

# Johanniter

Juli/22

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

## Ein Zuhause auf Zeit.

Die Johanniter kümmern sich um  
Geflüchtete aus der Ukraine.



Mit Ihrer  
Regionalbeilage





# Trekkingsandalen: sportlich-modisch mit Profilsohle!



jeansblau

anthrazit

**Für Damen und Herren**



Komfortabel gepolstert

- Weiche und dämpfende Innensohle
- Mit Kontrast-Ziernähten und modischen Extras
- Obermaterial: extraleichtes Polyurethan
- Decksohle: weiches Leder
- Laufsohle und Futter: Synthetik

Optimal regulierbar durch Klettverschlüsse

UVP\*-Preis 59,95  
Personalshop-Preis 39,99  
**NEUKUNDEN-PREIS**  
**€ 29.99**  
Sie sparen € 29,96 gegenüber dem UVP\*

★★★★★  
**Das sagen Kunden:**  
„Herrliches Tragegefühl!“  
Ich bin begeistert von der Herstellerqualität. Sie sind sehr robust, trotzdem biegsam und leicht.  
Mehr Bewertungen online

Größen

37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Trekkingsandalen

anthrazit	Art.-Nr. 41.402.255
jeansblau	Art.-Nr. 41.402.268
sand	Art.-Nr. 41.402.271

Decksohle aus Leder

**BESTELLSCHHEIN D30745 mit 30 Tage Rückgaberecht**  
bestellen@personalshop.com

Menge	Art.-Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	NEUKUNDEN-PREIS
	41.402.255		Trekkingsandalen anthrazit	€ 29,99
	41.402.268		Trekkingsandalen jeansblau	€ 29,99
	41.402.271		Trekkingsandalen sand	€ 29,99

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

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

SO SPAREN SIE 25%:  
1. Loggen Sie sich mit Ihrem PIN-Code **D30745** im Shop ein.  
2. Ihr 25% Rabatt wird automatisch bei allen Artikeln berücksichtigt.  
3. Schließen Sie Ihre Bestellung ab!

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

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

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

**5-Sterne-Personalshop-Garantie**

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

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

# Vorwort

Liebe Freunde der Johanniter,

der Sommer ist da! Nach einer langen Zeit, in der wir auf viele Treffen mit Freunden und der Familie verzichtet oder uns manchmal bei klammen Temperaturen draußen getroffen haben, können wir wieder unbeschwerter zusammen sein. Das freut mich, denn trotz aller digitalen Möglichkeiten sind echte Begegnungen doch nur schwer ersetzbar. Eine solche hatte ich unlängst bei der Besichtigung einer von den Braunschweiger Johannitern geleiteten Notunterkunft für Geflüchtete aus der Ukraine. Denn auch wenn Corona uns zwar noch beeinträchtigt, aber im Alltag nicht mehr alles bestimmt, ist für die wegen des Krieges in ihrem Heimatland geflohenen Frauen und Kinder das Leben komplett auf den Kopf gestellt. Im Gespräch mit Betroffenen habe ich viele Einzelschicksale kennengelernt – und vor allem den Wunsch der Menschen, so schnell wie möglich wieder in ihre Heimat zurückkehren zu können. Bis es so weit ist, helfen die Johanniter neben ihren Lieferungen medizinischer Güter und Lebensmittel ins Kriegsgebiet im gesamten Bundesgebiet dabei mit, unseren Gästen im Zeichen christlicher Nächstenliebe ein Zuhause auf Zeit und Unterstützung im Alltag zu bieten.

Für die kommenden Wochen, die viele von Ihnen auch wieder im Ausland verbringen werden, wünsche ich Ihnen alles Gute. Kehren Sie gesund und wohlbehalten zurück!



Ihr   
**Volker Bescht**  
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), 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** Nikolaus Brade  
**Druck, Verlag & Anzeigen** Hofmann Druck Nürnberg GmbH & Co. KG, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg;  
**Anzeigen** Fabian Lämmermann  
**Gültige Anzeigenpreislise** 1/22  
**Druckauflage** 977.630 Exemplare (IVW 1. Quartal 2022)  
Der Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 26. Juli. Die nächste Ausgabe wird am 16. September 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/** Mehr als 770.000 Mal sind die Johanniter 2021 in der Notfallrettung ausgerückt. Wir zeigen, wie das abläuft.



**12/** Mit ihren Partnern bringen die Johanniter in Kolumbien Ärzte dorthin, wo sie dringend gebraucht werden.

**In Aktion**  
Ukraine – Ein neues Zuhause auf Zeit **04**  
Rettung – Wenn die Uhr tickt **10**  
Kolumbien – Ärzte im Niemandsland **12**

**In Kürze**  
Namen und Nachrichten **15**

**Fürs Leben**  
Gesundheit & Sicherheit **16**  
Service: Im Notfall sicher nach Hause **18**

**Unter Freunden**  
Im Porträt – Auch Lachen ist erlaubt **21**  
Lesertelefon **22**  
Denkanstoß – Mehr schimpfen **23**  
Leserstimmen **24**

**Zum Schluss**  
Augenklick **25**  
Drei Fragen an Volker Hubrich und Rätselspaß **26**



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



**Johanniter-Mitgliedertelefon**  
0800 32 33 900 (kostenlos)



Foto: Nikolaus Bräde

## Ukraine Ein neues Zuhause auf Zeit.



In ihren Notunterkünften betreuen die Johanniter Menschen, die aus der Ukraine geflohen sind. Hinter jedem Menschen steckt ein Einzelschicksal, das den Helfenden am Herzen liegt.

Wenn die achtjährige Alisa auf der Bierbank in der Dresdner Messehalle sitzt, dann hält sie ihr Handy fest in beiden Händen. Das Gerät bedeutet für sie vor allem die Welt, die sie vor einigen Wochen fluchtartig verlassen musste. Es ist das virtuelle Fenster zu ihrem Vater, der in der ukrainischen Stadt Saporischschja geblieben ist, um dort sein Land zu verteidigen. Und zu ihren Freunden, die ebenfalls geblieben oder nach der Flucht in verschiedenen Orten Europas gestrandet sind.

**Stationen der Flucht** / Alisa ist eine von mehr als 800.000 Menschen, die vor dem Krieg nach Deutschland geflüchtet sind. Viele sind in Dresden angekommen. So wie Alisas Mutter Julia, die schon früh entschieden hat, die Ukraine zu verlassen. Bereits Ende Februar, als die ersten Bombengeschwader über der Stadt kreisten: „In der Nähe von Saporischschja steht das zweitgrößte Kernkraftwerk der Welt. Wenn dort russische Bomben fallen, dann wird es für alle gefährlich.“ Außerdem hat ihr 18-jähriger Sohn Probleme mit dem Gehen. Nachdem der Fahrstuhl im Haus außer Betrieb war, wurden die Wege in einen Schutzkeller zur Qual. Und so machte sich Julia mit ihren beiden Kindern auf den Weg zur Grenze. Ihr Mann blieb, um bei der Verteidigung der Stadt zu helfen. Und beinahe hätte dieses Schicksal auch ihren Sohn getroffen: An der polnischen Grenze durften die drei nicht ausreisen. Der 18-Jährige musste zur Musterung. Erst durch ärztliche Atteste ließ sich seine Kriegsunfähigkeit nachweisen.



Als sie endlich die Ukraine verlassen konnten, ging es weiter in ein polnisches Aufnahmelager, danach mit dem Zug nach Warschau, Berlin und nach Dresden. „Wir sind hierher, weil meine Schwester schon bei einer deutschen Familie untergekommen war und wir dort auch kurz bleiben konnten. Seit dem 24. März sind wir nun in der Messehalle“, berichtet Julia.

Dort haben die Johanniter in drei großen Hallen ein Folgezentrum mit angeschlossener Notunterkunft aufgebaut. Ankommende Geflüchtete werden durch eine Behördenstrecke geführt, in der sie alle wichtigen Anmeldeschritte durchlaufen und ihr individueller Bedarf erfasst wird. „Der Aufenthaltstitel ist in aller Regel schon geklärt. Es geht hier bei uns also um Coronatests, Sozialleistungen, Wohnungsvermittlung, Registrierung für die Betreuung in Kitas und Schulen sowie besondere Situationen wie medizinische Hilfe“, erklärt Christian Eckhardt. Der 31-Jährige ist beim Johanniter-Katastrophenschutz aktiv und hat mit seinem Team in kürzester Zeit sechs Turnhallen in Dresden zu Notunterkünften für die ukrainischen Geflüchteten umgebaut, bevor dann die Messe als zentraler Ort von der Stadt bestimmt wurde.

**Etwas Alltag im Ausnahmezustand /** Auch dort musste das Team aus ehrenamtlichen Katastrophenschützern innerhalb eines Wochenendes auf 1.000 Quadratmetern in Halle 1 Schlafabteile für 300 Menschen aufbauen und in Halle 2 Aufenthaltsflächen, sanitäre Anlagen und eine Essensausgabe unterbringen. In einer weiteren Halle wurden Abteile mit Computerarbeitsplätzen für die Behördenvertreter aufgebaut und in der zentralen Eingangshalle die erste Registrierung untergebracht.

Im April lebten in den Schlafabteilen von Halle 4 bis zu 200 Geflüchtete. Weitere 950 Plätze kamen durch eine Erweiterung im Mai dazu. Die Separees bieten gerade Platz für das Nötigste und die Feldbetten –

lange will hier niemand unterkommen müssen. „Wir versuchen, mit kleinen Details das Leben etwas erträglicher zu machen – neben den Waschcontainern ein Platz mit improvisierten Spiegeln und Haarföhnen, mehrere Spielecken, ein Platz mit einem Fernseher, auf dem ein ukrainisches Programm läuft“, erklärt Ecki, wie Christian Eckhardt von allen genannt wird. Besonders schwer wird es für die Einsatzkräfte, wenn mitten in der Nacht ein Bus mit bis zu 60 Menschen ankommt, die nach langer Reise müde und erschöpft sind und noch untergebracht werden müssen.

Die größte Herausforderung ist dabei die Sprachbarriere: Unter den Geflüchteten spricht kaum jemand Englisch oder gar Deutsch. Übersetzer für Russisch oder Ukrainisch sind Mangelware. „Und doch ist die Dankbarkeit, bei uns in Sicherheit zu sein und für ein paar Tage Ruhe zu finden, jeden Tag spürbar“, erklärt Ecki.

Fotos: Nikolaus Brade



An der Pforte: Mit ihrem 28-köpfigen Team haben die Ansprechpartner der Johanniter in der Dresdner Messe immer ein offenes Ohr für die Anliegen ihrer Gäste.



Für Julia und ihre achtjährige Tochter ist die Messe in Dresden erst mal ein Ort, um sich neu zu orientieren.

Christian Eckhardt (li.) und Benedikt Kordess bei der Übergabe in den Messehallen.



**Schule erst mal übers Internet /** Diese Dankbarkeit äußert auch Julia. Sie ist froh, mit ihren beiden Kindern den Kriegswirren in der Ukraine entkommen zu sein. „Alisa hatte große Angst, hat viel geweint und konnte nicht mehr schlafen“, erinnert sich die 38-jährige Unternehmerin, die mit einer Freundin in Saporischschja ein kleines Schuhgeschäft betrieben hatte. Und sie versucht, das Beste aus der Situation zu machen. „Wir suchen eine Wohnung in Dresden, Alisa schließt ihre 3. Klasse bis Ende Mai an ihrer ukrainischen Schule ab – dank der guten und vor allem kostenfreien Internetverbindung in der Notaufnahme geht das online. Dann suchen wir auch eine Schule hier.“ Sie waren schon im Zoo, haben Ausflüge mit der Dresdner Straßenbahn gemacht. Besonders gestaunt hat Alisa über den ersten Fesselballon über der Stadt – so etwas hatte sie nie vorher gesehen. Und doch will die Achtjährige nur eins: zurück nach Hause, zu ihrem Vater, der Oma, den verbliebenen Freunden.

Dass dieser Wunsch nicht so schnell in Erfüllung gehen wird, kann jeder leicht er-

**„Die Dankbarkeit, bei uns in Sicherheit zu sein, ist jeden Tag spürbar.“**

Christian Eckhardt

kennen, der die Nachrichten über den Krieg in der Ukraine verfolgt. Und so arbeiten die Johanniter daran, die Notunterkunft in Dresden immer wohnlicher zu gestalten. Das Katastrophenschutzteam hat die Organisation an neue, hauptamtliche Mitarbeitende übergeben. Einer von rund zehn leitenden Helfern ist Benedikt Kordess. Seine ersten Erfahrungen mit den Johannitern hat er im Impfzentrum gesammelt, jetzt arbeitet er als Betreuungshelfer in der Notunterkunft. „Für uns gilt es nun, Standards zu etablieren. Wir müssen raus aus dem Krisenmodus hinein in reguläre Abläufe“, erklärt der 22-Jährige. Für die Aufenthaltsräume soll es mehr Sofas statt Bierbänke geben, neben der in Dresden schwierigen Wohnungsvermittlung ist nun auch gefragt, den Geflüchteten bei der



In einer Behördenstrecke werden in der Messe Dresden auch die Formalitäten erledigt (li.). Karyna (re.) hat das längst hinter sich. Jetzt plant sie, sich in Deutschland ein neues Leben aufzubauen.



Fotos: Nikolaus Brade



Jobsuche zu helfen. Das Ziel der Helfer ist klar: Die meisten der in den Messehallen Untergekommenen wollen in Dresden Fuß fassen und sich zumindest temporär ein neues Leben aufbauen.

**Eine Perspektive entwickeln** / Genau das bestätigt auch die 22-jährige Karyna auf besondere Weise. „Ich bin schon 2014 mit meiner Mutter aus der Nähe von Donezk geflüchtet, als die Russen den Donbass überfallen haben“, erinnert sie sich. Monatlang wackelten die Wände von den Explosionen auf der Straße, keine Nacht haben die beiden Frauen mehr ruhig geschlafen. Also sind sie nach Kiew geflüchtet und Karyna hat sich in der ukrainischen Hauptstadt neu orientiert, Fremdsprachen und Literatur studiert und als Social-Media-Managerin in einer Agentur gearbeitet. „Am 24. Februar hat mich meine Mutter angerufen und gesagt, dass es wieder von vorne anfängt.“ Schon wieder wurden sie aus ihrem Alltag gerissen. Dieses Mal zögert Karyna nicht lange: Am 1. März flieht sie über die Republik Moldau, Rumänien und Polen nach Deutschland, Dresden ist von Anfang an ihr Ziel. „Wir kannten die Stadt von Urlaubsreisen und mögen sie.“ Ihre Mutter kam über Char-kiw nach Polen und Dresden, erst vor Ort trafen sie wieder aufeinander.

Seit Mitte März sind die beiden in der Dresdner Messehalle. Karyna sitzt täglich vor ihrem Rechner. Für ihre Agentur in Kiew kann sie nicht mehr arbeiten. Also macht sie Onlinekurse, um sich im Design

mobiler Internetlösungen weiterzubilden. Sie plant, in Dresden eine Wohnung finden, Marketing an der Uni studieren und ihr Leben wieder einmal neu gestalten. Zurück in die Ukraine? Das ist für sie keine Perspektive. „Ich wäre gern wieder zu Hause. Aber ehrlich: Selbst wenn der Krieg mal beendet ist – was bedeutet dieses Zurück? In zerstörte Häuser, in eine Wirtschaft, die viele Jahre brauchen wird, um sich zu erholen?“

Ob die achtjährige Alisa eine solche Perspektive in Dresden für sich finden kann, wird erst die Zeit zeigen. Noch sind die Wehmut und die Sehnsucht nach der Heimat größer. Bis dahin versuchen die Betreuungshelfer, ihr das Leben in der Notunterkunft zumindest für die Zeit ihres Aufenthalts so angenehm wie möglich zu gestalten. / Peter Altmann

[www.johanniter.de/ukraine](http://www.johanniter.de/ukraine)



**Bitte Spenden Sie! Vielen Dank!**



Unterstützen Sie die Arbeit der Johanniter für die Flüchtlinge aus der Ukraine.  
**Spendenkonto**  
 Bank für Sozialwirtschaft  
 IBAN DE94 3702 0500 0433 0433 00  
 Stichwort: Ukraine



# 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.**



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



[www.johanniter.de/johannitercall](http://www.johanniter.de/johannitercall)  
 Servicenummer 0800 000 6014  
 (gebührenfrei)



**JOHANNITER**

# Rettungsdienst Wenn die Uhr tickt.

Mehr als 770.000 Einsätze in der Notfallrettung haben die Johanniter im vergangenen Jahr absolviert. In unserer Infografik zeigen wir, was passieren muss, damit Verletzte schnell versorgt und sicher weiterbehandelt werden können.



1

**Notruf und Erste Hilfe** / Ruhe bewahren! Das hat höchste Priorität für Ersthelfer, die zu einem Unfall kommen. Verletzte müssen zuerst aus dem Gefahrenbereich gerettet werden, bevor unter dem Notruf 112 mit Angabe von Ort und Art des Unfalls die notwendige Hilfe angefordert wird.

2



**Leitstelle als Scharnier** / In den kommunal betriebenen Einsatzleitstellen nehmen Disponenten die wichtigsten Informationen von Notrufen entgegen. Von dort aus werden die jeweils zuständigen Helfer alarmiert – sei es der Rettungsdienst, die Feuerwehr oder der Katastrophenschutz.

3



**Rettungsdienst rollt** / Die Leitstelle alarmiert die verfügbaren Rettungsmittel und sendet ihnen die wichtigsten Daten zu dem Einsatz direkt zu – teils per Einsatzdepesche, oft auf den Rufmeldeempfänger und zum Teil schon direkt ins Fahrzeug. In Deutschland gibt es Vorgaben für die Hilfsfristen vom Notruf bis zum Eintreffen. Je nach Bundesland reichen diese von 8 bis 15 Minuten.

4



**Notfallsanitäter oder Notarzt?** / Am Unfallort angekommen, übernehmen die Rettungsprofis den Patienten. Viele Notfalleinsätze werden von den Notfallsanitätern eigenständig abgearbeitet. Bei besonders bedrohlichen Einsätzen wird ein Notarzt mitalarmiert, der oftmals im sogenannten „Rendezvous-System“ mit einem separaten Rettungsmittel zum Einsatzort kommt.

112

**Auf alle Fälle vorbereitet** Ersthelfer können einen großen Beitrag leisten – im Straßenverkehr und in der Familie. Für viele Zielgruppen bieten die Johanniter passende Kurse an. Infos und Buchung unter: [www.johanniter.de/ersthilfe](http://www.johanniter.de/ersthilfe)

6



**Übergabe im Krankenhaus** / Mancherorts können bereits vor der Ankunft in der für die weitere Versorgung angefahrenen Klinik wichtige Patienten- und Behandlungsdaten übermittelt werden. So wird die Übergabe an dieser wichtigen Schnittstelle zwischen Rettungsdienst und Notaufnahme vereinfacht – und schneller gemacht.

5



**Unterwegs mit Sonderrechten** / Schon auf dem Weg zum Unfallort – und auch unterwegs zum Krankenhaus – können die Retter für sich „Sonder- und Wegerechte“ in Anspruch nehmen. Das bedeutet, dass sie mit blauem Blinklicht und Martinshorn unterwegs sein, Geschwindigkeitsgrenzen übertreten und rote Ampeln überfahren dürfen.

Grafik: Raufeld



## Kolumbien Mit Ärzten ins Niemandland.

Zusammen mit ihren Partnern machen die Johanniter in Kolumbien eine spezialisierte medizinische Versorgung auch in wenig entwickelten Gebieten möglich. Im Zentrum der Arbeit der Gesundheitsbrigaden stehen Themen wie Frauengesundheit und Sexual-Aufklärung.

Fotos: Fundación A-Kasa



Untersuchungen wie am Fließband: Die fliegenden Ärzte haben bei ihrem sechstägigen Einsatz mehr als 600 Menschen geholfen.



Ganze 100 Kilometer ist die nächste große Straße entfernt. Dazwischen: Urwald und viele, viele Flüsse. Das Departement Chocó, das im Nordwesten Kolumbiens an die Pazifikküste angrenzt, ist eine der am wenigsten entwickelten Regionen des Landes – und gilt seit Jahrzehnten als Rückzugsgebiet illegaler Gruppen. Für Ortschaften wie Bahía Solano ist daher jede Art der medizinischen Versorgung eine enorme Herausforderung.

**Fliegende Ärzte im Einsatz** / Für Patienten wie Jazmin Lucero Murillo ist es deshalb ein Glück, dass es Angebote wie das von zwei Partnern der Johanniter entwickelte Konzept der Gesundheitsbrigaden gibt: Ehrenamtliche „fliegende Ärzte“ bieten dabei medizinische Dienste in abgelegenen Orten an, in die sich sonst kaum jemand verirrt. Orte wie Bahía Solano eben.

Ende April landeten dort 55 Mitarbeitende der Organisation Patrulla Aérea Civil Colombiana (PAC) sowie weitere Freiwillige vor Ort und richteten sich im dortigen Krankenhaus ein. Mitarbeitende der Organisation Fundación A-kasa unterstützten die gemeinsame Mission, sorgten für geordnete Abläufe vor Ort, stellten Rollstühle und zusätzliche Betten bereit und kümmerten sich um den Transport der Patienten. „Ich bin wirklich froh, dass ich diese medizinischen Leistungen in Anspruch nehmen kann“, sagte Jazmin Lucero Murillo. „Es ist ja sonst nicht üblich, dass so etwas in unserer Gemeinde gibt.“ Denn ohne die Brigaden müssten die Menschen zwei bis drei Reisetage per Boot in entfernt liegende Kliniken auf sich nehmen.

**Krankheitsbilder aller Art** / Hauptaufgabe an den sechs Einsatztagen war die Behandlung von Kindern mit Anzeichen von Mangelernährung, Atemwegserkrankungen und das Erkennen von Entwicklungsschwierigkeiten. Bei Erwachsenen untersuchten und behandelten die Spezialisten von PAC neben Diabetikern und Herzkranken vor allem Schwangere und junge Mütter. Neben dem Erstellen von Blutbildern wurden Ultraschalluntersuchungen gemacht. Dabei erfuhr etwa eine werdende Mutter zu ihrer Überraschung, dass sie

Zwillinge zur Welt bringen wird. Die Ärzte empfahlen ihr, umgehend das Provinzkrankenhaus in Quibdó aufzusuchen. Sollte es Komplikationen bei der Geburt geben, wäre sie dort auf jeden Fall in guten Händen.

Zusätzlich klärten Fachkräfte zahlreiche Jugendliche und pädagogische Mitarbeitende zum Thema Verhütung und Gewalt in Beziehungen auf. In sieben Workshops kam dabei das speziell für Aufklärung und Familienplanung entwickelte Brettspiel „Conversex“ als „Eisbrecher“ zum Einsatz: Vätern, Müttern, Jugendlichen und Pädagogen wird es dabei leicht gemacht, über Themen zu reden, die anzusprechen den Beteiligten meist schwerfällt.

**Fortsetzung folgt** / Die Erfolge der mobilen Gesundheitsteams können sich sehen lassen: Die erste Ärztgruppe konnte in Bahía Solano mehr als 600 Personen helfen. Grund genug, diese Arbeit künftig fortzuführen. Bis 2024 sind in dem gemeinsamen Projekt, das durch das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung mit einer Beteiligung der Johanniter finanziert wird, weitere zwölf Einsätze dieser Art geplant. „Dafür haben wir strategische Allianzen geknüpft, um Menschen diese wichtigen Gesundheitsdienste anzubieten, die sie sonst nie erhalten würden“, erklärt Paola Nieto, Koordinatorin des Projektes von PAC. Ihre nächsten Flugziele sind die landwirtschaftlich geprägten und ebenfalls weit abgelegenen Gemeinden Timbiquí und El Tambo, in denen die medizinische Hilfe ganz sicher auch mit offenen Armen empfangen wird. / Tommy Ramm

[www.johanniter.de/kolumbien](http://www.johanniter.de/kolumbien)



**Spenden Sie!**

Unterstützen Sie die Arbeit der Johanniter für die Menschen in Kolumbien!

**Spendenkonto**

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



Deutschlands Spitzenpolitiker – auf ewig festgehalten:  
**Alle deutschen Kanzler und Präsidenten seit 1949!**  
 Sensationell – erstmals als 21-teiliges Barren-Komplett-Set erhältlich!

**Bundespräsidenten**



**Bundeskanzler**



Gemeinsame Rückseite

Mit reinstem  
**Feingold**  
 (999/1.000)  
 veredelt!

Barrenformat:  
 je 16 x 35 mm

Luxuriöse  
 Münz-Kassette für  
 Ihre Sammlung  
 GRATIS!

**KEINE WEITEREN  
 VERPFLICHTUNGEN!**



**10 Teilzahlungen  
 à 19,95 €!**  
 (UVP 629,- €)  
**PORTOFREI!**

**GRATIS FÜR SIE!**

Herren-Accessoires-Set

- 3-teilig, in edler Geschenkverpackung



- Exclusives im Barrenformat - edel vergoldet
- Streng limitiert auf weltweit nur 7.500 Komplett-Editionen
- In höchster Münz-Prägequalität „Polierte Platte“

**Große Nachfrage erwartet. Jetzt bestellen!**

**JA!** Ich bestelle **PORTOFREI** das Barren-Komplett-Set „Kanzler und Präsidenten“ (Art.-Nr. 219-479-0) - bitte ankreuzen:

- zu 10 monatlichen, zinsfreien Teilzahlungen à 19,95 € oder
- zum einmaligen Komplett-Preis von 199,50 € (UVP 629,-€)

**Ich gehe GARANTIERTE keine weiteren Verpflichtungen ein und darf das Herren-Accessoires-Set in jedem Fall behalten!** Sie erhalten das Komplett-Set und mit 60-tägigem Rückgaberecht. Bei Nichtangabe der Zahlungsweise gehen wir davon aus, dass Sie die Zahlung zum einmaligen Komplett-Preis wünschen.

Mit meiner Bestellung willige ich ein, weitere interessante Angebote und Informationen des Bayerischen Münzkontors zu erhalten. Sollten Sie keine Werbung wünschen, können Sie der Verwendung Ihrer Daten zu Werbezwecken jederzeit per Nachricht in Textform an Bayerisches Münzkontor, Kundenservice, 63735 Aschaffenburg oder per Email widersprechen. 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](http://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 ein 4-teiliges Käsemesser-Set als Geschenk!**

Als Teilnehmer der analytics union werden Ihre Daten im Rahmen gem. Art. 6 Abs. 1 lit. f. DSGVO für eigene und auch fremde Marketingaktivitäten verarbeitet. Sie können deren Nutzung bei uns oder direkt auf [info.analyticsunion.de](http://info.analyticsunion.de) gem. Art. 21 DSGVO widersprechen. Weitere Informationen erhalten Sie unter: [www.muenzkontor.de](http://www.muenzkontor.de)

Meine Anschrift:  Frau  Herr ★ 86KB-25

Vorname, Name \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

Postleitzahl Wohnort \_\_\_\_\_

Es gelten die AGB des Bayerischen Münzkontors®. Diese können Sie unter [www.muenzkontor.de](http://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 • [kundenbetreuung@muenzkontor.de](mailto:kundenbetreuung@muenzkontor.de)

**Namen & Nachrichten**



**Besuch im Ankunftszentrum**

**Notunterkünfte /** Johanniter-Präsident Volker Bescht hat im April den ehemaligen Flughafen Tegel besucht, wo die Johanniter täglich mit 90 Helfenden vor Ort im Drei-Schichten-System unter anderem für die zentrale soziale Betreuung ankommender Geflüchteter aus der Ukraine zuständig sind. Bescht zeigte sich beeindruckt von der Einrichtung, die 3.000 Personen eine Notunterkunft bietet und für die Weiterleitung von täglich bis zu 10.000 Menschen ausgelegt ist.



**Gemeinsam für Menschen in Not**

**Ukraine /** 27 Lkw mit Hilfsgütern für die Notleidenden des Kriegs in der Ukraine haben die BayWa AG und die BaWa Stiftung in Zusammenarbeit mit den Johannitern seit Anfang März auf den Weg gebracht. Für die Unterstützung und großzügige Spendenbereitschaft bedankte sich Jörg Lüssem als Vertreter des Bundesvorstandes der Johanniter bei dem Vorstandsvorsitzenden Prof. Klaus Josef Lutz bei seinem Besuch in der Münchner Konzernzentrale. 65 BayWa-Mitarbeitende engagierten sich bei dieser Kooperation für die Menschen in Not.



**Auszeichnungen vergeben**

**Johanniterorden /** Der Herrenmeister des Johanniterordens, Dr. Oskar Prinz v. Preußen, hat das „Ehrenzeichen mit Band des Johanniterordens“ verliehen an Jörg Deffner (Rednitzhembach), Thomas Grünels (Schwabach), Uwe Jahn (Langenzenn), Uwe Kinstle (Würzburg), Ralph Knüttel (Estenfeld), Detlev Koops (Nürnberg) und Reinhold Lapp-Scheben (Köln) sowie das „Ehrenzeichen der Johanniter-Unfall-Hilfe“ an Friedbert Hagen (Siegburg).



**Bestens vernetzt**

**Ehrenamt /** Auf Initiative des Bundesvorstandes haben die Johanniter 540 Laptops und 357 Tablets samt Zubehör an Ehrenamtliche in allen neun Landesverbänden verteilt. Damit ist ein wichtiger Schritt der 2021 gestarteten IT-Offensive Ehrenamt abgeschlossen. Mit ihr sollen unsere Ehrenamtlichen technisch gut ausgerüstet und innerhalb der Johanniter-Welt stärker vernetzt werden.

Fotos: Sanna Martzahn, Robin Beckmann, Gerhard Blöber



## Gesundheit & Sicherheit



**/// Wer im Sommer sammelt, der ist klug; wer aber in der Ernte schläft, wird zuschanden.**

Spr 10,5



### Viel hilft nicht immer viel

**Zusatzstoffe** / Wer sich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt und keinen erhöhten Nährstoffbedarf hat, braucht keine Lebensmittel, die mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert wurden. Dadurch lassen sich auch weitere Risiken vermeiden: „Eine übermäßige Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen kann (...) auch negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben“, urteilt etwa das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) im Hinblick auf Lebensmittel mit einer Extraportion Zink, Eisen oder Kalzium sowie Fruchtsäfte, die mit Vitamin-Zusätzen angereichert sind.



### Zucchini zähmen

**Einkochen** / Bald fängt sie wieder an, die Zeit, in der viele Gartenbesitzer nicht mehr wissen, wohin mit der Unmenge schlangenartiger Kürbisgewächse, die zu Beginn der Saison herbeigeseht und gegen Ende oft nicht mehr so gerne gesehen werden. In Würfel geschnitten und zusammen mit Zwiebeln eingekocht, lassen sich Zucchini aber hervorragend haltbar machen. Ein einfaches Rezept gibt es hier: <https://bit.ly/3Mmug40>

### Alles auf eine Karte

**Gesundheitsdaten** / Im Notfall zählt jede Sekunde. Da kann es für das Rettungspersonal hilfreich sein, auf wichtige medizinische Informationen schnell zugreifen zu können: Gibt es Allergien? Werden Medikamente eingenommen? Oder ist ein Herzschrittmacher implantiert? Gesetzlich Versicherte können diese Daten jetzt freiwillig auf ihrer elektronischen Gesundheitskarte hinterlegen. Voraussetzung dafür ist ein Aufklärungsgespräch mit dem Hausarzt. Anschließend werden die Daten in der Arztpraxis auf der Gesundheitskarte hinterlegt und ärztlich bestätigt. Infos unter: [www.gematik.de/anwendungen/notfalldaten](http://www.gematik.de/anwendungen/notfalldaten)

Fotos: gematik GmbH, Adobe Stock



Rufen Sie uns einfach gebührenfrei an – auch samstags und sonntags.

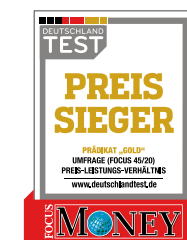
**☎ 0800 20 33 135**

\* www.tuev-sued.de/ms/verbraucherinfo | Gültig für Lifta GmbH bis 12/2023  
\*\* Umfrage, Focus Money 45/20, www.deutschlandtest.de/preissieger

## Mehr Lebensqualität mit Deutschlands beliebtestem Treppenlift.

- ✓ Passt auf praktisch jede Treppe
- ✓ Über 350 Fachberater – auch in Ihrer Nähe
- ✓ Kundendienst rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr erreichbar
- ✓ TÜV-geprüfte Kundenzufriedenheit\*
- ✓ Preis-Leistungs-Sieger im Deutschland Test von Focus Money\*\*

[www.lifta.de](http://www.lifta.de)







Fotos: Johanniter

## Service Im Notfall sicher nach Hause.

Wie der 64-jährige Karl M. sind viele Mitglieder der Johanniter-Unfall-Hilfe schon einmal im Ausland verunglückt. Weil es medizinisch notwendig war, wurden sie im Ambulanzjet oder mit dem Krankenwagen schnell nach Hause gebracht.

Nach einem Sturz lag Karl M. im April 2021 im Zentralkrankenhaus im ukrainischen Ushgorod. Die Diagnose: Oberschenkelhalsbruch. Weil die notwendige Operation vor Ort nicht möglich war, kam ihm seine Mitgliedschaft bei den Johannitern zugute: Zwar dauerte es wegen der problematischen Rahmenbedingungen zwei Tage länger, bis der Learjet der Johanniter in Köln starten und den Patienten abholen konnte. Nach zwei Stunden Flugzeit bis Paderborn und dem Transport per Krankenwagen ins St. Ansgar Krankenhaus in Höxter war die Erleichterung dann aber auch so sehr groß: „Eure Arbeit und euer Einsatz bleiben mir in guter Erinnerung. Trotz der schwierigen Coronalage habt ihr euch sehr bemüht, mich so schnell wie möglich ins Land zu bringen. Ich bin sehr zufrieden und dankbar für den Einsatz“, lobte Karl M.

So wie er zeigten sich 97 Prozent der aus dem Ausland Zurückgebrachten zufrieden oder sehr zufrieden mit der Organisation des Einsatzes. Und auch mit der Betreuung durch die Alarmzentrale und das Transportpersonal, wie eine Kundenumfrage ergab.

**Eine stattliche Bilanz** / Mehr als 95.000 Kilometer haben die Johanniter bei solchen Einsätzen mit ihren Rückholtransporten im Jahr 2021 im Flugzeug oder im Krankenwagen hinter sich gebracht. Umgerechnet entspricht das 2,4 Erdumrundungen. Vor zwei Jahren waren es noch fast doppelt so viele. Nach dem Wegfall der meisten Beschränkungen rechnet Stefan Krahe, Leiter der Johanniter-Flugdienste, aber wieder mit einem deutlichen Anstieg der Einsatzzahlen: „Die Reisetätigkeit zieht ja stark an und wir werden diesen Sommer sicher wieder öfter angefragt.“



Bei Rücktransporten kooperieren die Johanniter eng mit ihren ausländischen Partnern.

Gut ist es deshalb, die Rahmenbedingungen zu kennen, die für diese im Mitgliedsbeitrag inbegriffene Dienstleistung gelten:

- Sie gilt für aktive und fördernde Mitglieder, deren Ehegatten oder Lebensgefährten sowie deren Kinder, sofern für diese noch Kindergeld bezogen wird.
- Es muss eine Erkrankung oder Unfallverletzung vorliegen, die im Ausland eingetreten ist und die eine Behandlung erfordert, in deren Verlauf eine Rückführung medizinisch notwendig wird.
- Der Hauptwohnsitz des Betroffenen liegt in Deutschland und der jährliche Mitgliedsbeitrag muss entrichtet worden sein. (Details unter: [www.johanniter.de/auslandsrueckholdienst](http://www.johanniter.de/auslandsrueckholdienst))

Dass die Arbeit des Teams um Stefan Krahe mit den vielen zu kontaktierenden Stellen, Arztgesprächen und der Kommunikation mit Krankenhäusern und Flughäfen sehr kleinteilig ist, soll die im Ernstfall ohnehin schon stark belasteten Reisenden nicht zusätzlich fordern: „Während des gesamten Einsatzes bleibt die Einsatzzentrale der Hauptansprechpartner für alle Beteiligten“, so der Leiter der Johanniter-Flugdienste.



### Der Kontakt zur Alarmzentrale

Tel. +49 (0)221 89 10 33

Fax: +49 (0)221 89 03 100

E-Mail: [alarmzentrale.koeln@johanniter.de](mailto:alarmzentrale.koeln@johanniter.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 500 mg

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

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

## Gelenkfit-Kapseln

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

## 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 1 kg = 24,00 €) € 12,00  
ab 3 Dosen (je 1 kg = 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 400 mg 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

## Orthopädisches Kopfkissen

Passt sich vollkommen der Form von Kopf + Schulter an. Dadurch wird der Nacken optimal gestützt, die Wirbelsäule erholsam entlastet und die Muskeln spürbar entspannt. Das anallergene + milbensichere Kissen ist ein Garant für Schlafkomfort mit höchstem Erholungswert (ca. 42x74x15 cm).

Aktion im Juni 2022!

Best.-Nr. 506 1 Kissen € 59,00 49,-  
ab 2 Kissen nur € 55,00 45,-

## Augenfit-Kapseln mit Heidelbeer-Extrakt

Jede Augenfit-Kapsel enthält 12 mg Lutein, 2 mg Carotinoide, 0,6 mg Zeaxanthin, 100 mg Heidelbeer-Extrakt, 10 mg Vitamin E und 2,8 mg Vitamin B2 sowie 4 mg Zink, 409,5 µg Vitamin A, 20 µg 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 500 mg € 7,50  
Best.-Nr. 161 400 Kapseln € 17,50

## TOP Vitamin B12 Supra-200 µg-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 200 µg Vitamin B12.

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

## Porträt Auch Lachen ist erlaubt

Für sich selbst hätte Helene Lambacher gerne gehabt, was sie heute anderen anbietet: Bei „Lacrima“ hilft sie Kindern und Jugendlichen nach einem schweren Verlust.

Foto: privat



Helene Lambacher war gerade mal drei Jahre alt, als ihre Mutter an den Folgen einer Krankheit starb. Sie stand auf einem kleinen Kinderstühlchen, schaute in den Sarg – und war hilflos. Mehr als 50 Jahre später ist sie Radiologieassistentin, arbeitet in einer Arztpraxis und macht in ihrer Freizeit ehrenamtlich bei den Johannitern in Neu-Ulm das, was ihr damals gutgetan hätte – es aber damals noch nicht gab. Bei „Lacrima“, der Trauergruppe für Kinder und Jugendliche, zeigt sie anderen, dass sie Trauer spüren dürfen. Und dass sie gemeinsam den persönlichen Verlust bewältigen können.

**Zeit und Halt geben** / Denn wer in jungen Jahren einen nahen Menschen verliert, will seinen Schmerz loswerden, seine Gefühle ausdrücken, sich spüren. Das braucht Zeit – und vor allem Halt. „Dafür sind wir da. Man darf bei uns weinen oder lachen oder auch Wut haben, alles, was hilft, die Trauer zu verarbeiten“, sagt Helene Lambacher.

2018 wurde die „Lacrima“-Gruppe in Neu-Ulm gegründet. Ein Jahr später war die 55-Jährige bereits dabei: „Es war purer Zufall.“ In der regionalen Zeitung hatte sie davon gelesen, dass dieses Projekt der Johanniter gestartet ist und Ehrenamtliche dafür gesucht würden. „Ich wusste sofort: Das ist genau das, was ich gerne machen möchte. Ich habe sofort dafür gebrannt.“ Aber erst musste sie eine Ausbildung absolvieren. An vier Wochenenden drückte sie mit anderen die Schulbank, wurde mit den eigenen Fragen nach Trauer, Schmerz und Verlust konfrontiert. Hat sie die Erlebnisse selber verarbeitet, gibt es Themen, die noch unbearbeitet sind? „Das ging an die eigenen Kräfte, Emotionen und Erfahrungen“,

sagt sie, „aber das war notwendig, weil wir Kindern oder Jugendlichen in der Trauerarbeit Halt geben wollen.“

Alle zwei Wochen treffen sich bis zu neun trauernde Kinder und vier Betreuungspersonen für gut zwei Stunden. Immer einem geregelten Ablauf folgend. Nachdem sich die Kinder erst einmal draußen ausgelebt haben, folgt das Kerzenritual. Hierbei steht eine große Kerze für alle in der Mitte und nacheinander zündet jede anwesende Person ein eigenes Teelicht für ihre Herzensperson an, um die sie trauert. Indem ausgesprochen wird, für wen das Licht brennt, hilft es, Erinnerungen und Erfahrungen zu benennen, die mit dieser Person verbunden sind. Im Anschluss werden Themen, die in der Trauerphase immer wieder auftauchen, wie zum Beispiel Wut oder Schmerz, spielerisch oder kreativ bearbeitet. „Emotionen zum Sterben gibt es viele“, sagt Helene Lambacher, „diese sichtbar zu machen, ist sehr wichtig.“

**Eine Herzensangelegenheit** / Corona war eine Herausforderung, denn die so wichtigen realen Treffen mussten entfallen. „Wir haben gelernt, uns online zu treffen.“ Aber die Videotelefonie war kein vollwertiger Ersatz, nur ein Angebot, um den Kontakt nicht zu verlieren. Zu sehen, dass den Kindern die echten Zusammenkünfte sehr wichtig sind, wie sie mitmachen, sich öffnen, „das ist mir eine Herzensangelegenheit. Dann macht das Sinn, was wir tun“. Es gebe ihr „eine tiefe Befriedigung“, sagt Lambacher über ihr Ehrenamt bei den Johannitern in Neu-Ulm. „Es tut mir auch persönlich gut, denn ich durchlebe mit den Beteiligten in der Gruppe meine eigene Trauer.“ Das, was ihr als Kind immer gefehlt hatte. / Ina Krauß

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

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

2-Monatspackung FÜR ALLE NEUKUNDEN

**JA**, ich möchte mich selbst überzeugen!  
Ich erhalte GARANTIERTE 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-Probeseit!**

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](http://www.kraeuterhaus.de)  
Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie unter [www.kraeuterhaus.de/datenschutz](http://www.kraeuterhaus.de/datenschutz) JOH220242

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 5444  
Abteilung 42  
[www.kraeuterhaus.de](http://www.kraeuterhaus.de)



# Lesertelefon

**Pflege**  
 **0800 56 43 664**

**Fragen Sie uns, wir antworten!**  
 Am 5. Juli von 10 bis 13 Uhr



Foto: Martin Bühler

Bei der Pflege eines Angehörigen können Familienmitglieder schnell an ihre Grenzen stoßen. Zusätzlich zur emotionalen und möglicherweise auch finanziellen Belastung kommt eine Fülle von Gesetzen und Regelungen, die es zu kennen und zu beachten gilt. Welche Pflegesachleistungen einem zustehen, wie man den Antrag für die Feststellung des Pflegegrades stellt und welche Rolle die Johanniter mit den Diensten ihrer ambulanten Sozialstationen spielen können, das erfahren Sie beim nächsten Termin des Lesertelefons für die Mitglieder der Johanniter-Unfall-Hilfe.

Unsere Experten beantworten Ihre Fragen zur Beratung und zu den Unterstützungsmöglichkeiten rund um das Thema Pflege. Rufen Sie uns einfach an während der Telefonaktion am Dienstag, 5. Juli, von 10 bis 13 Uhr.



Foto: Privat

**Helvi Seehafer**, Fachbereichsleiterin Pflege, ist eine unserer Ansprechpartnerinnen für Sie. Fragen gerne auch schriftlich an: Johanniter-Unfall-Hilfe, Marketing/Komm., Pflege, Lützowstr. 94, 10785 Berlin, [lesertelefon@johanniter.de](mailto:lesertelefon@johanniter.de)

## Fragen & Antworten vom 26. April zum Thema „Ehrenamt“

**Wie kann ich mich ehrenamtlich bei den Johannitern engagieren?** Das Spektrum für ein ehrenamtliches Engagement ist bei uns sehr breit: Es umfasst zum Beispiel den Sanitätsdienst bei Veranstaltungen, verschiedene Tätigkeiten im Bevölkerungsschutz sowie den gesamten sozialen Bereich mit Unterstützung etwa der Kinder- und Jugendarbeit, der Seniorenbetreuung oder im ambulanten Hospizdienst. Sie können Kindern bei den Hausaufgaben helfen, ältere oder hilfsbedürftige Menschen besuchen oder bei Katastrophen handfest mitanpacken. Wunden versorgen, vorlesen, zuhören, beim Einkauf helfen, gemeinsam kochen, Fahrdienste leisten – wer sich einbringen möchte, findet bei uns sicher den passenden Bereich.

**Werde ich dafür von den Johannitern geschult?** Erfordert ein Einsatzfeld spezielle Kenntnisse oder Fähigkeiten, bieten wir kostenlose Seminare an, in denen Sie das nötige Rüstzeug für Ihre Tätigkeit erhalten.

**Gibt es eine Altersbeschränkung für Ehrenamtliche?** Im Prinzip nicht. Jugendliche können sich ebenso bei uns engagieren wie ältere Menschen. Auch wer bereits im Ruhestand ist, sich aber noch rüstig fühlt, ist willkommen in der Gemeinschaft der ehrenamtlichen Johanniter-Helfenden. Unser Besuchsdienst beispielsweise ist für Senioren ein idealer Ausgleich.

**Wo kann ich mich bei Interesse melden?** Am besten wenden Sie sich an die Johanniter in Ihrer Umgebung. Die Kontaktdaten finden Sie in der Beilage Ihres Landesverbandes in dieser Zeitschrift unter der Rubrik „Wir sind für Sie da!“. In unseren Regionalverbänden gibt es spezielle Ehrenamtskoordinatoren, die Ihre Fragen gern beantworten und konkrete Einsatzmöglichkeiten mit Ihnen abstimmen.

[www.johanniter.de/ehrenamt](http://www.johanniter.de/ehrenamt)

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

Foto: Juliane Marie Schreiber/Piper Verlag / Illustration: Karo Rigaud

## Denkanstoß Weniger leuchten, mehr schimpfen.



Das Leben ist hart, und irgendetwas geht immer schief. Wir müssen uns das Recht zurückerobert, denken zu dürfen, dass einiges einfach schlecht ist – auch wenn uns ein ganzes Buchgenre aus pseudo-wissenschaftlich optimistischer Lebensberatung vom Gegenteil überzeugen will. Ein Buchtitel aus dieser Gute-Laune-Welt, in der man aus allem etwas lernen soll, ist: „Wie ich den Burn-out überlebte – und was ich daraus gelernt habe“. Viel ehrlicher wäre: „Ich bin immer noch extrem ausgebrannt – und es ist ein endloser Albtraum“. Statt „Glückliche Kängurus springen höher“ (auch diesen Buchtitel gibt es wirklich) lieber „Kängurus sind eine Plage in Australien, deshalb werden sie regelmäßig abgeschossen, und je höher sie springen, desto eher werden sie getroffen und desto schneller sind sie tot“. Erst neulich las ich: „Aus Sternenstaub erschaffen liegt es in deiner Natur, zu leuchten“. Ich möchte lieber nicht leuchten.

**Zu viel Druck** / Der Zwang, immer positiv sein zu müssen, nervt nicht nur, er bindet auch Kräfte und baut einen sinnlosen Erwartungsdruck auf. Vor allem verlagert er gesellschaftliche Probleme auf eine individuelle Ebene und macht den Einzelnen für sein Schicksal komplett allein verantwortlich. Mit dieser abstrusen Schlussfolgerung wird sogar Krebspatienten immer wieder die eigene Verantwortung an ihrer Erkrankung unterstellt. Ihre negative Einstellung zum Leben habe eben dazu geführt, dass sie überhaupt Krebs bekommen hätten! Der irrsinnige Glaube, dass Krebs in irgendeiner Weise psychisch bedingt sei, hält sich hartnäckig. So glaubten 61 Prozent der Befragten in Deutschland, seelische Belastungen und Stress könnten Krebs auslösen. Das ist wissenschaftlich aber überhaupt nicht haltbar.

Obwohl wir unser Schicksal oft nicht in der Hand haben, liest man überall: Glück ist eine Entscheidung!

Denk positiv! Sei die beste Version deines Selbst! Wer diesem Zwang des Positiven folgt, will oft alle negativen Gemütszustände eliminieren, übersieht dabei aber ihre wichtige Funktion. Schmerz ist ein wirkungsvoller Schutzmechanismus des Körpers und Wut wirkt als Initialzündung für gemeinschaftliche politische Handlungen. Negative Emotionen helfen uns beim Überleben und sind auch der Treibstoff der Zivilisation. Doch wir sind besessen davon, für Niederlagen dankbar zu sein und an ihnen zu wachsen – dabei kann man nicht aus jedem Schnupfen etwas Produktives lernen.

**Lindert Schmerzen** / Statt Leid und Scheitern zu vergolden und jede Verantwortung bei uns zu suchen, sollten wir Negatives manchmal als Teil unserer Existenz auffassen. Statt krampfhaft positiv zu denken, sollten wir lieber mehr schimpfen! Denn das lindert nachweislich Schmerzen, ist befreiend und hilft, die Bürden des Lebens besser zu tragen. Wer zürnt und flucht, rebelliert gegen den Zwang, sich ständig zu verstellen. Mit anderen Worten: Schimpfen ist der feine Ausdruck gelebter Autonomie. / *Juliane Marie Schreiber*



**Juliane Marie Schreiber** ist Politologin und Autorin und schreibt unter anderem für das „SZ Magazin“. In ihrem Buch „Ich möchte lieber nicht“ wehrt sie sich gegen den Zwang zur guten Laune (siehe auch Verlosung auf Seite 26).





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](mailto: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

**Lyrisch /** Mit fein gedrehten Versen, passend zum Rätselgewinn der April-Ausgabe, hat uns Heike P. aus Viersen zu bezirzen versucht. Leider darf sich unsere Glücksfee bei der Ziehung auch von noch so eloquenten Einsendungen nicht bestechen lassen. Wir bedanken uns aber durch den Abdruck der zwei Strophen und schicken sonnige Grüße an den Niederrhein:

„Ich hätt sehr gern 'ne Gartenschere,  
speziell für meine Frauenhände,  
weil es dann viel, viel leichter wäre,  
viel schneller auch, gradzu behände!“

Voll ergonomisch und gut zu halten,  
ist die Schere, im Warmen wie Kalten.  
Ja, schaut her! Ich schneide  
die Zweige der SALWEIDE!!!“

**Hoffend /** Der österliche Erscheinungstermin unserer „Johanniter“-Ausgabe April/2022 hat Hans und Hannelore H. aus Regensburg dazu gebracht, uns ihren Wunsch für die nächste Zukunft zu schicken: „Hoffentlich können wir bald die Auferstehung der Menschlichkeit erleben und uns wieder über Frieden freuen.“

**Feierlich /** Zum 70-jährigen Bestehen der Johanniter-Unfall-Hilfe haben wir viele Rückmeldungen von Wegbegleitern und Anerkennung bekommen – so wie etwa von unserer Leserin Hildegard B. aus Leverkusen: „Herzlichen Glückwunsch zum 70. Geburtstag. Macht weiter so mit eurer für unsere Gesellschaft so wichtigen Arbeit. Ihr seid großartig!“

### Ihre Nachricht

**Leserbriefe**  
Johanniter-Unfall-Hilfe e. V., Marketing/Kommunikation, Lützowstraße 94, 10785 Berlin  
[leserbriefe@johanniter.de](mailto:leserbriefe@johanniter.de)  
[www.facebook.com/DieJohanniter](https://www.facebook.com/DieJohanniter)

**Mitglieder-Telefon**  
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](mailto:info@johanniter.de)

## Augenklick

Ballonfahrer sind Frühaufsteher und auch für die Johanniter des Regionalverbands Münsterland/Soest begann der Tag für den Jungfernflug ihres ersten und einzigen Heißluftballons zeitig. Mit stattlichen 22 Metern Höhe und einem Volumen von 2.600 Kubikmetern umhüllen die 90 Kilogramm Polyester material dabei nicht nur heiße Luft, sondern stehen farbenfroh und weithin sichtbar für die Johanniter als bunte und innovative Hilfsorganisation mit Herz.

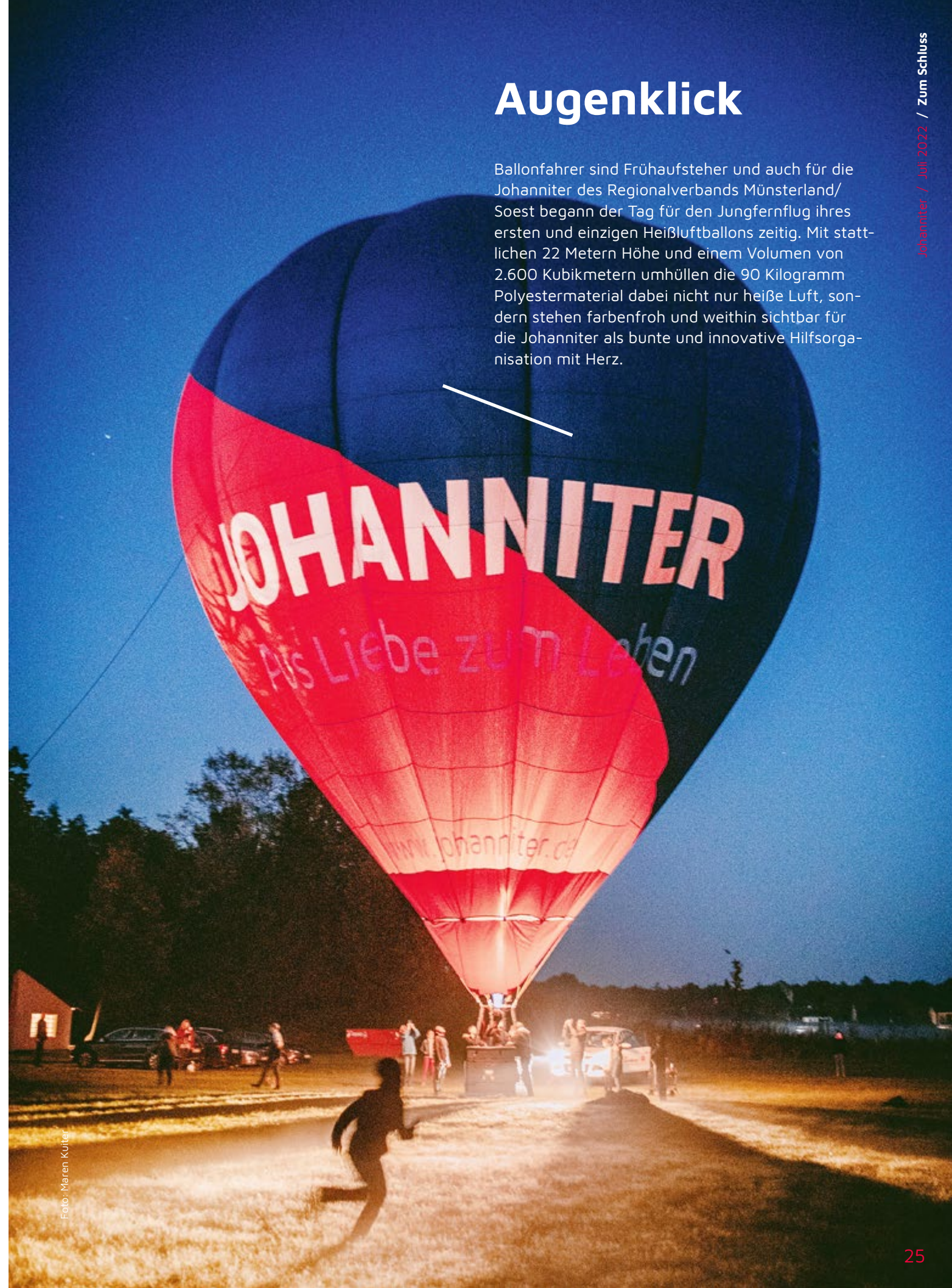


Foto: Maren Kuttler



## Drei Fragen an Volker Hubrich ...



Foto: Stefan Hillen

... 64, der Mitte Mai nach 37 Jahren in der Luftrettung der Johanniter seinen aktiven Dienst im Hubschrauber „Christoph 4“ der Johanniter in Hannover beendet hat.

**Haben Sie mal zusammengezählt, wie viele Einsätze Sie während Ihrer Karriere geflogen sind? /** Das weiß ich sogar genau: Es waren 18.212. In Kilometer lässt sich das aber schwer umrechnen.

**Gibt es einen Einsatz, der Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist? /** Auf jeden Fall! Einen Tag vor Heiligabend im Jahr 1986 haben wir am Steinhuder Meer ein Kind aus dem Wasser geholt. Vom über dem Wasser schwebenden Hubschrauber aus

mussten wir das Eis brechen, um an das Kind ranzukommen. Unter Reanimation sind wir dann in die Medizinische Hochschule Hannover geflogen. Das Kind hat ohne bleibende Schäden überlebt – eigentlich unglaublich.

**Was hat sich in der Zeit verändert? Was ist gleich geblieben? /** Allein in der technischen Ausstattung der Maschine hat es einen Quantensprung gegeben. Auch die medizinische Ausstattung ist über die Jahre ständig weiterentwickelt worden: Beatmungsgeräte, kabellose EKGs – die Helikopter sind in dieser Zeit zu fliegenden Behandlungsräumen geworden. Geblieben ist aber der Grundgedanke: so schnell wie möglich Menschen in Not zu helfen.

## Rätselspaß

Kino-streifen	Stadt im Sauerland (NRW)	Burg in der Eifel	Brauch in der Walpurgisnacht	Grazie	Frau, die ein fremdes Kind stillt	sportlicher Wettkämpfer	Lichtbild (Kurz-wort)	TV-, Radio-sender (Abk.)
Teil des Baumes	5		berühmt, angesehen		bezeichnen; taufen	großartig, unglaublich		Wind-schatten-seite e. Schiffs
Vorsilbe: Zehntel einer Einheit	Feier, Party (ugs.)		nachge-macht, imitiert	1	gefloch-ener Behälter	Sitzbe-reich im Theater		trock. Land in Küsten-nähe
Laub-baum, Rüster	früherer Lanzen-reiter		arabi-scher Männer-name		griechische Sieges-göttin		Senke im Ge-lände	Segel-befehl
Würde, An-sehen	wirt-schaftl. Zusam-menbruch		ohne Inhalt	8		Viper, Gift-schlan-ge		germa-nische Gottheit
				7	Figur bei Wilhelm Busch (Witwe)			
				4				
				6				
				3				
				2				
				1				

Schicken Sie uns Ihre Lösung bis zum 30. Juli an: [gewinnspiel@johanniter.de](mailto:gewinnspiel@johanniter.de) oder auf einer frankierten Postkarte mit Ihrer Anschrift an folgende Adresse:

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



## Rätseln & gewinnen!

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Exemplare des Buchs „Ich möchte lieber nicht“ unserer Denkanstoß-Autorin Juliane Marie Schreiber (siehe Seite 23). Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Eine Teilnahme über Gewinnspiel-Clubs ist ausgeschlossen.  
Lösungswort Ausgabe April/22: SALWEIDE  
Die Gewinnerinnen der ergonomisch optimierten Gartenschere sind: Regina T. (Einbeck), Brigitte F. (Ludwigsburg) und Hanna W. (Hamburg).

ANZEIGE

8-tägige Donau-Kreuzfahrt

## Sehnsuchtsorte an der blauen Donau

Genießen Sie Donauzauber an Bord des 4\*-Schiffes MS Crucestar: Bei dieser 8-tägigen Flusskreuzfahrt sind Vollpension Plus, All-Inclusive-Getränkpaket und An-/Abreise mit Haustürabholung (Eigenreise gegen Abschlag auf Wunsch) bereits inklusive!

**Reisepreis** ab € **899,-**

Info & Buchung 0800 33 33 444 statt ab € 1.199,- p.P.  
Kostenfrei anrufen (Mo-Sa 8-20 Uhr) oder online buchen unter [www.lebenslust-touristik.de](http://www.lebenslust-touristik.de)

## Ihr Johanniter-Vorteil

Bei Buchung bis zum 30. August 2022

sparen Sie mit dem Aktions-Code: **JOHB300822** € **300,-**



### Inklusivleistungen

- 8-tägige Erlebnisreise mit Donau-Kreuzfahrt Passau – Dürnstein – Wien – Budapest – Bratislava – Melk – Passau (Änderungen aus technischen/nautischen Gründen vorbehalten)
- Haustürabholung/-rückbringung (deutschlandweit, ausgeschlossen Inseln ohne Festlandanbindung)
- An- und Abreise im modernen klimatisierten Fernreisebus und Kofferservice bei Ein-/Aus-schiffung
- 7x Übernachtung auf der 4\* MS Crucestar in einer Standard-Doppelkabine außen/Hauptdeck. Ihre ca. 11 m² große Kabine verfügt u. a. über DU/WC, Föhn, Fenster (nicht zu öffnen), Klappbett und Bettsofa, Safe, Sat-TV (Empfang standortabhängig), Telefon und individuell regulierbare Klimaanlage (saisonal).
- Ihr Flusskreuzfahrtschiff 4\* MS Crucestar verfügt u. a. über Aufzug, Restaurant, Panorama-Bar, WLAN (gg. Gebühr/Empfang standortabh.) sowie Sonnendeck mit Liegestühlen und Whirlpool (wetterabhängig).
- Wechselndes Unterhaltungsprogramm und Live-Musik an Bord
- Vollpension Plus an Bord: 7x Früh-Snack, 7x Frühstück, 6x Mittagessen als 4-Gänge-Menü, 7x Dinner als 4-Gänge-Menü, 7x Kuchen oder Late-Night-Snack, Kaffee von der Kaffeestation (von

- 06:00–22:00 Uhr) und Tischwas-ser zu den Hauptmahlzeiten.
- All-Inclusive-Getränkpaket an Bord mit ausgewählten Getränken wie Hauswein, Hausbier, Tee und verschiedenen Softdrinks (von 09:30 bis 23:00 Uhr)
- Lebenslust-Reiseleitung an Bord

### Wunschleistungen

- Standard-Doppelkabine außen bei Einzelbelegung +649 €
- Standard-Doppelkabine außen vorderes Mitteldeck +99 € p.P. bei Doppelbelegung / +798 € bei Einzelbelegung
- Deluxe-Doppelkabine außen Mitteldeck +149 € p.P. bei Doppelbelegung / +898 € bei Einzelbelegung
- Deluxe-Doppelkabine außen Oberdeck +199 € p.P. bei Doppelbelegung / +998 € bei Einzelbelegung

### Jetzt buchen und sparen!

- An Bord buchbare Landausflüge
- „Dürnstein mit Weinprobe“ 40 €
- „Kaiserliches Wien“ 50 €
- „Herrliches Budapest“ 50 €
- „Bezauberndes Bratislava“ 30 €
- „Weiterbe Kloster Melk“ 50 €

Als Ausflugspaket bei Sofort-Buchung statt 220 € für nur **149 €**

Lebenslust Touristik

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



### Reisetermine

PLZ-Gebiet*	Aufpreis	April 2023	Juli 2023	Aug. 2023	Oktober 2023
0	50,-	17. 24.	17.	14.	9. 16. 23.
1	100,-	17. 24.	17.	14.	9. 16. 23.
2	100,-	17. 24.	17.	14.	9. 16. 23.
3	50,-	17. 24.	17.	14.	9. 16. 23.
4	100,-	17. 24.	17.	14.	9. 16. 23.
5	100,-	17. 24.	17.	14.	9. 16. 23.
6	50,-	17. 24.	17.	14.	9. 16. 23.
7	50,-	17. 24.	17.	14.	9. 16. 23.
8	50,-	17. 24.	17.	14.	9. 16. 23.
9	0,-	17. 24.	17.	14.	9. 16. 23.

Eigenreise -100,- 17. 24. 17. 14. 9. 16. 23.

Saisonzeiten B C D D C B A

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

\* Mit der 1. Stelle Ihrer Postleitzahl ermitteln Sie die Reisetermine und entfernungsrelevanten Aufpreise in Ihrem Postleitzahlen-Gebiet.

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](http://www.lebenslust-touristik.de)

## Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Sehnsuchtsorte an der blauen Donau“ (JOHB300822)

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 \_\_\_\_\_



5- oder 7-tägige Flusskreuzfahrt ab/bis Köln

# Die Festtage an Bord verbringen

Kommen Sie an Bord, nehmen Sie Platz und genießen Sie einmalige Ausblicke auf das glitzernde Rheintal in seinem Winterkleid. Beschenken Sie sich in diesem Jahr selbst mit einer Flussreise und verbringen Sie die besinnlichen Advents- oder Weihnachtstage an Bord der COMPASS OPERA. Oder Sie reisen dem Jahreswechsel entgegen, lassen sich von unserer Küche verwöhnen und erleben in geselliger Runde die Silvesternacht mit imposantem Feuerwerk vor der eindrucksvollen Kulisse Rotterdams.

**Reisepreis** ab € **399,-** p.P.

in der 2er-Kabine auf dem Hauptdeck (achtern)

## Ihr Johanniter-Vorteil

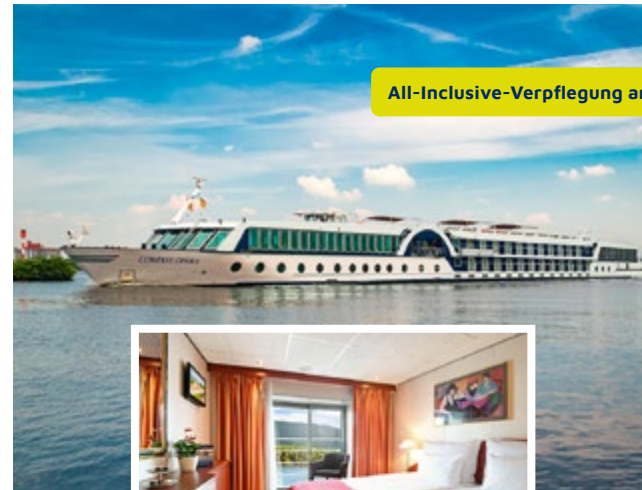
Ausflugsgutschein i.H.v. € 20,- p.P.



### Inklusivleistungen

- 4x oder 6x Übernachtung in der gebuchten Kabinenkategorie
- COMPASS All-Inclusive-Verpflegung inkl. Getränkepaket an Bord
- Alle Hafen- und Schleusengebühren
- Qualifizierte deutsche Compass-Reiseleitung

COMPASS Kreuzfahrten  
Reiseveranstalter für fördernde Mitglieder der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.



All-Inclusive-Verpflegung an Bord



Kabinenbeispiel

### Ihr Premium-Flussschiff MS COMPASS OPERA

Das komfortable Premium-Flussschiff beeindruckt mit zeitloser Eleganz und bietet auf vier Decks jeglichen Komfort: Panoramalounge, Panorama-Restaurant, Rezeptionsbereich mit Mini-Shop und Reiseleiter-Desk, Sonnendeck mit Sitzgelegenheiten und kleinem Fun-Pool. Alle Kabinen (ca. 14m²) mit 2 Einzelbetten (als Doppelbett wandelbar), Klimaanlage, Dusche/WC, TV, Safe. Hauptdeck mit nicht zu öffnendem Fenster. Mitteldeck Superior mit großem rundem Fenster, dessen obere Hälfte sich öffnen lässt. Mitteldeck-Deluxe sowie Oberdeck Deluxe Kabinen mit französischem Balkon.

Preise & Termine 2022 in € pro Person in der 2er-Kabine  
Reise-Nr.: COP008 (Advent) / COP009 (Weihnachten & Silvester)

	5-tägige Reise			7-tägige Reise	
	23.11.	13.12., 17.12.	01.12., 05.12., 09.12.	21.12.	27.12.
Hauptdeck Achtern	399,-	439,-	468,-	599,-	899,-
Hauptdeck Standard	429,-	469,-	499,-	699,-	999,-
Mitteldeck Superior	459,-	499,-	529,-	749,-	1.049,-
Mitteldeck Deluxe (franz. Balkon)	529,-	569,-	599,-	949,-	1.249,-
Oberdeck Deluxe (franz. Balkon)	599,-	639,-	669,-	1.049,-	1.349,-

Garantiekabinen, Ihre Kabinennummer erhalten Sie mit den Reiseunterlagen. Mindestteilnehmerzahl: 100 Personen.

Verantwortlicher Reiseveranstalter nach deutschem Reiserecht ist  
Compass Kreuzfahrten GmbH, Herbert-Rabius-Str. 26, 53225 Bonn  
Tel.: +49 (0)228 71 00 28 99, info@compassmail.de

## Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Die Festtage an Bord verbringen“ (COP008/COP009)

Compass Kreuzfahrten GmbH, Herbert-Rabius-Str. 26, 53225 Bonn,  
Tel.: +49 (0)228 71 00 28 99, info@compassmail.de

Name	Telefon
Straße	PLZ/Ort

JOH 2/2022

ANZEIGE

ANZEIGE

8-tägige Flugreise

# So schön ist Apulien

Wundervolle Höhepunkte und südländische Entspannung – diese 8-tägige Flugreise führt Sie nach Apulien an die Adriaküste, wo Sie mit Halbpension Plus im 4\* Riva Marina Resort wohnen. Auf 4 Inklusiv-Ausflügen erleben Sie die Trulli von Alberobello, das UNESCO-Welterbe Sassi di Matera, die „Weiße Stadt“ Ostuni, die „Malediven Apuliens“, das Olivenland Valle d'Itria und vieles mehr. Und mit kulinarischen Lebenslust-Extras entdecken Sie zudem den guten Geschmack Apuliens!

**Reisepreis** ab € **899,-**

Info & Buchung 0800 33 33 444 **statt ab € 999,- p.P.**  
Kostenfrei anrufen (Mo-Sa 8-20 Uhr) oder  
online buchen unter [www.lebenslust-touristik.de](http://www.lebenslust-touristik.de)

## Ihr Johanniter-Vorteil

Bei Buchung bis zum 1. September 2022

sparen Sie mit dem Aktions-Code:  
**JOHBO10922** € **100,-**



### Inklusivleistungen

- 8-tägige Flugreise nach Apulien
- Hin- und Rückflug nach/ab Bari oder Brindisi mit Lufthansa, Eurowings, Ryanair, Air Dolomiti o. a. und 20 kg Freigepäck
- Deutschspr. Flughafen-Assistenz
- Transfers Airport-Hotel u. zurück
- 7x Übernachtung im 4\* Riva Marina Resort. Es liegt ca. 900 Meter vom eigenen Sandstrand entfernt und verfügt u. a. über Restaurants, Bar, Wellness-Bereich (gg. Gebühr, 1x Eintritt à 90 Minuten inkludiert), WLAN, 2 Swimmingpools und kostenfreie Liegen & Sonnenschirme. Vom 28.05.-17.09. kostenfreie Strand-Transfers sowie Strandliegen und -schirme.
- Ihr Doppelzimmer verfügt u. a. über DU/WC, TV, Safe, Telefon, Klimaanlage (saisonal/zentralgest.) und Balkon oder kleine Terrasse.
- 7x Halbpension Plus: 7x Frühstück sowie 7x Abendessen in Büfettform sowie unbegrenzt Wein & Wasser aus Spendern/lokales Fassbier zu den Abendessen
- 4 kulinarische Lebenslust-Extras:
  - Snack mit Peperone Crusco
  - Verkostung Pasticciotto Leccese
  - ein Gläschen Likör in einem Trulli
  - Spezialitäten-Teller u. a. mit Rosmarin-Focaccia & 1 Glas Wein
- Großes Ausflugspaket:
  - Ganztagesausflug mit ca. 50-minütiger Führung in der Grotte di Castellana und Führung in den Sassi di Matera
  - Ganztagesausflug mit Stadtbesichtigung von Lecce und Otranto und Strandbesuch
  - Ganztagesausflug mit Rundgang in Alberobello zum UNESCO-Welterbe der Trulli und Besuch von Polignano a Mare
  - Ganztagesausflug mit Besuchen von Martina Franca und Cisternino, Besichtigung einer Ölmühle mit Verkostung sowie Stadtbesichtigung von Ostuni
- Alle Ausflüge im klimatisierten Reisebus mit deutschspr. Reiseleitung und Audioguides
- Lebenslust-Gästekabine

Nicht inklusive: Touristensteuer von ca. 2 € p.P./Nacht (Stand 04/2022).

### Wunschleistungen

Doppelzimmer zur Alleinbenutzung +249 €  
Verlängerungswoche mit Hp Plus +399 € p.P. im DZ / +648 € im DZ zur Alleinbenutzung  
Optionaler Zusatzausflug „Bari & Castel del Monte“ +60 €

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



### Reisetermine und Abflughäfen

	Aufpreis	April 2023	Mai 2023	Juni 2023	Sept. 2023	Oktober 2023
Stuttgart	0,-	14. 21.	12. 19.	2.	1. 15. 22.	6. 13. 20.*
Berlin	35,-	14. 21.	12. 19.	2.	1. 15. 22.	6. 13. 20.*
Hannover	55,-	14. 21.	12. 19.	2.	1. 15. 22.	6. 13. 20.*
München	35,-	15. 22.	13. 20.	3.	2. 16. 23.	7. 14. 21.*
Köln	35,-	15. 22.	13. 20.	3.	2. 16. 23.	7. 14. 21.*
Dresden	55,-	14. 21.	12. 19.	2.	1. 15. 22.	6. 13. 20.*
Düsseldorf	35,-	15. 22.	13. 20.	3.	2. 16. 23.	7. 14. 21.*
Frankfurt	35,-	15. 22.	13. 20.	3.	2. 16. 23.	7. 14. 21.*
Hamburg	35,-	15. 22.	13. 20.	3.	2. 16. 23.	7. 14. 21.*
Leipzig	55,-	15. 22.	13. 20.	3.	2. 16. 23.	7. 14. 21.*
Nürnberg	35,-	15. 22.	13. 20.	3.	2. 16. 23.	7. 14. 21.*
Basel	35,-	14. 21.	12. 19.	2.	1. 15. 22.	6. 13. 20.*

Saisonzeiten C D E F F F E D C B A  
Saisonzuschläge: A=0€ B=25€ C=50€ D=75€ E=100€ F=125€

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](http://www.lebenslust-touristik.de)

## Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „So schön ist Apulien“ (JOHBO10922)

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 2/2022



MS LADY DILETTA / 3- oder 5-tägige Schiffsreise

# Zauberhafte Adventszeit am Rhein

## Kleine Auszeit vor den Feiertagen

Wenn Sie sich im Advent nach einer Auszeit sehnen, kommen Sie einfach mit an Bord: Der Duft von gebrannten Mandeln, Lebkuchen und Tannengrün auf dem Weihnachtsmarkt am Kölner Dom und die festlich geschmückten Altstadtplätze von Koblenz lassen Sie den Alltagsstress schnell vergessen. Entspannt an die Reling gelehnt, fahren Sie den Romantischen Rhein entlang. Können Sie die Loreley schon entdecken? Zugegeben: Großartig sind die Weihnachtsmärkte alle! Doch welcher ist Ihr Favorit?

**Reisepreis** ab € **209,-** p.P.  
für die 3-tägige Schiffsreise

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

## Ihr Johanniter-Vorteil

• Getränkepaket Gold (Wert € 38,00 p.P./€ 76,00 p.P.)



### Reise A: 11.12. und 15.12.2022/ je 5 Tage

Düsseldorf – Köln – Bonn – Koblenz – Rudesheim – Passage Romantischer Rhein mit Loreley – Wiesbaden – Düsseldorf  
Reisepreis: ab €519,00 p.P. in Zweibettkabine Außen p.P. inkl. Vollverpflegung und Nachmittagskaffee und -tee mit Kuchen/Gebäck, Johanniter-Vorteil: Getränkepaket Gold (Wert €76,00 p.P.)



### Reise B: 19.12.2022/ 3 Tage

Düsseldorf – Köln – Koblenz – Rudesheim – Düsseldorf  
Reisepreis ab €209,00 p.P. in Zweibettkabine Außen p.P. inkl. Vollverpflegung und Nachmittagskaffee und -tee mit Kuchen/Gebäck, Johanniter-Vorteil: Getränkepaket Gold (Wert €38,00 p.P.)

## Inklusivleistungen

- Schiffsreise in der gewählten Kabine/Kategorie
- Volle Verpflegung auf dem Schiff: Frühstück, Mittag- und Abendessen, Nachmittagskaffee und -tee mit Kuchen
- Kaffee- und Teestation
- Begrüßungsgetränk an Bord & festliches Galadinner
- Nutzung des Fitness-Bereichs
- Mobiles Audiosystem während der Ausflüge & Informationsmaterial für Ihre Reise
- PLANTOURS Kreuzfahrten-Reiseleitung
- Hafen- und Schleusengebühren

- Getränkepaket GOLD** Getränke zu den Mahlzeiten und an der Bar tagsüber bis 24 Uhr in Gläsern serviert:
- Hausweine weiß/rot/rosé
  - Auswahl an offenen Premiumweinen
  - Sekt und Prosecco
  - Bier vom Fass
  - Alkoholfreies Bier (Flasche)
  - Alkoholfreie Getränke wie Coca Cola, Limonaden und Säfte, Mineralwasser mit/ohne Kohlensäure und Apfelschorle
  - Tee- und Kaffeespezialitäten
  - Cocktail des Tages (mit/ohne Alkohol)

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



**2G plus-Regelung:** Nur geimpfte oder genesene Gäste an Bord

Kat.	Kabinentyp	Deck	Reise A Vorteilspreis p. P. in Euro	Reise B Vorteilspreis p. P. in Euro
1	Zweibett, außen, vorne, zwei Fenster, 15,5 m <sup>2</sup>	Accademia-Deck	519,-	209,-
2	Zweibett, außen, zwei Fenster, 15,5 m <sup>2</sup>	Accademia-Deck	569,-	259,-
3	Zweibett, außen, frz. Balkon, 16 m <sup>2</sup>	Rialto-Deck	629,-	309,-
4	Juniorsuite, Zweibett, außen, frz. Balkon, 18 m <sup>2</sup>	Rialto-Deck	669,-	339,-
5	Zweibett, außen, frz. Balkon, 16 m <sup>2</sup>	San Marco-Deck	709,-	369,-
6	Juniorsuite, Zweibett, außen, frz. Balkon, 18 m <sup>2</sup>	San Marco-Deck	729,-	409,-
7	Suite, Zweibett, außen, Balkon, 21 m <sup>2</sup>	Rialto-Deck	809,-	439,-
8	Suite, Zweibett, außen, Balkon, 21 m <sup>2</sup>	San Marco-Deck	829,-	479,-
9	Einzel, außen, zwei Fenster, 11,5 m <sup>2</sup>	Accademia-Deck	729,-	409,-
10	Einzel, außen, frz. Balkon, 12 m <sup>2</sup>	Rialto-Deck	879,-	469,-

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 „Zauberhafte Adventszeit am Rhein“ (Stichwort: Advent)

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

Name	Telefon
Straße	PLZ/Ort

JOH 2/2022

AMR 085 / 20 Tage / 09.11.–29.11.2022

# Auf großer Fahrt zu den Kanaren

Im Spätherbst begeben Sie sich mit Ihrer MS Amara auf diese Kreuzfahrt zu sonnenverwöhnten europäischen Zielen mit einem Abstecher zum afrikanischen Festland. In Bremerhaven werden Sie an Bord willkommen geheißen. Die nächsten 20 Tage stecken voller Abwechslung mit Besuchen an der südenglischen und nordspanischen Küste, in Portugals Hauptstadt, auf den Kanarischen Inseln, der Blumeninsel Madeira sowie in Frankreich und den Niederlanden.

**Reisepreis** ab € **2.299,-**

in Zweibettkabine p. P.  
inkl. Vollpension, Tischweine, Säfte und Wasser bei den Hauptmahlzeiten

## Ihre Johanniter-Vorteile

• Begrüßungscocktail an Bord • Johanniter-Reisebegleitung • Sonderbus ab/bis vielen deutschen Orten nach Bremerhaven/von Hamburg zurück oder Bahnfahrkarte 2.Klasse ab/bis Ihrem Heimatbahnhof

## Willkommen an Bord von MS AMERA!



Unsere MS AMERA strahlt einen besonders hohen Wohlfühlfaktor aus. Die schicke Silhouette, das große Platzangebot in großzügig gestalteten Räumlichkeiten mit viel maritimem Flair und die Vielzahl an komfortablen Außenkabinen machen sie zu einem Schmuckstück der Phoenix-Hochseeflotte. In Kombination mit herzerfrischem Service, einem ausgesuchten Speisen- und Getränkeangebot, vielfältigen Möglichkeiten für Sport, Spaß und Entspannung sowie unterhaltsamen Vorträgen und Showveranstaltungen der Extraklasse ergibt dies alles ein rundum gelungenes Phoenix-Urlaubsschiff, auf dem Sie sich einfach wohlfühlen werden.

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 „Auf großer Fahrt zu den Kanaren“ (AMR 085)

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

Name	Telefon
Straße	PLZ/Ort

JOH 2/2022

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



2022	Hafen	an	ab	Ausflugsangebot
Mi 09.11.	Bremerhaven - Einschiffung von ca. 15 Uhr bis 17 Uhr <sup>e)</sup>	—	18:00	
Do 10.11.	Urlaub auf See	—	—	
Fr 11.11.	Portsmouth / England / Großbritannien	07:00	19:00	London, Stonehenge, Salisbury
Sa 12.11.	Erholung auf See	—	—	
So 13.11.	La Coruña / Spanien	13:00	19:00	La Coruña, Santiago de Compostela
Mo 14.11.	Leixões / Porto / Portugal	12:00	18:00	Porto
Di 15.11.	Kreuzen im Unterlauf des Tejo			
	Lissabon / Portugal	09:00	19:00	Lissabon, Sintra
Mi 16.11.	Erholung auf See	—	—	
Do 17.11.	Agadir / Marokko	07:00	20:00	Agadir, Taroudant, Marrakesch
Fr 18.11.	Arrecife / Lanzarote / Spanien	12:00	20:00	Lanzarote und Feuerberge
Sa 19.11.	Las Palmas / Gran Canaria / Spanien	07:00	23:00	Maspalomas, Teror, Arucas
So 20.11.	Santa Cruz de Tenerife / Teneriffa / Spanien	07:00	20:00	Puerto de la Cruz, Teide
Mo 21.11.	Santa Cruz de la Palma / La Palma / Spanien	07:00	14:00	Caldera de Taburiente, Inselrundfahrt
Di 22.11.	Funchal / Madeira / Portugal	08:00	18:00	Câmara de Lobos, Cabo Girão, Monte, Inselfahrt
Mi 23. bis Fr 25.11.	Erholung auf See	—	—	
Sa 26.11.	Brest / Frankreich	08:00	17:00	Brest, Quimper, Locronan, Leuchttürme Bretagne
So 27.11.	Urlaub auf See	—	—	
Mo 28.11.	Ijmuiden / Amsterdam / Niederlande	08:00	13:00	Amsterdam, Den Haag, Delft
Di 29.11.	Kreuzen im Unterlauf der Elbe			
	Hamburg – Ausschiffung ab ca. 10 Uhr			

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





# HAWESKO

Hanseatisches Wein und Sekt Kontor

## Deutschlands bestes Weingut



»Bester Produzent Deutschland«, MUNDUS VINI 2021  
ist die Winzergenossenschaft Vier Jahreszeiten

SIE  
SPAREN ÜBER  
**50%**



ZWIESEL  
GLAS

8 Flaschen von der prämierten Winzergenossenschaft  
Vier Jahreszeiten + 4 Weingläser statt € ~~103,40~~ nur €

# 49<sup>90</sup>

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



**JAHREHNTELANGE 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 8 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 4 Gläser der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus TRITAN® Kristallglas, im Wert von € 39,80. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der **Vorteilsnummer 1099145**

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](https://www.hawesko.de/service/lieferkonditionen) und [www.hawesko.de/datenschutz](https://www.hawesko.de/datenschutz). Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Gerd Stemmann, Alex Kim, Anschrift: Friesenweg 24, 22763 Hamburg, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr.: DE 25 00 25 694.