

JO!



Aus Liebe zum Leben

Ein echter Glücksfall

Rundum glücklich – nach diesem Gefühl sehnen wir uns alle. Doch was beeinflusst unser Glück? In diesem Heft werfen wir einen Blick darauf, welche Faktoren nachweislich zu einem glücklichen Leben beitragen.

Die Wunscherfüller

Herzenswünsche schwerkranker Menschen wahr werden lassen – und damit einen Lichtblick schenken: Das ist Aufgabe der Johanniter-Wunsch-Ambulanz.

40 Jahre Hausnotruf

Der Johanniter-Hausnotruf im Landesverband feiert runden Geburtstag. Wie alles begann und warum er so wichtig ist, lesen Sie in dieser Ausgabe.



JOHANNITER

EDIT T A



Ein flüchtiger Alltagsmoment, ein Lebensziel, ein innerer Zustand oder eine Fügung des Schicksals – Glück kann all das sein und doch für jeden etwas anderes bedeuten. Wir jagen ihm nach – und übersehen dabei vielleicht, dass es schon da ist: im Lächeln des Enkelkinds, im Gespräch mit dem Nachbarn oder im Vogelgezwitscher an einem warmen Sommermorgen.

Diese Ausgabe widmen wir dem Thema Glück. Wir haben mit Johanniterinnen und Johannitern gesprochen, was Glück für sie bedeutet (mehr dazu auf Seite 6) und werfen einen Blick darauf, was unser langfristiges Glück und unsere Lebenszufriedenheit beeinflusst (Seite 4 und 5).

Auch die Ehrenamtlichen der Wunschambulanz möchten schwerkranken Menschen noch einmal einen glücklichen Moment schenken, indem sie Herzenswünsche erfüllen. Mehr über die Arbeit der Wunschambulanzen erfahren Sie auf den Seiten 8 und 9.

Was für ein Glück außerdem, dass es den Hausnotruf der Johanniter gibt und Hilfe damit nur einen Knopfdruck entfernt ist – und das seit 40 Jahren. Der kleine Knopf feiert in diesem Jahr runden Geburtstag. Wir blicken deshalb zurück, wie alles begann und welche wertvolle Unterstützung der Hausnotruf seit jeher bietet (Seite 10 und 11).

Wir wünschen Ihnen nun inspirierende Gedanken, kleine Aha-Momente und vielleicht einen unterhaltsamen Glücksmoment beim Lesen dieser Ausgabe.



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: 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 / 58 701 Exemplare

Titelfoto / Adobe Stock / Kateryna Kovarzh

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

Für sommerlichen Knobelspaß sorgt wie immer unser Rätsel auf Seite 16. Einfach miträtseln und das richtige Lösungswort unter folgender Adresse oder **digital per Online-Formular*** einreichen. Nicht vergessen: Nennen Sie uns den gewünschten Gewinn und die Empfangsadresse.

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.



HAUTSCHUTZ IM SOMMER

Verlängert Nachcremen den Sonnenschutz?

Eine Frage, die angesichts einer steigenden Anzahl an Sonnenstunden in Deutschland und an Hautkrebskrankungen wichtiger denn je ist. Und die Antwort darauf?

Ein klares Nein. Nachcremen verlängert die Schutzwirkung von Sonnencreme nicht, sondern hält bestehenden Schutz nur aufrecht. Ein Beispiel: Rötet sich die Haut normalerweise nach 5 Minuten in der Sonne, wird diese Zeit mit Lichtschutzfaktor 30 um das 30-Fache – also auf 150 Minuten – ausgedehnt. Cremt man sich beispielsweise zweimal ein, wird die Eigenschutzzeit der Haut jedoch nicht um das 60-Fache auf 300 Minuten erhöht, sondern es bleibt beim 30-fachen Schutz nach dem Eincremen. Nachcremen sollte man sich trotzdem, um ebendiesen Schutz immer wieder aufrechtzuerhalten.

JOHANNITER IM EINSATZ

Abgesichert

Rund 100 000 Menschen besuchten Ende April/Anfang Mai den 39. Deutschen Evangelischen Kirchentag in **Hannover** – ein Großevent, bei dem Hilfe nicht weit sein darf. Aus diesem Grund waren auch die helfenden Hände der Johanniter im Dienst, um mit ihrem Angebot zu unterstützen. So leisteten die Einsatzkräfte im Sanitätsdienst Erste Hilfe, begleiteten im Fahr- und Begleitdienst Menschen mit Mobilitätseinschränkungen und stellten die Kinderbetreuung der Kleinsten sicher. An den fünf Tagen kamen dabei beeindruckende 10 000 Stunden zusammen, die die mehr als 300 Ehrenamtlichen leisteten – für diese war ihr Engagement natürlich Ehrensache.

BEZAHLUNG IN DER PFLEGE

Fair entlohnt



Für die teils herausfordernde Arbeit werden Mitarbeitende in Pflegeberufen **bei der Johanniter-Unfall-Hilfe weit über dem Mindestlohn** und damit attraktiv vergütet. Auch für alle anderen Pflegekräfte gibt es nun gute Nachrichten: Seit 1. Juli erhalten Pflegefach- und (qualifizierte) Pflegehilfskräfte in der Altenpflege höhere Mindestlöhne. Mit der neuesten Anhebung wurde die insgesamt letzte einer in 2024 in Kraft getretenen dreistufigen Erhöhung umgesetzt – insbesondere in Zeiten des Fachkräftemangels und steigenden Bedarfs ein wichtiges Zeichen.

Keine Panik ...

... wenn am 11. September 2025 ab 11 Uhr Sirenen und Handys schrillen, denn dann ist wieder **bundesweiter Warntag**, bei dem Alarmsysteme von Bund, Ländern und Kommunen auf ihre Funktionsfähigkeit getestet werden.

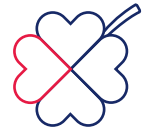


Als Fußstreife unterwegs waren die Johanniter zur Stelle, wenn Menschen ihre medizinische Unterstützung benötigen.

TITELTHEMA

Glücks- sache

Worin finden wir unser Glück? So oder so ähnlich klingt die Frage, die sich Menschen bereits seit Tausenden von Jahren stellen – und auf die sie die unterschiedlichsten Antworten finden: vom chinesischen Philosophen Lao Tse, für den Glück in der Untätigkeit liegt und entsteht, wenn man aufhört ihm hinterherzujagen, bis hin zu den alten Griechen Sokrates, Platon oder Aristoteles, für die ein tugendhaftes Leben zu Glück führt. Mittlerweile hat sich ein breites Feld der Glücksforschung entwickelt.



Seit 2012 erhebt etwa das Well-being Research Centre der Universität Oxford jährlich den World Happiness Report, also den Weltglücksbericht, der die Lebenszufriedenheit in den einzelnen Ländern ermittelt. Bereits zum achten Mal in Folge landete in diesem Jahr Finnland auf Platz 1, gefolgt von Dänemark, Island und Schweden. Die nordeuropäischen Länder scheinen also Vorreiter zu sein. Doch was sind die Gründe und **wie kann man Glück überhaupt messen?**

Das Glück in die Wiege gelegt

Manche Menschen scheinen die meiste Zeit zufrieden zu sein, während andere eher pessimistisch gestimmt sind. Um herauszufinden, ob Glücklichkeit genetisch veranlagt ist, verglich der Psychologe David Lykken eineiige Zwillingsspaare, die getrennt aufwuchsen, mit Zwillingen, die ihre Kindheit gemeinsam verbrachten. Das Ergebnis zeigte, dass sich das Wohlbefinden beider Gruppen kaum voneinander unterschied. Der Forschende resümierte daraus, dass das Glücksempfinden zu etwa 50 Prozent von den Genen bestimmt wird. Und zwar vom sogenannten „**Glücks-Gen**“, das wiederum das Hormon Serotonin an unser Gehirn weiterleitet. Abhängig davon, wie ausgeprägt dieses Gen ist, kann es unser Wohlbefinden beeinflussen.

Glücksbringern auf der Spur

Geld? Beruflicher Erfolg? Gesundheit? – Welche äußeren Umstände

führen denn nun zu positiven Emotionen? Die Sache ist kompliziert und höchst individuell. Während manche Dinge kurze Glücksmomente bescheren, hat anderes wiederum einen langfristigen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Und genau Letzteres konnte die Forschung – abgesehen von den Genen – ermitteln.

So zeigten Untersuchungen beispielsweise, dass die Zufriedenheit mit einem höheren Einkommen nur bis zu einem gewissen Betrag steigt, das Glücksniveau anschließend aber stagniert. Mehr Geld macht also nur so weit zufriedener, bis finanzielle Sicherheit erreicht ist.

Viel wichtiger sind dagegen die Verbindungen zu unseren Mitmenschen:

„Glücksforscher sind sich einig: Beziehungen sind die größte Glücksquelle“,

erklärt Kulturwissenschaftlerin Annegret Braun.

Gute zwischenmenschliche Beziehungen – egal, ob zu Partnerinnen und Partnern, Freundinnen und Freunden, (Enkel-)Kindern oder Nachbarinnen und Nachbarn – machen glücklich. Wie sehr wir einander für unser Wohlergehen brauchen, zeigt das Fazit des World Happiness Reports 2023: **Für eine glückliche Gesellschaft bedarf es nicht nur individuellen Glücks, sondern dass Menschen sich gegenseitig glücklich machen.** Wie gut also, dass die Johanniter für ihre Mitmenschen im Dienst sind – und anderen Gutes zu tun, im Zentrum ihres Handelns steht.



„Glück bedeutet für mich ...“



... dass ich in Frieden und Gesundheit leben darf. Dass ich nicht hungern muss und jederzeit genau das essen und trinken kann, was ich möchte. Außerdem, dass ich frei entscheiden darf, was ich gerade tun möchte.“

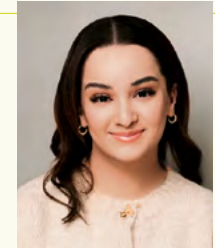
PEER GONGOLL / Marketing Online-Support in der Landesgeschäftsstelle, Ehrenamtlicher in der Johanniter-Jugend

„Ich bin glücklich, wenn ich morgens aufwache und alle um mich herum, mich eingeschlossen, gesund und zufrieden sind.“

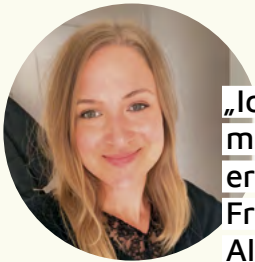
TIMO BRÜNING / Fachbereichsleiter Ehrenamt/Jugend im Ortsverband Wunstorf-Steinhuder Meer



... vor allem Gesundheit und Familie. Wenn ich gesund bin, kann ich die schönen Momente bewusst genießen und mich voll und ganz auf das konzentrieren, was mir wichtig ist. Meine Familie ist mein größter Halt und meine wichtigste Quelle für Liebe und Geborgenheit. Mit ihnen zusammen zu sein, gibt mir das Gefühl von Sicherheit und innerem Frieden. Für mich ist Glück also das Zusammenspiel aus körperlichem Wohlbefinden und starken, liebevollen Beziehungen.“



EBRU TAVAN / Pflegedienstleitung der Tagespflege im Ortsverband Nordenham



„Ich finde Glück darin, mich von meinen Kindern erinnern zu lassen, wie viel Freude im Kleinen und im Alltäglichen steckt.“

MERLE KÖHLER / Marketing Managerin aus dem Regionalverband Südniedersachsen

... mit dem Rad zur Arbeit zu fahren und den Sommer schon auf dem Hin- und Rückweg zu genießen.“

FELIX RITTER / Teamleitung Notfall-sanitäterausbildung und Fachlehrer Rettungsdienst an der Johanniter-Akademie Niedersachsen/Bremen



„Glück ist für mich die Freude daran, gemeinsam zu lernen, zu wachsen und das Leben in all seinen Facetten zu schätzen.“



NURTEN AKSU / Einrichtungsleitung der Kita KinderZeit im Ortsverband Wunstorf-Steinhuder Meer

... Sonnenstrahlen im Gesicht, Ruhe und Zeit für unsinnige Dinge, Kinderlachen (auch von ganz großen Menschen) und der Austausch mit schönen Menschen (ihr Aussehen ist mir völlig egal!).“

KARLA KÖHN / Leitung Stabsstelle Prävention und Fürsorge in der Landesgeschäftsstelle



... frei leben zu können, freien Zugang zu Lebensmitteln und Wasser sowie medizinischer Versorgung zu haben. Wir haben Glück, mit diesen Möglichkeiten leben zu dürfen. Wir können uns frei entfalten.“

MICHAEL OHLANDT / Fahrer beim Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen aus dem Ortsverband Rotenburg





„LAND DES GLÜCKS“

In **Bhutan** ist das Glück der Bevölkerung ein Staatsziel und in der Verfassung festgeschrieben. In dem asiatischen Land wird deshalb auch das „Bruttonationalglück“ erhoben.

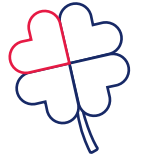


Auch Gesundheit, erfüllende Tätigkeiten – egal, ob beruflich, als Hobby oder im Ehrenamt –, soziale Unterstützung, demokratische Strukturen und die Freiheit, das Leben nach seinen Wünschen zu gestalten, tragen maßgeblich zum Wohlbefinden bei.

In den **World Happiness Report** fließen deshalb unter anderem Faktoren wie die subjektive Zufriedenheit der Befragten, das Freiheitsgefühl, die nationale Wirtschaftsleistung, die Wahrnehmung von Korruption, die politische Situation und das Vertrauen in der Gesellschaft mit ein. Betrachtet man mit diesem Wissen die eingangs vorgestellten Ergebnisse, wird schnell deutlich, warum die nordeuropäischen Länder auf den ersten Plätzen landeten.

Jeden Tag ein Stückchen Glück

Klar ist: Wir alle möchten glücklich sein. Gleichzeitig ist das ständige Streben danach alles andere als gut für unsere Zufriedenheit. Und auch ein kontinuierlicher Glücksrausch ist nicht gesund – und vermutlich auch kaum erreichbar –, wie Forschende in Experimenten feststellten. Aus diesem Grund ist es ratsam, mehr im Hier und Jetzt zu leben – um in den kleinen Alltagsmomenten das Positive zu finden.



„Probier's mal mit Gemütlichkeit ... denn mit Gemütlichkeit kommt auch das Glück zu dir!“

Das Dschungelbuch

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/
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



JOHANNITER-WUNSCH-AMBULANZ

Die Wunsch-erfüller

Einmal noch einen Tag mit der Familie im vertrauten Zuhause verbringen, das Meer sehen, die Hochzeit der Enkeltochter miterleben oder die Lieblingsmannschaft im Stadion anfeuern – es sind oft kleine Wünsche mit großer Bedeutung, die Menschen am Lebensende haben. Und genau diese Wünsche lässt die Johanniter-Wunsch-Ambulanz wahr werden.

Nicht nur Menschen auf dem letzten Lebensweg, auch chronisch Kranke, die die eigenen vier Wände seit Längerem nicht verlassen konnten, oder Geschwister erkrankter Kinder, die sich oft zurücknehmen müssen, verliert die Johanniter-Unfall-Hilfe nicht aus den Augen. So möchte die Johanniter-Wunsch-Ambulanz auch ihnen mit einem Ausflug an ihr Wunschziel einen Herzenswunsch erfüllen. Durch Spendengelder finanziert und dank des ehrenamtlichen Engagements der Helfenden können so unvergessliche Erlebnisse geschenkt werden.



TIM STREK ist sowohl haupt- als auch ehrenamtlich bei den Johannitern aktiv.

Ein besonderer letzter Tag

So auch durch die Johanniter-Wunsch-Ambulanz des Ortsverbandes Salzgitter, die künftig dank Unterstützung von **Wir helfen Kindern e. V. Salzgitter** unterwegs sein wird.

Einer, der bei der ersten Einsatzfahrt dabei war, ist **Tim Streck**. Der 36-Jährige ist ehrenamtlich in der Wunsch-Ambulanz tätig und erzählt vom bewegenden Dienst:

„Die Idee einer Wunsch-Ambulanz gab es in unserem Ortsverband bereits seit Längerem, richtig ins Rollen kam der Stein dann mit einer kurzfristigen Anfrage eines ortsansässigen Hausarztes. Der Arzt berichtete uns von einer Patientin, die er im Hospiz betreut. Eine ihrer größten Ängste: dass sie ihre Familie, die in einiger Entfernung wohnt, nicht mehr sehen kann. Aus diesem Grund bemühten sich alle um einen Platz in einem anderen Hospiz in der Nähe ihrer Familie, der auch schnell gefunden wurde. Das Problem: Ein Umzug der schwerkranken Frau bedarf einer medizinischen Versorgung während der Fahrt – und wird von der Krankenkasse nicht finanziert.

Als wir von der Anfrage hörten, stand nicht die Frage im Raum, ob der Umzug stattfinden kann, sondern nur noch wann, denn für uns war klar: ‚Wir möchten es möglich machen.‘ So setzten wir kurzerhand alle Hebel in Bewegung, organisierten ein Fahrzeug mit medizinischer Ausstattung und Ehrenamtliche – auch ich meldete mich für den Einsatz, sodass wir den Umzug bereits wenige Tage später realisieren konnten.

Als wir die Patientin am Umzugstag im Hospiz abholten, breitete sich sofort ein Lächeln in ihrem Gesicht aus – man konnte regelrecht spüren, wie sie in diesem Moment begriff, dass der Umzug auch wirklich stattfindet. Noch vorhandene Restzweifel haben sich in Luft aufgelöst. Nach einer herzlichen Verabschiedung vom Pflegepersonal in der Einrichtung lagerten wir die Patientin von ihrem Bett auf die Trage um und brachten sie ins Einsatzfahrzeug. Dann ging die Reise los, die die ganze Zeit von einer unglaublich positiven Stimmung geprägt war.

Während der Fahrt erzählte die Patientin mit leuchtenden Augen von ihrer Familie – und ganz besonders von ihrer Enkeltochter. Ein Moment hat uns Helfende besonders berührt und für Gänsehaut gesorgt: Die Dame hatte für ihre geliebte, erst fünfjährige Enkeltochter Geburtstagskarten und Geschenke vorbereitet – für jedes einzelne Jahr bis zu ihrem 18. Geburtstag. Auch wenn sie selbst dann nicht mehr da sein kann, wird ihr Enkelkind jedes Jahr ein liebevoll ausgewähltes Geschenk von ihrer Großmutter erhalten. Der Gedanke, dass ihre Liebe über den Tod hinaus weiterlebt, hat uns sehr bewegt – es war ein herzergreifender Augenblick, den keiner von uns vergessen wird.

Bei unserer Ankunft in der neuen Einrichtung wurden wir herzlich empfangen – die Mitarbeitenden zeigten sich begeistert davon, was wir Johanniter ermöglichen. Nachdem wir die Dame mit ihrem Hab und Gut übergeben hatten, verabschiedeten wir uns von ihr. Noch immer sprühte sie vor Freude über den erfolgreichen Umzug. Sie war so glücklich – das war alles, was in diesem Moment für uns zählte und deutlich zeigte, wie wertvoll unser Einsatz ist.

Im Hinausgehen begegneten wir ihrer Familie – sie war gekommen, um die Dame in ihrem neuen Zuhause zu begrüßen. Ihre Tochter bedankte sich bei uns für unseren Einsatz – mit Tränen in den Augen. Auch sie war erleichtert, ihre Mutter nun in ihrer Nähe zu wissen. Für uns endete damit ein erfolgreicher erster Einsatz der Wunsch-Ambulanz, bei dem wir einen Herzenswunsch erfüllen konnten.

Am darauffolgenden Tag erreichte uns leider die traurige Nachricht, dass die Patientin in der Nacht verstorben ist. Trotz dieser Umstände bleibt ein tröstlicher Gedanke: Wir konnten dort helfen, wo es so dringend nötig war. So durften wir der Patientin ein letztes Treffen mit ihrer Familie schenken und sie glücklich machen, sodass sie – befreit von ihrer größten Sorge – loslassen konnte.“



Lassen auch Sie Herzenswünsche wahr werden

Unterstützen Sie die Ehrenamtlichen beim Projekt Wunsch-Ambulanz und in vielen weiteren Einsatzbereichen der Johanniter dabei, ihren Mitmenschen zu helfen. Schon ein kleiner Spendenbetrag kann Großes bewirken:

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



Mit der **Fotoüberweisung** geht Helfen noch einfacher: Einfach Banking-App öffnen, neue Überweisung starten und Fotoüberweisung auswählen. Jetzt den QR-Code mit der Handycamera scannen und schon werden alle notwendigen Informationen in das Überweisungsformular übertragen. Abschließend nur noch den Spendenbetrag eintippen – und die Überweisung ausführen.

40. JUBILÄUM DES JOHANNITER-HAUSNOTRUFES IN NIEDERSACHSEN/BREMEN

Großer Geburtstag für den kleinen Knopf

1985 in Hannover: Der junge Rettungssanitäter Gerd Rauhut wird von seinem Vorgesetzten gefragt, ob er Interesse daran habe, sich mit einem neuen System vertraut zu machen. Dabei handelte es sich um die ersten Hausnotrufsysteme im Landesverband. Hilfe auf Knopfdruck für Seniorinnen und Senioren oder Menschen mit Vorerkrankungen? **Davon ist Gerd Rauhut sofort überzeugt.**

Mit Enthusiasmus setzte sich der Retter mit der Funktionsweise auseinander, machte Werbung, fuhr quer durch Niedersachsen, um Kooperationspartner zu finden, führte erste Beratungsgespräche und steckte mit seiner Begeisterung an – und gewann so die ersten Kundinnen und Kunden.

„Was heute ein kleiner Knopf ist, waren damals noch riesige Kästen“,

erzählt Gerd Rauhut schmunzelnd.



In Notlagen zur Stelle

Wie das Gerät hat sich auch der Einsatzdienst stetig weiterentwickelt. Fuhr Gerd Rauhut in den Anfangszeiten nach seinen Schichten im Rettungsdienst noch selbst zu Notfällen, übernimmt das heute der Hausnotruf-Einsatzdienst.

Wenn Kundinnen und Kunden den Knopf drücken, wird zunächst ein Sprechkontakt zu geschulten Mitarbeitenden in der Notrufzentrale hergestellt, die rund um die Uhr erreichbar sind. Diese können dann einschätzen, ob aufgrund schwerwiegender Verletzungen der Rettungsdienst hinzugezogen werden muss oder ob der Hausnotruf-Einsatzdienst vor Ort nach dem Rechten sieht. Letzterer ist etwa gefragt, wenn eine Person gestürzt ist und nicht allein aufstehen kann, aber keine Verletzung vorliegt.

„Dank der **Schlüsselhinterlegung** kann der Einsatzdienst auch bei Notfällen wertvolle Zeit schenken und sogar vor hohen Kosten bewahren, wenn die Feuerwehr nicht die Tür aufbrechen muss, sondern die Johanniter einfach aufsperrern können“, erklärt Mirko Dudek, Fachbereichsleiter für Notrufdienste im Landesverband.

Derzeit betreiben die Johanniter im Landesverband Niedersachsen/Bremen **36 eigene Einsatzdienste** und arbeiten zudem mit zahlreichen Kooperationspartnern zusammen. Ziel ist es, den Hausnotruf-Einsatzdienst weiter auszubauen – kürzlich kamen etwa die Regionen Schaumburg und Wolfsburg hinzu.

Seit 40 Jahren an Ihrer Seite

Trotz dieser Weiterentwicklung hat sich die grundsätzliche Arbeit nicht verändert: „Wir sind für den Dienst am Menschen unterwegs und möchten Sicherheit schenken“, erzählt Gerd Rauhut. Er selbst arbeitet auch im Alter von 76 Jahren weiterhin für den Johanniter-Hausnotruf im Bereich Technik und sorgt dafür, dass Geräte ordnungsgemäß funktionieren. Zudem stehen die Johanniter jederzeit als Ansprechpartner bei weiteren Fragen oder als Vermittler für andere soziale Dienste zur Seite. Unterstützung finden Sie etwa bei Ihrem Hausnotrufberater und telefonisch beim KundenserviceCenter.

Sicher ist sicher

Heute ist der kleine Knopf nicht mehr wegzudenken und beliebter denn je: Im vergangenen Jahr konnte im Landesverband Niedersachsen/Bremen die 50 000ste Kundin begrüßt werden.

Eine der zahlreichen Kundinnen und Kunden ist **Hannelore Schian**, die nicht nur selbst einen Hausnotruf-Knopf hat, sondern auch für den Johanniter-Hausnotruf gearbeitet hat. „Ich habe den Hausnotruf von Anfang an unterstützt, weil es mir als eine gute Sache erschien, dass Menschen einen Kontakt haben, wenn sie Hilfe benötigen“, erzählt Hannelore Schian. „Heute bin ich selbst so froh über den Knopf, dass ich in meinem Wohnhaus schon einige Kunden gewonnen habe“, berichtet die Seniorin lachend.

Gebraucht hat sie den Hausnotruf glücklicherweise noch nicht, doch das Wissen, dass im Notfall jemand da ist, schenkt ihr bereits ein sicheres Gefühl.

„Viele sagen ‚die Kinder wohnen ja im Haus‘ – oft bekommen sie es aber nicht mit, wenn man stürzt“, erklärt Gerd Rauhut, „mit dem Hausnotruf ist man auch dann abgesichert.“

Auch vor einem versehentlichen Fehlalarm müssen Kundinnen und Kunden keine Angst haben – beim Johanniter-Hausnotruf gibt es keine versteckten Kosten. Vielmehr sind alle umso erleichterter, wenn sich herausstellt, dass ein Alarm aus Versehen ausgelöst wurde. Gerd Rauhut rät außerdem: „Nutzen Sie das Gerät nicht nur im Krankheitsfall, sondern auch, wenn es brennt, wenn eingebrochen wird oder Sie an der Tür bedroht werden.“

Schließlich ist mit dem Johanniter-Hausnotruf Hilfe nur einen Knopfdruck entfernt – egal, in welcher Notlage sich Menschen befinden.



Johanniter-Hausnotruf-Familie durch und durch: Während **Gerd Rauhut** (links) die Verbreitung des Systems in Niedersachsen/Bremen maßgeblich vorangetrieben hat und weiterhin im Bereich Technik im Dienst ist, ist seine Frau **Irja Rauhut** (rechts) als Hausnotruf-Kundenberaterin tätig.

WASSERMELONE

Eine runde Sache

Die Sonne brennt vom Himmel und die Temperaturen haben die 30-Grad-Marke geknackt: Zeit für eine Abkühlung – mit einem Stück Wassermelone. Denn sie ist saftig, süß und wunderbar erfrischend. Und: Die grüne Kugel ist auch sehr gesund.

Wassermelonen bestehen zu 90 bis 95 Prozent aus Wasser – und sind damit die idealen Durstlöcher an heißen Tagen. Den in der Melone enthaltenen Stoffen Lycopin und Beta-Carotin wird außerdem nachgesagt, den UV-Schutz der Haut bei regelmäßigem Verzehr zu unterstützen und so das Sonnenbrand-Risiko zu mindern – an Sommertagen lohnt sich die Wassermelone also gleich doppelt.

Auch für die rote Farbe des Fruchtfleischs sorgt der Pflanzenstoff und das Antioxidans Lycopin. Und genau das hat entzündungshemmende Eigenschaften und kann sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Studien konnten dem Stoff sogar eine krebshemmende Wirkung nachweisen.

Vitamin A, C, B, Eisen, Kalium, Magnesium und Kalzium – die süße Frucht ist mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen ein echtes Allroundtalent, das sich auf zahlreiche Körperfunktionen positiv auswirken kann. So kann die Wassermelone zu gesunden Augen und schöner Haut beitragen, das Immunsystem stärken, entwässernd wirken und wichtige Stoffe für Gehirn, Nerven und zur Blutbildung liefern.

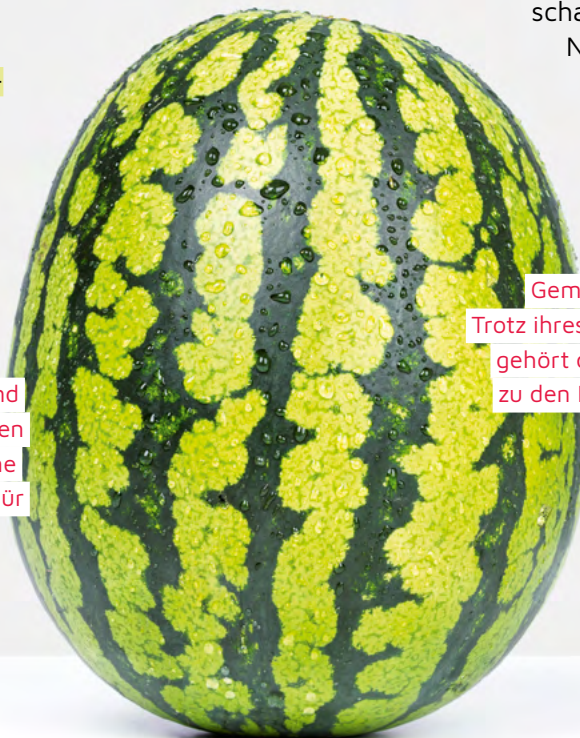
Durch die hohe Konzentration von Citrullin kann der Verzehr von Wassermelone dazu beitragen, Blutdruck und Blutzuckerspiegel zu senken, die Blutgefäße zu weiten und so den Blutfluss zu verbessern und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenzuwirken.

Auch die Kerne und die weiße Schale sind essbar – und echte Nährstoffhelden: Sie enthalten gesunde Ballaststoffe, die die Verdauung fördern können, Vitamine, Eisen, Magnesium und ungesättigte Fettsäuren – viel zu schade also zum Wegwerfen.

Nur die äußere, dunkelgrüne Schale muss vor dem Verzehr entfernt werden.

Getrocknet und anschließend geröstet und gesalzen werden die Kerne der Wassermelone zu einem leckeren Topping für Salate oder Suppen.

Gemüse statt Obst: Trotz ihres süßen Geschmacks gehört die Wassermelone zu den Kürbisgewächsen.



REZEPT

Melonen-Feta-Salat mit Minze

ZUTATEN

für 2 Personen

- 1 Mini-Wassermelone
- 1 Feta (alternativ Hirtenkäse)
- 1 Limette (Saft & Abrieb)
- 3 EL Olivenöl
- 2 Zweige Minze
- 1 Prise Pfeffer

Optional:

- 1 TL schwarzer Sesam
- 1 Prise Kreuzkümmel gemahlen

TIPP

Der Salat lässt sich nach Belieben abwandeln und erweitern: schwarze Oliven, Pinienkerne, Süßungsmittel (z.B. Ahorn- oder Agavensirup), Gurke, rote Zwiebeln ...



UND SO GEHT'S

- 1 Die Melone von der grünen Schale befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Feta ebenfalls würfeln oder grob zerbröseln.
- 2 Minzblätter waschen, von den Zweigen zupfen und in Streifen schneiden.
- 3 Die Limette gründlich waschen und mit einer feinen Reibe die grüne Schale abreiben – jedoch nicht zu tief, denn die weiße Haut kann bitter schmecken. Die Frucht anschließend auspressen und Saft und Zeste zusammen mit allen weiteren Zutaten vermengen.

Jetzt nur noch genießen. Guten Appetit!

TIPP AUS UNSERER MITTE

Nährreicher Pflanzendünger

„Wer die weiße Wassermelonenschale nicht mitisst, kann sie hervorragend als natürliches Düngemittel nutzen, denn sie hat viele Nährstoffe wie Phosphor, Kalium oder Stickstoff, die Pflanzen guttun. Außerdem zersetzt sie sich rasch – noch schneller geht es, wenn man sie in kleine Stücke schneidet.“



Jennifer Rihm, vom Johanniter-Menüservice des Ortsverbandes Hannover-Leine, der in der Region Hannover täglich frische und ausgewogene Mahlzeiten direkt nach Hause bringt.

IM FOKUS: KURZZEIT- UND
VERHINDERUNGSPFLEGE

Pflege auf Zeit

Wenn die Pflege Angehöriger in der häuslichen Umgebung für einen absehbaren Zeitraum nicht möglich ist, bieten die Verhinderungspflege und die Kurzzeitpflege die Möglichkeit, die Versorgung Pflegebedürftiger trotzdem sicherzustellen. Wir stellen beide Pflegeformen und die seit Kurzem geltenden Änderungen vor.

Wann sind Kurzzeitpflege oder Verhinderungspflege geeignet?

Auch pflegende Angehörige brauchen einmal eine Pause, können erkranken oder wegen anderer Gründe vorübergehend ausfallen. Dann kommen die Verhinderungspflege, auch Ersatzpflege genannt, oder die Kurzzeitpflege infrage. Kurzzeitpflege kann auch dann genutzt werden, wenn sich der Gesundheitszustand der zu pflegenden Person kurzzeitig verschlechtert und die häusliche Pflege für einen begrenzten Zeitraum nicht mehr ausreicht.

Wer hat Anspruch auf diese Leistungen der Pflegekasse?

Pflegebedürftige müssen zum Zeitpunkt der Antragstellung **mindestens Pflegegrad 2** haben.

Worin unterscheiden sich Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege?

Im Rahmen der **Verhinderungspflege** wird die Versorgung in der häuslichen Umgebung von einer anderen Person übernommen – dazu gehören Pflege- und Betreuungsdienste, aber auch Verwandte, Nachbarn oder Bekannte. Die Verhinderungspflege kann zudem stundenweise in Anspruch genommen werden – etwa wenn die Pflegeperson aufgrund eines Termins nur kurz verhindert ist.

Die **Kurzzeitpflege** erfolgt dagegen immer stationär in einer Pflegeeinrichtung.

Welche Neuerungen gibt es seit 1. Juli 2025?

Seit 1. Juli 2025 gibt es für die Leistungsbeträge der Verhinderungspflege und der Kurzzeitpflege ein **gemeinsames Jahresbudget** von maximal 3 539 Euro pro Kalenderjahr. Damit steht pflegebedürftigen Personen ein Gesamtleistungsbetrag zu, den sie flexibel für beide Pflegeformen einsetzen können. Bislang konnte nur ein Teil der Kurzzeitpflegeleistungen in Verhinderungspflege umgewandelt werden.

Angelegen an die Höchstdauer der Kurzzeitpflege kann die Verhinderungspflege – statt wie bisher für sechs Wochen – nun ebenfalls für **acht Wochen im Jahr** in Anspruch genommen werden. Auch die Voraussetzung, dass eine Person bei erstmaliger Inanspruchnahme der Verhinderungspflege bereits seit mindestens sechs Monaten zu Hause gepflegt werden muss, entfällt.

Damit Pflegebedürftige ihre verbrauchten Leistungen transparent im Blick behalten können, müssen Pflegeeinrichtungen diesen zudem unmittelbar nach Leistungserbringung einen Überblick über die Kosten geben.

Die Änderungen auf einen Blick:

- Gemeinsame Jahresleistung für Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege für bis zu 8 Wochen möglich
- Vorpflegezeit entfällt
- Mehr Transparenz für einen besseren Überblick über verbrauchte Leistungen



BUCHTIPP

**DIE HALBWERTSZEIT
VON GLÜCK**

von Louise Pelt

Kann Glück mehr als nur ein Augenblick sein? Und darf man glücklich sein – trotz Schuld und Selbstzweifeln? Diesen Fragen gehen drei Frauen zu unterschiedlichen Zeiten an unterschiedlichen Orten nach – Mylène 2019 in Paris, deren Welt plötzlich auf den Kopf gestellt wird, Johanna 1987 im DDR-Grenzgebiet, die ein 17-jähriges Mädchen vor den Grenztruppen versteckt, und Holly 2003 in Los Angeles, die sich von Schuldgefühlen geplagt um die Familie einer verstorbenen Kollegin kümmert.

Lübbe Verlag, 22 Euro

*Die Exemplare werden vom Lübbe Verlag freundlicherweise zur Verfügung gestellt. Hinweise zur Rätselteilnahme finden Sie auf den Seiten 2 & 16.

Gewinnen
Sie eines von
drei Exemplaren*
in unserem Rätsel
auf Seite 16!



KOLUMNE

Pastorin
Inge Matern

Herzliche Glückwünsche ...

Wir alle haben sicher schon „Glückwünsche“ ausgesprochen. Aber was meinen wir damit, wenn wir jemandem Glück wünschen – zum Geburtstag, zu einer Prüfung, bei einer Bewerbung, zu einem Jubiläum ...?

Diese Frage ist gar nicht so einfach zu beantworten, denn wir haben ja nicht alle das gleiche Verständnis von Glück. Und es gibt eine Vielzahl von Deutungen. Für die einen ist Glück etwa ein überraschender Gewinn in der Lotterie, im Wettkampf oder Spiel. Für andere bedeuten Liebe und eine erfüllte Partnerschaft Glück. Für andere wieder ist es Glück, von einer Krankheit geheilt zu werden oder unbeschadet einen Unfall zu überstehen.

Was ist eigentlich „Glück“ für mich, für uns? Gerne würde ich auch mit euch und Ihnen darüber ins Gespräch kommen ...

Für mich ist im Laufe meines Lebens klar geworden, dass es nicht „DAS Glück“ gibt, sondern es sind viele, manchmal auch nur kleine Glücksmomente: Wenn mir etwas gelungen ist, wenn ich eine schöne Überraschung erlebe, wenn ich mit meiner Familie und meinen Freunden eine gute Zeit habe. Zum Glück gehören für mich Zufriedenheit dazu und das Wissen um den Segen, der mich seit meiner Taufe begleitet, geschenkt und nicht zu verdienen. Darum verbinde ich bei meinen Wünschen auch immer Glück und Segen.

Und Glück vermehrt sich, wenn wir es teilen! Darum teilt euer Glück – und es wird sich verdoppeln und mehr!

SCHON GEWUSST ...

... wer **Rescue-Annie** ist?



Ihr Gesicht ist weltberühmt und sie selbst darf in keinem Erste-Hilfe-Kurs fehlen: Rescue-Annie, auch Resusci-Anne oder Little Anne genannt, die Reanimationspuppe, an der Laien die Herz-Lungen-Wiederbelebung trainieren. Das Besondere an ihr: Ihr Gesicht ist der „**Unbekannten aus der Seine**“ nachempfunden. Der Legende nach wurde um 1900 eine unbekannte Tote aus der Pariser Seine geborgen. Angetan von ihrer Schönheit wurde postum ein Abdruck ihres Gesichts erstellt, der sich schnell in ganz Europa als Kunstobjekt verbreitete. Wie viel Wahres an der Geschichte wirklich dran ist, ist bis heute umstritten. Andere Vermutungen legen etwa nahe, dass es sich bei der Maske um das Werk eines Bildhauers handelte – basierend auf dem Gesicht eines damals lebenden Models. Als der Arzt Peter Safar und Spielzeughersteller Asmund Leardal die Reanimationspuppe Rescue-Annie in den 1960er Jahren entwickelten, stießen sie auf die berühmte Maske und nutzten sie als Vorlage für das Trainingsinstrument. Seitdem üben Erste-Hilfe-Kurs-Teilnehmende an Rescue-Annie mit ihrem friedvollen Gesicht lebensrettende Sofortmaßnahmen.



Ist das Glück auf Ihrer Seite?

Finden Sie es heraus – indem Sie das Rätsel lösen und sich mit der Einsendung des richtigen Lösungswortes die Chance auf einen von drei Blumensträußen oder einem von drei Exemplaren von „Die Halbwertszeit von Glück“ von Louise Pelt aus unserem Buchtipp sichern.

Einsendeschluss ist der 12. September 2025.
Lösungswort des letzten Rätsels: Kirschblüte.
Die Gewinner der Ausgabe 1/2025 wurden persönlich benachrichtigt.

Alle Infos zur Gewinnspielteilnahme finden Sie auf Seite 2.

griech. Sporadeninsel	Ball-drehung	Internet-Verbindung (EDV)	franz. Schriftsteller † (Boris)	niederländische Provinz	Schuhmacherwerkzeug	Erwerbs-unfähiger	Figur bei Richard Mason (Suzie)	ältere physikal. Energieeinheit	ungleichmäßig	Ältestenrat
9					Wink, Rat					
durchtrieben	Mauerputz	poetisch: erfrischen		10	krümmen, biegen	nicht hinten		3		
Leiterin eines Klosters			griech. Held der Trojasage	vor-eingenommen						
Satz beim Tennis (engl.)		schnell, schnittig	ehem. Einheit für den Druck	2		hohes dt. Gericht (Abk.)		Wortteil: mehrfach		
finnisches Dampfbad	Plus-pole	Betuchteit				medizi-nisch: Hormon	Film-partner des Patachon †		4	
			noch bevor		hohe Ton-qualität (Abk.)	länd-liche Lebens-freude				weib-liches Huftier
			1	Wasser-pflanze	dt. Dichter † 1856 (Heinr.)		5	dt. Schau-spieler (Sascha)	dän. Regis-seur (Anders)	
Ruhe-losig-keit		Bausatz (engl.)	Hoch-gebirge betref-fend			kath. Theo-loge † 1847	Tages-heim für Kinder			
Sems Nach-komme	6	Eklat (ugs.)	7		englisch: wir	Laub-baum		europ. Staaten-bündnis (Abk.)		
			sorg-fältig							
einge-fräste Rille			Trauben-ernte			Jetzt-Zustand	priester-liches Gebet		8	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

www.raetselschmiede.de