

JO!

Aus Liebe zum Leben



Gut zu mir

Sich selbst Gutes tun, bevor der Akku leer ist – genau darin liegt die Kraft der Selbstfürsorge. Sie kann neue Energie schenken, die innere Widerstandskraft stärken und unseren Mitmenschen zugutekommen, denn wer gut für sich sorgt, hat mehr zu geben. Auch im (Vor-)Weihnachtstrubel sollte man sich selbst nicht hintanstellen.

Enkeltrick 2.0

Neue Methoden, immer dreistere Maschen:
Lesen Sie in dieser Ausgabe, wie Sie sich vor Trickbetrügern schützen können.

Päckchen voller Hoffnung

Mit den Weihnachtstrucker-Paketen Freude schenken: Begleiten Sie die Päckchen auf ihrem Weg nach Südosteuropa.



JOHANNITER



EDI TOR A

Für sich selbst sorgen – klingt einfach, rückt im Alltag jedoch oft in den Hintergrund. Für viele ist Fürsorge gleichbedeutend mit „sich kümmern – um andere“. Doch wann haben Sie sich eigentlich das letzte Mal gefragt: „Was tut mir gerade gut?“

Gerade in einer Lebensphase, in der sich vieles verändert – die eigenen Kräfte, das soziale Umfeld, manchmal auch der Rhythmus des Alltags – darf der Blick auf sich selbst wieder mehr Raum bekommen. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen deshalb Mut machen, sich selbst mit Wärme und Freundlichkeit zu begreifen. Wie Selbstfürsorge gelingen und wie (Selbst-)Achtsamkeit dazu beitragen kann, erfahren Sie in diesem Heft.

Achtsam zu sein, gilt es auch bei möglichen Betrügern per Telefon, Nachricht oder an der Haustür. Auf den Seiten 10 und 11 in diesem Heft geben wir einen Überblick über neueste Betrugsmaschen – und wie Sie sich am besten davor schützen können.

Frühzeitig für die Zukunft vorzusorgen, kann eine Form der Selbstfürsorge sein – etwa beim Thema altersgerechtes Wohnen. Welche Maßnahmen sinnvoll sind und welche Fördermöglichkeiten es gibt, lesen Sie auf Seite 14 in dieser Ausgabe.

Fürsorge für andere rückt zur Weihnachtszeit besonders in den Fokus. Für uns Johanniter steht die Unterstützung unserer Mitmenschen schließlich im Zentrum unseres Handelns. Um in Armut lebenden Menschen einen Lichtblick zu schenken, sind jedes Jahr die Johanniter-Weihnachtstrucker unterwegs. Begleiten Sie die Pakete auf den Seiten 8 und 9 auf ihrer Reise.

Ich wünsche Ihnen besinnliche Weihnachtsfeiertage im Kreise Ihrer Liebsten – mit einem ruhigen Moment für sich selbst – und einen wunderbaren Start in ein gesundes Jahr 2026!



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 / 59 836 Exemplare
Titelfoto / istockPhoto / Daniel de la Hoz

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



Jetzt auf Seite 16 miträtseln und das richtige Lösungswort unter Nennung des gewünschten Gewinns und der Empfängeradresse an untenstehende Anschrift oder per Online-Formular* einreichen:

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.



HAUSMEISTER-SERVICE

Johanniter-Hilfe mal anders

Die neue Gardinenstange muss aufgehängt und die quietschende Tür repariert werden – kein Problem für die Helfenden des **Hausmeister-Services** der Oldenburger Johanniter. Seniorinnen und Senioren erhalten durch den Hausmeister-Service im eigenen Zuhause oder in ihrer Wohngruppe schnelle Hilfe bei handwerklichen Aufgaben. Bei größeren Reparaturen unterstützen sie zudem bei der Suche eines geeigneten Betriebs.

Sie benötigen die Unterstützung des Hausmeister-Services in Oldenburg und Umgebung? Termine können telefonisch unter 0441 97190 102 oder per E-Mail an kathy.genz@johanniter.de – und nach erstmaligem Kontakt auch über die zugehörige HausmeisterApp – vereinbart werden.

Der Hausmeister-Service kostet 30 Euro je angefangene Stunde. Ab einer Anfahrt von mehr als 20 Kilometern wird jeder weitere Kilometer mit 0,30 Euro berechnet.



Ist Ihre Hausnummer gut sichtbar ...

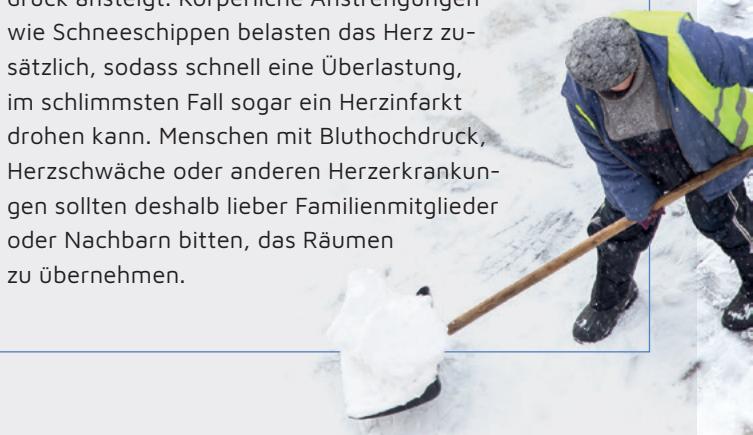
... von der Straße aus und auch bei Dunkelheit? Nur so können Hausnotruf-Einsatzdienst, Rettungsdienst und Feuerwehr im Notfall das richtige Haus finden.



SCHNEERÄUMEN BEI HERZERKRANKUNGEN

Achtung Gesundheitsrisiko!

Wenn Schnee vom Himmel rieselt und die Landschaft in ein Winterwunderland verwandelt, heißt das für Hausbesitzende: Einfahrt und Gehweg freiräumen. Für Menschen mit Herzkrankungen kann der „Wintersport“ jedoch zum Risiko werden. Bei Kälte ziehen sich die Blutgefäße im Körper zusammen, sodass das Herz das Blut gegen einen größeren Widerstand pumpen muss und damit der Blutdruck ansteigt. Körperliche Anstrengungen wie Schneeschippen belasten das Herz zusätzlich, sodass schnell eine Überlastung, im schlimmsten Fall sogar ein Herzinfarkt drohen kann. Menschen mit Bluthochdruck, Herzschwäche oder anderen Herzkrankungen sollten deshalb lieber Familienmitglieder oder Nachbarn bitten, das Räumen zu übernehmen.



Kleines Geschenk mit großer Wirkung

Ein riesengroßes Geschenk mit funkelnder Schleife für die Überraschung? Das muss nicht sein, denn oft sind es die Gesten, die man nicht einpacken kann, die am meisten bewegen – wie der Johanniter-Geschenktipp Spenden statt Schenken. Statt materieller Geschenke können Sie mit der Aktion eine Geldspende an die Johanniter richten – und so Gutes tun. Dazu einfach eines der zahlreichen Johanniter-Projekte auswählen, das Sie unterstützen möchten, Ihren Wunschbetrag spenden und anschließend eine Spendenurkunde erhalten, die Sie mit persönlichen Worten versehen an einen lieben Menschen verschenken können.



Weitere Informationen finden Sie hier:
www.johanniter.de/geschenkspende-nb

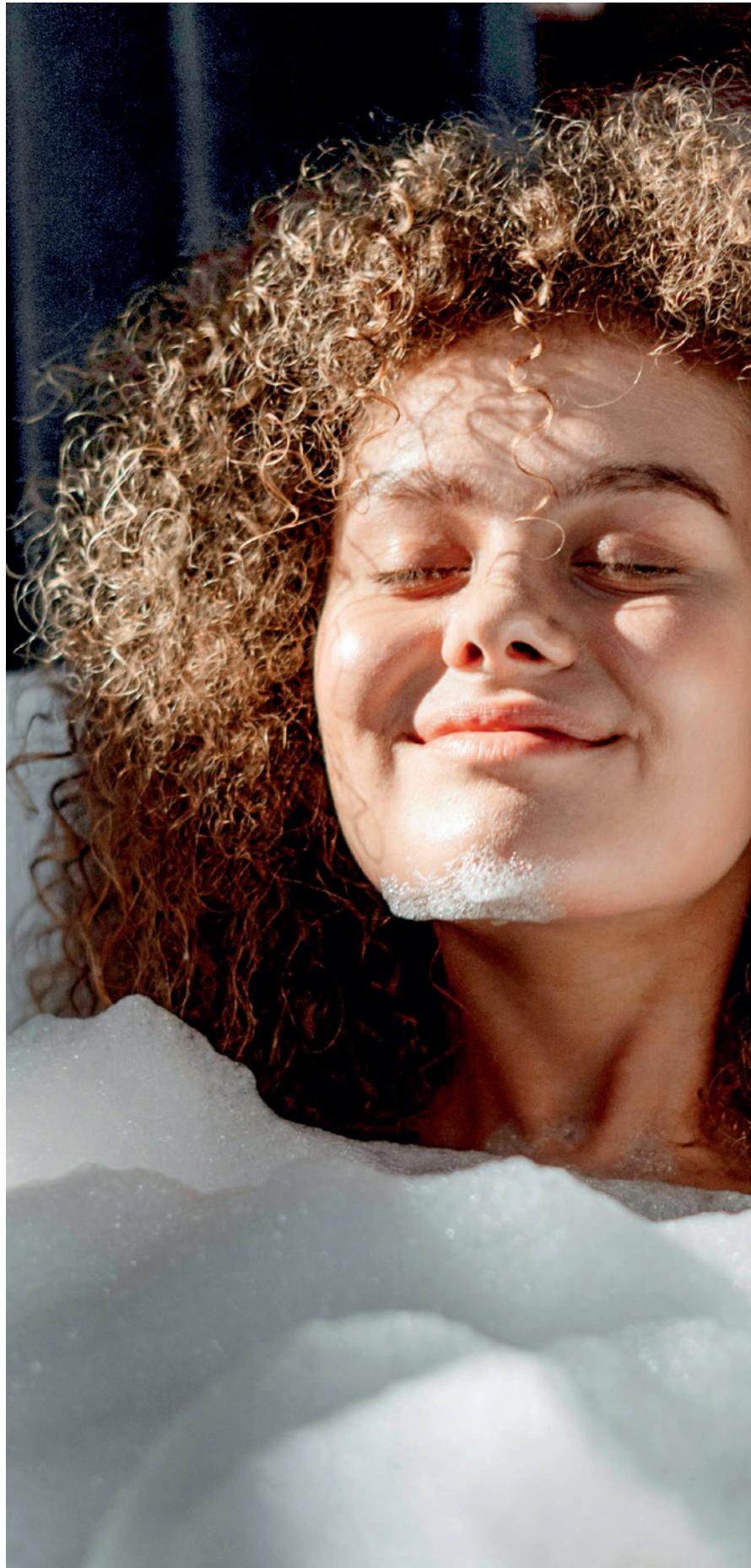
TITELTHEMA

Gut zu mir

Mit zunehmendem Alter wird eines immer deutlicher: Unsere Zeit und Energie sind kostbar. Umso wichtiger ist es, gut für sich selbst zu sorgen. Ob durch kleine Rituale, bewusste Pausen oder liebevolle Gedanken: Wer auf sich achtet, stärkt nicht nur die eigene Gesundheit, sondern gewinnt auch neue Lebensfreude.

Die Geschenke für Kinder und Enkelkinder in der Stadt besorgen, für das Weihnachtsessen alle Zutaten einkaufen – oh, und der Christbaum muss auch noch geschmückt, frische Plätzchen gebacken und die letzte Weihnachtspost verschickt werden. Die Liste an Erledigungen ist in der (Vor-)Weihnachtszeit meist lang – gestresst hetzen viele Menschen von A nach B. Ruhige und besinnliche Vorweihnachtszeit und dabei ausreichend an sich selbst denken? Fehlanzeige.

Neben Stress kann die Zeit rund um die Feiertage jedoch auch das genaue Gegen teil bedeuten – nämlich Einsamkeit, wenn etwa geliebte Menschen verstorben sind oder die Familie in weiter Entfernung lebt. Sowohl bei Stress als auch bei Einsamkeit kann Selbstfürsorge dabei unterstützen, das eigene Wohlbefinden zu steigern.





Selbstfürsorge bedeutet, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, zu kennen und zu achten – und durch bewusstes Handeln danach sein eigenes Wohlbefinden zu steigern. Klingt egoistisch?

Ganz und gar nicht – im Gegenteil: Denn nur wer für sich selbst sorgt, kann auch für seine Mitmenschen da sein.

Doch im Alltag geht Selbstfürsorge häufig unter – schließlich muss noch dieses und jenes erledigt werden. Dabei legt Selbstfürsorge das Fundament für ein ausgeglichenes und gesundes Leben – auch im Alter. Denn wer nicht auf seine Bedürfnisse achtet, riskiert langfristig auszubrennen und daraus resultierend weitere gesundheitliche Folgen. Wie also kann Selbstfürsorge im Alltag gelingen?

Mehr als ein Schaumbad

Sich selbst etwas Gutes tun – das assoziieren wir schnell mit einem entspannenden Bad am Wochenende. Dabei ist es damit nicht getan. Zwar kann ein Schaumbad durchaus ein Teil von Selbstfürsorge sein, doch bedeutet, für sich selbst zu sorgen, weitaus mehr. Schließlich geht es um einen kontinuierlichen Prozess, in dem wir unsere Bedürfnisse und Gefühle stets wahrnehmen und immer wieder neu entscheiden, was wir benötigen. Einfacher ausgedrückt: Es gilt, immer wieder Dinge in den Alltag zu integrieren, die Körper und Seele guttun.

Einige Aspekte sind dabei allgemeingültig. Dazu gehört: ausreichend, gesund und ausgewogen zu essen und zu trinken, genügend Schlaf, soziale Kontakte und Freundschaften zu pflegen sowie leichte Bewegung an der frischen Luft. Doch auch individuelle Bedürfnisse sollten berücksichtigt werden – und diese zu erkennen, ist manchmal gar nicht so leicht.

Was brauche ich gerade wirklich?

Die gute Nachricht: **Selbstfürsorge lässt sich üben** – indem wir den Blick bewusst nach innen richten. Selbstachtsamkeit lautet das Stichwort – schließlich muss man zunächst auf seine Bedürfnisse achten, um für sich sorgen zu können. Dabei geht es darum, kontinuierlich und in Ruhe mit der Frage

„Wie geht es mir eigentlich und was würde mir gerade guttun?“

in sich hineinzuhören. Wichtig: Mit den Gedanken nicht auf bevorstehende Erlebnisse springen und die eigenen Empfindungen nicht bewerten. Klingt zunächst banal, ist jedoch nicht selbstverständlich, denn allzu oft hängen wir mit den Gedanken bei Vergangenem oder grübeln über die Zukunft. Auch völlig wertfrei sind wir selten.

Setzt man sich aus dieser Perspektive mit sich selbst auseinander, wird meist schnell deutlich, was es gerade für mehr Zufriedenheit braucht. Das kann ein gutes Buch, Zeit für ein geliebtes Hobby, ein warmer Kaffee, eine halbe Stunde Ruhe am Morgen oder einfach Nichtstun sein, um den eigenen Gedanken nachzuhängen. **Auch bewusste Abgrenzung und „nein“ zu sagen, kann ein Teil von Selbstfürsorge sein.**

Wohlfühlen im Winter

Nachfolgend finden Sie einige Anregungen, wie Selbstfürsorge im Winter konkret aussehen kann:



- ♥ Eine wärmende Tasse Tee, Kakao oder Kaffee
- ♥ Bei den Weihnachtseinkäufen die schöne Beleuchtung wahrnehmen oder den Einkaufsmarathon mit einem Punsch auf dem Weihnachtsmarkt ausklingen lassen
- ♥ Dick eingepackt die klare Winterluft bei einem Spaziergang spüren
- ♥ Eine Wärmflasche oder ein Fußbad nach dem winterlichen Spaziergang
- ♥ Ein gutes Buch in den Händen – vielleicht ja sogar das aus unserem Buchtipp auf Seite 15
- ♥ Eine leckere Suppe zubereiten
- ♥ Reichhaltige Feuchtigkeitspflege der trockenen Winterhaut
- ♥ Ein Telefonat mit einer alten Freundin oder mit der Familie
- ♥ Ein paar leichte Dehnübungen am Morgen – sofern es die Gesundheit zulässt
- ♥ Frisches Obst als Energieschub – Zitrusdüfte können darüber hinaus belebend wirken und die Stimmung aufhellen
- ♥ Schöner Musik oder einer spannenden Radiosendung lauschen



EXKURS

Mit Achtsamkeit zu mehr Zufriedenheit

Um den Begriff **Achtsamkeit** kommt man in den letzten Jahren kaum herum – die zuvor erwähnte Selbstachtsamkeit ist schließlich Teil davon. Doch was verbirgt sich eigentlich dahinter – ein reines Modewort oder ein nützliches Konzept? Achtsamkeit beschreibt den Zustand, nicht nur körperlich, sondern auch mental im Hier und Jetzt zu sein und Momente bewusst wahrzunehmen, ohne diese zu bewerten.

Nicht nur Selbstachtsamkeit – also der Blick nach innen –, sondern auch die wertfreie, auf den Moment gerichtete Aufmerksamkeit kann langfristig verschiedene positive

Effekte auf das Wohlbefinden haben. Denn wer achtsam ist, verweilt im Moment, statt gedanklich To-do-Listen durchzugehen, und nimmt so Abstand von stressauslösenden Situationen. Damit profitieren wir von mehr Entspannung und Gelassenheit, was sich wiederum auf unsere Zufriedenheit und Lebensfreude auswirken kann.

Mit Hilfe von Achtsamkeit können wir zudem den Blick für die schönen Momente im Alltag schärfen, die uns sonst möglicherweise entgehen – wie das freundliche Lächeln des Nachbarn, das leise Knirschen des Schnees unter den Schuhsohlen oder der aromatische Duft des frisch aufgebrühten Tees.

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 WEIHNACHTSTRUCKER

Päckchen voller Hoffnung

Mehl, Zucker, Nudeln, Schokolade, Hygieneartikel und Malsachen für die Enkelkinder – klingt nach Dingen für den alltäglichen Bedarf, die Sie immer zu Hause haben? Das geht nicht allen Menschen so, etwa denjenigen, die in Armut leben. Um die Not zur Weihnachtszeit zu lindern und Bedürftigen in Deutschland und in Südosteuropa eine kleine Freude zu bereiten, sind seit mehr als 30 Jahren die Johanniter-Weihnachtstrucker unterwegs. Begleiten Sie die Pakete auf ihrer Reise.



Mit wenigen Klicks Gutes tun

Die Weihnachtstrucker zu unterstützen, ist mittlerweile kinderleicht und auch in der meist stressigen Vorweihnachtszeit mit nur einigen wenigen Minuten Zeitaufwand zu bewältigen. Über den PC, das Smartphone oder das Tablet können ganz bequem sogenannte virtuelle Päckchen gepackt werden, bei denen auf der Johanniter-Website ausgewählt wird, welche Güter Sie in das Päckchen geben möchten. Anschließend muss nur noch der den ausgewählten Gütern entsprechende Spendenbetrag bezahlt werden, mit dem Partnerorganisationen in den Zielländern später einkaufen gehen. Eine schöne Möglichkeit, zu helfen und dabei gleichzeitig die Wirtschaft in den Zielregionen zu unterstützen – und sich den eigenen Gang zum Supermarkt bei ungemütlichem Winterwetter zu sparen.



Weihnachtseinkauf

Neben den virtuellen Päckchen können Sie auch weiterhin echte Pakete selbst packen: Schnappen Sie sich dazu einfach die vorgegebene Weihnachtstrucker-Einkaufsliste, kaufen Sie die notwendigen Utensilien ein und verpacken Sie diese im passenden Weihnachtstrucker-Karton. Neben Privatpersonen unterstützen auch zahlreiche Kindergärten, Schulen, Unternehmen und Vereine die Aktion. Auch im Landtag Hannover wurden von den Abgeordneten im vergangenen Jahr tatkräftig Päckchen gepackt.

ÜBRIGENS: Wussten Sie, dass Menschen mit Ehrenamt von mehr sozialen Kontakten, gesteigerter Leistungsfähigkeit, mehr Bewegung und besserer Stimmung profitieren, wie eine Studie belegt?

Weiter geht's zu den Abgabe- und Sammelstellen

Nachdem die Päckchen – im Landesverband kommen jedes Jahr mehrere tausend Pakete zusammen – von den zahlreichen Spenderinnen und Spendern an den Sammelstellen abgegeben wurden, heißt es für die Johanniter: Paletten packen und Lkws beladen. Diese logistische Mämmutaufgabe ist nur dank der vielen Ehrenamtlichen umsetzbar, die mitanpacken, damit die Gaben dort ankommen, wo sie so dringend benötigt werden.

Unterwegs zu Menschen in Not

An den Weihnachtsfeiertagen brechen die Ehrenamtlichen zur Fahrt auf, um die Pakete sicher in die Zielregionen zu bringen. Jedes Jahr sind die Helfenden dabei 5-6 Tage auf der Straße unterwegs und legen dabei mehrere tausend Kilometer zurück. Ein Teil der Päckchen hat dagegen eine kurze Reise und geht an Bedürftige in Deutschland.



Strahlende Gesichter und unendliche Dankbarkeit

In Südosteuropa angekommen werden die Pakete an Partnerorganisationen übergeben oder in einigen Regionen von den Helfenden direkt verteilt. Ein Teil geht zudem an Menschen in der Ukraine, die weiterhin unter dem Angriffskrieg leiden und denen es am Nötigsten fehlt. „Mit den Paketen zeigen wir, dass die Menschen nicht vergessen sind“, erzählt Hans-Georg Eggert aus dem Ortsverband Stade, der den Konvoi seit mehreren Jahren begleitet. „Wir leisten Hilfe, die wirklich ankommt“, betont der Ehrenamtliche, „das zeigen die strahlenden Gesichter der Menschen vor Ort.“



Jetzt Weihnachtsfreude verschenken

Setzen Sie mit Ihrem Weihnachtstrucker-Paket ein wichtiges Zeichen der Solidarität oder unterstützen Sie die Arbeit unserer Ehrenamtlichen in den verschiedensten Bereichen – vom Weihnachtstrucker über die Kältehilfe bis hin zum Hospitzdienst – mit einer Geldspende:

Spendenkonto der Johanniter in Niedersachsen und Bremen:
 Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
 SozialBank AG
 IBAN: DE97 3702 0500 0004 3141 10
 BIC: BFSWDE33XXX
 Stichwort: Ehrenamt



Mit der Fotoüberweisung geht Helfen noch leichter. Jetzt mit der Bankingapp QR-Code scannen und spenden.

Sie möchten mehr über die Johanniter-Weihnachtstrucker erfahren? Eindrucksvolle Einblicke in die Arbeit der Helfenden finden Sie hier:



DIE NEUESTEN BETRUGSMASCHEN

Enkeltrick 2.0



Hallo Oma! Rate mal, wer sein Handy versehentlich mitgewaschen hat? Hier ist meine neue Nummer, die alte kannst du löschen ...

Klingt nach dem schusseligen Enkelkind? Doch Vorsicht: Bei dieser Nachricht kann es sich um eine Betrugsmasche handeln, mit der im weiteren Gesprächsverlauf Geld erbeutet werden soll.

Mit steigender Bekanntheit des Enkeltricks per Telefon lassen sich Betrüger neue Wege einfäilen. Die Liste an möglichen Betrugsmaschen ist dabei lang. Eins haben jedoch alle gemeinsam: Opfer werden unter Zeitdruck gesetzt und Geld oder Wertgegenstände gefordert.

Wir geben einen Überblick über gängige Betrugsmaschen – und wie Sie bei Betrugsmaschen richtig handeln.

Enkeltrick per Textnachricht

Den meisten ist die Betrugsmasche längst bekannt: Am Telefon geben sich Fremde als Verwandter, als Freund oder Rechtsanwalt des Enkelkindes aus, das in eine Notlage – etwa einen Autounfall – geraten ist und dringend Geld benötigt.

Neuerdings versuchen Betrüger diese Masche auch per Textnachricht – wie per SMS oder über den Messengerdienst WhatsApp. Der Nachrichtenverlauf startet meist harmlos, wie eingangs beschrieben.

Schockanruf mit gefälschter Stimme

„Opa, ich habe einen Autounfall verschuldet. Ich brauche dringend Geld als Kaution bei der Polizei“ oder „Mama hatte einen Unfall und muss sofort operiert werden – die OP muss aber vorher bezahlt werden“ – auch mit diesen Schockanrufen versuchen Betrüger Geld zu erbeuten. Das Tückische: Die Stimme am Telefon klingt wie die des (Enkel-)Kindes, denn computerbasierte Technologien wie künstliche Intelligenz können Stimmen täuschend echt imitieren.

Bleiben Sie deshalb auch bei vermeintlich bekannten Stimmen, die unter einer fremden Nummer anrufen, wachsam.



Falsche Polizisten, Handwerker und Spendensammler

Eine weitere gängige Betrugsmasche: Betrüger geben sich als Polizisten aus – per Telefon oder persönlich. So können diese etwa die technische Anzeige der Telefonnummer so manipulieren, dass 110 auf dem Display Ihres Telefons erscheint. Mit einem Vorwand – etwa einer bevorstehenden Einbruchserie – fordern sie dann dazu auf, Geld und Wertgegenstände an einen Boten auszuhändigen. In einigen Fällen stehen sie auch in gefälschter Uniform vor der Tür und versuchen ebenjene Betrugsmasche persönlich. **In solchen**

Fällen gilt: Rufen Sie die örtliche Polizeidienststelle oder die 110 selbst an. Drücken Sie dabei auf keinen Fall die Wahlwiederholung, sonst landen Sie wieder bei den Betrügern.



Auch bei unangekündigten Handwerkern oder Servicetechnikern sollten Sie misstrauisch bleiben, denn auch dabei kann es sich um Betrüger handeln, die in der Wohnung Wertgegenstände klauen möchten. Beliebt zur Weihnachtszeit sind zudem angebliche Spendensammler, die von Tür zu Tür gehen und um Spenden bitten.



TIPP

Einfach ausschneiden
und für den Fall der
Fälle neben das Telefon
legen.

Auf der sicheren Seite



Allgemeingültig

- Halten Sie bei unbekannten Situationen Rücksprache mit Familienmitgliedern oder einer Vertrauensperson.
- Geben Sie keine Auskunft über Ihre familiären und finanziellen Verhältnisse oder etwaige Wertgegenstände in Ihrem Zuhause.
- Sie haben den Verdacht, dass es sich um Betrüger handelt? Informieren Sie die Polizei. Wichtig: Suchen Sie die Nummer der örtlichen Dienststelle selbst aus dem Telefonbuch heraus und wählen Sie diese Nummer (oder die 110) selbst.
- In allen Situationen gilt: Für etwaige Unsicherheit müssen Sie sich nicht schämen – vor Betrug ist niemand sicher. Im Zweifel lieber einmal zu viel als zu wenig bei Familienmitgliedern oder der Polizei nachfragen.



Bei Anrufen

- „Rate, wer anruft!“ – Besser nicht! Geben Sie Anrufenden keine Namen vor – auch wenn Ihnen die Stimme bekannt vorkommt. Lassen Sie sich stattdessen den Name des Anrufenden nennen und nicht von Aussagen wie „Ich bin's doch Oma, dein Enkel“ oder „Erkennst Du meine Stimme nicht?“ davon abbringen.
- Rufen Sie die Person unter der Ihnen bekannten Nummer zurück – auch wenn die Stimme am Telefon wie die des Angehörigen klingt.
- Fragen Sie nach Dingen, die nur nahestehende Menschen wissen können.
- Vereinbaren Sie mit Angehörigen im Vorfeld ein Codewort für Notfälle.



An der Haustür

- Sprechen Sie mit fremden Personen nur über die Freisprechanlage oder durch die geschlossene Wohnungstür.
- Händigen Sie niemals Bargeld oder Wertgegenstände an Fremde aus, auch wenn diese sich als Bote für den Enkel oder als Polizei ausgeben. Übrigens: Die Polizei fordert niemals Geld oder Wertgegenstände. Deponieren Sie diese auch nicht an einem Ort, den Fremde als vermeintlich sicher vorschlagen.
- Personen vor Ihrer Tür geben sich als Handwerker, Polizisten oder Hausnotruf-Mitarbeitende aus? Fragen Sie sicherheitshalber bei der Hausverwaltung, der örtlichen Polizeidienststelle oder der Johanniter-Dienststelle nach.
- Auch bei Bedrohungslagen an der Haustür sind die Johanniter an Ihrer Seite. Einfach Hausnotrufknopf drücken – und schnelle Hilfe durch die Mitarbeiter*innen der Einsatzzentrale erhalten.





REZEPT

Gnocchi-Pfanne mit Rosenkohl

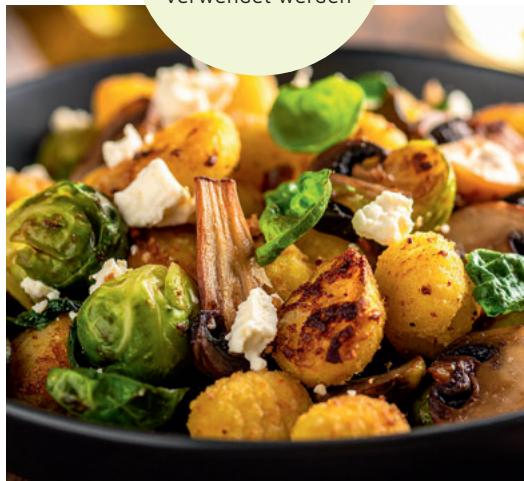
ZUTATEN

für 2 Personen

- 300 g Rosenkohl
- 400 g Gnocchi aus dem Kühlregal
- 50 g Feta oder Hirtenkäse
- 75 g Champignons
- 1,5 EL Walnusskerne
- Salz, Pfeffer, Muskat, Chiliflocken
- Olivenöl

TIPP

Statt Champignons können auch getrocknete Tomaten verwendet werden



TIPP AUS UNSERER MITTE

Rosenkohl mal anders

Wie wäre es mit einer etwas anderen Zubereitung des Rosenkohls – nämlich als **Rosenkohlchips**? Dazu den Strunk entfernen und die Blätter einzeln abtrennen. Diese anschließend mit etwas Olivenöl beträufeln und auf einem Backblech ausbreiten. Wer mag, kann etwas Parmesan darüberstreuen. Das Ganze dann bei 180 Grad Celsius ca. 10 Minuten rösten. Die Chips nach Belieben mit Salz würzen – und fertig ist der knusprige Snack. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit.



Kerstin Witt, Marketingmanagerin im Personalmarketing im Landesverband, kennt eine schnell zubereitete und leckere Alternative zu Kartoffelchips aus dem Supermarkt.

UND SO GEHT'S

- 1 Rosenkohl putzen: Den Strunk abschneiden und die äußeren Blätter entfernen. Die Röschen anschließend halbieren oder vierteln und ca. 5–8 Minuten in Salzwasser blanchieren.
- 2 In der Zwischenzeit Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseitestellen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- 3 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Gnocchi darin ca. 8 Minuten goldbraun braten. Nun die Champignons hinzugeben und mitbraten. Anschließend den gekochten Rosenkohl hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chiliflocken würzen.
- 4 Käse grob zerbröseln. Einen Teil des Käses und der gehackten Nüsse unter die Gnocchi-Rosenkohl-Pfanne heben. Den Rest zum Anrichten darüberstreuen. Fertig!



ROSENKOHL

Grüner Held an grauen Tagen

Stärkt Immunsystem, Knochen und Zähne

Dank Vitamin C und B6 kann Rosenkohl das Immunsystem unterstützen und zu funktionierenden Abwehrkräften beitragen. Das enthaltene Calcium kann zudem Knochen und Zähne stärken.

Unterstützt Zellerneuerung, Blutbildung und Sauerstofftransport

Rosenkohl zählt zu den besten pflanzlichen Lieferanten von Folsäure, die wiederum für Zellteilung und -erneuerung sowie Blutbildung eine wichtige Rolle spielt. Eisen, das im Rosenkohl ebenfalls enthalten ist, fördert den Sauerstofftransport im Blut.

ACHTUNG: Grüne Kohlsorten wie Rosenkohl sind reich an Vitamin K, das die Blutgerinnung fördert und somit die Wirkung einiger blutverdünnernder Medikamente mindern kann. Bei der Einnahme von Blutverdünner sollte der vermehrte Verzehr von Kohlgemüse ärztlich abgeklärt werden.

Als Beilage zum Weihnachtsbraten ist Rosenkohl den meisten bekannt, dabei kann er auch die Hauptrolle spielen (mehr dazu auf der nächsten Seite). Schließlich sind die kleinen Röschen dank ihrer vielen Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe auch echte Fitmacher.

Wer den leicht bitteren Geschmack nicht mag, kann ihn durch Rösten oder durch etwas Honig, Zitrone oder Brühe abmildern.

Schützt unsere Zellen

Mit seinen sekundären Pflanzenstoffen kann das Kohlgewächs Zellen vor oxidativem Stress und freien Radikalen schützen – und somit das Krebsrisiko senken, wie die Forschung belegen konnte.

Fördert die Verdauung

Zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören auch Glucosinolate, denen der Rosenkohl seinen leicht bitteren Geschmack verdankt und die sich positiv auf den Darm auswirken können. Die Ballaststoffe des grünen Gemüses können die Verdauung ebenfalls anregen.

Hält Nerven und Muskeln gesund

Damit Nervenimpulse und Reize unserer Muskeln weitergeleitet werden, ist Kalium, das in Rosenkohl in hoher Menge enthalten ist, notwendig. Der Mineralstoff hat das Potenzial, zu einem funktionierenden Herz-Kreislauf-System beizutragen.

Um die gesunden Nährstoffe des Rosenkohls zu erhalten, ist eine schonende Zubereitung wichtig – das Gemüse deshalb am besten dämpfen oder dünsten.



TIPP

ÜBRIGENS: In den Johanniter-Wohnanlagen „**Wohnen mit Service**“ ist Barrierefreiheit bereits mitgedacht.



ALTERSGERECHTES WOHNEN

Sicher wohnen

Möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben – dabei unterstützt der Johanniter-Hausnotruf. Doch über den kleinen Knopf hinaus können wohnraumverbessernde Maßnahmen für mehr Sicherheit und Lebensqualität notwendig sein.

„Noch geht es doch auch so“ – ist das Argument vieler gegen ebenjene Umbaumaßnahmen. Dabei ist eine frühzeitige Planung sinnvoll, um Stürze – die möglicherweise dauerhafte Einschränkungen nach sich ziehen – zu vermeiden. Ausreichend Zeit kann außerdem dabei helfen, geeignete Maßnahmen und Fördermittel zu finden. Denn wird der nächtliche Gang ins Badezimmer erst einmal zum Balanceakt und ist das Aufstehen aus dem Lieblingsessel nicht mehr ohne Hilfe möglich, muss es meist schnell gehen.

Bereits einfache, kostengünstige Maßnahmen können helfen:

- Stolperfallen wie lose Teppiche, Dekoobjekte, Kleinmöbel und Kabel vom Boden entfernen
- Helle Lampen installieren
- Treppenstufen mit rutschhemmendem Belag ausstatten
- Bewegungsmelder für eine automatische Beleuchtung für den nächtlichen Gang ins Badezimmer anbringen
- Bei Nutzung von Rollator oder Rollstuhl kann es sinnvoll sein, Türen auszuhängen, um das unständliche Öffnen und Schließen zu vermeiden und Platz zum Rangieren zu schaffen
- Möbel so platzieren, dass ausreichend Bewegungsradius bleibt

Weitere altersgerechte Umbauten:

- Tür- und Bodenschwellen entfernen
- (Beidseitiges) Geländer neben Treppen und Stufen
- Verlängerte Fenstergriffe einbauen

Sonderfall Badezimmer

Das **Badezimmer** birgt einige Hausforderungen, dennoch sind Anpassungen hier besonders wichtig:

- Haltegriffe in Dusche, Badewanne und neben der Toilette anbringen
- Dusche oder Badewanne mit rutschfestem Boden ausstatten
- Einbau einer ebenerdigen Dusche oder einer Tür in die Wanne
- Rutschfesten, stabilen Duschhocker anschaffen
- Toilettenaufsatz mit Armstützen anbringen
- Unterfahrbares Waschbecken installieren lassen
- Eine Sitzmöglichkeit zum Zähneputzen und Waschen schaffen

Finanzielle Unterstützung

Finanzielle Unterstützung beim altersgerechten Umbau bieten die Pflegekassen mit bis zu 4 000 Euro pro Maßnahme, wenn ein Pflegegrad vorliegt und die häusliche Pflege dadurch erleichtert wird. Hilfsmittel für Pflegebedürftige können über die Krankenkasse bezuschusst werden, sofern sie im sogenannten Hilfsmittelverzeichnis gelistet sind. Auch die KfW bietet zinsgünstige Kredite und Investitionszuschüsse.



BUCHTIPP

DIE TOTE IM STURM

Von Kristina Ohlsson

Ein Sturm nähert sich dem verschlafenen Ort Hovenäset. In der Nacht, als das Unwetter über der idyllischen schwedischen Westküste niedergeht, passieren zwei Dinge: Die Lehrerin Agnes verschwindet spurlos, und ein neuer Bewohner taucht in Hovenäset auf. Der Stockholmer August Strindberg hat das lokale Bestattungsunternehmen gekauft – samt Leichenwagen –, um einen Secondhand-laden zu eröffnen. Während August sein neues Fahrzeug gelb lackiert, um sein schauriges Domizil angenehmer zu gestalten, wird ihm klar, dass sein Haus im Zentrum um Agnes' Verschwinden steht. Er beginnt, auf eigene Faust zu ermitteln.

Blanvalet Verlag, 13 Euro

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



KOLUMNE

Pastorin
Inge Matern

Mitgefühl und Fürsorge – aus Liebe zum Leben!

Wie ist das eigentlich bei der Johanniter-Unfall-Hilfe – was ist für Haupt- und Ehrenamtliche das Wichtigste?

Natürlich für andere da sein – aus Liebe zum Leben!

Aber gelingt das? Kennen wir nicht auch Situationen, in denen wir uns wundern, warum wir uns leer und müde fühlen? Wir nehmen unsere Aufgabe doch ernst und machen die Arbeit gerne, blenden dabei aber oft die Signale unseres Körpers aus. Eigentlich sollten wir jetzt „nein“ sagen und sagen doch „ja“ und arbeiten weiter, obwohl unsere Ressourcen erschöpft sind.

Wie der niedrige Akkustand bei unseren Handys, den wir alle ernst nehmen, ist es vergleichsweise mit unseren Ressourcen. Den Akku des Handys laden wir selbstverständlich auf, doch unseren „Akku“? Wenn wir uns selbst keine „Aufladepausen“ gönnen und rechtzeitig reagieren, besteht die Gefahr, dass wir ausbrennen.

Das heißt für mich: Selbstfürsorge ist eine Notwendigkeit – wie auch das Mitgefühl mit sich selbst! Schon ein kleiner Moment des Innehaltens, wenige Minuten bewusst zu atmen, den eigenen Herzschlag zu spüren und sich selbst wertzuschätzen, bedeutet Selbstfürsorge. Was wir anderen Menschen entgegenbringen, ist nur gut, wenn wir auch uns selbst gegenüber freundlich sind.

Wer gut für andere sorgen will, muss auch gut für sich selbst sorgen.





Achtsam rätseln ...

... und so den gesuchten Begriffen auf die Spur kommen. Anschließend das richtige Lösungswort nur noch an die Gewinnspieladresse (siehe Seite 2) senden oder digital einreichen – und damit die Chance erhalten, einen von drei Blumensträußen oder eine von drei Ausgaben „Die Tote im Sturm“ von Kristina Ohlsson aus unserem Buchtipp auf Seite 15 zu gewinnen.

Einsendeschluss ist der 14. Januar 2026. Lösungswort des letzten Rätsels: Strandkorb. Die Gewinnenden der Ausgabe 2/2025 wurden persönlich benachrichtigt.

Alle Infos zur Gewinnsparteilnahme finden Sie auf Seite 2.

kurze, witzige Erzählung	Reizleiter (Mz.)	ehem. europ. Rechenwährung	Freund, Gefährte (ugs.)	Held der Edda	Textilien	▼	▼	Fragewort	Billardart	Grundbestandteil lebender Zellen	▼	▼	Gutscheine	erbitterte Widersacher	▼	Wacholder-schnaps	Gedenkstätte
►								Start einer TV-Serie	►				10				
Staat in Südamerika	►				7			poetisch: Leinen		Lachsforellen	►	3				Oratorium von Händel	
►					langer Spieß			ein Sedimentgestein	►				im kleinen (franz.)		ehem. österr. Währung (Abk.)		
gebogen, nicht gerade		geradlinig		richtungsanzeiger	►	9				Hauptstadt des Libanons		Pressefalschmeldungen	►	6			
Klage-lied	►		▼	5				Zierpflanze		Gleisanlage	►						
Strom durch Ägypten	►			Berg des Ida-gebirges (Kreta)				britische Prinzessin	►	4		Gedichtform	►		Golf am Roten Meer		
Kelte in Irland	Luft der Lunge		Pädagogin	►								Kurzname		das Universum	►		
►	▼			Dänenkönig in der Edda	►				Rufname des Sängers Cocker		Stange zum Flößen	►	1			englische Biersorte	
unantastbar	►	2		englisch: auf				Titelfigur bei Milne (Bär)		Gestalt bei Shakespeare	►	8		Tierprodukt		spanischer Artikel	
►			zweiter Flugzeugführer	►		▼	▼					Seitenstiel des Dachs	►				
deutsche Vorsilbe für 'aus-einander'		Röhrchen	►									Zweigstelle	►				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								