

Mit Ihrer
Regionalbeilage

johanniter ¹/2020

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

Am Puls der Zeit

Wie die Johanniter die Chancen
der Digitalisierung nutzen



Lifta, der Treppenlift



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

Einige Einbaubeispiele mit einer kleinen Auswahl aus unserer Modellvielfalt.

Deutschlandweit persönlich für Sie da

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



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

GUTSCHEIN

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

Name/Vorname _____

Straße / Nr. _____

PLZ / Ort _____ Tel.-Nr. (Bitte beraten Sie mich auch telefonisch**) _____

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

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

Liebe Freunde der Johanniter,

mit dem Beginn des meteorologischen Frühlings denke ich so langsam auch wieder daran, den Mähroboter in unserem etwas entfernt gelegenen Garten aus dem Winterschlaf zu holen. Über mein Smartphone kann ich diesen kleinen Helfer nämlich aus der Ferne aktivieren. Für mich persönlich ist das eines der praktischsten Beispiele für die Vorzüge der Digitalisierung im Privatleben: Mir wird so eine recht monotone Arbeit abgenommen und die Zeit, die ich früher dafür benötigt habe, kann ich nun anderswo sinnvoller einsetzen.

Auch wir Johanniter haben den rasanten technischen Fortschritt der vergangenen Jahre genutzt, um in vielen Arbeitsbereichen digitale Hilfsmittel zu entwickeln und die Möglichkeiten des Internets nicht nur für uns zu erschließen. Sondern auch und vor allem für diejenigen, denen wir helfen und mit unseren Diensten beistehen.

Die Digitalisierung in den einzelnen Arbeitsfeldern sehe ich dabei immer als Werkzeug für einen speziellen Zweck: nämlich um mehr Raum für direkte Begegnungen und unsere eigentliche Arbeit zu schaffen. Denn als religiöser Mensch glaube ich, dass wir Menschen durch unser Gewissen und unsere Seele einer Maschine immer überlegen sein werden und der direkte Kontakt miteinander durch nichts zu ersetzen ist.



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

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

Titelfoto Boris Breuer
Druck, Verlag & Anzeigen
Hofmann Druck Nürnberg GmbH & Co. KG, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg; Anzeigen Ruth Eschenbacher (verantwortlich)
Gültige Anzeigenpreisliste 1/20
Druckauflage 1.033.000
Exemplare (IVW 4. Quartal 2019)
Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der 6. April.
Die nächste Ausgabe wird am 29. Mai per Post versendet.

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



DIE JOHANNITER



Das johanniter-Service-Telefon
0800 32 33 900 (kostenlos)

Themen



10 Ganz praktisch unterstützen die Johanniter im Osten Menschen mit Migrationserfahrung.



14 Im Winter sind die Johanniter für Vertriebene in Afghanistans Hauptstadt Kabul im Einsatz.

In Aktion

- 4 Digitalisierung – Zukunft mutig gestalten
- 10 Sozialarbeit – Gut ankommen in Deutschland
- 14 Afghanistan – Hilfe gegen die Kälte

In Kürze

- 15 Namen & Nachrichten

Fürs Leben

- 17 Gesundheit & Sicherheit
- 18 Service: Demenz erfolgreich vorbeugen

Unter Freunden

- 20 Lesertelefon
- 21 Im Porträt – Satte 110 Prozent
- 23 Denkanstoß – Einfach mehr Vertrauen wagen
- 24 Leserstimmen

Zum Schluss

- 25 Augenblick
- 26 Drei Fragen an ... Gerhard Wenig und Erika Breithaupt und Rätselspaß



Digitalisierung Zukunft mutig gestalten

Mit guten Ideen für eine lebenswerte Gesellschaft begleiten die Johanniter den digitalen Wandel. Neue Angebote und Hilfsmittel machen die Dienstleistungen für Helfer einfacher und für Kunden direkter.

Man könnte meinen, dass die Welt nur noch aus Nullen und Einsen besteht: Der digitale Code, in den Bilder, Texte und Töne zerlegt und über Rechner versendet oder geteilt werden, hat alle Lebensbereiche erfasst. Längst geht es dabei nicht mehr nur darum, Fotos oder Musik für Computer lesbar zu machen und auf Festplatten zu speichern. Ein Video-telefonat von Großeltern mit ihren Enkeln über Skype ist mittlerweile so normal geworden wie die Buchung einer Urlaubsunterkunft direkt beim Anbieter. Für viele kommt der Begriff „Digitalisierung“ dennoch etwas angsteinflößend daher. Bestimmt dieser Prozess neben

der modernen Kommunikation doch auch die Art, wie Wirtschaft betrieben und Politik gemacht wird.

Selbstverständlich stellen sich auch die Johanniter ganz aktiv dem digitalen Wandel. Denn rasante Veränderungen im Bereich von Produkten und Dienstleistungen sowie steigende Anforderungen in den Arbeitsbereichen fordern gerade soziale Unternehmen wie die Johanniter-Unfall-Hilfe heraus. „Technischer Fortschritt ist für uns kein Selbstzweck. Wir haben zu jeder Zeit die Menschen in ihrer Lebenswirklichkeit und mit ihren individuellen Bedürfnissen im Blick“, sagt Thomas Mähner, Mitglied des Bundesvorstandes der Johanniter-Unfall-Hilfe.

Wo die neuen digitalen Möglichkeiten in der Altenpflege, in der Erste-Hilfe-Ausbildung sowie im Rettungsdienst und Katastrophenschutz die Arbeit unterstützen und über welche Plattformen Ratsuchende schon heute schnell und kompetent Hilfe erhalten, zeigt die folgende Rundreise durch ausgewählte Angebote der Johanniter.

Pflegen: Ganz nah und aus der Ferne

Wenn sich die Johanniter-Pflegehelferin Claudia Kaiser aus Buseck auf ihre Runde macht, weiß sie dank der Pflegesoftware „Snap“ genau, wo es hingehet: Von der Tourenplanung über den Dienstplan und die Abrechnung läuft alles über das Programm, das die Johanniter seit 2004 bundesweit einsetzen und das von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der ambulanten Pflege über das Smartphone bedient wird. Der Vorteil davon: Sukzessive wird die aufwendige Koordination aller Beteiligten von der Papierform in computerlesbare Daten überführt. Im nächsten Schritt soll bis Mitte 2020 erstmals auch ein Teil der Dokumentation der Pflege digitalisiert werden: Berichte über die Wirkung der geleisteten Arbeit, Gesundheitsdaten wie Blutdruck oder eine eventuelle Wunddokumentation mit Bildern ergeben dann eine Akte, die auch die Zusammenarbeit mit Ärzten verbessern soll und so ohne große bürokratische Barrieren für eine bessere Versorgung der Patienten sorgt.

Hilfreicher Marktplatz im Netz

Weil es oft gar nicht so einfach ist, passende Hilfe in der eigenen Region zu finden, haben die Johanniter zusammen mit 14 weiteren Gesellschaftern die mitunsleben GmbH gegründet. Ein erstes Produkt des Start-ups ist die Online-Plattform www.mitpflegeleben.de. Direkt von Leistungserbringern aus der Sozialwirtschaft entwickelt und angeboten, bietet es einen großen Vorteil für die Kunden: Es

entstehen keine versteckten Zusatzkosten durch zusätzliche Vermittler. Neben einem digitalen Marktplatz für ambulante Pflegedienste und Senioreneinrichtungen bietet dieses Internet-Angebot auch den ersten durch künstliche Intelligenz lernfähigen Pflege-Berater. Dieser beantwortet Fragen interessierter Nutzer und führt sie zu passgenauen Pflegeangeboten und Dienstleistern. Ergänzt wird der Helfer im Netz durch umfassende Informationen rund um das Thema Pflege und einen Hilfsmittelshop für Sanitätsprodukte. „Das ist erstmals eine echte Alternative zu den bestehenden kommerziellen Plattformen in Deutschland“, so Thomas Mähner

Digitale Pflegekurse für daheim

Wer tiefer in das Thema einsteigen möchte, dem bieten die Johanniter seit Jahresbeginn die Möglichkeit, ganz einfach wertvolles Wissen zu erwerben: Pflegenden Angehörigen mit Schulungsbedarf und andere an häuslicher Pflege Interessierte können sich nämlich unter johanniter-pflegecoach.de ortsunabhängig und nach individuellem Bedarf in vier verschiedenen Online-Kursen am heimischen PC oder Tablet fortbilden. Nach einer kurzen Registrierung und digitalen Antragstellung ist dieses

„Technischer Fortschritt ist für uns kein Selbstzweck. Wir haben zu jeder Zeit die Menschen mit ihren individuellen Bedürfnissen im Blick.“



„Von den Nutzern gibt es viele begeisterte Rückmeldungen.“

Portal kostenlos nutzbar: „Das ist eine digitale Schulung für alle, die in ihrem Umfeld keinen passenden Kurs finden oder die ganz nach ihrem eigenen Tempo und Terminplan etwas lernen wollen“, sagt Helvi Seehafer, Fachbereichsleiterin Ambulante Pflege in der Bundesgeschäftsstelle der Johanniter. Inhaltlich stehen

die Themen „Grundlagen häuslicher Pflege“, „Alzheimer & Demenz“, „Wohnen und Pflege im Alter“ sowie „Rechtliche Vorsorge für den Ernstfall“ zur Auswahl. „Gut informierte und fachlich in

den Grundlagen geschulte Angehörige unterstützen die Arbeit unserer Fachkräfte hilfreich“, sagt Helvi Seehafer über das neue und zeitgemäße Angebot und den fortschreitenden Ausbau der Bereiche Pflegeberatung und -schulung der Johanniter-Unfall-Hilfe.

Mit Spaß im Alter aktiv

Ganz aktiv und direkt vor Ort bringen die Johanniter dagegen mit der Videospiele-Konsole „MemoreBox“ Schwung in ihre Tagespflegen: Ohne störende Kabel und nur mit der Bewegung des eigenen Körpers sorgen die in einem Testlauf eingesetzten Geräte für Spiel und Spaß und tragen ganz nebenbei zur Aktivierung der Senioren bei. Eine Spezialkamera zeichnet dabei die Spieler auf und setzt Bewegungen der Arme und selbst Gewichtsverlagerungen bei Rollstuhlfahrern direkt auf virtu-

elle Bildschirm-Spielfiguren um. So legt sich etwa ein Motorradfahrer auf Deutschlandreise sanft in die Kurve oder eine Kugel räumt auf dem Fernseher ordentlich ab – oder auch nicht. „Von den Nutzern gibt es viele begeisterte Rückmeldungen“, sagt Till Walter, Leiter Vorstandsbereich Innovationsmanagement & Strategische Kooperationen in der Bundesgeschäftsstelle der Johanniter. Der Bereich ließ die Geräte an bundesweit zehn Pilotstandorten ausgiebig testen und verhandelt nun mit den Krankenkassen über eine Finanzierung der Geräte im Rahmen des Präventionsgesetzes. Denn das elektronische Spielgerät ist weit mehr als nur ein harmloser Zeitvertreib: Es nutzt den menschlichen Spieltrieb, um quasi nebenbei die Stand- und Gehsicherheit der Spieler zu stärken und deren Mobilität zu verbessern. So lässt sich auch die Sturzanfälligkeit reduzieren, und Anlass für eine gemeinsame Aktivität in der Gruppe bietet es auch noch.



Mit der Memore-Box kommt ganz spielerisch Bewegung in die Tagespflegen der Johanniter.

Fotos: Corinna Schanz, Steffen Rasche, Grafik: freepik / iStock.com / macrowector, Montage: Raufeld

Retten: Weil im Notfall jede Minute zählt

Damit es im Notfall noch schneller geht, hatten Carsten Rausch und Gunter Ernst von den Johannitern im Regionalverband Mittelhessen bereits vor 13 Jahren eine Vision: Warum nicht den Rettungswagen mit dem Krankenhaus vernetzen, damit Personendaten und medizinisch relevante Informationen schon beim Eintreffen in der Notaufnahme vorliegen? Geboren war damit die Idee eines „Notfall-Informations- und Dokumentations-Assistenten“, kurz NIDA, eines praktischen Tablet-Computers.

Heute vertreiben beide zusammen dieses Gerät als Geschäftsführer ihrer Firma für Telemedizin. Und Rauschs Bruder Dirk setzt es als Rettungsdienstleiter bei den Johannitern in Gießen natürlich auch vor Ort ein: „Das ist hier aus der Praxis für die Praxis entstanden“, sagt Rausch zu der digitalen Nahtstelle zwischen Rettungsdienst und Klinik. Eingegeben werden können alle verfügbaren Notfalldaten. Und sogar die erhobenen Vitalwerte wie Puls oder auch die Sauerstoffkonzentration im Blut kann das Tablet direkt von den Messgeräten übernehmen und weiterleiten.

Neben den Patienten und Ärzten profitiert letztlich auch der Rettungsdienst von der direkten Anbindung: Dass die früher handgeschriebenen Berichte jetzt eindeutig und gut leserlich vorliegen, „ist ein Riesenthema und letztlich steht der Rettungswagen dann auch schneller wieder für neue Einsätze zur Verfügung“, so Dirk Rausch.

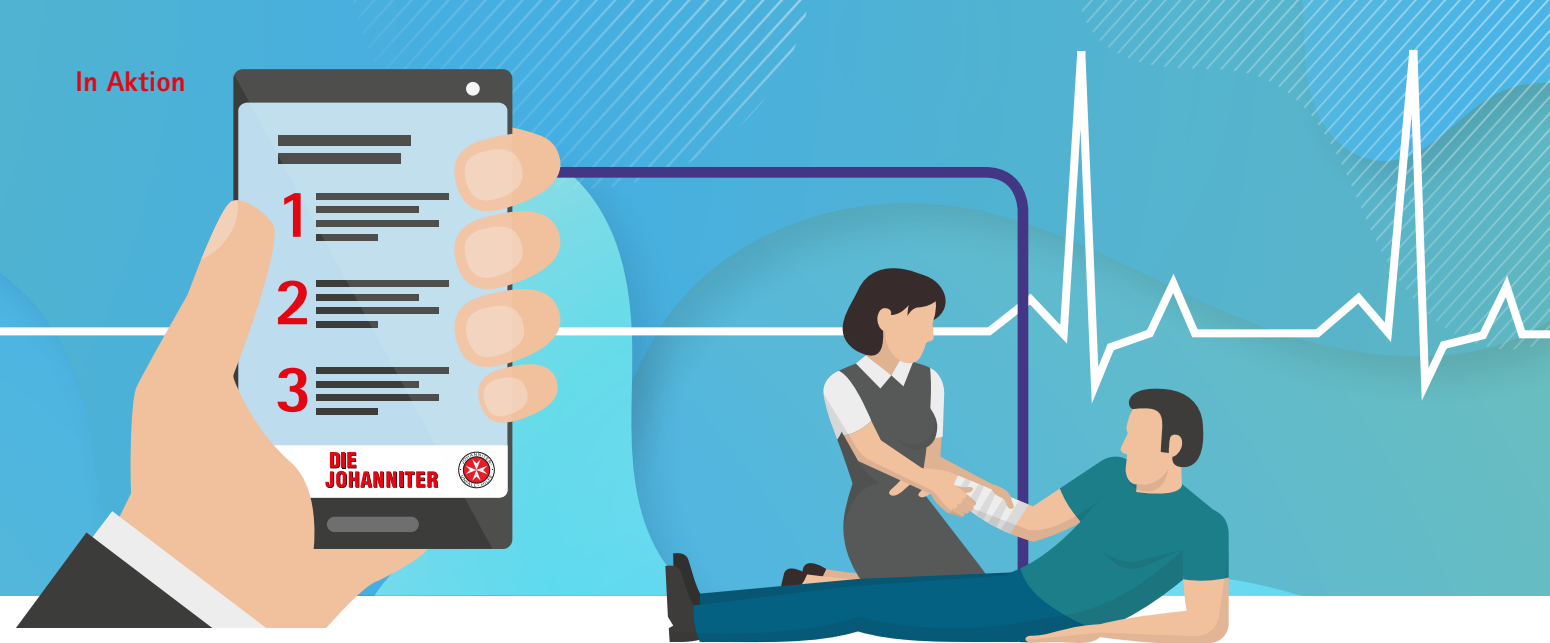
Überblick garantiert

Für die Unterstützung von Einsätzen des Rettungsdienstes, der Feuerwehr und der Polizei setzen die Johanniter zunehmend Technologie ein, die bis vor einigen Jahren noch ausschließlich Sache des Militärs war: die unbemannte Aufklärung aus der Luft durch Drohnen. Im Bevölkerungsschutz werden die mit hochauflösenden Digital- und Wärmebildkameras ausgerüsteten Multicopter als fliegende Augen geschätzt. Bei der Suche nach vermissten Personen können sie als Ergänzung zu den Rettungshundestaffeln schnell große Flächen erkunden. Auch für die Aufklärung bei Waldbränden sowie an schwer zugänglichen und unübersichtlichen Einsatzstellen leisten die mit mehreren Rotoren ausgestatteten Geräte regelmäßig einen wertvollen Beitrag dafür, dass Helfer einen umfassenden Überblick von oben erhalten.



Drohnen sorgen im Bevölkerungsschutz für Unterstützung von oben.

„So steht der Rettungswagen auch schneller wieder für neue Einsätze bereit.“



Erste Hilfe: Aktiv lernen und mutig anwenden

„Nur Praxis hilft, damit Menschen im Ernstfall beherzt eingreifen“, weiß Ralf Sick, Bereichsleiter Bildung, Erziehung und Ehrenamt in der Bundesgeschäftsstelle der Johanniter-Unfall-Hilfe. Deshalb präsentieren sich die Johanniter auch mit einem digital erweiterten Kurskonzept in der Breitenausbildung auf der Höhe der Zeit: Neben vielen praktischen Übungen lernen künftige Ersthelfer über den digitalen Erste-Hilfe-Baukasten verschiedenste Situationen kennen. Denn mit nur wenigen Klicks können Erste-Hilfe-Trainerinnen wie Saskia Lützkendorf aus Nürnberg bei der Präsentation verschiedenster Notfallszenen die Lage von Hilfebedürftigen oder auch weiteren Gefahrenquellen auf der Leinwand neu arrangieren. So lässt sich die Flexibilität der künftigen Ersthelfer trainieren. „Dass man mit den Situationen spielen kann, macht es zu einem dynamischen Medium. Die Kursteilnehmer trauen sich so auch, im Ernstfall zügig zu helfen“, sagt Ralf Sick.

die App, die als hilfreiche Kombination aus Ratgeber und Lotse punktet. Neben Tipps für verschiedene Notfälle ist das Kernstück des mobilen Helfers eine Umkreissuche, mit der per GPS der eigene Standort ermittelt und die nächstgelegenen Kinderärzte, Apotheken oder geeigneten Krankenhäuser angezeigt werden.

Eine direkte Notruf-Funktion mit einer Gedächtnisstütze für die notwendigen Angaben und ein Adressbuch für individuelle Bedürfnisse komplettieren die kostenlose App. „Dieses digitale Hilfsmittel ergänzt ganz hervorragend unsere praxisorientierten Kurse. Für Eltern, Großeltern und Familien bedeutet das mehr Sicherheit für sich und ihren Nachwuchs“, erklärt Ralf Sick. ♦ **Wolfgang Brenner**



Die App „Kindernotfall“ der Johanniter ist ein praktischer Ratgeber, wenn Hilfe gebraucht wird.

Eine App für alle Not-Fälle

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen – wer wüsste das nicht besser als Eltern und Großeltern. Auch in der Medizin gilt diese Aussage. Denn Kinder fühlen anders und müssen nach Verletzungen beim Spielen oder Sport besonders versorgt werden. In Zusammenarbeit mit der BARMER haben die Johanniter deshalb einen modernen Wegbegleiter für das Smartphone entwickelt: „Kindernotfall“ heißt

Die Digitalisierungs-Strategie
Aktuell erarbeiten die Johanniter in einer Projektgruppe ihre bundesweit gültige Digitalisierungsstrategie. Darin werden alle Maßnahmen für den Umgang mit dem durch die Digitalisierung beförderten technologischen Wandel gebündelt. Ziel ist es, die Dienste der Johanniter für Kunden und Mitarbeiter noch besser zu gestalten.

Grafik: freepik/gstudiodimagens/macrovector, Montage: Raufeld

Foto: getty images/westend 61

Aus Liebe zu Dir!

Der Johanniter-Pflegecoach.

Pflegeschulungen für zu Hause
Digital. Unabhängig. Kostenlos.



Wir unterstützen Sie bei der Pflege zu Hause.

Mit dem **Johanniter-Pflegecoach** können Sie Ihr Wissen zum Thema Pflege auf einer modernen Online-Plattform ausbauen – und das kostenlos, unabhängig von Ihrem Wohnort und wann immer Sie Zeit dafür haben.

Zur Auswahl stehen Ihnen vier Kurse, die helfen, Pflegesituationen besser zu meistern: „Grundlagen der häuslichen Pflege“, „Alzheimer und Demenz“, „Wohnen und Pflege im Alter“ sowie „Rechtliche Vorsorge für den Ernstfall“. Das entlastet Sie und Ihre Angehörigen.

DIE JOHANNITER



Aus Liebe zum Leben

johanniter-pflegecoach.de

Integration Gut ankommen in Deutschland

In drei Regionen Ostdeutschlands unterstützen die Johanniter Menschen mit Migrationserfahrung. In einem Modellprojekt leisten sie aufsuchende und ganz praktische Hilfe.



Fotos: Nikolaus Braede

Immer wenn Foziya und Hamid zusammen mit Anne und Ute in der Johanniter-Dienststelle Gotha am Tisch sitzen, geht es um Alltägliches: Was genau steht da im Mietvertrag? Wie beantragt man Kindergeld? Und wie findet man einen Kitaplatz? Herausforderungen, die auch deutsche Eltern gut kennen. Doch für das Paar aus Äthiopien mit seinen zwei in Deutschland geborenen Kindern ist das noch schwieriger.

„In erster Linie liegt das an den fehlenden Sprachkenntnissen“, erklärt Ute Jahn, Diplom-Sozialpädagogin bei den Gothaer Johannitern. Doch selbst Menschen wie Hamid Tesema Ahmed, der schon recht gut Deutsch spricht, stehen häufig vor beinahe unlösbaren Aufgaben. „Hamid hatte für die Familie eine Wohnung gesucht. Doch der Mietvertrag war so kompliziert formuliert – da benötigte er dringend Hilfe“, so Ute Jahn. Und die fand der 30-Jährige bei der Servicestelle Integration im Regionalverband Westthüringen. Denn auch von so einfach zugänglichen Unterstützungsangeboten bei der Organisation des Alltags hängt es ab, ob zugezogene Familien in ihrem neuen Umfeld heimisch werden.

Freundlich begleitet und individuell betreut

„Bei meiner Wohnungssuche hat das Sozialamt mich auf die Johanniter und ihr Angebot aufmerksam gemacht“, sagt Hamid. „Hier wurde ich gleich freundlich begrüßt.“ Seit August 2019 kommt er regelmäßig. „Es sind so viele Anträge und Formulare, die man richtig ausfüllen muss. Oft weiß ich nicht genau, welche Nachweise ich wofür brauche.“ Ob Wohngeld, Antrag auf Arbeitslosengeld oder der sehr umfangreiche Antrag auf den Kindergeldzuschlag – Ute Jahn geht mit ihm und seiner Frau die Blätter Schritt für Schritt durch und hilft bei den nötigen Angaben.

„Auf Wunsch begleiten wir unsere Klienten auch bei Behördengängen oder zur Wohnungsbesichtigung. Doch in der Regel kommen die 27 Familien, die wir derzeit betreuen, mit ihren Fragen zu uns“, sagt Ute Jahn. Diese individuelle Betreuung ist das Besondere an „Gut Ankommen in Gotha“, dem Programm, das Teil des Modellprojektes „Aufsuchende Beratung für Drittstaatsangehörige in östlichen Bundesländern“ ist und noch bis Ende 2020 neben Gotha auch in Neubrandenburg und Zwickau läuft. Finanziert wird es vom Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds der Euro-

päischen Union, Aktion Deutschland Hilft und dem Freistaat Thüringen. „Wir wollen Menschen mit Migrationserfahrung im ländlichen Raum dabei helfen, sich im Alltag und in den Behördenstrukturen zurechtzufinden. Dabei erhalten sie Unterstützung, die sie aber letztlich selbstständig machen soll“, so Julia Noël, Projektkoordinatorin im Fachbereich Flucht und Integration der Johanniter. Der Fokus auf die neuen Bundesländer kommt nicht von ungefähr: „Gerade in den ausgewählten Regionen sind die Strukturen für Hilfsangebote noch ausbaufähig. Dort gibt es einfach weniger Angebote und Begegnungsmöglichkeiten als in den Städten.“

Auch wenn der Integrationsplan für den Landkreis Gotha noch nicht fertig ist, sieht Anne Störger, Koordinatorin der Servicestelle Integration, bereits eine große Verbesserung: „Die Stadt ist bei der Hilfe für Menschen mit Migrationshintergrund schon besser aufgestellt als noch 2016.“ Trotzdem benötigen die Ämter noch mehr Erfahrung, um mit Schwie-



Hamid und Foziya wissen dank der Hilfe der Johanniter, was sie für ihre Zukunft brauchen.

„Wir wollen Menschen helfen, sich im Alltag zurechtzufinden.“

rigkeiten der Neuankömmlinge umgehen zu können. Nicht zuletzt fehlt es an Sprachmittlern, um die Kommunikation zu erleichtern. „Natürlich ist das auch immer abhängig von den zuständigen Beratern“, weiß Anne Störger. So haben Mitarbeiter auf dem Amt kaum Zeit, Anträge zu erklären oder mit den Klienten die notwendigen Unterlagen zusammenzutragen. „Wer schon mal eine Eingliederungsvereinbarung vom Jobcenter gesehen hat, weiß auch, warum viele unserer Klienten das Amtsdeutsch nicht verstehen“, sagt Anne Störger.

Soziale Brennpunkte als Herausforderung

Ein weiteres Problem: In Gotha mangelt es, wie in vielen Städten, an sozialverträglichem Wohnraum. „In Gemeinschaftsunterkünften leben häufig noch Familien, bei denen die Eltern schon einen Job gefunden haben und die Kinder in die Kita gehen“, so Störger. Deshalb unterstützen die Johanniter auch bei der Wohnungssuche.

Nicht immer läuft das so glatt wie bei der äthiopischen Familie von Foziya und Hamid. „Hamid hat unsere Hilfe aktiv gesucht und nimmt sie auch offen an. Der Stadtteil Gotha-West ist ein sozialer Brennpunkt, in dem viele Menschen wohnen, die unserer Unterstützung bedürfen, die aber noch keinen Kontakt zu uns haben“, so Ute Jahn. Durch Erzählcafés, Kommunikationskurse, gemeinsame Veranstaltungen wie das Winterfest oder Vorträge zu Gesundheitsthemen versuchen die Johanniter, diesen Kontakt aufzubauen.

„Bei uns in Zwickau ist dieser aktive Schritt hin auf unsere Zielgruppe der Schlüssel“, erklärt Janett Schönfuß. Die Sozialberaterin ist ständig unterwegs in den Gemeinschaftsunterkünften und Wohnungen und hat feste Termine mit den Klienten. „Zwickau braucht nicht noch eine Beratungsstelle – davon gibt es genug. Wir versuchen, die zu erreichen, die diese Angebote nicht kennen oder scheuen.“ Es sind vor allem jugendliche Alleinreisende wie Ebrahim und Emran aus Afghanistan, die zu ihrem Klientenkreis gehören. „Auch bei uns dreht es sich um Themen wie Wohnung, Arbeitssuche und Behördengänge – oft kommt aber noch jugendliche Unerfahrenheit dazu. Manche brauchen auch einfach Hilfe, ihre Möglichkeiten zu erkennen und die richtigen Schritte dafür zu tun“, sagt Janett Schönfuß. Und auch hier ist es Hilfe zur Selbsthilfe, die die Johanniter leisten. „Emran zum Bei-



Anne Störger und Ute Jahn sind als Lotsen durch den Alltag im Einsatz.

spiel konnte schon recht gut Englisch und hilft mir als Sprachmittler bei meiner Arbeit. Inzwischen ist er selbst als Ansprechpartner anerkannt, kann Menschen aus seinem Kulturkreis Tipps geben und bei der Job- oder Wohnungssuche helfen.“ Und Emran hat sich selbst eine Perspektive erarbeitet: Sprachschule für ein besseres Deutsch, Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann und dann eine Selbstständigkeit als Kaufmann, das sind seine Ziele.

Neue Pläne möglich gemacht

Dank der Johanniter ist auch für Hamid und seine Familie das Leben in Gotha einfacher und durchschaubarer geworden. Foziya besucht einen Deutschkurs an der Volkshochschule und träumt von einem eigenen kleinen Café mit Spezialitäten aus ihrer Heimat. Hamid hat bis Jahresende bei einem Logistikunternehmen gearbeitet. Jetzt ist sein Vertrag ausgelaufen. Er sucht einen neuen Job, und weil er Spaß an der Arbeit mit Holz hat, denkt er über eine Ausbildung zum Tischler oder Zimmermann nach. Fragen werden auf dem Weg dahin auftauchen. Wo er Antworten bekommt, weiß er ja mittlerweile. ♦ Peter Altmann



Flüchtlingshilfe und Integration

Neben der aufsuchenden Sozialarbeit in Gotha, Neubrandenburg und Zwickau sind die Johanniter in vielen weiteren Integrationsprojekten aktiv. Mehr Infos unter: www.johanniter.de/integration

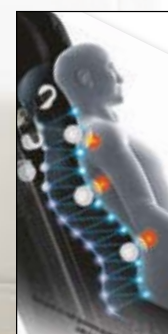
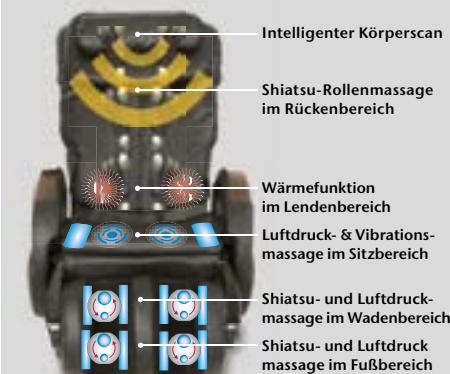
Wirksame Massagen für Ihre Gesundheit – Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

Entspannende Rückenmassage Tag für Tag!

Die Fuß- und Wadenmassage: Wirkungsvoll, entspannend und mobilitätsfördernd

Rückenlehne und Beinstütze elektrisch stufenlos verstellbar bis zur Liegeposition

Massagefunktionen



Erleben Sie intensive Massageprogramme zum Entspannen und Genießen!

Gehen Sie Schmerzen und Verspannungen an den Kragen! Mit dem Massagesessel »Komfort Deluxe« kein Problem. Die sechs verschiedenen Massagezonen erlauben Ihnen die punktgenaue Anwahl des zu massierenden Areals. Eine Wohltat für den ganzen Körper.

Praktisch: Aufklappbare Komfort-Fernbedienung

Genießen Sie individuelle Entspannung mit dem Massagesessel »Komfort Deluxe

Von begeisterten Kunden empfohlen:

- »...viele wirkungsvolle Massagefunktionen...«
- »...hilft Beschwerden im Rücken zu lindern...«
- »...hilft Verspannungen zu lösen...«

- ✓ Wohltuende Shiatsu-Rollenmassage zur Entspannung von Muskeln im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich
- ✓ Luftdruck- und Vibrationsmassage für angenehme Entspannung und sanfte Durchblutungsförderung
- ✓ 6 Voreingestellte Relax- & Massageprogramme zum Verwöhnen
- ✓ 10 Luftkissen, 3 Vibrationsmotoren, 8 Massageköpfe und Wärmefunktion
- ✓ Beinstütze elektrisch stufenlos höhenverstellbar und 180° drehbar

Pflegeleichtes Kunstleder

Schwarz
Best.-Nr. ED 21600

Creme
Best.-Nr. ED 21602

Braun
Best.-Nr. ED 22177

Robuste Stoffbezüge

Schwarz
Best.-Nr. ED 23820

Grau
Best.-Nr. ED 23342

Braun
Best.-Nr. ED 23821

Nicht für Träger von Herzschrittmachern geeignet.

Sie sparen 1.200,- €

UVP € 2.199,-
nur € 999,-^{1) 2)}
Nur bei uns so günstig!

Jetzt **kostenfrei** anrufen & testen: ☎ **0800 - 7 23 39 70**

Ganz unverbindlich Probesitzen – natürlich mit 2 Wochen Umtausch- und Widerrufsrecht!

1) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug. 2) Preise inkl. MwSt. zzgl. insgesamt nur 39,95 € Speditionskosten.

www.messagegeraete.com

aktivshop GmbH
Oldenburger Str. 17
48429 Rheine

Mo. - Fr. 8-20 Uhr Sa. + So. 10-18 Uhr
E-Mail: service@messagegeraete.com
Fax: 0800 - 4 36 00 06 (kostenfrei)

Afghanistan Hilfe gegen die Kälte

Bei 15 Grad Celsius unter dem Gefrierpunkt erstarrte die afghanische Hauptstadt Kabul zu Jahresbeginn. Vor allem für die Vertriebenen in den Elendsvierteln sind die Wintermonate lebensbedrohlich. Die Johanniter leisten Winterhilfe.

Tausende Menschen in Kabul haben der Winterkälte nur wenig entgegenzusetzen. Sie leben in rund 50 Armutsvierteln auf engstem Raum zusammen. Die meisten verließen ihre Heimat aufgrund von Gewalt und tiefer Armut. Es zieht sie in Städte wie Kabul, wo sie jedoch ein Leben in Armut und ohne Perspektive erwartet.

Deshalb unterstützt die Johanniter-Auslandshilfe bereits seit vielen Jahren Flüchtlingsfamilien in Kabul. Zusammen mit der lokalen Partnerorganisation Organization of Human Welfare (OHW) wird die medizinische Grundversorgung in 21 provisorischen Siedlungen gewährleistet. Zwei stationäre und drei mobile Kliniken stehen rund 38.000 Menschen zur Verfügung. Sie werden vom Auswärtigen Amt sowie durch Spenden finanziert. Um die Entstehung von Krankheiten zu vermeiden, wird der Zugang zu sauberem Wasser verbessert. Elf Handpumpen und acht Tiefbrunnen mit solarbetriebenen Wasserpumpen samt Leitungssystem sichern noch dieses Jahr die Wasserversorgung für rund 16.000 Menschen.

Wintermonate verschärfen die Lage

Doch im Winter spitzt sich die Situation regelmäßig zu: Die Dächer der notdürftigen Behausungen halten dem Schnee kaum stand und den Menschen fehlt es an warmer Kleidung, Decken oder Heizmaterial. Vor allem für Kinder sind die prekären Bedingungen lebensbedrohlich. Angelehnt an die Aktivitäten im



Schnee ist keine Seltenheit in Afghanistans Hauptstadt Kabul. Dennoch sind die notdürftigen Unterkünfte der Flüchtlinge dafür nicht ausgelegt.

Vorjahr starteten die Johanniter in diesem Januar zusammen mit der OHW eine Neuaufgabe der Aktion.

Im Winter 2018/2019 erhielten 230 Familien erstmals finanzielle Hilfe, um sich Decken, Nahrungsmittel oder andere Grundgüter kaufen zu können. Eine Projektprüfung ergab, dass alle unterstützten Familien das erhaltene Geld sinnvoll genutzt haben. Nicht zuletzt deshalb wurde die diesjährige Winterhilfe mehr als verdoppelt und auf insgesamt 500 Familien erweitert. „Durch das Geld können die Menschen frei entscheiden, was sie benötigen“, sagt Ruben Baudisch, Projektkoordinator der Johanniter. „Und wir verringern die Gefahr, dass Kinder im Winter arbeiten müssen, um Heizmaterial oder Nahrungsmittel für die Familie zu beschaffen.“

◆ Ines Fink/Tommy Ramm



Spenden Sie, wenn Sie die Menschen in Afghanistan unterstützen möchten!

Spendenkonto

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

Foto: Azizullah Zadran

Foto: Patrick Waringer

Namen & Nachrichten



Johanniter-Unfall-Hilfe Spendensiegel bestätigt

Die Johanniter haben erneut das Spendensiegel des Deutschen Zentralinstitutes für soziale

Fragen (DZI) erhalten. Die Verleihung des Spendensiegels attestiert der Johanniter-Unfall-Hilfe auch in der 16. Auflage der Prüfung einen gewissenhaften Umgang mit den ihr anvertrauten Spendengeldern. In der Begründung wird die satzungsgemäße Arbeit bestätigt, zudem sei die Werbung und Öffentlichkeitsarbeit „klar, wahr, sachlich und offen“.

► www.johanniter.de/dzi



Johanniterorden Auszeichnungen vergeben

Der Herrenmeister des Johanniterordens, S.K.H. Dr. Oskar Prinz v. Preußen, hat die „Ehrennadel mit Band des Johanniterordens“ verliehen an Volker Appelhans (Dortmund), Dieter Guderley (Neuss) und Thomas Witzel (Mainstockheim), das „Ehrenzeichen am Bande der Johanniter-Unfall-Hilfe“ an Jens von den Berken (Aachen), Roland Geier (Taufkirchen), Günter Gottfried (München), Ulrich Hoffmann (Unna), Harald Hummer (München), Torsten Jenniges (Solingen), Constanze Nauschütz (Würzburg), Dietmar Oeder (Stein), Richard Pausinger (München), Oliver Rauch (Memmingen), Ulrich Rubner (München), Thorsten Schöffel (Memmingen), Heiko Vietz (Solingen), Ulrich Waibel (Hohenbrunn) sowie das „Ehrenzeichen der Johanniter-Unfall-Hilfe“ an Karl-Ernst Backes (Hemer), Heike Browa (Wunsiedel), Jörg Deffner (Rednitzhembach), Benjamin Dirmeier (Wenzenbach), Carmen Dulitz (Burgwedel), Margott Dürr (Obereuerheim), Hans-Joachim Fach (Gremsdorf), Bernd Fischer (Durach), Sigrid Folger (Aufhausen), Lutz Fricke (Bad Münden), Pastor Bernhard Glesecke (Rostock), Eduard Gossenberger (Ravensburg), Christoph Grabosch (Solingen), Theo Gundacker (Nürnberg), Urban Hart (Oberspiesheim), Dirk Hermes (Ratingen), Anja Homann (Hannover), Gerti Kaml (Bernhardswald), Benjamin Kampe (Köln), Anuschka Köhler (Düren), Ralf Kölling (Hannover), Ingo Kotthaus (Solingen), Heiko Kraus (Neuss), Stefan Kroner (Zeitlarn), Wolfgang Kürschner (Cloppenburg), Jennifer Langenkämper (Dortmund), Dr. Peter Loose (München), Michael und Karen Lutz (Mainstockheim), Johannes Margenfeld (Göttingen), Heike Marquardt (Gerbrunn), Dr. Michael Meier (Hannover), Wolfgang Mell (Deisenhofen), Werner Meller (Regenstauf), Gabriele Ranft (Wunstorf), Jörg Riederer (Berlin), Dr. Anja Rocksinn (Bad Münden), Dr. Alexander Schlier (Pohlheim), Sarah Schumacher (Solingen), André Schmitz (Solingen), Mike Schüler (Solingen), Heide Sieber (Tegernheim), Benjamin Tari (Verden), Siegfried Tomiczek (Rimpar), Tony Vajen (Hannover), Dirk Wagner (Mühlheim), Florian Weber (München), Sabine Wittmann (Wenzenbach) und Sandra Zitzer (Hamburg).

► www.johanniter.de/johanniterorden



Hilfsaktion

Rekord für Weihnachtstrucker

Mit dem Rekordergebnis von 64.440 Paketen haben die Johanniter ihre Weihnachtstrucker-Aktion 2019 abgeschlossen. Wohlbehalten kehrten zum Jahresende die ehrenamtlichen Helfer mit 51 Lkw und weiteren Begleitfahrzeugen von ihrer Tour in sechs Länder Südosteuropas zurück. Die Geschenkpakete mit Lebensmitteln und Hygieneartikeln wurden in Gemeinschaftsaktionen im ganzen Bundesgebiet gesammelt und zu zentralen Sammelstellen gebracht.

► www.johanniter-weihnachtstrucker.de

Sportive Leichtsteppjacke in lässigen Farben!

- Ultraleicht und bequem, bei kalten Temperaturen angenehm warm • Mit praktischer Kapuze
- Pflegeleicht und funktionell • Viele Taschen
- Obermaterial und Futter: 100% Nylon
- Wattierung: 100% Polyester

**Warm
und winddicht**

Stone Rich

Für Herren

Herren Leichtsteppjacke

marine	Art.-Nr. 62.236.498
dunkelgrün	Art.-Nr. 62.236.502
anthrazit	Art.-Nr. 62.236.515
bordeaux	Art.-Nr. 62.236.528

Größen: 48 50 52 54 56 58 60

Für Damen

Damen Leichtsteppjacke

rosa	Art.-Nr. 62.236.531
marine	Art.-Nr. 62.236.544
silbergrau	Art.-Nr. 62.236.557
türkis	Art.-Nr. 62.236.560

Größen: 36 38 40 42 44 46 48

NEUKUNDEN-PREIS
€ **22,49**
Sie sparen € 76,51 gegenüber dem UVP*

Gesundheit & Sicherheit



Lavendel

Tausendsassa mit Wohlgeruch

Er hilft bei der Mottenbekämpfung, als pflanzliches Heilmittel bei Beschwerden und sorgt in der Küche für Genuss: Lavendel ist vielseitig und wurde deshalb auch zur Arzneipflanze des Jahres 2020 gewählt. Zunächst nur für Waschwasser und Bäder genutzt, findet der Echte Lavendel seit dem späten 19. Jahrhundert Verwendung als wirksames Mittel gegen nervöse Zustände und Schlaflosigkeit. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen die beruhigende, angstlösende und entspannende Wirkung des ätherischen Lavendelöls. Seine heilende Wirkung brachte den Lavendel auch in die Küche, wo er – sparsam eingesetzt – gut mit anderen Gewürzen harmoniert.

Mikroplastik

Weniger ist besser

Fest, unlöslich und höchstens fünf Millimeter klein sind die Mikroplastik-Partikel, die mittlerweile nicht nur sprichwörtlich in aller Munde sind. Im Schnee der Arktis, in den Tiefen der Meere und den Mägen des Menschen sind die winzigen Kunststoffteilchen mittlerweile zu finden. Und auch, wenn die Forschung noch am Anfang steht, ziehen die Plastikteilchen Schadstoffe an und stehen im Verdacht, Entzündungsreaktionen zu befördern. Wo möglich, sollte also deren Entstehung und Verbreitung eingeschränkt werden.

Plastikprodukte

Vermeidung ist die einfachste Strategie: Tüten oder Verpackungen aus Kunststoffen müssen meist nicht sein. Selbst Discounter bieten mittlerweile loses Gemüse und Mehrweg-Netze für Obst an.



**Steh auf, Nordwind,
und komm, Südwind,
und wehe durch
meinen Garten,
dass der Duft seiner
Gewürze ströme.**

Hohelied 4,16

Kleidung

Polyamid, Acryl oder Nylon sind Kunstfasern in Kleidungsstücken und gelangen durch die Wäsche in die Umwelt. Naturtextilien wie Baumwolle oder Leinen sind verträgliche Alternativen.

Kosmetika

Der Zusatz von Mikroplastik in Kosmetika ist zwar kennzeichnungspflichtig, für Verbraucher nur schwer zu durchschauen. Wer sichergehen möchte, greift zu zertifizierter Naturkosmetik.



Wasch- und Putzmittel

Kunststoffe in Waschmitteln müssen die Hersteller nicht auf der Packung angeben. Am einfachsten ist es deshalb, unnötige Waschgänge zu vermeiden. Das schont auch die Textilien.

Müll sammeln

Aktive legen selbst Hand an: Wer im Urlaub beim Strandspaziergang Plastikmüll sammelt, verhindert dessen weitere Verbreitung.



Schadstoff-App

Mitmachen für mehr Transparenz

Verbraucher sollten wissen, ob „besonders besorgniserregende Stoffe“ in Produkten enthalten sind. Mit der App „Scan4Chem“ des Umweltbundesamtes kann jetzt jeder anfragen, ob Waren krebserregende, hormonell wirksame oder für die Umwelt besonders problematische Stoffe enthalten. Dafür einfach den Barcode einlesen, Produkt benennen und an den Hersteller absenden. Da es die kostenlose App in zwölf Sprachen und zahlreichen europäischen Ländern gibt, lässt sich viel erreichen. www.scan4chem.de

Fotos: AdobeStock / New Africa / Symkin

johanniter 1/2020

BESTELLSCHEIN D30320 mit 30 Tage Rückgaberecht
Bestellen leicht gemacht!
bestellen@personalshop.com

0 69 / 92 10 110
FAX 069 / 92 10 11 800

Menge	Art.-Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	NEUKUNDEN- PREIS
			Stone Rich Herren Steppjacke	€ 22,49
			Stone Rich Damen Steppjacke	€ 22,49

Absender (Bitte deutlich ausfüllen): Frau Herr Bearbeitungs- und Versandkostenanteil € 5,90

Name, Vorname: _____

Straße / Nr.: _____

PLZ / Ort: _____

Geb. Datum: _____ E-Mail: _____

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

**25% Rabatt auf ALLES erhalten Sie auf
www.personalshop.com**
SO SPAREN SIE 25%:

1. Loggen Sie sich mit Ihrem Code **D30320** im Shop ein.
2. Wählen Sie Ihre Wunschartikel
3. Geben Sie Ihren Code unten im Warenkorb ein für 25% Rabatt!


25%
Neukunden-Rabatt
auf ALLE Artikel!

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

**Gleich einsenden an:
Personalshop
Bahnhofstraße 500
82467 Garmisch-P.**
5-Sterne-Personalshop-Garantie

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

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

Service

Demenz: Erfolgreich vorbeugen



Rat und Hilfe

Das Internetportal „Wegweiser Demenz“ bietet eine Fülle wichtiger Informationen rund um das Thema Demenz und zeigt Hilfsangebote vor Ort: www.wegweiser-demenz.de

Die Medizin ist gegen Alzheimer & Co. noch weitgehend machtlos. Mit einer gesunden Ernährung, ausreichend Bewegung und sozialen Aktivitäten lässt sich das Risiko einer Erkrankung aber senken.



Für viele Menschen ist eine demenzielle Erkrankung eine Schreckensvorstellung. Freunde nicht mehr zu erkennen und im Vergessen zu versinken macht Angst. Umso größer ist der Wunsch, dieses Schicksal nicht erleiden zu müssen.

Mit Medikamenten lässt sich Alzheimer in der Prävention zwar noch nicht begegnen. Faktoren, die das Auftreten der Krankheit hingegen begünstigen, kann jeder mit einem bewusst geführten Lebensstil durchaus vermeiden. Denn zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass körperlich fitte und geistig rege Menschen seltener demenziell erkranken.

Gute Ernährung schützt

Mediterrane Ernährung scheint mit ein Schlüssel zu sein, der vor Alzheimer und anderen Formen der Demenz schützt. Obst, Gemüse, Fisch, Olivenöl und Vollkornbrot sollten deshalb auf dem Speiseplan stehen. Schweinefleisch und Milchprodukte wie fetter Käse und Butter sind

dagegen nur in Maßen zuträglich. Dabei spielen die Vitamine A, C und E eine entscheidende Rolle: Sie bauen freie Radikale ab, die bei der Zellatmung entstehen und die Nervenzellen schädigen. Hauptlieferanten für diese Vitamine sind Karotten und Spinat sowie Zitrusfrüchte. Wer so auf seine Ernährung achtet, kann in der Regel auf zusätzliche Vitamin-, Folsäure- und Fischölpräparate verzichten.

Bewegung tut gut

Regelmäßige Bewegung fördert das körperliche Wohlbefinden und bringt das Gehirn auf Touren. Das gilt nicht nur für junge Menschen. Auch Senioren sollten Sport treiben. Dreimal die Woche 30 Minuten mit Schwimmen oder Joggen den Kreislauf auf Trab zu bringen, hilft auch dabei, das Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen und dort den Stoffwechsel anzuregen. Ein erster Schritt ist es, zusätzliche Bewegung in den Alltag zu integrieren, auf unnötige kurze Autofahrten zu verzichten und

statt des Aufzugs einfach mal die Treppen zu benutzen.

Sozial aktiv hält geistig fit

Wer in Beruf und Freizeit geistig rege ist sowie sich kreativ betätigt, hilft dabei, einer demenziellen Erkrankung vorzubeugen. Auch bei alltäglichen Verrichtungen lässt sich das Gehirn trainieren: etwa durch die Veränderung der Reihenfolge von Routinetätigkeiten wie Duschen, Zähneputzen, Anziehen und Frühstück. Wer eingeschliffene Gewohnheiten durchbricht, tut etwas Gutes für sein Gehirn.

Auch soziale Aktivitäten haben nachweislich einen positiven Effekt. Wer sich regelmäßig mit anderen Menschen austauscht, fordert das Gehirn auf vielfältige Weise. Eine ehrenamtliche Tätigkeit fördert die soziale Teilhabe. Ob als Lese- und Schulpate oder aktiver Unterstützer einer Hilfsorganisation: Wer in Kontakt mit anderen Menschen tritt, lernt Neues kennen und steigert ganz nebenbei seine Zufriedenheit.

Wege zum Ehrenamt

Die Johanniter bieten Interessenten vielfältige Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren – und bieten dafür eine lebendige Gemeinschaft. www.johanniter.de/ehrenamt

Lesertelefon

Fragen Sie uns, wir antworten!
Am 17. März von 10 bis 13 Uhr

 **Hausnotruf**
0800 56 43 664



Gerade ältere und allein lebende Menschen sind oft besorgt, dass ihnen etwas zustoßen könnte – und dann niemand in der Nähe ist. Der Hausnotruf der Johanniter macht solche Sorgen überflüssig und sorgt für Sicherheit: Im Notfall muss lediglich ein Knopf gedrückt werden und schon wird eine Sprechverbindung zu den Johannitern hergestellt. Hilfe ist dann umgehend unterwegs.

Wenn Sie mehr über den Hausnotruf erfahren möchten, können Sie uns anrufen. Unsere Experten beantworten Ihre Fragen während unserer Telefonaktion am Dienstag, 17. März, von 10 bis 13 Uhr.

www.johanniter.de/hausnotruf



Patrik Benzler, 38, Fachbereichsleiter Notrufdienste, ist einer unserer Ansprechpartner für Sie am Lesertelefon. Sie können uns Ihre Fragen auch schriftlich zukommen lassen. Johanniter-Unfall-Hilfe, Marketing/Kommunikation, Stichwort: Hausnotruf, Lützowstraße 94, 10785 Berlin lesertelefon@johanniter.de

Porträt Satte 110 Prozent

Mit der von ihr gegründeten „SOKO Respekt“ setzt sich Mara Buhl für mehr Respekt gegenüber Rettungskräften ein. Dafür wurde sie als Heldin des Alltags ausgezeichnet.



Angefangen hat es mit Bonny. Die agile Australian Shepherd-Hündin brauchte eine Aufgabe und so kam ihre damals 17-jährige Besitzerin zum Rettungshunde-Training. Auf diese Weise, erzählt Mara Buhl, sei sie in Kontakt gekommen mit der Hundestaffel der Johanniter im nordrhein-westfälischen Lüdenscheid. Das war 2012 und weder Hündin noch Halterin hätten sich damals träumen lassen, dass sie sieben Jahre später von der Zeitschrift „Bild der Frau“ für ihr ehrenamtliches Engagement als „Heldin des Alltags“ ausgezeichnet werden würde.

Nicht nur ein Engagement, sondern viele

Zu Anfang sei es einfach ein etwas zeitintensiveres Ehrenamt gewesen: „Wir waren 14 Stunden die Woche mit den Hunden im Wald. Aber wenn ich mich für etwas entscheide, dann gebe ich auch 110 Prozent.“ So erklärt sich wohl, dass Mara Buhl parallel zum Abitur ihre Ausbildung zur Erzieherin machte und anschließend drei Jahre in der Kinder- und Jugendpsychiatrie arbeitete. Das anschließende Studium der Erziehungswissenschaften und Psychologie hat sie gerade erfolgreich abgeschlossen. Während dieser Zeit, sagt sie fröhlich, habe sie einige Freiheiten gehabt, ihre Ehrenämter auszubauen.

Der Plural ist hier wichtig, denn auf die Hundestaffel folgte schnell die Ausbildung zur Rettungshelferin sowie das Engagement im Katastrophenschutz – immer nach der 110-Prozent-Devise. Oder, wie Mara Buhl es ausdrückt: „Mich in Menschen hineinzusetzen, die wirklich in Schwierigkeiten sind, und ihnen Hilfe anzubieten, ist einfach Teil meiner Persönlichkeit.“

Umso empörter war sie, als ihr Kollegen immer wieder erzählten, wie sie bei Rettungseinsätzen behindert oder sogar angegriffen wurden. Sie erinnerte sich an ihr

Medientraining bei den Johannitern und startete mit einer Gruppe Gleichgesinnter eine Plakatkampagne mit drei typischen Situationen, in denen Helfer behindert werden. Der Einladung zu einer Diskussionsveranstaltung in ihrer Heimatstadt folgten statt der erwarteten 20 Leute stolze 150. „Da haben wir uns entschieden, einen Verein zu gründen“, erinnert sich Mara Buhl an den Ursprung der „SOKO Respekt“ vor drei Jahren. Um auf das Problem aufmerksam zu machen und mit Menschen ins Gespräch zu kommen, bietet der Verein Workshops und Vorträge für Unternehmen und Projektwochen in Schulen an. Mittlerweile hat die „SOKO Respekt“ mehr als 600 Mitglieder bundesweit und wird neben Spenden durch Lottomittel finanziert.

Man muss die Leute wachrütteln

Für Mara Buhl zeigt sich im Umgang mit Rettungskräften manches, was sie symptomatisch findet für den Zustand unserer Gesellschaft: „Viele verstecken sich in der Anonymität und behaupten, der Begleiter sei der Gaffer gewesen, nicht etwa sie selbst.“ Die müsse man wachrütteln, damit sie beim nächsten Mal eben aktiv werden und den Begleiter zum Weitergehen auffordern. Der Vereinsslogan „Denk nach, hab mehr Respekt!“ ist also eine Aufforderung, die sich nicht nur auf Rettungskräfte bezieht. Aber gerade dort, so Mara Buhl, sollte es wirklich eine Selbstverständlichkeit sein. ♦ Sigrun Matthiesen



Seit 1903 Naturheilmittel und
Kosmetik höchster Qualität!



Entwicklung und Herstellung
im eigenen Haus

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



Wertvolles
Kosmetik-Probeset

Großer Saint Bernhard-
Gesundheitskatalog

Denkanstoß Einfach mehr Vertrauen wagen



Martin Hartmann, 52, ist Professor für praktische Philosophie an der Universität Luzern und beschäftigt sich bereits seit Jahren mit gesellschaftlichen Problemen. Sein neues Buch „Vertrauen – Die unsichtbare Macht“ (S. Fischer) lädt zu einem besseren Miteinander ein.

Vertrauen ist in der Krise, das hören wir oft. Wir haben kein Vertrauen mehr in die Politik, die Medien, die Medizin. Auch die Kirchen leiden, so sagt man uns, an einem Schwund des Vertrauens. Es ist schwer, sich dieser Diagnose zu entziehen, eine Umfrage nach der anderen scheint sie zu bestätigen. Am schlimmsten wiegt vielleicht der Verlust des Vertrauens in unsere Mitmenschen.

Trotz dieser doch recht düsteren Diagnose möchte ich einmal eine andere, viel seltenere Frage stellen: Wollen wir eigentlich anderen vertrauen? Das klingt merkwürdig, denn wenn wir den Verlust oder die Krise des Vertrauens beklagen, legen wir doch nahe, dass Vertrauen etwas Gutes ist, dass wir unter seinem Verlust leiden. Wir wollen anderen vertrauen, und wenn es nicht gelingt, dann ist das schlecht, dann müssen wir vorsichtiger sein, müssen wachsam sein oder geben bestimmte Ziele einfach auf. Wie kann man da an unserer Bereitschaft, anderen vertrauensvoll zu begegnen, zweifeln?

Ich habe angefangen, mir diese Frage zu stellen, als ich Artikel über sogenannte Helikoptereltern las, also Eltern, die ihre Kinder kaum aus den Augen lassen und jeden Schritt ihrer Kinder begleiten. In meiner Kindheit war es üblich, dass ich mit meinen Freunden stunden-

lang unbeobachtet von meinen Eltern auf der Straße war. Wir spielten auf öffentlichen Spielplätzen, aber auch im nahen Wald oder auf weiter entfernten Schulhöfen. Die Eltern hatten eine grobe Vorstellung dieser Orte und sprachen manche Warnung aus. Mehr aber auch nicht.

Wenn ich meine Mutter heute gelegentlich frage, ob das nicht ziemlich verantwortungslos gewesen sei, lacht sie und sagt sehr deutlich: „Wir haben einfach darauf vertraut, dass ihr keinen allzu großen Unsinn macht.“ Spreche ich mit Eltern meiner Generation über diese Zeit, dann überwiegen Kopfschütteln und ein vorwurfsvoller Unglaube: „Wie sorglos und verrückt waren die bloß?“

Es hat sich also etwas geändert. Wir haben offenbar Angst vor der Verletzlichkeit, die mit Vertrauen einhergeht, und streben nach größerer Kontrolle unserer Lebensumstände. Sucht man nach weiteren Indizien für diesen Befund, fallen einem ziemlich viele Dinge auf, die dazu passen könnten. Könnte nicht sogar die Beliebtheit besonders großer Fahrzeuge, der sogenannten SUVs, ihre Quelle in der Sehnsucht nach Unverletzlichkeit haben, nach Kontrolle und Übersicht? Man will nicht mehr darauf vertrauen, dass andere vernünftig fahren.

Vertrauen macht verletzlich; enttäushtes Vertrauen schmerzt. Stimmt mein Befund, dann fürchten wir uns zunehmend vor der Möglichkeit dieser Verletzlichkeit und weichen ihr aus. Das ist auch eine Krise des Vertrauens. Aber eine, die nicht unbedingt mit anderen zu tun hat, mit ihrer angeblichen Unaufrichtigkeit, Rücksichtslosigkeit oder Verlogenheit. Sie hat mit uns zu tun, mit unserer schwindenden Bereitschaft, anderen Vertrauen zu schenken.

Wir werden nicht umhinkommen, auch hier anzusetzen, wenn wir die Lage des Vertrauens verbessern wollen. ♦ Martin Hartmann



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

Foto: privat; Illustration: Karo Rigaud

TOP Hyaluronsäure 300mg

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

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

Gelenkfit-Kapseln

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

Ginkgo-Kapseln 75mg

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

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

Magnesium 400 supra hoch dosiert

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

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

Augenfit-Kapseln mit 12mg Lutein

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

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

Grünlippmuschel-Kapseln

Neuseeländische Grünlippmuscheln (Perna canaliculus) enthalten Glycosaminoglykane (GAG), die beim Menschen natürlicherweise im Bindegewebe, den Gelenknorpeln und der Gelenkflüssigkeit („Gelenkschmiere“) vorkommen. Jede Kapsel enthält 500mg reines Grünlippmuschel-Konzentrat.

Best.-Nr. 805 170 Kapseln für 2 Monate € 12,50
Best.-Nr. 1850 340 Kapseln für 4 Monate € 23,00

Kürbiskernöl-Kapseln aus kbA

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

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

Vitamin B12 Supra-200µg-Tabletten

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

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

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

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

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

Magnesium 400 supra-Kapseln 60 Stück
Für lockere, entspannte Muskeln und Waden!

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

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

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

Alle Informationen zu unseren Produkten finden Sie unter www.kraeuterhaus.de
Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie unter www.kraeuterhaus.de/datenschutz JOH200142

Name, Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon (falls Rückfragen) _____ Geburtsdatum _____

Datum, Unterschrift _____

Bestellung bitte an:
Kräuterhaus Saint Bernhard KG
Helfensteinstr. 47, Abt. 42
73342 Bad Ditzgenbach
Tel.: 073 34/96 540
Fax: 073 34/96 54 44
Abteilung 42
www.kraeuterhaus.de

JETZT doppelt so viel Vitamin B12



Sie möchten ...

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

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

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

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



Broschüre bestellen

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

Leserstimmen

✉ Einsam oder nicht?

Ursula S. aus Görlitz zu unserem Denkanstoß

„Die Stille nach dem Trubel“ in „johanniter“ 4/19:

Pfarrerin Sternberg tut mir leid. Warum verspürt sie Einsamkeit, wenn doch die Botschaft vom Kommen Jesu unser Herz erfüllen sollte? Ich bin Pfarrerin im Ruhestand und war zu Heiligabend mit vier Gottesdiensten und zwei Stunden Krankenzimmer-Besuchen auch allein. Ich fand es wunderbar, wirklich ohne Familienstress die Weihnachtsbotschaft glaubwürdig zu leben.

Liebe Schwester S., freilich geben die wunderbaren Begegnungen im Advent mehr als

genug Kraft für die pastoralen Aufgaben. Aber auch für Pfarrer ändern sich emotionale Zustände, wenn Unvorhergesehenes eintritt: erst Vorfreude auf die Familie, dann plötzlich das Alleinsein. Vielen Dank für Ihre parallele Erfahrung wenn Sie von den guten Stunden als Besucherin im Krankenhaus berichten: Was anders als diese Erfahrung diakonischer Nächstenliebe ist es, mit Nachbarn gemeinsam die frohe Botschaft von der Liebe Gottes zu Weihnachten teilen zu können? Ihre Birgit Sternberg

✉ Hunde-Suche

Antje P. aus Bonn fühlt sich durch unsere Geschichte

„Mein Freund und (Lese-)Helfer“ in „johanniter“ 4/19 inspiriert:

Mit großem Interesse habe ich Ihren Artikel über die Lesehunde der Johanniter gelesen. Ich interessiere mich dafür, meinen Hund als solchen ausbilden zu lassen und möchte wissen, ob Sie im Bonner Raum eine Lesehunde-Ausbildung anbieten.

Liebe Frau P., bundesweit befindet sich das Lesehund-Angebot momentan noch im Aufbau. Es wird aktuell in drei Landesverbänden (Bayern, Nord und Berlin/Brandenburg) angeboten. In Bonn und Umgebung aber leider noch nicht.

📷 Lösungen fürs Alter

Bettina L. aus Regensburg hat unser Thema „Einsamkeit im Alter“ auf der Social-Media-Plattform Instagram kommentiert:

Die Einsamkeit im Alter sehe ich bei sehr vielen Menschen. Sie gehen nicht mehr aus dem Haus, haben keinen Appetit und sitzen oft stundenlang vor dem Fernseher. Nicht für jeden ist das Alleine-Leben zu Hause geeignet. Die Gemeinschaft mit anderen wäre oft die bessere Lösung. Ich bin für Mehrfamilienhäuser, Wohngruppen und andere Projekte.

Leserbriefe

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. Marketing/Kommunikation Leserpost Lützowstraße 94, 10785 Berlin leserbriefe@johanniter.de Facebook 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. 08003233900 (kostenlos) info@johanniter.de



Augenblick

Vom Absaugkatheder bis hin zum Zungen-/Mundspatel passt viel rein in den Gerätewagen Sanität der Einsatz Einheit Aachen. Was die Johanniter-Helfer im Bevölkerungsschutz bei ihren Einsätzen so dabei haben, zeigten sie im Rahmen der „Tetris-Challenge“ in den sozialen Medien. Für einen vorgezogenen Frühjahrsputz arrangierten sie fein säuberlich all das, was im Notfall zur Versorgung von Verletzten gebraucht werden könnte. Und nach dem Drohnfoto unseres Fotografen Leonard Poppien wurde wieder ordentlich eingeräumt.

Drei Fragen an Gerhard Wenig und Erika Breithaupt ...

... 87 bzw. 74 Jahre alt, die als Jubiläums-Hausnotruf-Kunden aus Thüringen mit der Nr. 200.000 der Johanniter-Unfall-Hilfe ihr Vertrauen geschenkt haben.

Warum haben Sie sich für den Johanniter-Hausnotruf entschieden?

Gerhard Wenig: Ich bin herzkrank und es kann mir jederzeit passieren, dass ich als Notfall ins Krankenhaus muss. Mit dem Hausnotruf ist es jetzt ganz einfach, die Notrufzentrale der Johanniter zu kontaktieren. Und mit dem Handsender kann ich selbst noch im Garten Hilfe holen, falls das einmal nötig werden sollte.



Gab es einen aktuellen Anlass?

Erika Breithaupt: Ja, erst kürzlich hatte Gerhard kurz hintereinander zwei Vorfälle mit Herzrhythmusstörungen. In beiden Situationen konnte ich zwar noch rechtzeitig selbst reagieren. Aber was ist, wenn ich

einmal nicht da bin? Für diesen Fall wollten wir einfach mehr Sicherheit haben.

Haben Sie bereits Erfahrungen mit den Johannitern?

Gerhard Wenig: Ich bin schon längere Zeit Fördermitglied der Johanniter und verfolge in der Presse die gute Arbeit der Hilfsorganisation. Als ich dann von dem Hausnotruf gelesen habe, wusste ich: Das ist die Lösung! Das System ist so einfach – auch die Installation ging ganz schnell und war unkompliziert. Wir beide fühlen uns jetzt einfach besser damit.

Rätselspaß

Greifvogel	Automaten	Börsenmakler	Kykladeninsel	Kirchengesang	▼	▼	Tennisverband (Abk.)	englisch: arm	Ruinensstätte in Ägypten	▼	persönliches Fürwort (4. Fall)	ägyptischer Sonnengott
▼	▼	▼	▼	8			innerasiat. Hochland	▼				▼
byzantinischer Historiker	▶						Königsburg von Mykene	▼	Ausruf des Erstauens		7	
▶				Schöfengericht im MA.		Segelbootfahrt	▶		2			altägyptischer Pharaos
Heldengedicht			indischer Zauberkünstler	▶					Fruchtgetränk		Teppichoberfläche	▼
▶	3					Männerkurzname	▼	Panzerschrank	▶			9
Salzgebäck			Stadt in Kalifornien (Abk.)		Leier	▶		5		Abk.: loco citato	▶	
Musikzeichen im Psalm		fröhlich	▶							1		
▶				Schicksal	▶			4	trop. Nahrungsmittel	▶		
WWP2020-25												
1	2	3	4	5	6	7	8	9				



Rätseln & gewinnen!

Unter allen richtigen Einblendungen verlosen wir drei Edelstahl-Multischneider des Allgäuer Familienunternehmens RÖSLE. Über einen praktischen Zugmechanismus lassen sich damit Obst, Gemüse und Kräuter zerkleinern. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Schicken Sie uns Ihre Lösung bis zum 28. März an: gewinnspiel@johanniter.de oder auf einer frankierten Postkarte mit Ihrer Anschrift

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

Eine Teilnahme über Gewinnspiel-Clubs ist ausgeschlossen. Lösungswort Ausgabe 4/19: ENGELSHAAR Rätsellösung unter www.juh.de > Publikationen > Zeitschrift „johanniter“

Die Gewinner eines stromlosen Joghurtbereiters sind: Bernd M. (Bielefeld), Gerhilde K. (Bergneustadt) und Ulrike L. (Moers).

11-tägige Flugreise: Jordanien und Jerusalem

Lebenslust Touristik GmbH
Reiseveranstalter für



Königreich Jordanien

Legendäres UNESCO-Welterbe wie Petra, das Wadi Rum und Jerusalem, Strandtage am Roten Meer und am Toten Meer, Wüstenabenteuer in der Welt des Lawrence von Arabien und noch viel mehr: Diese einzigartige 11-tägige Erlebnisreise mit großem Ausflugsprogramm wird Sie verzaubern! Unterwegs genießen Sie Halbpension mit Erlebnis-Gastronomie und residieren in 5*-Hotels sowie im privaten Luxus-Zelt aus 1001er Nacht.

Info & Buchung p. P. statt ab € 1.799,- schon ab

0800 33 33 444

1.599,-

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

Johanniter-Vorteil: Sie sparen € 200,-

bei Buchung bis 19. Mai 2020

Aktions-Code: JOHB190520



Inklusiv-Reiseleistungen

- 11-tägige Erlebnisreise ins Königreich Jordanien
- Flüge nach/ab Amman mit Lufthansa oder Turkish Airlines und 23 kg Freigepäck
- Deutschsprachige Flughafenassistentz
- Organisation der kostenfreien Visa zur Einreise nach Jordanien
- Ausreisesteuern für Jordanien und Israel (Wert ca. 55 €)
- 9 Übernachtungen in 5*-Hotels sowie einem Luxus-Wüstencamp
 - 1 x im 5*-Hotel Mövenpick Amman
 - 2 x im 5*-Hotel Mövenpick Resort & Spa Tala Bay Aqaba
 - 1 x im 5*-Hotel Mövenpick Nabatean Castle bei Petra
 - 1 x im privaten 2-er Zelt eines luxuriösen Wüstencamps im Wadi Rum, z. B. im Suncity-Camp oder im Mazayen-Camp
 - 4 x im 5*-Hotel Mövenpick Resort & Spa Dead Sea am Toten Meer
- Alle Doppelzimmer bzw. Doppelzelte sind u. a. mit Bad oder Dusche/WC und Klimaanlage ausgestattet.
- Halbpension mit Erlebnisgastronomie
 - 9 x Frühstück in Büfettform
 - 7 x Abendessen in Büfettform
 - 1 x Beduinen-Zarb im Wadi Rum
 - 1 x Wüstenpicknick u.a. mit Meze, Datteln, Tee & Kaffee
 - 1 x Abschiedsessen mit Live-Musik in der alten Karawanserei „Kan Zaman“ u. a. mit Meze und Grillspezialitäten
- Großes Ausflugspaket bestehend aus:
 - Stadtrundfahrt in Amman mit Besuch der Zitadelle u.a. mit Römischem Theater und Archäologischem Museum
 - Besuch des „Mose-Berges“ Nebo & seiner historischen Kirche
 - 4-stündige Wüsten-Safari im Jeep durch das UNESCO-Weltnaturerbe Wadi Rum mit Sonnenuntergang
 - Ganztägige Besichtigung der Felsenstadt Petra (UNESCO-Weltkulturerbe) mit fachkundiger Führung und freier Zeit
 - Besuch der Kreuzfahrerburg Kerak
 - Ganztagesausflug nach Jerusalem u. a. mit Ölberg, Via Dolorosa, der Klagenmauer, Tempelberg und Grabeskirche (Audio-Guide inkl.)
 - Besuch der antiken Stadt Jerash
- Alle Eintrittsgelder gemäß Reiseverlauf (Wert über 100 €)
- Alle Ausflüge und Transfers im klimatisierten Reisebus
- Qualifizierte, deutschsprachige Reiseleitung während der gesamten Rundreise

Wunschleistungen

- Doppelzimmer zur Alleinbenutzung: + 599 €
- Meerblickzimmer in den 5* Mövenpick Resorts am Roten Meer und am Toten Meer: + 140 € p. P. im DZ / + 280 € im DZ zur Alleinbenutzung



Reisetermine und Abflughäfen 2020/21

	Aufpreis	Sept. 20	Okt. 20	Nov. 20	Feb. 21	März 21	April 21	Mai 21
Stuttgart	0,- €	9. 23.	7. 21.	4. 18.	10. 24.	10. 24.	7. 21.	5. 19.
Nürnberg	35,- €	- -	- -	4. 18.	10. 24.	10. 24.	- -	- -
Frankfurt	25,- €	9. 23.	7. -	4. 18.	10. 24.	10. 24.	7. 21.	5. 19.
Hannover	35,- €	9. 23.	7. 21.	4. 18.	10. 24.	10. 24.	7. 21.	5. 19.
Hamburg	35,- €	9. 23.	7. 21.	4. 18.	10. 24.	10. 24.	7. 21.	5. 19.
Bremen	55,- €	- -	- -	4. 18.	10. 24.	10. 24.	7. 21.	5. 19.
Dresden	55,- €	9. -	7. -	- -	18. 10.	24. 10.	24. 7.	21. 5.
Leipzig	55,- €	9. -	7. -	4. 18.	10. 24.	10. 24.	7. 21.	5. 19.
Düsseldorf	25,- €	9. 23.	7. 21.	4. 18.	10. 24.	10. 24.	7. 21.	5. 19.
Berlin-Tegel	25,- €	9. 23.	7. 21.	4. 18.	10. 24.	10. 24.	7. 21.	5. 19.
München	25,- €	9. 23.	7. 21.	4. 18.	10. 24.	10. 24.	7. 21.	5. 19.
Köln	25,- €	9. 23.	7. 21.	4. 18.	10. 24.	10. 24.	7. 21.	5. 19.
Basel	55,- €	9. 23.	7. -	4. 18.	10. 24.	10. 24.	7. 21.	5. 19.

Saisonzeiten: E E D C B A C D E E

Saisonzuschläge: A = 0 € B = 30 € C = 60 € D = 90 € E = 120 €

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

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

Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Königreich Jordanien“.

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 _____

JOHB190520

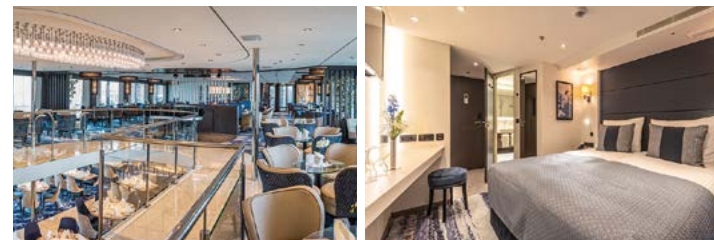
Donau-Flusskreuzfahrt

Passau – Ybbs – Wien – Budapest – Bratislava – Melk – Passau

Schon der bedeutende deutsche Lyriker Friedrich Hölderlin hatte die Donau treffend als „einen erfrischenden, melodischen Strom, mal übermütig schäumend, mal heiter träumend“ beschrieben. Kein anderer Fluss Europas inspirierte Dichter, Maler und Komponisten in ihrem Schaffen so sehr wie die Donau. Bei Ihrer Flusskreuzfahrt lernen Sie den Abschnitt zwischen Passau und Budapest kennen. Er zählt zu den klassischen Kreuzfahrtrouten Europas. Geschichtsträchtige Burgen, Kirchen und Klöster, aber auch barocke Städtchen, flankiert von lieblichen Weinbergen, sowie unberührte Auen säumen Ihren Weg. Nicht zu vergessen die Hauptstädte Wien, Bratislava und Budapest mit ihrer ungeheuren Fülle an Kunst- und Kulturschätzen.

IHR SCHIFF – nickoVISION

Mit seinem innovativen Design und einem völlig neuen An-Bord-Konzept bietet die nickoVISION seit Juni 2018 einen neuen Standard auf dem Fluss. Ein Schiff für alle, die Flusskreuzfahrten bisher „angestaubt“ fanden. Für alle, für die im Urlaub vor allem spontanes Erleben und individuelles Genießen im Vordergrund stehen. Von außen fallen an dem Flusskreuzer sofort die großen Glasflächen und die markante Linienführung auf. Im Inneren drücken sich im lichtdurchströmten, edlen Interieur die Modernität und Leichtigkeit des Gesamtkonzepts aus.



Verantwortlicher Reiseveranstalter nach deutschem Reiserecht ist Terramundi GmbH, Im Wauert 14, 46286 Dorsten

Inklusivleistungen

- Haustürabholung zu einem zentralen Treffpunkt, inklusive Kofferservice
- Busfahrt im modernen Reisebus nach Passau (ggfs. mit Umstieg)
- Mittagsimbiss, inklusive einem Getränk, auf der Hin- und Rückfahrt
- Kreuzfahrt mit dem Flussschiff „nickoVISION“ ab/bis Passau
- Unterkunft in einer Außenkabine in der gebuchten Kategorie
- nickoVISION Vollpension:
 - Speisen Sie in drei Restaurants ohne Aufpreis
 - Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Kaffee/Tee und Säften
 - Mittags und abends Wahl zwischen mehrgängigen Menüs, leichten Speisen und Themenbuffets
- Kaffee/Tee nach Mittag- und Abendessen
- Kaffee/Tee oder Mitternachtssnack je nach Tagesprogramm
- Festliches Gala-Dinner
- Begrüßungs- und Abschiedempfang mit dem Kapitän
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- Nutzung des Wellnessbereiches mit Fitnessraum, Sauna, Ruhebereich
- Alle Hafengebühren und Passagiergebühren
- Bordreiseleitung
- Kofferservice zwischen Anlegestelle und Kabine bei Ein- und Ausschiffung



Ihre Johanniter-Vorteile

- Haustürabholung und Transfer nach Passau • Vollpension
- Exklusiver Sonderpreis für Leser des Johanniter-Magazins (gültig bis 30.04.2020, danach + € 120,- p. P.)

Reisepreise
p. P. in der Doppelkabine ab € **999,-**

Gebührenfreie Service-Nummer für weitere Informationen: 0800 – 8 37 72 68

Deck	19.10.–26.10.2020		26.10.–02.11.2020	
	in der Doppelkabine* €	Einzelkabinen-Zuschlag €	in der Doppelkabine* €	Einzelkabinen-Zuschlag €
Hauptdeck vorn	1.137,-	679,-	999,-	299,-
Hauptdeck	1.237,-	739,-	1.099,-	329,-
Mitteldeck achtern	1.437,-	859,-	1.299,-	389,-
Mitteldeck vorn	1.497,-	899,-	1.349,-	399,-
Mitteldeck	1.567,-	939,-	1.429,-	429,-
Oberdeck achtern	1.677,-	999,-	1.539,-	459,-
Oberdeck vorn	1.737,-	1.039,-	1.599,-	479,-
Oberdeck	1.857,-	1.109,-	1.719,-	519,-

* bei Zweierbelegung

Optionale Zusatzleistungen	Aufpreis € pro Person
Ausflugspaket	125,-
Getränkpaket	169,-

Bitte beachten Sie: Getränkepakete können ausschließlich für die gesamte Dauer der Kreuzfahrt und für alle in der Kabine untergebrachten Personen gebucht werden. Inhalte von Minibars sind nicht in der Pauschale enthalten.

Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Donau-Flusskreuzfahrt“.

Coupon einsenden an den Reiseveranstalter
Terramundi GmbH, Im Wauert 14, 46286 Dorsten,
Service-Telefon 0800 83 77 268, Fax 02369 91 96 233, info@terramundi.de

Name Telefon

Straße PLZ/Ort

JOH 1/20

Baltikum und Ostsee-Metropolen

Rund um die Ostsee entführt Sie diese fantastische Reise in die schönsten Häfen und zu den prachtvollsten Baudenkmälern. Erster Höhepunkt ist die Passage des Nord-Ostsee-Kanals. Entdecken Sie die Kaschubische Schweiz, die romantischen Fachwerkhäuser in Klaipeda, das gotische Schwarzhäupterhaus auf dem Rigaer Marktplatz oder die schicke Altstadt von Tallinn. An der Mündung der Nawa heißt Sie St. Petersburg willkommen: Ob Eremitage, Isaaskathedrale, Katharinenpalast oder Schloss Peterhof – ganze zwei Tage haben Sie Zeit, die nördlichste Millionenstadt der Welt zu erkunden. Ob Helsinki und Stockholm genauso schön sind? Kommen Sie mit und finden Sie es heraus.

Reisepreise
Zweibett-Innenkabine p. P. ab € **2.199,-**

Zweibett-Außenkabine p. P. ab 3.199,- €

Einzelkabine p. P. ab 3.299,- €

An- und Abreise per Zug:
2. Klasse nach Hamburg und zurück von Kiel 158,- € p. P./ 1. Klasse 278,- € p. P.

Ihre Johanniter-Vorteile

Bei Buchung bis zum 30.04.2020 erhalten Sie extra:

- Bordguthaben € 300,- pro Kabine (EZ € 150,-)
- Gruppencocktail Johanniter
- Geburtstagsrabatt in Höhe von 400,00 € für Gäste, die im Jahr 2020 einen runden Geburtstag feiern (z. B. 50, 55) oder für Johanniter-Gäste, die während der Reise Geburtstag haben.



Inklusivleistungen

- Volle Verpflegung auf dem Schiff, bestehend aus: Frühstück, Mittagessen (alternativ Lunchbuffet), Nachmittagste oder -kaffee mit Gebäck, Abendessen (alternativ Abendbuffet), Mitternachtsimbiss und Würstchenstation für den Hunger zwischendurch
- Buffet- und Service – Restaurant zur Auswahl
- Kostenlose Kaffee- und Teestation im Palmgarten
- Begrüßungs- und Abschiedscocktail an Bord
- Sekt und Säfte zum Frühstück
- Getränke nach Ausflugsrückkehr
- Kapitänsdinner am Anfang und Ende der Reise
- Unterhaltungsprogramm und Veranstaltungen an Bord
- Thematische Lektorate über ihre Reiseziele
- Concierge Service an Bord

Die kompletten Inklusivleistungen, die genauen Liegezeiten, die geplanten Landausflüge, die verschiedenen Kabinen Kategorien und Preise sowie eine ausführliche Schiffsbeschreibung finden Sie unter: www.plantours-kreuzfahrten.de

Frisch renoviert ab dem 01.05.2020



2020	Hafen	an	ab	Geplante Ausflüge
Do 14.05.	Hamburg Fahrt auf der Elbe	–	17:00	Einschiffung ab ca. 15 Uhr
Fr 15.05.	Passage Nord-Ostsee-Kanal			
Sa 16.05.	Gdansk (Danzig)/Polen	13:00	21:00	HT Danzig – Polens Schöne HT Kaschubische Schweiz
So 17.05.	Baltijsk (Königsberg)/ Russland	09:00	21:00	GT Königsber Et Rauschen HT Kaliningrad HT Seebad Rauschen
Mo 18.05.	Klaipeda/Litauen	07:30	12:30	HT Naturwunder Kurische Nehrung HT Das Gold der Ostsee: Klaipeda Et Palanga HT Klaipeda Stadtbesichtigung
Di 19.05.	Riga/Lettland	09:00	14:00	HT Edle Dame Riga HT Panoramafahrt Riga
Mi 20.05.	Tallinn/Estland	12:30	17:30	HT Historisches Freilichtmuseum Tallinn HT Tallinns Altstadt
Do 21.05.	St. Petersburg/Russland	10:00	–	GT Stadtrundfahrt Et Peterhof Park HT Panoramafahrt St. Petersburg HT Kanalfahrt A Klassisches Ballet A Abendliche Kanalfahrt
Fr 22.05.	St. Petersburg/Russland	–	18:00	GT Katharinenpalast Et Peterhof HT Peter Paul Festung Et Isaaskathedrale HT Blutkirche Et Stadtbummel
Sa 23.05.	Helsinki/Finnland	09:30	14:30	HT Helsinki Stadtrundfahrt HT Helsinki und Seurasaari Freilichtmuseum HT Helsinki Inseln
So 24.05.	Passage Stockholm Schären morgens Stockholm/Schweden	09:00	18:00	HT Stockholm und das Meer – die Vasa HT Ehrwürdiges Stockholm – Stadshuset Et Gamla Stan HT Auf Stockholms Wasserwegen
Mo 25.05.	Erholung aus See			
Di 26.05.	Kiel	09:00	–	Ausschiffung nach dem Frühstück

Programänderung vorbehalten. Die Landausflüge sind nicht im Preis enthalten.
GT Ganztagesausflug HT Halbtagesausflug A Abendausflug

Verantwortlicher Reiseveranstalter nach deutschem Reiserecht ist PLANTOURS Kreuzfahrten, eine Marke der plantours & Partner GmbH, Martinistraße 50 – 52, 28195 Bremen, www.plantours-kreuzfahrten.de

Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Ostsee 2020“.

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

Name Telefon

Straße PLZ/Ort

JOH 1/20

Kur-Urlaub auf Teneriffa

Erholen Sie sich 2 Wochen lang im 4*-Hotel Turquesa Playa in Puerto de la Cruz im Norden von Teneriffa. Sie erhalten 20 Anwendungen unter Anleitung ausgebildeter Physiotherapeuten und genießen einmal freien Eintritt in den Botanischen Garten von Puerto de la Cruz. Und die Halbpension in Büfettform zu den Abendessen ist ebenfalls bereits inklusive.

Info & Buchung
0800 33 33 444
Kostenfrei anrufen
oder online buchen unter www.lebenslust-touristik.de

p. P. statt ab € ~~999~~ schon
ab € **899,-**

Johanniter-Vorteil: Sie sparen € 100,-
bei Buchung bis 14. Mai 2020
Aktions-Code: JOHB140520



Inklusiv-Reiseleistungen

- 15-tägige Flugreise nach Puerto de la Cruz im Norden Teneriffas
- Hin- und Rückflug nach/von Teneriffa mit TUIfly, Condor, Eurowings, Easyjet, Sundair o.a.
- 20 kg Freigepäck
- Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen
- Deutschsprachige Flughafenassistenten
- 14 Übernachtungen im 4*-Hotel Turquesa Playa in Puerto de la Cruz
- Das 4*-Hotel Turquesa Playa verfügt über Rezeption, Lobby, Bar, Restaurant, Lift, Einkaufsgalerie, Terrasse auf der obersten Etage sowie Poolbereich mit Liegen und Sonnenschirmen sowie (gegen Gebühr) WLAN, Sauna und Hallenbad. Zudem stehen Tennis, Tischtennis, Minigolf, Paddle und ein Fitnessraum zur Verfügung.
- Unterbringung im Doppelzimmer ausgestattet mit Bad/WC, Telefon, Sat.-TV, Föhn, zentralgesteuerter Klimaanlage (saisonal), Mietsafe, Minibar (gegen Gebühr) und Balkon/Terrasse
- 1 x Eintritt in den Botanischen Garten von Puerto de la Cruz
- 14 x Halbpension bestehend aus
 - 14 x Frühstück in Büfettform
 - 14 x Abendessen in Büfettform
- 20 Anwendungen bestehend aus
 - 5 x Teilmassagen (Dauer ca. 20 Min.)
 - 5 x Moorpackung (Dauer ca. 20 Min.)
 - 5 x Sauerstoff-Therapie (Dauer ca. 40 Min.)
 - 5 x Elektro-Therapie (Dauer ca. 12 Min.)
- Umfangreiches Unterhaltungsprogramm im Hotel tagsüber mit Animation, abends mehrmals pro Woche Live-Musik und Shows
- Lebenslust-Reiseleitung im Hotel

Wunschleistungen

- Doppelzimmer zur Alleinbenutzung + 350 €
- Zimmer mit Meerblick + 50 € p. P. / pro Woche
- Getränkpaket + 25 € p. P. / pro Woche (1/4 l Wein & 1/2 l Wasser zu jedem Abendessen)
- Verlängerungswoche mit Halbpension
299 € p.P. im DZ / 474 € im DZ zur Alleinbenutzung

Ausführliche Informationen unter www.lebenslust-touristik.de.
Lust am Leben, Lust am Reisen!



Reisetermine und Abflughäfen 2020/2021

	Aufpreis	Sep. 2020	Okt. 2020	November 2020		Dez. 2020	Januar 2021	Feb. 2021	März 2021	Apr. 2021			
Stuttgart	0,- €	7.	5.	2.	9.	16.	30.	7.*	4.	18.	1.	1.	12.
Berlin-Schönefeld	25,- €	7.	5.	2.	9.	16.	30.	7.*	4.	18.	1.	1.	12.
Leipzig	35,- €	7.	5.	2.	9.	16.	30.	7.*	4.	18.	1.	1.	12.
Düsseldorf	25,- €	9.	7.	4.	11.	18.	-	9.*	6.	20.	3.	3.	14.
Frankfurt	25,- €	9.	7.	4.	11.	18.	-	9.*	6.	20.	3.	3.	14.
Hamburg	35,- €	9.	7.	4.	11.	18.	-	9.*	6.	20.	3.	3.	14.
Hannover	35,- €	9.	7.	4.	11.	18.	-	9.*	6.	20.	3.	3.	14.
Kassel	35,- €	-	-	4.	11.	18.	-	9.*	6.	20.	3.	3.	-
Nürnberg	35,- €	-	-	4.	11.	18.	-	9.*	6.	20.	3.	3.	14.
Berlin-Tegel	25,- €	-	-	4.	11.	18.	-	9.*	6.	20.	3.	3.	14.
Bremen	35,- €	-	-	4.	11.	18.	-	9.*	6.	20.	3.	3.	-
Dresden	35,- €	-	-	4.	11.	18.	-	9.*	6.	20.	3.	3.	-
Köln	25,- €	-	-	5.	12.	19.	-	10.*	7.	21.	4.	4.	-
München	25,- €	-	-	5.	12.	19.	-	10.*	7.	21.	4.	4.	-
Basel	35,- €	-	-	5.	12.	19.	-	10.*	7.	21.	4.	4.	-
Saisonzeiten		F	F	E	D	C	B	A	B	C	D	D	D
Saisonzuschläge:	A = 0 €	B = 50 €	C = 75 €	D = 100 €	E = 125 €	F = 150 €							
Zug zum Flug: An- und Abreise mit der Deutschen Bahn in der 2. Klasse + 70 €													
* keine Verlängerungswoche möglich													

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.

Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Kur-Urlaub in Puerto de la Cruz auf Teneriffa“.

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 _____

JOHB140520

Westeuropas schönste Ziele

Portugal und Galizien – Auf dem Unterlauf der Flüsse Tejo, Garonne und Gironde – Bordeaux – Englands Süden – Amsterdam – Zu Gast bei der „Sail“ in Bremerhaven

Der Sommer mit all seinen Annehmlichkeiten begleitet Sie auf dieser Kreuzfahrt mit MS Amara von Lissabon Kurs Bremerhaven. Herzlich Willkommen! heißt es in der Stadt am Tejo und an Bord Ihres persönlichen Traumschiffes, bevor die Fahrt Richtung Norden an der westeuropäischen Küste nach Spanien führt. Im französischen Bordeaux, bekannt für viele Wohlgenüsse, liegt Ihr Schiff über Nacht an der Pier und auch die nächsten Stationen in Frankreich wissen mit Charme zu überzeugen. Nicht weniger charmant zeigt sich die südenenglische Küste und ihre Städtchen und Dörfer, ehe Sie nach einem Aufenthalt in Amsterdam Bremerhaven erreichen und dort mittendrin in der „Sail“ sind.

Reisepreis
Zweibettkabine p. P. ab € **2.299,-**
inkl. Vollpension, Tischweinen, Säften, Wasser bei den Hauptmahlzeiten

Ihre Johanniter-Vorteile

- Begrüßungscocktail an Bord
- Johanniter-Reisebegleitung
- Flugreise von Deutschland nach Lissabon und Sonderbus ab Bremerhaven zurück zu vielen deutschen Orten



MS AMERA – Schönheit mit großem Wohlfühlfaktor

Diesem schmucken Schiff können Sie Ihr Vertrauen und Ihr Herz schenken: Ihr neues Phoenix-Zuhause auf allen Weltmeeren. Überschaubar, aber dennoch äußerst großzügig mit vielen Phoenix-typischen Kennzeichen begeistert bereits jetzt unser Neuzugang. Unsere „Prinzessin“ strahlt einen besonders hohen Wohlfühlfaktor aus. Die schicke Silhouette, das große Platzangebot in großzügig gestalteten Räumlichkeiten mit viel maritimem Flair und die Vielzahl an komfortablen Außenkabinen machen MS Amara zu einem weiteren Schmuckstück der Phoenix-Hochseeflotte. In Kombination mit herzerfrischem Service, einem ausgesuchten Speisen- und Getränkeangebot, vielfältigen Möglichkeiten für Sport, Spaß und Entspannung sowie unterhaltsamen Vorträgen und Showveranstaltungen der Extraklasse ergibt dies alles ein rundum gelungenes Phoenix-Urlaubsschiff, auf dem Sie sich einfach wohlfühlen werden. Das große Raumgefühl und die spürbare Nähe zum Wasser sind die großen Stärken dieses eleganten Liners, der Sie mit seiner Charme-Offensive sicher verzaubern wird.



2020	Hafen	an	ab	Ausflugsangebot
Mi 12.08.	Hinflug ab Deutschland Lissabon/Portugal	-	-	
Do 13.08.	Lissabon/Portugal	-	13:00	Lissabon, Sintra, Lissabon mit Altstadttrundgang
Fr 14.08.	Ferrol/La Coruña/ Spanien	14:00	21:00	Betanzos und Gärten, Santiago de Compostela, Ferrol und Umgebung
Sa 15.08.	Urlaub auf See	-	-	
So 16.08.	Fahrt auf dem Unterlauf der Garonne und Gironde Bordeaux/Frankreich	08:00	-	Bordeaux, Abendliche Lichterfahrt, Dune du Pyla mit Austernprobe, Saint-Émilien mit Weinkellerei
Mo 17.08.	Bordeaux/Frankreich	-	07:00	Überlandausflug nach Le Verdon
	Fahrt auf dem Unterlauf der Garonne und Gironde Le Verdon-sur-Mer/ Frankreich	12:00	18:00	Soulac-sur-Mer und Panoramafahrt Médoc, Saintes und Cognac
Di 18.08.	Le Palais/Belle-Île/ Frankreich®	07:00	13:00	Spaziergänge
Mi 19.08.	Portland/Weymouth/ Großbritannien	10:00	18:00	Dorset Panoramafahrt, Jurassic Coast Wanderung, Stonehenge und Salisbury
Do 20.08.	Dover/Großbritannien	09:00	20:00	Historisches Rye, Canterbury mit Kathedrale, London Panorama-Tour
Fr 21.08.	Nordsee-Kanal	Durchfahrt		
	Amsterdam Seehafen/ Niederlande	11:00	18:00	Stadtrundgang und Panoramafahrt in Amsterdam
Sa 22.08.	Bremerhaven	13:00	-	Großsegler-Event Et Volksfest „Sail“ Abendausflug in die Weser zum Sail-Feuerwerk
So 23.08.	Bremerhaven – Ausschiffung	ab 09:00 Uhr		

® Schiff auf Reede, Ausbooten wetterabhängig

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

Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Westeuropas schönste Ziele“ (AMR 030).

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

Name _____ Telefon _____

Straße _____ PLZ/Ort _____

JOH 1/20



HAWESKO

Hanseatisches Wein und Sekt Kontor

Weinvielfalt aus Italien



10 Flaschen + 2 Weingläser
statt € ~~100,62~~ nur €

49⁹⁰

VERSANDKOSTENFREIE LIEFERUNG

Jetzt bestellen:

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

Zusammen mit 10 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 2 Gläser von Schott Zwiesel im Wert von € 14,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der Vorteilsnummer 1081854. Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt. Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter www.hawesko.de/datenschutz. Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Gerd Stemmann, Alex Kim, Anschrift: Friesenweg 4, 22763 Hamburg, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr.: DE 25 00 25 694.