

Dezember 2024

Johanniter

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

Mit Ihrer
Regionalbeilage

Ein neues Zuhause.

Abgesichert und trotzdem selbstbestimmt: In der Senioren-Wohngemeinschaft in Didderse geht das zusammen.



Hilfe für die Retter
Die Notfallversorgung
hat zu kämpfen

Das Nötigste liefern
Unterstützung für den
Nahen Osten



HONIG REINMUTH

HONIGPRODUKTE IN GEPRÜFTER QUALITÄT

Versandkostenfreie

Lieferung Ihrer Erstbestellung¹ innerhalb Deutschlands.

Ihr persönlicher Gutscheincode: **j241**

¹Gültig bis 31.01.2025

6 x 250 g der beliebtesten Honig-Sorten:

Vielblüten-, Land-, Sonnenblumen-, Wald-, Gebirgsblüten- und Akazienhonig. Bruch sicher verpackt, besonders als Geschenk geeignet.



PROBIERPAKET zum Kennenlernen nur € 19,95

Ohne Dekoration

Gleich bestellen

Coupon bitte ausfüllen, ausschneiden und per Post senden an: **Honig Reinmuth · Imkerei und Versand · Imkerweg 2 · 74821 Mosbach**

Bitte geben Sie stets den Gutscheincode **j241** an!

Ja, ich bestelle zum Kennenlernen **Versandkostenfreie Erstlieferung bis 31.01.2025** **Gratis-Katalog**

Best.-Nr.	Artikel	Anzahl	Preis*	Gesamtpreis
0270	Honig-Probierpaket 6 x 250 g		€ 19,95	

Vorname Name

Straße / Haus-Nr.

PLZ / Ort

Tel.-Nr. E-Mail-Adresse

Ich bestelle die eingetragenen Artikel gegen Rechnung vorbehaltlich Bonitätsprüfung. Ich erkenne die Liefer- und Zahlungsbedingungen an und habe die Datenschutzerklärung gelesen: <https://www.honig-reinmuth.de/datenschutz.html>

Ja, bitte senden Sie mir Ihren Newsletter mit aktuellen Angeboten.

Datum Unterschrift Geburtsdatum

Gratis

für Sie reserviert

Als Dankeschön für Ihre Online-Bestellung*

www.honig-reinmuth.de

Für Ihre Online-Bestellung erhalten Sie, zusätzlich zur versandkostenfreien Lieferung, exklusiv ein **Gratisgeschenk***. Einfach den angegebenen Gutscheincode zu Ihrer Bestellung eingeben und Sie erhalten diesen aus Hartholz gedrechselten **Honigehmer** im Wert von € 2,95 gratis dazu.



Bestellservice-Telefon **06267/1021**

Mo.-Fr. 8-12 Uhr und 13.30-17 Uhr

Fax: **06267/6226** · E-Mail: bestellung@honig-reinmuth.de

*Pro Kunde nur einmalig in Verbindung mit einer Bestellung einlösbar. Gilt nicht für bereits getätigte Bestellungen und ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen aus dem Hause Honig Reinmuth. Nur für Lieferungen innerhalb Deutschlands gültig und nur so lange der Vorrat reicht!

Vorwort

Liebe Freundinnen und Freunde der Johanniter,

wie wollen wir im Alter leben? Und vor allem: Wie lange können wir das noch dort, wo wir es vielleicht schon immer getan haben? Man weist solche Gedanken gerne weit von sich – aber es hilft ja nichts. Deshalb haben wir vor fünf Jahren unser Haus schon so umgebaut, dass wir dort vielleicht einmal eine Pflegekraft aufnehmen können. Und ich freue mich immer wieder, wenn ich höre, dass Freunde und Altersgenossen von mir sich dieses Themas annehmen. Allein schon unserer Kinder und Enkel wegen. Möglichkeiten gibt es heutzutage ja viele. Eine besondere Wohnform präsentieren wir Ihnen in diesem Heft.

Uns der Realität zu stellen, das tun wir Johanniter in unseren Diensten ja jeden Tag. Einen Einblick in die aktuellen Herausforderungen in einem unserer wichtigsten Arbeitsbereiche geben wir Ihnen in unserer Aufmachergeschichte. Denn in der Notfallrettung drückt der Schuh an vielen Stellen. Wo unsere Kolleginnen und Kollegen in den Rettungswachen besonders gefordert sind und wie man hier besser werden könnte, auch das können Sie in dieser vorliegenden Ausgabe lesen.

Für diese Adventszeit wünsche ich Ihnen Gelegenheit, etwas zur Ruhe zu kommen und vielleicht in der Familie gemeinsam zu singen. Wir tun das bei uns zu Hause gerne. Zur Not mit Liedzettel, falls die Textsicherheit etwas wackelt!



Ihr

Volker Bescht

Präsident der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

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

Herausgeber Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Marketing/Kommunikation, Lützowstraße 94, 10785 Berlin
Redaktion Wolfgang Brenner (verantwortlich), Claudia Hauptmann, Tonja Knaak, Therese Raatz, Claudia Schreiber
redaktion@johanniter.de

Layout Raufeld Medien GmbH, Paul-Lincke-Ufer 42/43, 10999 Berlin; Lisa von Klitzing, Daniel Krüger (Kreativdirektion)
Titelfoto Nikolaus Brade
Druck, Verlag & Anzeigen Zeitfracht Medien GmbH, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg
Gültige Anzeigenpreisliste 1/24
Gedruckt auf Recyclingpapier, das mit dem BLAUEN

ENGEL ausgezeichnet ist. Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 7. Januar. Die nächste Ausgabe wird am 28. Februar per Post versendet. Keine Haftung für unverlangte Einsendungen jeglicher Art. Für Mitglieder der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. ist der Bezug der Zeitschrift im Mitgliedsbeitrag enthalten. Eine gesonderte Berechnung des Bezugspreises erfolgt nicht.

Themen



04/ Die Notfallversorgung in Deutschland arbeitet am Limit. Wir blicken auf die Praxis und was sich tun ließe.



10/ Altersgerechtes Wohnen kann auch unkonventionell gestaltet werden. So wie in der Senioren-WG in Diddlese.

In Aktion

Notfallversorgung – Hilfe für die Retter **04**
Pflege – Ein neues Zuhause **10**
Gaza/Libanon – Medizin gegen die Not **14**

In Kürze

Namen und Nachrichten **15**

Fürs Leben

Gesundheit & Sicherheit **16**
Service: Erste Hilfe für Hund und Katz **18**

Unter Freunden

Lesertelefon **20**
Im Porträt – Mit Verstand und Erfahrung **21**
Leserstimmen **22**
Denkanstoß – Unsere große Vielfalt pflegen **23**

Zum Schluss

Augenblick **25**
Drei Fragen an Angela Exner-Wallmeier und Rätselspaß **26**



www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert!



Johanniter-Mitgliedertelefon
0800 32 33 900
(kostenlos)



Notfallversorgung Hilfe für die Retter.

Die Notfallversorgung in Deutschland arbeitet am Limit: Allein bei der Johanniter-Unfall-Hilfe hat sich zwischen 2012 und 2023 das Einsatzaufkommen im Rettungsdienst um 52 Prozent erhöht. Tendenz steigend. In der Politik wird eine Reform der Notfallversorgung zwar diskutiert. Doch die Retter brauchen auch die Hilfe aus der Bevölkerung.

Zu wenig Personal, kürzer werdende Hilfsfristen und viel zu viele Einsätze, die keine Notfälle sind – die Probleme im Rettungsdienst sind vielfältig. Nicht nur eine Expertenkommission der Bundesregierung kommt zum Schluss, dass es einer tiefgreifenden Reform der Notfallversorgung bedarf. Die Stimmen aus der Praxis fordern dies seit Jahren. Derweil wachsen die Aufgaben. Sind die Retter der Johanniter-Unfall-Hilfe im Jahr 2012 noch 543.845 Mal zur Rettung ausgerückt, waren es in 2023 schon 827.162 Einsätze.

Kompensiert hat das der Verband durch neues Personal: 71 Prozent mehr Retter waren im Vergleichszeitraum unterwegs. Doch mittlerweile trägt der Ansatz „mehr Leistung durch mehr Personal und Technik“ nicht mehr. Qualifizierte Fachkräfte sind kaum noch zu finden. Außerdem gibt es natürliche Beschränkungen: Für die Ausbildung zur Notfallsanitäterin und zum Notfallsanitäter braucht es Praktikums-

plätze im Krankenhaus sowie Wachen mit ausreichend Rettungsmitteln. Und dann ist da natürlich auch die entsprechende Finanzierung.

Mit mehr als 6.500 Mitarbeitenden im Rettungsdienst in über 300 Rettungswachen in allen Ländern, mit vier eigenen Rettungs- und Intensivtransporthubschraubern und mittlerweile gut 70-jähriger Erfahrung im bundesdeutschen Rettungsdienst ist es den Johannitern ein besonderes Anliegen, den anstehenden Reformprozess zu unterstützen. Mit Beispielen und Stimmen aus der Praxis der Johanniter-Unfall-Hilfe wollen wir hier zeigen, welchen Problemen wir im Alltag begegnen - und welche Lösungsvorschläge wir haben.



Wir kommen nicht mehr hinterher

Seit 15 Jahren steigen die Zahlen stetig: Allein im Jahr 2022 war der Rettungsdienst der Johanniter-Unfall-Hilfe mehr als 843.000 Mal gefordert. Ein Plus von fast 8,5 Prozent gegenüber dem Vorjahr. „Es sind vor allem die Einsätze pro Fahrzeug, die stetig steigen. Veränderungen in der Krankenhauslandschaft, nicht zuletzt Klinik-Schließungen, sorgen für weitere Wege und höhere Einsatzdauern“, erklärt Stefan Müller, Vorstandsmitglied im Regionalverband Bergisches Land „Zusätzlich belastend sind die verkürzten Hilfsfristen: Durch die Reduzierung der Hilfsfristen auf acht Minuten in vielen Kommunen steigt der Bedarf an Fachkräften deutlich an.“

Doch auch das Verhalten der Menschen und ihre Lebensumstände sorgen für einen



Foto: Die Hoffotografen

„Um diesen Veränderungen adäquat begegnen zu können, bedarf es einer aufeinander abgestimmten Planung in der Krankenhaus- und der Rettungsdienstlandschaft.“

Kevin Grigorian, Geschäftsbereichsleiter Rettung & Medizinische Dienste

Anstieg der Zahlen: „Wir merken insbesondere nach der Pandemie einen deutlichen Zuwachs. Die Bevölkerung wird zudem immer älter und damit hilfsbedürftiger. Neben der Zahl von Notfällen sehen wir, dass wir da auch als soziale Anlaufstation genutzt werden“, sagt Jacqueline Ordon, Notfallsanitäterin im Regionalverband Köln/Leverkusen/Rhein-Erft.

Bei den jüngeren Patienten sieht Franziska Otto, Fachbereichsleiterin Einsatzdienste/Rettungsdienst im Regionalverband Lippe-Höxter, auch ein verändertes Bewusstsein als Grund: „Das Anspruchsdenken hat sich geändert: Die ältere Generation war noch getrieben von dem Gedanken, niemandem zur Last fallen zu wollen, also die 112 nur im echten Notfall anzurufen. Das scheint sich geändert zu haben.“

Darüber hinaus machen auch strukturelle Probleme dem Rettungsdienst schwer zu schaffen: „Weil immer mehr Hausärzte fehlen, reduzieren sich auch die hausärztlichen Notdienststellen. Bin ich früher noch 15 Kilometer zum nächsten Arzt gefahren, sind es jetzt 40 Kilometer und mehr. Verständlich, wenn Patienten dann im fünf Kilometer entfernten Krankenhaus zur Notaufnahme gehen oder uns rufen“, so

Richard Seitz, Bereichsleiter Einsatzdienste in der Landesgeschäftsstelle Hessen/Rheinland-Pfalz/Saar.

„Um diesen Veränderungen adäquat begegnen zu können, bedarf es einer gemeinsamen oder mindestens aufeinander abgestimmten Planung der Krankenhaus- und der Rettungsdienstlandschaft“, fordert deshalb Kevin Grigorian, Geschäftsbereichsleiter Rettung & Medizinische Dienste in der Johanniter-Bundesgeschäftsstelle.



Wir sind oft gar nicht zuständig

„Alle Einsätze, die schnell gehen, sind auch nicht kritisch“, fasst Jacqueline Ordon das Problem zusammen. Und von diesen weniger kritischen Fällen haben sie und ihre Kollegen eine Vielzahl am Tag. Darunter leidet auch die Motivation der Retter: „Am Ende des Tages gehört zu unserem Job auch, dass man das Gefühl hat, jemandem geholfen zu haben. Nach dem x-ten Einsatz wegen Erkältung und Magen-Darm fragt man sich dann schon, wofür man das macht.“ Begründungen, warum sie zu dieser Art Einsätze gerufen werden, gibt es viele: „Häufig bekommen wir zu hören: Mein Hausarzt hatte keine Zeit. Ich bekomme keine Termine beim Facharzt oder erst in Monaten. Dann entscheiden die Patientinnen und Patienten, ich muss jetzt ins Krankenhaus - und rufen 112.“ Die Johanniterin stellt vor allem eine Unwissenheit zur hausärztlichen Notrufnummer 116 117 fest. „Viele kennen diese Möglichkeit nicht, oder sie haben den hausärztlichen Notdienst kontaktiert, warten dann die ganze Nacht und rufen dann in ihrer Verzweiflung uns.“

Doch wer erst einmal die 112 gewählt hat, wird auch wie ein Notfall behandelt. In den Leitstellen des Rettungsdienstes gibt es in der Regel keine Verknüpfung zum hausärztlichen Notdienst. Also wird die Rettung alarmiert. „Wirklich hilfreich wären Gesundheitsleitstellen, die das Routing der Patienten vollständig übernehmen. In anderen europäischen Ländern gibt es das. Die Leitstelle entscheidet, oft durch einen Notarzt unterstützt, ob das nun ein Fall für den hausärztlichen Notdienst, für die Notaufnahme oder eben für den Rettungswagen mit Blaulicht ist“, sagt Richard Seitz.

Hier können auch Patientinnen und Patienten ihren Beitrag leisten: Bei nicht lebensbedrohenden Beschwerden sollte man genau überlegen, ob der Rettungswagen ausrücken muss oder nicht ein Hausarzt in Bereitschaft helfen kann - auch wenn das vielleicht länger dauert. Eine gute Handlungsanweisung, wer die richtige Anlaufstelle ist, finden Sie hier:

www.johanniter.de/dierichtigenummer



Wir sind nicht genug

Die Notfallsanitäterinnen und Notfallsanitäter sind die nichtärztlichen Mitarbeitenden, die das rettungsdienstliche System aufrechterhalten. Doch es wird eng: „Der Fachkräftemangel ist seit 2016 absehbar. Immer mehr Kolleginnen und Kollegen gehen in Rente oder verlassen den Rettungsdienst, gleichzeitig ist der Bedarf gestiegen - das können wir mit Nachwuchs nicht ausgleichen. Obwohl wir so viel ausbilden, wie wir nur können“, betont Richard Seitz. Anders als in vielen Branchen scheint der

Beruf beliebt: „Junge Menschen, die in der Notfallrettung arbeiten wollen, gibt es genug. Wir bekommen 180 Bewerbungen auf zehn Stellen. Die Engpässe sind Klinikpraktika und die Menge an praktischen Ausbildungsplätzen auf Rettungswagen“, sagt Stefan Müller. Außerdem sei die Konkurrenzsituation extrem: In ihren Lehrrettungswachen und Johanniter-Akademien bilden die Johanniter zwar kontinuierlich Personal aus. Gebraucht werden die neuen Kolleginnen und Kollegen jedoch nicht nur im Rettungsdienst. Auch bei den Feuerwehren, in Leitstellen und in Krankenhäusern sind sie gern gesehene Fachkräfte.

„Die Johanniter als Arbeitgeber tun viel dafür, neues Personal zu gewinnen und die eigenen Leute zu halten. Wir bieten umfangreiche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten, bilden unsere Mitarbeitenden etwa zu Praxisanleitungen weiter, die Wochenstunden wurden reduziert, es gibt Gehaltserhöhungen, Inflationsausgleichszahlungen, Zulagen für Arbeiten neben den Diensten und Mitarbeitenden-Geschenke. Doch viel wichtiger ist, dass wir es schaffen, den Teamspirit hochzuhalten. Man soll sich mit dem Job und dem Arbeitgeber identifizieren können. Und das funktioniert nicht mehr mit einem Obstkorb und einer guten Kaffeemaschine“, erklärt Franziska Otto.



Wir könnten eigentlich viel mehr

2013 wurde der Beruf des Notfallsanitäters geschaffen – die höchste nichtärztliche Qualifikation im Rettungsdienst: Fachlich sind sie zwar bestens ausgebildet. Tatsächlich sind die Regelungen, welche Maßnahmen diese Fachkräfte am Patienten

Dieser bundesweite Flickenteppich an Einzelregelungen muss aufhören. Die Johanniter fordern Einheitlichkeit und Klarheit. Zum Wohle der Patienten.

durchführen dürfen, sehr stark von den Verantwortlichen in den jeweiligen Landkreisen abhängig. „Diese unterschiedlichen Regelungen sind besonders problematisch. Auch wenn es ein Bundesgesetz gibt, die Landkreise – und hier die ärztlichen Leiter – bestimmen den Umfang der erlaubten Maßnahmen unserer Notfallsanitäterinnen und -sanitäter. In Hessen bedeutet das: 26 Rettungsdienstbereiche, 26 ärztliche Leiter und damit 26 unterschiedliche Regelungen! In manchen Landkreisen dürfen wir gerade mal eine Infusion legen. In anderen wird die Verabreichung von Betäubungsmitteln zum Standard erklärt und die selbstständige Gabe durch unsere Leute erwartet. Mit dem Ergebnis, dass ein Kollege aus dem einen Rettungsdienstbereich im Zweifel nicht mal eine Urlaubsvertretung in einem anderen Bereich machen kann“, erklärt Richard Seitz das Problem. Dass es auch anders gehen kann, berichtet seine Kollegin Franziska Otto aus dem Regionalverband Lippe-Höxter: „Wir kennen das Problem mit dem Flickenteppich der Regelungen, haben aber dank einer guten Freigabe durch unseren ärztlichen Leiter und einem Tele-Notarzt-System eigentlich kein Problem mehr mit solchen ‚Grenzen des Erlaubten‘.“

Dieser bundesweite Flickenteppich an Einzelregelungen muss aufhören. Die Johanniter fordern Einheitlichkeit und Klarheit. Zum Wohle der Patienten. / Peter Altmann



Aus den Erfahrungen unseres Arbeitsalltages heraus haben wir in der Broschüre „Der Patient im Mittelpunkt“ Impulse für eine umfassende Reform des Systems der Notfallversorgung gesammelt:

www.johanniter.de/patientimmittelpunkt



JOHANNITER

Fotos: SmartResQ Apps



Werde Herzensretter



Korrekte Herz-Lungen-Wiederbelebung, wenn es darauf ankommt

Jedes Jahr erleiden 60.000 Menschen einen Herzkreislaufstillstand. 10.000 Leben mehr könnten gerettet werden, wenn sofort mit einer wirksamen Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen würde.

Unser E-Learning, ein kleines Gerät für den Schlüsselbund und ein Übungstool für die Herz-Lungen-Wiederbelebung helfen Ihnen, lebensrettende Maßnahmen optimal durchzuführen.



Werde Herzensretter mit den Johannitern und CorPatch®!



johanniter.de/johanniter-unfall-hilfe/corpatch



Gemeinschaft – nicht nur bei der Kaffeetafel am Nachmittag. In Didderse ist das eine Selbstverständlichkeit.

Pflege

Ein neues Zuhause.

Es muss nicht immer das Pflegeheim sein. Altersgerechtes Wohnen kann auch unkonventionell gestaltet werden. Mit Unterstützung der Johanniter zeigt die selbstbestimmte Senioren-Wohngemeinschaft in Didderse, wie es geht.

Wie möchte man leben im Alter? Jolanta Lakota hat sich darüber schon viele Gedanken gemacht. Mit alternativen Wohnformen beschäftigt sich die 44-jährige Pflegefachkraft seit langem. Aus der schieren Notwendigkeit, ihren eigenen Großvater gut versorgt zu wissen, eine eigene Senioren-WG von Grund auf aufzubauen? Das bezeichnet sie heute als „eine Schnapsidee, beim Wein entstanden“.

Mit viel Mut / Mit viel Mut haben Jolanta Lakota und ihr Mann Matthias ein passendes Grundstück gesucht und erworben, eine Gemeinde gefunden, die ihr Konzept unterstützt, damit ältere Menschen selbstbestimmt zusammenleben können und sich wohlfühlen. Von den ganzen zu erfüllenden gesetzlichen Anforderungen, der Finanzierung und der Bauphase ganz zu schweigen. Seit fünf Jahren gibt es nun ihr Haus in Didderse, zwischen Wolfsburg und Hannover.

Für ein Dutzend Menschen, die nicht mehr allein in ihren vier Wänden zurechtkommen, aber auch nicht

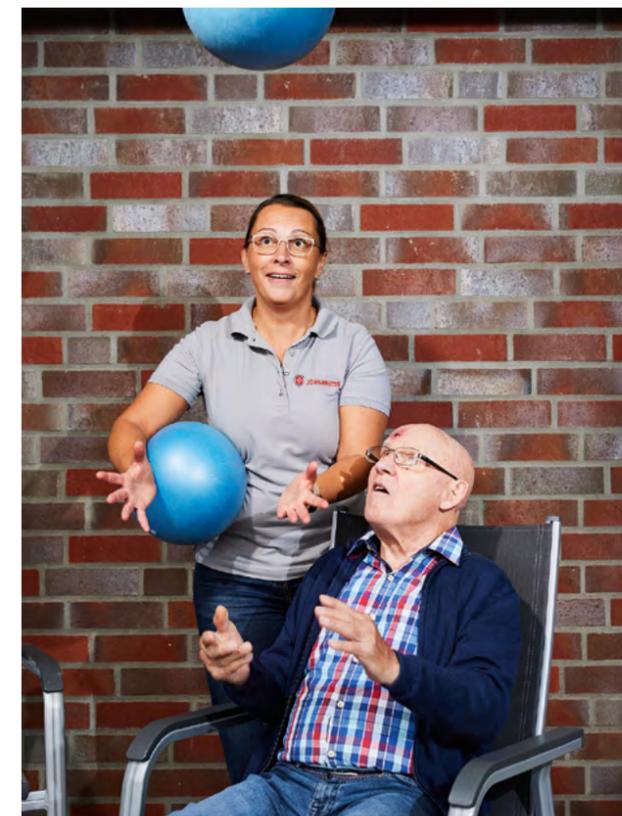
in ein Pflegeheim wollen, sondern die Gemeinschaft, das Miteinander bei Tisch, das Zeitunglesen und auch Diskutieren lieben. Selbst wenn das Kurzzeitgedächtnis mal versagt oder die Beine nicht mehr ganz so flink sind wie früher. Hier gibt es keine Anonymität, gleichwohl Privatsphäre für jeden, der sich in sein Zimmer zurückziehen will, hier kennen sich Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige und Pflegepersonal sehr persönlich und auch die Dorfgemeinschaft grüßt beim Gassigehen am Feldrand freundlich über den Gartenzaun.

Die WG hat das letzte Wort / Reinhold Schweda, der Großvater der Lakotas, zog 2019 als erster Bewohner in die WG. Die restlichen Plätze waren schnell belegt. Heute ist die Jüngste 80 Jahre alt, der Älteste 95. Pflegegrad 2 müssen sie mindestens haben, um hier aufgenommen werden zu können. „Und gemeinschaftsfähig müssen sie sein, damit die WG für alle funktioniert“, sagt Jolanta Lakota. Wer einen Platz sucht, muss sich den anderen vorstellen, die WG entscheidet gemeinsam, wer zu ihr passt und einziehen darf, wenn ein Platz frei wird.

Zum Beispiel Anni Mundil, in ihrem Berufsleben eine Putzmakerin. Die 90-Jährige kam im Juli 2023 hierher. „Für mich ist die Gemeinschaft das Schönste“, sagt sie bei Kaffee und Kuchen in der großen Runde, „das ist wie Familie.“ Verschmitzt schaut sie auf ihre Tochter Angelika, die häufig zu Besuch kommt. Und alle anderen am Tisch nicken oder kommentieren zustimmend. So ein Schnack beim Frühstück oder zwischendrin im Gemeinschaftsraum ist viel wert. Oder sich an kleinen Aufgaben beteiligen, die anfallen, beispielsweise Wäsche legen oder den Tisch decken. Nicht einsam in einem Zimmer sitzen, sondern mit anderen zusammen sein. „Und wenn es zu viel wird, dann gehe ich einfach in mein Zimmer.“

Warten lohnt sich / Tochter Angelika wirkt erleichtert, ihre Mutter so gut ver- und umsorgt zu wissen. „Ich muss nicht mehr 24 Stunden anwesend sein, die nervliche Anspannung der häuslichen Pflege ist weg. Ein Dreivierteljahr hat es zwar gedauert, bis ein Platz frei war. Aber das Warten hat sich gelohnt. Ein Sechser im Lotto nach all den Strapazen zu Hause.“ Sie kann jederzeit hier nach ihrer Mutter schauen.

So auch Claudia Kaiser, die Tochter von Heinz Pavel, dem mit 95 Jahren derzeit ältesten WG-Mitbewohner. Dabei sei es ihm vor dem Einzug schon etwas mulmig gewesen. Inzwischen ist er aber sichtlich aufgeblüht: Jeden Tag mit dem Rollator ein Spaziergang an der frischen Luft, zweimal wöchentlich Sport, das Rumflachsen mit den anderen über den



Jolanta Lakota ist mit dabei, wenn es bei der Gymnastikstunde „Bewegung von Kopf bis Fuß“ altersgemäß sportlich zugeht.

Tisch hinweg. Inzwischen fühlt er sich pudelwohl. Gemerkt habe sie es, als er bei einem Spaziergang sagte: „Ich gehe jetzt zurück in mein Zuhause.“ Sie ist dankbar und genießt die Entlastung, nachdem sie über zehn Jahre hinweg persönlich für die Pflege ihres Vaters da war.

Und sie weiß ihren Vater in guten Händen. Denn vor Ort arbeitet ein Team der Johanniter aus dem Ortsverband Celle, das sich rund um die Uhr den Bedürfnissen aller zwölf aus der WG widmen kann. Insgesamt 13 Mitarbeitende gehören zum Kernteam des ambulanten Pflegedienstes. Ob Essensvorbereitung oder Tablettenzuteilung, Unterstützung bei Alltagsbeschwerden, Wäschewaschen bis hin zu den nötigen Reinigungsarbeiten: freundlich, zugewandt, es ist kaum Stress, sondern viel Ruhe und Geduld zu beobachten. Wer von den Seniorinnen und Senioren kann, beteiligt sich an kleineren Aufgaben, legt auch mal die frisch gewaschenen Putzlappen zusammen, hilft beim Kartoffelschälen oder Broteschmieren. Die Bewohner haben laut WG-Satzung ein Mitspracherecht, welche gemeinsamen Anschaffungen gemacht werden, ob eine Waschmaschine oder eine Fahrradrickscha.



„Das ist wie Familie“, lobt Anni Mundil (links) die gute Atmosphäre im Haus.

„Ich bin **wirklich sehr dankbar**, dass wir dieses Haus gefunden haben.“

Stefanie Kuchmetzki

Oder welcher Pflegedienst sie betreut: Auf die Johanniter, die seit zirka einem Jahr die ambulante Pflege leisten, konnten sie sich demokratisch einigen. In Kooperation mit den Johannitern ist auch noch die Diakonie mit einigen Leistungen der Behandlungspflege involviert. „Der letzte Lebensabschnitt bringt ja häufig Unvorhergesehenes“, sagt Jolanta Lakota, die in ihrem eigenen Haus jetzt auch als Teamleiterin für die Johanniter arbeitet. „Hier darf jeder, sofern nichts dagegensteht, bis zum letzten Atemzug bleiben.“

Für die Angehörigen gibt es eine gewählte Sprecherin. Das ist derzeit Stefanie Kuchmetzki, die aus eigener Erfahrung mit ihrer Mutter Helga Amkreutz weiß, dass sich das eigene Leben mit der Pflege in der Familie nicht mehr unter einen Hut bringen lässt. Sie hätte gerne weiter für ihre Mutter gesorgt, „aber ich konnte diese große Verantwortung nicht mehr übernehmen. Irgendwann wurde es zu viel“, sagt sie. Ein Flugblatt im eigenen Briefkasten, das für die WG warb, kam zum rechten Zeitpunkt. Und: „Ich bin wirklich sehr dankbar, dass wir dieses Haus gefunden haben“, sagt die 49-jährige Buchhalterin, die deshalb auch gerne als Schnittstelle zwischen WG-Leitung, Pflegedienst und Diakonie sowie den Angehörigen vermittelt.

Eine eingeschworene Gemeinschaft / Und es funktioniert: Die Bewohnerinnen und Bewohner

Wohnen im Alter mit den Johannitern

Unsere Angebote für betreutes Wohnen sind vielfältig: Ziel ist es, Älteren so viel Unabhängigkeit wie möglich zu ermöglichen. In einer Wohngemeinschaft etwa verfügen Sie über Ihr eigenes Zimmer. Die Gemeinschaftsräume teilen Sie sich mit Ihren Mitbewohnenden. Je nach Bedarf betreuen Pflegekräfte die WG. Wie hoch der Grad der Selbstversorgung ist, hängt letztlich immer vom Einzelnen ab. In den bundesweit mehr als 90 Altenpflegeeinrichtungen von Westerland auf Sylt bis Herrsching am Ammersee in Bayern bewahren Sie so viel Selbstständigkeit und Individualität wie möglich, während Sie die benötigte fachlich kompetente und zuverlässige Pflege erhalten.

www.johanniter.de/pflege

wirken wie eine eingeschworene Gemeinschaft. Dafür sind sie gemeinsam verantwortlich, ebenso für ihre Freiräume, die sie sich gegenseitig zugestehen. Und wenn die selbst schon 76 Jahre alte Monika Achilles zweimal die Woche gutgelaunt und sehr motivierend als Trainerin für die Gymnastikstunde „Bewegung von Kopf bis Fuß“ vorbeikommt, dann läuft ihr Publikum zu Hochform auf: Sie werfen sich Bälle und farbige Seidentücher zu, kreisen mit Händen, Armen und Füßen oder bilden erstaunliche Wörter aus Buchstaben, die ein großer Schaumstoffwürfel anzeigt. Etwas mit „K“ und „M“ ist gefragt. „Mäusespeck“ oder „Imker“ kommt es wie aus der Pistole geschossen aus der Runde. Ebenso die Liedzeilen, die zu ergänzen sind. Mit der Motorik und dem Gedächtnis klappt es also noch in Diddlese - und die WG als Wohnform auch. / Ina Krauß



Noch mehr Bilder aus der **Senioren-Wohngemeinschaft** finden Sie hier.

Foto: Nikolaus Braede

1.-5. Tauschangebot: € 10,- für € 10,- aus Ihrem Portemonnaie!

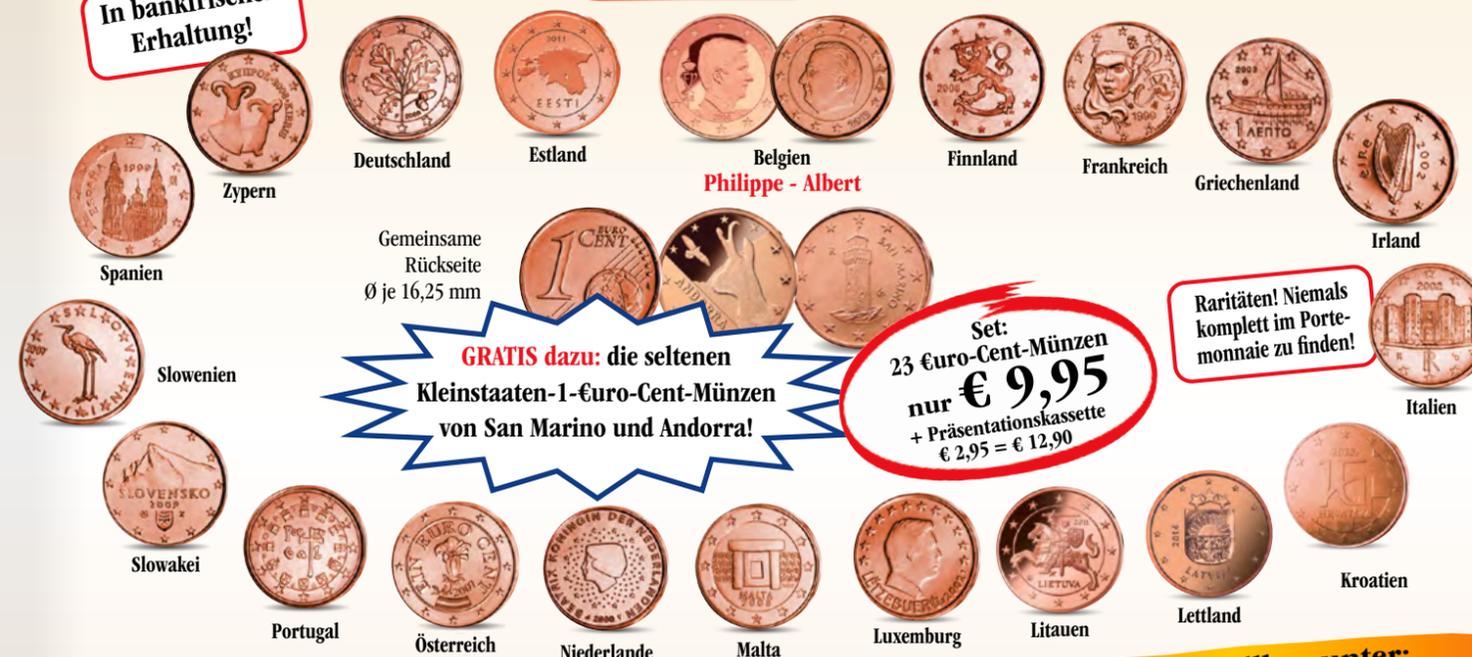


2-Euro Estland „Nationalblume Kornblume“
2-Euro San Marino „Der heilige Marinus“
2-Euro Griechenland „150. Geb. Penelope Delta“
2-Euro Spanien „Nationales Polizeikorps“
2-Euro Frankreich „Olympiade in Paris“

Fünf offizielle 2-Euro-Gedenkmünzen aus 5 Ländern, bankfrisch (unzirkuliert)

IM TAUSCH:
5 x 2-Euro für
€ 10,-

6. Die offiziellen 1-Euro-Cent-Münzen aller 20 Länder!



In bankfrischer Erhaltung!

GRATIS dazu: die seltenen Kleinstaaten-1-Euro-Cent-Münzen von San Marino und Andorra!

Set:
23 Euro-Cent-Münzen
nur **€ 9,95**
+ Präsentationskassette
€ 2,95 = € 12,90

Raritäten! Niemals komplett im Portemonnaie zu finden!

Die offizielle und kostbare Goldmünze „Princess of Wales - HRH Catherine“!



€ 69,90
statt € 99,90

Ø 11 mm

- ✓ Reinstes Gold: 999/1000 Feingold (Republik Togo, 0,5 g)!
- ✓ Höchste Prägequalität: Polierte Platte!
- ✓ Goldrarität! Streng limitierte Auflage: nur 3.950 Goldmünzen!

0% MwSt.-frei!

Tausch-Coupon

Schnell bestellbar unter:
<http://tausch-shop.srh-coins.de>

Ja, bitte liefern Sie mir folgende Startausgaben und monatlich eine weitere Ausgabe aus der jeweiligen Sammlung unverbindlich zur Ansicht. Ich habe immer ein 14-tägiges Rückgaberecht!

(Lieferung zzgl. € 5,95 Versandkostenanteil – Porto, Verpackung, Versicherung)

- 1.-5. ___ x **Euro-Komplett-Set:** 5 x 2-Euro-Gedenkmünzen (bankfrisch) zum **Tauschpreis** von nur € 10,-! (Nur 1 x pro Kunde bestellbar!)
6. ___ x **Set:** 23 Euro-Cent-Münzen (bankfrisch) für nur € 9,95 + Präsentationskassette € 2,95 = € 12,90!
7. ___ x **Goldmünze** „Princess of Wales - HRH Catherine“ (999/1000 Feingold) für nur € 69,90 statt € 99,90!

Name/Vorname _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Geburtsdatum _____

E-Mail _____

(Bitte so ankreuzen) **Ja**, ich möchte künftig Informationen über die Angebote von Sir Rowland Hill per E-Mail erhalten. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen! (mj) (2)

Unterschrift _____ sz8/bb34

Vertrauens-Garantie/Widerrufsrecht: Ohne Angaben von Gründen können Sie Ihren Auftrag innerhalb von 14 Tagen widerrufen. Eine kurze Nachricht oder Rücksendung der Ware an SRH genügt. Sie tragen die unmittelbaren Kosten für die Rücksendung an Sir Rowland Hill Ltd. GmbH & Co. KG, Buchhorstblick 7a, 38162 Weddel. Es gelten unsere AGB, die Sie unter www.srh-ld.de einsehen oder schriftlich bei uns anfordern können. **Datenschutz-Hinweis:** Die Verwendung Ihrer personenbezogenen Daten für Werbung erfolgt vertraulich und nur von SRH. Der Widerruf ist jederzeit möglich: Per Post an SRH oder E-Mail an datschutz@srh-ld.de.

Oder Adresse eintragen und einsenden an:

Sir Rowland Hill Ltd. GmbH & Co. KG
Buchhorstblick 7a · 38162 Weddel
Fax: 0 53 06 / 95 95 77



Foto: Naba'a

Gaza/Libanon

Medizin und Lebensmittel gegen die Not.

Seit mehr als einem Jahr herrscht Krieg im Nahen Osten. Täglich fallen Bomben in Israel, Gaza und dem Libanon. Die Johanniter helfen den Menschen, deren Zuhause zerstört wurde und die sich auf der Flucht befinden.

Nasser Shahda Abu Shadaq – genannt Abu – ist einer von ihnen. Der diplomierte Krankenpfleger arbeitet für die Johanniter-Partnerorganisation „Juzoor“ in Gaza. Die Johanniter und Juzoor leisten dort seit dem Ausbruch des Krieges medizinische Erstversorgung für die betroffene Bevölkerung. Mit seiner Frau, seinen Kindern und Enkelkindern lebte Abu in einem Haus in Beit Lahia, sechs Kilometer nordöstlich von Gaza-Stadt entfernt. Bei einem Bombeneinschlag wurde ihr Haus zerstört. Knapp ein halbes Jahr lang kam die Familie in einem Klassenzimmer einer Schule im Jabalia-Flüchtlingslager unweit von ihrem Wohnort unter. Mittlerweile ist auch diese zerstört und die Familie befindet sich erneut auf der Flucht.

Ein hartes Leben / Für Abu und seine Angehörigen ist es ein täglicher Kampf um Nahrung, Wasser und eine sichere Unterkunft. „Durch den Krieg habe ich 25 Kilo abgenommen, bin chronisch krank und brauche regelmäßig Medikamente“, berichtet Abu. „Ein Grund dafür ist die unausgewogene Ernährung. Denn durch die hohen Preise und kaum vorhandene Lebensmittel können wir uns nur sehr einseitig ernähren. Das Leben ist unglaublich hart geworden hier in Gaza.“

Trotz allem arbeitet Abu weiter bei Juzoor als Krankenpfleger und hat sogar neue Ideen eingebracht, die direkt umgesetzt wurden. „In der Schule, in der wir untergekommen waren, gab es keine medizinische Unterstützung. Deshalb haben wir einen Plan ausgearbeitet, wie wir mit dem, was wir haben, medizinische Hilfe für die Vertriebenen anbieten können.

Zumindest für die Behandlung von Wunden, Durchfall, Fieber und so weiter. Medizinische Notfallteams gehen nun in die verschiedenen Notunterkünfte und leisten eine Erstversorgung für Verletzte und Kranke.“

Lebensmittel für den Libanon / Auch im Libanon ist in den vergangenen Monaten die Gewalt eskaliert. Hunderttausende Menschen haben ihre Häuser verloren, über eine Million sind auf der Flucht. Die Johanniter sind auch hier mit ihren Partnern tätig und versorgen die Betroffenen mit Nahrungsmitteln und Schlafmöglichkeiten. „Viele schlafen unter freiem Himmel, ohne zu wissen, wohin sie gehen sollen“, sagt Yasser Dawoud, Geschäftsführer unserer Partnerorganisation Naba'a, und betont: „Sie benötigen dringend Hilfe mit lebensnotwendigen Gütern.“ / *Sandra Lorenz*



Spenden Sie!

Unterstützen Sie die Arbeit der Johanniter im Nahen Osten.

Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE94 3702 0500 0433 0433 00
Stichwort: Gaza/Libanon



Unabhängig von politischem Interesse unterstützen wir die Menschen, die unverschuldet in Not gekommen sind. Dabei konzentrieren wir uns auf die Regionen, in denen die Johanniter schon seit vielen Jahren Projekte zur Verbesserung der Lebensumstände durchführen. Im Nahen Osten sind das die palästinensischen Gebiete, Irak, Jordanien, Libanon und Syrien. Gemeinsam mit unseren Partnern leisten wir hier akute Nothilfe für die Betroffenen des Krieges. Ergänzend dazu sind Bündnispartner unseres Netzwerks Aktion Deutschland Hilft auch in anderen Ländern im Nahen Osten tätig, um die vom Krieg betroffenen Menschen zu versorgen.

Namen & Nachrichten



Johanniter kooperieren mit der Bundeswehr

Vereinbarung / Durch eine enge Kooperation mit der Bundeswehr wollen die Johanniter eine Grundlage für eine regelmäßige und feste Zusammenarbeit im Bereich der Ausbildung sowie bei der Bewältigung von Katastrophen und Großschadensereignissen schaffen. Eine entsprechende Vereinbarung dazu hat Thomas Mähner, Mitglied des Bundesvorstandes der Johanniter-Unfall-Hilfe, am 7. August mit Generalleutnant André Bodemann, Befehlshaber des Territorialen Führungskommandos der Bundeswehr, unterzeichnet. Die Vereinbarung wurde vor dem Hintergrund der Rückbesinnung auf eine mögliche Landes- und Bündnisverteidigung geschlossen. Beide Seiten teilen die Ansicht, dass Bevölkerungsschutz und die Verteidigung der Souveränität Deutschlands als gesamtstaatliche und vor allem gesamtgesellschaftliche Aufgabe zu verstehen sind.



Auszeichnungen vergeben

Johanniterorden / Der Herrenmeister des Johanniterordens, Dr. Oskar Prinz v. Preußen, hat das „Ehrenzeichen am Bande der Johanniter-Unfall-Hilfe“ verliehen an Karsten Becker (Hamburg), Cay-Hubertus Fink (Borsdorf), Michael Kautt (Ravensburg), Kerstin Rokitta (Großschönau), Jonas Schauer (Ravensburg), Stefan Treichel (Kißlegg/Immenried), Rüdiger Weber (Hamburg), Dirk Willmann (Hamburg) sowie das „Ehrenzeichen der Johanniter-Unfall-Hilfe“ an Harald Lange (Bergisch Gladbach), Elisabeth Leib (Eichenau) und Lutz Korbach (Oldenburg).

Fotos: Bundeswehr/Weinreich, Stefan Kierok



15 Jahre Akkon Hochschule

Jubiläum / Mit einem Festakt in Berlin hat die Akkon Hochschule für Humanwissenschaften der Johanniter am 12. September ihr 15-jähriges Bestehen gefeiert. Sie ist die erste und bis heute einzige Hochschule einer Hilfsorganisation in Deutschland. Angeboten werden dort sieben Bachelor- und fünf Masterstudiengänge im medizinischen, pflegerischen und sozialen Bereich sowie in der humanitären Hilfe und im Bevölkerungsschutz. Sie hat rund 1.400 Studierende. Seit ihrer Gründung ist die Hochschule Ort transdisziplinärer Lehre und Forschung mit dem Ziel, möglichst nah an der Praxis und am Menschen zu sein.



Projekt „Mobile Helfer“ ausgezeichnet

Digitalisierung / Das von den Johannitern geleitete Projekt „Mobile Helfer“ hat beim eGovernment-Wettbewerb der Telekommunikations- und Nachhaltigkeitsexperten Bearingpoint und Cisco den dritten Platz gewonnen. Eine unabhängige Jury zeichnete digitale Lösungen aus, die durch ihre zukunftsweisenden Ansätze besonders überzeugen. Das Johanniter-Projekt will durch den Einsatz einer App ungebundene Helfende systematisch bündeln und in Einsätze des Bevölkerungsschutzes integrieren. www.mobile-helfer.org

Gesundheit & Sicherheit

/// So rühme dich nicht gegenüber den Zweigen. Rühmst du dich aber, so sollst du wissen: **Nicht du trägst die Wurzel, sondern die Wurzel trägt dich.**

Bibel, Römer 11,18

Demenzprävention ist machbar

Risikofaktoren / In ihrem aktualisierten Demenz-Report hat die renommierte Lancet-Kommission neue Erkenntnisse zur Prävention der Erkrankung hinzugefügt. Zu dem bereits bekannten Dutzend an Risikofaktoren wie Depressionen, Bewegungsmangel, Diabetes und Rauchen sind zwei weitere hinzugekommen: ein hoher LDL-Cholesterinspiegel (landläufig auch „böses Cholesterin“ genannt) und ein unbehandelter Sehverlust. Zu den beeinflussbaren Gründen wie Hörverlust, der oft mit einem Rückzug aus dem sozialen Leben einhergeht, gesellt sich jetzt also auch das schlechte Sehen. Eine Behandlung – so das Fazit der Forschenden – biete eine offensichtliche Möglichkeit zur Demenzprävention.



Wintergemüse wiederentdeckt

Saison-Küche / Als „Arme-Leute-Essen“ in Verruf geratenes Wurzelgemüse ist wieder in Mode. Denn Rote Bete, Schwarzwurzel und Steckrübe werden regional angebaut, sind vielseitig im Einsatz und überdies gesund.

Steckrübe In strengen Weltkriegs-Wintern war sie vielen eines der wenigen verfügbaren Lebensmittel. In Suppen, Eintöpfen oder Püree punktet die Steckrübe durch viel Vitamin C, Kalium und Beta-Carotin.

Rote Bete Gedünstet, gebraten oder roh: Die zwar schwer färbende, aber durch ihren Gehalt an B-Vitaminen, Kalium und Eisen gesunde Rote Bete enthält auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, die das Immunsystem stärken.

Schwarzwurzeln Das mühsame Schälen der harzig-klebrigen Schwarzwurzeln lohnt sich: Denn besonders Vegetariern und Menschen mit erhöhtem Eisenbedarf dienen die dünnen Stangen als gute Eisenquelle.



Gesund durch die Grippe-Saison

Virenschutz / Erstmals hat die Ständige Impfkommission (STIKO) Menschen ab 75 Jahren eine Impfempfehlung gegen die Atemwegserkrankung RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus) ausgesprochen – auch für Menschen ab 60 Jahren mit Risikofaktoren. Die einmalige RSV-Impfung kann gleichzeitig mit der Grippe-Impfung verabreicht werden, die ebenfalls für die Zielgruppe Ü60 mit dem aktuellen Impfstoff empfohlen wird.
www.rki.de/impfen

Fotos: Adobe Stock

Damit Zuhause Zuhause bleibt.

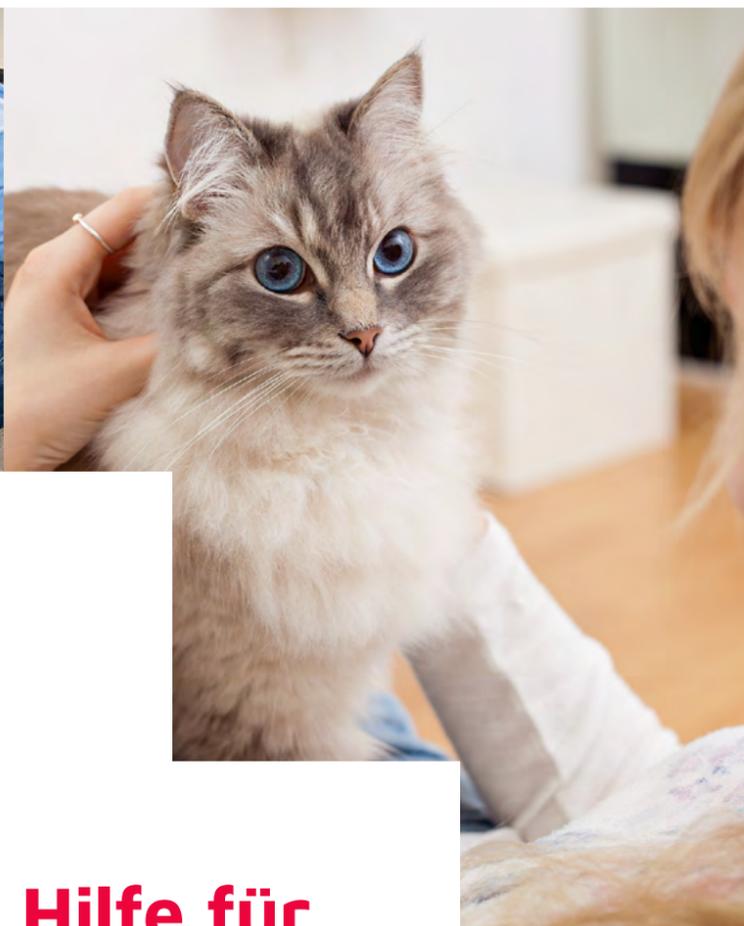


Rufen Sie uns gebührenfrei an, auch samstags und sonntags.

 **0800 20 33 135**

Der Treppenlift von Deutschlands Nr. 1

www.lifta.de



Service Erste Hilfe für Hund und Katz.



Haustierbesitzer wissen: Fellnasen und Samtpfoten sind oft vollwertige Familienmitglieder und haben deshalb auch die erforderliche Unterstützung verdient. Wir zeigen, was im Notfall zu tun ist.

Wenn der eigene Hund in eine Scherbe tritt, von Artgenossen gebissen wird oder Giftködern frisst, ist schnelles Handeln gefragt. „Allgemein gibt es viele Parallelen zwischen der Ersten Hilfe am Menschen und am Hund“, erzählt Carsten Cüppers, Fachbereichsleiter für Breitenausbildung in der Bundesgeschäftsstelle der Johanniter-Unfall-Hilfe. Das gilt nicht nur medizinisch – sondern auch beim allgemeinen Verhalten in Notfallsituationen. Die Ruhe bewahren, ist dabei der Anfang von allem: Ein ruhiger Umgang mit dem Tier ist dabei ebenso wichtig wie der notwendige Eigenschutz. Achtung: Selbst der liebste Schoßhund oder die gelassenste Katze könnte bei starken Schmerzen oder im Schockzustand ungewöhnlich reagieren, kratzen oder beißen.

Vitalfunktionen prüfen / Ist nicht unmittelbar ersichtlich, woran das Tier leidet, geht es dann weiter: Sind Atemgeräusche zu hören und ist der Puls spürbar? Bei Hunden, Katzen und Kleinsäugetieren lässt sich das am besten mit zwei Fingern an der Innenseite des Oberschenkels messen. Weil die jeweiligen Normalwerte stark abhängig von Größe und Alter des Tiers sind, sollten Herrchen und Frauchen diese Daten am besten vorab in Erfahrung gebracht haben.

Blutungen stoppen / Bei Schnittverletzungen gilt es, die Blutung schnell zu stoppen. Ein steriler Verband aus dem Erste-Hilfe-Kasten, mit leichtem Druck aufgebracht und fest fixiert, reicht bei kleineren Wunden. Bei stärkeren Blutungen zügig eine Tierarztpraxis aufsuchen. Dort kann

die Wunde gereinigt und mit Verbänden versorgt werden, die Krallen und Zähne auch eine Weile stand halten. Cremes und Salben aus der Hausapotheke sollten bei Wunden und Verletzungen eines Haustiers keine Anwendung finden. Sie könnten im Magen des Tieres landen und die Situation sogar noch verschlechtern.

Reanimation notwendig / Falls das Haustier nicht mehr atmet, ist eine Herz-Lungen-Wiederbelebung erforderlich. Dafür sollte das Tier behutsam mit der rechten Körperseite auf eine harte Oberfläche gelegt werden. Für die Herzdruckmassage die linke Brustwand knapp hinter dem Ellenbogengelenk zu etwa einem Drittel wiederholt eindrücken. Überprüfen Sie, ob Atmung oder Puls wieder zu spüren sind. Falls dann immer noch kein Puls zu ertasten ist, muss das Tier beatmet werden: Dafür einen Ring aus Daumen und Zeigefinger um die Nase des Tieres legen, mit dem eigenen Mund abdichten und so mit Sauerstoff versorgen. Wichtig dabei: Das Maul des Tieres muss dabei geschlossen sein. Die Rate von Drücken und Beatmen hängt von der Größe des Tieres ab. Zur Orientierung: Beim Menschen gilt die Faustregel: 30 x drücken, 2 x beatmen.

Selbst Wissen sammeln / An vielen Orten in Deutschland bieten die Johanniter spezielle Erste Hilfe für Besitzer von Haustieren an. Meist auf Hunde und deren Halter ausgerichtet, wird dabei vor allem praxisnah unterrichtet. „Ich möchte den Hundehaltern ein Rüstzeug an die Hand geben, mit dem sie Krankheiten und Notsituationen ihres Tieres erkennen und einschätzen können, um dann kompetent zu handeln“, erklärt Uta Kielau, die für die Johanniter im Regionalverband Harburg Kurse anbietet und über 25 Jahre Erfahrung im Hundetraining verfügt.



Kursbuchung bei den Johannitern unter www.johanniter.de/ersthilfe

Einen Online-Auffrischkurs der Johanniter zum Thema „Erste Hilfe am Hund“ gibt es hier: shop.johanniter.de/erste-hilfe-und-vorsorge

Lesertelefon

Philanthropie
 **0800 56 43 664**

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



Foto: Adobe Stock/tonkitti

Unter Philanthropie versteht man menschenfreundliches Denken und Verhalten. Für Privatpersonen bedeutet philanthropisches Handeln, gemeinnützige Projekte und Stiftungen mit Spenden zu unterstützen – zum Beispiel als Fördermitglied bei den Johannitern.

Dabei geht es nicht nur darum, unmittelbare Not zu lindern, sondern auch, in langfristige Lösungen zu investieren, die zu einem Wandel führen. Das ist das Ziel von Philanthropie. Bewegen Sie solche Gedanken? Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, welche Form des Engagements zu Ihren Vorstellungen passt.

In unserer Telefonaktion am Dienstag, 10. Dezember, von 10 bis 13 Uhr hat unser Team Philanthropie ein offenes Ohr dafür, was Ihnen wichtig ist und wie Sie sich am wirksamsten mit uns engagieren können.



Foto: Anne Barth

Matthias Jach, Team Philanthropie und Stiftungsmanager, ist einer unserer Ansprechpartner für Sie. Kontaktwunsch gerne auch schriftlich an: Johanniter-Unfall-Hilfe, Team Philanthropie, Lützowstr. 94, 10785 Berlin, lesertelefon@johanniter.de

Fragen & Antworten vom 12. September zum Thema „Notrufdienste“

Wie funktioniert der Hausnotruf der Johanniter? Bei dem Hausnotruf handelt es sich um ein Hilfsmittel, das Ihnen bei Bedarf ganz unkompliziert die Kontaktaufnahme zu den Johannitern ermöglicht oder einen Notruf auslöst. Den kleinen, wasserdichten Sender haben Sie entweder als Halskette oder Armband immer bei sich. Im Notfall sind unsere Einsatzkräfte schnell vor Ort, um Hilfe zu leisten.

Für wen ist der Hausnotruf geeignet? Besonders älteren und/oder chronisch kranken Menschen erleichtert der Hausnotruf das Leben im eigenen Zuhause – und das täglich 24 Stunden lang. Natürlich entwickeln wir unser Angebot auch fortwährend weiter und bieten Lösungen, um auch in jüngeren Jahren ein selbstständiges Leben zu ermöglichen.

Kommt meine Pflegekasse für die Kosten auf? Die Kosten für den Hausnotruf können anteilig von der Pflegekasse übernommen werden. Bereits ab Pflegegrad 1 ist eine Kostenübernahme möglich und wir unterstützen bei einer Antragstellung.

Funktioniert der Hausnotruf auch außerhalb der eigenen vier Wände? Wenn Sie sich auch im eigenen Garten oder beim Einkaufen sicher fühlen wollen, wählen Sie den Johanniter-Hausnotruf für Zuhause und unterwegs: Dieser enthält zusätzlich ein Mobilgerät. Dieses stellt im Notfall über das Mobilfunknetz eine Verbindung zu den Johannitern her und ermöglicht zusätzlich eine GPS-Ortung.

Wie kommen Ihre Helfer zu mir ins Haus? Damit unsere Einsatzkräfte schnell bei Ihnen sein können, empfehlen wir die Schlüssel hinterlegung bei uns. Dieser Dienst ist in unseren Komfort- und Premiumangeboten enthalten.

Weitere Informationen

www.johanniter.de/notrufdienste

Porträt Mit Erfahrung und Verstand.

Stefan Keinert arbeitet ehrenamtlich als Hospizhelfer im Johanniter-Tageshospiz im nordrhein-westfälischen Oberberg. Er versteht sich als Dienstleister und Wunscherfüller.

Foto: Laura-Marie Ludwig



In der Regel sei er einer der Ältesten im Raum, sagt der 65-jährige Stefan Keinert über seinen Arbeitsplatz im Johanniter-Tageshospiz Oberberg. Ein bisschen Altersrespekt bringt ihm das ein. Aber vielleicht liegt das auch an seiner ruhigen und doch resoluten Art, die der ehemalige Kaufmann, Unternehmensberater und Geschäftsführer aus dem Finanzwesen ausstrahlt. Mit Menschen hat er in seinem Berufsleben immer gearbeitet, doch die Betreuung Sterbender ist dann noch mal eine andere Sache.

Reagiert auf Wünsche / Ins Tageshospiz kommen alle jene Gäste mit begrenzter Lebenserwartung, die etwas Abwechslung von Zuhause wünschen oder deren pflegende Angehörige Entlastung suchen. „Unsere Gäste lamentieren nicht, haben sich mit ihrer Situation und dem nahen Ende meist arrangiert. Viele wollen in Ruhe gelassen werden. Doch dann gibt es diese Momente: ein Gespräch, etwas Ablenkung durch ein Spiel oder ein Puzzle, ein Spaziergang im Park. Wir reagieren auf ihre Wünsche und versuchen sie zu erfüllen“, erklärt Stefan Keinert. Vor allem auf emotionaler Ebene sind die Hospizhelfer eine wichtige Stütze. Denn den hauptamtlichen Palliativ- und Pflegefachkräften fehlt oft die Zeit, sich intensiv mit den Gästen auszutauschen.

„Wenn Sie schon mal gesehen haben, wie eine Ganzkörperwaschung mit anschließender Hautpflege an einem bettlägerigen Patienten durchgeführt wird, dann wissen Sie, was die Pflegekräfte leisten – auch schon rein körperlich“, so Keinert. Sein Respekt vor dem Berufsstand sei noch mal ordentlich gewachsen. Und auch sein Verständnis für den Unmut über fehlende Anerkennung dieser Leistung.

Der Bedarf war groß / Den Johannitern ist Stefan Keinert schon lange verbunden. Seit 25 Jahren ist er Spender. Als ihn vor drei Jahren eine selbst in der Hospizarbeit tätige Nachbarin anspricht, ist er schnell überzeugt. „Ich hatte Zeit und der Bedarf war groß“, erinnert er sich. Ein bisschen Sorge, ob er das kann, hatte er trotzdem. „Ich habe meinen Vater zum Schluss begleitet, etwas persönliche Erfahrung hatte ich. Aber ob mir das auch bei Fremden gelingen wird ...“ Nach einer gut halbjährigen Ausbildung zum Hospizhelfer ist er nun in einem Team von mehreren Ehrenamtlichen regelmäßig im Einsatz. Und ist dabei gern gesehen. „Wenn die Gäste einen mit ‚Da sind Sie ja wieder‘ begrüßen, dann ist das schon ein gutes Gefühl.“

Bei aller Nähe zu den Gästen, beim „Sie“ bleibt er trotzdem: „Das ist eine Frage des Respekts, aber auch der professionellen Distanz.“ Denn auch das sei wichtig in diesem Job. Nicht ohne Grund treffen sich die Hospizhelfenden regelmäßig zum Erfahrungsaustausch und zur Supervision. Dabei werden auch die manchmal emotional belastenden Erlebnisse im Umgang mit sterbenden Menschen besprochen.

Auf das „Warum“ für diesen nicht ganz gewöhnlichen Job angesprochen, muss Stefan Keinert dann aber doch erst etwas nachdenken. Selbst hat er sich das wohl noch nicht gefragt. „Ich hatte Glück im Leben. Und mit dieser Arbeit kann ich den Menschen etwas zurückgeben.“ Auch wenn er Kinder und Enkel hat und auf die Pflege und Unterstützung der Familie hoffen kann: „Sicher steckt da auch ein wenig die Erwartung drin, dass mir später auch bei Bedarf geholfen wird.“ / Peter Altmann



Foto: Jörg Feys

Sie möchten ...

... über die eigene Lebenszeit hinaus Gutes tun und Menschen in Not unterstützen? In unserem 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 oder eine Zustiftung an die Johanniter-Stiftung.

Für gemeinnützige Organisationen wie die Johanniter-Unfall-Hilfe fallen laut Erbschaftssteuergesetz keine Steuern an. So werden Erbschaften, Vermächtnisse und Schenkungen in vollem Umfang für den Zweck eingesetzt, der Ihnen am Herzen liegt.



Broschüre bestellen

Ihr kostenloses Exemplar des Ratgebers bestellen Sie einfach per E-Mail oder Telefon: info@johanniter.de
Tel. 030 8 16 90 16 60
Alternativ schicken Sie eine Postkarte an:
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Matthias Jach
Lützowstraße 94
10785 Berlin

Leserstimmen

Gute Wünsche / Olaf S. aus Regensburg hatte nicht nur die richtige Lösung unseres Kreuzworträtsels in der „Johanniter“-Ausgabe September/24 für uns, sondern auch noch ein paar gedrückte Daumen: Ich wünsche Ihnen weiterhin gute Ideen zum Schreiben und viele ehrenamtliche Helfer sowie Spender.

Assistenzhunde / Jutta V. aus Wuppertal freut sich über den Besuch der angehenden Assistenzhündin Luma bei den Münchner Johannitern und dass dort die wichtigen Begleiter im Notfall unter bestimmten Bedingungen in einem Rettungswagen mitfahren dürfen: Supertoll, dass Sie so aufgeschlossen sind. In Wuppertal klappt so etwas leider nicht. Uns wurde von der Feuerwehr mitgeteilt, dass es aus Sicherheitsgründen nicht möglich wäre einen Assistenzhund mitzunehmen. Das würde für alle Rettungsdienste gelten. Auch kannte man nicht die wichtigen Regeln bei Notfällen mit Assistenzhunden.

Ihre Nachricht

Leserbriefe

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

Servicetelefon

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



Spenden Sie!

Unsere wichtige Arbeit für Menschen in Not ist nur möglich durch Ihre Unterstützung. Vielen Dank für Ihr Engagement!

Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE94 3702 0500 0433 0433 00
Stichwort: Retten und Helfen

Einfach und sicher online spenden.
www.johanniter.de/spenden



Denkanstoß Unsere große Vielfalt pflegen.



Meine Eltern kamen vor meiner Geburt nach Deutschland, sie wollten zuerst gar nicht bleiben, sondern waren auf ihrem Auswanderungsweg nach England oder in die USA. Dann verliebten sie sich in die Menschen, fanden Freunde, wurden in Familien aufgenommen, mochten das Land, schlugen Wurzeln, blieben. Ein halbes Jahrhundert später bin ich mit dem Fahrrad durch dieses Land gefahren, das sie sich ausgesucht haben. Knapp 3.000 Kilometer. Ich habe Dutzende Städte gesehen, zig Dörfer besucht und Hunderte Menschen gesprochen.

Fünfe grade sein lassen / Ich finde, Deutschland ist eines der besten, lebenswertesten, vielfältigsten Länder, mit bisweilen verschlossenen, manchmal schroffen, tatsächlich aber auch mit den freundlichsten, bodenständigsten Menschen, die ich kenne. Die meisten freuen sich über ein Gespräch und öffnen sich einem gegenüber, wenn man sich selbst offen und aufmerksam zeigt. Sie freuen sich durchaus über humorvolle Bemerkungen, auch wenn Humor nicht unbedingt die größte Stärke der Deutschen ist. Und sie nehmen einem im Gespräch von Angesicht zu Angesicht ein falsches Wort, einen blöden Witz, eine starke Zuspitzung nicht krumm – anders als im Netz, in der Politik, in den Medien, wo Wörter bisweilen auf unerbittliche Weise auf die Goldwaage gelegt und einem auch noch Jahre später nachgetragen werden. Im wahren Leben lassen die Menschen gerne mal fünf gerade sein.

Es geht uns, das ist mein Eindruck nach meiner Deutschlandtour, gesamtgesellschaftlich in allen wesentlichen Lebensbereichen gut. Jedenfalls im Vergleich zu den meisten anderen Gesellschaften dieser Welt. Egal ob Gesundheitssystem, Bildung, Sicherheit, Wohnen, Verkehrsinfrastruktur – im Großen und Ganzen funktionieren sie ordentlich. Bei genauerem Hinsehen erzählen einem die Menschen natürlich von vielen Problemen, von steigenden Preisen

und fehlendem Personal. Ich finde das richtig. Man muss Probleme und Herausforderungen benennen, nur Dinge, die man identifiziert und kritisiert, kann man auch verbessern.

Vieles ist schützenswert / Mein Eindruck aus vielen Gesprächen ist aber auch, dass die Menschen in Deutschland nicht mehr zu schätzen wissen, was wir haben, wie gut es uns letztlich geht und wie schützenswert vieles ist. Jeder scheint sich als Opfer zu sehen, als Benachteiligter, und dann wird geschimpft und gepöbelt. Dieses oft wütende, fast immer humorlose Miteinander tut unserer Gesellschaft nicht nur nicht gut, es spaltet und löst kein einziges Problem. Im Gegenteil, es führt zu verhärteten Fronten und lässt konstruktive Lösungen noch weiter wegrücken.

Unsere Art zu leben ist, glücklicherweise, sehr vielfältig – die einen so, die anderen so, wieder andere noch ganz anders. Es ist an uns, das, was und wie wir sein wollen, zu tun, zu fördern, zu pflegen, anstatt nur das, was wir nicht wollen, zu bekämpfen, zu verdammen, zu dämonisieren.

Auf meiner Deutschlandtour habe ich gelernt: Es ist möglich. Deshalb bin ich, auch wenn es raue Zeiten sind, zuversichtlich. / *Hasnain Kazim*



Hasnain Kazim

50, ist Journalist und Autor. Der gebürtige Oldenburger und Sohn indisch-pakistanischer Einwanderer lebt in Wien und ist für seinen politischen Reisebericht „Deutschlandtour“ mit dem Fahrrad durchs ganze Land gefahren. Siehe auch Verlosung auf Seite 26.

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



Seit 1903 Naturheilmittel und Kosmetik höchster Qualität!



Entwicklung und Herstellung im eigenen Haus

Augenfit-Kapseln

Mit 12 mg Lutein! Jede Kapsel enthält 12 mg 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

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

Gedächtnis-Kapseln mit Ginkgo!

Mit B-Vitaminen, Jod, Zink und Ginkgo-biloba-Extrakt! Wichtig für die Erhaltung von Gedächtnis, Lernfähigkeit und geistiger Fitness ist eine gute Versorgung mit Nährstoffen, die auf die Funktion von Gehirn, Psyche und Nervensystem abgestimmt sind.

Best.-Nr. 81 180 Kapseln für 6 Monate € 13,50
ab 3 Packungen nur € 12,00

Magnesium 400 supra 1x täglich!

Verbessert die Funktion und Belastungstoleranz der Muskeln, insbesondere bei Sport. Magnesium fördert so das Wohlbefinden - auch nachts - durch lockere, entspannte Muskeln und Waden. Für stabile, gesunde Knochen und Zähne wichtig. Eine Kapsel am Tag deckt den Magnesium-Bedarf eines Erwachsenen.

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

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. Von Natur aus mit Galaktolipiden. Glutenfrei und vegan.

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

Hyaluronsäure-Kapseln 400mg

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 400mg reine Hyaluronsäure und 80mg Vitamin C, das zur Kollagenbildung beiträgt.

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

NEU Vitamin C + Zink + D3 + Selen

Vitamin C, D3, Zink und Selen tragen zu einer gesunden, normalen Funktion des Immunsystems bei. Hochdosiert in einer Tablette täglich, stellen sie eine bequeme und zugleich effektive Möglichkeit dar, Abwehrkräfte und Immunsystem tatkräftig zu unterstützen - und zwar ein ganzes Jahr lang!

Best.-Nr. 1476 365 Tabletten € 32,50
ab 3 Packungen nur € 29,50

TOP Vitamin B12 Supra-200µg-Tabletten

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

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

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 € 7,95
Best.-Nr. 161 400 Kapseln à 500mg € 19,00

Augenklick

Alles gegeben hat die Notfallsanitäterin Joelina Berends: Zusammen mit 13.000 anderen Unerschrockenen und ihrem Johanniter-Team trat sie im September beim Extrem-Hindernislauf „XLETIX Challenge“ am Ostseebad Grömitz an. Bis zu 18 Kilometer Strecke und mehrere unliebsame Hindernisse galt es dabei zu überwinden. Angst vor kleineren Blessuren musste aber keiner haben: Im Sanitätsdienst standen die Johanniter zusammen mit Fachkräften anderer Hilfsorganisationen bereit - und eine Schlammmaske gab es für alle Teilnehmenden gratis.



Foto: Mario Zschiesche

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

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

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

Vitamin C + Zink Langzeit-Kapseln 60 Stück Für gesunde, vitale Abwehrkräfte!

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

Ich bestelle mit 14-tägigem Rückgaberecht folgende Artikel:

Bestell-Nr.	Artikel	Menge	Einzelpreis	Gesamtpreis
96046	Vitamin C + Zink Langzeit-Kps.	1	GRATIS	

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

JOH240442

Name, Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon (falls Rückfragen) _____ Geburtsdatum _____

Datum, Unterschrift _____

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

Drei Fragen an Angela Exner-Wallmeier ...



Foto: Lukas Lehmann

... (60), die als Fachbereichsleiterin Soziale Dienste im Ortsverband Oldenburg der Johanniter einen inklusiven Chor gegründet hat.

Wie sind Sie auf die Idee eines inklusiven Chors gekommen? / Vor vier Jahren haben wir in Kreyenbrück eine Pflegewohngemeinschaft für Demenzkranke, eine Tagespflege und ein Wohnen mit Service eröffnet. Als Projektbeauftragte wollte ich 2021 während der Corona-Pandemie in dem gemeinsam genutzten Innenhof Menschen mit und ohne Demenz zusammenbringen - und ihnen in der erzwungenen Isolation Halt und Abwechslung bieten. Durch eine Projektförderung können wir jetzt auch regelmäßig Musikerinnen und Musiker engagieren.

Vor welchen Herausforderungen stehen Sie bei Ihren Proben? / Weil wir ein offenes Angebot für alle sind, müssen sich die Musikerinnen und Musiker sowie Teilnehmenden immer wieder neu auf die aktuell Anwesenden einstellen. Bei bis zu 30 Personen ist das jedes Mal eine spannende Herausforderung!

Was nehmen Ihre Chormitglieder davon mit? / Alle gehen immer mit einem Lächeln und einem warmen Gefühl nach Hause. Die Distanz von betroffenen Demenzkranken und Angehörigen zu „normalen“ Teilnehmenden ist dann nicht mehr wahrnehmbar. Bei gutem Wetter proben wir draußen. Dann bleiben auch immer wieder Passanten stehen und stoßen danach teilweise zu uns!

Rätselspaß

Vorname des Komponisten	Metallteile miteinander verbinden	Fluss in Südostasien	Fahrzeug	rückbez. Fürwort (1. Pers. Plural)	Region in Norditalien	Stromspeicher (Kurzwort)	Kobold, Zwerg
Affodillgewächs, Heilpflanze			gewalttätig aufbrechen (Tresor)				1
	7	Schau-fahrt			Ab-schnitt der Woche		Arbeits-anzug
Kfz-Zeichen Hansestadt Rostock			weicher griech. Schafskäse	sprachlos			6
Geliebte des Zeus	Schönwetterzone	Kapitän bei Jules Verne	Fremdwortteil: halb (lat.)			5	Währungs-einheit
männliches Pferd				Spion, Spitzel			
		anfanglich			Stifterfigur im Naimburger Dom		2
abgegrenztes Gebiet	Mutter (Kose-name)			in Wartestellung (auf ...)			3
med. Fachgebiet (Abk.)		verehrtes Vorbild			Platz, Stelle		
							4

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

Schicken Sie uns Ihre Lösung bis zum 31. Dezember 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 „Deutschlandtour“ unseres „Denkanstoß“-Autors Hasnain Kazim.

Hasnain Kazim
„Deutschlandtour. Auf der Suche nach dem, was unser Land zusammenhält - Ein politischer Reisebericht“
352 Seiten
25 Euro
Erschienen im Penguin Verlag

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Teilnahme über Gewinnspiel-Clubs ist ausgeschlossen. Lösungswort Ausgabe September/24: KREUZSPINNE
Die Gewinnerinnen und Gewinner des Buchs „Hoffnung“ sind: Christa U. (Magdeburg), Klaus B. (Mannheim) und Manfred S. (Nürnberg).

ANZEIGE

MS LADY DILETTA / 5-tägige Schiffsreise

Zur Tulpenblüte nach Holland

Frühlingszauber rund ums IJsselmeer / Schmucke Giebelhäuser und Grachten in Amsterdam / Fahrt auf dem Amsterdam-Rhein-Kanal / Kleine Auszeit mit Deichen und Windmühlen / Fahrt über das Markermeer

Stilvolles Flair mit Wohlfühlfaktor: MS Lady Diletta bringt Sie mitten in den holländischen Frühling. Romantisch plätschern Amsterdams Grachten – aber tausende knallbunte Tulpen verwandeln den Keukenhof in ein Farbenmeer. Noch mehr Meer ... frisch weht der Wind übers IJsselmeer. Historisch ist in Hoorn nicht nur die Käsewaage. Ab durch den Amsterdam-Rhein-Kanal in die Unistadt Utrecht, Waal und Nederrijn fließen durch flaches grünes Land.

Reisepreis ab € **499,-**
Zweibettkabine Außen p.P. inkl. Vollverpflegung und Nachmittagskaffee und -tee mit Kuchen/Gebäck

Ihr Johanniter-Vorteil

Getränkpaket Gold im Wert von € p.P. **108,-**



Reiseverlauf

Düsseldorf – Amsterdam – Hoorn – Utrecht – Düsseldorf

Inklusivleistungen

- Getränkpaket Gold im Wert von € 108,00 p.P.
- Schiffsreise in der gewählten Kabine/Kategorie
- Hafen- und Schleusengebühren
- Begrüßungsgetränk an Bord
- Festliches Galadinner
- Volle Verpflegung auf dem Schiff: Frühstück, Mittag- und Abendessen, Nachmittagskaffee und -tee mit Kuchen
- Mobiles Audiosystem während der Ausflüge
- Informationsmaterial für Ihre Reise
- PLANTOURS Kreuzfahrten-Reiseleitung
- Nutzung des Fitness-Bereichs
- Kaffee- und Teestation

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

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



MS Lady Diletta

Willkommen auf unserem 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 freies WLAN runden das Rundum-Wohlfühlangebot ab.

Termine & Preise

Reisezeit A	Reisezeit B
18.-22.03.2025	03.-07.04.2025
22.-26.03.2025	07.-11.04.2025
26.-30.03.2025	23.-27.04.2025
30.03.-03.04.2025	27.04.-01.05.2025
	01.-05.05.2025

2-Bett Außen, Fenster ab € 499,00 p.P.
2-Bett Außen mit franz. Balkon ab € 699,00 p.P.
Einzelkabine, Außen ab € 799,00

2-Bett Außen ab € 699,00 p.P.
2-Bett Außen mit franz. Balkon ab € 899,00 p.P.
Einzelkabine ab € 999,00

Verantwortlicher Reiseveranstalter nach deutschem Reiserecht ist Plantours, eine Marke der plantours & Partner GmbH, Holzdam 28-32, 20099 Hamburg www.plantours-kreuzfahrten.de

Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Zur Tulpenblüte nach Holland“, Stichwort: Tulpen 25

Plantours, Holzdam 28-32, 20099 Hamburg, Tel. 040 239 3680 0, info@plantours-kreuzfahrten.de

Name _____ Telefon _____

Straße _____ PLZ/Ort _____

8-tägige Erlebnisreise mit Flusskreuzfahrt

Sehnsuchtsorte an der blauen Donau

Für Ihre Flusskreuzfahrt mit dem 4*-Schiff MS Fidelio haben wir Vollpension mit GenussPlus, Lebenslust-Reiseleitung sowie An-/Abreise mit Haustürabholung (Eigenanreise gegen Abschlag auf Wunsch) bereits für Sie inkludiert! Mehr über diesen Donauzauber unter www.lebenslust-touristik.de

Reisepreis ab € **999,-**

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

Ihr Johanniter-Vorteil

Bei Buchung bis zum 29. Januar 2025

sparen Sie mit dem Aktions-Code:

JOHB290125

€ **200,-**



Inklusivleistungen

- 8-tägige Erlebnisreise mit Donau-Kreuzfahrt Passau – Dürnstein – Wien – Budapest – Bratislava – Melk – Passau (Änderungen aus technischen/nautischen Gründen vorbehalten)
- Unser exklusiver Service: Haustürabholung und Haustür-rückbringung (deutschlandweit, ausgeschlossen Inseln ohne Festlandanbindung)
- An- und Abreise im Fernreisebus und Kofferservice bei Drehkreuz-Umstieg & Ein-/Ausstieffung (ggf. entfernungsabhängiger Aufpreis siehe Tabelle Reiseternine)
- 20 kg Freigeepäck
- 7 Übernachtungen auf der 4* MS Fidelio in einer Standard-Doppelkabine Hauptdeck achteln: Die ca. 14 m² große Kabine verfügt u. a. über DU/WC, Föhn, Doppelbett, Fenster (nicht zu öffnen), Safe, Sat-TV (Empfang standortabh.), Bordtelefon und individuell regulierbare Klimaanlage (saisonal)
- Ihr Flusskreuzfahrtschiff verfügt u. a. über Rezeption, Restaurant, Retro-Lounge-Bar, Lese-Salon, Shop, WLAN (gg. Gebühr/Empfang standortabh.), Sonnendeck mit bewirteter Terrasse, Liegestühlen, Schattenbereich und Swimmingpool (wetterabh.) & Fitnessraum (inkl.) und eine kleine Sauna (gg. Gebühr)
- Vollpension mit GenussPlus an Bord: 7x Frühstück, 6x Mittagessen als 4-Gänge-Menü, 7x Abendessen als 4-Gänge-Menü, 7x Kuchen oder Late-Night-Snack (je nach Tagesprogramm), Kaffee/Tee von der Kaffeestation (07:00-23:00 Uhr) und Tischwasser zu den Hauptmahlzeiten
- Lebenslust-Reiseleitung an Bord

Wunschleistungen

- Standard-Doppelkabine Hauptdeck achteln: +599 € bei Einzelbelegung
- Standard-Doppelkabine Hauptdeck: +797 € bei Doppelbelegung / +797 € bei Einzelbelegung
- Komfort-Doppelkabine Mitteldeck: +149 € p. P. bei Doppelbelegung +897 € bei Einzelbelegung
- Deluxe-Doppelkabine Oberdeck: +199 € p. P. bei Doppelbelegung +997 € bei Einzelbelegung
- All-Inclusive-Getränkpaket an Bord: +99 € (09:30-23:00 Uhr)

Jetzt buchen und sparen!

- An Bord buchbare Landausflüge
- „Dürnstein mit Weinprobe“ 40 €
- „Kaiserliches Wien“ 50 €
- „Herrliches Budapest“ 50 €
- „Bezauberndes Bratislava“ 30 €
- „Welterbe Kloster Melk“ 50 €
- Als Ausflugspaket bei Sofort-Buchung statt 220€ für nur 169 €

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



Reiseternine

PLZ*	Aufpreis	März 2025	April 2025	Juni 2025	Juli 2025	Aug. 2025	Okt. 2025
0	50€	31.	7. 14. 21.	30.	7. 14.	11. 18.	13. 20.
1	100€	31.	7. 14. 21.	30.	7. 14.	11. 18.	13. 20.
2	100€	31.	7. 14. 21.	30.	7. 14.	11. 18.	13. 20.
3	50€	31.	7. 14. 21.	30.	7. 14.	11. 18.	13. 20.
4	100€	31.	7. 14. 21.	30.	7. 14.	11. 18.	13. 20.
5	100€	31.	7. 14. 21.	30.	7. 14.	11. 18.	13. 20.
6	50€	31.	7. 14. 21.	30.	7. 14.	11. 18.	13. 20.
7	50€	31.	7. 14. 21.	30.	7. 14.	11. 18.	13. 20.
8	50€	31.	7. 14. 21.	30.	7. 14.	11. 18.	13. 20.
9	0€	31.	7. 14. 21.	30.	7. 14.	11. 18.	13. 20.

Saisonzeiten A B B C D D D C C B A

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

* Mit der 1. Stelle Ihrer Postleitzahl ermitteln Sie die Reiseternine und entfernungsabhängigen Aufpreise in Ihrem Postleitzahlen-Gebiet.

Bei Eigenanreise alle PLZ: -100 € Abschlag statt PLZ-Aufpreis

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 25% 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 „Sehnsuchtsorte an der blauen Donau“ (JOHB290125)

Coupon einsenden an den Reiseveranstalter Lebenslust Touristik GmbH, Michaelkirchplatz 1-2, 10179 Berlin, Tel.: 0800 3333 444, Fax: 030 8800 13 078 info@lebenslust-touristik.de

Name _____ Telefon _____
Straße _____ PLZ/Ort _____

JOH 4/2024

8-tägige Wellness-Flugreise

Ischia – Paradies der Thermalparks

Gönnen Sie sich eine erholsame 8-tägige Wellness-Flugreise ins Thermalparadies Ischia! Sie wohnen mit Halbpension im 4* Park Hotel Terme Mediterraneo, das Ihnen u. a. eine Parkanlage sowie kostenfreie Liegestühle an der Thermalpool-Anlage bietet. Auf einer Inselrundfahrt entdecken Sie die Schönheit Ischias, auch drei vitalisierende Thermalparkbesuche sind bereits inkludiert – freuen Sie sich auf eine Welt des Wohlfühlens in „Bella Italia“!

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

Ihr Johanniter-Vorteil

Bei Buchung bis zum 28. Januar 2025

sparen Sie mit dem Aktions-Code:

JOHB280125

€ **100,-**

Reiseternine und Abflughäfen

	Aufpreis	April 2025	Mai 2025	Juni 2025
Stuttgart	0€	22. 29.	- 6. 13. 20. 27.	3.*
Berlin	35€	24. -	1. 8. 15. 22. 29.	5.*
Dresden	75€	24. -	1. 8. 15. 22. 29.	5.*
Düsseldorf	35€	24. -	1. 8. 15. 22. 29.	5.*
Frankfurt	35€	24. -	1. 8. 15. 22. 29.	5.*
Hannover	75€	24. -	1. 8. 15. 22. 29.	5.*
Hamburg	35€	24. -	1. 8. 15. 22. 29.	5.*
Köln-Bonn	35€	22. 29.	- 6. 13. 20. 27.	3.*
Leipzig	75€	24. -	1. 8. 15. 22. 29.	5.*
München	35€	24. -	1. 8. 15. 22. 29.	5.*

Saisonzeiten A B B C D E

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

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“ (JOHB280125)

Coupon einsenden an den Reiseveranstalter Lebenslust Touristik GmbH, Michaelkirchplatz 1-2, 10179 Berlin, Tel.: 0800 3333 444, Fax: 030 8800 13 078 info@lebenslust-touristik.de

Name _____ Telefon _____
Straße _____ PLZ/Ort _____

JOH 4/2024

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, Eurowings o. a. und 20 kg Freigeepäck
- Deutschsprachige Flughafen-assistenz
- Alle Transfers zwischen Flughafen Neapel und Hafen Neapel/Hafen Pozzuoli sowie dem Hafen auf Ischia und dem Hotel
- Fährüberfahrten Neapel – Ischia/Ischia – Neapel
- 7 Übernachtungen auf Ischia im 4* Park Hotel Terme Mediterraneo in Forio
- Ihr 4* Park Hotel Terme Mediterraneo verfügt u. a. über eine Parkanlage, Restaurant, Sonnenliegen-/schirme an der Thermalpool-Anlage, Snack- und Pool-Bar. Zudem stehen Kneippbecken, Thermalhallenbad (saisonal) und ein Spä-Bereich (gegen Gebühr) zur Verfügung.
- Unterbringung im Doppelzimmer u. a. mit Dusche/WC, Föhn, Telefon, Heizung (saisonal), Sat-TV, Safe, Mini-Kühlschrank, WLAN, Klimaanlage (saisonal, gg. Gebühr), Balkon oder Terrasse
- Halbpension bestehend aus: - 7x Frühstück in Büfetform - 7x 3-Gänge-Menü am Abend mit Vorspeisenbüfett
- Mehrmals täglich kostenfreier Shuttle-Service zum Strand Spiaggia Citara
- Inselrundfahrt mit deutschsprachiger Reiseleitung und u. a.: Blick auf das Castello Aragonese, Sant'-Angelo-Besuch, 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 Transfers und Ausflüge im klimatisierten Reisebus
- Deutschsprachige Lebenslust-Reiseleitung im Hotel

Wunschleistungen

- Doppelzimmer zur Alleinbenutzung: +349 €
- Doppelzimmer Superior: +100 € pro Person/Woche
- Verlängerungswoche mit Halbpension: +499 € p. P. im DZ/+848 € im DZ zur Alleinbenutzung

Nicht inklusive: Tourismussteuer von ca. 3 € p.P./pro Nacht (Stand 08/2024).

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 25% des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu leisten. Alle Preise pro Person.

Weitere Informationen auch unter www.lebenslust-touristik.de

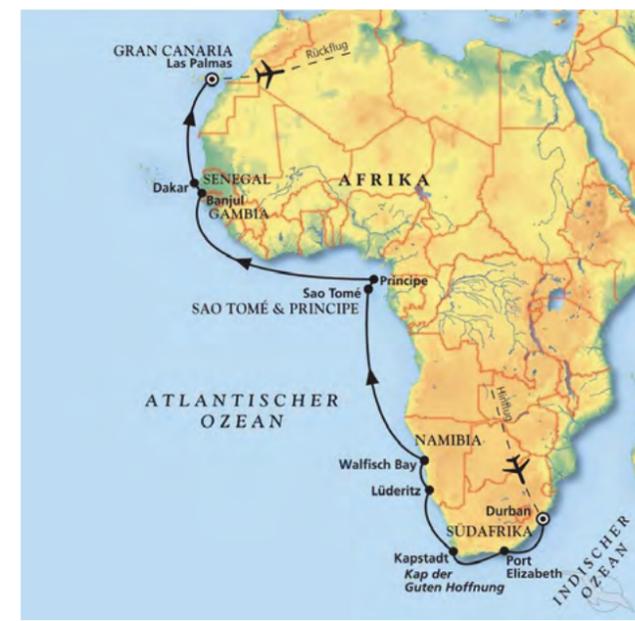
ART369 / 21 Tage / 12.05.2025–02.06.2025

Von Durban und Kapstadt bis zu den Kanaren

Durban / Port Elizabeth / Kapstadt / Lüderitz / Walfisch Bay / Sao Tomé & Príncipe / Banjul / Dakar / Las Palmas

Bevor MS Artania das berühmte Kap der Guten Hoffnung passiert, besuchen Sie Port Elizabeth. Vom Tafelberg aus kreuzen Sie gen Norden, erreichen als nächstes Namibia. Die nächsten Tage reisen Sie in gemütlicher Fahrt durch den Atlantik mit Kurs auf São Tomé. Durch den Golf von Guinea fahren Sie weiter nach Gambia und in den Senegal. Nach zwei weiteren Seetagen endet Ihre Kreuzfahrt in Las Palmas de Gran Canaria.

Reisepreis ab € 3.499,-
Zweibettkabine außen p. P., inkl. Vollpension, Tischweine, Säfte, Wasser bei den Hauptmahlzeiten



Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Von Durban über Kapstadt bis zu den Kanaren“ (ART369)

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

Name _____ Telefon _____
Straße _____ PLZ/Ort _____

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



Geburtstagsgeschenk
Wenn Sie 2025 einen runden Geburtstag feiern oder in den Monaten Mai/Juni ein neues Lebensjahr beginnen, erhalten Sie eine Reisepreisreduzierung von 500 € (gültig nur für Vollzahler, limitiertes Kontingent).



Ihr Johanniter-Vorteil

Flug-An- und Abreise von Frankfurt, München, Düsseldorf und Hamburg inkl. sowie € 150 p.P. Ausflugs Guthaben

2024/25	Hafen	an	ab
	Vorprogramm bzw. Flug von Deutschland nach		
Mo 12.05.	Durban / Südafrika	—	23:00
Di 13.05.	Urlaub auf See	—	—
Mi 14.05.	Port Elizabeth / Südafrika	07:00	20:00
Do 15.05.	Kap der Guten Hoffnung	Passage	
Fr 16.05.	Kapstadt / Südafrika	08:00	19:00
Sa 17.05.	Urlaub auf See	—	—
So 18.05.	Lüderitz / Namibia	07:00	13:00
Mo 19.05.	Walfischbai / Namibia	07:00	18:00
Di 20.05.	Erholung auf See	—	—
Mi 21.05.	Erholung auf See	—	—
Do 22.05.	Erholung auf See	—	—
Fr 23.05.	São Tomé / São Tomé e Príncipe*	13:00	20:00
Sa 24.05.	Príncipe / São Tomé e Príncipe*	07:00	13:00
So 25.05.	Erholung auf See	—	—
Mo 26.05.	Erholung auf See	—	—
Di 27.05.	Erholung auf See	—	—
Mi 28.05.	Erholung auf See	—	—
Do 29.05.	Banjul / Gambia	09:00	20:00
Fr 30.05.	Dakar / Senegal	07:00	18:00
Sa 31.05.	Urlaub auf See	—	—
So 01.06.	Urlaub auf See	—	—
Mo 02.06.	Las Palmas / Gran Canaria / Spanien	—	—
	Ausschiffung und Rückflug nach Deutschland ^{a)}		

^{a)} Ausschiffungszeit 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

8-tägige Flugreise Barcelona und die Costa Brava

Die Weltstadt Barcelona, ihre Umgebung und die „wilde“ Küste Costa Brava sind die Ziele unserer beliebten 8-tägigen Flugreise – auch in diesem Jahr zum fantastisch günstigen Preis! Sie wohnen im top bewerteten 4* Aqua Hotel Silhouette & Spa – Adults only mit inkludierter Halbpension und erleben auf vier Inklusiv-Ausflügen die Höhepunkte Kataloniens. Erfahren Sie mehr unter www.lebenslust-touristik.de

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

Ihr Johanniter-Vorteil

Bei Buchung bis zum 26. Februar 2025 sparen Sie mit dem Aktions-Code: **JOHB260225 € 100,-**

Inklusivleistungen

- 8-tägige Flugreise an die Costa Brava
- Hin- und Rückflug nach/ab Barcelona in der Economy-Class mit Lufthansa, Eurowings, Ryanair, Vueling o. a. und 20 kg Freigeepäck
- Deutschsprachige Flughafen-assistenz
- Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen
- 7 Übernachtungen im 4* Aqua Hotel Silhouette & Spa – Adults only im beliebten Badeort Malgrat de Mar
- Willkommensgetränk
- Halbpension bestehend aus 7x Frühstück und 7x Abendessen jeweils in Büfettform
- Das komfortable 4* Aqua Hotel Silhouette & Spa – Adults only liegt nur wenige hundert Meter vom Sandstrand entfernt und verfügt über Lobby, zwei Bars, Restaurant, drei Außenpools mit Sonnenterrasse und kostenloser Nutzung von Liegen, Sonnenschirmen und Poolhandtüchern.
- 1x pro Woche kostenfreie Nutzung des Wellness- und Spa-Bereichs (Montagsmorgen – Freitagmittag)
- Abendliches Unterhaltungsprogramm in Ihrem Hotel
- Unterbringung in großzügigen Doppelzimmern ausgestattet mit Dusche/WC, Föhn, Sat.-TV, Telefon, Kühlschrank, Klimaanlage/Heizung, Safe, WLAN und möbliertem Balkon
- Komplettes Ausflugspaket bestehend aus 4 Ganztagesausflügen:
 - „Gaudis Barcelona & das Kloster Montserrat“
 - „Naturidylle, Mönchsleben & ein Mittelalter-Kleinod“
 - „Faszination Costa Brava“
 - „Viva Barcelona“
- Alle Ausflüge mit deutschsprachiger Reiseleitung und Zeit zur freien Verfügung
- Folgende Eintrittsgebühren während der Ausflüge
 - Gaudis Park Güell in Barcelona
 - Kloster Sant Pere de Casserres
 - Aussichtsplattform des Palau Nacional
- Lebenslust-Reiseleitung im Hotel

Nicht inklusive: Die Touristensteuer von ca. 1 € pro Person/Übernachtung (Stand 10/24) ist direkt im Hotel zahlbar.

Wunschleistungen

- Doppelzimmer zur Alleinbenutzung: + 349 €
- Getränkepaket (je 1/2 Flasche Wein & 1/4 l Wasser zu den Abendessen): + 50 € p.P./Woche
- Verlängerungswoche (7 Übernachtungen mit Halbpension im 4* Aqua Hotel Silhouette & Spa – Adults only): + 399 € p. P. im DZ + 748 € im DZ zur Alleinbenutzung

Mit Erhalt der Reisebestätigung und des Reisepreis-Sicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 25% des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu leisten. Alle Preise pro Person.
Weitere Informationen auch unter www.lebenslust-touristik.de

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



Reisetermine und Abflughäfen

	Aufpreis	April 2025	Mai 2025	Juni 2025	Sept. 2025	Okt. 2025
Stuttgart	0€	3. 17.	1. 15. 29.	5.*	11. 25.	2. 16.*
Berlin	35€	3. 17.	1. 15. 29.	5.*	11. 25.	2. 16.*
Dresden	95€	3. 17.	1. 15. 29.	5.*	11. 25.	2. 16.*
Düsseldorf	35€	3. 17.	1. 15. 29.	5.*	11. 25.	2. 16.*
Frankfurt	35€	3. 17.	1. 15. 29.	5.*	11. 25.	2. 16.*
Hamburg	75€	3. 17.	1. 15. 29.	5.*	11. 25.	2. 16.*
Hannover	75€	3. 17.	1. 15. 29.	5.*	11. 25.	2. 16.*
Köln-Bonn	35€	3. 17.	1. 15. 29.	5.*	11. 25.	2. 16.*
Leipzig	95€	3. 17.	1. 15. 29.	5.*	11. 25.	2. 16.*
München	35€	3. 17.	1. 15. 29.	5.*	11. 25.	2. 16.*
Nürnberg	95€	3. 17.	1. 15. 29.	5.*	11. 25.	2. 16.*

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

*keine Verlängerungswoche möglich

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

Verantwortlicher Reiseveranstalter nach deutschem Reiserecht ist Lebenslust Touristik GmbH, Michaelkirchplatz 1-2, 10179 Berlin

Informationsgutschein

Ja, bitte übersenden Sie mir ausführliche Informationen über die Reise „Barcelona und die Costa Brava“ (JOHB260225)

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 _____

Viva España: Goldgewinner entdecken

ÜBER 50% REDUZIERT!

8 Flaschen + 2 Weingläser statt € 100,50 nur € 39⁹⁰

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



Vorteilsnummer
1114343

Sie erhalten 8 Fl. im Vorteilspaket mit 2 Gläsern 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 (wie links angegeben). 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 Datenschutz finden Sie unter www.hawesko.de/datenschutz. Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Alex Kim, Nicolas Tantzen, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr.: DE 25 00 25 694.

 **HAWESKO**
JEDER WEIN EIN ERLEBNIS