

# JO!



Aus Liebe zum Leben

## Aus dem Bauch heraus

Tagtäglich treffen wir unzählige Entscheidungen, viele basieren auf einem unbewussten Gefühl – dem Bauchgefühl. Auf den ersten Blick ist es meist nicht erklärbar und erscheint damit irrational. Dabei ist es besser als sein Ruf.

### Mit Vollgas durchstarten

Wir haben mit der bislang einzigen Frau der Ahlhorner Motorradstaffel über ihren Start und ihre Begeisterung fürs Helfen und für PS gesprochen.

### Uff, bin ich voll

Kommt Ihnen das nach dem Essen bekannt vor? Dann erfahren Sie in dieser Ausgabe, was wirklich gegen Völlegefühl hilft.



# EDITO RIAL



Eine große Entscheidung steht an und in der Magengegend macht sich ein Gefühl breit – dahinter stecken nicht etwa Magenbeschwerden, sondern das altbekannte Bauchgefühl. Bei (Alltags-)Entscheidungen ist es uns eine wichtige Stütze. Dem Bauchgefühl widmen wir uns deshalb in dieser Ausgabe und betrachten, was es damit eigentlich auf sich hat und ob es wirklich vertrauenswürdig ist.

Das Bauchgefühl ist auch für die Einsatzkräfte der Johanniter-Motorradstaffeln nicht wegzudenken. Gemeinsam mit Kopf und Herz sorgt es dafür, dass die Ehrenamtlichen sicher unterwegs sind und für Reisende und Veranstaltungsteilnehmende da sein können (lesen Sie auf den Seiten 8 und 9 mehr über die Hilfe auf zwei Rädern).

Apropos Bauch: Zu hastig hinuntergeschlungen liegt das Essen anschließend bleischwer im Magen. Da hilft nur ein Verdauungsschlaf – oder? Was dem Völlegefühl wirklich entgegenwirkt, verraten wir auf den Seiten 10 und 11. So viel können wir schon mal verraten: Radieschen sind super für unsere Verdauung – und auch darüber hinaus sehr gesund. Wir nehmen sie in diesem Heft deshalb genauer unter die Lupe (mehr dazu auf Seite 12).

Wer noch mehr über die Verdauung erfahren möchte, sollte an unserem Gewinnspiel auf der letzten Seite teilnehmen – und sich so die Chance auf einen informativen Buchgewinn sichern.

Jetzt aber erst mal: Eine interessante und unterhaltsame Lektüre!



## JOHANNITER

Unser gebührenfreies  
Service-Telefon  
0800 0019214

*Laura Förster*

**Laura Förster**  
Marketingmanagerin

## Impressum

**Herausgeber** / Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.,  
Landesverband Niedersachsen/Bremen,  
Baumschulenallee 16, 30625 Hannover  
Sitz des Vereins: Lützwowstraße 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 / 57962 Exemplare**  
**Titelfoto** / iStock / Maksym Belchenko

**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

Rätseln Sie auf Seite 16 mit und senden Sie das richtige Lösungswort, den gewünschten Gewinn – Blumengruß oder Buch – und die Adresse, an die der Gewinn geschickt werden soll, an die unten stehende Adresse oder nutzen Sie die **digitale Einsendung per Online-Formular\***.

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

**Online-Formular**  
www.johanniter.de/  
gewinnspiel-jo



Scannen Sie  
mich mit Ihrer  
Smartphone-  
Kamera

\*Einsendungen per E-Mail werden nicht berücksichtigt.



NEUE SERVICE-WOHNANLAGE IN BREMEN

## Selbstständig Wohnen mit Unterstützung

Ende letzten Jahres startete im **Bremer Tabak-Quartier** der Bau einer neuen Johanniter-Servicewohnanlage, in der 24 individuell geschnittene Wohnungen in direkter Nähe zum Quartierspark entstehen. Ausgestattet mit einem Johanniter-Hausnotrufsystem in jeder Wohnung sowie einem Service-Büro im Gebäude, in dem die Bewohnerinnen und Bewohner Unterstützung und Beratung erhalten, bietet die Wohnanlage ein sicheres Zuhause. Ein Gemeinschaftsbereich lädt zudem zu Gruppen-Aktivitäten und zum Austausch untereinander ein. Die Wohnungen sind voraussichtlich 2026 bezugsfertig.



Sie möchten mehr erfahren oder interessieren sich für eine Wohneinheit? Hier gibt's weitere Informationen: [www.johanniter.de/tabakquartier](http://www.johanniter.de/tabakquartier)



## Schnellere Genesung nach einer Operation DURCH MUSIK

Das belegt eine neue Metastudie des California Northstate University College of Medicine. Das Forscherteam fand heraus, dass Patientinnen und Patienten, die nach einem operativen Eingriff Musik hörten, nicht nur ihr Wohlbefinden steigerten, sondern auch weniger Schmerzen und Ängste verspürten und eine um 4,5 Schläge pro Minute niedrigere Herzfrequenz hatten als jene, die keine Musik hörten. Alles Einflussfaktoren, die die Heilung fördern. Nach der nächsten OP also: Kopfhörer auf und die Lieblingsmusik aufdrehen.



JOHANNITER-WEIHNACHTSTRUCKER

## Danke für Ihre Unterstützung

In der Vorweihnachtszeit haben die Johanniter wieder zu Spenden für die Johanniter-Weihnachtstrucker aufgerufen – auch in der letzten Ausgabe des JO!. Mit Ihrer Hilfe konnten wir zahlreichen Menschen in Südosteuropa, die in Armut leben müssen, eine kleine Weihnachtsfreude bereiten. Wir sagen deshalb von Herzen „DANKE“.

Die Bilanz aus dem Landesverband Niedersachsen/Bremen:

**5 300** gespendete Päckchen

**3** vollgepackte Lkw

**3 800** gefahrene Kilometer von Niedersachsen nach Rumänien und zurück

**Unzählige** ehrenamtlich geleistete Stunden



TITELTHEMA

# Aus dem Bauch heraus

„Hätte ich besser mal auf meinen Bauch gehört! Jetzt haben wir den Salat“ – ein Gedanke, der wohl so manch einem bekannt vorkommt.

**F**Etwa, wenn man bei der letzten Wanderung an der Weggabelung falsch abgebogen und damit statt am Zielort mitten im Nirgendwo gelandet ist – wie das unguete Bauchgefühl einem bereits prophezeit hat. Oder als man einen neuen Job angenommen hat, obwohl das Zwicken im Bauch bereits verraten hat, dass er möglicherweise nicht zu den eigenen Vorstellungen passt. Bauchgefühl, innere Stimme oder der richtige Riecher – Bezeichnungen für ebenjenes Gefühl gibt es viele, auch wenn es sich meist nicht erklären lässt. Was also steckt dahinter?

## Ein unbewusstes Gefühl

Der Duden definiert Bauchgefühl als „emotionale, nicht vom Verstand geleitete Einschätzung“ oder auch als „Intuition“.

Heißt das, unser Bauchgefühl ist irrational und völlig frei von logischen Denkmustern?

Ganz und gar nicht. Vielmehr basiert es auf einer komplexen Informationsverarbeitung, die gemachte Erfahrungen und Sinneseindrücke, die sich zu einem Wissensschatz formen, einschließt – dieser wird dabei schnell und

ohne viel Nachdenken abgerufen. Damit entsteht das Bauchgefühl nicht einfach aus einer Laune heraus, sondern greift auf Erfahrungswissen aus dem Unbewussten zurück.

## Nützlicher Helfer

Im Alltag spielt unsere Intuition eine wichtige Rolle: Bis zu 20 000 Entscheidungen treffen wir täglich, die meisten schnell und ohne zu überlegen – eben aus dem Bauch heraus. Besonders, wenn Spontaneität gefragt ist, dient unsere innere Stimme als hilfreiches Instrument.

Auch bei großen, gründlich überdachten Entscheidungen – etwa, ob man aus dem vertrauten Zuhause in eine Servicewohnanlage ziehen soll – ist die Intuition ein Hinweisgeber dafür, ob die getroffene Entscheidung die richtige ist. Werden zunächst Pro- und Contra-Listen erstellt und die Vor- und Nachteile abgewogen, übernimmt das Bauchgefühl anschließend eine Art Kontrollfunktion: Wenn sich trotz rational logischer Argumente für einen Beschluss ein unguetes Gefühl (in der Magengegend) breitmacht, kann das ein wichtiges Zeichen dafür sein, die Entscheidung noch einmal zu hinterfragen.



Übrigens fand eine Studie der Health and Medical University Potsdam heraus:

**Bauchentscheidungen machen glücklicher, denn sie entsprechen eher den eigenen Wünschen.**

Diese Entscheidungen werden anschließend außerdem häufiger in die Tat umgesetzt, so die Studie. **Gute Gründe also, der eigenen Intuition zu vertrauen.**

### Wenn das Gefühl trägt

Aber kann man sich auf sein Bauchgefühl wirklich verlassen? Fest steht: Hat man in einem Bereich bereits viele Erfahrungswerte gesammelt, leitet einen **die eigene Intuition** meist verlässlich. Befindet man sich jedoch auf unbekanntem Terrain und kann man somit auf wenig Erfahrungswissen zurückgreifen, kann die Intuition zu falschen Schlüssen führen.

So beispielsweise, wenn sich ein Fremder am Telefon als Freund des Enkelkinds ausgibt und um Geld bittet, um dem Enkel aus der Patsche zu helfen. Ein nicht alltägliches Ereignis, bei dem das Bauchgefühl schnell zum Verhängnis werden kann. Denn dieser sogenannte Enkeltrick wird häufig von Betrügern genutzt, um Geld zu erbeuten. Hier gilt: In dieser unbekannt Situation, in der keine Erfahrungswerte bestehen, und in der man zu einer schnellen, emotionsbasierten Entscheidung gedrängt wird, sollte die eigene Reaktion hinterfragt und weitere Informationen sowie Unterstützung durch nahestehende Personen eingeholt werden.

Auch kann die innere Stimme schnell mit anderen Emotionen – wie Angst oder Selbstzweifeln – verwechselt werden. Wenn wir uns gegen den Umzug in die neue Stadt entscheiden, folgen wir dann wirklich der eigenen Intuition oder beeinflusst nicht vielmehr die Angst vor dem Unbekannten unsere Entscheidung?

### Die Intuition verstehen lernen

Mit dem Bauchgefühl ist es also so eine Sache: Mal weist es uns den Weg, mal kann es uns in die Irre führen. Die gute Nachricht lautet: **Das Gespür für unsere Intuition lässt sich trainieren.**

#### INTUITION ≠

#### INSTINKT

Nicht zu verwechseln ist die **Intuition** mit dem **Instinkt**, der einen unbewussten Antrieb für ein bestimmtes Verhalten beschreibt, während die Intuition unbewusste Einschätzungen umfasst.





### Einmal Bauchmensch, immer Bauchmensch?

Stimmt nicht ganz, wie eine Studie des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in Berlin und der Universität Basel, ermittelte. Ob eine Entscheidung aus dem Bauch heraus oder mit dem Kopf getroffen wird, hängt vielmehr vom Bereich ab: Bei der Kleidungs-, Restaurant- und Partnerwahl folgen wir eher dem Bauchgefühl, in Sachen Medizin, Elektronik und Urlaub entscheiden wir lieber aufgrund wissenschaftlicher Überlegungen.

Damit man sich auf seine innere Stimme verlassen kann, ist es wichtig, sich klarzumachen, in welchem Gebiet man genug **Wissen und Erfahrung** besitzt, um auf seinen Bauch zu hören, und wann es sinnvoller ist, weitere Informationen zu beschaffen.

Außerdem ist eine Portion **Achtsamkeit** hilfreich, um in sich hineinzuhorchen und Gefühle und Körpersignale bewusst wahrzunehmen. Unser Bauchgefühl zeigt sich nämlich häufig in körperlichen Empfindungen. Etwa – wie der Name schon sagt – durch ein Zwicken in der Magengegend oder ein Gefühl der Anspannung.

Wer also lernt, seine innere Stimme zu verstehen, und erkennt, in welchen Situationen man auf sie vertrauen kann, dem kann sie in vielen Alltagssituationen eine hilfreiche Stütze sein.

ANZEIGE

# Pflege mit Herz

## Die ambulante Pflege der Johanniter

Die eigenen vier Wände bieten Sicherheit und Geborgenheit. Daher geht unser ambulanter Pflegedienst mit Fachwissen, Erfahrung und Zuwendung auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein, damit Sie weiterhin ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben führen können.

Jetzt Ihren ambulanten Pflegedienst in Ihrer Nähe finden und ein Beratungsgespräch vereinbaren:



[johanniter.de/pflege-nb/](https://johanniter.de/pflege-nb/)  
Tel. 0800 0019214 (gebührenfrei)

### Weitere Dienstleistungen der Johanniter:

- Beratungsgespräche nach § 37.3 SGB V
- Verhinderungspflege
- Grund- und Behandlungspflege
- Johanniter-Hausnotruf



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben





Anschaffung der Motorräder, Kraftstoff, Wartung der Maschinen, Verbandsmaterialien, Defibrillator, Wasserflaschen, Reifen, Motorradkleidung und -helm und, und, und – die Liste der notwendigen Einsatzausstattung ist lang. Allein für einen Helm mit Funkausstattung fallen rund 1000 Euro, für die Wartung einer Maschine 800 Euro an. Die Johanniter sind deshalb auf Spenden angewiesen, um weiterhin auf den Autobahnen und bei Veranstaltungen wichtige Hilfe leisten zu können.

EHRENAMT IN DER MOTORRADSTAFFEL

# Mit Vollgas durchstarten

Ein Auto reiht sich an das nächste, routiniert schlängelt **Alyssa Buttler** sich mit ihrem wendigen Motorrad durch den stehenden Verkehr. An der Stauursache angekommen, wird das Ausmaß deutlich: Ein Unfall mit sechs Fahrzeugen. „Das war schon einer meiner bisher herausforderndsten Dienste – einen Unfall mit so vielen Fahrzeugen sieht man nicht alle Tage“, erzählt die ehrenamtliche Helferin der Johanniter-Motorradstaffel. Glücklicherweise wurde niemand ernsthaft verletzt. Für Alyssa Buttler und ihren Kollegen hieß es deshalb: die Unfallstelle absichern und andere Verkehrsteilnehmende vorbeilotsen.

## Frauenpower auf zwei Rädern

Seit letztem Sommer gehört Alyssa Buttler zur Ahlhorner Motorradstaffel – und ist dort jüngstes Mitglied und einzige Frau. Zweifel, dass es das Richtige für sie ist, hatte die 23-Jährige nicht. „Nach dem Erstgespräch mit dem Staffelleiter hatte ich ein gutes Bauchgefühl, ich wusste einfach: es passt.“ Anfängliche Skepsis im Team, ob sie mit der schweren Einsatzmaschine zurechtkäme, konnte sie in der Praxis schnell aus dem Weg räumen. Dabei unterscheiden sich die Motorräder der Motorradstaffel in Größe und Gewicht deutlich von den Maschinen, die man

üblicherweise privat fährt. Die Einsatzmotorräder kann man schließlich nicht beim Händler um die Ecke kaufen, sondern sie sind mit Blaulicht, auffälliger Beklebung und vielem mehr ausgestattet – das zeigt sich auch in den hohen Anschaffungs- und Wartungskosten.

„Sich auf das Motorrad einzustellen, war die größte Herausforderung“, erzählt Alyssa Buttler. Eine größere Maschine bedeutet schließlich auch ein anderes Fahrgefühl. Doch den Dreh hatte die junge Fahrerin schnell raus: Alyssa Buttler handelte das knapp 300 Kilo schwere Motorrad beim ersten Fahr-sicherheitstraining, als wäre sie nie etwas anderes gefahren, bestätigt Staffelleiter Günther Behrendt. Ihre Begeisterung für das Fahren auf zwei Rädern wurde der Johanniterin quasi in die Wiege gelegt: Aufgewachsen in einer „Motorrad-Familie“ saß sie bereits in jungem Alter als Begleitung mit im Sattel, mit 16 Jahren folgte dann der eigene Motorradführerschein.



## Mit Bauch, Kopf und Herz unterwegs

Neben ihrem fahrerischen Können brachte Alyssa Buttler ehrenamtliche Erfahrung als ausgebildete Sanitätshelferin bei der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft ihres früheren Wohnortes mit zu den Johannitern. Mit dem Umzug nach Oldenburg stellte sich dann die Frage, wie sie sich weiterhin für ihre Mitmenschen engagieren kann. Schnell wurde sie auf die Johanniter-Motorradstaffel aufmerksam. „Das Ehrenamt vereint meine Leidenschaft für das Motorradfahren und Helfen – für mich also perfekt“, sagt die Johanniterin über ihre Beweggründe. „Außerdem hatte ich Lust, etwas Neues auszuprobieren.“

Mittlerweile ist Alyssa Buttler aus der Staffel nicht mehr wegzudenken – und auch sie schätzt das abwechslungsreiche Ehrenamt, bei dem kein Dienst dem anderen gleicht und eine gute Intuition wichtig ist. Beispielsweise in einem engen Stau, wenn man entscheiden muss, in welchem Tempo man zur Unfallstelle fährt. „Jeder hat andere Kenntnisse und Erfahrungen, jeder fühlt sich mit anderen Dingen sicher – da muss man sich natürlich auch auf sein Bauchgefühl verlassen“, erklärt sie. Auch der (kühle) Kopf darf nicht fehlen – und das Herz ist bei den Helfenden sowieso immer mit dabei.



## Starthilfe für Helfende

Die Begeisterung fürs Helfen besitzt nicht nur Alyssa Buttler, sondern alle Ehrenamtlichen, die sich in den verschiedensten Bereichen der Johanniter-Unfall-Hilfe – vom Hospizdienst bis hin zur Rettungshundestaffel – engagieren. Unterstützen Sie unsere Helfenden dabei, dass sie weiterhin für ihre Mitmenschen im Einsatz sein können.

### Spendenkonto der Johanniter in Niedersachsen und Bremen:

Johanniter-Unfall-Hilfe  
Niedersachsen/Bremen  
SozialBank AG  
IBAN: DE97 3702 0500 0004 3141 10  
BIC: BFSWDE33XXX  
Stichwort: Ehrenamt



**Übrigens:** Für das Jahr 2025 hat die Johanniter-Unfall-Hilfe erneut das Spenden-Siegel des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen (DZI) erhalten. Das Siegel bestätigt uns als Hilfsorganisation den seriösen und gewissenhaften Umgang mit Spendengeldern.

## DIE STAUHILFE WIRD 25!

Mit der Absicherung der Weltausstellung EXPO in Hannover im Jahr 2000 fing für die Motorradstaffeln im Landesverband Niedersachsen/Bremen, wie wir sie heute kennen, alles an: Nach der Veranstaltung wurden die Motorräder an die Ortsverbände weitergegeben – und so die Motorradstaffeln geboren. Seitdem sind die Helfenden auf zwei Rädern auf den Autobahnen der Region unterwegs, um Stau- und Pannenhilfe zu leisten, bei Unfällen als Ersthelfende zu unterstützen oder Staugeplagte bei hochsommerlichen Temperaturen mit Wasser zu versorgen. Darüber hinaus sichern die Motorradstaffeln auch (Groß-)Veranstaltungen wie Sportevents oder Schleppjagden im Gelände ab.

TIPP

# Uff, bin ich voll!

Bunt gefärbte Ostereier, süße Schokoladenhasen oder deftiger Lammbraten: Mit dem bevorstehenden Ende der Fastenzeit werden am Osterfest wieder allerlei Leckereien aufgetischt. Dann wird geschlemmt, bis nichts mehr reingehht.

Zurück bleibt häufig ein unangenehmes Völlegefühl, das mit Bauchschmerzen und Blähungen einhergehen kann.

## Was verursacht Völlegefühl?

Bevor das Essen in den Dünndarm gelangt, verweilt es eine gewisse Zeit im Magen. Wird aber – wie so oft an Feiertagen oder beim Familienessen – in kurzer Zeit (zu) viel gegessen, liegt die Mahlzeit dort wie ein Stein. Deftige Speisen mit viel Fett und Eiweiß tragen ebenfalls zu dem unangenehmen Gefühl bei, denn auch sie haben eine längere Verweildauer im Magen. Auch hastiges Hinunterschlingen, ohne ausreichend zu kauen, begünstigt Völlegefühl.

Mit steigendem Alter nimmt außerdem die Produktion von Magen- und Gallensäure sowie Verdauungsenzymen ab. Die Folge: Die Verdauung verlangsamt sich und das Essen liegt länger im Magen. Kein Wunder also, dass besonders Seniorinnen und Senioren mit Völlegefühl zu kämpfen haben.



### EXTRA-TIPPS

–Lieber 5 kleine Portionen als 3 große Mahlzeiten am Tag kann Völlegefühl vorbeugen.

–Zeit nehmen lautet das Zauberwort: Wer langsamer isst, vermeidet, dass dabei zu viel Luft hinuntergeschluckt wird, unterstützt die Verdauung und ist schneller satt.

–Wortwörtlich auf das Bauchgefühl zu hören, verhindert, dass über das Sättigungsgefühl hinaus gegessen wird. Klingt banal, doch das Gefühl eines vollen Bauchs wird häufig ignoriert.



## Verdauungstipps im Check

Manchmal benötigt die Verdauung also einen kleinen Anstupser, damit sich ein Völlegefühl gar nicht erst einstellt. Weisheiten und Tipps für eine rege Verdauung gibt es zu Genüge, aber helfen sie wirklich? Wir haben nachgeforscht, was an den bekanntesten „Hilfsmitteln“ dran ist.

### Der Verdauungsschnaps

Ein Schnaps nach dem Essen regt die Verdauung an, so die weit verbreitete Annahme. Das ist allerdings falsch, vielmehr ist das Gegenteil der Fall: Zwar entspannt Alkohol die Muskulatur und sorgt damit für ein angenehmes Bauchgefühl, die Verdauung wird genau deshalb aber ausgebremst. Zudem kann Alkohol die empfindliche Magenschleimhaut reizen.

### Nach dem Essen sollst du ruh'n oder tausend Schritte tun

Dieses bekannte Sprichwort rät zum Verdauungsschlaf oder -spaziergang, schließlich setzt mit einem vollen Magen häufig auch Müdigkeit ein. Ein Nickerchen oder frische Luft kommen da gelegen. Von einem Verdauungsschlaf ist jedoch abzuraten: Schlafen nach dem Essen verzögert die Verdauung.



Die liegende Position ist zudem für Sodbrennen-Geplagte alles andere als empfehlenswert, denn sie begünstigt, dass Magensäure in die Speiseröhre fließt.

Anders sieht es beim Verdauungsspaziergang aus: Bewegung nach dem Essen kurbelt Kreislauf und Stoffwechsel an, aktiviert die Muskulatur und fördert die Darmbewegung.

**UND:** Neben einem gemütlichen Verdauungsspaziergang und Bitterstoffen kann eine sanfte Bauchmassage die Verdauung unterstützen. Fenchel-, Anis-, Kümmel- oder Pfefferminztee und Wärme können die lästigen Beschwerden eines vollen Magens zudem lindern und den Bauch entspannen.

Sich gemächlich die Beine zu vertreten, ist also ratsam. Die Betonung liegt auf gemächlich – von Joggen oder anderen sportlichen Aktivitäten ist mit vollem Magen abzuraten.

#### **Darf's noch ein Espresso sein?**

Viele greifen nach dem Essen zu einem Espresso, auch ihm wird eine verdauungsfördernde Wirkung nachgesagt – zu Recht. Grund dafür sind die im Kaffee enthaltenen Bitterstoffe, die die Verdauung in Gang bringen. Wer bereits Lebensmittel mit vielen Bitterstoffen ins Menü integriert, erzielt denselben Effekt und sorgt so dafür, dass das Festessen bekömmlicher wird. Reich an Bitterstoffen sind beispielsweise Radieschen, Spargel, Rucola, Radicchio, Artischocken, Rosenkohl, Olivenöl oder Walnüsse.

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

Der Frühling ist da – und damit auch die Radieschenzeit: Die Knolle hat von April bis September Saison.

Der Ursprung des Radieschens wird in Asien, genauer in China und Japan vermutet. Im 16. Jahrhundert fand das Gemüse dann seinen Weg nach Europa.

RADIESCHEN

# Scharf auf Geschmack

Radieschen sind ein echter Klassiker auf dem Brot, der Farbe auf den Teller bringt. Aber nicht nur ihr Äußeres überzeugt. Wir nehmen die rosarote Brille (oder vielmehr: Schale) ab und werfen einen Blick auf ihre inneren Werte.

## Vitamin- und Mineralstoffbomben

Radieschen sind reich an Vitamin C, Vitamin K, Folsäure, Eisen und Kalium. 100 Gramm Radieschen decken etwa den Tagesbedarf an Vitamin C bis zu 30 Prozent, an Vitamin K sogar bis zu 70 Prozent. Das farbenfrohe Gemüse ist daher ideal, um das Immunsystem zu stärken.

## Ballaststoffreich und kalorienarm

Dank geringer Kalorienzahl und einem hohen Ballaststoffgehalt sind Radieschen super für eine gesunde Verdauung.

## Antibakteriell und entzündungshemmend

Senföle verleihen der Knolle aus der Rettichfamilie die typische Schärfe – und ebenjene regen Leber sowie Galle an und fördern die Verdauung. In Studien konnte den Senfölen zudem eine antibakterielle, entzündungshemmende und harntreibende Wirkung belegt werden. Das Gemüse kann deshalb Magen-Darm-Erkrankungen entgegenwirken, bei der Abwehr von Bakterien in den Harnwegen unterstützen oder eine Schnupfennase bekämpfen.

## Präventiv gegen Krebs

Auch auf dem Speiseplan einer krebspräventiven Ernährung dürfen Radieschen nicht fehlen: Die in Kreuzblütlern enthaltenen Glucosinolate haben einen antioxidativen Effekt und können so gegen freie Radikale schützen. Dadurch können sie zahlreichen Krankheiten – unter anderem Krebs – vorbeugen.



Wer würde sich besser mit Radieschen auskennen als **Diether Liedtke**, Ortsbeauftragter des Ortsverbandes Stedingen? Er betreibt auch die Lebensmittelausgabe „Radieschen“, die bedürftige Menschen aus mehr als 800 Haushalten ehrenamtlich mit Lebensmitteln versorgt.

TIPP AUS UNSERER MITTE

## Kinderleichter Gemüsespaß

Radieschen sind super für die ersten Gärtnerversuche mit den Enkelkindern, denn sie gehören zu den schnell wachsenden Pflanzen und bescheren deshalb einen raschen Ernteerfolg. Und so geht's: Einfach einen Kasten mit Erde auf der Fensterbank platzieren, Samen hineingeben und gießen. Bereits nach einer Woche werden die ersten Triebe, nach rund vier

Wochen die ersten Radieschen sichtbar. Eine ideale gemeinsame Beschäftigung, um ungeduldige Nachwuchsgärtner an das Gärtnern heranzuführen.



Die geernteten Radieschen am besten in feuchtem Küchenpapier oder einer Frischhaltedose im Kühlschrank lagern. Die Blätter sollten davor entfernt werden, denn sie entziehen den Knollen Wasser. Und mit unserem Rezepttipp wandert das Grün auf den Teller statt in den Müll.

REZEPT

# Radieschenblättersuppe

ZUTATEN

als Vorspeise für 4 Personen

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- **Blätter von 2–3 Bund Radieschen**
- 1 L Gemüsebrühe
- 1 kleine Kartoffel (oder 2 EL Speisestärke)
- 6 Radieschen
- 1 Becher Sahne (200 g)
- 1–2 EL Zitronensaft
- 1 Messerspitze frisch geriebener Muskat
- Pfeffer, Salz

Optional: 0,5 TL Wasabi

UND SO GEHT'S

**1** Die Schalotten und den Knoblauch fein würfeln und im Olivenöl glasig dünsten.

**2** Kartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und mit der Hälfte der Gemüsebrühe zu den Zwiebeln geben, ebenso die gewaschenen Radieschenblätter, die nun wie Spinat zerfallen. Wenn die Kartoffelwürfel weich sind, alles mit dem (Stand-)Mixer fein pürieren.

**3** Anschließend die restliche Gemüsebrühe hinzugeben. Möchten Sie auf die Kartoffel verzichten, dann können Sie stattdessen nun Speisestärke in etwas kaltem Wasser glatt rühren, zur Suppe geben und diese einmal aufkochen, bis sie eindickt. Bei geringer Hitze die Sahne zur Suppe geben, alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.



Lecker dazu:  
Das rohe Brät einer Bratwurst oder Chorizo zu kleinen Klößchen formen und gegen Ende der Garzeit in der Suppe mitgaren.

TIPP

# Achtung bissig!

Mit dem Frühlingserwachen geht es endlich wieder nach draußen: für Gartenarbeit, ausgiebige Spaziergänge über Wiesen und Felder oder um im Park die Seele baumeln zu lassen. Doch genau dort lauert die Gefahr – durch Zecken. Die blutsaugenden Parasiten mögen feuchtwarmes Wetter und sind deshalb besonders im Frühling und Herbst in hohem Gras, Gebüsch und Unterholz aktiv. Milde Winter sorgen zudem dafür, dass viele von ihnen unterwegs sind. Haben sich die kleinen Spinnentiere an ihrer Beute festgesaugt, können sie Krankheiten wie Borreliose oder Frühsummer-Meningoenzephalitis, kurz FSME, übertragen. Doch wie kann man sich am besten vor ihnen schützen?



Ein Blick auf die Karte für FSME-Risikogebiete des Robert Koch-Instituts zeigt: In Niedersachsen sind die Landkreise Celle und Emsland Risikogebiete. Aber Achtung, auch in nicht ausgewiesenen Risikogebieten kommen Zecken mit FSME-Virus vor.

## Vorbeugende Maßnahmen

Grundsätzlich gilt: Wer nicht durch hohes Gras laufen muss, sollte besser befestigte Wege wählen. Lange Kleidung und geschlossene Schuhe erschweren es den Zecken zudem, eine geeignete Hautstelle zu finden. Als weitere Schutzmaßnahme sollten Hemd oder T-Shirt in die Hose und Hosenbeine in die Socken gesteckt werden, um offene Angriffsflächen zu schließen. Hat sich doch ein Tier auf Sie verirrt, erleichtern helle Kleidungsstücke das Auffinden. Auch Insektenschutzmittel mit den Wirkstoffen DEET oder Icaridin bieten einen gewissen Schutz, die Mittel müssen jedoch nach einigen Stunden erneut aufgetragen werden.

Nach jedem Aufenthalt im Freien sollte der Körper zudem abgesucht werden. Besonders beliebt bei den Parasiten sind feuchtwarme Körperstellen wie Kniekehlen, Leistengegend, Genitalbereich, Bauchnabel, Achselhöhlen oder Ohren und Haaransatz.

## Zecken richtig entfernen

Haben Sie eine Zecke am Körper entdeckt, sollte sie möglichst rasch entfernt werden. Dazu den Körper des Tieres nahe der Hautoberfläche mit einer **Pinzette** oder einer **speziellen Zeckenkarte oder -zange** mit einer leichten Drehbewegung herausziehen und die Stelle anschließend desinfizieren. Bleibt ein Rest in der Einstichstelle stecken, handelt es sich dabei meist um Teile des Stechapparates, nicht um den Kopf. Dann gilt: Nicht weiter herumbohren, sondern die Stelle im Blick behalten – in der Regel stößt der Körper den Rest von selbst ab.

**Leiden Sie 7 bis 14 Tage nach einem Zeckenstich** unter grippeähnlichen Symptomen oder beobachten Sie auch Wochen später eine ringförmige Hautrötung um die Einstichstelle herum, sollte unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden.



## Zeckenzeit in Deutschland

- Vor allem von März bis Oktober, bei milden Temperaturen ganzjährig
- Ab 5 Grad Celsius werden sie aktiv
- Größte Aktivität am Vormittag und frühen Abend

## BUCHTIPP

**DER 4-SCHRITTE-PLAN  
FÜR EINEN GESUNDEN DARM**

von Saskia Johanna Rosenow

Saskia Johanna Rosenow beschäftigte sich bereits in jungen Jahren intensiv mit gesunder Ernährung. In ihrem 4-Schritte-Plan erläutert die zertifizierte Ernährungs- und ganzheitliche Gesundheitsberaterin alles Wissenswerte zur Darmgesundheit und zum Mikrobiom, welche Rolle die Darmbakterien für unsere Gesundheit spielen und warum der Darm als Schlüssel zum Immunsystem gilt. Auch wie Darm und Psyche zusammenhängen (Stichwort: Darm-Hirn-Achse) und warum unsere Haut der Spiegel unserer Darmgesundheit ist, erklärt die erfolgreiche Autorin auf leicht verständliche Weise. Neben konkreten Tipps zur Förderung gesunder Darmbakterien, zur Wirkweise von Prä- und Probiotika und zum gezielten Aufbau einer gesunden Darmflora runden 60 leckere und darmfreundliche Rezepte diesen Ratgeber zu unserem Superorgan ab.

ZS – Ein Verlag der Edel Verlagsgruppe, 24,99 Euro

\* Die Exemplare werden von ZS freundlicherweise zur Verfügung gestellt. Hinweise zur Rätselteilnahme finden Sie auf den Seiten 2 & 16.

Gewinnen Sie eine von drei Ausgaben\* in unserem Rätsel auf Seite 16!



KOLUMNE



## Bauchgefühl – gibt es das?

Nun liegt der Anfang des neuen Jahres schon einige Monate zurück. Wie schnell doch die Zeit vergeht!

Für mich war der Jahreswechsel ein ganz besonderer, denn ich wurde am Silvesterabend endgültig – zum zweiten Mal – in den Ruhestand verabschiedet.

Als der Termin bekannt gegeben wurde, hörte ich von vielen Menschen: „Warum denn ausgerechnet Silvester? Da können wir nicht.“ – Je öfter ich solche Reaktionen hörte, stellte sich in mir eine seltsame Gefühlslage ein. Der Termin war ja bewusst gewählt: Noch einmal mit der Gemeinde Weihnachten feiern und mit dem Ende des Jahres auch meinen Dienst beenden. Es mischten sich Vorfreude auf die freie Zeit im neuen Jahr mit Enttäuschung und Unsicherheit, wie viele Menschen dann wohl den Gottesdienst besuchen würden ... ein gemischtes Bauchgefühl.

So etwas kennen vermutlich viele von uns, wenn wir zum Beispiel etwas planen, auf das wir uns freuen – und dann auf einmal verunsichert sind. Oder wenn wir einem Freund, einer Freundin nach langer Zeit wieder begegnen – doch wie?

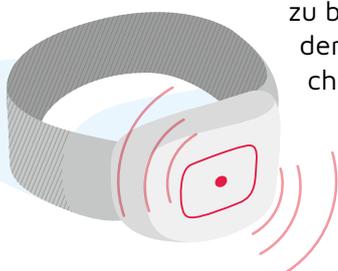
Was der Verstand noch nicht klar weiß und noch ordnen muss, meldet uns zuvor schon „der Bauch“.

Übrigens bin ich zum Abschied dankbar und erfreut mit einer großen Gemeinde fröhlich auf das neue Jahr zugegangen.

### SCHON GEWUSST ...

## ... was passiert, wenn man den Hausnotruf-Knopf versehentlich drückt?

Es kann jedem passieren: Aus Versehen hat man den Johanniter-Hausnotruf-Knopf gedrückt, obwohl keine Notsituation besteht. Und jetzt? Mit jedem Knopfdruck geht ein Notruf in der Hausnotruf-Einsatzzentrale ein und ein Sprechkontakt zu einem oder einer geschulten Johanniter-Mitarbeitenden wird hergestellt. Dieser oder diese erkundigt sich dann, wie es Ihnen geht. Stellt sich im Gespräch heraus, dass Sie wohlauf sind und es lediglich ein Fehlalarm war, sind alle erleichtert – keine Sorge, Sie haben nichts zu befürchten. Schließlich schenkt der Johanniter-Hausnotruf Sicherheit – in jeder Situation.



# Wissen Sie es **aus dem Bauch** heraus?

... oder unterstützt der Kopf?  
 Ganz gleich, wie Sie das Rätsel lösen – mit Einsendung des richtigen Lösungswortes erhalten Sie wieder die Chance, einen von drei Blumensträußen oder eine von drei Ausgaben von „Der 4-Schritte-Plan für einen gesunden Darm“ von Ernährungsexpertin Saskia Johanna Rosenow zu gewinnen.

Einsendeschluss ist der **25. April 2025**.  
 Lösungswort des letzten Rätsels: **Mistelzweig**.  
 Die Gewinner der Ausgabe 3/2024 wurden persönlich benachrichtigt.

**Alle Infos zur Gewinnspielteilnahme finden Sie auf Seite 2.**

wolkenarme Wetterlage	Installation, Montage		Schlittschuh-sport	Ritter der Artus-runde		ein Brett-spiel		spani-sches Gruß-wort	Name von zwei süddt. Flüssen	instän-dig bitten		Figur bei Fontane (... Briest')	glim-mendes Ton-mineral		trist	Zimmer-winkel	Bedräng-nis
▶	▼					kodieren, ver-schlüs-seln		6	▼	▼			▼			▼	▼
▶	2			Unbe-weglich-keit		Teil des Flug-hafens				8					Fremd-wortteil: hoch, spitz		
Lebens-versiche-rungs-prämie			Holz-blas-instru-ment									Natur-wissen-schaftler		Teil eines Theater-stücks		1	
thailän-dische Wäh-rung					orienta-lischer Woll-stoff			7	wilde Acker-pflanze		Spitz-hacke						Ostasien
Schul-fest-säle						Mit-besitz		Legiti-mation, Befugnis						Fach-gebiet			ein Tonge-schlecht
▶				eng-lischer Dichter †1821		Balkon, Söller					kleiner Ein-schnitt, Scharte		Zeitge-schmack				
persön-liches Ansehen	Vorname von US-Filmstar Pitt	Zeichen der Herr-scher-würde						ungari-scher Name für Wien		Vorläufer der OSZE		4			Prophet im A.T		
Wind-stoß	▶					pomme-risch: kleine Insel		moti-lieren							11		
voreinge-nommen, befangen		japani-sches Längen-maß		nor-we-gische Münze					10	Ort am Ijssel-Meer			Initialen des Biologen Koch				franz., span. Fürwort: du
▶																	
stache-lige Wiesen-pflanze								ge-gorener Weiß-kohl			5						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						

www.raetselschmiede.de

Foto: Blume2000