

Johanniter

Dezember /21

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

Halt fürs Leben geben.

Mit der Kinder- und Jugendhilfe bringen die
Johanniter Familien wieder auf die Spur.



Mit Ihrer
Regionalbeilage

Warme Steppjacken in tollen Farben!

Die raffinierte, ultraleichte Alternative zur Daunenjacke

Obermaterial: 100% Polyamid
Futter/Wattierung: 100% Polyester


Das sagen Kunden:

„Superschicke Jacke!“
Eine tolle Jacke! Für jeden Zweck
einsetzbar! Gute Passform!
Mehr Bewertungen online


Damen

Damen Steppjacke	
petrol	Art.-Nr. 62.246.503
beere	Art.-Nr. 62.246.516
türkis	Art.-Nr. 62.246.529
schwarz	Art.-Nr. 62.246.532

Größen	
36	38 40 42 44 46 48 50


NEUKUNDEN-PREIS
€ 22,49

Sie sparen € 76,51
gegenüber dem UVP*


Herren

Herren Steppjacke	
marine	Art.-Nr. 62.246.545
blau	Art.-Nr. 62.246.558
anthrazit	Art.-Nr. 62.246.561
bordeaux	Art.-Nr. 62.246.574

Größen	
M	L XL XXL 3 XL

Vorwort

Liebe Freunde der Johanniter,

jedem Tag etwas Gutes abgewinnen, Vertrauen beweisen und miteinander in Kontakt bleiben – diese Grundsätze habe ich bei der Erziehung meiner vier Kinder hochgehalten. Damit sind wir in unserer Familie immer ganz gut über die Runden gekommen. Und jetzt freue ich mich, wenn die viel beschäftigten Studierenden uns am Wochenende besuchen oder sich fast täglich telefonisch melden. Aber nicht überall läuft es so rund. Viele Familien kommen ohne die Unterstützung von außen nicht klar. Wir Johanniter stehen nicht nur Menschen zur Seite, die nach Unfällen Hilfe brauchen – oder Älteren, denen wir mit unseren Diensten beistehen. Wir können auch einen Beitrag leisten, damit in jungen Jahren die Weichen richtig gestellt und Auswege gefunden werden, wenn sich Probleme vor einem auftürmen.

Letzteres Gefühl dürften auch viele Menschen kennen, welche die jüngste Flutkatastrophe getroffen hat und die noch heute mit den Folgen zu kämpfen haben. Wie wir die bei uns eingegangenen Spenden verwenden und den Betroffenen weiterhin ein Ansprechpartner sind – auch darüber informieren wir Sie in diesem Heft. Für das kommende Weihnachtsfest wünsche ich Ihnen all die Begegnungen, die wir im vergangenen Jahr so schmerzlich vermisst haben. Und dass wir bei unserem Miteinander die nicht vergessenen, die auf unsere Hilfe angewiesen sind.


Ihre
Annette Fenge

Vizepräsidentin der
Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Fotos: Joachim Bedura, SCW, Foto-Studio-Neumann

Themen


10/
Die Johanniter engagieren sich mit mittel- und langfristiger Hilfe in den Gebieten der jüngsten Flutkatastrophe.



12/
Klimaschutz kann sogar dabei helfen, Geld zu sparen. Das zeigt ein Projekt der Johanniter in Kambodscha.

In Aktion

Jugendhilfe – Dem Leben Struktur geben	04
Fluthilfe – Betreuen, beraten, unterstützen	10
Kambodscha – Gut für Mensch und Klima	12

In Kürze

Namen und Nachrichten	15
-----------------------	-----------

Fürs Leben

Gesundheit & Sicherheit	16
Service: In Pflegefragen gut beraten	18

Unter Freunden

Im Porträt – Teamwork – auch am Grill	21
Lesertelefon	22
Denkanstoß – Unterwegs, um anzukommen	23
Leserstimmen	24

Zum Schluss

Augenklick	25
Drei Fragen an Thomas Mertens und Rätselspaß	26

BESTELLSCHEIN D30610 mit 30 Tage Rückgaberecht

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

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.

Bestellen leicht gemacht!

bestellen@personalshop.com

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

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

25%
**Neukunden-Rabatt
auf ALLE Artikel!**

SO SPAREN SIE 25%:

1. Loggen Sie sich mit Ihrem PIN-Code **D30610** im Shop ein.
2. Ihr 25% Rabatt wird automatisch bei allen Artikeln berücksichtigt.
3. Schließen Sie Ihre Bestellung ab!

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

Impressum Verbandszeitschrift der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Herausgeber Johanniter-Unfall-Hilfe e. V., Marketing/Kommunikation, Lützwolstraße 94, 10785 Berlin

Redaktion Wolfgang Brenner (verantwortlich), H. Fischer, C. Hauptmann, T. Knaak, T. Raatz, C. Schreiber
redaktion@johanniter.de
Layout Raufeld Medien GmbH, Paul-Lincke-Ufer 42/43, 10999 Berlin; Daniella Heil, Daniel Krüger

(Kreativdirektion)

Titelfoto Tina Merkau
Druck, Verlag & Anzeigen Hofmann Druck Nürnberg GmbH & Co. KG, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg;

Anzeigen Fabian Lämmermann
Gültige Anzeigenpreisliste 1/21
Druckauflage 993.007
Exemplare (IVW 3. Quartal 2021)

Der Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 4. Januar. Die nächste Ausgabe wird am 25. 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.


JOHANNITER
 Aus Liebe zum Leben

Das Johanniter-Servicetelefon
 0800 32 33 900 (kostenlos)

Foto: Tina Merkau

Kinder- und Jugendhilfe
**Dem Leben
eine Struktur
geben.**



Wenn es einmal nicht so rund läuft, die Eltern überfordert sind und der Nachwuchs mit Problemen zu kämpfen hat, dann können die Johanniter helfen. Mit ihren Angeboten in der ambulanten Kinder- und Jugendhilfe sind sie für die ganze Familie da.

Adriana Dunker schmiegt sich ganz fest an ihre Mutter, so als wolle sie sich hinter ihr verstecken. Anfangs bringt die 14-Jährige keinen Ton über ihre Lippen. Fremde Situationen machen ihr Angst. Nicht aber Vanessa Jung, die 26-jährige Sozialarbeiterin der ambulanten Kinder- und Jugendhilfe der Johanniter in Lübeck. Bei ihr findet Adriana ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Nöte – egal ob es Stress zu Hause gibt oder in der Schule. Ob sie geärgert wurde oder einfach nur Liebeskummer hat. Und auch Adrianas Mutter Sonja lässt das Team der Johanniter nicht allein. Denn deren Unterstützung für die Familie richtet sich an die betroffenen Kinder und deren Eltern.

Sieben lange Jahre lebte Adriana in Pflegefamilien und Wohngruppen. Nun ist sie seit einem Jahr wieder bei ihrer Mutter. Und so soll es auch bleiben. „Aber wir müssen uns erst wieder aneinander gewöhnen, uns kennenlernen“, sagt Sonja Kröger, die jetzt wieder lernt, was ihre Tochter will und welche Bedürfnisse sie hat. „Adriana hat viel durchgemacht. Für sie ist die ambulante Hilfe zur Erziehung sehr wichtig – aber für mich auch“, sagt die 52-Jährige.

Mit breitem Angebot / „Wir versuchen, Erziehungskompetenzen zu stärken, und sorgen für eine klare Tagesstruktur. Aber auch für die gesundheitlichen Themen und die Unterstützung bei Behördengängen sind wir da“, sagt Sandra David, Teamleiterin der ambulanten Kinder- und Jugendhilfe in Lübeck. Selbst der Umgang mit Suchtproblemen und die Nutzung von Medien gehören zu ihrer Arbeit. „Ganz wichtig ist auch die Selbstfürsorge, das Achten auf sich selbst. Wenn es den Eltern gut geht, dann geht es auch den Kindern gut“, weiß Sandra David aus



Fotos: Tina Merkau

Mit Angeboten für die ganze Familie steht das Team um Sandra David bereit.

ihrer langjährigen Beratungstätigkeit in der Kinder- und Familienhilfe.

Es gibt sie also, die Angebote für Familien in schwierigen sozialen oder wirtschaftlichen Verhältnissen, damit deren Kinder ihre Potenziale erkennen und entfalten können. „Aber sie müssen ja erst einmal wissen, dass es Angebote wie unsere gibt, dass wir mit unserer ambulanten Hilfe für sie da sind“, so Sandra David. Die hilfebedürftigen Familien landen erst einmal beim Jugendamt ihrer Kommune. Und wenn dann der Vorschlag kommt, eine ambulante Hilfe in Anspruch zu nehmen, dann klingeln vor Sorge häufig die Alarmglocken bei den Familien. „Dabei begleiten wir sie fachlich. Der Erhalt der Herkunftsfamilie hat immer oberste Priorität. Wir wollen ja, dass sie gut zurechtkommen, mit allen Höhen und Tiefen. Denn Kinder lieben ihre Eltern, egal wie schwierig die Verhältnisse sind“, sagt Sandra David.

Kreativ durch die Corona-Zeit / Selbst unter den schwierigen Bedingungen der Corona-Pandemie war das Lübecker Beratungsteam der Johanniter immer für seine Klienten da. Für die 14 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Einsatz für die Schwächeren der Gesellschaft war der kreative Umgang mit



Auch Schaukeln hilft: Mit dem neuen Ergotherapie-Angebot ergänzen die Johanniter ihr Hilfsangebot für junge Menschen.



Gefühle erkennen und ausdrücken zu können, ist ein Teil der ergotherapeutischen Arbeit.

der ungewöhnlichen Situation selbstverständlich. Treffen mit den Kindern und Jugendlichen oder deren Eltern wurden nach draußen verlegt, anstehende Probleme bei langen Spaziergängen besprochen. „Wenn es unumgänglich war, mussten aber auch Hausbesuche sein“, sagt Sandra David. Für viele Familien war das eine große Herausforderung: Plötzlich fielen die sozialen Kontakte weg, egal ob in der Schule oder mit anderen Freunden. Und die Familien waren plötzlich auf sich alleine gestellt. „Unsere regelmäßigen Termine gaben ihnen Struktur und Verlässlichkeit“, so Sandra David. „Ich hatte den Eindruck, dass sie die Angebote der Kinder- und Jugendhilfe geradezu aufgesogen haben, weil sonst niemand für sie da war“, berichtet Vanessa Jung von ihren Erfahrungen.

Sozialarbeiterin Vanessa Jung war aber da. Und Adriana lernte, sich mit dem Bus durch die Stadt und zu den Johannitern zu bewegen. Oder selbstständig zum Arzt zu kommen. Zweimal wöchentlich für rund zwei Stunden treffen sie sich nun. Seit Neuestem gehört auch die neu von den Johannitern angebotene Ergotherapie dazu. „Damit sie einen besseren Zugang zu ihren Gefühlen und ihrem Körper bekommt“, erklärt Ergotherapeutin Franziska Dzaack. Und weil Adriana gerne schaukelt, gehört

„Wenn es den Eltern gut geht, dann geht es auch den Kindern gut.“

Sandra David

das Element zwingend dazu. Plötzlich vergisst sie die Welt um sich herum, öffnet sich, bewegt sich fast tänzerisch, kann ihre Wahrnehmungen beschreiben und Gefühle ausdrücken. Ihre Mutter ist deshalb optimistisch. „Sie macht Fortschritte. Ich bin sehr zufrieden, dass Adriana wieder lebensfroher ist und auch wieder mehr unternimmt.“ Und sie selbst arbeitet mit Sandra David an ihrem Teil der Ziele. Damit die ambulante Hilfe zur Erziehung für die gesamte Familie ihren Zweck erfüllt.

In der Regel ist diese Art der Hilfe nach einem Jahr beendet. Aber eine Verlängerung ist durchaus denkbar und möglich, bestätigt Sandra David. „Dann wird geprüft, ob weiter Bedarf besteht. Wenn die Familie noch Ziele benennen kann und wir uns als Träger ebenfalls dafür aussprechen, dann kann die Hilfe durch das Jugendamt auch verlängert werden.“

Foto: Tina Merkau



Gelungener Balanceakt: Für Felix und dessen Mutter haben Sandra David und Christopher Huck passende Lösungen gefunden.

Auf den richtigen Weg gebracht / Felix Jungherr hat die ambulante Hilfe auch schon in Anspruch genommen – aber seit gut zwei Jahren hinter sich. Als der heute 13-Jährige nach dieser langen Pause auf seinen ehemaligen Erziehungsbeistand Christopher Huck trifft, ist die Wiedersehensfreude riesig. Da stehen sich zwei gegenüber, die so manchen Fight ausgetragen, aber auch miteinander versucht haben, für Felix geeignete Verhaltensstrategien zu entwickeln. Felix' Mutter Claudia fühlte sich 2016 allein mit dem Jungen überfordert und suchte Hilfe übers Jugendamt. Dadurch wiederum lernte sie das Team der Johanniter in Lübeck kennen.

Ein Umzug von Regensburg nach Lübeck, impulsives Verhalten und die Diagnose ADHS: Es waren viele Themen, die den Jungen damals umtrieben, erinnert sich Christopher Huck heute. „Felix war aus seinem Leben gerissen, hatte kaum Sozialkontakte“, sagt Christopher Huck. Er ist überzeugt, dass Sport und Bewegung viel bei seinen jungen Klienten bewirken. „Das schafft Erfolgserlebnisse. Und die Jugendlichen können sehen, dass man mit einem guten Plan vorwärts kommt.“

Mit Felix sei er damals häufig auf einen Bauspielplatz ganz in der Nähe gegangen. Dort habe er nicht nur neue Freunde kennengelernt, sondern auch Talente an sich entdeckt, die er gar nicht kannte. „Felix mochte es, mit Holz zu arbeiten“, erinnert sich Huck. Damals hat Felix mit dem Schnitzen begonnen, war jede freie Minute auf dem Bauspielplatz. Die Verlustängste schienen wie weggeblasen.

Sich helfen lassen / Seine Mutter Claudia ist bis heute dankbar dafür, dass ihr die Johanniter in Lübeck zur Seite standen. „Anfangs habe ich mich quergestellt. Ich dachte nur: Das ist nichts Gutes“,

sagt sie heute lachend. „Mit Sandra und Christopher haben wir einen Plan gemacht und Lösungen für uns gefunden.“ Das hieß auch, reinen Tisch machen und vieles zu hinterfragen: von Job bis Schule, von gewaltfreier Kommunikation bis Verhaltensauffälligkeit. „Felix ist das alles gut bekommen. Auch wenn noch nicht alles rosig ist.“

Christopher Huck weiß, dass die Fachkräfte der ambulanten Kinder- und Jugendhilfe manchmal die einzige Konstante in einem jungen Leben sind und auch ungewöhnliche Hilfsmittel einen wichtigen Beitrag leisten: Seit Mai vergangenen Jahres ist sein Schäferhund Leo immer an seiner Seite: „Hunde können die Gemüter besänftigen, sie bringen die Kinder auf den Boden zurück. Und Hunde behandeln alle Menschen gleich.“ Felix, der Hucks tierischem Begleiter an diesem Tag zum ersten Mal begegnet, wirkt mittlerweile schon ziemlich geerdet. Mit Leo klickt es bei ihm sofort und los geht es für beide auf eine große Runde. / Ina Krauß

Familien auf die Sprünge helfen

Als bundesweit anerkannter Träger der Kinder- und Jugendhilfe arbeiten die Johanniter mit ihren Angeboten daran, die Chancen von Kindern zu verbessern. Die professionelle fachliche Begleitung mit Hilfen zur Erziehung in Form der sozialpädagogischen Familienhilfe (§ 31 SGB VIII) oder der Erziehungsbeistandschaft (§ 30 SGB VIII) werden über die Jugendämter vermittelt.

www.johanniter.de/kinder-und-jugendhilfe



VORTIV – VOR ORT AKTIV

VORTIV.DE Die Serviceplattform für
kommunale Alkoholprävention
VOR ORT AKTIV

 **Hotline** 08000 86 78 48

Die Serviceplattform für kommunale Alkoholprävention

Gemeinsam sind wir stärker: Wir unterstützen Sie bei Ihrer Präventionsarbeit – aktiv vor Ort und digital. Auf www.vortiv.de finden Sie bundesweite Angebote, zahlreiche Materialien und den direkten Kontakt zur individuellen Beratung.

Besuchen Sie uns unter www.vortiv.de oder nutzen Sie unsere Beratungshotline 08000 86 78 48



www.vortiv.de

ALKOHOL?
Kenn dein Limit.

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

PKV
Verband der Privaten
Krankenversicherung

Fluthilfe Betreuen, beraten und unterstützen.

Noch während ihres Katastrophenschutz-Einsatzes haben die Johanniter im August erste finanzielle Soforthilfen an die Flutopfer ausbezahlt. Mittel- und langfristig gibt es viele Projekte für die Betroffenen in Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz.



Foto: Manuela Karras

Blau-gelb leuchtet das Zirkuszelt, das sich weithin sichtbar mitten in der Kleinstadt Dernau mit zwei großen Masten an diesem Oktobertag in den strahlend blauen Himmel erhebt. Mit bunten Luftballons, Getränkeständen und Food-Trucks herrscht ein klein wenig Volksfeststimmung in dem von der Flut schwer getroffenen Weinort im Ahrtal. Eingeweiht wird heute aber kein bald weiterziehender Spaßort. Das mit einem festen Fußboden ausgestattete und mit seiner Heizung auch winterfeste Zelt soll eine zentrale Anlaufstelle in einem zerstörten Gebiet werden – und damit ein dauerhaftes Projekt.

Bunter Mix an Angeboten / „Wir wollen das nicht nur im Ort als kulturellen Dreh- und Angelpunkt etablieren“, so Christian Görg, Regionalvorstand der Johanniter am Mittelrhein, bei dem alle Fäden für die Aufbauhilfe in der ganzen Gegend zusammenlaufen. „Mit unserem offenen Kinder- und Jugendtreff, der Ferienbetreuung aber auch Versammlungen und Veranstaltungen möchten wir in der Achse Dernau, Rech und Mayschoß für die Menschen da sein, die in der jüngsten Zeit so viel durchmachen mussten“, erklärt Görg.

Mit dem Zirkuszelt ist ein Ort der Gemeinsamkeit entstanden – nur ein Beispiel aus den vielfältigen Fluthilfe-Projekten der Johanniter.

Beispielhaft steht das von der Raiffeisen-Stiftung unterstützte Projekt in Dernau für den bunten Mix an Hilfsangeboten der Johanniter, der durch die überwältigende Spendenbereitschaft der Bevölkerung ermöglicht wurde. Mehr als 12 Millionen Euro haben Spenderinnen und Spender zugunsten der Betroffenen der Hochwasserkatastrophe direkt an die Johanniter überwiesen. Darüber hinaus erhalten wir als Mitgliedsorganisation des Bündnisses „Aktion Deutschland Hilft“ einen Teil der dort eingegangenen Mittel für die Hochwasserhilfe. Die Gelder wurden bisher vor allem für finanzielle Soforthilfen verwendet sowie für den Kauf von Werkzeugen und Hunderten von Waschmaschinen und Bautrocknern, die an die Betroffenen ausgegeben wurden. Mehr als 5 Millionen Euro der zur Verfügung stehenden Spendengelder haben durch eine vor Ort koordinierte Ausgabe schon den Weg zu den Betroffenen gefunden.

Anlaufstelle Fluthilfebüro / In Dernau war dafür ein JUH-Soforthilfebus im Einsatz. Dort konnten Betroffene Anfang August Anträge auf je 2.500 Euro Soforthilfe pro Haushalt stellen. In sechs Tagen gingen dabei gut 1.600 Anträge ein. Im nordrhein-westfälischen Erftstadt und in Eschweiler wurden für diese Art der Hilfe in Projektbüros feste Anlaufstellen geschaffen. Betroffene können sich dort über Soforthilfen, Sachspenden und ehrenamtliche Unterstützung informieren. In Rheinbach-Flerzheim stehen die Johanniter mit ihrem Info-Truck gut erreichbar auf dem zentralen Dorfplatz. Mobile Teams nehmen vor Ort die Schäden auf, um die Bedarfe zu ermitteln. Darüber hinaus gibt es Gesprächsangebote für Betroffene. Außerdem sind die Johanniter mit ihren Projektbüros als Vermittler zu Unternehmen und Handwerksbetrieben tätig, um dringend notwendige Reparaturen und Wiederaufbauarbeiten schneller voranzubringen.

Die Arbeit der Johanniter ist dabei auf längere Zeit angelegt: Gemäß dem Prinzip der Nachrangigkeit können nach der Soforthilfephase Zahlungen nur dort geleistet werden, wo staatliche Finanzierungslücken entstehen und der Versicherungsschutz nicht greift. Diese Art der Unterstützung



Fotos: Joachim Badura



Beratend stehen die Johanniter bei Vor-Ort-Besichtigungen für die Wiederaufbauhilfe bereit. Dafür wurden auch spezielle Fluthilfe-Büros eingerichtet.

ist also zeitlich erst mit einigem Verzug möglich. „Wir Johanniter stehen dabei in engem Austausch mit anderen Hilfsorganisationen und stimmen uns mit lokalen Behörden ab“, sagt Gregor Hoppe, Referent für die Hochwasserhilfe der Johanniter in Nordrhein-Westfalen.

Einen Teil des gespendeten Geldes setzen die Johanniter auch zur Stärkung des Katastrophenschutzes ein. Denn die Flut hat erneut gezeigt, wie wichtig gute geschulte Ehrenamtliche mit moderner Ausstattung sind. Um auch in Zukunft im Ernstfall gut koordiniert und schnell für die Menschen da zu sein. / Wolfgang Brenner

Fluthilfe im Netz

Alle aktuellen Informationen zu den Projekten der Johanniter in den Katastrophengebieten haben wir auf unseren Sonderseiten im Internet gesammelt. Dort werden auch die häufigsten Fragen beantwortet.

www.johanniter.de/hochwasser

Kambodscha Gut fürs Klima und die Menschen.



Klimaschutz muss nicht teuer sein, sondern kann sogar Geld sparen. Das beweist ein Projekt der Johanniter in Kambodscha. Beispielhaft zeigt sich dort, wie umweltverträgliche Technologien auch den Menschen helfen.

Zwei Räder, ein Metallrahmen und darauf ein Solar-Modul, das einen Motor antreibt. Fertig ist die mobile Wasserpumpe, die Landwirte wie Phy Sopheak aus der Provinz Ratanakiri im Nordosten Kambodschas die Kraft der Sonne nutzen lässt und so auch Ausgaben minimiert.

„Die Pumpe spart Zeit und ist einfach bedienbar“, sagt Phy Sopheak, der in die Nutzung und Wartung der Solarpumpe eingewiesen wurde und durch den integrierten Akku nicht nur verlässlich seine Felder bewässern kann. Er hat abends auch noch Strom für das Licht im Haus und den Betrieb eines Ventilators. „Jetzt gebe ich täglich rund 20.000 Riel weniger für Treibstoff und die Pflege der Maschinen aus“, erzählt der Landwirt. Rund vier Euro spare er pro Tag.

Zusammen mit Phy Sopheak haben 40 weitere Familien solche solarbetriebenen Wasserpumpen erhalten. Sie waren Teil eines Projektes, in dem die Johanniter-Auslandshilfe zusammen mit ihrer Partnerorganisation Save Cambodia's Wildlife (SCW) insgesamt 167 Familien in zwei Provinzen des Landes dabei unterstützt hat, klimafreundliche Technologien einzusetzen und Anbaumethoden zu verbessern.

Einfach und wirkungsvoll / Denn besonders die Landbevölkerung des nordostasiatischen Staates lebt in Armut. Der Klimawandel mit unkalkulierbaren Niederschlägen setzt der biologischen Vielfalt und der Wirtschaftskraft in den ländlichen Gebieten zu. „Da 80 Prozent der Menschen in Kambodscha auf dem Land leben, sind solche klimaintelligenten Maßnahmen wichtig und

Bessere Ernten dank umweltverträglicher Technologie: Die Johanniter unterstützen das in Kambodscha.



wirkungsvoll“, sagt Sinead McGrath, Landesbüroleiterin der Johanniter in Kambodscha.

Moderne Technik – auf einfache Verhältnisse nutzerfreundlich heruntergebrochen – spielt in dem Projekt dabei ebenso eine Rolle wie verbesserte Pflanztechniken zur Steigerung der Erträge. Die Methode der Reis-Intensivierung etwa wurde in den 80er-Jahren erstmals in Madagaskar angewendet. Sie basiert auf Einzelpflanzungen mit größeren Abständen zwischen den Setzlingen und kommt ohne das Fluten der Felder aus, wie man es aus dem herkömmlichen Reisanbau kennt. Das Resultat: fruchtbarere Böden und höhere Erträge durch stärkeres Wurzelwachstum.

Andernorts bereits bewährte Methoden wie diese treffen in dem Projekt der Johanniter neben den mobilen Solar-Modulen auch auf eine weitere innovative Technologie, die lokale Ressourcen auf schonende Weise zum Einsatz bringt: Biogas-Anlagen, die auf den Grundstücken von 31 Familien installiert wurden. Mehr als eine geschlossene Kunststofftonne und die entsprechenden Rohrverbindungen braucht es für die alternativen Energiequellen nicht. Betrieben



Für den Betrieb der technisch einfachen Biogasanlagen kommt auch der Dung von Nutztieren zum Einsatz.

werden sie durch den Dung von Nutztieren und organische Haushaltsabfälle. Sie machen auch die Holzfeuer in den Wohnungen überflüssig: „Seit meine Familie eine Biogasanlage betreibt, hat sich die Gefahr von Bränden verringert“, sagt die 29-jährige Ora Chantha, die für den Betrieb und die Wartung eine Schulung erhalten hat. Jetzt produziert die simple Konstruktion genügend Gas, um einen großen Teil der Mahlzeiten sicher zubereiten zu können. Durch den Einsatz dieser Technologie wird außerdem die Abholzung der Wälder für Brennholz verhindert, das die Menschen oft kaufen mussten. Ihr Mann Phay Tha fügt hinzu, dass sie dadurch viel weniger Geld benötigen: „Früher musste ich pro Tag 5.000 Riel für Gas und Strom zum Kochen ausgeben. Das fällt heute weg.“

Ähnliche Projekte zur Bekämpfung von Armut und Hunger setzen die Johanniter auch in Kolumbien und Ecuador um. Erneuerbare Energien leisten dabei einen sehr wertvollen Beitrag für das Wohlergehen der Menschen – und unseres Planeten. / Tommy Ramm



Spenden Sie!

Unterstützen Sie die Johanniter bei ihren innovativen Projekten, die Menschen in Kambodscha, Ecuador oder Kolumbien bei der Anpassung an den Klimawandel helfen.

Spendenkonto

DE94 3702 0500 0433 0433 00
Bank für Sozialwirtschaft
Stichwort: Auslandshilfe



Der JohanniterCall Immer an meiner Seite

Mit dem Notruf-Service der Johanniter auf dem eigenen Gerät wird das Leben leichter.
Professionell geschulte Mitarbeitende sind immer für Sie da – 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr.

Maximale Sicherheit für 10 Euro im Monat. Testen Sie jetzt den JohanniterCall einen Monat kostenfrei! Angebot bis 31.12.2021



Perfekte Kombination: JohanniterCall und Telekom Safety Watch mit SOS-Taste und Sturzerkennung



www.johanniter.de/johannitercall
Servicenummer 0800 000 6014
(gebührenfrei)



JOHANNITER

Namen & Nachrichten



Neu im Bundesvorstand

Wechsel / Nach vier Jahren als ehrenamtliches Mitglied des Bundesvorstandes hat Hubertus v. Puttkamer Mitte Oktober den Staffelstab an seinen Nachfolger Christian Meyer-Landrut übergeben. Auf den Flottenadmiral a.D. der Deutschen Marine folgt mit Meyer-Landrut ein gebürtiger Rheinländer, der jetzt von Weimar aus als diplomierter Architekt tätig ist und sich neben seiner schriftstellerischen Tätigkeit und weiteren Ehrenämtern bereits seit 2010 für die Arbeit der Hilfsorganisation unter dem achtspeitzigen Kreuz einsetzt. Die Johanniter bedanken sich bei Hubertus v. Puttkamer für dessen besonders das Gemeinschaftsgefühl der Ehrenamtlichen fördernde Engagement und wünschen seinem Nachfolger eine sichere Hand bei der Fortführung dieser Arbeit.

www.johanniter.de/bundesvorstand



Weihnachtstrucker auf Tour

Südosteuropa / Auch im zweiten Corona-Jahr müssen sich die Johanniter mit ihrem Weihnachtstrucker auf die geltenden Regeln zur Pandemiebekämpfung einstellen. Aber egal, ob wie im vergangenen Jahr kurzfristig entschieden wird, die mit viel Engagement geschnürten Hilfspakete mit Expeditionen in die Zielgebiete in Südosteuropa zu bringen, oder ob die Johanniter selbst wieder auf Tour gehen: Noch bis 13. Dezember können bundesweit an vielen Sammelstellen die über eine Packliste vereinheitlichten Pakete abgegeben oder virtuell über eine Spendenmöglichkeit zusammengestellt werden. Alle Infos dazu unter: www.weihnachtstrucker.de

Erbrecht, ganz anschaulich

Testament-Tipps / Hilfestellungen und Anregungen zur Gestaltung des persönlichen Testaments bieten die Johanniter in Zusammenarbeit mit der Initiative „Mein Erbe tut Gutes“ jetzt auch in drei 15-minütigen Erklärungsvideos. Inhaltlich führt darin die Erbrechtsexpertin Simone Beuger im Gespräch in Themen wie Erbfolge, Notwendigkeit eines Anwalts oder Notars und die Chancen einer Stiftung ein und bietet so Orientierung bei wichtigen Fragen.

www.johanniter.de/erbrecht-tutorials



Auszeichnungen vergeben

Johanniterorden / Der Herrenmeister des Johanniterordens, S.K.H. Dr. Oskar Prinz v. Preußen, hat das „Ehrenzeichen am Bande der Johanniter-Unfall-Hilfe“ verliehen an Jens Rohloff (Lübbenau) und Sandra Winkler (Burg) sowie das „Ehrenzeichen der Johanniter-Unfall-Hilfe“ an Tobias Könecke (Harburg).



Gesundheit & Sicherheit



Foto: BBK

Rezepte für den Notfall

Wettbewerbsbuch / Was kommt auf den Tisch, wenn der Strom ausfällt? Für dieses Szenario hat das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe im vergangenen Jahr zu einem Rezept-Wettbewerb aufgerufen. Die 50 besten Gerichte, die sich auch mit einem Gaskocher oder ganz ohne Hitze servieren lassen, gibt es jetzt als Rezeptsammlung, angereichert mit Geheimwissen für Vorratshaltung und Tipps für das eigene Verhalten in Krisenzeiten (siehe auch Verlosung auf Seite 26). „Kochen ohne Strom“, Bassermann, 152 Seiten, 9,99 Euro, ISBN: 978-3-8094-4515-9.

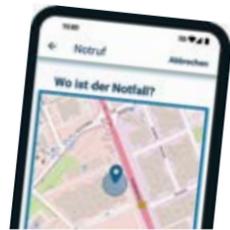
www.bbk.bund.de/kochen-ohne-strom

Brüder und Helfer sind gut in der Not, aber mehr als beide rettet Barmherzigkeit.

Sir 40,24

Ganz ohne Worte

Hilferuf / Mit der Notruf-App „nora“ können Menschen mit einer Sprach- oder Hörbehinderung oder solche mit geringen Deutschkenntnissen ganz ohne Worte einen Hilferuf absetzen. Dabei werden die wichtigsten Informationen wie persönliche Daten und der Notfall-Ort automatisch übermittelt. So sind Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst auch wirklich für jeden barrierefrei erreichbar. Der Download der App ist zunächst nur über die Seite www.nora-notruf.de möglich. Später soll der Start dann auch in den App Stores erfolgen.



Zum Lesen und Hören

Impfen / Der aktuelle Anlass ist natürlich die Corona-Pandemie, inhaltlich geht das kostenlos in Apotheken oder online über die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung erhältliche „Impfbuch für alle“ aber weit darüber hinaus: Begleitet von Beiträgen von Dr. Eckart von Hirschhausen gibt es in vier mit vielen anschaulichen Infografiken und Illustrationen aufbereiteten Kapiteln neben der Geschichte des Impfens Antworten auf die drängendsten Fragen rund um das Thema dieser Tage – und das in fünf Sprachen. Download oder Bestellung unter:

www.dasimpfbuch.de

*Echte Kundenaussage, Situation nachgestellt **www.tuev-sued.de/ms/verbraucherinfo | Gültig für Lifta GmbH bis 12/2021 | Freiwillige Prüfung



„
Was mich beweglich hält? Meine Kinder, meine neun Enkel – und mein Lifta.“
ELFRIEDE, 85 (TÜBINGEN)*



Mehr auf lifta.de oder gebührenfrei unter: **0800 20 33 135**
Auch samstags und sonntags.

Mein Leben, mein Lifta.



- ✓ Passt praktisch auf jede Treppe
- ✓ Mehr als 170.000 verkaufte Treppenlifte deutschlandweit
- ✓ Über 300 Fachberater – auch in Ihrer Nähe
- ✓ Kundendienst rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr erreichbar
- ✓ Freiwillig geprüfte Kundenzufriedenheit**



Gutschein

Ja, schicken Sie mir meinen Prospekt – kostenlos und unverbindlich

Name und Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Telefon (bitte beraten Sie mich auch telefonisch***)

Lifta GmbH, Abteilung JOH, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

Datenschutzhinweis: Die Datenverarbeitung erfolgt verantwortlich durch die Lifta GmbH zur Informationsmaterialübermittlung und Werbung. Bei Einverständnis erfolgt Datennutzung zur telefonischen Beratung. ***Der werblichen Datennutzung können Sie widersprechen und Ihre Einwilligung zur telefonischen Kontaktaufnahme durch 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.

Service In Pflegefragen gut beraten!

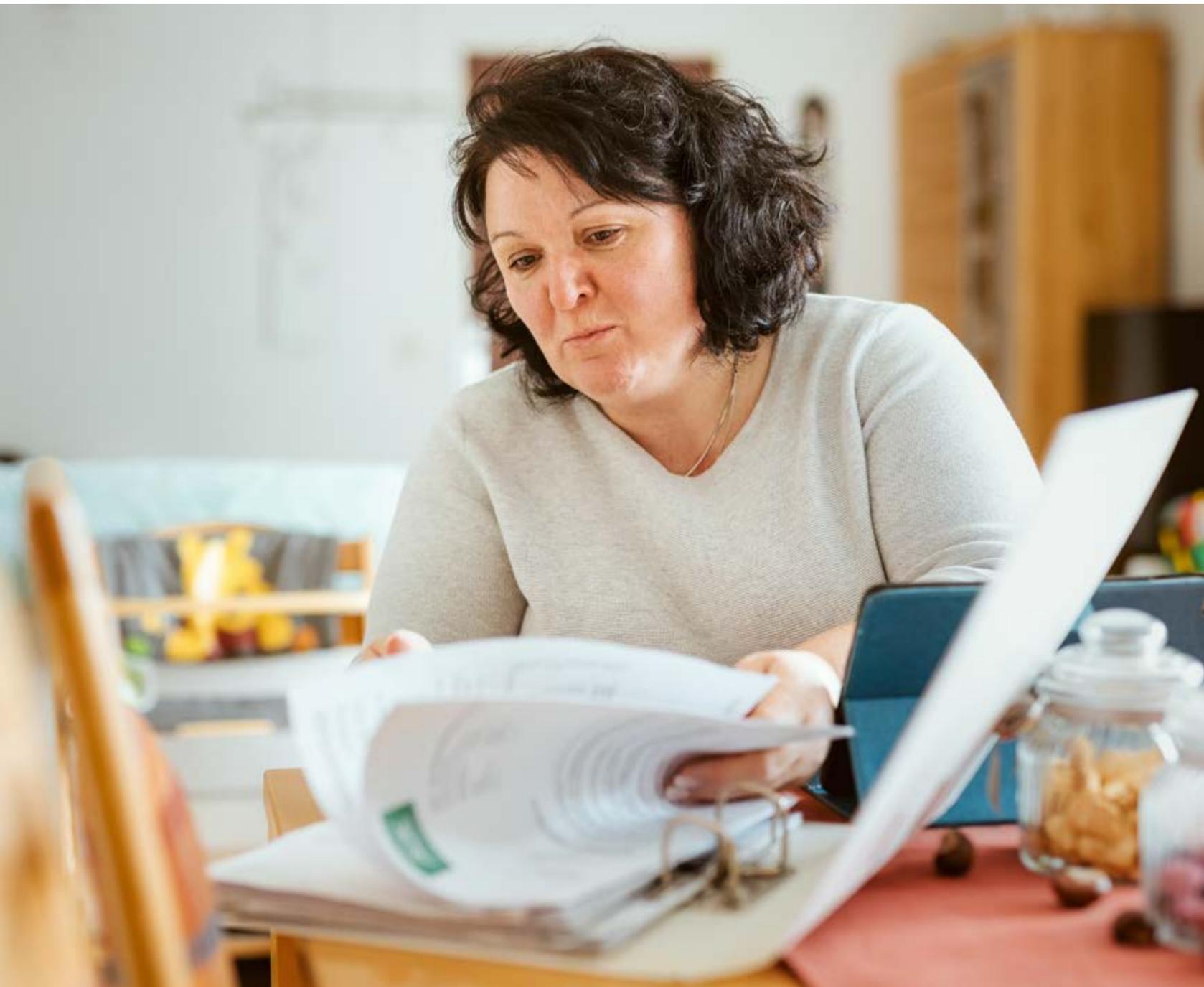


Foto: Karl Wiedenhofer

Nicole Wörner ist eine von mehr als zwei Millionen Menschen in Deutschland, die daheim einen Familienangehörigen pflegen. Der Johanniter-Pflegecoach hat ihr dabei geholfen.

Hilfe bei der Körperpflege, beim An- und Ausziehen, beim Essen, der Wäsche – und viel Zuspruch. Das ist es, worauf Nicole Wörners Mutter Brigitte seit knapp einem Jahr angewiesen ist. Nach einer Operation an der Hüfte war es zu Komplikationen gekommen: eine Blutvergiftung, die Wiederholung der Operation, eine Lungenembolie. Dazu die Verschärfung der Lage durch die Corona-Pandemie. Zwei Tage vor Weihnachten war es dann endlich so weit: Die Entlassung der Mutter stand an. Wenn Nicole Wörner von dieser Zeit spricht, hört man das Bangen noch mitschwingen.

„Plötzlich musste alles sehr schnell gehen. In kürzester Zeit haben wir das Notwendige wie Pflegedienst, Pflegebett, Rollstuhl organisiert.“ Weil Nicole Wörner mit dem ambulanten Pflegedienst nicht wirklich zufrieden war, stand schnell der Entschluss fest, selbst aktiv zu werden. „Ich habe mir gesagt: Was der Dienst macht, das kann ich besser, intensiver.“

Wertvolle Tipps / Von einer Arbeitskollegin erhielt sie da den Tipp, sich den Johanniter-Pflegecoach anzusehen. Auf der gleichnamigen Online-Plattform gibt es fünf verschiedene Pflegekurse rund um die häusliche Pflege, die orts- und zeitunabhängig online besucht werden können. „Der Grundlagenkurs war sehr hilfreich für mich. Da geht es nicht nur um konkrete Hilfestellung bei der Pflege, sondern auch um Themen rund um die Pflegeversicherung und Tipps zum Gespräch mit dem Medizinischen Dienst der Krankenkassen“, erzählt Nicole Wörner.

„Ich empfehle, den Grundlagenkurs schon möglichst frühzeitig zu machen – vielleicht sogar, bevor ein Pflegebedarf besteht, da sich viele Fragen im Vorfeld ergeben.“ So enthält der Kurs auch wertvolle organisatorische Hinweise zur Antragstellung.

Nach eigenem Zeitplan / Auch wenn Nicole Wörner schon manches hinter sich hatte, was sie in dem Kurs lernte, fühlte sie sich durch die Online-Lektionen abgeholt und in dem bestätigt, was sie tut. „Es ist total praktisch, dass man ganz spontan nach den Infos suchen kann, die man gerade braucht, wenn man eben einen Moment Zeit hat“, erzählt sie. Ihr pflegerisches Engagement verlangt ihr im Alltag einiges an Organisation ab, auch wenn Nicole Wörner ihre Elternzeit um ein Jahr verlängern konnte. Hat sie doch selbst Familie: einen fast erwachsenen Sohn sowie ein Kleinkind von zwei Jahren. Überfordernde Situationen können in so einer Lage an die Substanz gehen – besonders dann, wenn sie sich häufen. Das weiß Nicole Wörner und steuert gezielt dagegen: mit klar definierten Auszeiten, in denen den eigenen Akku wieder aufladen kann, und Beschäftigungen, die Spaß machen. „Ich verbringe möglichst viel Zeit in der Natur, im Garten und mit meiner Familie“, erzählt Wörner.

Sogar diesen Aspekt der Pflege beleuchtet der Pflegecoach in dem Modul „Selbstfürsorge durch Achtsamkeit“. Und auch wenn ihr die Situation viel Energie abverlangt, kann Nicole Wörner ihrer Aufgabe als pflegende Tochter auch etwas Positives abgewinnen – denn es kommt auch etwas zurück: „Diese Wertschätzung, die man gerade von seinen Eltern bekommt, tut gut. Wenn es wirklich hart auf hart kommt, sind wir alle füreinander da. Diese Nähe ist einfach noch mehr geworden.“

Weitere Informationen

Mit seinen Online-Kursen bietet der kostenfreie Johanniter-Pflegecoach ein umfassendes Kursangebot für Menschen, die ein Familienmitglied pflegen oder sich auf diese Aufgabe vorbereiten möchten. Fünf Module wie „Grundlagen häuslicher Pflege“ oder „Alzheimer und Demenz“ bieten konkrete Hilfe und praktische Tipps, wie es gelingen kann, diese Aufgabe zu meistern.

www.johanniter-pflegecoach.de



Seit 1903 Naturheilmittel und Kosmetik höchster Qualität!



Entwicklung und Herstellung im eigenen Haus

Gedächtnis Kapseln

Täglich 1 Kapsel!
Mit B-Vitaminen, Jod, Zink und Ginkgo-biloba-Extrakt!

180 Kapseln schon ab € 12,00



Best.-Nr. 81 180 Kapseln € 13,50
ab 3 Packungen nur € 12,00

NEU Hyaluronsäure 500mg

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 500mg reine Hyaluronsäure und 40mg Vitamin C, das zur Kollagenbildung beiträgt.

Jetzt hochdosiert mit 500mg Hyaluronsäure

Best.-Nr. 864 90 Kapseln € 19,50
ab 3 Packungen nur € 18,00

Gelenkfit-Kapseln

Gelenkfit-Kapseln enthalten Calcium, Magnesium, die Vitamine B1, B2, B6, B12, C, Niacin, Pantothenensäure, 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 Packungen € 57,00

Bio-Hagebutten-Pulver

100% reines Hagebuttenpulver aus kontrolliert biologischem Anbau. Bio-Hagebutten-Pulver eignet sich unter anderem zur Anreicherung von Smoothies, Shakes, Müslis oder zur Vermischung mit Saft.

Best.-Nr. 563 500-g-Dose (je 1kg = 24,00€) € 12,00
ab 3 Dosen (je 1kg = 22,00€) nur € 11,00

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

NEU Melatonin-1 mg-Lutschtabletten

Melatonin ist ein körpereigenes „Schlafhormon“, das eine wichtige Rolle bei der Steuerung des Tag-Nacht-Rhythmus spielt. Bei Bedarf kann es als sanfte Einschlafhilfe genutzt werden. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Mit Holunder-Zitronen-Geschmack.

Best.-Nr. 208 120 Tabletten € 12,50
ab 3 Packungen nur € 11,00

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

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

TOP 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

Porträt Teamwork – auch am Grill.

Wie Kim Fleck müssen im Katastrophenschutz Engagierte spontan einspringen können. Vor brenzligen Situationen schreckt der Ober-
schwabe aber auch privat nicht zurück.



Foto: Johanniter

Ein Donnerstag im vergangenen Juli: Kim Fleck ist gerade auf der Fahrt von einem Zahnarzttermin zurück an den Bodensee, als ihn ein dringender Anruf erreicht: An der Ahr wurde Katastrophalarm ausgelöst. Ob er als Freiwilliger aus dem Regionalverband Oberschwaben/Bodensee der Johanniter für einen Hilfeinsatz vor Ort bereit wäre? Für den 52-Jährigen ist das keine Frage.

Keine zehn Minuten später steht fest, wer in seinem Hauptjob als Rettungssanitäter die geplanten Schichten übernehmen wird. Zu Hause packt Kim Fleck eilig das Nötigste für die nächsten Tage, holt die Johanniter-Einsatzkleidung von der Wache und düst mit anderen Freiwilligen zur 260 Kilometer entfernten Sammelstelle in Bruchsal. Denn die Zeit läuft und schon am nächsten Morgen beginnt der Einsatz im Katastrophengebiet um Ahrweiler: Ein Krankenhaus muss evakuiert und 21 Patienten aus der Gefäßchirurgie müssen verlegt werden.

Für ein Gefühl der Sicherheit / Alles muss zügig gehen. Aber mit Umsicht und entsprechend den Regeln. Unter den Hilfebedürftigen ist eine 94-jährige Frau, vier Tage zuvor frisch operiert, die in ihrem langen Leben schon Hunger, Krieg und Wiederaufbau, Wirtschaftskrisen und zuletzt Corona erlebt hat. „Das lässt einen nicht kalt, zumal sie fragte, welche Katastrophen sie noch überleben soll.“ In der kurzen Zeitspanne, die er mit einer Person jeweils zu tun hatte, wurde ihm klar, was diese Katastrophe mit den Menschen macht und wie wichtig Zuhören ist: „Wir können ihnen in dieser für sie unüberschaubaren Situation für einen kurzen Moment ein Gefühl der Sicherheit geben.“

Das war so eine Situation, in der Kim Fleck all das, was er als Zugführer mit seinen Kolleginnen und Kollegen immer wieder geübt hat, auch anwenden konnte. Und Fleck weiß, dass das nur zusammen geht: „Retten ist Teamarbeit. Niemand kann das alleine. Erst alle zusammen funktionieren wie ein Uhrwerk.“

Privat ein Grill-Meister / Teamworker ist Kim Fleck selbst in seiner Freizeit. Das wissen insbesondere seine fünf Grillfreunde. Auch sie funktionieren wie ein Uhrwerk, wenn es beim Grillen darauf ankommt. Jeder weiß, was zu tun ist, und hat seine Aufgabe. 2015 haben sie im schwedischen Göteborg sogar die offizielle Weltmeisterschaft im Grillen gewonnen. „Wir hatten aus Spaß an den Deutschen Meisterschaften teilgenommen – und gewonnen. Und waren damit für die Europameisterschaften 2014 in Polen qualifiziert. Als Europameister wollten wir dann bei der WM wenigstens unter die ersten zehn kommen.“ Ziel sozusagen übertroffen: Weltmeister!

Seine Liebe fürs Grillen hatte Fleck vor Jahren entwickelt, als er noch im Verkauf von Haushaltsprodukten beschäftigt war: „Damit ich auch mitreden kann, wenn ein Grill verkauft wird.“ Heute bietet er seine Dienste immer noch gelegentlich an und lässt sich für gehobenes Barbecue bei Hochzeiten buchen. Dann allerdings geht er wirklich nicht ans Telefon. An solchen Tagen sind dann andere Freiwillige der Johanniter im Einsatz. Mehr als 20 Jahre engagiert sich Kim Fleck inzwischen bei den Johannitern ehrenamtlich. Was ihn immer wieder motiviert, ist das Gefühl, nach so einem Einsatz sagen zu können: „Ich habe jemandem geholfen, vielleicht sogar ein Leben gerettet. Was gibt es Sinnvolleres?“ / Ina Krauß

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

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

2-Monatspackung
*FÜR ALLE NEUKUNDEN



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-Probepaket!

Ich bestelle mit 14-tägigem Rückgaberecht folgende Artikel:

Bestell-Nr.	Artikel	Menge	Einzelpreis	Gesamtpreis
96133	Vitamin C 600 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
JOH210442

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 Ditzingen
Tel.: 073 34/96 540
Fax: 073 34/96 54 44
Abteilung 42
www.kraeuterhaus.de

Lesertelefon

Spenden-Telefon
 **0800 56 43 664**

Fragen Sie uns, wir antworten!
 Am 7. Dezember von 10 bis 13 Uhr



Gerade zu Weihnachten denken viele Menschen nicht nur an ihr eigenes und das Wohl ihrer Familie. Auch außerhalb des engsten Kreises von Freunden und Verwandten rückt für viele die Lage von Notleidenden in den Fokus. Zum Fest der Liebe ist die Spendenbereitschaft deshalb hoch – auch bei den Unterstützenden der Johanniter, die seit mehr als 17 Jahren mit dem Spendensiegel des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen ausgezeichnet sind. Dabei kommen immer wieder Fragen auf: Wie kann man wirksam helfen? Welche Projekte im In- und Ausland sind besonders auf Unterstützung angewiesen? Und wie werden die Spenden überhaupt verwendet?

Diese Fragen und viele weitere beantworten Ihnen unsere Experten während unserer Telefonaktion am Dienstag, 7. Dezember, von 10 bis 13 Uhr.



Jo Klemens, Leitung Zentralbereich Fundraising, ist einer unserer Ansprechpartner für Sie. Fragen gerne auch schriftlich an: Johanniter- Unfall-Hilfe, Marketing/ Kommunikation, Spenden, Lützowstr. 94, 10785 Berlin, lesertelefon@johanniter.de

Fragen & Antworten vom 7. September zum Thema „Hospizdienst“

Was leisten Hospizdienste? Mit ihren Hospizdiensten unterstützen die Johanniter Schwerst- kranke und Sterbende in ihrer letzten Lebens- phase. 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 Häus- lichkeit 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 Ein- richtung durch Spenden finanzieren. Auch bei der Begleitung durch ambulante Hospizdienste entstehen den Betroffenen keine Kosten.

Wer übernimmt die Aufgaben der ambu- lanten Hospizdienste? In der ambulanten Hospizarbeit unterstützen viele für diese Auf- gabe ausgebildete Ehrenamtliche die Schwer- kranken 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 Aus- künfte 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

Denkanstoß Unterwegs, um anzukommen.

„Sind Sie eigentlich schon im neuen Amt angekom- men?“ – Diese Frage wird mir nun gut ein halbes Jahr nach der Wahl zur Präses der Synode der Evan- gelischen Kirche in Deutschland oft gestellt. Einfach so kommt mir ein „Ja“ als Antwort nicht über die Lippen. Formal kommt man sehr schnell in diesem Amt an – noch während der laufenden Tagung. An- kommen ist aber eben nicht nur ein rein formaler Akt, sondern vor allem ein emotionaler Prozess, der nicht über Nacht funktionieren kann.

Nach der Wahl hat für mich eine Phase der Refle- xion begonnen: Welche Erwartungen werden an mich gestellt? Was muss erreicht werden? Welche Ziele setze ich mir? Braucht es einen Masterplan – gibt es vielleicht schon einen? Fragen über Fragen, und nach 100 Tagen im Amt war mir klar: Wie auch immer die Antworten auf diese Fragen lauten, ich muss raus. Denn um Erwartungen zu klären, muss man zuhören, wahrnehmen, kennenlernen. Man muss sich auf den Weg machen: zu den Menschen, raus aus der eigenen Blase, an ungewöhnliche Orte, zu spannenden Projekten und vor allem zu den Macherinnen und Machern hinter den Projekten.

Auf dem Weg / Ich hab mich also auf den Weg ge- macht, auf eine #Präsestour ohne vorher definiertes Ziel, 31 Tage kreuz und quer durch Deutschland, mit Rucksack und Bahn. Raus aus allem „Ankommen in schon Bestehendem“, einfach mal unterwegs sein, hoffnungsvoll, risikobereit und auf der Suche. Mit vielen Fragen und wenigen Antworten im Gepäck.

Jeden Tag neue Begegnungen und immer wieder die Möglichkeit, in die Lebenswelt von anderen Men- schen einzutauchen. Jeden Tag andere spannende Orte und Projekte, mutige Menschen, ein neuer Schlafplatz. Ich war unterwegs, um anzukommen. Einen Monat lang jeden Tag in einer neuen Herberge, jeden Tag den Rucksack ein- und auspacken, jeden Tag dankbar für die Erlebnisse, die ich mitnehmen konnte – jeden Tag routinierter. Bei all den Erfah-



rungen stellte sich bald nicht mehr die Frage nach dem Zu-Hause-Sein, nach Heimat, nach Ankommen, sondern es fanden sich Antworten bei den Men- schen: freundliche, neugierige, fragende, hoffen- de Menschen, die wie ich mit ihrem beständigen Ankommen bei sich selbst und bei Gott beschäftigt waren.

Aufbrechen als Ziel / „Sind Sie eigentlich schon im neuen Amt angekommen?“, werde ich gefragt. Und die Antwort lautet: Ja, ich kam an, ich komme an, ich werde immer wieder neu ankommen. Und dafür braucht es nicht den perfekten Masterplan, aber immer wieder die Bereitschaft, aufzubrechen, Menschen zu begegnen und mit ihnen gemeinsam weiter auf die Suche zu gehen.

Vielleicht ist diese Einstellung ja die beste Art, sich immer wieder neu auf die Ankunft jenes einen vorzubereiten, der keineswegs selbstverständlich bei uns ein Zuhause findet. / *Anna-Nicole Heinrich*



Anna-Nicole Heinrich
 ist Präses der Synode der Evangelischen Kirche in Deutschland. Mit ihren 25 Jah- ren ist die Philosophie-Studen- tin an der Universität Regens- burg das jüngste Oberhaupt des höchsten deutschen Kirchenparlaments.

Beiträge in der Rubrik „Denkanstoß“ geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wieder.
 Foto: Peter Bongard / Illustration: Karo Rigaud



Foto: Getty Images

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

Copy & Paste, also das Kopieren und Einfügen von Vorlagen oder Inhalten, hat so seine Tücken – auch im Redaktionsalltag. Beim Erstellen des Kreuzworträtsels unserer September-Ausgabe blieb es aber leider ein Stück weit beim Einfügen. Deshalb tut es uns sehr leid, dass das notwendige Bearbeiten der Vorlage für das neue Lösungswort auf der Strecke blieb und die gesuchte alte Apfelsorte „BERLEPSCH“ sich nur mit etwas Kreativität erschließen ließ („Wir sind ja schlau und setzen uns über solche Kleinigkeiten hinweg. Das Lösungswort ist BERLEPSCH. Der Apfel schmeckt auch ohne L.“ Lutz und Hildegard G. aus Voerde). Um Entschuldigung bitten wir bei all denen, die sich daran die Zähne ausgebissen („Ich habe gerätselt und gerätselt ... bin aber zu keinem Entschluss gekommen.“ Monika K. aus Soest) oder gar ihre Mitgliedschaft gekündigt haben.

Gelernt haben wir aus all dem, dass sich unser Rätsel größter Beliebtheit erfreut und sich wie der ebenfalls eingesandte Lösungsvorschlag, der Schriftsteller Karl Freiherr von Berlepsch, unter unseren Mitgliedern auch Dichtkünstler befinden, so wie Manfred W. aus Stuttgart, der unseren Fauxpas mit Humor nahm:

Wo war denn bloß die vier?
Ich suchte sehr nach ihr.
Doch dann begriff ich schnell:
Vermutlich geht's ums L!

Und wo war nur die zehn?
Ich konnte sie nicht sehn!
Kein Buchstab' ergab Sinn,
drum schreib' ich BERLEPSCH hin.

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



Augenklick

Groß war die Freude bei den Johanniter-Helfenden, als sie Ende September im Sanitätsdienst wieder für eine größere Öffentlichkeit da sein durften. Stolze 400 von ihnen, zusammengekommen aus dem ganzen Bundesgebiet und sogar aus Wien, trafen sich beim BMW Berlin-Marathon, um die 25.000 Läuferinnen und Läufer zu betreuen. Und auch, um für medizinische Notfälle abseits der Strecke da zu sein. Ein paar von ihnen hat unser Fotograf André Schweigler müde, aber glücklich bei den Abbauarbeiten am Zieleinlauf auf der Straße des 17. Juli festgehalten, nachdem der große Trubel vorbei war und die Hände nicht mehr zum Helfen benötigt wurden.

Drei Fragen an Thomas Mertens ...



Foto: Johanniter

... 52, Mitglied des Präsidiums, der die Zusammenarbeit der Johanniter mit dem Verein „Mitternachtsmission“ organisiert, um gemeinsam am Heiligabend eine Weihnachtsfeier für Bedürftige zu stemmen.

Um was geht es bei der Aktion und wie engagieren sich die Johanniter dabei? / Seit 1993 unterstützen wir den Verein „Mitternachtsmission“ bei Logistik, Aufbau und bei der Verpflegung für die Weihnachtsfeier für bedürftige Menschen im Alten Wartesaal im Kölner Hauptbahnhof.

Letztes Jahr lief alles anders. Müssen Sie wegen Corona auch diesmal wieder improvisieren? / 2020 haben wir erstmalig draußen, im Schatten

des Kölner Doms, eine Verpflegungsstelle mit Geschenkeausgabe aufgebaut und konnten so – trotz Abstandsgebot und Vorsichtsmaßnahmen – vielen Hundert Gästen eine Freude machen. In diesem Jahr ist wieder eine Feier im Alten Wartesaal geplant, natürlich mit Hygienekonzept. Klappt das nicht, werden wir tun, was wir gut können: Lösungen finden.

Wären Ihre Helfenden am Heiligabend nicht lieber bei der eigenen Familie? / Es ist sicher nicht selbstverständlich, an diesem Tag in aller Frühe aufzubrechen, um bei einer solchen Aktion dabei zu sein. Trotzdem finden sich immer genug helfende Hände. Es ist eine Herzenssache, und das Gemeinschaftsgefühl an diesem Tag ist besonders.

Rätselspaß

Warenverkehrssteuer	russ. Gewässer in Karelien	gegerbte Tierhaut	überall	Kleider-Mantelstoff	Gewürz-, Heilpflanze	ein Erdteil	zu der Zeit, während
8			stille, abgelegene Stelle	5			englisches Bier
eine Blume; ein Gewürz				Bereich, Gebietsenteil	Weltmacht (Abk.)	6	
Stadt in den Niederlanden			Konsum von Nahrung				Dasein, Existenz
Klatsch, Tratsch					norddt.: kleines Küstenschiff	spanisch: Hurra!, Los!, Auf!	
			7				Lebensbund
eine Spielkartenfarbe	Eisenoxid			hoher Tragekorb			
					Wachzellenbau der Bienen		
	3		gekünstelte Haltung, Gebärde			süddt.: ohnehin, sowieso (ugs.)	
Meerenge der Ostsee	Fluss zur Mosel				germanisches Schriftzeichen		1

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

Schicken Sie uns Ihre Lösung bis zum 31. Dezember per Mail an: gewinnspiel@johanniter.de
Oder senden Sie uns das Lösungswort auf einer frankierten Post-

karte mit Ihrer Anschrift an: Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. Marketing/Kommunikation Postfach 110727 10837 Berlin



Rätseln & gewinnen!

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir fünf Exemplare des Notfallkochbuchs „Kochen ohne Strom“ (siehe Seite 16). Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Eine Teilnahme über Gewinnspiel-Clubs ist ausgeschlossen.
Lösungswort Ausgabe September/21: BERLEPSCH
Die Gewinner des Buchs „Zusammen ist man weniger alt“ sind: Verena K.-H. (Bad Nauheim), Annelie R. (Obermeitingen) und Gudrun L. (Vöhl).

ANZEIGE

8-tägige Flugreise

Barcelona und die Costa Brava

Die Weltstadt Barcelona, Katalonien und die „wilde“ Küste Costa Brava sind die Ziele unserer beliebten 8-tägigen Flugreise. Auf vier Inklusiv-Ausflügen erkunden Sie spektakuläre Küstenabschnitte, erleben in Barcelona die Welt des Architektur-Genies Gaudi und besuchen u. a. die Sektkellerei Freixenet und das Kloster Montserrat. Sie wohnen dabei im strandnahen 4* Aqua Hotel Silhouette & Spa Adults only, das im beliebten Badeort Malgrat de Mar liegt, und genießen Ihre inkludierte Halbpension.

Reisepreis ab € **699,-**

Info & Buchung 0800 33 33 444 **statt ab € 899,- p.P.**
Kostenfrei anrufen (Mo-Sa 8-20 Uhr) oder online buchen unter www.lebenslust-touristik.de

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



Inklusivleistungen

- 8-tägige Flugreise an die Costa Brava
- Hin- und Rückflug nach/ab Barcelona in der Economy-Class mit Lufthansa, Eurowings, Ryanair, Vueling o. a. und 20 kg Freigepäck
- Deutschspr. Flughafenassistenten
- Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen
- 7 x Übernachtung im 4* Aqua Hotel Silhouette & Spa – Adults only im Badeort Malgrat de Mar
- Willkommensgetränk
- Halbpension bestehend aus 7 x Frühstück und 7 x Abendessen in Büfettform
- Das komfortable 4* Aqua Hotel Silhouette & Spa – Adults only liegt nur wenige hundert Meter vom Sandstrand entfernt und verfügt über Lobby, zwei Bars, Restaurant, drei Außenpools mit Sonnenterrasse und kostenloser Nutzung von Liegen, Sonnenschirmen und Poolhandtüchern.
- Kostenfreie Nutzung des Wellness- und Spa-Bereichs von Montagmorgen – Freitagmittag
- Unterbringung in geräumigen Doppelzimmern mit min. 25 m², ausgestattet mit Dusche/WC, Föhn, Sat.-TV, Telefon, Kühlschrank, Klimaanlage/Heizung, Safe, WLAN und Balkon
- Komplettes Ausflugspaket:
 - Ganztagesausflug „Gaudis Barcelona & das Kloster Montserrat“
 - Ganztagesausflug „Naturidylle, Mönchsleben & ein Mittelalter-Kleinod“
 - Ganztagesausflug „Faszination Costa Brava“
 - Ganztagesausflug „Viva Barcelona & die Sektkellerei Freixenet“
- Alle Ausflüge mit deutschsprachiger Reiseleitung
- Lebenslust-Reiseleitung im Hotel

Nicht inklusive: Touristensteuer ca. 1 € p. P/Nacht (Stand 10/21).

Wunschleistungen

- Doppelzimmer zur Alleinbenutzung + 199 €
- Getränkepaket (je 1/2 Flasche Wein & 1/4 l Wasser zu den Abendessen) + 25 € p. P. / Woche
- Verlängerungswoche + 299 € p. P. im DZ / + 498 € im DZ zur Alleinbenutzung (7 x Übernachtung mit HP im 4* Aqua Hotel Silhouette & Spa)

Ihr Johanniter-Vorteil

Bei Buchung bis zum 27. Januar 2022

sparen Sie mit dem Aktions-Code: **JOHB270122** € **200,-**

Reisetermine und Abflughäfen

	Aufpreis	März 22	Juni 22	September 22	Okt. 22
Stuttgart	0,-	31.	2.	1. 8. 29.	6. 13.*
Frankfurt	25,-	-	2.	1. 8. 29.	6. 13.*
Hamburg	35,-	31.	2.	1. 8. 29.	6. 13.*
München	25,-	31.	2.	1. 8. 29.	6. 13.*
Köln	25,-	31.	2.	1. 8. 29.	6. 13.*
Berlin	25,-	31.	2.	1. 8. 29.	6. 13.*
Düsseldorf	25,-	31.	2.	1. 8. 29.	6. 13.*
Hannover	35,-	31.	-	1. 8. 29.	6. 13.*
Dresden	55,-	-	2.	1. 8. 29.	6. 13.*
Leipzig	55,-	-	-	1. 8. 29.	6. 13.*
Nürnberg	35,-	31.	2.	1. 8. 29.	6. 13.*

Saisonzeiten C F G F C B A
Saisonzuschläge: A=0€ B=30€ C=60€ F=150€ G=180€

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. Alle Preise pro Person.

Weitere Informationen auch unter www.lebenslust-touristik.de

Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Barcelona & die Costa Brava“ (JOHB270122)

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 _____

JOH 4/2021

Das Beste vom Mittelmeer

Palma de Mallorca / Trapani / Valletta / Limassol / Rhodos / Heraklion / Syrakus / Neapel / Palma de Mallorca

Auf dieser Kreuzfahrt mit MS Amadea genießen Sie nicht nur das hervorragende Ambiente und den Service an Bord, auch an Land warten vielfältige Impressionen auf Sie. Suchen Sie sich Ihr Lieblingsziel während der Reise aus: Malta mit Kreuzrittervergangenheit, die sonnenverwöhnte südtürkische Küste, die griechischen Inseln mit antiken Stätten oder Italien, Paradies für Eis- und Pastafans.

Reisepreis ab € **2.999,-**
 Zweibettkabine Außen p. P.
 inkl. Hin- und Rückflügen, Vollpension, Tischweinen, Tagessäften, Wasser bei den Hauptmahlzeiten

Ihre Johanniter-Vorteile

- Begrüßungscocktail an Bord • Johanniter-Reisebegleitung
- Innerdeutsche Anschlussflüge • Johanniter-Ausflug auf Malta



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 – mit Genuss und Unterhaltung.

Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Das Beste vom Mittelmeer“ (AMA428A)

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.



Geburtstagsgeschenk
 Wenn Sie 2022 einen runden Geburtstag feiern oder in den Monaten Januar bis März ein neues Lebensjahr beginnen, erhalten Sie eine Reisepreisreduzierung von 500 €.*

2022	Hafen	an	ab	Ausflugangebot
Fr 11.03.	Hinflug nach Palma de Mallorca / Mallorca / Spanien			
Sa 12.03.	Palma de Mallorca / Mallorca / Spanien	—	18:00	Panoramafahrt Palma und Valldemossa
So 13.03.	Urlaub auf See			
Mo 14.03.	Trapani / Sizilien / Italien	08:00	20:00	Erice, Segesta, Marsala mit Weinkellerei
Di 15.03.	Valletta / Malta	12:00	—	Auf den Spuren maltesischer Ritter
Mi 16.03.	Valletta / Malta	—	17:00	Panoramafahrt Malta
Do 17.03.	Erholung auf See			
Fr 18.03.	Erholung auf See			
Sa 19.03.	Limassol / Zypern	08:00	—	Kourion, Limassol, Paphos
So 20.03.	Limassol / Zypern	—	18:00	Troodos und UNESCO-Kirchen, Nikosia
Mo 21.03.	Alanya / Türkei	08:00	20:00	Panoramafahrt Alanya, Side und Aspendos
Di 22.03.	Rhodos / Griechenland	12:00	—	Panoramafahrt Filerimos und Rhodos-Stadt
Mi 23.03.	Rhodos / Griechenland	—	18:00	Lindos und Kalithea
Do 24.03.	Heraklion / Kreta / Griechenland	08:00	—	Knossos, Kloster Agia Irini, Rethymnon
Fr 25.03.	Heraklion / Kreta / Griechenland	—	18:00	Lassithi-Hochebene und Kloster Kera
Sa 26.03.	Kreuzen im Ionischen Meer			
So 27.03.	Syrakus / Sizilien / Italien	08:00	18:00	Catania, Syrakus, Ätna, Taormina
	Straße von Messina – Durchfahrt			
Mo 28.03.	Neapel / Italien	12:00	20:00	Sorrent, Neapel, Herculaneum, Vesuv, Pompeji
Di 29.03.	Civitavecchia / Rom / Italien	08:00	20:00	Rom, Ostia Antica, Vatikan
Mi 30.03.	Urlaub auf See			
Do 31.03.	Palma de Mallorca / Mallorca / Spanien			Rückflug nach Deutschland, ab 09:00

*Für dieses Geburtstags-Angebot (gültig nur für Vollzahler) haben wir ein limitiertes Kabinenkongentent reserviert.

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

ANZEIGE

ANZEIGE

Bequem reisen: Bustransfer inkl. Haustürabholung

Bad Füssing – Erholung pur

Schon Ihre Anreise ins Herz des Passauer Landes beginnt dank bequemer Haustürabholung ganz entspannt. Der urige bayerische Kurort Bad Füssing gilt nicht ohne Grund als beliebtestes Heilbad Europas – gleich drei Thermen verwöhnen Sie hier mit ihrem wohltuenden Gesundheitsangebot rund um das Bad Füssinger Heilwasser. Dieses hat nachweislich eine ganz besondere Wirkung, die sich vor allem bei Erkrankungen des Bewegungsapparates positiv auswirkt. Gut ausgebaute Rad- und Nordic-Walking-Strecken laden Sie zudem zur aktiven Erholung entlang romantischer Flussauen und Waldwege ein. Freuen Sie sich auf eine erholsame Verschnaufpause vom Alltag – eine, zwei oder drei Wochen!

Reisepreis ab € **699,-**
 pro Person/Woche

Ihre Johanniter-Vorteile

- Bustransfer mit Haustürabholung
- Freier Eintritt in die Johannesbad-Therme
- 3% Frühbucher-Rabatt für „Johanniter“-Leser bei Buchung bis zum 20.12.2021



Ihr Hotel Königshof****

Lage: Das Hotel Königshof liegt zentral, aber dennoch in ruhiger Umgebung zwischen Kurplatz und Freizeitpark. Die Johannesbad-Therme ist durch den kostenlosen Bus-Pendelverkehr bequem zu erreichen.

Unterbringung: Die 84 Zimmer verfügen über eine moderne Ausstattung mit Dusche / WC, Haartrockner, Bademantel, Sat.-TV, Radio, Telefon, kostenfreiem Internetzugang (WLAN), Kühlschrank, Wertfach und Balkon

Inklusivleistungen

- Haustürabholung (in Deutschland) zu einem zentralen Treffpunkt inklusive Kofferservice
- Busfahrt im modernen Fernreisebus
- Mittagsimbiss inklusive einem Getränk bei An- und Abreise
- 7 Übernachtungen im Hotel Königshof**** in Bad Füssing in der gebuchten Zimmerkategorie
- Halbpension
- Getränkepaket zum Abendessen (Softdrinks, Bier und Hauswein)
- 1 x Aromaöl-Massage
- 1 x Rücken-Massage
- Kostenfreie Nutzung des Wohlfühlbereiches im Hotel (außerhalb der Therapiezeiten)
- Täglich freier Eintritt in die Johannesbad Therme mit Saunalandschaft
- Kostenfreie Teilnahme am Gesundheits- und Bewegungsprogramm der Johannesbad-Therme
- Täglich freier Transfer Hotel – Johannesbad Therme – Hotel
- Leihbademantel
- Kostenfreier Internetzugang (WLAN)
- Örtliche Reiseleitung mit regelmäßigen Sprechstunden
- Kur- und Gästekarte Bad Füssing mit zahlreichen vergünstigten und kostenfreien Angeboten in Bad Füssing

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



Kostenfreie Stornierung bis 30 Tage vor Reiseantritt!

Preise und Saisonzeiten

Saison	Termine 2022	Grundpreis* ½ DZ	VL-Woche* ½ DZ	RRV
A	03., 10., 17. + 24.01. / 28.11. / 05. + 12.12.	€ 699,-	€ 519,-	€ 28,- (€ 49,-)**
B	31.01. / 07., 14., 21. + 28.02. / 07., 14. + 21.03.	€ 749,-	€ 549,-	€ 30,- (€ 51,-)**
C	28.03. / 04., 11., 18. + 25.04. / 31.10. / 07., 14. + 21.11.	€ 799,-	€ 599,-	€ 32,- (€ 54,-)**
D	02., 09., 16., 23. + 30.05. / 06., 13., 20. + 27.06. / 04., 11., 18. + 25.07. / 01., 08., 15., 22. + 29.08. / 05., 12., 19. + 26.09. / 03., 10., 17. + 24.10.	€ 819,-	€ 619,-	€ 33,- (€ 55,-)**
E	19. + 26.12.	€ 879,-	€ 679,-	€ 35,- (€ 60,-)**

Bemerkungen

* = bei Zweierbelegung
 ** = Reiserücktrittskostenv. (RRV) inkl. Verlängerung (VL)
 Einzelzimmer-Zuschlag je Woche: + € 105,-
 Der Preis der Verlängerungswoche entspricht der jeweiligen Saisonzeit während des Aufenthaltes. Reiserücktrittskosten-Versicherung mit Selbstbehalt auf Anfrage. Die Versicherung kann nach Abschluss nicht mehr storniert werden. Reduktion Selbstanreise: € 180,- pro Person.

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

Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Bad Füssing – Erholung pur“

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 _____

MS Rouse Prestige / 8-tägige Schiffsreise

Donau-Metropolen

Passau / Dürnstein / Wien Nussdorf / Budapest / Esztergom / Bratislava / Melk / Grein / Passau

Von der Drei-Flüsse-Stadt Passau gerade erst verabschiedet, passieren Sie die Schlägener Schlinge im oberen Donautal und freuen sich schon auf das idyllische Dürnstein. Erleben Sie das charmante Wien, bummeln Sie in Budapest durch das Burgviertel bis zum Burgpalast, bevor Sie in Bratislava die weiße Pressburg erklimmen. Welch atemberaubender Blick über die Donau Sie von hier oben erwartet! Zurück in Österreich machen Sie schnell noch ein Foto vom weithin sichtbaren Benediktinerstift Melk, damit Sie diese fantastische Donaufahrt später immer wieder Revue passieren lassen können. Erleben Sie das bezaubernde Grein bevor Ihre Reise wieder in Passau endet.

Reisepreis ab € **899,-** p.P.

Zweibettkabine Außen p. P. inkl. Vollverpflegung und Nachmittagskaffee und -tee mit Kuchen/Gebäck

Ihr Johanniter-Vorteil

- 75-Euro-Ausflugsgutschein pro Person
- All-inclusive-Getränkpaket an Bord*



Termine 2022

Saison A: 07.04.-14.04.22 // 14.-21.04.22
Saison B: 21.04.-28.04.22 // 28.04.-05.05.22 // 23.06.-30.03.22 // 28.07.-04.08.22 // 04.08.-11.08.22 // 11.08.-18.08.22

Inklusivleistungen

- Johanniter-Special: Ausflugsgutschein € 75,- pro Person
 - Getränkepaket*: Alkoholfreie Getränke wie Mineralwasser mit/ ohne Kohlensäure, Coca Cola, Limonade und Säfte sowie Apfelschorle; Bier vom Fass, alkoholfreies Bier und Tafelwein, weiß und rot
 - Schiffsreise in der gewählten Kabine für die Gesamtdauer der Reise
 - Sämtliche Hafengebühren für Ein- und Ausschiffung sowie die Schleusengebühren
 - Begrüßungsgetränk an Bord
 - Volle Verpflegung auf dem Schiff, bestehend aus: Frühstück, Mittag- und Abendessen, Nachmittagskaffee & -tee mit Kuchen
 - Festliches Galadinner
 - Kaffee- & Teestation
 - Informationsmaterial für Ihre Reise
 - PLANTOURS Kreuzfahrten-Reiseleitung
 - mobiles Audiosystem während der Landausflüge
- *Die All-inclusive-Getränke werden von 8.00 bis 24.00 Uhr angeboten. Die Getränke werden nur in Gläsern ausgeschenkt. Das Getränke-Paket gilt nicht für Getränke in Flaschen und ist nur für den eigenen Verzehr bestimmt. Alle weiteren Getränke laut den angegebenen Preisen auf der Getränkekarte an Bord.

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



Haustürservice für € 259,- p.P. zubuchbar: Reisen Sie bequem zur MS Rouse Prestige und überlassen Sie das Koffertragen anderen.



Kat.	Kabinentyp	Deck	Saison A Vorteilspreis p. P. in Euro	Saison B Vorteilspreis p. P. in Euro
2	Zweibett, außen, vorne, kleines Fenster	Hauptdeck	899,-	999,-
3	Zweibett, außen, kleines Fenster	Hauptdeck	999,-	1.199,-
4	Zweibett, außen, großes Fenster	Oberdeck	1.119,-	1.329,-
6	Zweibett, außen, deluxe, French Balcony	Oberdeck	1.199,-	1.499,-
7	Zweibett, außen, deluxe, French Balcony	Panorama-deck	1.299,-	1.599,-
8	Einzel, außen, kleines Fenster	Hauptdeck	1.429,-	1.649,-
9	Einzel, außen, großes Fenster	Oberdeck	1.439,-	1.749,-

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

Informationsgutschein

✓ Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Donau-Metropolen“ (ROU-JUH-2022)

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

Name _____ Telefon _____
Straße _____ PLZ/Ort _____

JOH 4/2021

ANZEIGE

ANZEIGE

11-tägige Erlebnis-Reise

Höhepunkte zwischen Lemberg und Danzig

Auf 11-tägiger Erlebnis-Reise voller unvergesslicher Höhepunkte: K&K-Flair in Galizien, Pommern & Masuren, die Karpaten, die Tataren Ostpolens, nostalgische Boots- und Bahnfahrten, Erlebnis-Gastronomie mit Musik & Spezialitäten und vieles mehr – lassen Sie sich begeistern!

Reisepreis ab € **1.299,-**

Info & Buchung 0800 33 33 444 statt ab € 1.499,- p.P.
Kostenfrei anrufen (Mo-Sa 8-20 Uhr) oder online buchen unter www.lebenslust-touristik.de

Ihr Johanniter-Vorteil

Bei Buchung bis zum 25. Januar 2022

sparen Sie mit dem Aktions-Code: **€ 200,-**
JOHB250122



Naturidylle



Kultur & Kulinarik

Inklusivleistungen

- 11-tägige Erlebnis-Reise
 - Hinflug nach Lemberg und Rückflug ab Danzig mit Lufthansa, LOT (Umsteigeverb.) o. a. und 23 kg Freigepäck
 - 10 x Übernachtungen in Doppelzimmern ausgesuchter 3*- und 4*-Hotels: 2 x Hotel Reikartz Mural (Lemberg) / 3 x Hotel Wypianski (Krakau) / 1 x Novotel Warszawa Centrum oder Holiday Inn Warszawa City Center in Warschau (nicht frei wählbar) / 1 x Hotel Bialowiecki Conference (Bialowieza) / 1 x Hotel Mazuria (Mragowo) / 2 x Hotel Novotel Gdansk Centrum (Danzig)
 - Halbpension Plus mit regionaler Erlebnis-Gastronomie: 10x Frühstück / 1x 3-Gänge-Dinner mit Musik und „Mini-Tanzkurs“ / 1x Kaffee & Kuchen / Verkostung im Lvivarnya-Biermuseum / 1x Galizisches 3-Gänge-Dinner / 1x Jüdisches 3-Gänge-Dinner mit Klezmer-Musik / 1x Polnisches 3-Gänge-Dinner / 1x Gulasch / 1x 3-Gänge-Dinner mit Pierogi / 1x gegrilltes Spanferkel am Lagerfeuer / 1x Tatarisches 3-Gänge-Mittagsmenü / 1x Masurischer Grillabend / 1x Kaschubisches 3-Gänge-Dinner / 1x 3-Gänge-Dinner mit Musik auf der Galeone „Czarna Perla“
 - Komplettes Ausflugsprogramm: Stadtbesichtigung Lemberg / Schloss Lancut (bei Grenzverzögerungen Bootsfahrt zur Westerplatte) / Stadtbesichtigung Krakau / Besuch Oskar Schindler-Fabrik / Führung Weltkulturerbe Salzbergwerk Wieliczka / Karpaten-Seilbahnfahrt / Fahrt mit der Tatra-Schmalspurbahn zum Gletschersee Štrbské Pleso / Besuch Kloster Jasna Góra / ca. einstündiges Chopin-Klavierkonzert / Stadtrundgang Warschau / Besuch Berg der Kreuze Grabarka / Wisent-Gehege Bialowieza-Nationalpark / Tatarendorf Kruszyniany mit Bogenschießen / Dampflochfahrt „Kleinbahn Popp“ / Bootsfahrt Rollberge Oberländer Kanal / Rundgang Marienburg / Stadtbesichtigung Danzig mit Solidarnosc-Zentrum
 - Alle Eintritte inklusive
 - Audioguides in Lemberg und von Krakau bis Danzig
 - Alle Ausflüge in Reisebussen
 - Deutschsprachige Reiseleitung während der Rundreise
- Nicht inklusive: Touristensteuern (Stand 10/21 pro Person und Nacht: Danzig ca. 0,60€ / Masuren ca. 0,60€ / Lemberg ca. 1€)
- Wunschleistung**
Doppelzimmer zur Alleinbenutzung: + 399€

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



Mit Lemberg, Krakau, Warschau und Danzig

Reisetermine und Abflughäfen

	Aufpreis	April 22	Mai 22	Juni 22	Juli 22	Aug. 22	Sept. 22
Stuttgart	0,-	19. 26.	24.	7. 21.	5. 19.	2. 30.	27.
Nürnberg	35,-	19. 26.	24.	7. 21.	5. 19.	2. 30.	27.
Frankfurt	35,-	19. 26.	24.	7. 21.	5. 19.	2. 30.	27.
München	35,-	19. 26.	24.	7. 21.	5. 19.	2. 30.	27.
Berlin	35,-	19. 26.	24.	7. 21.	5. 19.	2. 30.	27.
Hamburg	45,-	19. 26.	24.	7. 21.	5. 19.	2. 30.	27.
Hannover	45,-	19. 26.	24.	7. 21.	5. 19.	2. 30.	27.
Düsseldorf	35,-	19. 26.	24.	7. 21.	5. 19.	2. 30.	27.
Köln	35,-	19. 26.	24.	7. 21.	5. 19.	2. 30.	27.
Leipzig	45,-	19. 26.	24.	7. 21.	5. 19.	2. 30.	27.

Saisonzeiten A B D D D D D D C

Saisonzuschläge: A = 0€ B = 50€ C = 100€ D = 150€

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 „Höhepunkte zwischen Lemberg und Danzig“ (JOHB250122)

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 _____

JOH 4/2021



HAWESKO

Hanseatisches Wein und Sekt Kontor

Best of *Primitivo*

SIE SPAREN
53%



10 Flaschen + 2 Weingläser statt € ~~106,40~~ nur €

49⁹⁰

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



JAHREZHNTELANGE 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.



BESTER ONLINE WEINFACHHÄNDLER 2021 Ausgezeichnet von der Frankfurt International Trophy, Wine, Beer & Spirits Competition.

Zusammen mit 10 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 2 Gläser der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus TRITAN® Kristallglas, im Wert von € 14,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der **Vorteilsnummer 1094430**

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/service/lieferkonditionen und 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.