

Johanniter

Dezember / 20

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

Den Alltag neu gestalten.

Die Johanniter beweisen auch in außergewöhnlichen Zeiten, dass sie mit ihren Diensten für andere da sind.



Mit Ihrer
Regionalbeilage

Lifta – gerade jetzt für Sie da



Einige Einbaubeispiele mit einer kleinen Auswahl aus unserer Modellvielfalt.

Deutschlands beliebtester Treppenlift

- Passt praktisch auf jede Treppe
- Mehr als 150.000 verkaufte Treppenlifte der Marke Lifta
- 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.

Fotos: Johanniter, Adobe Stock / Raufeld, Sophie Maier

Vorwort

Liebe Freunde der Johanniter,

wir kommen in die Zeit des Jahres, in der wir uns mit Vorfreude auf das letzte große Fest des Jahres vorbereiten, aber auch schon Bilanz ziehen. 2020 wird dabei sicher von dem derzeit alles beherrschenden Thema geprägt sein. So wie jeder von uns dazu seine eigenen Geschichten erzählen könnte und wie ihn das Virus und seinen Umgang damit geprägt hat. Von mir selbst kann ich behaupten: Ich bin behutsamer geworden und achtsamer gegenüber meiner Umwelt. Wenn uns ein Stück Stoff vor dem Mund gewisse Freiheiten ermöglicht, dann trage ich das gerne. Denn es ist ja ein weithin sichtbares Zeichen der Nächstenliebe und dafür, dass mir die Menschen, die mich umgeben, eben nicht egal sind.

Auch uns Johannitern als Organisation hat das Virus in den vergangenen neun Monaten nachhaltig seinen Stempel aufgedrückt: Vieles mussten wir in unseren Diensten ändern und so manches geht nur noch eingeschränkt. Dies hält uns jedoch nicht zurück, für die Menschen da zu sein. Und das vielerorts mit neuen Angeboten, die sich in unserem neuen Alltag bewährt haben. Für die kommende Adventszeit und das neue Jahr wünsche ich Ihnen vor allem Gesundheit und Zuversicht. Wenn wir gemeinschaftlich denken und Verantwortung füreinander übernehmen – dann handeln wir gemäß unseres christlichen Glaubens. Wir Johanniter tun das aus Liebe zum Leben – unserem eigenen und dem anderer.



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, H. Fischer
redaktion@johanniter.de
Layout Raufeld Medien GmbH, Paul-Lincke-Ufer 42/43, 10999 Berlin; Daniella Heil, Daniel Krüger (Kreativdirektion)

Titelfoto Nikolaus Brade
Druck, Verlag & Anzeigen Hofmann Druck Nürnberg GmbH & Co. KG, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg;
Anzeigen Fabian Lämmermann
Gültige Anzeigenpreislste 1/20
Druckauflage 1.010.000 Exemplare (IVW 3. Quartal 2020)
Der Redaktionsschluss für

die nächste Ausgabe ist der 5. Januar. Die nächste Ausgabe wird am 28. Februar 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.

Themen



10/ Die Johanniter haben ihren Internet-Auftritt übersichtlicher gestaltet und so die Suche einfacher gemacht.



12/ Nach der Explosion im Hafen Beiruts wollen die Johanniter vor allem Jugendlichen eine Zukunftsperspektive geben.

In Aktion

- Corona – Alltag im Ausnahmezustand **04**
- Internet – Orientierung auf einen Blick **10**
- Libanon – Hilfe für ein zerbrechliches Land **12**

In Kürze

- Namen und Nachrichten **14**

Fürs Leben

- Gesundheit & Sicherheit **15**
- Service: Pflege-Hilfen im Netz finden **18**

Unter Freunden

- Im Porträt – Von Syrien nach Sachsen **21**
- Lesertelefon **22**
- Leserforum **23**
- Denkanstoß – Weihnachten zum Mitnehmen **24**

Zum Schluss

- Drei Fragen an Anke Siemers und Rätselspaß **26**
- Augenklick **27**



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

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



Corona
Alltag im
Ausnahmestand.

Das Corona-Virus hat unseren Alltag verändert. Wo Besuche in Seniorenheimen, die Unterstützung von Bedürftigen und der Gang zur Schule in jüngster Zeit nur noch eingeschränkt möglich waren, sind die Johanniter neue Wege gegangen. Was sich bewährt, wird fortgeführt.

Es waren dramatische Szenen, die das Pflegeteam des Johanniter-Stiftes Erkelenz mit ansehen musste: Besorgte Angehörige rufen von der Straße aus ihren pflegebedürftigen Senioren ein paar Worte zu, mehr war nicht erlaubt. „Schon Anfang März ereilte uns der Lockdown“, erklärt Einrichtungsleiterin Astrid Hadick. Erkelenz liegt im Kreis Heinsberg, einem der ersten Corona-Hotspots in Deutschland. Wenn sie an diese Zeit zurückdenkt, steigen der 93-jährigen Agnes Peters noch heute die Tränen in die Augen. Auch für sie war der direkte Kontakt mit ihren beiden Söhnen für Monate tabu. Zum Glück gab es schnell eine zunächst temporäre Lösung: Per Tablet-Computer konnte Agnes Peters während des Lockdowns Videotelefonate führen. Und das tut sie heute noch, wenn die Angehörigen länger unterwegs sind.

Die Digitalisierung ihres Hauses begann mit dem Engagement von Angehörigen, erinnert sich Einrichtungsleiterin Astrid Hadick. „Viele haben gefragt, wie sie helfen können – auch ein ehemaliger Angehöriger, der dem Haus eng verbunden geblieben ist. Im Gespräch kamen sie auf die Idee, dass ein Tablet-Computer ein bisschen Nähe zu den Angehörigen ermöglichen könne. Der ehemalige Angehörige spendete ein solches Gerät – und das Pflegeteam wurde

Foto: Nikolaus Brade



Foto: Peter Altmann

Agnes Peters hat jetzt Routine im Umgang mit dem Tablet.

von der großen Nachfrage im Haus überrascht, weil ein vorheriger Testlauf mit Handys nicht so gut ankam. Die Bildschirme waren einfach zu klein. „Mit dem Tablet war das was ganz anderes“, so Hadick. So lieferte der Spender ein weiteres Gerät. Und damit in jedem Wohnbereich eines zur Verfügung steht, wurden drei zusätzliche Tablets angeschafft.

Kontakt halten / „Die Gespräche zwischen unseren 102 Bewohnern und ihren Angehörigen sind eher kurz – aber die Freude, die Kinder und Enkel einfach mal wiederzusehen, war dafür immer sehr groß“, sagt Julia Thelen, die im sozialen Dienst des Johanniter-Stifts Erkelenz arbeitet. Auch die Seniorin Agnes Peters erinnert sich an die ersten Male mit Freude. Bei ihr und den anderen 102 Bewohnern wurde Julia Thelen nun täglich zur „Halterin“ des Tablets, sie half den Bewohnerinnen und Bewohnern bei der Kontaktaufnahme, erlebte bewegende Momente. „Es ist eben doch was anderes, wenn man die Mimik seines Gegenübers sehen kann. Manche unserer Bewohner hören schlecht – ihnen hilft es, von den Lippen lesen zu können“, so Julia Thelen.

Auch nach den Lockerungen der Besuchsverbote sind die Geräte in Erkelenz noch weiterhin rege im Einsatz – nicht nur bei Agnes Peters. „Die Angehörigen einer Be-

wohnerin leben am Bodensee. Die Enkel haben der Oma sogar einen Tablet-Ständer gebaut. Online halten sie jetzt weiterhin den Kontakt“, erklärt Astrid Hadick. Inzwischen nutzen nun sogar die Mitarbeiter die Geräte gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern. Der Soziale Dienst bietet dank spezieller Apps Übungen zum Gedächtnistraining an, und dann ist da noch ein Generationen verbindendes Element: „Die Senioren fragen sich ja schon, warum die junge Generation so viel auf Bildschirme starrt. Jetzt sehen sie diese digitale Welt anders und verstehen den Nutzen“, so Julia Thelen.

Endlich Schule / Wie die Corona-Krise eine prekäre Situation zum Besseren gewendet hat, zeigt sich am Beispiel der Hessischen Erstaufnahmeeinrichtung in Kassel-Niederzwehren. Dort unterrichten die Johanniter Kinder und sorgen mit Ehrenamtlichen neuerdings für eine Schulbegleitung.

Denn für Kinder und Jugendliche in einem laufenden Asylverfahren griff die gesetzliche Schulpflicht in Hessen bislang nicht automatisch. Erst in ihrer Zweitunterkunft

„Wir wollen den Kindern Bildung ermöglichen und unterrichten deshalb hier in unserer Einrichtung.“

mussten sie eine Regelschule besuchen. Damit sie in der Zwischenzeit überhaupt etwas lernen, etablierten die Johanniter in Zusammenarbeit mit der Uni Kassel ein Pilotprojekt: die „Quasi-Schule“ mit Klassenraum, Lehrerzimmer und normalem Unterrichtsmaterial. „Wir wollen den Kin-



Foto: Nikolaus Brade

Sarah Nawaya ist jetzt ehrenamtliche Schulbegleiterin und ermöglicht anderen die Chance auf Bildung.

dern Bildung ermöglichen und unterrichten sie deshalb hier in unserer Einrichtung mithilfe unserer Pädagogen im Team und mit ehrenamtlich aktiven anderen Geflüchteten“, erklärt Henrik Ernst, Fachbereichsleitung Flüchtlingshilfe und Integration des Regionalverbandes Kurhessen. Als die Quasi-Schule durch die coronabedingten Schließungen nur noch eingeschränkt möglich war, organisierten die Johanniter eine Ferienakademie mit Deutschkursen, Mathe und vielen Sachthemen, die sich an der Lebenswirklichkeit der Kinder orientieren.

Das Angebot wurde mit viel Begeisterung aufgenommen – und hat gleichzeitig eine Grundlage gelegt für die seit Schuljahresbeginn geltende Schulpflicht für Kinder von Geflüchteten in sogenannten Intensivklassen. Während der Zeit der Ferienakademie fiel Henrik Ernst ein Missstand auf, der durch die neue Regelung nicht behoben ist: „Noch immer fallen Kinder durch das Raster.“ Nämlich Kinder mit Behinderungen, so wie die siebenjährige Fatima und ihr neun Jahre alter Bruder Abdulmusawer.

„Beide Kinder sind mit dem Downsyndrom geboren. Für sie gibt es bisher leider keine Regelung“, so Henrik Ernst. In der Quasi-Schule der Erstaufnahmeeinrichtung wird das Geschwisterpaar aus Afghanistan von Arghavan Pourdehim unterrichtet und betreut – die 31-jährige Chemie-Ingenieurin aus Teheran ist selbst Bewohnerin in Kassel-Niederzwehren. Der Besuch der beiden Kinder in einer Intensivklasse der Regelschule würde alle Beteiligten überfordern.

Die Lösung dieses Problems sieht Hendrik Ernst in der Betreuung der Kinder mit Behinderungen durch einen Johanniter. So wie schon jetzt Sarah Nawaya als Schulbegleiterin einer Geflüchteten mit einer geistigen Behinderung täglich den Besuch der Offenen Schule Waldau ermöglicht. „Ob Gymnasiasten oder Realschüler – bei uns bleiben alle Schulformen in einer Klasse. Außerdem haben wir von der 5. bis zur 10. Klasse in der Regel zwei Lehrende, die sich gemeinsam intensiv um die Belange des Klasse kümmern“, erklärt Schulleiter Manuel Coote das besondere Konzept seiner Einrichtung. In den Intensivklassen werden die neu ankommenden Schülerinnen und Schüler zwei Jahre lang in Deutsch fit gemacht. Dann wird versucht, sie in die regulären Klassen zu integrieren. Mit der Begleitung durch Sarah und der aktiven Kooperation mit den Johannitern betritt die Schule nun Neuland.

„Jetzt hoffen wir, auch für Fatima und Abdulmusawer eine solche Begleitung organisieren zu können“, sagt Henrik Ernst und ist optimistisch, dass dieses Pilotprojekt die Corona-Zeiten überdauert und zu einem festen Bestandteil der Johanniter-Integrationsarbeit wird.

Kältehilfe, das ganze Jahr / Eigentlich hat die Notunterkunft der Johanniter für Menschen ohne Obdach in der ehemaligen Gerhart-Hauptmann-Schule in Berlin-Kreuzberg über den Sommer zu.

Foto: Nikolaus Brade



Täglich eine warme Mahlzeit – zubereitet aus dem, was auch immer an Lebensmittelspenden einging. Die Ehrenamtlichen der „Kiezmahlzeit“ waren im Sommer eine verlässliche Anlaufstelle.

Aber was ist noch wie sonst in diesem Jahr? „Wir wollten mit denen, die sonst im Winter in die Notunterkunft zum Schlafen kommen, auch während der Pandemie in Kontakt bleiben“, sagt Dietrich Heuer, Freiwilliger und Leiter der Notunterkunft. „Wenn wir schon im Sommer keinen Schlafplatz bieten können, dann sollten unsere Stammgäste wenigstens ein regelmäßiges Essen bekommen und einen Anlaufpunkt haben.“ Geboren war die Idee des Freiwilligenprojektes „Kiezmahlzeit“. Täglich geöffnet von 18 bis 20 Uhr gab es dort während der Sommermonate eine warme Mahlzeit, Getränke und einen Moment der Ruhe für bis zu 80 Menschen in Not.

Viele helfen mit / Dafür brauchte es Freiwillige, ein coronataugliches Konzept und Unterstützung für die Mahlzeiten. Die kam unter anderem von einem Anbieter für Schulessen, der die Idee der Johanniter mit Essensspenden förderte. Ein Kiezladen ergänzte das mit frischem Salat oder Gemüse, eine Bäckerei war auch dabei. Was dann noch fehlte, finanzierte der Regionalverband Berlin mit Spendenmitteln und steuerte noch Hygieneartikel und Desinfektionsmittel bei. Schließlich funktioniert es auch nur, wenn niemand gefährdet und das Hygienekonzept von allen eingehalten wird. Das Gesundheitsamt stimmte wohlwollend zu, „hat aber auch ein strenges Auge darauf“, so Dietrich Heuer.

Das sei sowohl im Sinne der Gäste, um deren oftmals einzigen geschützten Raum erhalten zu können, als auch der Freiwilligen, die jeden Abend mithelfen, das Essen

vorbereiten und ausgeben, die Räume sauber halten und auch mal ein offenes Ohr für die Probleme ihrer Gäste haben.

Für manche von ihnen ist die „Kiezmahlzeit“ ein Ankerpunkt. Einer ist Lucas André aus Brasilien. Hier im Sommer ein Essen und im Winter eine Rückzugsmöglichkeit für die Nacht zu bekommen, sei für ihn eine große Hilfe: „Ein Schlafplatz, ein warmes Essen und eine warme Dusche – das ist die Basis für Menschlichkeit.“ Und so bunt gemischt wie die Bedürftigen sind auch die Freiwilligen: Dass sie arabisch oder türkisch, französisch oder eine der vielen slawischen Sprachen sprechen, hilft dabei. Manche von ihnen leben selbst erst kurze Zeit in Deutschland.

Anfang November wurde für die Saison in der kalten Jahreshälfte aus der „Kiezmahlzeit“ der Johanniter wieder die Notunterkunft mit Schlafplatz. Dass es statt der früher verfügbaren 120 Betten derzeit nur noch 76 Schlafplätze gibt, ist der Pandemie geschuldet: Es braucht einfach mehr Abstand, um niemanden zu gefährden. Dennoch ist es den Johannitern wichtig, „dass unseren Stammgästen nichts weiter wegbricht, denn aktuell ist ihnen ohnehin schon einiges weggebrochen“, so Dietrich Heuer. Dass der Bedarf viel höher ist, wissen alle. „Aber es ist unser fester Wille und der Glaube daran, wenigstens einigen helfen zu können.“ / Peter Altmann, Ina Krauß

Aktuelle Hilfsangebote und Corona-Basis-Infos in 16 Sprachen gibt es im Internet unter: www.johanniter.de/corona



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Immer in der Nähe. Falls Sie es mal nicht sein können.



Der Johanniter-Hausnotruf.

Egal was passiert oder wie sich unser Alltag gestaltet: Unsere Liebsten möchten wir immer in Sicherheit wissen. Mit dem Johanniter-Hausnotruf leben Familien sorgenfrei und unbeschwert an 365 Tagen im Jahr. **Denn im Notfall ist schnelle Hilfe nur einen Knopfdruck entfernt.**

Jetzt bestellen!

0800 32 33 800 (gebührenfrei)
www.johanniter.de/hausnotruf

Kontaktlose Bereitstellung und Installation möglich!

Internet Orientierung auf einen Blick.

Die Johanniter haben einen neuen Internetauftritt. Neu strukturiert und mit einer praktischen Suchfunktion. So ist der richtige Dienst schnell gefunden.

Ob Erste-Hilfe-Kurs, Hausnotrufdienst, Seniorenhaus oder auch ambulanter Pflegedienst – unsere vielfältigen Dienste und Angebote helfen Menschen bundesweit. Erstmals haben wir auf unserer Internetseite nun alle Johanniter-Angebote zusammengeführt.

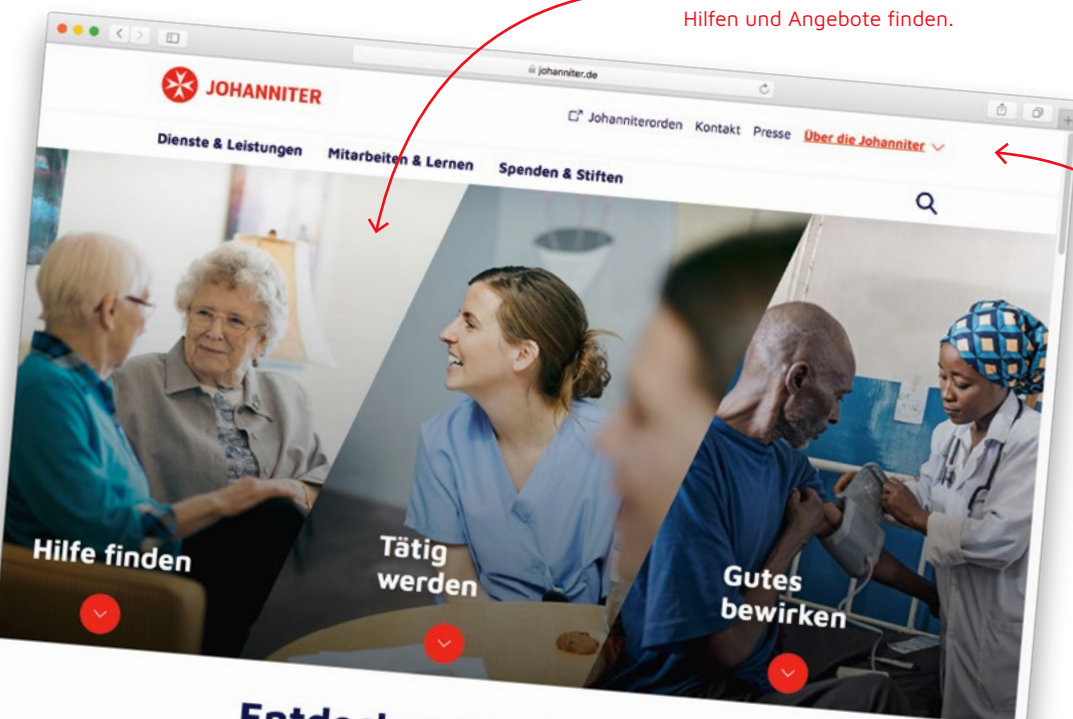
Bereits die Startseite gibt klare Orientierung mit dem dreigeteilten Eintritt in die Johanniter-Welt: „Hilfe finden“, „Tätig werden“, „Gutes bewirken“. Klar im Fokus sind

unsere Kunden, unsere engagierten Unterstützer sowie Spenderinnen und Spender. Auf www.johanniter.de können sie sich nun detailliert über Angebote informieren, aber auch einfach per Mausklick einen Erste-Hilfe-Kurs buchen oder die nächstliegende Sozialstation ausfindig machen. Wer spenden möchte, findet nicht nur eine Übersicht konkreter Projekte, sondern hat die Möglichkeit, direkt online einen Beitrag zu leisten.

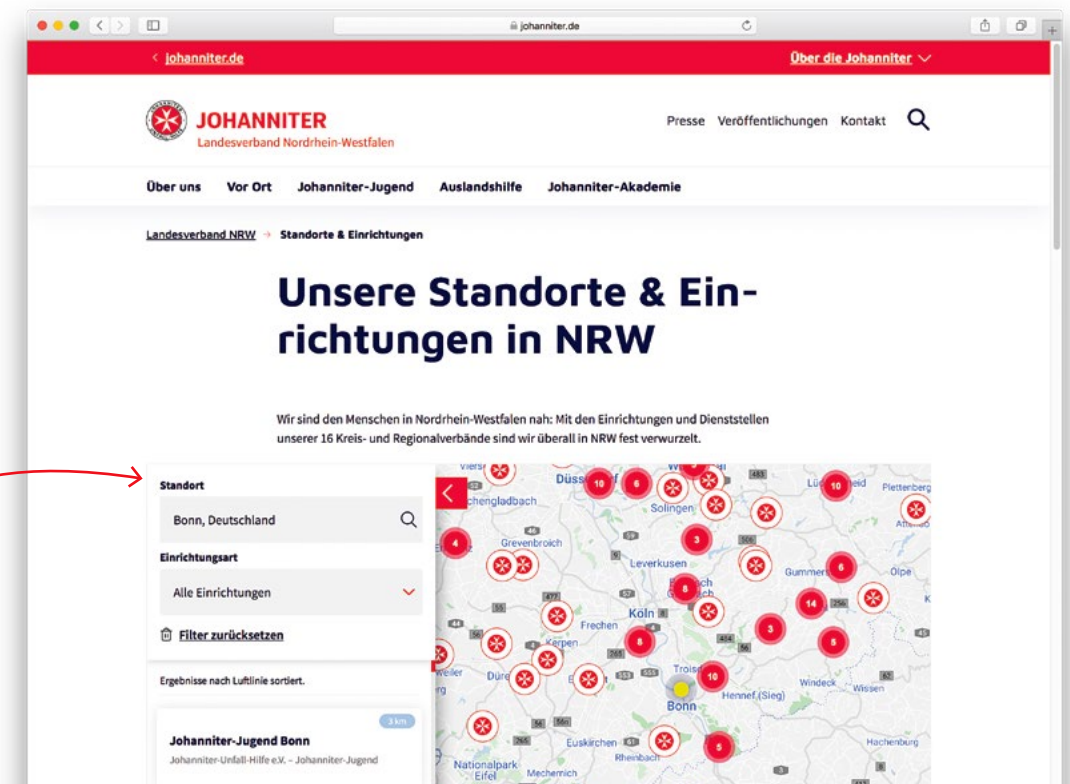
Suchen mit dem „Dienstefinder“ / Vereinfacht wird vieles durch eine neue Suchfunktion, den „Dienstefinder“. Dort hin gelangt man direkt von der Startseite über das gewählte Thema oder indem man

Den richtigen Einstieg über die Startseite wählen und Hilfen und Angebote finden.

Informationen über Kliniken, Einrichtungen und die einzelnen Johanniter-Werke gibt es immer rechts oben.



Entdecken Sie die Welt der Johanniter



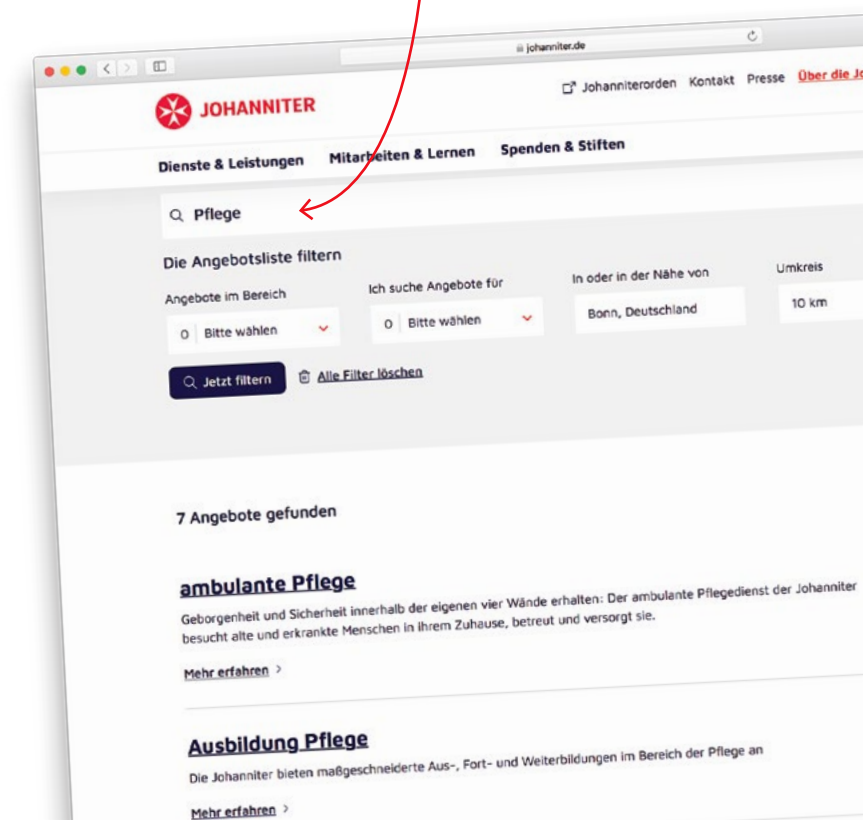
Einrichtungen können durch die Eingabe des Standorts und der Einrichtungsart über interaktive Karten angesteuert werden.

hinunterscrollt. Man kann dort die gesuchte Dienstleistung eingeben (zum Beispiel Erste-Hilfe-Kurs oder Pflegeberatung) und die Suche mit weiteren Filtermöglichkeiten wie der Postleitzahl verfeinern. Nach dem Filtern und per Klick auf „Mehr erfahren“ werden dann die verfügbaren Kurse in der Nähe angezeigt. Auch wer im Ehrenamt tätig werden möchte, findet mit unseren Such- und Filtermöglichkeiten die Stellenangebote und so auch den Wunscheinsatz vor Ort.

Über den Dienstefinder kann ein Angebot ausgewählt und die Suchregion eingegrenzt werden.

Blick auch nach innen / Klar getrennt von unseren Angeboten präsentieren wir alles Wissenswerte über unsere Organisation unter „Über die Johanniter“. Wer eine bestimmte Klinik oder ein Seniorenhaus sucht, ist hier ebenfalls richtig. Dort gelangt man auch direkt zu den Seiten der Johanniter-Unfall-Hilfe mit Dienstleistungen und aktuellen Meldungen. Über die Suchfunktion kann man nach Einrichtungen in der Nähe suchen und sie sich auf der hinterlegten Karte direkt anzeigen lassen. / Heike Fischer

Suchen und finden: Erste-Hilfe-Kurse, Pflegedienststationen und alle anderen Dienstleistungen der Johanniter. Übersichtlich, aktuell und jederzeit verfügbar an einem Ort: www.johanniter.de



Libanon Unterstützung für ein zerbrechliches Land.

Die gewaltige Explosion im Hafen Beiruts hat die desolate Lage des Landes verschärft. Die Johanniter-Auslandshilfe leistete humanitäre Soforthilfe und will langfristig vor allem Jugendlichen eine Zukunftsperspektive geben.

Fotos: Sophie Maier



Auch der 24-jährige Adnan Nassran sieht nach dem Unglück auf dem Hafengelände Beiruts einer ungewissen Zukunft entgegen. Im Rahmen der Soforthilfe hat er Unterstützung von den Johannitern erhalten.

Adnan Nassran war gerade auf der Straße, als ihn die Schockwelle von den Beinen riss. Wie durch ein Wunder überstand der gebürtige Syrer die Explosion mit nur leichten Verletzungen. Doch mit der Explosion barsten nicht nur alle Fensterfronten des Gebäudes, in dem Adnan Arbeit als Hausmeister gefunden hatte. Zerstört

wurden auch die Träume des 24-jährigen Syrers. „Ich lebe noch immer in der ersten Etage und weiß nicht, wo ich sonst hingehen sollte“, erzählt Adnan, der sich nun nicht mehr selber versorgen kann.

Experten für Soforthilfe / Aus eigener Kraft können die wenigsten Bewohner in

Beirut und anderen Landesteilen solche Schicksalsschläge überwinden. 2019 hatte die wirtschaftliche Talfahrt des Landes begonnen und viele Menschen in die Armut und aus Protest auf die Straße getrieben. Die andauernde Coronakrise verschärft die Not derweil noch mehr. Auch deshalb entsandten die Johanniter im August ein Experten-Team in das Land im Nahen Osten, um schnell Hilfe zu leisten und medizinischen Rat zu geben. „Die Zerstörung in den Hafenvierteln war auch zwei Wochen nach der Explosion noch allgegenwärtig“, berichtet Linda Zimmermann, Projektkoordinatorin der Auslandshilfe, die sich als Teammitglied ein eigenes Bild von der verheerenden Lage machte.

Zusammen mit der örtlichen Partnerorganisation „Naba’a“ konnten die Johanniter bereits wenige Tage nach der Explosion Nahrungsmittelpakete an 350 betroffene Familien verteilen. Wenig später erhielten weitere 242 Familien finanzielle Hilfen für das Nötigste im Alltag und notwendige erste Reparaturen an beschädigten Gebäuden.

Schutz gegen Corona / Die Corona-Pandemie erschwert die Lage im Land zusätzlich. Nachdem die Infektionszahlen wieder stark gestiegen waren, wurde Ende August erneut ein Lockdown im ganzen Land verhängt. Um Schutzmaßnahmen und die Kenntnisse über das Virus zu verbessern, begleitete der Arzt Dr. Gerald Ripberger das Johanniter-Team. Der ehrenamtliche Helfer veranstaltete zusammen mit medizinischem Personal einen Workshop in einem palästinensischen Flüchtlingscamp. „Es ist ein generelles Wissen im Umgang mit COVID-19 vorhanden“, sagt Ripberger, der hauptamtlich für das Robert Koch-Institut arbeitet. „Aber trotz der Enge in den Camps tragen nur wenige Menschen Masken. Da sind noch Anpassungen nötig.“



Seit mehreren Jahren unterstützen die Johanniter „Naba’a“ bei der Arbeit in den Camps. Zwischen 2016 und 2018 erhielten 120 Jugendliche eine Berufsausbildung, rund die Hälfte von ihnen waren Jugendliche mit einer Behinderung. Nach dem Abschluss fanden nicht nur 40 Prozent unmittelbar eine Anstellung als Friseur, Computerspezialist oder Mobilfunktechniker, sie organisierten sich auch in Jugendgruppen und machten auf sich und ihre Belange aufmerksam.

Perspektiven bieten / Ihnen gerade jetzt beizustehen, ist das Ziel von „Naba’a“ und den Johannitern. „Trotz Unterbeschäftigung oder Arbeitslosigkeit: Eine Ausbildung in der Tasche zu haben, bietet eine wichtige Grundlage für einen Neustart“, erklärt Linda Zimmermann. Deshalb wurde ein zweiter Ausbildungszyklus begonnen, der derzeit 540 Jugendlichen mit und ohne Behinderung eine Chance gibt. Sie sollen zukünftig leichter einen Job finden, wenn sich die wirtschaftlichen Bedingungen im Land wieder verbessern. / Tommy Ramm



Spenden Sie!

Unterstützen Sie die Arbeit der Johanniter im Libanon!
Spendenkonto
DE94 3702 0500 0433 0433 00
Bank für Sozialwirtschaft
Stichwort: Libanon

Namen & Nachrichten



Im Einsatz gegen Corona

Kosovo / Ein medizinisches Expertenteam des Robert Koch-Institutes (RKI), darunter auch drei ehrenamtliche Johanniter, ist Ende September zwei Wochen lang für einen Einsatz im Kosovo unterwegs gewesen. In verschiedenen Teams unterstützten sie als „Emergency Medical Team“ (EMT) das örtliche Personal bei der Verbesserung der Diagnose, Prävention und Behandlung von COVID-19-Patienten in mehreren Einrichtungen des Balkanlandes.

www.johanniter.de/auslandshilfe



Zielsetzung 2027

Leitlinien / Menschen helfen, Hoffnung und Orientierung geben und dabei einen nachhaltigen Nutzen für die Gesellschaft bieten: In kurzer, prägnanter Form führen acht neue Leitlinien ins Jubiläumsjahr 2027 – wenn die Johanniter-Unfall-Hilfe den 75. Jahrestag ihrer Gründung feiert. „Die in unserer Zielsetzung 2027 formulierten Vorgaben bieten die Grundlage für jährlich neu zu treffende strategische oder taktische Entscheidungen“, so Jörg Lüsslem, Mitglied des Bundesvorstandes.



Antrag zur Bevorratung gestellt

Katastrophenschutz / Mit einem Konzept für die Bevorratung von Schutzausrüstung und medizinischem Equipment an mehreren Standorten haben sich die Johanniter als Hauptantragsteller für Deutschland bei der EU beworben. Mit den eingelagerten Materialien soll Mitglieds- und Teilnehmerstaaten am EU-Katastrophenschutzverfahren bei Engpässen ausgeholfen werden. Damit könnte Mangelsituationen wie im vergangenen Frühjahr vorgebeugt werden. Mit einer Entscheidung der EU-Kommission über den Antrag ist Ende des Jahres zu rechnen.



Fachgremium empfiehlt

Kinder / Nach dem letzten großen Update der Kindernotfall-App ist der Helfer für das Smartphone von der Redaktion des unabhängigen Fachmagazins „E-Health-Com“ zur App des Monats im September gewählt worden. Die empfohlene Applikation wurde von den Johannitern gemeinsam mit der Barmer Ersatzkasse entwickelt. Sie bietet Tipps zur Prävention von Unfällen und hilfreiches Wissen, wenn doch etwas passiert ist. www.johanniter.de/kindernotfall

Fotos: Johanniter

Foto: Adobe Stock, Grafik: Rauchmelder retten Leben

Gesundheit & Sicherheit



Mitgefühl hilft, Regeln zu beachten

Studie / Wer mehr Mitgefühl mit Corona-Erkrankten oder Risikogruppen hat, hält sich auch eher an die geltenden Abstandsregeln und trägt einen Mund-Nasen-Schutz. So das Ergebnis einer aktuellen Studie von Forschern der Universität im dänischen Aarhus. Je höher der Grad an Empathie war, desto mehr Wert legten die Befragten in Deutschland, Großbritannien und in den USA auch auf die Verringerung sozialer Kontakte. Die Studie zeige außerdem, so die Forscher, dass es sogar möglich sei, menschliches Mitgefühl zu steigern und so auch die Bereitschaft, die Maßnahmen zu befolgen. Auf diese Weise lasse sich letztendlich Leben retten.

/// Und das habt zum Zeichen: **Ihr werdet finden das Kind in Windeln gewickelt und in einer Krippe liegen.**

Lukas 2,12

Was fehlt mir bloß?

Grippe-Symptome / Fieber, Husten, Halsschmerzen – es gibt viele verschiedene Anzeichen, die auf eine Erkältung, Influenza oder doch eine Infektion mit COVID-19 hindeuten. Gerade in diesem Jahr ist es eine besondere Herausforderung, die Symptome richtig zu deuten. Folgende Übersicht dient nur der allgemeinen Orientierung und ersetzt keine ärztliche Beratung.

Symptome	COVID-19	Erkältung	Grippe
Fieber	●●●●	●○○○	●●●●
Husten (trocken)	●●●●	●●●○	●●●●
Husten (produktiv)	●○○○	●●●●	●○○○
Gliederschmerzen	●●○○	●●●●	●●●●
Halsschmerzen	●●○○	●●●●	●●○○
Kopfschmerzen	●●○○	●○○○	●●●●
Müdigkeit	●●○○	●●○○	●●●●
Verlust v. Geruchs- u. Geschmackssinn	●●○○	○○○○	●●○○
Schnupfen	●○○○	●●●●	●●○○
Niesen	●○○○	●●●●	○○○○

Häufigkeit der Symptome: **nie** ○○○○ bis **sehr häufig** ●●●●



Lebensretter wenig verbreitet

Rauchmelder / Gesetzlichen Vorschriften zum Trotz hat die Hälfte der deutschen Eigenheimbesitzer ihren Wohnraum nicht ausreichend mit Rauchmeldern ausgestattet. Dabei gilt mit Ausnahme von Sachsen von Beginn des neuen Jahres an in allen Bundesländern auch für Bestandsbauten eine Pflicht zur Installation in vorgeschriebenen Räumen. Als Mindestanforderung gilt je ein Rauchmelder pro Schlafraum, Kinderzimmer und dem als Rettungsweg dienenden Flur.

www.rauchmelder-lebensretter.de

Das Best-Schlaf Nackenstützkissen im Wert von € 49,95 erhalten Sie als Geschenk, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen.

Geschenk im Wert von € 49,95



Orthopädisches Nackenstützkissen, ideal für Rücken & Bandscheiben

Durch herausnehmbare Mittelschicht exakt auf Ihre Nacken- und Schultergröße einstellbar. Wahlweise: 8, 10, 11, 13 cm dick.

Best.-Nr. MC 20453 Anatomisch geformt: Perfekt für Rücken- & Seitenlage.

Maße: B 60 x L 35 cm

Internet Gutscheincode: WS85T

Sie haben die Wahl: Visko-Mineralschaum-Auflage in 4 cm oder 7 cm dick!

Unser Tipp: Bestellen Sie jetzt die 7 cm Wendeauflage für ganz besonderen Schlafkomfort! Sie ist auf einer Seite extra härter. Das wird im Hochsommer und von schweren Menschen oft bevorzugt! Extra dick – so ersparen Sie sich eine neue Matratze!

Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter www.aktivshop.de

»Die Visko-Matratzenauflage begeistert mich jeden Tag. Rückenschmerzen und Verspannungen gehören der Vergangenheit an.« Christa R. im Januar 2020

1 Muskelmassagegerät **Neu!**

Stimulierende Massagen für den ganzen Körper

»...kraftvoll in der Anwendung...«
»...herrliche Entspannung...«

- ✓ Zur Entspannung & Regeneration- ideal bei Schmerzen und Verspannungen
- ✓ Kann die Durchblutung anregen
- ✓ 4 Intensitäten für sanfte und wirkungsvolle Massagen
- ✓ Akkubetrieb 3–5 Std.: Lithium-Ionen-Akku 2.000 mAh
- ✓ Maße: B 36 x H 12,5 x L 39 cm
- ✓ Gewicht nur: 1,1 kg

Kann die Muskeln entspannen und die Durchblutung fördern

Für Regeneration nach dem Sport

Sie sparen € 100,- UVP € 199,-

Best.-Nr. MC 23991 nur € 99,-

2 Laufband aktiv »Vital Komfort«

Mit praktischem Tablet- und Zeitschriftenhalter

- ✓ Platzsparend und unschlagbar günstig
- ✓ Laufgeschwindigkeit 1–10 km/h, in 0,1 km/h-Schritten verstellbar
- ✓ 3 Programme oder manuelles Training
- ✓ Lauffläche: 36 x 100 cm
- ✓ Belastbar bis 120 kg
- ✓ Leistung: 500 W

Stabiler Langer Handlauf, besonders geeignet für Rehatraining

Sie sparen bis zu € 250,- Ohne Handlauf UVP 399,- / Mit Handlauf UVP 499,-

Ohne Handlauf Best.-Nr. MC 11466 nur € 199,- Mit Handlauf Best.-Nr. MC 11467 nur € 249,-

4 Wohnungsrollator »Premium«

Besonders wendig dank kompakter Bauweise und kleinen Rädern!

- ✓ Max. Benutzergewicht: 100 kg
- ✓ Vorder-/Hinterradgröße: ø 17,8 cm
- ✓ Bremsart: Handbremse
- ✓ Max. Tablettzuladung: 5 kg
- ✓ Max. Korbbelastung: 5 kg
- ✓ Maße: B 54 x H 83,5–94,9 x L 66 cm
- ✓ Tablett: B 39 x T 29 cm



Praktisch klappbar

Sie sparen € 70,- UVP € 199,-

Anthrazit € 129,- Best.-Nr. MC 22380

Weiß € 129,- Best.-Nr. MC 22379

Besonders wendig dank kleiner Räder

7 Schlafsessel »Nimmerland«

Besonders platzsparend – perfekt zum Liegen, Sitzen, Relaxen

Unser Raumwunder – auch für kleine Räume



- ✓ 3in1: als Sessel, Liege & Gästebett nutzbar
- ✓ Stabiler Metallrahmen & FüÙe aus pulverbeschichtetem Stahlrohr
- ✓ Kinderleicht aus- und einklappbar

Sie sparen € 150,- UVP € 399,-

Best.-Nr. MC 22802 nur € 249,-

8 Heimtrainer X-Bike **Aktionspreis!**

Faltbar und platzsparend

Training auf kleinstem Raum



- ✓ Magnet-Bremssystem
- ✓ 2,5 kg Schwungmasse
- ✓ Stufenlose Widerstandverstellung
- ✓ Bequemer, breiter Sattel, höhenverstellbar
- ✓ Belastbar bis 100 kg

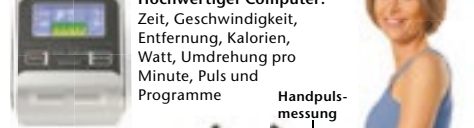
Praktisch klappbar

Sie sparen € 100,- UVP € 199,-

Best.-Nr. MC 11151 nur € 99,-

5 Ergometer aktiv »Pro 8.0«

Training nach Puls- & Wattvorgabe



- ✓ Hochwertiger Computer: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Watt, Umdrehung pro Minute, Puls und Programme
- ✓ Elektrisches Magnet-Bremssystem
- ✓ 24-stufige motor- & computergesteuerte Widerstandverstellung
- ✓ Riemen-Schwerpunkt-Pedale mit Fußschlaufe
- ✓ Verstellbarer Sattel & neigbarer Lenker
- ✓ 21 Programme
- ✓ Belastbar bis 120 kg

Ideal für Figur, Aussehen und Vitalität

Sie sparen € 150,- UVP € 399,-

Best.-Nr. MC 11465 nur € 249,-

3 Mini Heimtrainer 2.0

Ideal für Mobilität & Reha-Training

Mit Trainings-Computer

- ✓ Verstellbare Fußschlaufen
- ✓ Widerstand verstellbar
- ✓ Maße: B 40 x H 29 x L 41,5 cm
- ✓ Gewicht: 4,5 kg

Sie sparen € 20,- UVP € 69,99

Best.-Nr. MC 11409 nur € 49,99

6 Rückenkissen mit Nackenrolle

Entlastung für Nacken & Rücken



Sie sparen € 15,- UVP € 49,99

Best.-Nr. MC 23189 nur € 34,99

9 Drehkissen mit Gel

Bequeme Ein- & Ausstiegshilfe

- ✓ Ideal für Auto, Stuhl, Bett & Sofa
- ✓ ø: ca. 39 cm, Höhe: ca. 5 cm
- ✓ Max. belastbar bis 150 kg

Mehr Sitzkomfort und Mobilität!

Sie sparen € 5,- UVP € 29,95

Best.-Nr. MC 23838 nur € 24,95

10 Best-Schlaf Visko Matratzenauflage – 100% Visko-Mineralschaum.

Gönnen Sie sich jetzt einen erholsamen Schlaf in der Premiumklasse!

- ✓ Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen.
- ✓ Matratzen dieser Klasse kosten oft über 1.000 €.
- ✓ Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu.

Studien¹⁾²⁾³⁾ bzw. viele Kunden⁴⁾ berichten: **Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Wundliegen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden.** Führende Hersteller empfehlen für jede Matratze eine zusätzliche Auflage, damit Sie erholsamer schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Immerhin schwitzen wir nächtlich etwa ½ Liter. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet (milbenresistent). In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**

Unbequeme Schlafposition!
1 = Gefährliche Hohlräume
2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!
3 = Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken und an der Taille
4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage



Waschbare Bezüge mit Reißverschluss & Aloe Vera (40 % Viskose, 60 % Polyester)

1) Clinical Study Lillhagen Hospital in Gothenburg, Sweden, Oct. 1994
2) Gemessen mit X-Sensor, Dipl. Ing. D. Mlocek, Juni 2014
3) Institut für Pflegemittelforschung, Prof. Dr. Klaus Neander, Okt. 2002
4) Vgl. Kundenmeinungen auf www.aktivshop.de

Visko-Mineralschaum

Das herrlich anpassungsfähige Material wurde von der NASA für die hohe Belastung der Astronauten erfunden und ist jetzt auch als ein führendes Bettensystem sehr begehrt. Nach Studien¹⁾²⁾³⁾ sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf¹⁾: Der nächtliche Lagewechsel reduzierte sich z. B. in Tests von 80 auf nur 20 Mal, weil Visko-Mineralschaum sich dem Körper ideal anpasst, zudem nachweislich druckentlastend ist²⁾ und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein verbesserter Schlaf nachgewiesen³⁾, wodurch sogar die Einnahme von Schlafmitteln reduziert werden konnte.

Sie sparen bis zu € 139,-

UVP € 198,95 nur bei uns ab € 59,95

Ideal auch als 7 cm dicke Visko-Wendeauflage für besonderen Schlaf-Komfort! Siehe Coupon



Einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlichen Schlaf!
Wahlweise 4 oder 7cm dick! Mit dieser Auflage schlafen Sie in der Premiumklasse und machen aus »alt« schnell und günstig »neu«!

11 Gesundheitsuhr aktiv

Persönlicher Trainer für Ihr Handgelenk



Mit WhatsApp Funktion

- ✓ Motiviert bleiben & alles im Blick haben
- ✓ Herzfrequenz überwachen
- ✓ Anzeige des Blutsauerstoffgehalts
- ✓ Benachrichtigung bei Anrufen und Nachrichten
- ✓ Vielseitige Fitnessuhr für jeden Tag
- ✓ Erfassung von Schritten, Entfernung, Kalorienverbrauch u.v.m.

Best.-Nr. MC 11468 nur € 29,99

Jetzt kostenfrei anrufen und testen

☎ 0800 - 4 36 00 05 Mo. - Fr. 8-20 Uhr Sa.+So.10-18 Uhr

Hiermit bestelle ich – natürlich mit 2 Wochen Umtausch- und Widerrufsrecht!

Artikel	Best.-Nr.	Preise ^{5,6}	Bestellmenge
1 Muskelmassagegerät / Massagepistole	MC 23991	99,00 €	
2 Laufband aktiv ohne Handlauf	MC 11466	199,00 €	
3 Laufband aktiv mit Handlauf	MC 11467	249,00 €	
3 Mini Heimtrainer 2.0	MC 11409	49,99 €	
4 Wohnungsrollator »Premium« anthrazit	MC 22380	129,00 €	
4 Wohnungsrollator »Premium« weiß	MC 22379	129,00 €	
5 Ergometer aktiv »Pro 8.0«	MC 11465	249,00 €	
6 Rückenkissen mit Nackenrolle	MC 23189	34,99 €	
7 Schlafsessel »Nimmerland«	MC 22802	249,00 €	
8 Heimtrainer X-Bike	MC 11151	99,00 €	
9 Drehkissen mit Gel	MC 23838	24,95 €	
10 Gratis-Kissen »Premium« 60 x 35 cm	MC 20453	Gratis*	
Kissen »Premium« 60 x 35 cm	MC 21317	49,95 €	
Kissen »Premium« 50 x 35 cm	MC 22150	39,95 €	
Visko-Auflage 80 x 200 cm	4 cm dick MC 21303	69,95 €	
	7 cm dick MC 21310	119,95 €	
Visko-Auflage 90 x 200 cm	4 cm dick MC 21304	79,95 €	
	7 cm dick MC 21311	129,95 €	
Visko-Auflage 100 x 200 cm	4 cm dick MC 21305	89,95 €	
	7 cm dick MC 21313	169,95 €	
Visko-Auflage 140 x 200 cm	4 cm dick MC 21307	139,95 €	
	7 cm dick MC 21314	199,95 €	
	4 cm dick MC 22922	169,95 €	
Visko-Auflage 180 x 200 cm	7 cm dick MC 22923	249,95 €	
Visko-Auflage 80 x 190 cm	4 cm dick MC 21301	59,95 €	
Ideal für Liege, Sofa & Camping	7 cm dick MC 21308	99,95 €	
Visko-Auflage 90 x 190 cm	4 cm dick MC 21302	69,95 €	
Ideal für Liege, Sofa & Camping	7 cm dick MC 21309	109,95 €	
11 Gesundheitsuhr aktiv	MC 11468	29,99 €	
12 Vergrößerungs- und Lupenbrille	MC 32627	19,99 €	

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter www.aktivshop.de

Unser großer Katalog gratis!

Bestellungen telefonisch, per Internet oder per Post an: **aktivshop GmbH**, Oldenburger Str. 17, 48429 Rheine
Fax: 0800 / 4 36 00 06 (kostenfrei)
E-Mail: service@aktivshop.de



Vorname _____ Name _____

StraÙe/Hausnummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

Wenn Sie die Ware behalten möchten:
5) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.
6) Preise inkl. MwSt. zzgl. insgesamt nur 5,95 € Versandkosten.
7) Die Einzelheiten zum Widerruf und Datenschutz finden Sie in unseren AGB unter www.aktivshop.de oder auf Wunsch auch gern telefonisch.

Service

Pflege-Hilfen im Netz finden.



Foto: Martin Bühler

Das Internet steckt voller Informationen – auch zum Thema Pflege. Doch wo gibt es verlässliches Wissen und wer gibt unkompliziert Rat? Zwei Angebote der Johanniter helfen, Gesuchtes auch zügig zu entdecken.

Worauf sollte ich beim Thema Wohnen im Alter achten? Was ist wichtig bei der häuslichen Pflege? Und wo finde ich schnell Unterstützung, wenn in der eigenen Familie jemand Hilfe benötigt? Wer sich durchs Internet klickt, verbringt schnell mal eine Stunde im Dickicht von Foren, Ratgeberseiten und werblichen Angeboten. Diese Menschen nehmen die Johanniter seit Jahresbeginn mit zwei kostenfreien Angeboten an die Hand.

Marktplatz und Ratgeber / Mit digitaler Beratung, einem Informationsportal und dem Vermitteln von Dienstleistungen bietet die Seite www.mitpflegeleben.de ein in diesem Umfang einzigartiges Angebot. Denn wer dort mit wenigen Mausklicks ein paar einfache Fragen zu dem eigenen Gesundheitszustand und dem benötigten Unterstützungsbedarf beantwortet, erhält umgehend Hilfe: sei es mit einer passenden Liste an Pflegeeinrichtungen, barrierefreien Wohnangeboten oder auch Dienstleistern sowie Hilfsmitteln, die im Alltag nötig sein könnten. Ergänzend dazu gibt es Checklisten, Antragsformulare und verständlich aufbereitetes Fachwissen rund um die Themen Pflege, Wohnen, Finanzierung & Versicherung. Wechselnde Schwerpunkte beleuchtet die Rubrik „Thema des Monats“, wo sich im Dezember alles um Einsamkeit dreht.

Immer mehr Menschen nutzen dieses Angebot, das die Johanniter-Unfall-Hilfe zusammen mit 13 weiteren Mitgesellschaftern aus der Sozialwirtschaft mit dem Grundgedanken eines hilfreichen Netzwerkes betreibt: Denn nicht jede Dienstleistung kann an jedem Ort im Bundesgebiet angeboten werden. Kunden profitieren

also von der Kooperation freigemeinnütziger Träger und freier Anbieter, die sich mit ihren Angeboten auf dem Portal eintragen lassen. „Unser Portal funktioniert wie ein Lotse durch den Pflegedschungel“, erklärt Katja Hilla, Referentin Kundenmanagement und Vertrieb der Johanniter-Bundesgeschäftsstelle in Berlin.

Schulung für zu Hause / Wer sich bereits etwas mit dem Thema Pflege beschäftigt hat und selbst Kompetenzen erwerben möchte, ist dagegen mit den Online-Pflegekursen der Johanniter gut bedient. Vom heimischen Computer aus bietet die Webseite www.johanniter-pflegecoach.de wertvolles Wissen. Die Online-Pflegekurse werden aktuell in vier Modulen zu den Themen „Grundlagen häuslicher Pflege“, „Alzheimer & Demenz“, „Wohnen und Pflege im Alter“ und „Rechtliche Vorsorge für den Ernstfall“ angeboten. Nach kurzem Registrieren ist das Portal kostenlos nutzbar, sofern die eigene Krankenkasse als Partnerkasse hinterlegt ist. Ist dies nicht der Fall, kann über die Webseite unkompliziert ein Antrag gestellt werden. Die Themenbereiche „Quarantäne und Isolation“ sowie „Hygiene“ sind frei zugänglich und bieten einen Mehrwert während der COVID-19-Pandemie. „Die digitale Schulung ist für Menschen gedacht, die in ihrem Umfeld keinen passenden Kurs finden oder einen solchen nicht in ihren Alltag integrieren können“, sagt Helvi Seehafer, Fachbereichsleiterin Ambulante Pflege in der Bundesgeschäftsstelle. Bei den Kursen bestimmen die Lernenden selbst das Tempo – ganz egal, wo sich diese auch befinden.

Weitere Informationen

Umfassende Informationen zu den Pflegeangeboten der Johanniter gibt es per Telefon 0800 32 33 800 oder unter www.johanniter.de/pflege. Dort ist als Orientierungshilfe auch ein einfach bedienbarer Pflegegradrechner eingebunden. www.mitpflegeleben.de www.johanniter-pflegecoach.de



Die Hauptstädte der EU

Sensationell - nur für kurze Zeit als 28-teiliges Komplett-Set erhältlich!
- Incl. der einmalig, nur noch hier enthaltenen Sonderprägung „London“!

10 Teilzahlungen
à **19,95 €!**
(statt regulär 1.115,- €)
PORTOFREI!



Ø je ca. 33 mm

Mit reinstem
Feingold
(999/1.000) veredelt!

Gemeinsame
Rückseite

**KEINE WEITEREN
VERPFLICHTUNGEN!**

GRATIS FÜR SIE!

Ein hochwertiges Steakmesser-Set
(regulärer Preis: 59,95 €)

- Scharfe Klinge mit einseitigem Wellenschliff
- Gefertigt aus rostfreiem Edelstahl



Luxuriöse Münz-Kassette
für Ihre Sammlung GRATIS!



- Edel vergoldet, mit aufwendiger Farbauflage
- Streng limitiert auf weltweit nur 1.993 Komplett-Editionen
- In höchster Münz-Prägequalität „Polierte Platte“
- Exklusiv nur beim BAYERISCHEN MÜNZKONTOR® erhältlich

BAYERISCHES MÜNZKONTOR®, eine Marke der HMK V AG,
Verantwortlicher i.S.d. DSGVO und Ihr Vertragspartner: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen

Große Nachfrage erwartet. Jetzt bestellen!

JA! Ich bestelle **PORTOFREI** das Komplett-Set „EU Hauptstädte“ (Art.-Nr. 196-283-9) - bitte ankreuzen:

- zu 10 monatlichen, zinsfreien Teilzahlungen à 19,95 € oder
- zum einmaligen Komplett-Preis von 199,50 € (regulärer Verkaufspreis 1.115,- €)

Ich gehe GARANTIERTE keine weiteren Verpflichtungen ein und darf das Steakmesser-Set in jedem Fall behalten!

Sie erhalten das Komplett-Set mit 60-tägigem Rückgaberecht. Bei Nichtangabe der Zahlungsweise gehen wir davon aus, dass Sie die Zahlung zum einmaligen Komplett-Preis wünschen.

Um Ihnen Informationen und Angebote von uns und anderen Unternehmen zuzusenden, verarbeiten wir auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 f DSGVO, auch mit Hilfe von Dienstleistern Ihre Daten. Weitere Informationen können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die Sie jederzeit auf www.muenzkontor.de abrufen oder bei uns anfordern können. Sie können der Verwendung Ihrer Daten zu Werbezwecken jederzeit widersprechen. Kurze Nachricht an Bayerisches Münzkontor, Kundenservice, 63735 Aschaffenburg genügt.

Schnell und bequem per Telefon bestellen:

0800 / 90 70 50 42

(KOSTENFREI aus dem dt. Festnetz)

Rufen Sie uns gleich kostenlos an!

Jeder telefonische Besteller erhält einen edlen Kugelschreiber mit SWAROVSKI® ELEMENT als Geschenk!

Meine Anschrift: Frau Herr

★ 93U-07

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

Postleitzahl

Wohnort

Es gelten die AGB des Bayerischen Münzkontors®. Diese können Sie unter www.muenzkontor.de nachlesen oder schriftlich bei uns anfordern. Ihr Vertragspartner: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen

Datum

Unterschrift

Coupon ausfüllen und sofort abschicken an:

Bayerisches Münzkontor • Abt. Reservierung • 63735 Aschaffenburg

Porträt

Von Syrien nach Sachsen

Als der Bürgerkrieg ihre Heimat überrollte, studierte Cevin Mohammad im syrischen Latakia noch Philosophie. Gemeinsam mit ihrer Familie flüchtete sie nach Deutschland. Jetzt ist die 27-Jährige Rettungsanwältin bei den Johannitern in Torgau.

Foto: Johanniter



Cevin war im zweiten Studienjahr, als der Krieg in ihre Universitätsstadt kam. „Wir durften zwar raus, aber es war zu gefährlich und es gab keinen Strom. Studieren, ja ein ganz normales Leben führen, das war einfach nicht mehr möglich“, erinnert sie sich. Also zog sie zusammen mit ihrer Zwillingsschwester Sozdar und ihrer Mutter zurück in ihre Heimatstadt Qamischli, zu ihrem Vater, der als Mechatroniker bei einer Ölfirma arbeitete. 2014 beschließen sie, in die Türkei zu reisen und bei einer Verwandten in Ankara unterzukommen. Von dort aus beantragen sie über ein spezielles Aufnahmeprogramm ein Visum für Deutschland. Drei Monate später fliegen sie nach Leipzig, einer neuen Zukunft entgegen.

Anschluss finden in Sachsen / In Leipzig findet sie schnell Anschluss – einer ihrer älteren Brüder war schon vor 25 Jahren in die sächsische Stadt gezogen und hatte sich dort ein neues Leben aufgebaut. „Mein Philosophiestudium in Deutschland weiterzuführen, war keine Option. Es dauert zu lange und ich musste schnell Geld verdienen“, so Cevin. Gemeinsam mit ihrer Zwillingsschwester Sozdar lernt sie Deutsch, arbeitet ehrenamtlich fürs Deutsche Rote Kreuz, um ihre Sprachkenntnisse zu verbessern und hilfreiche Kontakte zu knüpfen. Dann findet Cevin eine Ausbildung in einer Rechtsanwaltskanzlei, „doch die Arbeit nur im Büro – das war nichts für mich“. Als ihre Schwester Sozdar im Internet schließlich Informationen zu einer Ausbildung zur Rettungsanwältin an der Johanniter-Akademie Mitteldeutschland findet, wissen beide: Das ist es!

„Natürlich war es schwer, komplett von null anzufangen, zumal bei einer Ausbildung mit so vielen Fachbegriffen“, sagt Cevin. Doch die Schwestern unterstützen sich, lernen zu Hause und machen sich im Rettungswesen fit. Drei Module absolvieren die beiden und bestehen die Prüfung zur Rettungsanwältin mit Bravour. Während Sozdar nach den zwei Praktika im Krankenhaus und mit finanzieller Unterstützung durch die Johanniter auf der Rettungswache noch ihren Führerschein Klasse B ablegt, sattelt Cevin gleich auch noch eine Stufe drauf: „Jetzt kann ich sogar einen Rettungswagen fahren – das ist toll.“

Ende 2019 findet sie mit dem Abschluss in der Tasche schnell eine Stelle bei den befreundeten Maltesern, wechselt dann aber zu den Johannitern in Torgau. „Das ist so ein tolles Team“, sagt Cevin, „da wollte ich unbedingt hin!“ Sie schrieb eine Bewerbung, konnte die Kolleginnen und Kollegen durch ihre Energie und Fähigkeiten überzeugen und ist nun seit August Rettungsanwältin im Regionalverband Leipzig/Nordsachsen.

Manchmal ist sie auch Dolmetscherin / „Der Job macht mir wirklich viel Spaß. Es gibt jeden Tag etwas Neues zu sehen und zu lernen“, so Cevin. Besonders froh macht es sie, wenn sie dank ihrer Sprachkenntnisse ausländischen Patienten beim Übersetzen helfen kann. Und natürlich hat sie Pläne für die Zukunft: „Jetzt arbeite ich und sammle Erfahrungen. Doch dann will ich mich weiterqualifizieren und Notfallsanwältin werden.“ / Peter Altmann

Lesertelefon

Zuhör-Telefon
 **0800 56 43 664**

Fragen Sie uns, wir antworten!

Am 8. Dezember
 von 11 bis 14 Uhr



Foto: Adobe Stock

Menschen, denen in dieser schwierigen Zeit soziale Kontakte und die Umarmungen ihrer Enkel fehlen oder die einfach nur mal reden wollen, bieten die Johanniter seit Ostern ihr bewährtes Zuhör-Telefon an. Unter der kostenfreien Nummer 0800 0 300 700 schenken Ihnen dort täglich von 9 bis 19 Uhr geschulte Mitarbeitende ein offenes Ohr und geben Hilfestellung bei Fragen. Anonym, kostenlos und ohne Zeitdruck.

Mit welchen Anliegen man sich dort melden kann, ob auch über die Feiertage jemand zu erreichen ist und ob es dort bei Bedarf auch eine Vermittlung zu weiterführenden Angeboten gibt – diese Fragen und viele weitere beantwortet Ihnen unser Experte während unserer Telefonaktion am Dienstag, 8. Dezember, von 11 bis 14 Uhr.



Foto: Johanniter

Josef Jindra ist unser Ansprechpartner für Sie bei unserem Lesertelefon. Fragen gerne auch schriftlich an: Johanniter-Unfall-Hilfe, Marketing/Kommunikation, Zuhör-Telefon, Lützowstr. 94, 10785 Berlin, lesertelefon@johanniter.de

Fragen & Antworten vom 8. September zum Thema „Hospizdienst“

Was leisten Hospizdienste? Mit ihren Hospizdiensten unterstützen die Johanniter Schwerstkranke und Sterbende in ihrer letzten Lebensphase. Mit Zeit für Gespräche, Aufmerksamkeit und umfangreichen Informationen möchten wir die Lebensqualität verbessern und den Betroffenen und deren Angehörigen zur Seite stehen. Wir geben Unterstützung, wenn es darum geht, schwierige Themen anzusprechen und einen würdevollen Abschied zu gestalten. Die stationären Hospizeinrichtungen werden durch ambulante Dienste, die z. B. in die Häuslichkeit oder in die Pflegeeinrichtung kommen, ergänzt.

Welche Kosten entstehen dadurch? Jeder Mensch hat ein Recht auf palliative Versorgung und Begleitung am Lebensende. Die Dienste werden fast vollständig von den Krankenkassen übernommen. Den Rest muss die jeweilige Einrichtung durch Spenden finanzieren. Auch bei der Begleitung durch ambulante Hospizdienste entstehen den Betroffenen keine Kosten.

Wer übernimmt die Aufgaben der ambulanten Hospizdienste? In der ambulanten Hospizarbeit unterstützen viele für diese Aufgabe ausgebildete Ehrenamtliche die Schwerkranken und Sterbenden in deren eigenem Zuhause. Neben der fachlichen Beratung und Ansprechpartnern für Gespräche werden z. B. auch stundenweise Sitzwachen zur Entlastung der Angehörigen angeboten.

Wie kann ich mich über die Arbeit der Johanniter in diesem Bereich informieren? Telefonisch erreichen Sie uns für weitere Auskünfte über das Johanniter-Servicetelefon unter der Nummer 0 800 323 38 00. Über die Standorte der stationären Einrichtungen und ambulanten Hospizdienste können Sie sich auf unserer Webseite informieren.

Weitere Informationen
www.johanniter.de/hospizdienste



Markenartikel zu Bestpreisen

Neu für Sie zum Kennenlernen: **62% Preisvorteil!**

Flauschig-weiche Herren-Strick-Fleecejacke



- Strapazierfähig aus 100% Polyester
- Außen super-softes Strickoptik
- Innen flauschig weiches Fleece
- Frontreißverschluss mit Windschutz
- Zwei senkrechte Reißverschluss-Taschen an der Front
- Wind- und wasserfest
- Elastische Bündchen

Größen

M	L	XL	XXL	3 XL
---	---	----	-----	------

UVP*-Preis 79,99
 Personalshop-Preis 39,99
NEUKUNDEN-PREIS
€ 29,99
 Sie sparen € 50,- gegenüber dem UVP*

★★★★★
Das sagen Kunden:
 „Tolles Produkt!“
 Tragekomfort, Passform, Aussehen, es passt einfach alles. Wird sicher mein Lieblingsbekleidungsstück.
 Mehr Bewertungen online

Bestellen leicht gemacht! **0 69 / 92 10 110**
bestellen@personalshop.com FAX 069 / 92 10 11 800

BESTELLSCHEIN D30409 mit 30 Tage Rückgaberecht

25% Rabatt auf ALLES erhalten Sie auf www.personalshop.com

SO SPAREN SIE 25%:
 1. Loggen Sie sich mit Ihrem PIN-Code **D30409** im Shop ein.
 2. Ihr 25% Rabatt wird automatisch bei allen Artikeln berücksichtigt.
 3. Schicken Sie Ihre Bestellung ab!

25% Neukunden-Rabatt auf ALLE Artikel!

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

Gleich einsenden an:
Personalshop
 Bahnhofstraße 500
 82467 Garmisch-P.

Menge	Art.-Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	NEUKUNDEN-PREIS
	62.241.380		Strick-Fleecejacke grau-melé	€ 29,99
	62.241.393		Strick-Fleecejacke dunkelblau-melé	€ 29,99
	62.241.407		Strick-Fleecejacke anthrazit-melé	€ 29,99

Bearbeitungs- und Versandkostenanteil € 5,99

Absender (Bitte deutlich ausfüllen): Frau Herr

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.



Foto: Getty Images

Gut beraten

Über die eigene Lebenszeit hinaus Gutes tun und Menschen in Not unterstützen? In unserem neuen Ratgeber erfahren Sie, wie das geht! Denn unsere umfangreiche Broschüre zeigt, wie sich ein Testament rechtssicher gestalten lässt und was Angehörige rund um das Thema Erbschaft und Nachlass wissen sollten.

Ergänzt wird das Heft 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 E-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

Dank für Pflege / Für die zuverlässige Pflege ihres mittlerweile verstorbenen Gatten hat sich Gabriele W. aus Burgberg im Allgäu mit einem besonderen Projekt bedankt: Sie legte mit der Bitte um Geldspenden statt Blumen die Grundlage für die Anschaffung eines Allrad-Fahrzeugs für die täglichen Touren der Helfer. Aufgestockt wurde das durch weitere Spenden: Die Pflege-Mitarbeitenden der Johanniter haben meinen Mann in einer ganz besonderen Art und Weise begleitet, nicht nur fachlich, sondern auch durch Herzlichkeit und einfühlsame Worte. Aufgrund des vielen Schnees mussten sie ab und zu sogar zu uns laufen, da das Auto nicht den Anstieg zu unserem Haus hinaufkam. Der kurze Fußmarsch war eine Selbstverständlichkeit.



Foto: Ines Nowak

Empfehlenswert / Gute Erfahrungen mit dem Hausnotruf der Johanniter hat Renate B. aus Wetzlar gemacht: Kann ich nur empfehlen. Hab ich schon über ein Jahr von den Johannitern. Musste ihn auch schon einsetzen und einmal hat er mir das Leben gerettet. Telefonieren wäre nicht mehr möglich gewesen. Ich sage euch Danke für eure Arbeit.

Ihre Nachricht

Leserbriefe

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. Marketing/Kommunikation, Lützowstraße 94, 10785 Berlin leserbriefe@johanniter.de

www.facebook.com/DieJohanniter

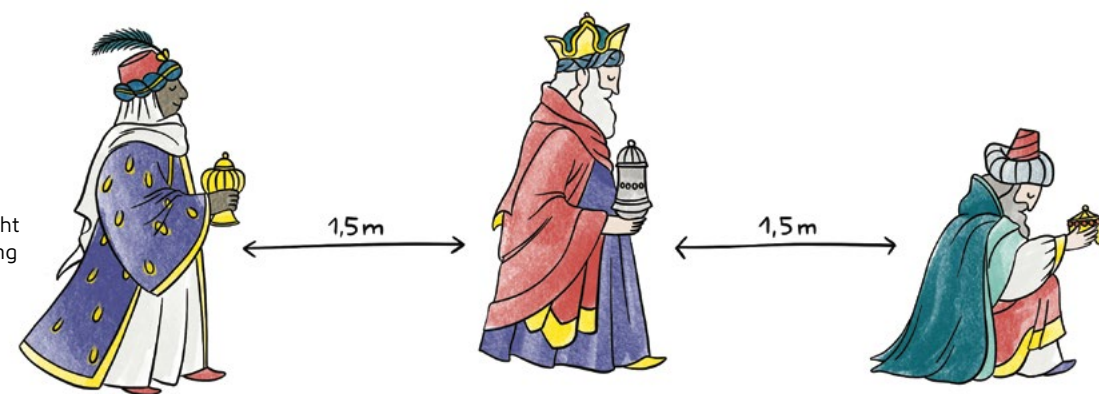
Servicetelefon

Rund um die Uhr. 365 Tage im Jahr. Sie haben Fragen zu Ihrer Mitgliedschaft? Ihre Anschrift hat sich geändert? Sie interessieren sich für die Dienstleistungen der Johanniter? Tel. 0800 32 33 900 (kostenlos) info@johanniter.de

Denkanstoß

Weihnachten zum Mitnehmen.

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



Advent und Weihnachten sind Zeiten, die heimatliche Gefühle hervorrufen. Bekannte Klänge, Gerüche, Rituale. Heiligabend dann die biblische Geschichte in vertrauten Worten: „Es begab sich aber zu der Zeit ...“ Das weihnachtliche Festgefühl speist sich aus Vertrautheiten. Inmitten des geschäftigen Lebens ermöglichen sie uns, empfindsam zu sein. Zart-bitter ist nicht selten die Gefühlslage, weil Menschen in dieser Zeit auch verletzlicher sind. Und deshalb ist es für viele wichtig, dass alles so zugeht, wie sie es immer schon erlebt haben. Die Bilder von dem, was Advent und Weihnachten ausmacht, reichen bis in die Kindheit zurück. Dieses Jahr mag anders gewesen sein als die Jahre zuvor. Zu Weihnachten jedoch will sich die Seele vergewissern: „Alle Jahre wieder ...“

Änderungen absehbar / Nun ist absehbar: Die Adventswochen und das Weihnachtsfest werden dieses Jahr etwas anders sein. Keine Adventsmärkte, auf denen Menschen eng beieinander sind; Betriebsfeiern, wenn überhaupt, dann nur im kleinen Kreis; Zusammensein eingeschränkt und auf Abstand, Adventssingen womöglich eher digital. Und Heiligabend? Zu Hause wird vielleicht vieles sein können wie die Jahre zuvor. Aber schon mancher Besuch bei den Großeltern im Altenheim findet unter erschwerten Schutzbedingungen statt. Eine besondere Herausforderung sind die Gottesdienste: die dicht gefüllte Kirche beim Krippenspiel, der Weihnachtsgesang der großen Gemeinde, die anschließende Umarmung der Nachbarin. All dies wird kaum gehen.

Dann eben unterwegs / Wir werden Weihnachten feiern, auch dieses Jahr, auch unter besonderen

Umständen. Ich stelle mir vor: Es wird, stärker als in vergangenen Jahren, ein Unterwegs-Weihnachten sein. Vielleicht kein Kaffeetrinken mit den Freunden in der Wohnstube, sondern stattdessen ein gemeinsamer Weihnachtsspaziergang. Kein Krippenspiel in der eng gestellten Kirche, sondern einzelne Stationen mit Abstand auf den Plätzen vor der Kirche. Eine über die Weihnachtstage geöffnete Kirche, in die immer wieder Grüppchen kommen können, kleine Liturgien im Vorübergehen. Vieles wird in den Gemeinden in dieser Richtung vorbereitet. Wir werden mehr unterwegs sein mit Zwischenhalten. So könnte unser Weihnachtserleben durchlüftet werden. Womöglich spüren Menschen sogar, wie entlastend es ist, wenn festgezurrt Gewohnheiten aufgegeben werden können, und es wohltuend sein kann, wenn Weihnachten in Bewegung kommt. Und sie entdecken neu: Auch die biblische Geschichte vom Christfest ist ja eine Unterwegsgeschichte mit Stationen. Die Weisen, die Hirten und auch die Engel sind unterwegs – und auch die Heilige Familie vor und nach der Geburt. So ist das Leitmotiv für Weihnachten: der Gang zur Krippe. / *Kristian Fechtner*



Prof. Dr. Kristian Fechtner

lehrt Praktische Theologie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und hat mehrere Bücher über den zeitgemäßen Umgang mit kirchlichen Ritualen veröffentlicht.

Foto: Privat / Illustration: Karo Rigeud

Drei Fragen an Anke Siemers ...



Foto: Anette Thanheiser

... 62, die in Oldenburg mit dem Projekt „Kleine Wünsche“ dafür sorgt, dass es auch in schwierigen Zeiten für Kinder aus benachteiligten Familien Weihnachten wird.

Wie funktionieren die „Kleinen Wünsche“? / Zusammen mit dem Allgemeinen Sozialen Dienst (ASD) der Stadt Oldenburg lassen wir seit elf Jahren Kinder Wunschzettel ausfüllen und suchen Paten dafür.

Was steht für gewöhnlich auf den Wunschzetteln? / Natürlich Spielzeug aller Art, aber auch warme Kleidung oder Sachen für die Schule und den Sport. Vor Jahren stand auch schon mal der Wunsch nach einer eigenen Zahnbürste drauf oder ein Inter-

view mit Michael Schumacher. Für den Fall, dass wir den Erstwunsch nicht erfüllen können, gibt es ja immer noch den Zweitwunsch.

Und wie gehen Sie jetzt mit den Einschränkungen durch Corona um? / Tja, da sind uns ziemlich die Hände gebunden. Wir stehen sonst immer mit Weihnachtsmann und Engel an zwei Tagen in Einkaufszentren, um auf unsere Aktion aufmerksam zu machen. Das entfällt dieses Jahr natürlich. Umso wichtiger ist es, dass wir durch Plakate, übers Internet und besonders durch Mundpropaganda auf unsere Weihnachtsaktion aufmerksam machen. Aber wir haben ja auch schon Dauerschalker und ich bin mir sicher: Leer geht auch dieses Jahr kein Kind aus.

Rätselspaß

perfekte, genaue Abbildung	Hackfleisch-kloß (franz.)	Elfenkönig	seichte Wasserstelle	Weingeschmack	Ab-schieds-gruß	freie literarische Form	griechisches Fabelwesen	eingedeichtes Küstenland		
			4		Hindernis beim Springreiten					
Stelle			französisch: Straße		8	Vorname des US-Dichters Pound	Kfz-Z. Hof			
	3		französisch: Regen		saure Speisewürze					10
asiatische Tage-löhner		Darm-epidemie	italie-nische Spezialität							
positives Ergebnis		6			stehen-des Ge-wässer	chines. Kaiser (2300 v. Chr.)				2
			Hühner-produkt		sich schnell fortbe-wegen					9
ehem. Einheit für den Druck			„Irland“ in der Landes-sprache			Zeit-alter				5
Päda-goge						subark-tischer Hirsch				7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ihre Lösung schicken Sie uns bitte bis zum 30. Dezember an: gewinnspiel@johanniter.de oder auf einer frankierten Postkarte mit Ihrer Anschrift an folgende

Postadresse:
 Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
 Marketing/Kommunikation
 Postfach 110727
 10837 Berlin



Rätseln & gewinnen!

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Paar Walk-Pantoffeln aus 100 % Schurwolle mit flexibler, rutschhemmender Naturkautschuk-Beschichtung. Bitte gewünschte Schuhgröße angeben! Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Eine Teilnahme über Gewinnspiel-Clubs ist ausgeschlossen.
 Lösungswort Ausgabe September/20: BOSKOOOP
 Gewinner: Die Gewinner des WMF-Wasserkochers „Bueno“ sind: Gebke J. (Seevetal), Anton H. (Minderoffingen) und Marga V. (Bovenden).

Foto: Beate Behrendt



Augenblick

Sie haben ausgeschnitten und geklebt, mit Holz- und Filzstiften gezeichnet und gemalt – und ihre kleinen Kunstwerke sogar mit Schrauben, Knöpfen und Hülsenfrüchten dekoriert: 100 Dienststellen, Kinder- und Senioreneinrichtungen und Regionalverbände der Johanniter-Unfall-Hilfe haben ihrer Kreativität freien Lauf gelassen. Dabei haben sie zum Start des neuen Markenauftritts der Johanniter mit individuell gestalteten Puzzle-Teilen bewiesen, dass sie alle besonders und doch Teil von einem großen Ganzen sind, nämlich der Johanniter-Familie.



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 Sanct Bernhard-Gesundheitskatalog

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

NEU Spermidin-Kapseln mit Zink

Spermidin ist eine **natürliche organische Verbindung**, die in **allen Körperzellen vorkommt** und von Forschern mit der sogenannten Autophagie in Zusammenhang gebracht wird. **Zink** gehört zu den lebenswichtigen Spurenelementen und sorgt für den Erhalt einer **normalen, kognitiven, also geistigen Funktion**.

Best.-Nr. 849 60 Kapseln € 35,00
ab 3 Packungen nur € 32,50

Kürbiskernöl-Kapseln aus kbA

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

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

ANZEIGE

MS LADY DILETTA / 10-tägige Schiffsreise

Romantische Städte an Rhein und Main

Vom Rhein bis zur Donau gibt es allerhand zu entdecken: Von Ihrem Logenplatz an Deck halten Sie Ausschau nach der sagenumwobenen Loreley und der Festung, bevor Sie abends durchs nostalgische Rudesheim flanieren. Nachdem Sie Eltville als schönste Perle des Rheingaus bestaunt haben, sorgt die Skyline von Frankfurt für einen abwechslungsreichen Kontrast. Aschaffenburg beircet Sie mit einem romantischen Renaissanceschloss, Miltenberg mit einer mittelalterlichen Hochburg und Würzburg mit einer imposanten Festung. In Bamberg andächtig den Kaiserdom betrachtet, begeistert Sie in Nürnberg die legendäre Doppelburg. Der Donaudurchbruch als Weltnaturerbe und die Regensburger Altstadt als Weltkulturerbe sind da nur noch das i-Tüpfelchen!

Reisepreis ab € 1.599,-
Zweibettkabine Außen p. P. inkl. Vollverpflegung und Nachmittagskaffee und -tee mit Kuchen/Gebäck

Ihre Johanniter-Vorteil

Ausflugsgutschein pro Person im Wert von: **50,-**



Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Romantische Städte an Rhein und Main“, Stichwort: JUH-DIL2101

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

Name _____ Telefon _____
Straße _____ PLZ/Ort _____

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



Urlaub in Deutschland
Das aktuelle Hygienekonzept macht es möglich.



Termine Variante 1

12. - 21.05.2021 // 11. - 20.07.2021 // 03. - 12.09.2021

Düsseldorf / Koblenz / Rudesheim / Eltville / Frankfurt / Aschaffenburg / Miltenberg / Wertheim / Würzburg / Bamberg / Passage des Main-Donau-Kanals / Nürnberg / Kelheim / Regensburg

Termine Variante 2

21. - 30.05.2021 // 20. - 29.07.2021 // 12. - 21.09.2021

Regensburg / Kelheim / Passage des Main-Donau-Kanals / Nürnberg / Bamberg / Schweinfurt / Würzburg / Wertheim / Miltenberg / Eltville / Rudesheim / Boppard / Koblenz / Düsseldorf

Inklusivleistungen

- Johanniter-Special: Ausflugsguthaben Euro 50,00 p.P.
- Schiffsreise in der gewählten Kabine/Kategorie
- Hafen- und Schleusengebühren
- Begrüßungsgetränk an Bord
- Festliches Galadinner
- Volle Verpflegung auf dem Schiff: Frühstück, Mittag- und Abendessen, Nachmittagskaffee
- und -tee mit Kuchen
- Mobiles Audiosystem während der Ausflüge
- Informationsmaterial für Ihre Reise
- PLANTOURS Kreuzfahrten-Reiseleitung
- Nutzung des Fitness-Bereichs
- Kaffee- und Teestation

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

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 **GARANTIERT** als Dankeschön **unverbindlich, kostenlos und versandkostenfrei***

Vitamin C 600 Supra-Kapseln 60 Stück
Zur Unterstützung Ihres Immunsystems!

Außerdem erhalte ich **kostenlos** den großen **Sanct-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
96133	Vitamin C 600 Supra-Kapseln	1	GRATIS	

versandkostenfrei

Alle Informationen zu unseren Produkten finden Sie unter www.kraeuterhaus.de
Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie unter www.kraeuterhaus.de/datenschutz JOH200442

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

Bestellung bitte an:
Kräuterhaus Sanct Bernhard KG
Helfensteinstr. 47, Abt. 42
73342 Bad Ditzgenbach
Tel.: 073 34/96 540
Fax: 073 34/96 544
Abteilung 42
www.kraeuterhaus.de

Westeuropa & Westliches Mittelmeer

Bremerhaven / Lissabon / Málaga / Cagliari / Valetta / Bari / Venedig

Reisen Sie an Bord von MS Amadea von Bremerhaven entlang der bezaubernden westeuropäischen Küste mit Aufenthalt in Nordspanien und Lissabon durch die Straße von Gibraltar an die südspanische Küste. Hier in Malaga können Sie zum ersten Mal in der Phoenix-Geschichte mit einem extra langen Aufenthalt die vielen Möglichkeiten an Land mit den Annehmlichkeiten an Bord perfekt kombinieren. Auch auf Sardinien, Malta und in Venedig haben Sie das große Vergnügen, weit mehr als nur ein paar Stunden an Land zu gehen.

Reisepreis ab € 3.299,-
Zweibettkabine Außen p. P. inkl. Vollpension, Tischweinen, Tagessäften, Wasser bei den Hauptmahlzeiten

Ihre Johanniter-Vorteile

- Begrüßungscocktail an Bord • Johanniter-Reisebegleitung
- Johanniter-Ausflug auf Malta • Sonderbus ab vielen deutschen Orten nach Bremerhaven und von Venedig zurück (inkl. einer Übernachtung mit Halbpension) oder Hinfahrt mit dem Sonderbus nach Bremerhaven und Rückflug nach Deutschland inklusive Transfer vom Schiff zum Flughafen

MS Amadea

Bekannt durch die ZDF-Sendung »Das Traumschiff«, bietet sie maximal 600 Passagieren ein großzügiges und außergewöhnliches Platzangebot sowie ein elegantes Auftreten – eine echte »First Lady« unter den Kreuzfahrtschiffen. An Bord von MS Amadea gehen Sie nicht nur auf Kreuzfahrt – Sie werden das Reisen mit allen Sinnen erleben. Freuen Sie sich auf wundervolle Tage und himmlische Nächte zwischen Wind und Wellen, Genuss und Unterhaltung.



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 „Westeuropa & Westliches Mittelmeer“ (AMA402A)

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 _____

Phoenix Reisen GmbH
Reiseveranstalter für fördernde Mitglieder der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.



2021	Hafen	an	ab	Ausflugsangebot
So 07.03.	Bremerhaven	Einschiffung von ca. 15 Uhr bis 17 Uhr ^{e)} Abfahrt: 18 Uhr		
Mo 08.03. bis Mi 10.03.	Urlaub auf See			
Do 11.03.	Vigo / Spanien	08:00	18:00	Vigo und Santiago de Compostela
Fr 12.03.	Kreuzen im Unterlauf des Tejo			
	Lissabon / Portugal	12:00	–	Altstadtrundgang, Fahrt mit der Straßenbahn
Sa 13.03.	Lissabon / Portugal	–	–	Sesimbra und Arrábida Gebirge, Lissabon
So 14.03.	Lissabon / Portugal	–	14:00	Sintra, Park der Nationen
Mo 15.03.	Straße von Gibraltar	Durchfahrt		
	Gibraltar / Großbritannien	13:00	23:00	Affenfelsen, private Spaziergänge
Di 16.03.	Málaga / Spanien	08:00	–	Málaga, Marbella und Puerto Banus
Mi 17.03.	Málaga / Spanien	–	–	Ronda und Granada
Do 18.03.	Málaga / Spanien	–	13:00	Mijas, Höhlen von Nerja
Fr 19.03.	Erholung auf See			
Sa 20.03.	Cagliari / Sardinien / Italien	12:00	–	Cagliari, Weinprobe
So 21.03.	Cagliari / Sardinien / Italien	–	13:00	Spaziergang mit Verkostung, Wagenfahrt
Mo 22.03.	Valletta / Malta	13:00	–	Valletta und Mdina
Di 23.03.	Valletta / Malta	–	21:00	Auf den Spuren maltesischer Ritter
Mi 24.03.	Erholung auf See			
Do 25.03.	Bari / Italien	07:00	13:00	Bari, Ostuni & Olivenöl, Bari und Apulien
Fr 26.03.	Venedig / Italien	14:00	–	Murano, Burano und Markusplatz
Sa 27.03.	Venedig / Italien – Ausschiffung ab ca. 9 Uhr, Dauer 2-3 Std. ^{e)}			

^{e)} Einschiffungs- und Ausschiffungszeit unter Vorbehalt. Die endgültigen Zeiten erhalten Sie mit Ihren Reiseunterlagen ca. 3 Wochen vor Reisebeginn.

ANZEIGE

ANZEIGE

10-tägige Flugreise

Von Danzig bis Tallinn

Diese 10-tägige Reise ins Baltikum ist einzigartig: Sie erwarten Traumstädte wie Danzig, Vilnius, Riga und Tallinn, Fahrten mit Dampflokomotive, Kutter und einem „Schiff auf Schienen“, Besuche der Wasserburg Trakai, der Kuhrischen Nehrung und der Masurischen Seenplatte – und dazu genießen Sie unvergessliche Erlebnis-Gastronomie von der Dinner-Cruise bis zum Hanseschmaus!

Reisepreis ab € 1.099,-
Info & Buchung 0800 33 33 444 statt ab 1.299,- p. P.
Kostenfrei anrufen (Mo – Sa 8–20 Uhr) oder online buchen unter www.lebenslust-touristik.de

Ihr Johanniter-Vorteil

Bei Buchung bis zum 28. Januar 2021

sparen Sie mit dem Aktions-Code: **JOHB280121** **200,-**

Inklusivleistungen

- 10-tägige Reise „Höhepunkte der Bernsteinküste von Danzig bis Tallinn“
- Hinflug nach Danzig und Rückflug von Tallinn mit Lufthansa oder LOT und 23 Kg Freige Gepäck (z. T. Umsteigeverbindung)
- 9 x Übernachtung in Hotels der Mittelklasse:
 - 2 x 3* Novotel Gdansk Centrum (Danzig)
 - 1 x 3* -Hotel Mazuria (Raum Maragowo/Masuren)
 - 2 x 4* -Hotel Europa Royal (Kaunas)
 - 1 x 3* -Hotel Amberton (Klaipeda)
 - 1 x 4* -Hotel Rixwell Elefant (Riga)
 - 2 x 3* -Hotel IBIS City Center Tallinn (Tallinn)
- Alle Hotels bieten u.a. Restaurant, Bar und kostenfreies WLAN
- Unterbringung im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC, Föhn, TV und Telefon
- Halbpension Plus mit Erlebnis-Gastronomie:
 - 9 x Frühstück im Hotel
 - 1 x Kaschubisches Abendessen
 - 1 x Abendessen mit Live-Musik auf der Galeone „Czarna Perla“
 - 1 x Masurischer Grillabend mit Live-Musik
 - 1 x „Zubrowka-Schnaps“-Probe
 - 1 x Mittags-Picknick mit Bigos und Grillwurst
 - 1 x Abendessen im Hotel in Kaunas
 - 1 x Litauisches Abendessen
 - 1 x Fisch-Dinner
 - 1 x Lettisches Abendessen
 - 1 x Kraut-Verkostung in Riga
 - 1 x Büfett-Abendessen auf der Hafenrundfahrt in Tallinn
 - 1 x Hanseschmaus im Historien-Lokal
- Großes Ausflugs- und Erlebnisprogramm: Stadtbesichtigung Danzig mit Marienkirche (Eintritt inkl.), exklusive Bootsfahrt Rollberge/Oberländer Kanal, Rundgang im masurischen Nikolaiken, Besichtigung Ruinen Wolfsschanze (Eintritt inkl.), Besichtigung Eisenbahnmuseum Elk (Eintritt inkl.), exklusive Dampflokomotive-Fahrt Schmalzperubahn Elk – Sytytky, Besuch Wasserburg Trakai (Eintritt inkl.), Stadtbesichtigung Vilnius, Ganztagesausflug Kurische Nehrung mit Wanderung Hexenberg, Thomas-Mann-Haus in Nida (Eintritt inkl.) und Hoher Düne, exklusive Panorama-Kutterfahrt Kurisches Haff, Besuch der Burg von Turaida (Eintritt inkl.), Besuch Strandbad Pärnu, Hafenrundfahrt Tallinn mit Dampfschiff MS Katharina und Stadtbesichtigung Tallinn mit Dom (Eintritt inkl.)
- Alle Ausflüge und Transfers im Reisebus
- Alle Eintrittsgelder, Bahn- und Bootsfahrten im Wert von ca. 100 €
- Deutschsprachige Reiseleitung und Audio-Guide während der Rundreise

Nicht inklusive: Touristensteuern (Stand 07/20: ca. 0,60 € p. P./p. Nacht in Danzig, ca. 0,60 € p. P./p. N. in Masuren und ca. 1 € p. P./p. N. in Kaunas) vor Ort zahlbar.

Wunschleistungen

- Doppelzimmer zur Alleinbenutzung + 299 €

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



Reisetermine und Abflughäfen 2021

	Aufpreis	Mai	Juni	Juli	Aug.	September	Okt.
Frankfurt	35,-	5. 19.	2. 9.	23. 20.	25. 3. 17.	22. 29. 1.	
Nürnberg	35,-	– 19.	2. 9.	23. 20.	25. 3. 17.	22. 29. 1.	
Leipzig	45,-	5. 19.	2. 9.	– 20.	25. 3. 17.	– 29. 1.	
Stuttgart	0,-	5. 19.	2. 9.	23. 20.	25. 3. 17.	22. 29. 1.	
München	25,-	5. 19.	2. 9.	23. 20.	25. 3. 17.	22. 29. 1.	
Berlin	35,-	5. 19.	2. 9.	23. 20.	25. 3. – 22.	29. 1.	
Hamburg	35,-	5. 19.	2. 9.	23. – 25.	3. – – 29.	1.	
Hannover	35,-	5. 19.	2. 9.	23. 20.	25. 3. 17.	– 29. 1.	
Düsseldorf	45,-	5. 19.	2. 9.	23. 20.	25. 3. 17.	22. 29. 1.	
Dresden	45,-	– 19.	– 9.	23. 20.	25. 3. – 22.	29. 1.	
Saisonzeiten		D E F	F F F	F F F	E D C B	A	

Saisonzuschläge: A=0€ B=30€ C=60€ D=90€ E=120€ F=150€

Zug zum Flug: An- und Abreise mit der Deutschen Bahn in der 2. Klasse + 70€

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 Abflughäfen unter www.lebenslust-touristik.de

Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Danzig bis Tallinn“ (JOHB280121)

Coupon einsenden an den Reiseveranstalter Lebenslust Touristik GmbH, Michaelkirchplatz 1–2, 10179 Berlin, Tel. (Montag bis Samstag von 8–20 Uhr): 0800 3333 444, Fax: 030 8800 13 078, info@lebenslust-touristik.de

Name _____ Telefon _____
Straße _____ PLZ/Ort _____



HAWESKO

Hanseatisches Wein und Sekt Kontor

Weinvielfalt aus Spanien



SIE SPAREN
49%

WICHTIGE KUNDENINFO: Der gesenkte Mehrwertsteuersatz wird Ihnen bis zum 31.12.2020 automatisch im Bestellprozess gutgeschrieben.

10 Flaschen + 2 Weingläser statt € ~~98,38~~ nur €

49⁹⁰

JETZT VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: hawesko.de/johanniter



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



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



TOP PREIS-LEISTUNG Guter Wein hat seinen Preis, muss aber nicht teuer sein. Wir bieten faire Preise und regelmäßig attraktive Kundenvorteile.

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 1085641**

Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt. Alkoholisches 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.