geschenke gehören nicht überall zum Weihnachtsfest dazu. Etwa für die Menschen, die in Armut leben und sich kaum lebensnotwendige Grundnahrungsmittel und Hygieneartikel leisten können. „Seife, Zahnbürsten oder ein Päckchen Reis – diese Dinge sind für die meisten Menschen in Deutschland keine große Sache, denn trotz Inflation und steigender Preise gehören sie hierzulande zum Standard. Nicht weit entfernt, beispielsweise in der Ukraine, sieht das ganz anders aus“, erzählt Catharina Weißenborn, Projektleiterin Johanniter-Weihnachtstrucker im Landesverband Niedersachsen/Bremen.

Um Bedürftigen zu helfen, machen sich jedes Jahr – seit nunmehr 30 Jahren – die Johanniter-Weihnachtstrucker auf den Weg. Mit der Hilfsaktion verteilen die Johanniter Päckchen mit notwendigen Gütern – und schenken so auch ein Stück Hoffnung zum Weihnachtsfest.



Zahlreiche Helfende unterstützen die Aktion: So packen Privatpersonen, Schulen, Vereine, Unternehmen oder Kitas Päckchen.

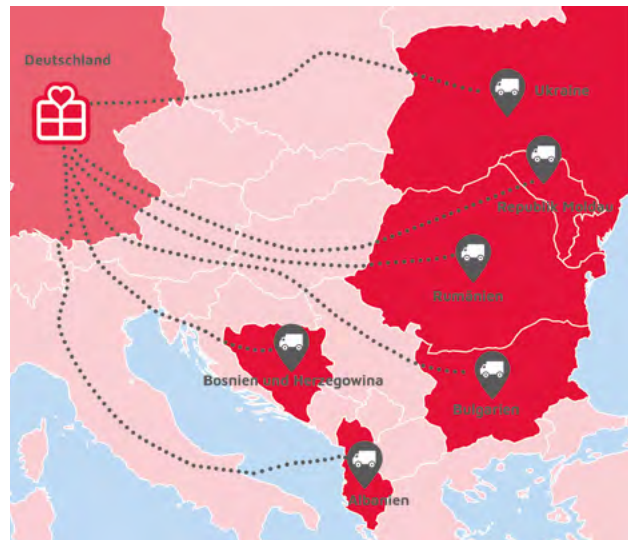
Die üppig gefüllten Pakete können dann bei Johanniter-Sammelstellen abgegeben werden. Anschließend sortieren und verladen zahlreiche Ehrenamtliche die Pakete, sodass die Weihnachtstrucker ihre Fahrt starten können. Der Weg des Hilfskonvois führt die Helfenden in Richtung Südosteuropa, auch an die polnisch-ukrainische Grenze. Dort werden die Hilfspakete an Speditionen übergeben, die diese sicher in die Ukraine bringen, denn die Menschen in dem osteuropäischen Land leiden seit fast zwei Jahren unter dem russischen Angriffskrieg und seinen Folgen. Mit den Päckchen sollen sie mit dem Lebensnotwendigsten versorgt und ihnen gleichzeitig vermittelt werden: ‚Wir haben euch nicht vergessen!‘ Auch in Deutschland gehören Geschenke nicht überall zu Weihnachten dazu. Aus diesem Grund werden einige der







Die nächste Route ist bereits geplant: 2023 werden die Weihnachtstrucker-Päckchen voraussichtlich in diese Zielregionen transportiert.



gespendeten Päckchen auch an Einrichtungen in Deutschland, wie etwa die Tafeln, verteilt.

Möglich wird die Hilfsaktion durch die zahlreichen Spenden sowie die Ehrenamtlichen. Diese packen tatkräftig mit an, damit die Pakete dort ankommen, wo sie so dringend benötigt werden. „Es sind unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die es möglich machen. Gemeinschaftsgefühl zeichnet uns Johanniter aus“, sagt auch Hannes Wendler, Mitglied im Landesvorstand der Johanniter in Niedersachsen und Bremen. Auch Catharina Weißenborn freut sich über den Zusammenhalt, der Jahr für Jahr durch die Aktion deutlich wird:

**„Gemeinsam können wir Hilfsbedürftigen zur Seite stehen und ihnen ein schönes Weihnachtsfest bereiten.“**



Fotos: Johanniter / Tatyana Gribacheva; Johanniter / Henning Stauch

## Verschenken Sie Freude zu Weihnachten!

Wir freuen uns, wenn Sie die Weihnachtstrucker auch in diesem Jahr wieder unterstützen und den Menschen ein kleines Weihnachtswunder bereiten. Packen Sie selbst ein Päckchen oder helfen Sie mit Ihrer finanziellen Spende:

### Spendenkonto für die Johanniter in Niedersachsen/Bremen

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE97 3702 0500 0004 3141 10

BIC: BFSWDE33XXX

Stichwort: Weihnachtstrucker

Sie können selbst kein Päckchen zusammenstellen, möchten aber nicht bloß eine Überweisung tätigen? Dann packen Sie virtuelle Päckchen: Wählen Sie online den Inhalt Ihres Pakets aus und finanzieren sie diesen – so können unsere Helfenden die Pakete befüllen und sie anschließend an Bedürftige verteilen.

Hier können Sie virtuelle Päckchen packen:

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



# Modemobil: 20 Jahre Spaß mit Mode

Mode ist keine Frage des Alters. Sie muss nur leicht zugänglich sein und für jeden das Richtige bieten. Das ist die Idee, die das Modemobil vor 20 Jahren vorangetrieben hat. Seitdem steht das Unternehmen für Freude an Mode und am selbstbestimmten Einkaufen. Modemobil bringt ein Stück Lebensqualität und bietet ein komfortables Einkaufserlebnis für Kunden jeden Alters.

## Die Idee der mobilen Boutique

Als eine Art mobiles Modehaus bringt das Modemobil die neuesten Kollektionen direkt zu den Kunden. Ob in Seniorenheimen, Seniorentreffs, betreuten Wohnanlagen, Kirchentreffs und Tagespflegestellen – zum vereinbarten Event fährt das Modemobil vor und präsentiert eine abwechslungsreiche Auswahl von rund 1.500 Modeartikeln aus einem Sortiment, das über 25.000 Teile umfasst. Ein besonderes Highlight dabei ist, wenn die Präsentation mit einer kleinen Modenschau verbunden wird, bei der die Bewohnerinnen der Einrichtungen selbst zu Modellen werden. Vor begeisterten Zuschauern wird dann nicht nur die Kleidung namhafter Hersteller präsentiert, sondern seit 2010 auch eine Modemobil Eigenkollektion.



Dabei legt Modemobil zum einen Wert auf schöne Farben und sportive Schnitte und zum anderen auf einen hohen Trage- und Pflegekomfort. Ob kaschierende A-Formen bei den Oberteilen, extra kurze Ärmel- und Hosenlängen, große Knöpfe, Innentaschen bei Jacken, Bequemschuhe oder Zwei-Wege-Reißverschlüsse – in jedem modischen Kleidungsstück steckt ein großer Funktions- und Wohlfühlfaktor. Jeder Kunde soll modisch und bedarfsmäßig perfekt eingekleidet sein.

## Das besondere Erlebnis

Jeder Auftritt des Modemobils soll für die Kunden jeden Alters zu einem besonderen Event werden. Deshalb legt das Unternehmen auch Wert darauf, dass die vielseitige Kollektion in einer entspannten und fröhlichen Atmosphäre präsentiert wird. Der persönliche Kontakt zu den Kunden und die ehrliche Beratung sind dabei die Grundlagen für ein rundum positives Einkaufserlebnis.



Die Reaktionen der Kunden in den Einrichtungen sind eindeutig: Längst hat die Freude am Entdecken und der Spaß an der stimmungsvollen Präsentation viele Kunden zu Fans der Mode und der „Modemobiler“ gemacht.

## Erfolgreich in ganz Deutschland unterwegs

Den Erfolg des Unternehmens dokumentiert auch ein kurzer Blick auf die Zahlen:

Während Gründerin Beate Winklewsky im Jahre 2003 mit einem einzigen Modemobil ihre Zielgruppe ansteuerte, gibt es das Unternehmen Modemobil inzwischen an über 40 Standorten in ganz Deutschland. Die Modemobil Franchisepartner haben mehr als 60.000 Modepräsentationen abgehalten und insgesamt 3.112 Einrichtungen zählen jährlich zu Modemobil Stammkunden.

## Zitat einer Modemobilerin:

„Wir stellen fest, dass viele Kunden seit Jahren keine Mode mehr gekauft haben, da sie nichts finden konnten oder der Weg zu beschwerlich war. Modemobil ist für sie wie ein Licht am Ende des Tunnels, denn hier wird alles aus einer Hand geliefert. Dass ich hilfebedürftigen Menschen mit meinen Mode-Events neue Lebensfreude schenken kann, ist für mich das Tüpfelchen auf dem i.“



Modemobil GmbH  
info@modemobil.de  
Mehr Informationen unter: [modemobil.de](https://www.modemobil.de)

# Wärmespender

Eine heiße Suppe, ein wärmender Schlafsack und ein offenes Ohr: Die Johanniter-Kältebusse sind in den Wintermonaten wieder in Hannover, Bremen und Oldenburg unterwegs, um Bedürftige zu versorgen.

Das Thermometer zeigt knapp unter null Grad Celsius an, die Schlange auf dem Bahnhofsvorplatz in Bremen ist lang. Dreimal die Woche sind die Ehrenamtlichen des Kältebusses Bremen dort unterwegs, um warme Speisen, Getränke, Schlafsäcke und Kleidung zu verteilen.



**„Wir geben unsere menschliche Wärme: Wir sprechen mit den Menschen oder hören einfach nur zu und begegnen ihnen mit dem Respekt, den jeder Mensch verdient“,**

erzählt Karin Stelljes, Leiterin des Kältebus-Teams in Bremen.

Seit die Ehrenamtliche vor vier Jahren beim Kältebus startete, hat sich einiges verändert: „Die Zahl der Menschen, die unsere Hilfe in Anspruch nehmen, steigt spürbar. Waren es zu Beginn meines Ehrenamtes vor vier Jahren noch rund 50 Menschen an einem Abend, sind es heute 100-150 Bedürftige, die wir pro Einsatz versorgen“, berichtet die 64-Jährige. „Immer öfter kommen auch Menschen, die zwar ein Dach über dem Kopf haben, sich am Ende des Monats aber keine Lebensmittel mehr leisten können und von den Tafeln aufgrund des derzeit großen Ansturms abgewiesen werden“, so die 64-Jährige weiter. Die Hilfe auf vier Rädern ist für viele deshalb existenziell.

Gleichzeitig erhalten die Helfenden auch viel zurück: „Ein Lächeln, das Leuchten in den Augen der Menschen oder ein ‚danke, dass ihr da seid‘ ist das größte Geschenk und zeigt uns, dass sich unsere Mühe lohnt“, erzählt Karin Stelljes.

Der Kältebus ist rein spendenfinanziert und nur durch das Engagement der Ehrenamtlichen möglich. Die Johanniter freuen sich deshalb über finanzielle und tatkräftige Unterstützung. Weitere Informationen finden Sie hier: [www.johanniter.de/kaeltebus-bremen/](http://www.johanniter.de/kaeltebus-bremen/)



## Kolumne

### „Weißt du noch...?“ – Erinnerungen prägen unser Leben

von Pastorin Inge Matern



Als wir Kinder waren, haben wir bei Erzählungen älterer Menschen oft gedacht oder auch gesagt: „Ja, damals, zu Kaisers Zeiten...“, weil Vergangenes für uns ohne Bedeutung zu sein schien. Doch es gab auch Erzählungen, bei denen wir öfter nachfragten, weil sie interessant oder spannend waren.

Wenn ich heute mit Klassenkameradinnen, Menschen aus meiner Kindheit oder Jugend zusammentreffe, dann erlebe ich immer wieder, wie schnell die Frage im Raum steht: „Weißt du noch...?“ Dann werden ‚alte Geschichten‘ erzählt, oft von Lachen begleitet, aber manchmal auch von Trauer ... „Weißt du noch, damals auf der Jugendfreizeit ...!“ Und jede beginnt zu erzählen, was sie erinnert. Oft stimmen andere lachend ein oder fügen ihre Erinnerungen dazu. Oder es wird von Kindergeburtstagen erzählt, von den Spielen und Geschenken, die sich sehr von heutigen Kindergeburtstagen unterscheiden.

Ja, Erinnerungen prägen unser Leben. Schöne Erinnerungen bringen unser Gesicht zum Strahlen. Sie sind kostbare Lebensschätze. Doch je älter wir werden, desto mehr gibt es auch schmerzvolle Erinnerungen, die das Leben bisweilen schwer belasten können. Wenn solche Erinnerungen zur Sprache kommen, verändert sich die Stimmung. Manchen treten Tränen in die Augen, sie fühlen mit, andere erstarren. Auch solche Erinnerungen haben das Leben vieler Menschen geprägt – nicht nur im beruflichen Hintergrund, sondern auch im ganz alltäglichen Leben. Und – ob wir wollen oder nicht – sie alle prägen unser Leben und haben Einfluss darauf, wie wir uns in besonderen Lebenssituationen verhalten.

In der Bibel lesen wir, dass Gott sein Volk zum Erinnern aufruft: „Erinnert euch: Ich habe euch aus der Sklaverei befreit!“ Und Jesus sagt seinen Freunden: **„Alle Tage bin ich bei euch! – Ein Zeichen habe ich euch gegeben, tut dies zu meinem Gedächtnis!“**

Wenn ich schmerzvollen Erinnerungen begegne, helfen mir diese Worte, standzuhalten und mich zu vergewissern, dass ich unter Gottes Schutz und seinem Segen stehe. Darum: **„Weißt du noch – du bist getauft!“**



# Alles gemerkt?

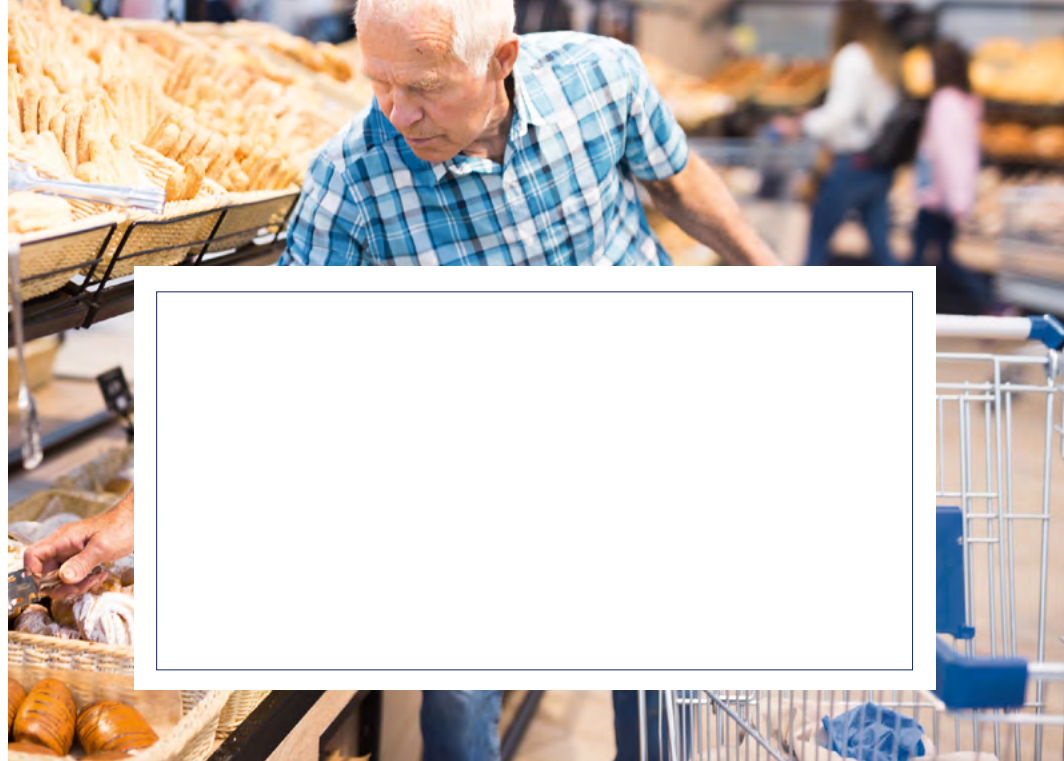
Und schon wieder will einem der Zahlencode für das Smartphone einfach nicht einfallen – diese Situation kennen vermutlich die meisten. Spezielle Techniken und Hilfsmittel können jedoch dabei unterstützen, Informationen besser zu merken.

Kein Geheimtipp, aber dennoch einen Hinweis wert, sind **Eselsbrücken**: Ein leicht zu merkender Spruch oder Zusammenhang vereinfacht das Abrufen einer Information.

In **mentalen Bildern** zu denken, ist ebenfalls eine nützliche Technik, denn diese kann sich unser Gehirn besser merken als Worte.

„Habe ich meine Medikamente heute schon eingenommen?“ Damit diese Frage der Vergangenheit angehört, unterstützen **Tabletten-dispenser** mit Fächern je Tag und/oder Tageszeit.

Bei der **Loci-Methode** werden Informationen mit bekannten Orten verknüpft. So verbindet man beispielsweise die einzukaufenden



Lebensmittel mit Wegpunkten in der Wohnung, etwa das Brot mit dem Badezimmer, die Äpfel mit der Küche und so weiter. Um die Einkaufsliste zu erinnern, einfach den Weg durch die Wohnung gedanklich ablaufen.

Das Gehirn braucht stets **neue Reize**, weshalb es wichtig ist, offen für (kleine) Herausforderungen zu sein. Wer sich die nächste Einkaufsliste merkt (ein Spickzettel kann natürlich eingepackt werden), tut seinem Gedächtnis also etwas Gutes.

Auch **körperliche Aktivität** und **soziale Interaktion** verbessern die Gedächtnisleistung, denn Bewegung kurbelt die Durchblutung im Gehirn an und Interaktion mit anderen trainiert die kognitive Leistung. Der nächste Spaziergang in Begleitung lohnt sich damit doppelt.

Hin und wieder etwas zu vergessen, ist normal. Geschieht dies jedoch häufiger, sollte man der Ursache auf den Grund gehen und ärztlichen Rat einholen.



## Hirnjogging

von gleichem Stand	Männername	Vorname des Autors Welk	Flachland	8	handeln	hinterer Teil des Oberkörpers	US-Schauspielerin (Liza)	Vorname Bizets
3								
vermuten	7		ukrainischer Volkstanz	dt. Schlagersänger	Volksgruppe in Süchina	5	kurz für: eine	2
Bergweide		Aufseher				6		
westl. Weltmacht (Abk.)				Nudismus (Abk.)		4	lateinisch: damit	
					Turngerät zum Schwimmen			1
Teil des Wortes	9	versunkene Insel (Sage)						
1	2	3	4	5	6	7	8	9

www.raetseischmiede.de

## Blumige Grüße

Sie möchten Ihr Gedächtnis trainieren? Dann raten Sie bei unserem Rätsel mit und gewinnen Sie einen Blumenstrauß für sich oder einen lieben Menschen.

Senden Sie das richtige Lösungswort sowie die Adresse, an die der Blumenstrauß geschickt werden soll, an die Gewinnspielanschrift, die Sie auf Seite 2 finden.

Einsendeschluss ist der **12. Januar 2024**.

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

Auflösung des letzten Rätsels: **Melone**

Die Gewinner der Ausgabe 2/2023 wurden persönlich benachrichtigt.