

Johanniter

September /22

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

Viel geschafft, noch viel zu tun.

Ein Jahr nach der Flut: Die Johanniter sind weiter
für die Sorgen und Nöte der Betroffenen da.



Mit Ihrer
Regionalbeilage

**Wasser- und
windabweisend,
atmungsaktiv**
**Robuste,
rutschfeste
Sohle**

reusch Wasserabweisende Trekkingsschuhe fürs ultimative Wandervergnügen!

schwarz

UVP*-Preis 139,-
Personalshop-Preis 79,99

NEUKUNDEN-PREIS

€ 59,99

Sie sparen € 79,01
gegenüber dem UVP*

**Herausnehmbare
Innensohle**
**Für Damen
und Herren**
**Aus Textil und
strapazier-
fähigem
Polyurethan**

- Innovative TRIPLETEX-Membrane: wasser- und windabweisend, atmungsaktiv
- Perfekter Halt auf jedem Terrain
- Hoher Tragekomfort bei jeder Tour
- Obermaterial: Textil/ Mesh mit Polyurethan und Nylon
- Futter: Textil
- Laufsohle: Phylon/Thermoplastischer Gummi

Trekkingsschuhe	Art.-Nr.
blau	Art.-Nr. 41.403.711
rot	Art.-Nr. 41.403.724
schwarz	Art.-Nr. 41.403.737

Größen
37 38 39 40 41 42 43 44 45 46



rot

blau

BESTELLSCHEIN D30763 mit 30 Tage Rückgaberecht
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 **D30763** 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**

*Stattpreise 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,

gut 14 Monate ist es her, dass sich viele Menschen nach der Flut in Westdeutschland mit der größten Prüfung ihres Lebens konfrontiert sahen. Wir hatten zu der Zeit Freunde aus dem Flutgebiet zu Gast bei uns im Norden und bangten mit ihnen um ihr Zuhause. Sie hatten Glück. Viele andere aber nicht. Ihnen halfen zahlreiche Freiwillige vor Ort und noch viele mehr durch ihre große Spendenbereitschaft. Dass gerade bei dieser Art der Unterstützung oft Jahre vergehen, bis das letzte Geld bei den Betroffenen ankommt, gehört leider zu einem Mechanismus, bei dem erst geklärt sein muss, welche Versicherungen und staatlichen Stellen einspringen. Bis dahin stehen wir den Menschen vor Ort weiter bei, damit sie endlich wieder zu ihrem gewohnten Leben zurückfinden.

Ein solches führen wir ja alle seit Langem nicht mehr. Die emotionalen und finanziellen Belastungen in den vergangenen zweieinhalb Jahren haben stetig zugenommen. Und mancher wird mit Blick auf die ständig steigenden Lebenshaltungskosten sowie kommende Gas- und Stromrechnungen vielleicht etwas unruhig. Umso mehr wissen wir es zu schätzen, Sie als Fördermitglied der Johanniter-Unfall-Hilfe an unserer Seite zu wissen. Dass Sie uns selbst in diesen Zeiten die Treue halten und auf diesem Weg auch denen beistehen, die Unterstützung am Nötigsten brauchen, ist mir ein Zeichen gelebter Nächstenliebe. Dafür mein herzlichster Dank!



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), Heike Fischer, Claudia Hauptmann, Tonja Knaak, Therese Raatz, Claudia 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 Zeitfracht GmbH, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg;
Anzeigen Oliver Dürbeck
Gültige Anzeigenpreisliste 1/22
Druckauflage 969.930
 Exemplare (IVW 2. Quartal 2022)
 Der Redaktionsschluss für

die nächste Ausgabe ist der 18. Oktober. Die nächste Ausgabe wird am 9. Dezember 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/
 Pflegende Angehörige sind großen Belastungen ausgesetzt. Wir stellen Unterstützungsmöglichkeiten vor.

13/
 Ehrenamtliche im Südsudan sind wichtige Helfer im Kampf gegen Unterernährung und die Folgen des Klimawandels.

In Aktion

Fluthilfe – Viel geschafft, noch viel zu tun **04**
 Pflege – Hilfe für die Angehörigen **10**
 Südsudan – Mit Freiwilligen gegen die Not **13**

In Kürze

Namen und Nachrichten **15**

Fürs Leben

Gesundheit & Sicherheit **16**
 Service: Selbsthilfe einfach gemacht **18**

Unter Freunden

Im Porträt – Mehr Zeit für wichtige Dinge **21**
 Lesertelefon **22**
 Denkanstoß – Über Grenzen hinweg **23**
 Leserstimmen **24**

Zum Schluss

Augenklick **25**
 Drei Fragen an Daniel Ganther und Rätselspaß **26**


JOHANNITER
 Aus Liebe zum Leben

Johanniter-Mitgliedertelefon
 0800 32 33 900 (kostenlos)



Fluthilfe
**Viel geschafft,
noch viel zu tun.**

Gut 250 Helfende haben Isolde Sebastian nach der Flut beigestanden. Von ihrer alten Ausstattung ist ihr kein einziges Möbelstück geblieben.

Foto: Nikolaus Bräde

Ein Jahr nach der großen Flutkatastrophe in Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz ist noch viel zu tun und die meisten Betroffenen brauchen weiterhin Hilfe.

Am Nachmittag des 14. Juli fuhr die Feuerwehr durch Dernau, hatte ein paar Sandsäcke für jeden Haushalt dabei, um die Keller zu schützen. Isolde Sebastian war da gerade in ihrem gepflegten Garten um ihr Haus mit den zwei vermieteten Einliegerwohnungen zugange. „Erwartet wurde ein Hochwasser – ein bisschen höher als 2016“, erinnert sich die 66-jährige ehemalige Bankangestellte. 27 Jahre hatte sie kein Wasser im Keller. Die Ahr? Für sie keine Bedrohung.

Doch innerhalb weniger Stunden wurde der sich sonst so gemächlich schlängelnde Fluss zur Gefahr: „Das Wasser stieg immer höher. Und es stand nicht nur – es war so reißend, dass es Baumstämme, Fahrzeuge, Gastanks und Gartenhäuschen mit sich zog“, erzählt Isolde Sebastian. „Als wir über das Schornsteinfeger-Fenster aufs Dach sind, war es schon dunkel – um uns herum nichts als Wasser.“ Bis in die frühen Morgenstunden saß sie gemeinsam mit einigen Nachbarn auf ihrem Dach, hörte Hilferufe, war nicht sicher, ob sie die Nacht überleben werden. Dann fiel das Wasser langsam wieder und am Mittag kam ein Rettungsboot der Feuerwehr.

Wochen der Solidarität / Isolde Sebastian flüchtet erst einmal zu ihrem Sohn. Doch schon bald zieht es sie zurück zu ihrem Haus, wo sie das reine Chaos vorfindet: Häuser in der Umgebung sind gänzlich verschwunden, überall Schutt und Schlamm, entwurzelte Bäume haben sich in Dächer gebohrt und Mauern eingerissen. An die folgenden Wochen des Aufräumens erinnert

sie sich noch gut: „Alle Verwandten, Bekannten und Freunde kamen sofort – alles wurde ausgeräumt, wochenlang.“

Besonders beeindruckt ist sie von den vielen freiwilligen Helfern, bestimmt 250 Menschen habe sie über die Zeit bei sich auf dem Grundstück gehabt. Wie etwa eine 23 Jahre junge Polizistin aus Berlin, die in der „Schlammkette“ geschippt hat. Diese vielen Freiwilligen sind nicht nur Isolde Sebastian in Erinnerung geblieben. Fast jeder Dernauer berichtet von Solidarität, von persönlichen Begegnungen mit wildfremden Menschen, die ihren Urlaub dafür geopfert haben, um zu helfen. Doch es bleibt auch der Verlust von beinahe all ihrem Hab und Gut. „Da war nicht viel zu retten“, erinnert sich die Seniorin. Selbst die Ohrhinge in ihrer Schmuckschatulle waren schlammverkrustet.

Wenn Isolde Sebastian ein Jahr nach der Katastrophe von all dem erzählt, dann schaut sie auf ein beinahe wiederhergestelltes Haus, hofft auf Wiedereinzug im Herbst. Und weiß gleichzeitig, dass sie zu den Glücklicheren in Dernau gehört. Viele

haben gar kein Haus mehr, weil es weggespült wurde oder wegen zu hoher Schadstoffbelastung nicht mehr bewohnbar ist. Andere finden keine Handwerker oder können sich nicht wie sie mit einem privaten Darlehen die Instandsetzung finanzieren.

Beratung tut Not / Denn auch das ist eine Wahrheit der Flutkatastrophe: Während eine Soforthilfe von den Hilfsorganisationen, in Dernau ausgezahlt von den Johannitern, unmittelbar geholfen hat, warten die meisten Geschädigten noch immer auf die eigentliche Aufbauhilfe. „Ich hatte meinen Antrag schon im Herbst 2021 fertig, hatte Angebote der verschiedenen Gewerke eingeholt und ein Gutachten über die Schäden erstellen lassen.“ Doch dann wurde es plötzlich schwierig: „Keiner wusste, wie die Anträge richtig gestellt werden“, sagt Isolde Sebastian. Erst im Februar dieses Jahres hat sie dann mithilfe der Johanniter-Beratungsstelle einen neuen Antrag gestellt und wartet auf Bewilligung.

Diese ganz praktischen, aber vor allem auch die emotionalen Belastungen kann sie mit den anderen Dernauern im Zentrum des Dorfes besprechen. Dort haben die Johanniter ein Bürgerbüro eingerichtet und ein Zirkuszelt aufgestellt. Dort finden wichtige Dorfveranstaltungen, ein Weihnachtsmarkt, aber auch Beratungen statt. „Ich kann mir noch gut selbst helfen, vieles alleine organisieren. Aber viele Ältere wissen nicht, wo sie sich beraten lassen sollen. Da ist es gut, dass es einen Ort gibt, an dem die Johanniter sich um sie kümmern“, erklärt Isolde Sebastian. Weil auch den Kindern aus der Gegend der Alltag weggebrochen ist, gab es Ersatz: „Es toll, dass es im Zirkuszelt und mit dem Bolzplatz nebenan Angebote gibt, die ihnen etwas Normalität verschaffen“, fügt sie hinzu.

Einigen Familien konnte mit extra aufgebauten Tiny-Houses dabei geholfen werden, nah an ihrer Baustelle zu wohnen und sich um ihr kaputtes Haus kümmern zu können. Andere sind über die Versorgung mit Baugeräten, Werkzeug und Trocknern dankbar. Da viele der örtlichen Betriebe selbst zu den Flutopfern zählen, fehlt es im



Fotos: Nikolaus Brade

Blau-gelb leuchtet das Zirkuszelt der Johanniter wie ein Hoffnungstupfer. In den vergangenen Monaten ist es ein Anlaufpunkt für viele in Dernau geworden.



Von ihren Fotoalben konnte Ute Ritterbach nur eines retten. Die Seelsorger der Johanniter kommen bis heute zu ihr nach Hause.



Bei den Kinderfreizeiten wusste Familie Kaden ihre drei Kinder Levke, Mieke und Hannah immer gut aufgehoben.

Ahrtal an Handwerkern. Deshalb haben die Johanniter im Juli 2022 einen Service eröffnet, der über die reine Handwerkervermittlung hinausgeht: „Mit unserem Handwerkerdorf bieten wir schnelle, einfache und günstige Übernachtungsmöglichkeiten, um Handwerker aus ganz Deutschland ins Ahrtal zu bringen“, erklärt Johanniter-Regionalvorstand Christian Görg.

Weit über eigene Grenzen hinaus / Wie wichtig neben dieser Art der Aufbauhilfe Angebote für Kinder in den betroffenen Regionen sind, zeigt eindrucksvoll die Geschichte von Familie Kaden. „Eigentlich war alles für meinen Geburtstag vorbereitet – der Tisch schon gedeckt. Dann kam das Wasser und hat alles fortgespült. Die größten Schäden haben wir im Keller: Meine seit der Kindheit gesammelte HO-Modelleisenbahn, das wertvolle Porzellan-Service, meine gesamte Werkstatt, die Elektrik und die Heizungsanlage sind Schrott“, erinnert sich Hartmut Kaden. Der 60-Jährige arbeitet wie seine Frau im Verteidigungsministerium auf der Bonner Hardthöhe – entsprechend straff waren die Einsatztage nach der Flut geplant. Neben vielen freiwilligen Helfern

„Viele Ältere wissen nicht, wo sie sich beraten lassen können. Da ist es gut, dass es einen Ort gibt, an dem die Johanniter sich um sie kümmern.“

Isolde Sebastian

kam die gesamte Abteilung, unabhängig von Dienstgrad und Besoldungsstufe. Und auch über die grundsätzliche Finanzierung sorgt sich der Soldat nicht: „Ich habe damals alle Versicherungen abgeschlossen, die ich haben konnte.“ Glück im Unglück, könnte man meinen.

Doch dann das: „Im April diesen Jahres bin ich eines Morgens aufgewacht, konnte nicht aufstehen. Extremer Brechreiz bei jeder Bewegung, Gleichgewichtsstörungen und höllische Kopfschmerzen“, so Hartmut Kaden. Ein entzündeter Nerv hat ihn aus dem Rennen geworfen. Es ist der mühsame Kampf um Gutachten, Handwerker und der Alltag ohne eigenes Zuhause, was den

Zwischenzeitlich hatte die Familie Bendermacher nur eine notdürftige Küche in der Garage. Bei wichtigen Fragen zu Anträgen auf Wiederaufbauhilfe standen ihr die Johanniter zur Seite.



Foto: Nikolaus Brade

sonst so taffen Mann mürbe gemacht hat. „Auch wenn ich vom Dienst lange freigestellt war – drei Kinder in unterschiedlichem Alter, die Baustelle, der ganze Papierkram –, das sind mehrere Vollzeit-Jobs.“

Was auf der Strecke bleibt, ist die Erholung, die Zeit in der Familie. Umso dankbarer sind die Kadens über die Kinderfreizeiten, die von den Johannitern angeboten werden. Ihre Mädchen Levke, Mieke und Hannah bekommen etwas Abwechslung bei den betreuten Spielangeboten und auch sie selbst einen Moment Ruhe und Entspannung. „Hier können wir mal runterkommen, mit anderen Betroffenen reden und uns auch mit den Johanniterinnen über die häusliche Situation beraten“, erklärt Sylvia Kaden. „Denn das Hochwasser ist ein Trauma, das wir alle verarbeiten müssen.“

Immer noch so viel zu tun / „Bei all der Arbeit kommt man natürlich an seine Grenzen. Auch jetzt, ein Jahr danach, ist noch so viel zu tun“, bestätigt Gisa Bendermacher. Sie und ihre Familie leben in Erfstadt, jenem Ort, der nicht nur vom Hochwasser der Erft bedroht war, sondern aufgrund einer abrutschenden Kiesgrube in großen Teilen unbewohnbar geworden ist. Auch der Hof der Bendermachers ist betroffen – doch zumindest droht ihr Gehöft nicht einzustürzen. Besonders an jene Woche nach dem Hochwasser erinnert sich Gisa Bendermacher mit Grausen: „Die schlimmsten sieben Tage waren die, als wir nicht wussten, wie es weitergeht.“

Eine Frage tat besonders weh: „Was machen wir, wenn wir gar nicht mehr zurückdürfen?“ Sie durften. Das Haus wurde statisch geprüft. Seither haben sie mit vielen Helfern das Erdgeschoss komplett entkernt und bauen ihre Küche wieder auf. Geholfen haben die Spenden der Johanniter für ihren Hausrat. Denn versichert waren sie nicht – die Erft ist einfach zu klein und ein Hochwasser schien völlig unwahrscheinlich. Und ihr Sohn hat oft den zentralen Hilfspunkt an der Kirche besucht, den die Johanniter lange dort aufrecht erhalten haben. „Karl war quasi Stammgast bei der Kirche, um Freunde zu treffen, aber auch, um Mittag zu essen. Es gab dort ein Weihnachtsfest und Nikolaus wurde gefeiert.“ Aktuell holt sich Gisa Bendermacher Hilfe bei den Anträgen für die Wiederaufbauhilfe. „Allein ging das überhaupt nicht. Selbst mit der Hilfe der Beraterinnen der Johanniter haben wir da zwei Stunden zusammen dran gegessen.“

Die Menschen in den Katastrophengebieten sind auch über ein Jahr nach der Flutkatastrophe längst nicht über den Berg. Für viele Gemeinden und Betroffene beginnt der eigentliche Aufbau erst noch und sie brauchen langfristig Unterstützung. Und für die Menschen der Region ist neben der wirtschaftlichen Kompensation wichtig, dass sie angesichts globaler Krisen nicht vergessen werden und Helfer wie die Johanniter auch weiterhin an ihrer Seite arbeiten. / *Peter Altmann*

www.johanniter.de/hochwasser



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Sicherheit, so individuell wie Ihre Familie.

Der Johanniter-Hausnotruf.

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

Jetzt bestellen!

0800 32 33 800 (gebührenfrei)

www.johanniter.de/hausnotruf-testen



Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis zu 100 Euro Preisvorteil sichern!*

* Gültig bis 06.11.2022. Der Preisvorteil ergibt sich aus entfallender Anschlussgebühr und kostenlosem Probemonat. Gilt für alle Kunden, deren Pflegekasse die Basisleistungen des Hausnotrufsystems nicht übernimmt. Diese Kosten werden im 1. Monat der Versorgung durch die Johanniter getragen. Zusatzleistungen im Komfort/Premium sind im 1. Monat der Versorgung für alle Kunden gratis.



Pflege

Hilfe für die Angehörigen.

80 Prozent der gut vier Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden zu Hause versorgt. In zwei Dritteln der Fälle beteiligen sich die Angehörigen an der pflegerischen Arbeit. Vielfach führt das zur Überlastung von Familien – auch weil unterstützende Angebote zu selten in Anspruch genommen werden.

Pflegende Angehörige bilden eine tragende Säule in der häuslichen Versorgung, Pflege und Betreuung. Und doch haben viele mit dieser herausfordernden Tätigkeit sehr zu kämpfen: Studien sprechen davon, dass sich gut ein Drittel der Menschen, die Angehörige zu Hause pflegen, davon extrem belastet fühlen. Komplizierte Antragsverfahren und finanzielle Sorgen werden als Gründe für diese Selbsteinschätzung genannt. Oft fehlt auch das

Wissen über die Möglichkeiten, sich in dieser fordernden Situation unterstützen zu lassen. Dazu zählt auch der Austausch mit Menschen, die vor den gleichen Herausforderungen stehen.

Im Interview / Die Johanniter in München bieten dafür einen besonderen Service: Einmal im Monat lädt ihre Fachstelle für pflegende Angehörige die Partner, Verwandten oder Kinder von pflegebedürftigen Menschen zu einem Austausch ein. Diese Treffen geben vielen Rückhalt und praktische Tipps. „Johanniter“ hat sich mit der Gerontologin Elisabeth Feustel und Juliane Thurn, die sich seit mehreren Jahren um ihre Mutter kümmert, über Erfahrungen mit diesem Angebot und die große Bedeutung von Unterstützung durch Experten unterhalten.

Foto: Frank Schermmann

Im Gespräch: Die Gerontologin Elisabeth Feustel (links) und Juliane Thurn tauschen sich über die Herausforderungen der Pflege von Angehörigen aus.



Foto: Gerhard Bießer

Seit drei Jahren sind Sie regelmäßig bei den Treffen der Johanniter-Fachstelle für pflegende Angehörige dabei. Wie ist Ihre Situation zu Hause? / Juliane Thurn: Vor dreieinhalb Jahren ist meine jetzt 86-jährige Mutter aus Altersgründen zu mir gezogen. Sie konnte einfach nicht mehr alleine auf dem landwirtschaftlichen Anwesen leben und brauchte Hilfe im Alltag. Nun wohnen wir gemeinsam in einer Zweizimmerwohnung in der Stadt.

Das klingt nach einem gewaltigen Schritt. / Juliane Thurn: Ja, es hat lange gedauert, bis sie sich eingelebt hat. Das war eine große Umstellung – für uns alle. Elisabeth Feustel: Dass man so dicht mit einem Elternteil zusammenzieht, ist schon ungewöhnlich. Im gleichen Wohnhaus ja, das kommt öfter vor. Aber eine kleine Wohnung, das ist eine große Veränderung für alle Beteiligten. So eine Situation kann aber auch sehr eng zusammenschweißen.

Dabei hat der Austausch mit anderen Angehörigen geholfen? / Juliane Thurn: Absolut. Das erste Jahr war sehr schwierig, bis sich alles eingespielt hat. Meine Mutter hatte in dieser Zeit auch Depressionen und die Situation in der Familie war und ist nicht ganz einfach. Da hat es mich enorm entspannt, mit anderen Menschen zu sprechen, die in einer ähnlichen Situation sind. Ich nehme aus der Angehörigengruppe viel mehr Tipps und Anregungen mit als durch Internetrecherchen. Und ich fühle mich in einer gewissen Weise vorbereitet auf das, was noch kommen könnte. Elisabeth Feustel: Man steht durch den regelmäßigen Austausch nicht plötzlich vor

einem neuen Problem, sondern hat davon schon gehört und kennt vielleicht auch schon einen Lösungsweg – noch bevor das Problem auftritt. Etwa durch weitere Unterstützungsmaßnahmen wie eine Tagespflege.

Sind Unterstützungsmaßnahmen wie eine ambulante Pflege oder Tagespflege denn immer hilfreich für pflegende Angehörige? Kann man das jedem empfehlen? / Elisabeth Feustel: Ich rate zum Pflegedienst, um das Verhältnis zu entspannen. Gerade wenn Kinder in die Situation kommen, Eltern zu pflegen. Diese Rollenenumkehr ist belastend und beansprucht die Beziehung. Wenn dann auch noch das Gefühl aufkommt, man müsse alles alleine

„Ich habe meine Mutter wirklich noch mal neu kennenlernen können.“

Juliane Thurn

machen, wenn keine Geschwister verfügbar sind, dann ist es höchste Zeit, einen Teil der Aufgaben an die Experten eines ambulanten Pflegedienstes abzugeben – etwa die Körperpflege. Der Pflegedienst wahrt eine professionelle Distanz und gleichzeitig gewinnt man als pflegende Person für sich selbst etwas Zeit.

Juliane Thurn: Gerade die Einschränkung in der Privatsphäre ist enorm, wenn man in einer Wohnung zusammenlebt. In der Angehörigengruppe thematisieren wir das regelmäßig. Und dort bekomme ich

Foto: Gerhard Bieber



Juliane Thurn ist für ihre Mutter da. Der Austausch mit anderen hilft ihr bei der Bewältigung dieser Aufgabe.

für meine Entscheidungen den Rückhalt, den mir meine Familie nicht geben kann. So habe ich mich beispielsweise dafür entschieden, derzeit noch keinen Pflegedienst zu nutzen. Aber ich wüsste schon, welche Schritte die nächsten wären, wenn es mal nötig wird.

Elisabeth Feustel: Jede Familie hat ein anderes Familiensystem. Darauf gehen wir in der Gruppe, aber auch besonders bei der individuellen Einzelberatung in der Fachstelle ein und suchen in der Beratung spezielle Angebote, die passen, und vermitteln weiter. Bei Frau Thurn war es beispielsweise das bäuerliche Erbrecht und der Hinweis auf eine darauf spezialisierte Fachberatung. Der Austausch mit anderen ist dabei ungemein wichtig, denn Pflegebedürftigkeit und Demenz isolieren. Oft ziehen sich Familie und Freunde zurück. Das geht vielen so und in der Gruppe erfährt man: Ich bin nicht schuld daran, und ich bin auch nicht alleine.

Wann sollte man aus Ihrer Sicht den Kontakt zu einer Beratung aufnehmen? /

Juliane Thurn: So früh wie möglich, denn dann ist es keine Überwindung, hinzugehen. Hätte ich schon große Probleme durch die Pflegesituation gehabt, wäre es mir vermutlich nicht so leichtgefallen. Und jetzt bin ich sehr dankbar für diesen Austausch und erfreue mich an vielen kleinen gemeinsamen Momenten mit meiner Mutter, in denen sie mich immer wieder überrascht.

Zum Beispiel? / Juliane Thurn: Sie hat nach einiger Zeit in der neuen Umgebung

begonnen, Dinge neu zu entdecken. Etwa ein Smartphone, das sie nun nutzt. Und sie hat begonnen, Mundharmonika zu spielen, und begleitet mich zu musikalischen Proben. Ich habe meine Mutter wirklich noch mal neu kennenlernen können. Und dafür sind wir beide dankbar. / *Das Interview führte Gerhard Bieber.*

Informationen und weitere Hilfen

Um den Anforderungen des Pflegealltags besser gewachsen zu sein, bieten die Johanniter in ihren ambulanten Pflegediensten Kurse für pflegende Angehörige an. Diese sind nach §45 SGB XI kostenfrei und bieten Basiswissen für den Alltag. Angeboten werden diese entweder als Gruppenkurse in Präsenz oder als individuelle Beratung im eigenen Zuhause. Infos zur regionalen Verfügbarkeit: **Tel. 0800 32 33 800**



Ortsunabhängig – und ganz auf den eigenen Terminkalender zugeschnitten ist der „Johanniter-Pflegecoach“: Auf der Plattform kann man kostenfrei fünf Kurse zu vielen Aspekten der häuslichen

Pflege von zu Hause aus am eigenen Rechner belegen. Darunter ist auch ein Kurs zur Selbstfürsorge: **www.johanniter-pflegecoach.de**

Weitere hilfreiche Hinweise zum Thema bietet die Internetseite **www.mitpflegeleben.de**. Dort gibt es auch eine kostenfreie digitale Beratung.

Unter **www.zqp.de/beratung-pflege** können Hilfesuchende ganz einfach den nächstgelegenen Pflegestützpunkt ermitteln.

Südsudan Mit Freiwilligen gegen die Not.

Veränderte Regenzeiten, die Folgen von Gewalt und Flucht sowie hohe Preissteigerungen bringen Millionen Menschen im Südsudan in Lebensgefahr. Mit Freiwilligen schaffen die Johanniter einfache, aber effektive Lösungen.

Silbino Louis weiß, wie es den Menschen geht. Mit 23 Jahren ist er in seinem Dorf Loulang im wahrsten Sinne des Wortes der Medizinmann. „Die Ernährungssituation hat sich klar verschlechtert“, sagt Silbino und blickt dabei auf seine Kiste. Die einfache Holzbox ist seine Apotheke und sein Instrument im Kampf gegen Krankheiten und Unterernährung. Sie enthält Antibiotika gegen Infektionen, Zink zur Wachstumsförderung bei Kleinkindern oder Medikamente gegen Malaria.

Klimafolgen sind spürbar / Die vier Unterteilungen der Kiste sind zum Teil fast leer. Viele Medikamente hat er in den vergangenen Wochen aufgebraucht. Denn der Südsudan durchlebt derzeit eine enorme Not. Während in einigen ostafrikanischen Ländern Dürren herrschen, zerstörten Überschwemmungen die Lebensgrundlagen vieler Menschen im Südsudan. Immer stärkere Klimaschwankungen haben fatale Auswirkungen: Drei Viertel der Bevölkerung sind mittlerweile im Südsudan von Hilfe abhängig, rund 1,3 Millionen Kinder sind unterernährt.

Zusammen mit einem mobilen medizinischen Team der Johanniter füllt Silbino einmal im Monat seine Kiste auf. Die Medikamente dafür stellen die Johanniter bereit. Menschen wie er sind eine einfache, aber effektive Lösung für die fehlende flächendeckende Gesundheitsversorgung. Von seiner Gemeinde wurde Silbino als Vertreter bestimmt und über zwei Monate von den Johannitern ausgebildet. Seit Februar 2022 engagiert sich der junge Mann im Freiwilligendienst. Zusammen mit 80 weiteren Ehrenamtlichen im Bundesstaat Ost-Äquatoria hat er gelernt, wie man Medikamente verabreicht, Informationen einholt und die Patientenbögen zur Nach-



Foto: Tommy Ramm

Hilft als Ehrenamtlicher seinen Mitmenschen in Not: Silbino Louis.

verfolgung ausfüllt. „Ich freue mich, dass ich damit meine Leute unterstützen kann“, sagt Silbino.

Mehrkosten erschweren Hilfe / Verschärft wird die Lage durch weltweit steigende Preise in nahezu allen Bereichen: „Mit den Geldern für unsere Projektmaßnahmen können wir heute weniger beschaffen. Wir müssen schauen, wo wir einsparen und umdisponieren“, beschreibt Janina Dreier, Projektreferentin der Johanniter-Auslandshilfe, den Balanceakt. Dabei brauche es gerade jetzt mehr Engagement und Hilfe. Oberstes Ziel sei, die Aktivitäten nicht zu reduzieren. Drohende Ausfälle sollen künftig durch mehr Spendengelder und weitere Projekte abgefangen werden. Zusammen mit UN-Programmen, dem Auswärtigen Amt, dem Bundesministerium für wirtschaftliche Entwicklung und Zusammenarbeit sowie Aktion Deutschland Hilft arbeiten die Johanniter daran, dass Menschen wie Silbino auch in Zukunft in ihren Gemeinden medizinisch helfen können. / *Tommy Ramm*



Spenden Sie!

Unterstützen Sie die Johanniter!
Spendenkonto
DE94 3702 0500 0433 0433 00
Bank für Sozialwirtschaft
Stichwort: Südsudan



Kräuterhaus Sanct Bernhard

www.kraeuterhaus.de
Bestell-Telefon: 073 34/96540



Seit 1903 Naturheilmittel und Kosmetik höchster Qualität!



Augenfit

Jede Kapsel enthält 12mg Lutein, 2mg Carotinoide, 0,6mg Zeaxanthin, 100mg Heidelbeer-Extrakt, sowie Vitamin A+B2+E, Zink, Selen. Zink und die Vitamine A+B2 tragen zur Erhaltung einer normalen Sehkraft bei.

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

Entwicklung und Herstellung im eigenen Haus



Ginkgo-Kapseln 75mg

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

Sonderaktion im September 2022!

Best.-Nr. 78 240 Kapseln für 8 Monate € 17,50
+ 1 Packung GRATIS im September 2022!



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.

Sonderangebot im September 2022!

Best.-Nr. 563 500-g-Dose (je 1kg = € 19,80) € 12,00 9,90
ab 3 Dosen (je 1kg = € 17,80) € 11,00 8,90



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



Gelenkfit-Kapseln mit Glucosamin + Chondroitin

Gelenkfit-Kapseln enthalten Calcium, Magnesium, die Vitamine B1, B2, B6, B12, C, Niacin, Pantothenäure, Folsäure und Biotin sowie die Mucopolysaccharide Glucosamin und Chondroitin, die natürliche Bestandteile des Bindegewebes, der Knorpel und der Gelenkflüssigkeit sind.

Best.-Nr. 1790 240 Kapseln für 40 Tage € 21,50
Best.-Nr. 1791 3er-Packung € 57,00



Basilikum-Extrakt-Haarkur

Für dichteres, volleres Haar. Beugt Haarausfall vor. Zur Pflege von dünnem, trockenem und brüchigem Haar und der Bekämpfung von hormonellem, nicht krankheitsbedingtem Haarausfall.

Best.-Nr. 1141 100-ml-Flasche mit Pipette € 15,00
(je 1 Liter = € 150,00)



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 à 500mg € 17,50



Vitamin B12 Supra-200µg-Tabletten

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

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

Namen & Nachrichten



Präsident in der Ukraine

Projektreise / Gemeinsam mit dem Herrenmeister des Johanniterordens, Dr. Oskar Prinz v. Preußen (Mitte), hat Volker Bescht (re.) als Präsident der Johanniter-Unfall-Hilfe Mitte August eine Projektreise in die Ukraine und nach Rumänien unternommen. Beim Besuch eines mit Medikamenten unterstützten Krankenhauses sagten sie weitere Hilfen für die Menschen in Not zu: „Wir sind froh, dass wir hier mit unserer Hilfe einen wichtigen Beitrag leisten können.“



Bundeskanzler zu Besuch

Im Dialog / In seiner Funktion als direkt gewählter Abgeordneter hat Bundeskanzler Olaf Scholz im August das Johanniter-Quartier in Michendorf besucht und das Generationen übergreifende Wohnprojekt besichtigt. Jörg Lüsslem, Mitglied des Bundesvorstands der Johanniter-Unfall-Hilfe, hob nach dem Treffen hervor, wie wichtig den Johannitern der direkte Austausch mit der Politik zu gesamtgesellschaftlich relevanten Themen ist.



2021 in Wort und Bild

Jahresberichte / Mit mehr als 770.000 Einsätzen in der Notfallrettung haben die Johanniter im Jahr 2021 ihre Leistungen weiter ausgebaut. Diese und weitere Zahlen illustriert der neue Jahresbericht mit Infos zu allen Einsatzbereichen. Die weltweite Unterstützung Hilfebedürftiger dokumentiert der neu aufgelegte Jahresbericht der Johanniter-Auslandshilfe. Die Dokumente sind im Internet zum Download abgelegt. www.johanniter.de/juh-publikationen



Auszeichnungen vergeben

Johanniterorden / Der Herrenmeister des Johanniterordens, Dr. Oskar Prinz v. Preußen, hat die „Ehrendadel mit Band der Johanniterordens“ verliehen an Daniel Wielpütz (Troisdorf) sowie das „Ehrenzeichen der Johanniter-Unfall-Hilfe“ an Elisabeth Alter (Fürstenwalde), Dr. Elisabeth Babjar (Moosburg), Nicole Frank (Halle), Thomas Geiger (Hamburg), Petra Geldner (Haan), Brit Giersberg (Berlin), Taylan Güngör (London), Alexander Hameder (München), Dr. Tobias Horlacher (Hamburg), Volker Hubrich (Hannover), Oliver Just (Lappersdorf), Stefanie Krupke (Bonn), Uwe Meyer (Wuppertal), Karsten Reich (Pinneberg), Andreas Töpfer (Aurich), Uwe Werner (Schmölln/Selka) und Jan-Hauke Wohlers (Glinde).

Fotos: Andreas Schoelzel, Andreas Hellertmeier

GRATIS-TEST-Bestell-Coupon hier abtrennen, ausfüllen und einsenden!
GRATIS-TEST * GUTSCHEIN-Nr. 42 auch online einlösbar!

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

Ich bestelle mit 14-tägigem Rückgaberecht folgende Artikel:

Bestell-Nr.	Artikel	Menge	Einzelpreis	Gesamtpreis
96133	Vitamin C 600 Supra-Kapseln	1	GRATIS	

versandkostenfrei

Alle Informationen zu unseren Produkten finden Sie unter www.kraeuterhaus.de
Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie unter www.kraeuterhaus.de/datenschutz JOH220342

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 34/96540
Fax: 073 34/96544
Abteilung 42
www.kraeuterhaus.de

Gesundheit & Sicherheit

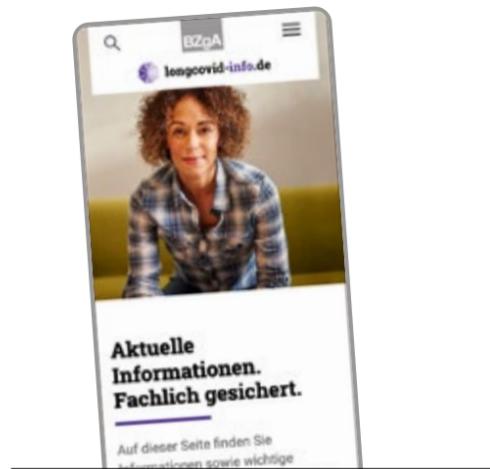
/// Den Ertrag deines Feldes und den Überfluss deines Weinberges sollst du nicht zurückhalten.

2Mo 22,28



Einfach weniger wegwerfen

Lebensmittel retten / Zum Welttag gegen Lebensmittelverschwendung am 29. September startet das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft eine bundesweite Aktionswoche unter dem Motto „Deutschland rettet Lebensmittel“. Jeder kann dabei bei einem offenen Forschungsprojekt ein Küchentagebuch führen und dazu beitragen, das Wegwerfverhalten in Privathaushalten zu reduzieren. Fortgeführt wird außerdem das Angebot „Gelbes Band“: Wer Obstbäume besitzt, aber nicht selbst erntet, kann diese durch eine entsprechende Kennzeichnung für die Allgemeinheit freigeben. www.deutschland-rettet-lebensmittel.de



Mit gesichertem Wissen

Long Covid / Um die hundert Symptome sind mittlerweile als Langzeitfolgen einer Coronainfektion bekannt. Und für viele ist auch Monate nach einer Erkrankung der Alltag eine Qual. Betroffene können sich nun über ein neues Onlineangebot informieren: Erstellt wurde das Infoportal longcovid-info.de von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gemeinsam mit dem Bundesgesundheitsministerium. Betroffene, deren Angehörige, Arbeitnehmende und -gebende finden dort verlässliche Informationen rund um die Langzeitfolgen einer Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2. Außerdem gibt es Anlaufstellen für Ratsuchende und Kontaktmöglichkeiten zu Selbsthilfegruppen. www.longcovid-info.de



An Gripeschutz denken

Influenza-Impfung / Nach den guten Erfahrungen aus diesem Frühjahr soll es von diesem Herbst an auch Gripeschutz-Impfungen in Apotheken geben. Für die erwartet schwerere Grippewelle in diesem Winter soll das dazu beitragen, dass sich mehr als bislang nur 40 Prozent der über 60-Jährigen einen Schutz gegen das saisonale Influenzavirus abholen. Idealer Zeitpunkt dafür: die Monate Oktober und November. Möglich ist auch ein gleichzeitig verabreichter Booster gegen das Coronavirus. www.rki.de/grippe.de

Postkarte: BMEL



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**

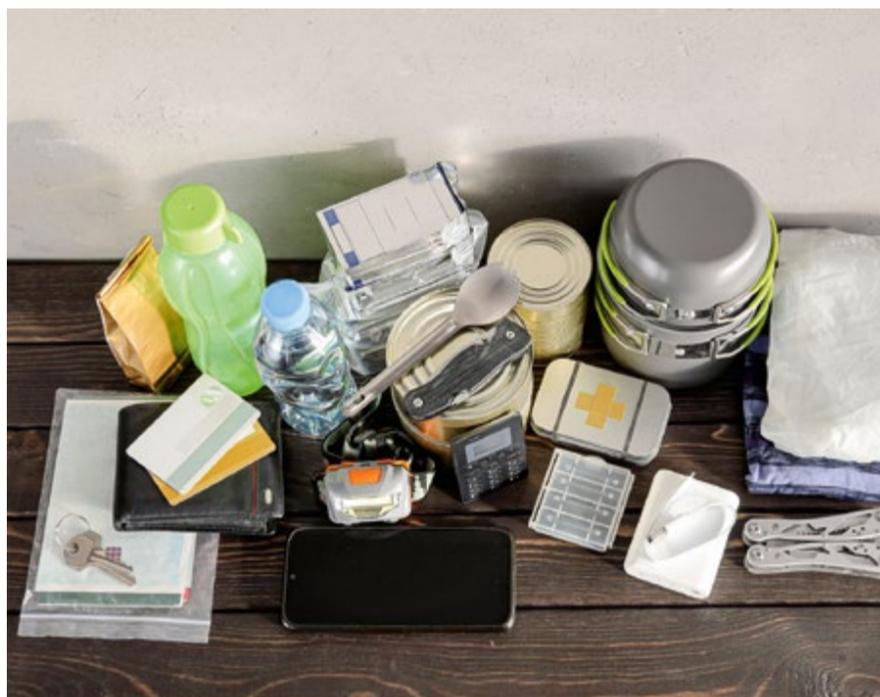
www.lifta.de



Service Selbsthilfe einfach gemacht.



Für den Notfall ist es wichtig, gut vorbereitet zu sein – von wichtigen Dokumenten über den Notfallrucksack bis hin zu lebensrettendem Erste-Hilfe-Wissen.



Fotos: Adobe Stock

Mit vorausschauendem Handeln lässt sich die Selbstständigkeit auch in Krisenzeiten sichern. Ein kostenfreier Online-Kurs hilft dabei, sich auf Ausnahmesituationen vorzubereiten.

Plötzlich ist der Strom weg – das ist nur ein Szenario einer außerordentlichen Notlage, sei es durch Naturgewalten hervorgerufen oder von Menschen gemacht. Auch in Deutschland gab es in den vergangenen Jahren Beispiele, in denen sich die Bevölkerung über Stunden oder Tage selbst versorgen oder mit dem Ausfall von Infrastruktur umgehen musste. Der Stromausfall in Berlin-Köpenick 2019, die Flutkatastrophe in Rheinland-Pfalz und in Nordrhein-Westfalen im vergangenen Jahr sind nur zwei Beispiele.

In solchen Situationen kann es schlimmstenfalls Tage dauern, bis professionelle Hilfe zur Stelle ist. Dann ist es überlebenswichtig, sich, seiner Familie und seinem Umfeld alleine helfen zu können.

Ein Kurs für alle Fälle / Darauf kann man sich einfach vorbereiten. Zum Beispiel mit dem Online-Kurs „Sicherheit, Vorsorge und Erste Hilfe in außerordentlichen Notlagen“. Entstanden ist dieser im Rahmen des Projektes „Mobile Helfer“, das durch den Verein Mobile Retter e.V. in Zusammenarbeit mit der Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe, der auch die Johanniter angehören, ins Leben gerufen wurde. Im Detail erfährt man dort, worauf beim Anlegen eines Notvorrats zu achten ist. Es wird auch gezeigt, was in eine Dokumentenmappe mit den wichtigsten Unterlagen reingehört und welche Maßnahmen zu den Themen Brandschutz und Hygiene wichtig sind. Außerdem lernen die Kurs-Teilnehmenden, wie Alarmierungen und Warnungen in solchen Situationen funktionieren und wie man im Ernstfall Erste Hilfe leisten kann. Angereichert wird der Kurs durch umfangreiche kostenlose Downloads, darunter auch eine interaktive Sicherheitscheckliste für das eigene Zuhause.

„Das E-Learning-Modul soll zur Stärkung der Selbsthilfefähigkeit der Bevölkerung beitragen“, beschreibt Ralf Sick, Leiter des



Foto: Adobe Stock/Montage: Raufeld

Der Online-Kurs für alle lässt sich einfach dem eigenen Terminplan anpassen.

Geschäftsbereichs Bildung der Johanniter-Unfall-Hilfe, das neu geschaffene Angebot. „Ereignisse der vergangenen Jahre haben gezeigt, dass sehr wohl auch in Deutschland bedrohliche Notlagen entstehen können. Daher möchten wir ein neues Bewusstsein in der Bevölkerung dafür schaffen und den Menschen ganz konkrete Handlungsempfehlungen für solche Situationen geben.“

Zum Mitmachen gestaltet / In einem kurzweiligen Mix aus animierten Videosequenzen, interaktiven Elementen und lehrreichen Texten, die zum Nachdenken über eigene Verhaltensweisen animieren, hilft das digitale Lernprogramm nicht nur den unmittelbar Teilnehmenden. Es schafft auch Sicherheit für deren Angehörige und das unmittelbare Umfeld. „Neben der Vorbereitung des Einzelnen auf den Ernstfall erhöht sich so auch die gesamtgesellschaftliche Resilienz in außerordentlichen Notlagen“, betont Ralf Sick den solidarischen Gewinn für die gesamte Gesellschaft.



In wenigen Schritten ein Nutzerkonto anlegen und für den Ernstfall vorbereitet sein: Zu finden ist das kostenfreie E-Learning-Angebot auf dieser Webseite: johanniter.de/elearning-mobile-helfer



Zu Ehren des „Double Eagle“ von 1933 Offizielle Feingold-Münze im XXL-Format

Im Original für knapp 19 Millionen Dollar versteigert!



Echtes Feingold
(999/1000)

Ø ca. 40 mm



2 Teilzahlungen
à 9,95 €!
(statt 129,95 €*)
PORTOFREI!

KEINE WEITEREN VERPFLICHTUNGEN!

Feingold im XXL FORMAT

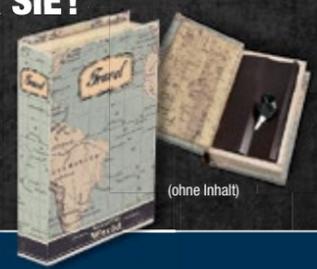
- 1/200 Unzen reinstes FEINGOLD im gigantischen Format 40 mm – gewidmet der „verbotenen“ Münze
- Unzirkulierte Original-Münze
- In höchster Münz-Prägequalität „Polierte Platte“
- Extrem geringe Prägeauflage weltweit – im Ausgabeland staatlich streng limitiert auf nur 15.000 Stück

Lieferung in speziell entwickelter Schutz- und Präsentationskapsel zur sicheren Aufbewahrung Ihrer goldenen Kostbarkeit.



GRATIS FÜR SIE!

Ein raffinierter Buchtresor
• Unscheinbares Versteck in edler Buch-Optik
• Findet Platz in jedem Bücherregal



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

*regulärer Editions-Preis

Große Nachfrage erwartet. Jetzt bestellen!

JA! Ich bestelle **PORTOFREI** die offizielle 1/200 Unzen Feingold-Münze „20 Dollar Double Eagle“ (Art.-Nr. 173-952-5) - bitte ankreuzen:

- zu 2 monatlichen, zinsfreien Teilzahlungen à 9,95 € oder
- zum einmaligen Komplett-Preis von 19,90 € (statt 129,95 €)

Ich gehe GARANTIERT keine weiteren Verpflichtungen ein und darf den Buchtresor in jedem Fall behalten! Sie erhalten die Goldmünze 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 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 80 909
(KOSTENFREI aus dem dt. Festnetz)
Rufen Sie uns gleich kostenlos an!

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 gem. Art. 21 DSGVO widersprechen. Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.muenzkontor.de



Meine Anschrift: Frau Herr

★ **88PC-04**

Vorname, Name _____

Straße, Hausnummer _____

Postleitzahl _____ Wohnort _____

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

Datum _____ Unterschrift _____

Coupon ausfüllen und sofort abschicken an:
Bayerisches Münzkontor • Abt. Reservierung • 63735 Aschaffenburg • kundenbetreuung@muenzkontor.de

Porträt Mehr Zeit für die wichtigen Dinge.

Ein bewegtes Leben zwischen Politik und Kunst hat Insea Hohlt-Sahm geführt. Selbstbestimmt ist sie auch mit 95 noch unterwegs und weiß sich für den Notfall bei den Johannitern in guten Händen.



Foto: Carola Albers

Egal wie stürmisch die Zeiten sind und wie hoch die Wellen schlagen, Insea Hohlt-Sahm wirkt wie jemand, der das Steuer fest in der Hand hat und nicht so schnell über Bord geht. „Meine Vorfahren waren Seeleute“, erklärt die 95-Jährige froh gelaunt. Auch wenn sie nie ein Schiff geführt hat, ihr eigenes Leben hat sie sehr entschlossen auf Kurs gehalten und sich nicht vom Weg abbringen lassen. Bis heute nicht. Selbstbestimmt und entschlossen lebt sie ihr eigenes Leben, bewohnt ein kleines Haus im niedersächsischen Nienburg. „Meinen Kindern gefällt das gar nicht.“ Die sähen die hochbetagte Frau lieber in einem Pflegeheim. Aber Insea Hohlt-Sahm fühlt sich persönlich umsorgt genug: von Freunden, Bekannten – und dem Hausnotruf der Johanniter.

Das System funktioniert / „Eine tolle Erfindung“, schwärmt sie. Inzwischen hat sie zwei Geräte: Eines, für das sie den Funksender an einer Kette um den Hals trägt. Das zweite, wenn sie das Haus verlässt und auch mobil abgesichert sein will. Dann kann sie über Satellit gefunden werden. Was aber bislang noch nicht nötig war. „Nur zu Hause, als ich zu wenig getrunken hatte, unterzuckert war und unter den Tisch gefallen bin.“ Intuitiv betätigte sie den Notfallknopf an ihrer Kette und binnen Minuten kam ein Helfer der Johanniter. „Ich weiß, das System funktioniert, und das ist großartig“, sagt die Technikbegeisterte, die sich daheim auch Arbeit von einem Saugroboter abnehmen lässt. „Piffi“ nennt sie ihn.

Und nicht nur das: „Mit ihm rede ich auch“, so Insea Hohlt-Sahm, die gar nicht versteht, warum andere diese Helferlein nicht auch nutzen. „Kein Umstöpseln,

keine Strippen mehr, über die man stolpert.“ Zeitgewinn für wichtigere Dinge im Leben.

Schwer auf Achse / So legt sie etwa mehr Wert auf das gepflegte Gespräch, auf regelmäßige persönliche Begegnungen bei einem Espresso und anregende Diskussionen über Politik, aktuelle Ereignisse in der Welt und vor allem Kunst. Denn genau davon war ihr Leben bislang geprägt: An der Seite eines Diplomaten reiste sie viele Jahre mit vier Kindern durch die Welt, packte Umzugskisten ein und aus, gab Empfänge und Abendessen zwischen London, Paris, Moskau und Ankara. Und wusste auch, sie hat eine große künstlerische Leidenschaft, die sie noch nicht gelebt hatte. Als ihre Ehe geschieden wird, ist sie knapp über 50 und zieht in ihre „Herzengstadt“ Rom. „Mein Kindheitstraum“, sagt sie. Sie gibt Malunterricht, vermittelt, was sie als ganz junge Frau in der Abendschule und speziellen Kursen an der Seite von Kriegsheimkehrern gelernt hat, erarbeitet mit ihren Schülern Bewerbungsmappen, bestärkt sie auf ihrem Weg und gibt ihnen das, was ihr selbst verwehrt blieb.

Sie selbst hatte Freude an Spiegelungen, an Blau- und Erdtönen. Rom hatte genau dafür das richtige Licht. Wenn Insea Hohlt-Sahm das erzählt, schwingt ein wenig Traurigkeit mit. Denn ihr Augenlicht lässt nach, das Sehen ist ihr beschwerlich geworden. „Ich bin ein Augenmensch. Jetzt ärgere ich mich über meine Augen“, sagt sie. „Alles wird immer dunkler. Das ist eine Behinderung – aber ich lasse sie nicht groß werden.“ Sie schaut nach vorne, wie immer in ihrem Leben. / *Ina Krauß*

Fragen Sie uns, wir antworten!
Am 27. September von 10 bis 13 Uhr



Foto: Frank Schemmann

Die meisten Menschen wollen vor allem eines: so lange wie möglich selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden wohnen – und das auch bei entstehendem Pflege- und Hilfebedarf oder vorhandener Beeinträchtigung. Dabei ist es besonders wichtig, die Wohnung und das Wohnumfeld so zu gestalten, dass die baulichen Gegebenheiten auch wirklich auf die entsprechenden Lebensumstände abgestimmt sind.

Wo lauern Stolperfallen? Wie lässt sich die Gestaltung der Wohnung der eigenen Situation anpassen? Und welche baulichen Maßnahmen werden von den Pflegekassen übernommen? Diese und viele weitere Fragen beantworten Ihnen unsere erfahrenen Wohnraumberater bei unserem Lesertelefon am 27. September. Sie geben dabei Tipps für kleine und größere Veränderungen.



Foto: Johanniter

Daniel Doniat ist als zertifizierter Wohnraumberater einer unserer Ansprechpartner für Sie. Fragen gerne auch schriftlich an: Johanniter-Unfall-Hilfe, Marketing/ Komm., Wohnraumberatung, Lützowstr. 94, 10785 Berlin, lesertelefon@johanniter.de

Fragen & Antworten vom 5. Juli zum Thema „Pflege“

Ab wann gilt ein Mensch als pflegebedürftig? Als pflegebedürftig im Sinne der Pflegeversicherung gilt, wer aufgrund einer körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigung in seiner Selbstständigkeit eingeschränkt und somit dauerhaft (sechs Monate und mehr) auf Hilfe angewiesen ist. Die Pflegekasse entscheidet nach Antrag über den Hilfebedarf.

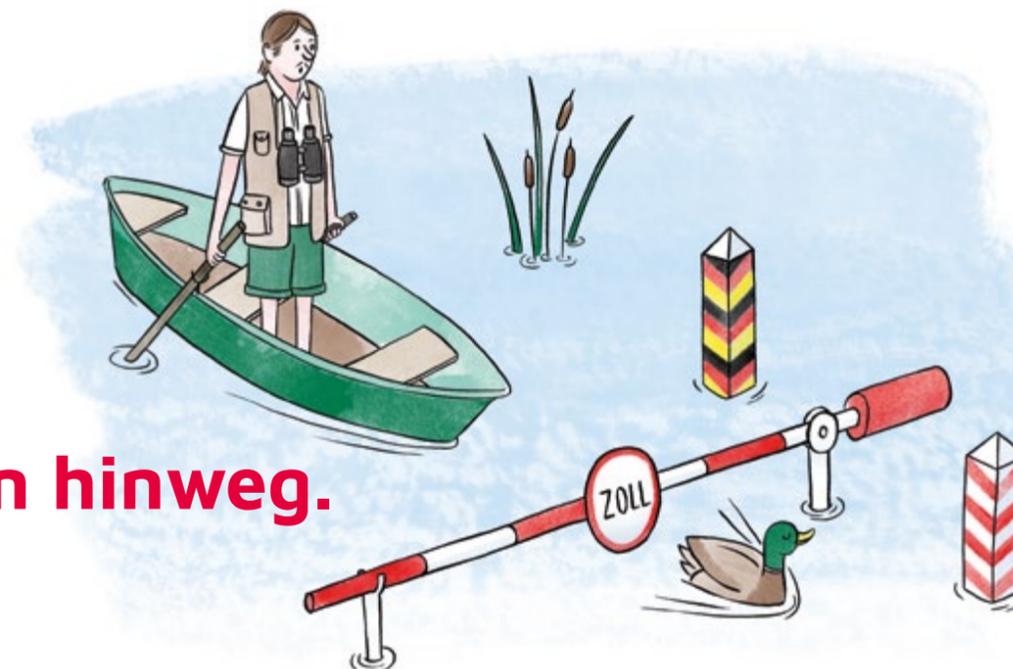
Wie wird die Pflegebedürftigkeit festgestellt? Die Schwere der Pflegebedürftigkeit wird mithilfe eines Begutachtungsverfahrens ermittelt. Um dies durchführen zu können, wird die pflegebedürftige Person zur Antragsstellung in der Regel zu Hause von Gutachterinnen und Gutachtern des Medizinischen Dienstes (MD) auf Pflegebedürftigkeit besucht. Bei Privatversicherten erfolgt dies durch MEDICPROOF.

Wie bereite ich mich auf die Begutachtung vor? Eine Begutachtungssituation ist ungewohnt. Die Anwesenheit einer vertrauten Person vermittelt dabei Sicherheit. Ärztliche Unterlagen sollten dafür im Voraus bereitgelegt und wichtige Fragen notiert werden, da diese in der Aufregung gern in Vergessenheit geraten. Für die Vorbereitung und auch die Zeit der Begutachtung stehen Pflegedienste unterstützend zur Seite.

Wer berät mich in diesem Prozess? Pflegekassen sind gesetzlich dazu verpflichtet, Versicherten eine individuelle Pflegeberatung anzubieten – auf Wunsch auch im eigenen Zuhause. Alternativ kann die Kasse einen Gutachten für eine Beratung bei einer qualifizierten Beratungsstelle ausstellen. Auch ein Pflegestützpunkt oder ein ambulanter Pflegedienst in der Nähe können der erste Anlaufpunkt sein. Die Johanniter beraten Sie unter der gebührenfreien Telefonnummer 0800 32 33 800.

www.johanniter.de/pflege

Denkanstoß Über Grenzen hinweg.



Ich wuchs im niederbayerischen Inntal am Rand eines kleinen Dorfes nur wenige hundert Meter vom Fluss entfernt auf. Der Inn bildet dort die Grenze zu Österreich. Schon als Fünfzehnjähriger führte ich umfangreiche ornithologische Untersuchungen durch. Die österreichische Innseite war dafür interessanter und ergiebiger. Mit dem Fahrrad fuhr ich häufig die fünf Kilometer zum nächsten offiziellen Grenzübergang, um drüben sieben Kilometer zurückzuradeln und dann nach den Wasservögeln zu schauen, die sich zu Tausenden auf dem unteren Inn eingefunden hatten. Ein langer Umweg. Ein österreichischer Grenzpolizist riet mir, eine Anlande genehmigung zu beantragen. Dann könnte ich mit dem Boot auf kurzem Weg zu den österreichischen Inseln fahren. Auf ein simples Anschreiben an die lokale Bezirksverwaltung erhielt ich umgehend eine solche. Das war großartig. Ich konnte nun einfach über den Fluss rudern. Über eine Grenze, die nicht zu sehen, aber dennoch offiziell vorhanden war.

Hier geht es nicht weiter! / Eines Tages erwartete mich bei der Rückfahrt ein deutscher Grenzpolizist. Ich zeigte ihm die Genehmigung. Seine Reaktion war niederschmetternd: „Du hast aber keine Rücklandegenehmigung!“ Auf meine Frage, wo ich denn eine deutsche Genehmigung bekommen könnte, runzelte er die Stirn und meinte: „Beim Bundesinnenministerium in Bonn, aber man wird sie dir nicht geben.“ Er verwarnte mich eindringlich, bloß nicht wieder hinüberzufahren.

Wenige Jahre später, als Student und dann als junger Wissenschaftler, wechselte ich sehr oft über Grenzen, nicht nur nach Österreich, wo bald nicht

mehr kontrolliert wurde, sondern in Südamerika, Afrika, und auch über die damals schlimmste Grenze überhaupt in die DDR. Die Südamerikaner waren stets sehr freundlich. Manche Grenzbeamten Brasiliens, Paraguays oder Boliviens fragten lediglich, warum ich ins Nachbarland wollte, das doch viel rückständiger, gefährlicher und überhaupt anders sei. Im Lauf der Zeit sammelten sich skurrile Erlebnisse an. Manche wirken gegenwärtig kaum noch glaubhaft. Was mich zunehmend beschäftigte, war die Frage, warum es die Grenzen gibt. Kann man nicht ohne sie auskommen? Könnten nicht zwei Großstaaten in Südamerika existieren mit Spanisch und Portugiesisch als Sprachen? Als Biologe erkannte ich, dass ein Leben ohne Grenzen problematisch, in vielerlei Hinsicht unmöglich wäre. Die Natur selbst setzt Grenzen; knallhart! Lebendiges muss sich von der Umwelt abgrenzen. Individualität beruht auf Eigenständigkeit. Völker und Staaten ziehen Grenzen zu „den Anderen“. Hinreichend durchlässig müssen sie aber bleiben. Denn alles Leben, auch das politische, ist auf Abgrenzung mit Austausch angewiesen. Zu glauben, die heutigen Grenzen sollten ewig Bestand haben, ist naiv. Sie wurden mit Gewalt gezogen und sind vielfach unmenschlich. / *Josef H. Reichholf*



Josef H. Reichholf

77, ist Biologe und Autor. In seinem neuen Buch „Über Grenzen“ (Weissbooks 2022) behandelt er die natürlichen Grundlagen von Abgrenzungen, verflochten mit vielen Erlebnissen aus seinem eigenen Leben.

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

Foto: Miki Sakamoto-Reichholf / 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

Lied-Vorlage / Christian S. aus Stuttgart hat an unseren Interviewpartner Volker Hubrich von der Rubrik „3 Fragen an ...“ der Ausgabe Juli 2022 über eine spektakuläre Lebensrettung noch eine vierte Frage:

Dann sind Sie beziehungsweise der von Ihnen beschriebene Rettungseinsatz 1986 am Steinhuder Meer die ‚Vorlage‘ für das Lied ‚Golf November‘ von Reinhard Mey, den Sie dann vielleicht auch persönlich kennen?

Man hätte ja den Eindruck haben können, das Lied sei zwar engagiert, wie von Reinhard Mey bekannt, jedoch ausgedacht und auch ein bisschen pathetisch und überzogen. Aber offenbar nicht ...

Mit freundlichen und beeindruckten Grüßen (nicht deswegen, weil Ihr Erleben künstlerisch verarbeitet und bekannt wurde, sondern weil Menschen wie Sie und Ihre Arbeit so ungeheuer wichtig sind).

Das haben wir natürlich weitergeleitet und daraufhin diese Antwort bekommen:

Sehr geehrter Herr S., das Lied von Reinhard Mey basiert tatsächlich auf unserem Rettungseinsatz. Das Büro des Liedermachers hatte damals zu uns Kontakt aufgenommen und recherchiert. Einen Kontakt zu Reinhard Mey gab es nicht. Überzogen ist sein Text im Lied nicht, aber künstlerisch verändert. So hieß die Maschine nicht D-HGN (Golf November) sondern D-HBZU (Delta Hotel Bravo Zulu Uniform). Darauf reimt sich natürlich nichts.

Ihr Volker Hubrich

Ihre Nachricht

Leserbriefe

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

Mitgliedertelefon

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

Augenblick

Im Auftrag Ihrer Majestät haben sechs Mitglieder der Johanniter-Fahrradstaffel aus Berlin Anfang Juni die Spree für die Themse eingetauscht: Zum Thronjubiläum von Königin Elizabeth II. unterstützten sie die Kolleginnen und Kollegen ihrer englischen Schwesterorganisation St. John Ambulance vier Tage lang im Sanitätsdienst bei vielen Veranstaltungen in der Londoner Innenstadt. Weil die Fahrradstaffeln von der Insel und dem Festland seit drei Jahren ihre Ausrüstungs- und Ausbildungsstandards teilen, lief das auch diesmal wie geschmiert.



Foto: Frederik Lorenz

Drei Fragen an Daniel Ganther ...



Foto: Johanniter

... 44, der beim Southside Festival in Neuhausen ob Eck nach zwei Jahren Corona-Pause ehrenamtlich den Sanitätsdienst-Einsatz geleitet hat.

65.000 Menschen bei einer viertägigen Großveranstaltung – gab es viel zu tun? / Mit 4.000 Patientenkontakten hatten wir in absoluten Zahlen einen Versorgungsrekord zu verzeichnen. An den Sanitätsstationen gab es aber nie Engpässe oder längere Wartezeiten und auch die Anzahl der in Kliniken weiterversorgten Patienten war nicht höher als sonst.

Hat man den Musikfans angemerkt, dass sie nach einer so langen Pause endlich mal wieder zum Zug kamen? / Unsere Besucher hatten größten-

teils ihre Karten bereits gleich nach dem Festival 2019 gekauft. Allein durch den zweimaligen Ausfall war das Festival bereits fast ausverkauft. Die 5.000 zusätzlichen Karten waren dann auch sehr schnell weg – das zeigt ja, wie sehr das vermisst wurde.

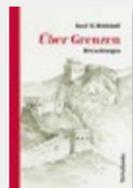
Haben sich die Helfenden auch darauf gefreut? / Wir haben gespürt, wie erleichtert alle waren, endlich wieder miteinander professionell Sanitätsdienst leisten zu dürfen. Viele treffen sich ja bereits seit 2006 jedes Jahr. Da sind Freundschaften entstanden. Es gab auch viel positives Feedback der Musikfans: Sie waren sehr dankbar und nahmen es nicht für selbstverständlich, dass so viele Johanniter für die Besuchersicherheit vor Ort waren.

Rätselspaß

Nervenzentrum	Ketzerei	eine Zahl	Stadt in Geldern (Niederlande)	dt. Zoologe, Autor (Alfred)	alkoholisches Getränk	Hauptgeschäfts-, Hauptreisezeit	Platzmangel, Raumnot	Binde- wort			
		7	Disziplin beim Gewichtheben	3				Währung in Japan (100 Yen)			
Serie, Folge		12		zum Verzehr geeignet	amerikanischer Künstler: ... Warhol	6		4			
			reizend, wönig					Wundmal			
Schwarzmeer- halbinsel	veraltet: kurze Jacke			5	Landstreitkräfte	bayerisch: Almhirt					
	10		Sinnesorgan	Stadtteil von London		2	häufig, mehrfach	Abkürzung für Minute			
Feier, Party (ugs.)	derb, rau				außerordentlich			11			
			Feld- und Wiesentier			9					
indigenes Volk Nordamerikas	törichter Mensch				eine Empfehlung geben		US-Bundespolizei (Abk.)	8			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Schicken Sie uns Ihre Lösung bis zum 15. Oktober an: gewinnspiel@johanniter.de oder auf einer frankierten Postkarte mit Ihrer Anschrift an folgende Adresse:

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



Rätseln & gewinnen!

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Exemplare des Buchs „Über Grenzen“ unseres Denkanstoß-Autors Josef H. Reichholf (siehe Seite 23). Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Eine Teilnahme über Gewinnspiel-Clubs ist ausgeschlossen.
Lösungswort Ausgabe Juli/22: TAGLILIE
Die Gewinnerinnen des Buchs „Ich möchte lieber nicht“ sind: Sabrina M. (Eggolsheim), Heidrun N. (Mildenau) und Gertrud K. (Kiel).

ANZEIGE

8-tägige Flugreise

Ischia – Paradies der Thermalparks

Gönnen Sie sich eine 8-tägige Wellness-Flugreise ins Thermalparadies Ischia! Sie wohnen mit Halbpension im 4*-Hotel Poggio Aragosta & Spa oder (gegen Aufpreis) im 5* Grand Hotel Terme di Augusto (Lebenslust-Klassifizierung 4* Superior). Auch eine spannende Inselrundfahrt ist genauso inkludiert wie drei vitalisierende Thermalparkbesuche voller Entspannung – freuen Sie sich auf eine Welt des Wohlfühlens in „Bella Italia“!

Reisepreis ab € **799,-**

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

Ihr Johanniter-Vorteil

Bei Buchung bis zum 29. November 2022

sparen Sie mit dem Aktions-Code:

JOHB291122

100,-

Reisetermine und Abflughäfen 2023

	Aufpreis	April	Mai	Juni	Aug.	Sept.	Okt.
Stuttgart	0,-	13. 27.	11. 25.	8.*	31.	14. 28.	5. 12.*
Köln	35,-	11. 25.	9. 23.	6.*	29.	12. 26.	3. 10.*
Düsseldorf	35,-	13. 27.	11. 25.	8.*	31.	14. 28.	5. 12.*
Frankfurt	35,-	13. 27.	11. 25.	8.*	31.	14. 28.	5. 12.*
Berlin	35,-	13. 27.	11. 25.	8.*	31.	14. 28.	5. 12.*
München	35,-	13. 27.	11. 25.	8.*	31.	14. 28.	5. 12.*
Hannover	55,-	13. 27.	11. 25.	8.*	31.	14. 28.	5. 12.*
Hamburg	35,-	13. 27.	11. 25.	8.*	31.	14. 28.	5. 12.*
Dresden	55,-	13. 27.	11. 25.	8.*	31.	14. 28.	5. 12.*
Leipzig	55,-	13. 27.	11. 25.	8.*	31.	14. 28.	5. 12.*

Saison C D E E F E C B A
Saisonzuschläge: A=0€ B=30€ C=60€ E=120€ D=90€ F=150€
Zug zum Flug: An- und Abreise mit der Bahn in der 2. Klasse: +70€

*Keine Verlängerungswoche möglich

Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Ischia – Paradies der Thermalparks“ (JOHB291122)

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 03/2022

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



Inklusivleistungen

- 8-tägige Flugreise auf die Insel Ischia
- Hin- und Rückflug nach/ab Neapel mit Lufthansa, Easyjet o. a. mit 20 kg Freigepäck
- Deutschsprachige Flughafen-assistenz
- Alle Transfers zwischen Flughafen Neapel und Hafen Ischia sowie dem Hafen auf Ischia und dem Hotel
- Fährüberfahrten Neapel – Ischia/Ischia - Neapel
- 7x Übernachtung auf Ischia im 4*-Hotel Poggio Aragosta & Spa verfügt u. a. über Sonnenterrasse, Restaurant und Bar sowie über Swimmingpool, kleinen Thermalpool und Sonnenliegen/-schirme.
- Spa mit Thermalhallenbad, Kneippbecken und Dampfbad (Nutzung nach Voranmeldung im Hotel kostenfrei, Anwendungen gegen Gebühr)
- Unterbringung im Doppelzimmer u. a. mit Bad oder DU/WC, Föhn, Sat-TV, Klimaanlage (saisonal/zentralgesteuert), Safe, kostenfreiem WLAN & Balkon/Terrasse
- Halbpension bestehend aus: - 7x Frühstück in Büfettform - 7x 3-Gänge-Menü am Abend
- Inselrundfahrt auf Ischia u. a. mit: Blick auf das Castello Aragonese, Besuch von Sant' Angelo sowie Wein- und Likörverkostung

- Besuch des Thermalparks Poseidon inklusive Transfer ab/bis Hotel und Eintritt für den halbtägigen Besuch
- Besuch des Thermalparks Negombo inklusive Transfer ab/bis Hotel und Eintritt für den halbtägigen Besuch
- Besuch des Thermalparks 'O Vagnitiello inklusive Transfer ab/bis Hotel und Eintritt für den ganztägigen Besuch
- Alle Ausflüge mit deutschsprachiger Reiseleitung
- Alle Transfers und Ausflüge im klimatisierten Reisebus
- Deutschsprachige Lebenslust-Reiseleitung im Hotel

Wunschleistungen

- Doppelzimmer zur Alleinbenutzung: +299€
- Verlängerungswoche mit Halbpension: +399€ p. P. im DZ / +698€ im DZ zur Alleinbenutzung
- Aufpreise für das 5* Grand Hotel Terme di Augusto: +75€ p. P. mit Halbpension im DZ / +374€ im DZ zur Alleinbenutzung
- Verlängerungswoche mit Halbpension: +474€ p. P. im Doppelzimmer / +773€ im DZ zur Alleinbenutzung

Nicht inklusive: Tourismussteuer von ca. 3€ p.P./pro Nacht im 4*-Hotel bzw. 4€ p.P./pro Nacht im 5*-Hotel (Stand 07/2022).

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

JOH-X/2020

22.11.–20.12.2022 / 28 Tage / ab/bis Nizza

Das Beste der Kanaren und Kapverden

Mit dieser Amadea-Kreuzfahrt können Sie die wunderschönen Inseln des Atlantiks erleben. Nach einem herzlichen Willkommen an Bord Ihrer MS Amadea heißt es in Nizza ‚Leinen los‘ und Kurs auf den Atlantik. Auf dem portugiesischen Festland erkunden Sie Lissabon, bevor der Inselbesuchsreigen startet. Auf Madeira, sechs Kanarischen Inseln und den Kapverden können Sie die Inseln und ihre Vorzüge bestens vergleichen, ehe Ihr Urlaubsschiff durch die Straße von Gibraltar zurück ins Mittelmeer kreuzt.

Reisepreis ab € 1.999,-

Zweibett-Außenkabine p. P. inkl. Vollpension, Tischweinen, Säften, Wasser bei den Hauptmahlzeiten

Ihr Johanniter-Vorteile

- Begrüßungscocktail an Bord • Johanniter-Reiseleitung
- An- und Rückreisearrangement wie beschrieben

Die Gesamtreise ist auch in Teilstücken buchbar

Gesamtreise: Sonderbus nach Nizza und zurück mit je einer ÜB inkl. HP oder Flüge nach/ab Nizza inkl. Transfers zum Schiff und zurück

Teilstück Nizza-Teneriffa: Sonderbus nach Nizza inkl. ÜB/HP oder Flug nach Nizza inkl. Transfer zum Schiff und Rückflug ab Teneriffa

Teilstück Teneriffa-Nizza: Hinflug nach Teneriffa und Rückfahrt mit Sonderbus inkl. ÜB/HP oder Rückflug mit Transfer zum Flughafen von Nizza.



MS Amadea

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

Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Das Beste der Kanaren und Kapverden“ (AMA 444)

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.



2022	Hafen	an	ab
Di 22.11.	Nizza / Frankreich – Einschiffung von ca. 16 Uhr bis 18 Uhr ^{a)}	–	20:00
Mi 23.11.	Urlaub auf See	–	–
Do 24.11.	Urlaub auf See	–	–
Fr 25.11.	Cádiz / Spanien	08:00	18:00
Sa 26.11.	Kreuzen im Unterlauf des Tejo Lissabon / Portugal	14:00	–
So 27.11.	Lissabon / Portugal	–	18:00
Mo 28.11.	Erholung auf See	–	–
Di 29.11.	Funchal / Madeira / Portugal	08:00	–
Mi 30.11.	Funchal / Madeira / Portugal	–	14:00
Do 01.12.	Santa Cruz de la Palma / La Palma / Spanien	08:00	20:00
Fr 02.12.	San Sebastián / La Gomera / Spanien	08:00	18:00
Sa 03.12.	Puerto de la Estaca / El Hierro / Spanien	08:00	18:00
So 04.12.	Santa Cruz de Tenerife / Teneriffa / Spanien	09:00	–
Mo 05.12.	Santa Cruz de Tenerife / Teneriffa / Spanien	–	20:00
Di 06.12.	Urlaub auf See	–	–
Mi 07.12.	Urlaub auf See	–	–
Do 08.12.	Mindelo / Insel São Vicente / Kapverdische Inseln	08:00	–
Fr 09.12.	Mindelo / Insel São Vicente / Kapverdische Inseln Porto Novo / Insel Santo Antao / Kapverdische Inseln ^{b)}	09:00	18:00
Sa 10.12.	São Filipe / Insel Fogo / Kapverdische Inseln ^{b)}	08:00	18:00
So 11.12.	Sal Rei / Boavista / Kapverdische Inseln ^{b)}	08:00	18:00
Mo 12.12.	Erholung auf See	–	–
Di 13.12.	Erholung auf See	–	–
Mi 14.12.	Las Palmas / Gran Canaria / Spanien	07:00	20:00
Do 15.12.	Arrecife / Lanzarote / Spanien	07:00	14:00
Fr 16.12.	Urlaub auf See	–	–
Sa 17.12.	Straße von Gibraltar – Durchfahrt Málaga / Spanien	12:00	21:00
So 18.12.	Cartagena / Spanien	13:00	19:00
Mo 19.12.	Erholung auf See Nizza / Frankreich – Ausschiffung ab ca. 9 Uhr, Dauer 2-3 Std. ^{a)}	09:00	–

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

^{b)} Schiff auf Reede, Ausbooten wetterabhängig

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

ANZEIGE

ANZEIGE

MS LADY DILETTA / 5-tägige Schiffsreise

Zur Tulpenblüte nach Holland

Frühlingszauber rund ums IJsselmeer / Schmucke Giebelhäuser und Grachten in Amsterdam / Kleine Auszeit mit Deichen und Windmühlen / Fahrt auf dem IJsselmeer

Wenn sich die Tulpenknospen zu regen beginnen, machen Sie sich auf zu einer zauberhaften Frühlingstour. Nachdem Sie auf einer Grachtenfahrt durch Amsterdam die vielen windschiefen Giebelhäuser bewundert haben, besuchen Sie den berühmten Keukenhof, wo Sie die schönste Tulpenpracht von ganz Holland erwartet. Auf frühlingsfrischen Wasserwegen erreichen Sie Medemblik am IJsselmeer. Im nostalgischen Stadtzentrum heißen Sie kleine Cafés und Geschäfte willkommen und machen Lust auf mehr. Jetzt ist auch die Hafenstadt Hoorn nicht mehr weit. Vom geschichtsträchtigen Hafen aus spazieren Sie entzückt zur historischen Käsewaage. Ob Sie Arnheim wohl genauso begeistern wird?

Reisepreis ab € 499,-

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

Ihr Johanniter-Vorteil

Ausflugsguthaben 50,00€ pro Person



Reiseverlauf

Düsseldorf – Amsterdam – Medemblik (IJsselmeer) – Hoorn (IJsselmeer) – Arnheim – Düsseldorf

Inklusivleistungen

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

Eine ausführliche Schiffsbeschreibung, sowie Informationen zu den verschiedenen Kabinen Kategorien und Preisen finden Sie unter:
www.plantours-kreuzfahrten.de

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



Durchführung der Reise mithilfe eines aktuellen Hygienekonzeptes!



MS Lady Diletta

Willkommen auf unserem neuen, eleganten Schiff im italienischen Stil. Sie können wahlweise komfortable, geräumige Ein- und Zweibettkabinen, großzügige Junior-Suiten mit franz. Balkon oder luxuriöse Suiten mit eigenem Balkon beziehen. Ein einladendes Sonnendeck mit Liegestühlen, Sonnensegeln und Bar/ Buffet (wetterabhängig) lädt ein zum Verweilen. Es erwartet Sie ein wunderschönes, teilüberdachtes Sonnendeck mit Sonnensegeln sowie eine Bar zum geselligen Zusammensein. Ein kleiner Fitnessbereich, Treppenlift sowie WLAN runden das Rundum-Wohlfühlangebot ab.

Termine 2023

21.–25.03.2023 / 25.–29.03.2023 / 29.03.–02.04.2023

Preise

2-Bett Außen ab € 499,00 p.P.
2-Bett Außen mit franz. Balkon ab € 679,00 p.P.
Einzelkabine ab € 779,00

Verantwortlicher Reiseveranstalter nach deutschem Reiserecht ist Plantours Kreuzfahrten, eine Marke der plantours & Partner GmbH, Martinistraße 50-52, 28195 Bremen

Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Zur Tulpenblüte nach Holland“, Stichwort: Tulpen 23

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

Name Telefon

Straße PLZ/Ort

JOH 3/2022

8-tägige Flugreise

Geheimtipp an der Adria

Erleben Sie auf 8-tägiger Flugreise einen Geheimtipp: die Schönheit Montenegros! Sie wohnen hier mit All-Inclusive im 4*-Strandhotel Carine Kumbor. Und auf 3 Inklusiv-Ausflügen bestaunen Sie das Weltnaturerbe Durmitor-Nationalpark, besuchen die Adria-Perle Dubrovnik in Kroatien und gehen auf Bootsfahrt durch die Bucht von Kotor!

Reisepreis ab € **799,-**

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

Ihr Johanniter-Vorteil

Bei Buchung bis zum 1. Dezember 2022

sparen Sie mit dem Aktions-Code:
JOHB011222

200,-

Inklusivleistungen

- 8-tägige Flugreise „Montenegro und Dubrovnik“
- Hin- und Rückflug nach/ab Dubrovnik oder Tivat mit Lufthansa, Austrian Airlines, Euro-wings o.ä. und 20 kg Freigepäck
- 7x Übernachtung im 4*-Strandhotel Carine Kumbor am Eingang zur Bucht von Kotor
- Ihr 4*-Strandhotel Carine Kumbor verfügt u.a. über Restaurant, Bar, Pool-Landschaft mit kostenfreien Pool-Liegen und Sonnenschirmen, Spa (gegen Gebühr), Strandliegen/-schirme (gegen Gebühr), Hallenbad und eigenen Adria-Strand.
- Ihr ca. 32 m² großes Deluxe-Doppelzimmer mit Bergblick bietet Ihnen u.a. Bad oder DU/WC, Föhn, TV, kostenfr. WLAN, Minibar (gegen Gebühr), Klimaanlage und Balkon oder Terrasse.
- All-Inclusive-Verpflegung von Check-In bis Check-Out: Hauptmahlzeiten in Büfettform (à la carte gg. Aufpreis)
 - Frühstück
 - Mittagessen (Lunch-Paket an Ausflugs-tagen)
 - Abendessen
- Snacks (10:30 – 18:00 Uhr)
- Ausgewählte alkoholische Getränke (12:00 – 23:00 Uhr)
- Ausgewählte alkoholfreie Getränke (7:00 – 23:00 Uhr)
- Alle Ausflüge mit deutschsprachiger Reiseleitung
- Großes Ausflugspaket:
 - Exklusiver Schiffsausflug „Der Fjord von Montenegro“ (ca. 5-6 Std.) mit Schiffsabholung am Hotel, Rundfahrt durch das UNESCO-Weltnaturerbe

Bucht von Kotor, Besuch der Kircheninsel Gospa od Škrpjela (Eintritt inklusive) und Stadtbesichtigung Kotor mit Kirche Sv. Trifuni (Eintritt inklusive).
- Ganztagesausflug „Dubrovnik – Paradies auf Erden“ u.a. mit Führung in Dubrovnik mit örtl. Stadtführer und freier Zeit
- Ganztagesausflug „Wilde Bergwelt – Naturwunder Durmitor“ u.a. mit Busfahrt im UNESCO-Weltnaturerbe Durmitor-Nationalpark (Eintritt inklusive), Spaziergang am „Schwarzen See“, Besuch der Bogenbrücke „Tara-Schlucht“

- Alle Transfers im modernen, klimatisierten Reisebus
- Transfer Flugh.-Hotel-Flugh.
- Deutschspr. Flughafenassistent
- Lebenslust-Reiseleitung im Hotel

Nicht inklusive: Tourismusabgabe von ca. 1,50 € p.P./p.Tag (Stand 05/2022)

Wunschleistungen

- Deluxe-Doppelzimmer mit Bergblick zur Alleinbenutzung: +299 € pro Woche
- Verlängerungswoche mit All-Inclusive im 4*-Strandhotel Carine Kumbor: +399 € p. P. im Doppelzimmer/ +698 € im DZ zur Alleinbenutzung (Anreisen 21.05.23 – 18.09.23 +499 € p. P. im DZ/ +798 € im DZ zur Alleinbenutzung)
- Deluxe-Doppelzimmer mit direktem Meerblick: +85 € p. P. pro Woche im DZ/ +120 € pro Woche im DZ zur Alleinbenutzung

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



Reisetermine und Abflughäfen

	Aufpreis	April 2023	Mai 2023	Juni 2023	Sept. 2023	Okt. 2023
München	0,-	17. 24.	8. 22.	5. 18. 25.	2. 9. 16.*	
Berlin	35,-	16. 23.	7. 21.	4. 17. 24.	1. 8. 15.*	
Dresden	45,-	17. 24.	8. 22.	5. 18. 25.	2. 9. 16.*	
Düsseldorf	35,-	16. 23.	7. 21.	4. 17. 24.	1. 8. 15.*	
Frankfurt	35,-	17. 24.	8. 22.	5. 18. 25.	2. 9. 16.*	
Hamburg	35,-	16. 23.	7. 21.	4. 17. 24.	1. 8. 15.*	
Hannover	35,-	17. 24.	8. 22.	5. 18. 25.	2. 9. 16.*	
Köln	35,-	- -	7. 21.	4. 17. 24.	1. 8. 15.*	
Leipzig	45,-	17. 24.	8. 22.	5. 18. 25.	2. 9. 16.*	
Nürnberg	45,-	17. 24.	8. 22.	5. 18. 25.	2. 9. 16.*	
Stuttgart	35,-	17. 24.	8. 22.	5. 18. 25.	2. 9. 16.*	
Saison		B	C D	E E D	C B A	

Saisonzuschläge: A = 0€ B = 50€ C = 100€ D = 150€ E = 200€

Zug zum Flug: An- und Abreise mit der Bahn in der 2. Klasse vom Heimatbahnhof zum Flughafen und zurück +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 „Geheimtipp an der Adria“ (JOHB011222)

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 3/2022

ANZEIGE

5- oder 6-tägige Flusskreuzfahrt MS Lady Diletta

Herbstzauber auf Rhein & Mosel

Genießen Sie eine romantische Flusskreuzfahrt auf Rhein oder Mosel vorbei an Winzerdörfern, Burgen und Schlössern. Erholen Sie sich vom Alltag, während Sie Spaziergänge entlang des Ufers unternehmen, durch malerische Städtchen schlendern oder bekannte Sehenswürdigkeiten bestaunen.

Reisepreis ab € **399,-** p.P.

All-Inclusive Verpflegung mit Getränkepaket

Ihr Johanniter-Vorteil

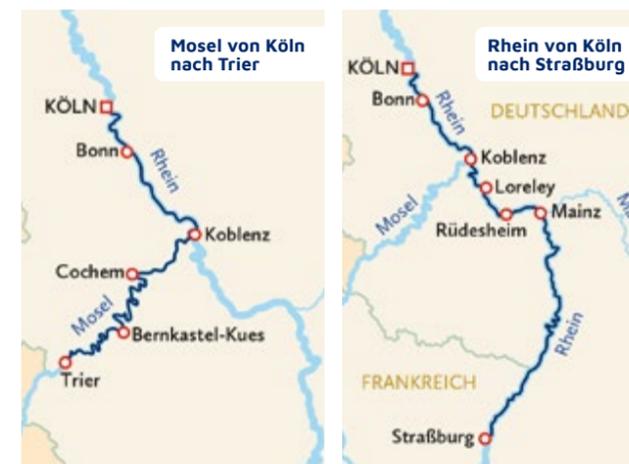
Ausflugsgutschein i.H.v. € 15,- p.P.

Ihr Premium Flussschiff MS Lady Diletta

MS Lady Diletta ist ein elegantes Schiff (Indienststellung 2020) und bietet auf 2,5 Decks jeglichen Komfort: Tintoretto Lounge mit Panorama-Bar, windgeschützter Außenbereich, Canaletto-Lounge/Restaurant, Hauptrestaurant „Tiepolo Restaurant“, Rezeption mit Lobby, kleiner Fitnessbereich, Sonnendeck mit Liegestühlen, Alle Passagierdecks sind mit Fahrstuhl bzw. Treppenlift erreichbar.

Alle Kabinen (ab 15,5m²) sind ausgestattet mit Dusche/WC, Föhn, TV, Telefon, Safe, Klimaanlage sowie zwei Fenstern (nicht zu öffnen). Einzelkabinen bei gleicher Ausstattung etwas kleiner (11,5m²). Die Zwei-Bett-Außenkabinen (16m²) sowie die Juniorsuiten (18m²) auf den Decks Rialto und San Marco verfügen zusätzlich über einen französischen Balkon. Die Suiten (21m²) auf den Decks Rialto und San Marco verfügen über einen begehbaren Balkon mit Sitzmöbeln.

All-Inclusive: Frühaufsteher-Frühstück, Frühstücksbuffet, Bouillon an Deck, leichtes Mittagbuffet oder Mittagessen in Form eines 4-Gang Wahlmenüs, Nachmittagskaffee/-tee und Kuchen, leichtes Abendbuffet oder Abendessen in Form eines 4-Gang-Wahlmenüs. Getränke (8-24 Uhr, Ausschank glasweise): Hauswein (rot oder weiß), Fassbier, Mineralwasser, Softdrinks, Säfte, Kaffee/Tee.



Inklusivleistungen

- 4x oder 5x Übernachtung in der gebuchten Außenkabine
- COMPASS All-Inclusive Verpflegung inkl. Getränkepaket an Bord (wie beschrieben).
- Alle Hafen- und Schleusengebühren
- Qualifizierte deutsche Compass-Reiseleitung
- Festliches Gala-Dinner als 5-Gang Wahlmenü

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



All-Inclusive Verpflegung an Bord



Kabinenbeispiel

Preise & Termine 2022 in € pro Person in der 2er-Kabine
Reise-Nr.: Mosel DIL002 / Rhein DIL004

Mosel DIL002	Deck	06.11.*	25.11.	15.11.
Rhein DIL004		-	20.11.	10.11.
Außenkabine vorne	Accademia	399,-	499,-	549,-
Außenkabine Premium	Accademia	449,-	549,-	599,-
Einzel Außen Premium	Accademia	599,-	699,-	749,-
Außenkabine mit frz. Balkon	Rialto	499,-	599,-	649,-
Junior Suite mit frz. Balkon	Rialto	649,-	749,-	799,-
Suite mit Balkon	Rialto	729,-	829,-	879,-
Außenkabine mit frz. Balkon	San Marco	549,-	649,-	699,-
Junior Suite mit frz. Balkon	San Marco	699,-	799,-	849,-
Suite mit Balkon	San Marco	749,-	849,-	899,-

*4 Nächte DIL003. Garantiekabinen, Ihre Kabinennummer erhalten Sie mit den Reiseunterlagen. Mindestteilnehmerzahl: 60 Personen.

Verantwortlicher Reiseveranstalter nach deutschem Reiserecht ist Compass Kreuzfahrten GmbH, Herbert-Rabus-Str. 26, 53225 Bonn

Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Herbstzauber auf Rhein & Mosel“ (DIL002/DIL003/DIL004)

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

Name _____ Telefon _____
Straße _____ PLZ/Ort _____

JOH 3/2022



HAWESKO

Hanseatisches Wein und Sekt Kontor

Das Beste aus Süditalien

SIE SPAREN ÜBER
50%



GOLDMEDAILLE
FRANKFURT
INTERNATIONAL
TROPHY 2022



10 Flaschen + 2 Weingläser statt € ~~101,44~~ nur € **49⁹⁰**

JETZT VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: 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 10 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 2 Gläser der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus TRITAN® Kristallglas, im Wert von € 19,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der **Vorteilsnummer 1100560**

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/lieferbedingungen und 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.