

JO!

Aus Liebe zum Leben



Tierisch gut

Der Kontakt mit (Haus-)Tieren ist einfach schön!
Wie gut sie uns tun, das haben zahlreiche Studien
untersucht.

Retter auf vier Pfoten
Hunde sind mit ihrer Spürnase
in den Johanniter-Rettungshunde-
staffeln unersetzlich.

Wenn es summt und brummt
Wie man sich im Sommer vor Mücken
schützen kann und was bei Stichen hilft.



EDITO-RIAL



Was wäre der Sommerspaziergang ohne Vogelgezwitscher im Hintergrund, die Auszeit im Garten ohne die umherflatternden Schmetterlinge und die Pause auf der Parkbank ohne neugierig schnuppernde Hunde? Tiere sind in unserem Alltag allgegenwärtig. Mehr noch: Diese kurzen „tierischen“ Begegnungen schaffen Momente der Freude. Aus diesem Grund dreht sich in der aktuellen Ausgabe des „JO!“ alles um Hund, Katze und Co.

Welchen Effekt (Haus-)Tiere auf unser Wohlbefinden haben – das wurde bereits vielfach wissenschaftlich untersucht –, ist dabei nur einer der Aspekte, die wir genauer betrachten. Erfahren Sie außerdem, was es vor der Anschaffung eines Haustieres zu beachten gilt und wie man auch ohne ein eigenes nicht auf den Kontakt mit Tieren verzichten muss (mehr dazu ab Seite 4).

Doch so wunderbar die meisten Tiere sind, so lästig kann manch eines auch sein. Zum Beispiel Mücken, die uns im Sommer juckende Einstichstellen bescheren. Wie man sich vor den Plagegeistern schützen kann und was hilft, wenn man gestochen wurde, lesen Sie auf den Seiten 10 und 11.

Als Hilfsorganisation sind wir immer für den Dienst am Menschen unterwegs – und erhalten dabei tatkräftige Unterstützung von Helfern auf vier Pfoten. So sind speziell ausgebildete Hunde in den Johanniter-Besuchshundegruppen in Senioreneinrichtungen (erfahren Sie mehr auf den Seiten 6 und 7), als begleitende Lesehunde für Kinder mit Leseschwäche (ebenfalls Seite 6 und 7) und mit ihrer wertvollen Spürnase bei der Vermisstensuche in den Rettungshundestaffeln im Einsatz. Einblicke in die Arbeit der ehrenamtlichen Rettungshundestaffeln erhalten Sie auf den Seiten 8 und 9.

Freuen Sie sich auf eine tierische Ausgabe. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

Laura Förster

Laura Förster
Marketingmanagerin



JOHANNITER

Unser gebührenfreies
Service-Telefon
0800 0019214

Impressum

Herausgeber / Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.,
Landesverband Niedersachsen/Bremen,
Baumschulenallee 16, 30625 Hannover
Sitz des Vereins: Lützowstraße 94, 10785 Berlin
lg.nb@johanniter.de

Redaktion und Layout / Lattke und Lattke GmbH,
Schloss Reichenberg, 97234 Reichenberg

Druck / Ströher Druckerei und Verlag, Celle

Auflage / 56917 Exemplare

Titelfoto / Adobe Stock / dglimages

Sie finden uns auf /

facebook: JohanniterNiedersachsenBremen
instagram: johanniter_niedersachsenbremen

Dieses Magazin und alle in ihm enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechtsgesetzes bedarf der Zustimmung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt die Redaktion keine Haftung.



Gewinnspiel-Infos

Knobeln Sie beim Kreuzworträtsel auf Seite 16 mit und reichen Sie das Lösungswort, den gewünschten Gewinn sowie Ihre Adresse postalisch ein **oder nutzen Sie die digitale Einsendung über das Online-Formular.***

Postalisch
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.,
Redaktion JO!,
Stichwort: Rätsel,
Baumschulenallee 16,
30625 Hannover

Online-Formular
[www.johanniter.de/
gewinnspiel-jo](http://www.johanniter.de/gewinnspiel-jo)



Scannen Sie mich mit Ihrer Smartphone-Kamera

*Einsendungen per E-Mail werden nicht berücksichtigt.

50 000STE HAUSNOTRUF-KUNDIN

Erfolgsgeschichte Hausnotruf



23.09.24
- 03.11.24

Hausnotruf kostenfrei testen bei
den Sicherheitswochen – jetzt melden
unter 0800 32 33 800.

50 000 Johanniter-Hausnotruf-Nutzende – wenn das kein Grund zum Feiern ist. So ließen es sich Kundenberater **Christian Lautenbach** (links) und **Hans Joachim Halbach**, Zentralbereichsleiter für Kundenbetreuung im Landesverband (rechts), auch nicht nehmen, der 50 000sten Hausnotruf-Kundin des Landesverbandes Niedersachsen/Bremen, **Elfriede Wehling** (Mitte), persönlich zu gratulieren.

WARNTAG



Am **12. September 2024** ist bundesweiter Warntag, an dem die Auslösung sämtlicher Warnkanäle getestet wird. Nicht erschrecken, wenn um **11 Uhr** also Sirenen aufheulen, am Handy ein schriller Ton erklingt oder Sie auf Warnungen per Fernseher, Radio oder Anzeigetafeln aufmerksam werden – es handelt sich lediglich um einen Probealarm. Gegen 11:45 Uhr erfolgt eine Entwarnung.

JOHANNITER-HANDWERKERSERVICE



Helfende Hände

Das defekte Leuchtmittel muss ausgetauscht, die Kanäle auf dem neuen Fernseher eingerichtet oder eine Gardinenstange montiert werden: Unterstützung dabei bietet in Wunstorf der **ehrenamtliche Handwerkerdienst der Johanniter des Ortsverbandes Wunstorf-Steinhuder Meer**. Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren sowie körperlich eingeschränkte Menschen und versteht sich als Ersatz zur Nachbarschaftshilfe. Gegen eine Fahrtkostenpauschale von fünf Euro sind die Ehrenamtlichen bei kleineren handwerklichen Reparaturen und Arbeiten im eigenen Zuhause behilflich.

Sie wohnen in Wunstorf und benötigen die Unterstützung des Handwerkerservices? Anfragen nehmen die Johanniter **werktags zwischen 9 und 14 Uhr** unter der **Telefonnummer 05031 9523 0** entgegen.



ONLINE-KURS DER JOHANNITER

„Gut durch die Hitze kommen“

Wie kann man sich am besten vor hochsommerlichen Temperaturen schützen und hitzebedingten Erkrankungen vorbeugen? Antworten auf diese Frage finden Sie im **kostenlosen Online-Kurs „Gut durch die Hitze kommen“** der Johanniter – also in einem über das Internet durchgeführten Kurs. Die Johanniter bieten in dem Schulungsangebot nützliche Tipps für den Sommer und informieren darüber, was im Ernstfall zu tun ist.

An dem kostenlosen Kurs können alle Interessierten orts- und zeitunabhängig über ein internetfähiges Endgerät teilnehmen. Hier geht's zum Kurs:



www.johanniter.de/elearning-hitzewellen

TITELTHEMA

Tierisch gut

Hund, Katze oder Wellensittich – Haustiere sind in Deutschland beliebt: In rund 45 Prozent der Haushalte hierzulande gab es im Jahr 2023 mindestens ein Haustier. Davon profitieren insbesondere ihre Besitzerinnen und Besitzer, denn Haustierhalter leben gesünder.

Ob das eigene Tier oder ein fremdes – die Freude ist bei den meisten groß, wenn eine Katze um die Beine streift oder ein Hund im Park eine Streicheleinheit möchte. Das Glücksgefühl, das sich beim Kontakt mit Tieren einstellt, ist dabei nicht nur subjektiv spürbar: Zahlreiche Studien konnten positive Effekte auf das eigene Wohlbefinden und sogar auf die Gesundheit durch den Kontakt mit Tieren nachweisen. Die Wirkung reicht dabei von der emotionalen über die soziale bis hin zur psychischen und physischen Ebene.

Von Stressabbau bis Alltagsstruktur

Bereits durch die reine Anwesenheit eines Tieres steigt die Stimmung beim Menschen, Blutdruck und Herzfrequenz sinken, wie Untersuchungen belegen konnten. Verstärkt wird dies beim Streicheln. Wie wirksam schon ein kurzer Kontakt mit Tieren gegen Stress sein kann, untersuchte eine Studie der Universität von British Columbia genauer. Die Teilnehmenden berichteten nach einer Therapiestunde mit Hunden, dass sie sich weniger gestresst und glücklicher fühlten. Auch nach zehn Stunden hielt diese positive Wirkung weiter an.

Ein möglicher Grund dafür ist das Hormon **Oxytocin** – auch „Kuschelhormon“ genannt –, das beim Kontakt mit Tieren vermehrt ausgeschüttet wird und unter anderem das Wohlbefinden steigert.

Mit einem eigenen Haustier gewinnt man zudem einen Gefährten, dem Sorgen anvertraut werden können und der seinen Besitzenden sich weniger einsam fühlen lässt – nicht umsonst gilt der Hund auch als „bester Freund des Menschen“ und ist damit eine wichtige emotionale Stütze.

Forschende der Universität von Florida, der Universität von Michigan und der Virginia Commonwealth Universität konnten außerdem herausfinden, dass die **kognitive Leistung** bei Personen ab 50 Jahren, die seit mehr als fünf Jahren ein Haustier besitzen, langsamer abnahm als bei Nicht-Haustierbesitzenden.

Der Effekt zeigt sich insbesondere hinsichtlich des Sprachgedächtnisses: Haustierbesitzende erinnerten Wortreihen besser als Nicht-Haustierbesitzende. Die genauen Gründe für diese Unterschiede wurden jedoch nicht untersucht.



Die meisten Haustierbesitzenden profitieren zudem von mehr Bewegung im Alltag – das Tier hält schließlich auf Trab –, was sich wiederum positiv auf das Immun- und das Herz-Kreislauf-System auswirken kann. Ein weiterer schöner Effekt: Tiere können beim Kontaktaufbau unterstützen. Schließlich bildet der Vierbeiner, der beim Gassigehen neugierig auf Fremde zugeht, schnell einen Anlass, um ins Gespräch zu kommen. Und: Haustiere strukturieren den Tag, sorgen für eine gewisse Routine und schenken eine Aufgabe.

Auch wenn die kausale Wirkung von Tieren auf die Gesundheit des Menschen bislang nicht eindeutig belegt werden kann, haben alle Untersuchungen ein Erkenntnis gemeinsam: Haustierhaltende leben gesünder. Warum das so ist, bleibt Gegenstand künftiger Forschung.

Mit **15,7 Millionen** ist die **Katze** das beliebteste Haustier der Deutschen,

gefolgt vom **Hund** mit **10,5 Millionen**.

Von weiteren **Kleintieren** – wie beispielsweise Hasen – gibt es **rund 4,6 Millionen** in deutschen Haushalten.



Wohlüberlegte Entscheidung

Mit den tierischen Freunden gehen jedoch nicht nur positive Wirkungen auf das Wohlbefinden einher, sondern auch jede Menge Arbeit, Verantwortung und Kosten. Vor der Anschaffung eines Haustieres gibt es daher einiges zu berücksichtigen: Wie viel Platz ist vorhanden? Lassen es meine Gesundheit und meine Zeit zu, mich ausreichend um das Tier zu kümmern? Kann ich die Kosten für Versorgung, Tierarztbesuche und mehr stemmen? Können Angehörige oder Bekannte bei Bedarf unterstützen? Besonders mit steigendem Alter gilt es, den Aufwand nicht zu unterschätzen und abzuwägen, ob das Tier artgerecht versorgt werden kann. Das Gassigehen mit (besonders stürmischen) Hunden birgt zudem ein Sturzrisiko.

Es muss nicht gleich ein eigenes Haustier sein, denn auch ohne den Besitz eines tierischen Begleiters braucht man nicht auf den Kontakt mit ihnen verzichten.

Viele Tierheime bieten etwa unter einigen Voraussetzungen die Möglichkeit an, Hunde ehrenamtlich Gassi zu führen. Oder wie wäre es mal wieder, einen Ausflug in den regionalen Streichelzoo oder Wildpark zu unternehmen?



67,5%

der Familien mit Kindern besaßen im Jahr 2023 in Deutschland ein Haustier.

über die Vierbeiner ist bei den meisten groß. Der tierische Besuch sorgt zudem für Abwechslung und reichlich Gesprächsstoff bei den Bewohnenden.

Die **Lesehundegruppe** der Johanniter unterstützt Kinder dabei, ihre Lesefähigkeit zu verbessern. Mit den Hunden erhalten insbesondere Kinder mit Leseschwäche einen geduligen „Zuhörer“, der nicht urteilt und den Lesefluss nicht unterbricht. So können sie in einer geschützten Umgebung spielerisch lernen und gleichzeitig Selbstvertrauen gewinnen.

Unterstützung auf vier Pfoten

Auch die Johanniter-Unfall-Hilfe weiß um die besondere Wirkung von Tieren. So kommen mit der Besuchshundegruppe des Ortsverbandes Stade regelmäßig Ehrenamtliche mit ihren Hunden in Tagespflegeeinrichtungen oder Seniorenwohnheime zu Besuch. Die Freude

Die Hundespürnase kann bei der Vermisstensuche lebensrettend sein. Mehr zur Arbeit der **Johanniter-Rettungshundestaffeln** erfahren Sie auf den Seiten 8 und 9.

ANZEIGE

SANIMED //
Treppenlifte

Treppenlifte vom prämierten Fachanbieter

herstellerunabhängig, qualitätsbewusst, serviceorientiert



www.sanimed-treppenlift.de

SANIMED GmbH // Gildestraße 68 // 49479 Ibbenbüren
Telefon: 05451 923 200 // E-Mail: treppenlift@sanimed.de

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

1. PLATZ
Testsieger
Treppenlift-
anbieter

Service und Preise
TEST Okt. 2023
5 Anbieter

www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

EHRENAMT

Die richtige Fährte

Die Rettunghundestaffeln unterstützen bei der Vermisstensuche

Eine Aufgabe muss Bex noch meistern: In einem 30 000 Quadratmeter großen Waldstück gilt es, die eigenen Fähigkeiten bei der Suche unter Beweis zu stellen. Und auch das schafft die Hündin mit Bravour: Nach knapp vier Jahren Ausbildung und den erfolgreich gemeisterten Prüfungsteilen ist der Border Collie gemeinsam mit Hundeführerin Anja Rocks in zertifizierter Rettungshund in der Rettunghundestaffel des Ortsverbandes Hannover-Wasserturm.

Durch Technik nicht zu ersetzen

Als ausgebildeter Flächensuchhund kann Bex nun zusammen mit Anja Rocks in bei der Suche nach Vermissten in weitläufigen Gebieten in den Einsatz. Die Rettunghundestaffeln der Johanniter unterstüt-

zen, wenn etwa ein Wanderer im Wald vom Weg abkommt oder ein Demenzerkrankter nicht mehr nach Hause findet. In solchen Notsituationen muss es schnell gehen, denn Unterkühlung und Dehydratation können für die Vermissten lebensbedrohlich sein.

Unterschieden wird bei Rettungshunden zwischen **Trümmer- und Flächensuchhunden** sowie **Personensuchhunden**, sogenannten Mantrailern. Während erstere für das Absuchen großflächiger Gebiete und das Verfolgen jeder menschlichen Spur ausgebildet sind, orientieren sich Personensuchhunde an der Geruchsprobe einer bestimmten Person.

Schlechte Witterungsbedingungen, Dunkelheit und unübersichtliches Gelände erschweren die Suche häufig. Trotz technischer Hilfsmittel wie Drohnen und Wärmebildkameras ist die Hundespürnase daher unverzichtbar:

Mit bis zu 250 Millionen Riechzellen wittern Hunde selbst die feinste Spur.

Zudem schaffen es die Vierbeiner – je nach Wetterlage und Suchkondition – innerhalb kürzester Zeit, großflächige Gebiete abzusuchen.

Übung macht den Meister

Im Alter von nur acht Wochen ging es für Bex im Juni 2020 das erste Mal auf das Übungsgelände der Rettungshundestaffel. Seitdem standen unter anderem Gewandtheitstraining, Lenkbarkeit auf Distanz und das Anzeigen eines Fundes auf dem Trainingsplan. Auch die Hundeführerinnen und Hundeführer werden für die ehrenamtliche Arbeit geschult – im taktischen Vorgehen, im Umgang mit GPS-Geräten, in Erster Hilfe sowohl am Menschen als auch am Hund und vielem mehr. Das erlernte Wissen gilt es dann auch für sie, in der Theorie- und Praxisprüfung zu belegen.

Mit der Ausbildung ist es jedoch nicht getan: „Die Rettungshunde lernen – genau wie ihre Hundeführerinnen und Hundeführer – ihr ganzes Leben lang. Die Prüfung markiert nur den Übergang zur Einsatzfähigkeit“, erklärt Anja Rocksinn, Frauchen von Bex. Rund 8 Stunden wöchentlich trainieren die beiden. Hinzu kommen Trainingswochen in Trümmer-Ausbildungszentren. Die Prüfung muss zudem alle 24 Monate gemeinsam wiederholt werden, um die Einsatzfähigkeit unter Beweis zu stellen.

Eine wichtige

Fähigkeit:

Teamwork. Hund und Hundeführer wie auch die Rettenden untereinander müssen im Einsatz perfekt zusammenarbeiten.



Unermüdliches Engagement

Dem hohen Zeitaufwand zum Trotz engagiert Anja Rocksinn sich bereits seit 25 Jahren in der Rettungshundestaffel, für sie eine Herzensangelegenheit: „Nach dem ersten Schnuppertraining – damals noch mit meinem Hund Welf – wurde mir schnell klar, dass mich die Vielfältigkeit der Hundeausbildung und die gleichzeitige Möglichkeit, etwas Sinnvolles für andere zu tun, fasziniert.“

Mensch und Vierbeiner sind ehrenamtlich im Dienst, für die intensive Aus- und Weiterbildung wie auch für Einsatzmaterialien – etwa für Kleidung, Leichthelme, Kenndecken für die Vierbeiner und GPS-Geräte – fallen jedoch Kosten an. Nur durch Spendengelder ist es möglich, dass die Johanniter-Rettungshundestaffeln für ihre Mitmenschen da sein können.

Unterstützen Sie die Rettungshundestaffeln!



Die Ehrenamtlichen (auf vier Pfoten) der Rettungshundestaffeln sind bei Wind und Wetter zu jeder Tages- und Nachtzeit zur Stelle. Auch in anderen Bereichen wie dem Sanitätsdienst, der psychosozialen Notfallversorgung oder den Motorradstaffeln sind die Rettenden in Notsituationen da. **Helfen Sie mit, dass diese wertvolle Unterstützung auch in Zukunft möglich ist – mit Ihrer Spende.**

Spendenkonto der Johanniter in Niedersachsen und Bremen:
Johanniter-Unfall-Hilfe Niedersachsen/Bremen
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE97 3702 0500 0004 3141 10
BIC: BFSWDE33XXX
Stichwort: Ehrenamt

Oder spenden Sie online unter www.johanniter.de/spenden-nb



TIPP

Wenn es summt und brummt



Ein lauer Sommerabend lockt nach draußen. Doch kaum hat man es sich auf der Terrasse gemütlich gemacht, beginnt es um einen herum zu summen: Die Stechmücken sind los. Wir zeigen, was dann hilft.

Ist von lästigen Mücken die Rede, sind damit die Weibchen gemeint. Nur sie stechen auf der Suche nach einem speziellen Eiweiß, um nach der Befruchtung Eier bilden zu können. Und genau dieses Eiweiß findet sich in unserem Blut.

„Mücken-Schutzwall“

Damit es gar nicht erst zu den juckenden Sommer-Souvenirs kommt, können vorbeugende Maßnahmen helfen:

- Unser Körpergeruch ist für Mücken besonders attraktiv. Duschen mit parfümfreien Produkten vor dem Schlafengehen oder vor einem Aufenthalt im Freien kann deshalb helfen, den körpereigenen (Schweiß-)Geruch abzuwaschen.
- Lockere, langärmelige Kleidung aus dichtem Stoff kann Schutz bieten. Helle Farben können Mücken dabei besser abhalten als dunkle.
- Auf unbedeckten Körperpartien kann Anti-Mücken-Mittel Insekten fernhalten. In Kombination mit Sonnencreme gilt: Zuerst die Sonnencreme, nach 15–30 Minuten dann das Insektenschutzmittel auftragen.

Weltweit gibt es rund **3 700 Stechmückenarten**, hierzulande sind nur **50 Arten** heimisch.

„Süßes Blut“ und Licht locken Mücken an? Falsch! Körpergeruch und ausgeatmetes CO₂ sind entscheidend.

Entgegen einer weitverbreiteten Annahme ernähren sich Mücken nicht von Blut, sondern von **Pflanzenextrakten und Nektar**.

- Auch Ventilatoren können helfen: Zum einen mögen Mücken Luftbewegungen nicht, zum anderen sorgt die Luftzirkulation dafür, dass der körpereigene Geruch nicht mehr so leicht zu verfolgen ist.

Wurde man trotz Schutzmaßnahmen doch von einer Mücke „angezapft“, sind meist ein roter, kreisförmiger Fleck und Juckreiz die Folge. Grund dafür ist der Speichel der Mücken, auf den unser Immunsystem reagiert.

Mückenstich? Das juckt mich nicht!

Der Drang, sich zu kratzen, ist dann groß. Doch genau das sollte vermieden werden, denn ein aufgekratztter Mückenstich kann Einfallstor für Bakterien und Keime sein.

Schon gewusst?

Je mehr CO₂ ein Mensch ausatmet, desto eher lockt er Mücken an. Das ist auch einer der Gründe, warum manche Menschen mehr, andere weniger gestochen werden. Wie viel wir von dem Gas ausatmen, lässt sich nicht beeinflussen.



Stattdessen die betroffene Stelle kühlen – etwa durch Eiswürfel, Kältekompressen oder eine kalte Flasche. Damit dabei keine Kälteschäden entstehen, sollte um gefrorene Kühlmittel immer ein Tuch gewickelt werden. Auch kühlende Cremes und Gels aus der Apotheke können gegen den Juckreiz helfen. Elektronische Stichheiler können ebenfalls Abhilfe verschaffen: Durch Anwendung auf dem frischen Insektenstich sorgen Temperaturen um die 50 Grad Celsius dafür, dass Schwellung und Juckreiz gemindert werden.



WANN DER STICH GEFÄHRLICH WIRD: Reagiert der Körper heftiger als üblich – etwa mit Rötungen von mehr als zehn Zentimetern Durchmesser, Kreislaufbeschwerden, Übelkeit, Herzrasen, Fieber oder Kopfschmerzen – sollte unbedingt ärztliche Hilfe hinzugezogen werden.

ANZEIGE

Weitersagen lohnt sich!

Den Johanniter-Hausnotruf weiterempfehlen und Geschenkgutschein sichern.

Sie finden, der Hausnotruf ist eine gute Sache und kennen jemanden, dem er ebenfalls ein sicheres Gefühl schenken würde? Dann empfehlen Sie unseren Hausnotruf weiter und freuen sich über einen von drei Wertgutscheinen in Höhe von 25 € für jeden erfolgreich vermittelten Kunden.

Ihre Auswahl:

- Johanniter-Wertgutschein (für Dienstleistungen in Niedersachsen/Bremen)
- Aral-Gutschein
- ROSSMANN-Gutschein

Jetzt informieren und Gutscheine sichern:

kundenservicecenter.oldenburg@johanniter.de
Tel. 0800 0019214 (gebührenfrei)



25 € Dankeschön-Gutschein



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

FENCHEL

Knöllchen gefällig?



Fenchel ist vielseitig einsetzbar – ob roh als Snack, im Salat oder gebraten, gedünstet oder geschmort als Beilage zu Fisch und Fleisch.

Zwischen Juni und Ende Oktober hat die Knolle Saison – der richtige Zeitpunkt für Fenchel auf dem Speiseplan ist also genau jetzt!

Hierzulande steht Fenchel eher selten auf dem Speiseplan. Aus der italienischen Küche ist er dagegen kaum wegzudenken – und das zu Recht!

Denn nicht nur geschmacklich überzeugt die Knolle mit ihren süßlichen Aromen und je nach Exemplar mit dem mal milden, mal intensiven Anisgeschmack. Auch in Sachen Inhaltsstoffe ist sie ein echter Allrounder.

Gutes Bauchgefühl Fenchel enthält ätherische Öle mit Inhaltsstoffen wie Anethol, Menthol und Fenchon. Sie wirken krampflösend, antibakteriell und entzündungshemmend und können bei Übelkeit, Blähungen, Völlegefühl und weiteren Magen-Darm-Beschwerden helfen. Die Fenchelsamen in Form von Fencheltee enthalten besonders viele dieser Inhaltsstoffe.

Erkältung adieu! Die ätherischen Öle mit den Substanzen Anethol und Fenchon können zudem schleimlösend wirken und so Husten und Schnupfen lindern.

Für den Durchblick Im Fenchel ist jede Menge Betacarotin enthalten, das gut für Augen und Schleimhäute ist. Bereits 100 Gramm der Knolle decken die Hälfte des Tagesbedarfs.

Nervennahrung Vitamin B1, von dem der Fenchel einiges besitzt, stärkt Herz und Muskeln und kann für ein stabiles Nervenkostüm sorgen.

Gesunde Gemüseknolle Eisen, Kalium, Vitamin A, E und doppelt so viel Vitamin C wie in Orangen: Viele weitere Spurenelemente, Mineralstoffe und Vitamine sind gute Gründe für Fenchel auf dem Teller.

REZEPT

Gebackener Fenchel mit Rucola Salat

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 2 Fenchelknollen
- 200g Rucola-Salat
- ½ Bund Radieschen
- Saft einer halben, kleinen Zitrone*
- etwas Balsamicocreme
- etwas Sesam
- etwas Parmesan
- eine Prise Zucker
- 3–4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer



Beim Kauf der Fenchelknollen darauf achten, dass diese möglichst fest und weiß bis hellgrün ohne dunkle Verfärbungen sind.

UND SO GEHT'S

1 Fenchelknolle unter fließendem Wasser gründlich waschen. Anschließend die grünen Stängel, den Wurzelansatz und dickere Fasern sowie Verfärbungen entfernen. Die Knolle dann in Streifen oder in Viertel bzw. Achtel schneiden.

2 Die Fenchel-Streifen in eine mit Öl bepinselte Auflaufform geben, das Gemüse mit Öl beträufeln und mit Parmesan bestreuen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft) ca. 20–25 Minuten backen.

3 In der Zwischenzeit den Rucola verlesen und dicke Stängel entfernen. Die ausgewählten Blätter dann in mundgerechte Längen schneiden. Die Radieschen von Blättern und Spitzen befreien, waschen und anschließend in dünne Spalten schneiden.

4 Aus Öl, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing anmischen.

5 Das Dressing kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.

6 Den gebackenen Fenchel auf einem Schuss Balsamicocreme und mit etwas Sesam bestreut mit dem Salat servieren. Wir wünschen einen guten Appetit!

* Ein Dressing mit Zitronensaft statt Essig ist milder und bekömmlicher und sorgt außerdem für eine erfrischende Abwechslung an heißen Sommertagen. Der Salat lässt sich mit Pinien- und/oder Kürbiskernen verfeinern.



Mirko Dudek,

Fachbereichsleiter Notrufdienste im Landesverband Niedersachsen/Bremen, gibt wichtige Ratschläge für die Sommermonate.

TIPP AUS UNSERER MITTE

Frisches richtig lagern bei Sommerhitze

„Im Kühlschrank ist Fenchel ein bis zwei Wochen haltbar, dazu die Knolle in einen gelochten Kunststoffbeutel oder eine Frischhaltebox geben. Auch für Obst und Gemüse, das normalerweise bei Zimmertemperatur gelagert wird, gilt im Sommer: ab in den Kühlschrank. Ausnahmen sind Tomaten, Gurken, Auberginen, Zitrusfrüchte und Bananen – sie verlieren durch Kälte schnell ihr Aroma. Meine Empfehlung für Beeren: Nebeneinander auf einen Teller legen, Feuchtigkeit abtupfen und anschließend kühl stellen – ein Küchenpapier unter den Beeren kann außerdem vor Schimmel schützen.“



TIPP

Kleine Dinge, große Hilfe

Ein störrischer Deckel, der einfach nicht aufgehen möchte, oder das Handy, auf dessen Display man ständig den falschen Buchstaben erwischt – diese oder ähnliche Situationen können schnell zu Frust führen. Doch das muss nicht sein: Für solche Herausforderungen gibt es praktische „Helfer“, die den Alltag erleichtern.

Dose, öffne dich!

Konservendosen, Flaschen oder Schraubgläser – nicht immer ist es leicht, sie aufzubekommen. Mit einem elektrischen Dosenöffner lassen sich Konservendosen jedoch mit nur einem Knopfdruck öffnen. Ein rutschfester Flaschenöffner, der über Trinkflaschen oder Schraubgläser gestülpt wird, kann ebenfalls unterstützen. Lässt sich das Marmeladenglas auch damit nicht aufschrauben, kann der Deckel mit einem speziellen Deckelöffner oder einem stumpfen Messer mit abgerundeter Spitze leicht aufgehebelt werden. So gelangt Luft ins Glas, der Unterdruck löst sich mit einem Zischlaut. Anschließend kann der Deckel normal aufgedreht werden.

In greifbarer Nähe

Längst kein Geheimtipp mehr, aber dennoch eine Erwähnung wert: die Greifhilfe. Ob eine heruntergefallene Serviette oder um den am Boden stehenden Schuh in die Hände zu bekommen: Mit der Greifhilfe

gehört mühsames Bücken der Vergangenheit an. Um auch das in die Höhestrecken zu vermeiden, helfen Teleskopstiele – beispielsweise für den Staubwedel.

Sicherheit im Badezimmer

Besonders im Badezimmer ist Vorsicht geboten: Ein nasser Wannengboden kann schnell zur Sturzgefahr werden. Es ist deshalb ratsam, die Körperpflege im Sitzen auf einem Dusch- oder Badewannensitz durchzuführen. Eine rutschfeste Matte als Untergrund sowie Haltegriffe an der Wand sorgen für zusätzliche Sicherheit.

Smartphone-Bedienung? Kinderleicht!

Sie besitzen ein Senioren-Smartphone, das Tippen auf dem Display ist jedoch nicht immer ganz einfach? Abhilfe verschafft ein spezieller Eingabestift, mit dem das Gerät bedient werden kann. Per Spracheingabe kann das Handy zudem Gesprochenes in Text umwandeln. Und das Ganze geht auch andersherum: Sie können sich von einem mobilen Gerät Texte ebenfalls vorlesen lassen.

Gute Sicht

Der Busfahrplan, die Packungsbeilage oder die Tageszeitung: Wenn Geschriebenes zu entziffern schwerfällt, kann eine **Lupe** unterstützen. Jene mit integrierter Beleuchtung sorgen für einen noch besseren Durchblick auch bei schlechten Lichtverhältnissen.



Eine **Leuchtlupe** der Serie mobilux® LED von Eschenbach Optik plus hochwertigem Standfuß gibt es übrigens bei unserem Kreuzworträtsel zu gewinnen. Weitere Informationen zum Gewinnspiel finden Sie auf den Seiten 2 und 16.

BUCHTIPP

EINE FRAGE DER CHEMIE

von Bonnie Garmus

Elizabeth Zott ist eine Frau mit dem unverkennbaren Auftreten eines Menschen, der nicht durchschnittlich ist und es nie sein wird. Doch es ist 1961, und die Frauen tragen Hemdblusenkleider und treten Gartenvereinen bei. Niemand traut ihnen zu, Chemikerin zu werden. Außer Calvin Evans, der einsame, brillante Nobelpreiskandidat, der sich ausgerechnet in Elizabeths Verstand verliebt. Aber auch 1961 geht das Leben eigene Wege. Und so findet sich eine alleinerziehende Elizabeth Zott bald in der TV-Show „Essen um sechs“ wieder. Doch für sie ist Kochen Chemie. Und Chemie bedeutet Veränderung der Zustände ...

PIPER Verlag, 26 Euro

**SCHON GEWUSST ...**

... dass am 14. September 2024 internationaler Tag der Ersten Hilfe ist?

Ein Tag ganz im Zeichen der Ersten Hilfe: Jedes Jahr findet am zweiten Samstag im September weltweit der Tag der Ersten Hilfe statt. Der Aktionstag geht dabei auf eine Initiative der Internationalen Föderation der Rotkreuz- und Halbmondgesellschaften im Jahr 2000 zurück, mittlerweile beteiligen sich mehr als 150 Länder daran. Ziel des Welttages ist es, auf die Bedeutung von fachgerechter Erster Hilfe in Notlagen aufmerksam zu machen. Wir finden: eine gute Sache! Im Notfall kann richtiges Handeln schließlich Leben retten. Wie wäre es deshalb, die eigenen Kenntnisse in einem Ersten-Hilfe-Kurs mal wieder aufzufrischen?

Pastorin
Inge Matern

KOLUMNE

„Wenn der Hund nicht wäre ...“

Nun war er schon etliche Jahre in Rente. Anfangs hatten seine Frau und er noch Reisen machen können, bis sie dann schwerkrank wurde und nach aufopferungsvoller Pflege durch ihren Mann gestorben ist. Aber es gab ja noch Benji, den Hund, den sie sich zum Rentenbeginn angeschafft hatten und um den er sich nun alleine kümmern musste.

„Wissen Sie, manchmal überfällt mich jetzt die Einsamkeit. Viele von unsern Freunden sind mittlerweile zu den Kindern gezogen oder ins Seniorenheim. Da werden die Kontakte immer weniger. Wenn der Hund nicht wäre ...“, so erzählte er mir, als wir uns vor einiger Zeit begegneten. „Wie gut, dass Benji wenigstens noch da ist. Mit ihm muss ich ja regelmäßig gehen. Manchmal besuche ich dann auch noch meine beiden Freunde, die im gleichen Altenheim sind. Benji muss dann ja zu Hause bleiben.“

Da kam mir eine Idee: „Sie könnten doch im Heim nachfragen, ob Ihr Hund vielleicht mitkommen darf. In manchen Heimen ist das erlaubt.“ – „Meinen Sie wirklich? Dann werde ich das nächste Mal fragen, ob ich Benji mitbringen darf!“ Er schien auf einmal wie ausgewechselt.

Kürzlich begegneten wir uns wieder. Er wirkte sehr munter. „Danke, das war ein guter Tipp von Ihnen. Ich darf meine Freunde mit Benji besuchen. Und andere Leute freuen sich auch.“

Und Gott sah an, was er geschaffen hat, und siehe, es war sehr gut!





Haben Sie den Durchblick?

Jetzt miträtseln und einen Blumenstrauß oder eine von drei Leuchtlupe der Serie mobilux® LED mit 3,5-facher Vergrößerung plus hochwertigem Standfuß von Eschenbach Optik gewinnen. mobilux® LED bietet mit einer ausgezeichneten Vergrößerungsleistung, einer widerstandsfähigen Leichtlinse sowie einer integrierten LED-Beleuchtung mit konstanter Ausleuchtung und wechselbarer Lichtfarbe Unterstützung im Alltag. Die Leuchtlupe werden freundlicherweise von Eschenbach Optik zur Verfügung gestellt.

Senden Sie das Lösungswort, den gewünschten Gewinn sowie die Adresse,

an die dieser geschickt werden soll, per Post oder digital ein. Einsendeschluss ist der 6. September 2024.

Auflösung des letzten Rätsels: **Pustebume**. Die Gewinner der Ausgabe 1/2024 wurden persönlich benachrichtigt.

Alle Infos zur Gewinnspielteilnahme finden Sie auf Seite 2.

vernunftbetont	Symbolfigur der USA (2 W.)	bestimmter Artikel	Schiffszubehör	türk. Großgrundherr	grobe Beleidigung	Untersuchungsergebnis	Reisemesse in Berlin (Abk.)	babylonische Urgottheit	ehem. dt. Presseagentur (Abk.)	niedrige Sofas
3				Kindlichkeit						
polizeiliche Suche	ungefähr			hellhaarige Menschen	medizinisch: Gegengift					
			Schmahschrift	Rittersitz		ungarischer Würdenträger				Frauenname
längliche Vertiefung	Lobreden		Stoßverletzung				Männergestalt im N.T.		kurz für: in dem	
zweiter Vorname Bob Marleys				Farbe beim Roulette		jeder ohne Ausnahme	Jubelwelle im Stadion (2 W.)			6
Notsignale		2		ein Asiat	chemisches Element	1			Aufeinanderfolgendes	
			Frauenkurzname	Gegenstände der Verehrung	4		englisch: Gesicht	Wenduruf beim Segeln		
Bauchfett vom Schwein	handeln		Fluss durch Frankreich			orientalische Rohrflöte	abgeschrägte Kante	5		Erbräger
niederl. Nordseeinsel		7		japanisches Gewicht	modern					Neckerei
			Stoff			alte franz. Goldmünze		Winterfutter		
jetzt, in diesem Moment	Gottesdienstordnung						Konzentrat			
1	2	3	4	5	6	7				

www.raetselschmiede.de

