

Dezember 2025

# Johanniter

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

Mit Ihren  
Regionalseiten

## Mobile Hilfe für alle.

Der „Pflasterlaster“ kommt zu Menschen, die durch das gesellschaftliche Raster fallen.



### Hospizhilfe

Ein Netzwerk für die ambulante Versorgung

### Gaza

Nach zwei Jahren Krieg ist die Not vor Ort groß



# Johanniter- Weihnachtstrucker

Jedes Päckchen ein Zeichen der Hoffnung



[www.johanniter.de/weihnachtstrucker](http://www.johanniter.de/weihnachtstrucker)



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

Fotos: Andreas Schoelzel, Nikolaus Bräde



Ihr  


**Volker Bescht**  
Präsident der  
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



Johanniter-Mitgliedertelefon  
**0800 32 33 900 (kostenlos)**

# Vorwort

Liebe Freundinnen und Freunde der Johanniter,

wie kann man Menschen helfen, die durchs Raster fallen und außerhalb sozialer und gesundheitlicher Sicherungssysteme auf der Straße leben? Einer der Grundsätze unserer Arbeit ist es, dass wir ohne Ansehen der Gründe für die Not von Menschen dort Hilfe leisten, wo sie notwendig ist. Und in der kalten Jahreszeit trifft es obdachlose Menschen eben besonders hart. Wie wir ihnen in einer Vielzahl von Initiativen ein Mindestmaß an gesundheitlicher Grundversicherung bieten, lesen Sie im Aufmacher unserer letzten Ausgabe für dieses Jahr.

Dieses durch viele Highlights geprägte, aber auch für viele Menschen zunehmend schwierige und durch Herausforderungen geprägte Jahr geht nun langsam zu Ende. Dass Sie als Fördermitglieder den Wert unserer Arbeit anerkennen und uns treu sind, dafür möchte ich Ihnen an dieser Stelle meinen herzlichsten Dank ausdrücken. Ihr Beitrag, zusammen mit dem Engagement unserer knapp 50.000 Ehrenamtlichen, bewegt unendlich viel. Und mein Blick in die Zukunft ist auch in Zeiten vieler Krisen nicht bang: Beim jüngsten „Tag der Johanniter“ mit dem Erste-Hilfe-Wettstreit unserer vielen Nachwuchshelferinnen und -helper war wieder spürbar, wie groß der Zusammenhalt und der Wille sind, sich für andere einzusetzen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen segensreichen Advent und ein friedliches Weihnachtsfest!

## Themen



**04** / Ohne festen Wohnsitz bleibt Menschen medizinische Hilfe oft verwehrt. Die Johanniter sind dafür unterwegs.



**10** / Mit einem Netzwerk betreuen die Johanniter in der ambulanten Hospizhilfe Menschen am Ende des Lebens.

## In Aktion

Mobile Hilfe – Der „Pflasterlaster“ auf Tour	<b>04</b>
Hospizdienst – Viele Rädchen, ein Getriebe	<b>10</b>
Gaza – Zwischen Hoffnung und Not	<b>13</b>

## In Kürze

Namen & Nachrichten	<b>14</b>
---------------------	-----------

## Ihre Johanniter in Mittelfranken

**15**

## Fürs Leben

Gesundheit & Sicherheit	<b>23</b>
Service: Gut gelaunt durch Wintertage	<b>24</b>

## Unter Freunden

Leserleben	<b>26</b>
Im Porträt – Helfer trotz Handicap	<b>27</b>
Drei Fragen an Iris Domagalla /	<b>28</b>
Leserstimmen	<b>28</b>
Denkanstoß – Hoffnung die Tür aufhalten	<b>29</b>

## Zum Schluss

Rätselspaß	<b>30</b>
Augenklick	<b>31</b>



# Mobile Hilfe

## Auf Tour mit dem „Pflasterlaster“.



Menschen ohne festen Wohnsitz bleibt der dringend benötigte Zugang zu medizinischer Versorgung oft verwehrt. In vielen Verbänden der Johanniter bringen deshalb Ehrenamtliche die Hilfe dorthin, wo sie gebraucht wird.

Mit ihrer Suppe in der Hand laufen sie an diesem Oktoberabend unruhig hin und her. Schauen gleichzeitig in der Kleiderspende nach verwertbaren Hosen, Jacken und Schuhen. Stehen in kleinen Gruppen beieinander. Inmitten der Düsseldorfer Altstadt, flankiert von der Kabarettbühne „Kom(m)ödchen“ und der renommierten Kunstsammlung NRW, hat der „Gutenachtbus“ Station gemacht und versorgt an die 50 obdachlose Menschen mit einer warmen Mahlzeit. Gleich daneben steht seit diesem Frühjahr ein ganz besonderer Rettungstransportwagen (RTW) der Johanniter: „Pflasterlaster“ nennen sie die rollende Praxis, die mit einem Arzt und zwei Pflegerinnen besetzt ist und jede Menge medizinisches Material, vor allem Verbandszeug, Salben und Schmerzmittel, dahin bringt, wo es benötigt wird.

**Mit Pflastern ist es nicht getan** / Gleich nach dem Eintreffen um 22 Uhr schließt sich die Seitentür des Rettungswagens auch schon wieder hinter der ersten Patientin. Auch für Menschen, die sonst auf öffentlichen Plätzen der Stadt unterwegs sind, gilt bei der medizinischen Behandlung Privatsphäre. Eine Stunde hat das Team des „Pflasterlasters“ Zeit, die offenen Wunden zu versorgen, die Schmerzen an Gliedmaßen, Kopf und Bauch zu lindern – und dabei kommt es auch immer wieder an seine Grenzen.

„Wir versorgen vor allem Wunden, die durch fehlende Hygiene, unsaubere Spritzen oder körperliche

Entzündete und offene Wunden: Für das „Pflasterlaster“-Team gehört das zur täglichen Arbeit.

Auseinandersetzungen entstanden sind“, erklärt Sandra Walter, eine der Pflegerinnen des „Pflasterlaster“-Teams. Mit einem Pflaster ist es da aber in der Regel nicht getan: „Oft sind das schon heftige Entzündungen, weil die Erstversorgung der Wunden ausgeblieben ist.“ Was sie und ihre 64-jährige Kollegin Sylvia Schoofs, im Hauptberuf Pflegepädagogin und Ausbildungskoordinatorin, jeden Einsatztag wieder schockiert: „Viele unserer Fälle gehören ins Krankenhaus. Die Entzündungen müssten mit intravenöser Antibiotikum-Gabe behandelt werden. Andere brauchen eine aufwendigere Diagnostik, als wir sie hier im „Pflasterlaster“ durchführen können.“

Doch der Zugang zu medizinischer Betreuung scheitert nicht nur an der Angst und Scham der Betroffenen. „Immer wieder hören wir, dass sie im Krankenhaus abgewiesen oder nur notdürftig behandelt und viel zu schnell wieder entlassen werden“, so Sylvia Schoofs. Menschen auf der Straße können den üblichen Ansprüchen an Hygiene nicht entsprechen, haben nicht selten eine Drogengeschichte und sind allein dadurch schon schwieriger im Umgang. Ungeklärt ist auch, wer für etwaig notwendige Behandlungen aufkommen soll. Denn krankenversichert sind die wenigsten.

**Am Ende einer langen Karriere / „Krankenhäuser sind heute leider Profitcenter. Da hat ein Mensch, der ungepflegt oder sichtbar Junkie ist und vielleicht auch noch nach Alkohol riecht, keine guten Karten – und wird schnell wieder vor die Tür gestellt“, bringt es Gerhard Schneider auf den Punkt. Der 76-Jährige ist der Arzt im „Pflasterlaster“-Team und schaut auf eine lange Karriere als Radiologe mit Spezialisierung auf Krebstherapie zurück. Das Thema Obdachlosenhilfe ist ihm nicht neu: „Vor mehr als 20 Jahren kam eine damalige Praxismitarbeiterin auf mich zu und erzählte mir von der Notwendigkeit, Obdachlose medizinisch zu betreuen. Ihr Ehemann betrieb einen Fahrdienst und konnte einen Krankenwagen zur Verfügung stellen und ich habe dann noch einen Apotheker gewinnen können“, erinnert sich Gerhard**



Fotos: Niklaus Bräde (1), Johanniter (2)

Schneider. Damals stellte er das erste Projekt dieser Art in Wuppertal auf die Beine. Auf das Johanniter-Projekt „Pflasterlaster“ ist er – wie auch die beiden Pflegerinnen – über einen Fernsehbeitrag aufmerksam geworden. „Ich hab direkt bei Ete angerufen und gesagt: Wenn ihr mich braucht, komme ich!“

Ete, das ist Etemad Parishanzadeh, der „Pflasterlaster“-Projektverantwortliche – und eigentlich Fachbereichsleiter Rettungsdienst bei den Johannitern in Düsseldorf. Auch für ihn ist der Dienst in dem Projekt nach der regulären Arbeitszeit ein ehrenamtliches Engagement. Er ist sichtlich stolz auf das Projekt. Hat aber auch so einige Sorgen. „Wir werden durch Spenden unterstützt – der Rückhalt durch die Bevölkerung ist gut. Aber der eingesetzte Rettungswagen fällt uns leider bald auseinander und muss durch einen neuen ersetzt werden. Das ist teuer. Und wir brauchen dringend mehr Helfer.“

Derzeit besteht sein Team aus zehn Ehrenamtlichen, darunter aktuell nur ein Arzt: Gerhard. „Wir sind von einigen Kooperationspartnern schon gebeten worden, häufiger zu kommen. Wir würden gebraucht“, so Etead Parishanzadeh. Also ist er auf der Suche



Für Etemad Parishanzadeh ist nach der hauptamtlichen Arbeit nicht Schluss: Ehrenamtlich koordiniert er den „Pflasterlaster“.



Ein ähnliches Projekt wie den „Pflasterlaster“ betreut Marc Kannengießer (re.) im schwäbischen Augsburg: das „Johanniter-Hilfsmobil“.

**„Der Rückhalt durch die Bevölkerung ist gut, aber der eingesetzte Rettungswagen fällt uns leider bald auseinander und muss durch einen neuen ersetzt werden.“**

Etemad Parishanzadeh

nach weiteren Medizinern, um den Einsatz jeden Montag und künftig vielleicht auch an weiteren Tagen in der Woche sicherzustellen.

**Anderer Ort – gleiche Probleme / „Wir erleben viel Zuspruch und Unterstützung – auch aus der Ärzteschaft“, erklärt Marc Kannengießer, der bei den Johannitern in Augsburg mit dem Hilfsmobil seit Juni 2024 ein ähnliches Angebot für Obdachlose leitet. Auf eine Anfrage beim ärztlichen Bezirksverband Schwaben melden sich gleich mehrere Mediziner, die ihre Hilfe anbieten. Und so können die Augsburger Johanniter regelmäßig gleich fünf Haltestellen für ihr Hilfsmobil anfahren. Und wenn möglich, endet diese Hilfe nicht an der Fahrzeugtür. „Besonders hat mich der Fall eines Mannes bewegt, dem eine Beinamputation drohte“, erzählt Kannengießer. „Dank konsequenter Wundversorgung und Vermittlung an ein Gefäßzentrum konnten wir helfen, das zu verhindern.“**

In mehreren Orten in Deutschland sind die Johanniter mit solchen mobilen Arztpraxen unterwegs: Ob in Neuss, Düsseldorf, Augsburg oder ganz neu auch in Frankfurt am Main – sie alle eint der Wunsch, die notwendige Hilfe direkt zu den Menschen zu bringen. Und dies vor allem verlässlich, sprich regelmäßig. Denn viele der Patienten kommen immer wieder. Manchmal mit neuen Verletzungen, manchmal mit den alten. Dass es den „Pflasterlaster“ gibt, spricht sich auch schnell herum.

Birgit H. ist heute zum Platz an der Dominikanerkirche in Düsseldorf gekommen, weil sie wusste, dass es dort Hilfe gibt. Schulter und Arm schmerzen sie. Birgit H. lässt sich untersuchen, tatsächlich hat sie ihren Arm bei ihren Touren durch die Stadt und mit den schweren Flaschenkübeln zu sehr belastet. Versorgt und dankbar verlässt sie den RTW. Ob sie eine Tablette haben könnte, fragt eine ältere Frau, die mit Flaschensammeln ihre Rente aufbessert. Eine Adresse habe sie nicht, mehr sagt sie zu ihrer Obdachlosigkeit nicht. Einfach nur Schmerzmittel werden aber nicht ausgegeben. Da sind die „Pflasterlaster“-Pflegerinnen konsequent. Zu groß ist die Gefahr, dass die Tabletten weitergegeben werden.



Mann mit großer Erfahrung: Der Mediziner Gerhard Schneider ist schon seit mehr als 20 Jahren in der Hilfe für obdachlose Menschen aktiv.

Und das „Pflasterlaster“-Team wird auch langsam nervös. Der zweite Standort an diesem Abend ruft. Doch erst klettert noch ein weiterer Patient in den RTW. Der Mann mit Migrationshintergrund ist kein medizinischer Notfall. Aber er weiß nicht, wohin mit sich.

**Sprechende Medizin** / Die Beratungsstellen und Ämter, die ihm helfen können, öffnen erst am nächsten Morgen. Und so versucht Gerhard Schneider, der Arzt im Team, ihn zu beruhigen und die nächsten Schritte zu erklären: „Auch das gehört zu unserer Arbeit. „Sprechende Medizin“ nenne ich das. Zuhören, verstehen und vielleicht Lösungsvorschläge finden.“

Gleich danach steigt das Team zurück ins Fahrzeug und fährt den nächsten Haltepunkt an: In Bahnhofs-nähe stehen die Kollegen des „Gutenachtbusses“ schon und geben Suppe aus. Und sofort bildet sich auch eine kleine Menschentraube vor dem „Pflasterlaster“. Gerhard, Sandra und Sylvia versorgen offene Beine, Hand- und Kopfverletzungen. Am Ende der nächtlichen Schicht kurz vor 0.30 Uhr haben sie es noch mit einem besonders schweren Fall zu tun: Alles bei dem Mann spricht für eine Krebserkrankung, eindringlich wird er ermahnt, ins Krankenhaus zu gehen.

Genau hier sieht Gerhard Schneider den größten Mangel, den sie verwalten müssen. Er wünscht sich mehr Vernetzung all der Angebote, die es für obdachlose Menschen gibt. So wie die Zusammenarbeit mit dem „Gutenachtbus“, der die Bedürftigen mit warmem Essen und Kleidung versorgt, und dem

„Immer wieder hören wir, dass sie im Krankenhaus abgewiesen werden oder nur notdürftig behandelt und viel zu schnell wieder entlassen werden.“

Sylvia Schoofs, Pflegerin im „Pflasterlaster“

„Pflasterlaster“-Team, das gleich nebenan steht und damit den Schritt zum Arzt einfach macht. Projektleiter Etemad Parishanzadeh sieht das ganz ähnlich. Er plant, künftig neben einem Ehrenamtlichen mit medizinischem Hintergrund auch den Bereich Soziales Ehrenamt stärker mit an Bord zu holen. Denn er weiß auch, dass der Bedarf steigen wird: Von den rund 450 auf der Straße lebenden Menschen, die allein in Düsseldorf unterwegs sind, wird sein Team in den kommenden Wintermonaten noch mal deutlich mehr sehen. / Peter Altmann

[www.johanniter.de/pflasterlaster](http://www.johanniter.de/pflasterlaster)



**Spenden Sie!**

Unterstützen Sie die Arbeit der Johanniter in der Arbeit für obdachlose Menschen!

**Spendenkonto**

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

IBAN DE94 3702 0500 0433 0433 00

Stichwort: Pflasterlaster

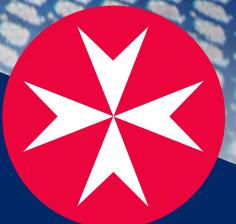


**JOHANNITER**

Fotos: SmartResQ Apps



# Werde Herzensretter



## Korrekte Herz-Lungen-Wiederbelebung, wenn es darauf ankommt

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



Werde Herzensretter mit den Johannitern und CorPatch®!

[johanniter.de/johanniter-unfall-hilfe/corpatch](http://johanniter.de/johanniter-unfall-hilfe/corpatch)





Hannelore Engel weiß sich bei der Ehrenamtlichen Bettina Schröder-Polten in guten Händen.

## Ambulanter Hospizdienst Viele Rädchen, ein Getriebe.

**Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen. Und ein gut koordiniertes Netzwerk, um einen Menschen am Ende des Lebens zu betreuen. Der ambulante Hospizdienst der Johanniter bringt dafür Ehrenamtliche und Betroffene zusammen. Ein Beispiel aus Hannover.**

So farbenfroh wie ihre Kleidung sind die Anekdoten, die Hannelore Engel aus ihrem bewegten Leben erzählt. 85 Jahre alt, sitzt sie auf ihrem Sofa in Hannover. Übers Tablet zugeschaltet ist ihr Martina Niedhammer, eine Familienangehörige im mehr als 620 Kilometer entfernten München.

Wer die Szene beobachtet, käme nicht eine Sekunde auf die Idee, dass die so lebenslustig wirkende Hannelore Engel schwer erkrankt ist und seit dem Frühjahr eine lebensverkürzende Diagnose hat. Dass sie auf Hilfe angewiesen ist, die familiär einfach nicht allein zu stemmen ist. Und dankbar die Unterstützung der Johanniter in Anspruch nimmt, welche die Familie von München aus gefunden hat. Bettina Schröder-Polten heißt die ehrenamtliche Begleiterin des ambulanten Hospizdienstes der Johanniter, die auch mit von der Partie ist und mit Hannelore Engel über Gott und die Welt, das Oktoberfest und „Hummelchen“

spricht, die Großnichte in München. „Es ist immer wichtig, dass eine echte Beziehung entsteht“, sagt Schröder-Polten.

Einmal pro Woche kommt die ehemalige Musikerin und Lehrerin zu Besuch. Was dann passiert, bestimmt die 85-Jährige selbst: meist reden, vielleicht auch spazieren gehen. Ganz nach Tagesform. Bettina Schröder-Polten hört zu, erfreut sich an den Lebensgeschichten der früheren Chefsekretärin, den Erzählungen über deren längst verstorbene Eltern, die geliebte Schwester und einstige Winterurlaube in Tirol. Sie weiß dann, dass es Hannelore Engel gut geht. Dass sie nicht an die Krankheit und das Lebensende denkt. Dass sie motivieren, aufbauen oder auch trösten kann. Und dass sie beide gemeinsam noch einen Weg gehen werden.

**Das kann man lernen** / Für ihr Ehrenamt hat Bettina Schröder-Polten eine rund 100-stündige Ausbildung bei den Johannitern absolviert. Damit sie Menschen auf ihrem letzten Lebensabschnitt begleiten und deren Bedürfnisse erfüllen, aber auch den Angehörigen eine Entlastung sein kann. Etwa zwölf Personen werden dafür pro Jahr in Hannover ausgebildet.

Wer sich für eine Weiterbildung als Begleitung im ambulanten Hospizdienst entscheidet, lernt viel über Kommunikation und persönlichen Zugang zu Menschen in einer schwierigen Lebenssituation, erzählen Jasmin Heinecke und Anika Jagodzinski. Beide sind in Hannover verantwortlich für dieses Angebot der Johanniter. Wie berühre ich einen Menschen? Was kann ich für die betroffene Person tun, um deren Schmerzen zu lindern, sie in ihrer Gedankenwelt wahrzunehmen, ihre Lebensgeister zu fördern? Wie erreiche ich Wohlbefinden oder Genuss bei ihnen? Aber auch: Womit kann ich Angehörige in ihrer Trauer unterstützen?

„Es ist eine riesige Palette lebenspraktischer Fragen, die Begleitpersonen am

Ende ihrer Weiterbildung zu beantworten wissen. Wie eine Art Rucksack, der sich immer weiter füllt“, erzählen Jasmin Heinecke und Anika Jagodzinski.

**Ein funktionierendes System** / Es braucht viele Akteure – was die Begleitung von sterbenden Menschen jenseits aller notwendigen Sensibilität zu einer komplexen Sache macht. Wie eine Art Getriebe mit vielen kleinen Zahnrädern, die ineinander greifen. Dazu zählen im besten Falle Familienangehörige, Vertrauenspersonen aus dem sozialen Umfeld wie Freundinnen oder Nachbarn. Aber ebenso die verschiedenen Pflegedienste, die häusliche oder medizinische Pflege leisten, und zusätzlich noch der ambulante Hospizdienst, dessen Freiwillige den Betroffenen Zeit schenken, ihnen zu hören und Wünsche erfüllen – soweit das möglich ist. Und die auch Angehörige in ihrer Beanspruchung oder Trauer entlasten.

Entscheidend ist die passende Abstimmung zwischen Hilfesuchenden und künftig Begleitenden. Bei Bedarf kontaktieren Jasmin Heinecke und Anika Jagodzinski jemanden aus ihrer Liste der Freiwilligen, die bereits ausgebildet sind. Bei der Erstbegegnung ist ohnehin immer eine der beiden dabei. „Man merkt sehr schnell, wenn man sich dann rausziehen kann“, sagt Heinecke. Aber natürlich sind die Koordinatorinnen auch erster Ansprechpartner für die Freiwilligen, denn „die Begleitung – egal ob nur kurze Zeit oder länger – kann ja emotional und körperlich sehr kräftezehrend sein“. Dafür haben sie immer ein offenes Ohr und es gibt regelmäßige Feedbackgespräche.

**„Am Ende weiß man immer, es hat sich gelohnt.“**

Monika Neubacher-Fesser,  
ehrenamtliche Begleiterin



Jasmin Heinecke (li.) koordiniert den ambulanten Hospizdienst in Hannover. Monika Neubacher-Fesser ist in ihrem Auftrag unterwegs.



Koordinatorin Anika Jagodzinski (li.) ist auch dafür da, wenn Ingrid Butemann bei einer Begleitung Probleme haben sollte.

Monika Neubacher-Fesser und Ingrid Butemann gehören ebenfalls zum Kreis der ehrenamtlichen Begleitung in Hannover. Beide blicken auf viele Erfahrungen mit unterschiedlichen Menschen und Anforderungen zurück. Egal, ob eine Begleitung nur ein paar Wochen oder vielleicht sogar Jahre dauert – sie sind sich einig: „Am Ende weiß man immer: Es hat sich gelohnt.“

Monika Neubacher-Fesser begleitet derzeit einen 97-Jährigen. Bevor sie sich kennenlernten, hieß es, er höre und sehe nicht mehr gut. Doch schon bei der ersten Begegnung hatten die beiden einen guten Draht zueinander. Wenn die Illustratorin von Kinderbüchern ihn gemäß der Verabredung einmal in der Woche besucht, können daraus auch mal zwei Stunden werden. „Ich genieße dann auch die Unterhaltung und die Zeit mit ihm.“

**Zuhören und Fragen stellen** / Die 75-jährige Ingrid Butemann liebt ebenso die Begegnung mit den Betroffenen, auch wenn nie klar ist, wie lange sie einen Menschen dann begleiten wird. „Ich bin neugierig, schaue gerne in anderer Leute Leben“,

sagt die ehemalige Informatikerin. Meine Funktion ist es dann, ihnen zuzuhören, Fragen zu stellen, Erinnerungen anzuregen. Ich merke manchmal ja, da muss noch etwas raus.“ Sie erfährt dann, dass jemand Opern und die Callas liebt. Oder auch, dass jemand seine Lebensgeschichten den eigenen Angehörigen nicht erzählen möchte.

Dabei wissen sie, dass sie den Menschen, die sie begleiten, wichtig sind. „Indem wir ihnen Zeit schenken“, sagt Monika Neubacher-Fesser. „Geht es dem Betroffenen gut, dann geht es auch mir gut“, ergänzt Ingrid Butemann.

Nicht alle aus ihrem Freundes- und Bekanntenkreis verstehen, weshalb sie dieses Ehrenamt ausüben. Sie würden auch nie jemanden dazu überreden wollen. Aber von den wertvollen Begegnungen mit den sterbenden Menschen können sie wärmerig erzählen. Und Anteil daran zu haben, dass es noch viele schöne Momente bis zum letzten Atemzug gibt, sehen sie als ihre Aufgabe. „Ich habe inzwischen einen ganz anderen Zugang zu Leben und Tod“, sagt Monika Neubacher-Fesser. „Tod und Freude schließen sich nicht aus.“

Zurück auf dem Sofa von Hannelore Engel zeigt sich genau das. Ob bei der Videotelefonie mit der kleinen Familie in München oder den geschenkten Stunden beim Plaudern mit Bettina Schröder-Polten: Es sind die Freude und persönliche Zuwendung durch eine empathische Begleitung, die dem Tag X den Schrecken nimmt. / Ina Krauß

[www.johanniter.de/hospize](http://www.johanniter.de/hospize)



Der ambulante Hospizdienst ist ein kostenfreies Angebot der Johanniter-Unfall-Hilfe. Mit Haupt- und Ehrenamtlichen entsteht an vielen Orten ein Netzwerk aus medizinischer Versorgung, Pflege und Begleitung von Angehörigen. Krankenkassen leisten einen Zuschuss zu dieser Arbeit. Zur Deckung aller Kosten sind die Johanniter auf Spenden angewiesen.

Fotos: Nikolaus Bräde

Foto: Maiidi Fathi

## Gaza

# Zwischen Not und Hoffnung.



Wo es noch Hilfe gibt, steigen die Patientenzahlen. Besonders betroffen sind Kinder.

**Der Waffenstillstand im Gazastreifen bringt ein Aufatmen – doch von einem Zustand der Normalität sind die Menschen dort weit entfernt. Areej Jamal, Koordinatorin für Gesundheitsprojekte bei der Johanniter-Partnerorganisation Juzoor, berichtet über das Leben in einem zerstörten Land.**

„Es fehlt an Unterkünften, sauberem Wasser. Gesunde Lebensmittel sind praktisch nicht mehr zu bekommen. Seit zwei Jahren essen wir fast nur Konserven“, schildert die Krankenschwester Areej. Schon vor dem letzten Aufblitzen der Kämpfe lebten Menschen in Gaza unter schwierigsten Bedingungen – nach zwei Jahren Krieg ist die Not nun allgegenwärtig.

**Hilfe unter extremen Bedingungen** / Der Bedarf an medizinischer Versorgung ist enorm: „Die Patientenzahlen in unseren Zentren steigen täglich an. Vor allem Hautkrankheiten, Lungenentzündungen und Unterernährung nehmen zu“, bestätigt Areej. „Das liegt auch an den verheerenden hygienischen Bedingungen. Kaputte Toiletten und Waschhäuser, Hunger und

Luftverschmutzung fordern ihren Tribut.“ Doch die Medikamentenlager sind nahezu leer, die Vorräte an Verbandsmaterial und Hilfsmitteln gehen zur Neige. „Wir hoffen dringend auf neue Lieferungen, um die Menschen ordentlich versorgen zu können. Um ein Krankenhaus betreiben zu können, müssen alle Hilfsgüter müssen importiert werden. Auch Benzin für Generatoren“, so Sevin Ibrahim, Johanniter-Programmmanagerin für Nahost.

Die Johanniter und ihre Partner leisten trotz aller Widrigkeiten weiter medizinische Hilfe: In acht Gesundheitszentren in Gaza wurden allein in den vergangenen zwölf Monaten mehr als 230.000 Menschen versorgt. Gut 20.000 schwer verletzte Patientinnen und Patienten erhielten lebensnotwendige Hilfe.

„Wir Johanniter sind erleichtert über den vereinbarten Waffenstillstand und den angestrebten Friedensplan für die Region. Denn das bedeutet, dass unsere Partner nicht mehr täglich in Lebensgefahr sind und wir unsere Hilfe ausweiten können“, betont Susanne Wesemann, Leiterin der Johanniter-Auslandshilfe. / Sandra Lorenz



## Spenden Sie!

Unterstützen Sie die Arbeit der Johanniter für die Menschen in Gaza:  
**Spendenkonto**  
 Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
 IBAN: DE94 3702 0500 0433 0433 00  
 BIC: BFSWDE33XXX  
 Stichwort: Gaza

## Namen & Nachrichten



### Oliver Meermann neu im Bundesvorstand

**Führungriege** / Der Herrenmeister des Johanniterordens, Dr. Oskar Prinz von Preußen, hat Oliver Meermann zum neuen hauptamtlichen Mitglied des Bundesvorstandes der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. ernannt. Der 55-jährige gebürtige Hesse ist gelernter Betriebswirt und ausgebildeter Notfallsanitäter und blickt auf eine lange Karriere bei den Johannitern zurück. Meermann wird die Johanniter-Unfall-Hilfe künftig gemeinsam mit Thomas Mähnert und dem ehrenamtlichen Bundesvorstandsmitglied Christian Meyer-Landrut führen. „Die neuen gesellschaftlichen Herausforderungen im Zivil- und Katastrophenschutz, aber auch in vielen anderen Bereichen, fordern uns als Hilfsorganisation. Hier gemeinsam gute Lösungen zu finden, wird in den nächsten Jahren eine unserer wichtigsten Aufgaben sein“, sagte Meermann zu seinem Amtsantritt.



### Auszeichnungen vergeben

**Johanniterorden** / Der Herrenmeister des Johanniterordens, Dr. Oskar Prinz von Preußen, hat das „Ehrenzeichen am Bande der Johanniter-Unfall-Hilfe“ verliehen an Helga Christ (Wiesbaden) und Norbert Holzheid (Schweinfurt) sowie das „Ehrenzeichen der Johanniter-Unfall-Hilfe“ an Dominik Bankl (Würzburg), Florian Büttner (Würzburg), Constanze Gastager (Würzburg), Lena Görner (Würzburg), Tim Heinrich (Wennigsen), Claus Meier (Berne), Jeanette Malluschke (Berlin), Janina Prescher (Ravensburg), Silke Weiler (Teublitz) und Vera Wissmann (Würzburg).

## Würdigung von Einsatzkräften

**Gedenkveranstaltung** / Zum Dank für ihr beherztes Eingreifen beim Anschlag auf den Magdeburger Weihnachtsmarkt im vergangenen Dezember sind Anfang Oktober in der Staatskanzlei Helfende der Johanniter ausgezeichnet worden. „Ich danke Ihnen herzlich für Ihren Einsatz. Ich hoffe, dass Sie die Kraft finden, auch weiterhin Ihren Dienst für uns alle tun zu können“, sagte Tamara Zieschang, Ministerin für Inneres und Sport in Sachsen-Anhalt. Fast 100 Johanniter waren damals im Einsatz, um unverzüglich medizinische und psychosoziale Hilfe zu leisten.



### Gute Taten im Abo



**Mitgliederwerbung** / Bis kommenden Januar bewirbt die Johanniter-Unfall-Hilfe bundesweit auf Plakaten und im Internet Fördermitgliedschaften unter dem Titel „Gute-Taten-Abo“. Mit dieser Aktion versuchen wir in digitaler Form, auf Plakaten und überall dort, wo Menschen auf uns aufmerksam werden können, neue Unterstützerinnen und Unterstützer zu gewinnen. An allen bereits bestehenden Mitgliedschaften ändert sich dadurch nichts: Diese laufen wie gewohnt weiter – und sind bereits jetzt schon ein Abo für gute Taten.

[www.johanniter.de/gutetatenabo](http://www.johanniter.de/gutetatenabo)

Fotos: Frank Beck, Carsten Grimm

## Ehrenamt



## Die Johanniter in Mittelfranken

### Liebe Fördermitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der Johanniter in Mittelfranken,

wenn wir auf die letzten zwölf Monate zurückblicken, können wir nur eines sagen: Es war ein bewegtes Jahr – voller Herausforderungen, aber auch voller beeindruckender Momente der Solidarität. Ob bei großen Sanitätsdiensten, Sucheinsätzen der Rettungshundestaffel, in der Jugendarbeit oder bei den Einsätzen im Bevölkerungsschutz – überall haben unsere Ehrenamtlichen gezeigt, was es bedeutet, für andere da zu sein. Ohne sie wäre die Arbeit der Johanniter schlichtweg nicht möglich.

Ungefähr 1.600 Menschen engagieren sich allein in Mittelfranken ehrenamtlich für die Johanniter. Sie investieren Zeit, Herzblut und Energie, um Leben zu retten, Menschen zu begleiten und Hoffnung zu

geben. Manche sind mehrmals pro Woche im Einsatz, andere nur bei besonderen Anlässen – aber jeder Beitrag zählt. Ob viel oder wenig Zeit: Jede Hilfe macht einen Unterschied.

Gerade in den vergangenen zwölf Monaten hat sich gezeigt, wie wichtig diese Bereitschaft ist. Bei Veranstaltungen, in der Notfallvorsorge, in sozialen Projekten – überall dort, wo Unterstützung gebraucht wurde, waren unsere Helferinnen und Helfer zuverlässig zur Stelle. Sie sind das Gesicht der Johanniter vor Ort, sie schenken unserer Arbeit Menschlichkeit und Nähe.

Als Fördermitglied tragen Sie maßgeblich dazu bei, dass dieses Engagement möglich ist. Ihre Beiträge finanzieren Ausbildung, ►

► Ausrüstung und die Strukturen, die Ehrenamt erst handlungsfähig machen. Ohne Ihre Unterstützung könnten wir den Menschen, die sich freiwillig engagieren, nicht die Voraussetzungen bieten, die sie für ihre wertvolle und qualitative Arbeit brauchen. Dafür danken wir Ihnen von Herzen.

In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen Einblicke geben, wie vielfältig Ehrenamt ist und wie sehr es unsere Region bereichert. Vielleicht spüren Sie beim Lesen, was uns immer wieder begeistert: das Miteinander, die Hilfsbereitschaft und der Mut, den Menschen für andere aufzubringen. Und vielleicht wächst dabei auch in Ihnen die Idee, selbst Teil dieser Gemeinschaft zu werden – egal ob regelmäßig oder nur hin

und wieder. Melden Sie sich gerne bei uns – Sie sind herzlich Willkommen in unserer Johanniter-Familie.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und freuen uns auf ein neues Jahr, in dem wir gemeinsam Gutes bewirken können.

Herzlichst,  
Ihre Regionalvorstände



    
Arndt Reckler Michael Seitz Kevin Schwarzer

## Inhalt

- 17** Unsere Ehrenamtlichen im Bevölkerungsschutz
- 18** Gelebte Gemeinschaft  
Zwei ehrenamtliche Rettungshundeteams zeigen ihr Können
- 19** Unterwegs mit den Johanniter-Lesehunden  
Anlass-Spenden – Ein Anlass zum Spenden
- 20** Eine persönliche Reise durch die Zeit
- 21** Das Testament – mehr als ein Stück Papier

Foto: Johanniter

Foto: Bela Rühl



Häuserbrand in Wolkersdorf bei Schwabach – unsere Ehrenamtlichen stehen bereit.

## Engagiert, mutig, unverzichtbar Unsere Ehrenamtlichen im Bevölkerungsschutz

Wenn Sekunden zählen, sind unsere Ehrenamtlichen zur Stelle. Sie retten Leben, geben Sicherheit und halten zusammen – gerade in Ausnahmesituationen. Zwei Großeinsätze in diesem Sommer haben gezeigt, wie wichtig ihr Einsatz ist: Ein gefährlicher Waldbrand in Wendelstein und wenige Tage später ein verheerender Reihenhausbrand in Wolkersdorf stellten die Johanniter in Schwabach vor enorme Herausforderungen.

Dank des unermüdlichen Engagements unserer Helferinnen und Helfer konnten Menschen in Sicherheit gebracht, Verletzte versorgt und Einsatzkräfte gestärkt werden. Bei der Evakuierung einer Senioreneinrichtung standen die Johanniter den Bewohnern zur Seite, sorgten für Betreuung und Verpflegung von über 500

Einsatzkräften und unterstützten die Einsatzleitung mit modernster Technik.

Bei beiden Bränden kamen zusätzlich unsere Fachkräfte der Psychosozialen Notfallversorgung (PSNV) zum Einsatz, um Betroffene in dieser schweren Zeit zu begleiten.

Solche Momente zeigen, wie unverzichtbar das Ehrenamt im Bevölkerungsschutz ist. Unsere Helfer investieren Zeit, Kraft und Herzblut – und sind da, wenn Hilfe gebraucht wird. Die Fördermitgliedsbeiträge unterstützen bei der Ausbildung von Ehrenamtlichen, Technikbeschaffung und -instandhaltung und Ausrüstung mit entsprechender Kleidung und Werkzeug.

Mehr über den Bevölkerungsschutz erfahren Sie unter:  
[www.johanniter.de/mittelfranken/spenden/bvs](http://www.johanniter.de/mittelfranken/spenden/bvs)



Unsere langjährige Ehrenamtliche Angelika Stefan mit geretteten Lebensmitteln.

Mehr über unsere Herzensprojekte erfahren Sie unter:  
[www.johanniter.de/  
mittelfranken/spenden](http://www.johanniter.de/mittelfranken/spenden)

## Prüfung mit Bravour gemeistert **Zwei ehrenamtliche Rettungshundeteams zeigen ihr Können**

Wenn Menschen im unwegsamen Gelände vermisst werden, kommt unsere Rettungshundestaffel zum Einsatz. Um im Ernstfall vorbereitet zu sein, trainieren die Teams wöchentlich und legen regelmäßig Prüfungen ab. Die Röttenbacher Judith Breinl mit Hund Migky und Reinholt Schichtl mit Pearly engagieren sich seit vielen Jahren ehrenamtlich bei den Johannitern. Sie haben nun die bundesweit anerkannte Flächenprüfung der Johanniter-Unfall-Hilfe erneut erfolgreich bestanden. Damit sind sie für zwei weitere Jahre einsatzfähig.

Die Prüfung fand in Oberbayern statt: Theorie, Unterordnung und Verweistest im Kloster St. Ottilien, die praxisnahe Suche im Wald bei Schwifting. Von 17 gestarteten Teams aus ganz Deutschland bestanden nur zehn alle Module – darunter die beiden aus Mittelfranken. Die Anforderungen waren hoch: Fachwissen in Kynologie, Erste Hilfe, Einsatztaktik und Kartenkunde, dazu Verweistest und umfangreiche Gehorsamsübungen. Den Abschluss bildete eine Flächensuche auf 30.000 Quadratmetern mit Zeitvorgabe, Einsatzsimulation und Versorgung der vermissten Person.

Mehr über unsere Rettungshundestaffel in der Region erfahren Sie unter:  
[www.johanniter.de/  
mittelfranken/spenden/rhs](http://www.johanniter.de/mittelfranken/spenden/rhs)



Foto: Ingrid Bierschneider, Isabel Faupel

**„Die Prüfung verlangt den Mensch-Hund-Teams viel ab. Dass unsere beiden sie so souverän gemeistert haben, zeigt die hohe Qualität unserer Ausbildung und macht mich sehr stolz.“**

Staffelleiterin  
**Ingrid Bierschneider**

Judith Breinl und Reinholt Schichtl mit ihren vierbeinigen Spürnasen.

## Lesefreude schenken **Unterwegs mit den Johanniter-Lesehunden**



Gaby Mögle (li.) mit ihren Hunden Brownie und Evy in der Schule.



Lesen ist ein Schlüssel für Bildung – doch fast jedes vierte Kind in Deutschland kann am Ende der Grundschule nicht ausreichend lesen. Für viele bedeutet das Stress, Angst und Frust. Mit unserem Projekt „Lesehunde“ bringen wir wieder Freude ins Lesenlernen – dank engagierter Ehrenamtlicher und ihren vierbeinigen Partnern.

Wöchentlich sind unsere Teams an Grundschulen in Mittelfranken unterwegs. Wo es nicht ausreichend Räumlichkeiten gibt, da kommen wir mit unserem „Johanniter-Mobil“ – ein Kastenwagen, der zu einem Klassenraum umgebaut wurde. Die Idee ist einfach – und wirksam: Ein Kind liest einem Hund vor. Kein Druck, keine Bewertung, nur ein geduldiger Zuhörer mit Fell und treuen Augen. Das stärkt Selbstvertrauen, nimmt Ängste und verbessert die Lesefähigkeit spürbar. Gaby hilft seit 2018 ehrenamtlich mit ihren beiden Hunden Brauni und Evy an der Georg-Ledebour-Schule in Nürnberg Kindern beim Lesen lernen. „Die Hunde sind ein Türöffner. Allein die Anwesenheit lässt die Kinder ruhiger werden und sie können sich besser auf die kleinen Geschichten konzentrieren. Ich liebe mein Ehrenamt bei den Johannitern.“

Gerade in der Weihnachtszeit möchten wir Momente schenken, die Mut machen: Kindern, die lesen lernen wollen, und Menschen, die sich mit Leidenschaft engagieren. Damit jedes Kind die Chance hat, seine Geschichte selbst zu lesen.

Mehr über unsere Lesehunde: [www.johanniter.de/  
spenden/lesehunde](http://www.johanniter.de/spenden/lesehunde)

## Freude teilen – Gutes bewirken **Anlass-Spenden – Ein Anlass zum Spenden**

Es gibt Momente im Leben, die wir mit unseren Liebsten feiern: ein runder Geburtstag, ein Hochzeitsjubiläum oder ein sportlicher Erfolg. Was wäre, wenn Sie diese besonderen Augenblicke nutzen, um gemeinsam mit Familie und Freunden Gutes zu tun? Mit einer Anlassspende zugunsten der Johanniter verwandeln Sie Glück in Hilfe – und schenken Menschen Hoffnung, die Unterstützung dringend brauchen. Ob runder Geburtstag, goldene Hochzeit oder ein Spendenlauf: Statt Blumen oder Geschenke bitten Sie um eine Spende für ein Herzensprojekt. So wie Kerstin W. aus Nürnberg. Zu ihrem 50. Geburtstag hatte sie einen Wunsch: keine Geschenke, sondern Hilfe für Kinder in Trauer. Kerstin sammelte 1.000 Euro und übergab den Betrag an das Johanniter-Projekt „Lacrima“, das Kinder und Jugendliche begleitet, die einen geliebten Menschen verloren haben. „Es war das schönste Geschenk, gemeinsam mit meinen Freunden und meiner Familie etwas Sinnvolles zu bewirken“, erzählt sie. Jeder gespendete Euro macht einen Unterschied – für Kinder, Senioren oder Menschen in Not. Starten auch Sie Ihre persönliche Spendenaktion und machen Sie aus einem besonderen Anlass ein unvergessliches Zeichen der Solidarität.

Mehr über Anlass-Spenden erfahren Sie unter:  
[www.johanniter.de/  
mittelfranken/spenden/anlass-spenden](http://www.johanniter.de/mittelfranken/spenden/anlass-spenden)



Große Freude bei der Übergabe der Spende an das Trauerzentrum „Lacrima“





(1)



(2)



(3)

## Mein Weg mit den Johannitern Eine persönliche Reise durch die Zeit

Im Juni 2025 hielt ich einen Brief in den Händen, der mich tief berührte. Die Johanniter hatten mir eine Urkunde und ein Dankeschreiben geschickt – zum 40. Jubiläum meiner Fördermitgliedschaft. Ein schönes Zeichen der Wertschätzung, dachte ich. Doch als ich das Schreiben las, spürte ich sofort: Es ist mehr als nur eine Urkunde. Es ist ein Stück meines Lebens. Plötzlich begann eine innere Reise, zurück zu den Anfängen, dorthin, wo meine Verbindung zu den Johannitern schon viel früher ihren Ursprung hatte.

Bereits als junges Mädchen waren mir die Johanniter ein Begriff – meine Patentante hatte im Johanniter-Krankenhaus in Kassel gearbeitet. Damals reifte in mir ein Wunsch, der mich nie mehr loslassen sollte: Ich wollte Ärztin werden.

Meine Patentante machte den Vorschlag, einen Schwesternhelferkurs bei den Johannitern zu absolvieren. Also fuhr ich im August 1965 nach München, wo der Kurs stattfand. Das ist nun genau 60 Jahre her. Zwei Wochen Theorie und zwei Wochen Praxis gehörten dazu. Am Ende erhielt ich die Anerkennung als Schwesternhelferin und die Johanniter-Schwesternkleidung. Nun durfte ich in den Krankenhäusern mithelfen. Ich trug meine Kleidung mit sehr viel Stolz. Das Ansteck-Kreuz habe ich noch immer. Nach meinem Abitur folgte das Medizinstudium in Erlangen und im Juli 1972 schloss ich das Studium mit dem Examen

erfolgreich ab. Als es 1985 dann an der Haustür klingelte – mittlerweile war ich Kinderärztin in eigener Praxis – und mich ein Johanniter fragte, ob ich Fördermitglied werden möchte, musste ich nicht lange überlegen. Ich unterschrieb.

Seitdem sind 40 Jahre vergangen. Vier Jahrzehnte, in denen ich als Fördermitglied Teil dieser großen Gemeinschaft bleiben durfte. Für mich bedeutet diese Mitgliedschaft nicht nur eine Unterstützung der Johanniterarbeit – sie ist ein Band zu meinen eigenen Wurzeln, zu den Anfängen meines Berufsweges. Ich war ein junges Mädchen, das Ärztin werden wollte und eine Studentin, die voller Hoffnung ins Studium ging. Ich wurde Kinderärztin, die den Kindern helfen wollte. Und die Johanniter waren mein Begleiter, mein Anstoß, dies zu werden, ein Teil meiner Geschichte.

Darum erfüllt mich diese Ehrung mit tiefer Dankbarkeit. Ich bin stolz, seit 40 Jahren Fördermitglied zu sein. Und ich weiß: Meine Verbindung zu den Johannitern ist nicht nur eine formelle, sie ist eine Herzenssache.

**Es grüßt Sie herzlichst  
Ihre Dr. Barbara Diez**

Mehr über Fördermitgliedschaften erfahren  
Sie unter:  
[www.johanniter.de/mittelfranken/spenden](http://www.johanniter.de/mittelfranken/spenden)

Foto: Adobe Stock

Foto: Mandy Dvořák

## Nachlassspende – Bleibendes hinterlassen Das Testament – mehr als ein Stück Papier

Sie haben Fragen rund um Ehevertrag, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung oder Testament? Damit sind Sie nicht allein. Wir Johanniter in Mittelfranken bieten regelmäßig Fachvorträge an, um Sie bei diesen wichtigen Themen zu unterstützen. Gemeinsam mit erfahrenen Anwälten informieren wir in unseren Veranstaltungen vor Ort oder online regelmäßig fundiert und praxisnah über rechtliche Vorsorgemöglichkeiten. Gerade wenn keine direkten Angehörigen vorhanden sind, überlegen viele, wie sie mit ihrem Nachlass etwas Gutes tun können. Ein Testament bietet die Möglichkeit, Freude zu schenken, Danke zu sagen und Spuren zu hinterlassen. Doch was sollte dabei beachtet werden? Unsere Fachvorträge beantworten diese und weitere Fragen.



**Gutschein** für einen kostenlosen Ratgeber zur Testamentsgestaltung.

Bitte schicken Sie mir den kostenlosen Ratgeber der Johanniter unverbindlich zu. Einfach anfordern:  
per E-Mail: [mitgliederservice.sued@johanniter.de](mailto:mitgliederservice.sued@johanniter.de) oder online: [www.johanniter.de/bayern/testament](http://www.johanniter.de/bayern/testament)



oder per Post:  
**Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.**  
**Landesverband Bayern**  
**Mitgliederservice**  
Frau Christina Presch  
Immenstädter Str. 51  
87435 Kempten

Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

E-Mail-Adresse



**Sie haben Interesse?**  
Lassen Sie sich für unsere Veranstaltungen vormerken unter:  
**mitgliederservice.**  
[sued@johanniter.de](mailto:sued@johanniter.de)  
oder per Telefon (089 890145-27)  
Oder schauen Sie regelmäßig auf unserer Homepage vorbei:  
[www.johanniter.de/mittelfranken/fachvortraege](http://www.johanniter.de/mittelfranken/fachvortraege)

Bei Fragen können Sie sich auch gerne melden:  
Mandy Dvořák  
09122 9398-27 oder per Mail an  
[spenden.mittelfranken@johanniter.de](mailto:spenden.mittelfranken@johanniter.de)

Oder wir schicken Ihnen unseren kostenlosen Ratgeber zum Thema Testamentsgestaltung zu. Bitte nutzen Sie dafür das untenstehende Kontaktformular.

## Danke für Ihre Unterstützung

Alle in diesem Heft vorgestellten Herzensprojekte wären ohne Ihre Unterstützung in dieser Form nicht realisierbar. Dafür bedanken wir uns im Namen aller Johanniterinnen und Johanniter in Mittelfranken. Unser Dank gilt aber auch den vielen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden, die sich tagtäglich tatkräftig einbringen. Ihr Engagement ist die wesentliche Grundlage für das Gelingen und den Erfolg unserer Projekte.

### Ihr Engagement hilft uns helfen

Unsere Projekte werden von Menschen getragen, die Sie unterstützen – durch eine Spende, eine Fördermitgliedschaft oder durch eine haupt- oder ehrenamtliche Mitarbeit. Wenn Sie Fragen oder Anregungen haben, dann melden Sie sich jederzeit gerne bei uns.

Eine schöne Weihnachtszeit und ein wunderbares Jahr 2026 wünscht Ihnen

*M. Dvořák*

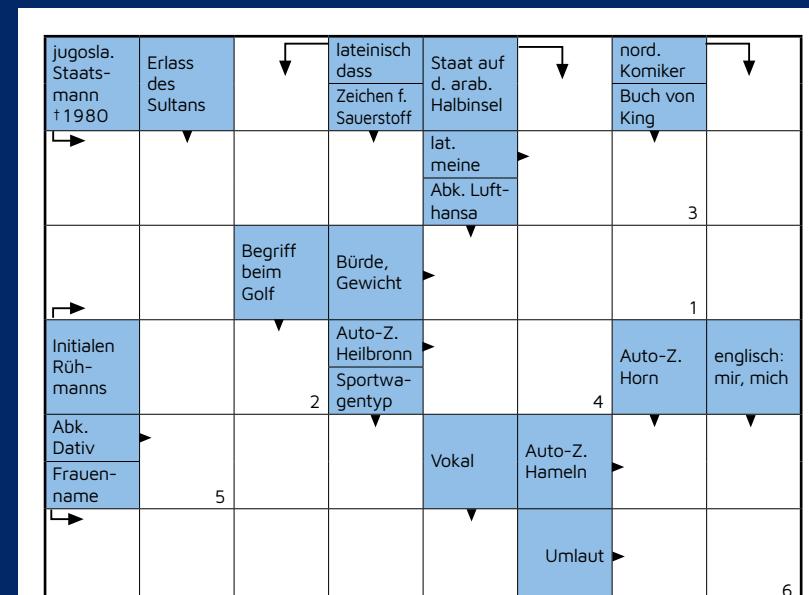
Mandy Dvořák  
Leitung Fundraising  
Betreuung Fördermitglieder und Spendenprojekte

[www.johanniter.de/mittelfranken/spenden](http://www.johanniter.de/mittelfranken/spenden)



oder scannen Sie den QR-Code  
für mehr Informationen.

## Rätselpaß



Das Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

## Spendenkonto:

IBAN DE98 3702 0500 0004  
3041 01  
BIC: BFSWDE33XXX  
SozialBank AG



GiroCode: QR-Code  
einfach mit der  
Banking-App scannen.

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.  
Regionalverband Mittelfranken  
Johanniterstraße 3, 90425 Nürnberg  
mittelfranken@johanniter.de  
[www.johanniter.de/mittelfranken](http://www.johanniter.de/mittelfranken)

Unser gebührenfreies  
Service-Telefon  
0800 0 19 14 14

Impressum der Regionalseiten im Magazin Johanniter  
Herausgeber / Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.  
Regionalverband Mittelfranken  
Johanniterstraße 3, 90425 Nürnberg  
Tel. 0911 27257-0, Fax 0911 27257-99  
spenden.mittelfranken@johanniter.de

Redaktion / Mandy Dvořák  
Layout / ARTWORK, Agentur für visuelle  
Kommunikation, [info@artwork-hannover.de](mailto:info@artwork-hannover.de)  
Druck, Verlag / be1druckt GmbH,  
Emmericher Str. 10, 90411 Nürnberg

Unter allen richtigen Einsten-  
dungen verlosen wir dieses Mal  
einen Bluetooth-Kopfhörer.

**Einsendeschluss ist der  
31. Dezember 2025.**

Die Gewinner werden schriftlich  
benachrichtigt. Schicken Sie Ihre  
Lösung **per E-Mail** an:  
**gewinnspiel.bayern@  
johanniter.de** oder **per Post** an:  
Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.  
Stichwort „Preis-Rätsel“  
Immenstädter Str. 51,  
87435 Kempten

Schicken Sie uns Ihre Lösung **online**  
  
[www.johanniter.de/  
bayern/gewinnspiel](http://www.johanniter.de/bayern/gewinnspiel)

## Gesundheit & Sicherheit

**Sei nicht ein falscher  
Zeuge wider deinen  
Nächsten und betrüge  
nicht mit deinem Munde.**

Bibel, Sprüche 24,28



## Wissen, was Recht ist

**Patientenwissen** / Medizinische Behandlungen sind mit Rechten und Pflichten sowohl für Ärzte als auch für Patientinnen und Patienten verbunden. Damit Letztere besser informiert sind, hat das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) seine 72-seitige Broschüre „Ratgeber Patientenrechte“ aktualisiert. Darin ist alles enthalten, was gegenüber Ärztinnen und Ärzten oder Einrichtungen wie Krankenhäusern und Pflegeheimen beachtet werden muss. Die Publikation kann über die Website des BMG heruntergeladen (Suche: Ratgeber Patientenrechte) und dort kostenfrei auch als gedruckte Publikation bestellt werden.



Broschüre  
als Download

[bundesgesundheitsministerium.de](http://bundesgesundheitsministerium.de)



## Ein Fest für Cyberkriminelle

**Betrugsmaschen** / Die kommenden Feiertage gelten nicht nur als Hochsaison für Geschenke, sondern auch für Cyberkriminalität.

- Gefälschte Kreditkarten-Warnungen:** Cyberkriminelle geben sich oft als Vertreter von Finanzinstituten aus und versenden gefälschte Warnungen über verdächtige Aktivitäten.
- Betrügerische Spendenaufrufe:** Recherchieren Sie die Organisationen, die digital Spenden sammeln. Das DZI Siegel ist ein verlässliches Zeichen für Vertrauenswürdigkeit.
- Verdächtige Shopping-Rabatte:** Vorsicht vor extrem günstigen Angeboten. Auch wenn die Verlockung groß ist: Oft nutzen Betrüger diese als Köder.



## Nachtkerze mit großem Auftritt

**Heilpflanze des Jahres** / Die Gemeine Nachtkerze (Oenothera biennis) hat kommendes Jahr ihren großen Auftritt: Sie wurde zur Heilpflanze des Jahres 2026 gekürt. Im 17. Jahrhundert als Zierpflanze aus Nordamerika in Europa eingeführt, können sowohl die Wurzeln ähnlich wie Schwarzwurzeln in der Küche gebraucht werden. Auch Blätter, Blüten und Samen sind essbar. Ein aus den Samen gewonnenes Öl findet sich in vielen Cremes für Neurodermitis-Patienten.



Foto: Adobe Stock

## Service

# Gut gelaunt durch Wintertage.

**Während der dunklen Jahreszeit steigt bei vielen Menschen die Sehnsucht nach Sonne und Licht. Im Winter sinkt nicht nur die Temperatur, sondern bei vielen Menschen auch die gute Laune. Wir zeigen, warum das so ist, erklären den Unterschied zwischen Winterdepression und Winterblues – und was man dagegen unternehmen kann.**

Morgens ist es noch dunkel, wenn man im Winter aus dem Haus geht. Und bei der Rückkehr am frühen Abend ist es schon wieder dunkel. Auf die menschliche Psyche hat das Auswirkungen – bei manchen mehr, bei manchen weniger. Wer damit ernsthaft zu kämpfen hat, könnte an einer Winterdepression leiden. „Seasonal affective disorder“ nennen Mediziner diese behandlungsbedürftige psychische Erkrankung. Nicht so gravierend, aber dennoch aufs Gemüt schlagend, sind wetter-, licht- oder saisonal abhängige Stimmungsschwankungen, die unter dem Begriff „Winterblues“ fallen – und im Frühjahr von selbst wieder verschwinden.

Doch handelt es sich bei eigenen Symptomen wie Antriebs- und Lustlosigkeit, Erschöpfung sowie Energiemangel um das eine oder das andere? Mediziner gehen davon aus, dass mehrwöchige ununterbrochene Stimmungstiefs Anzeichen für eine Winterdepression sein können, und empfehlen für diesen Fall, professionelle Hilfe zu Rate zu ziehen.

**Eine Frage des Lichts** / Verantwortlich für saisonale Stimmungstiefs ist vor allem die im Winter geringere Lichtintensität: Sie sorgt dafür, dass nicht nur nachts, sondern auch tagsüber vermehrt das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet wird. Ist dies in einer zu hoher Konzentration vorhanden, können Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit die Folgen sein. Denn für die Melatonin-Herstellung verbraucht der menschliche Körper Aminosäuren, die sonst für die Produktion von Serotonin, einem Neurotransmitter, der für psychische Ausgeglichenheit sorgt, benötigt werden.

**Aktiv gegen den Blues** / Diesen biochemischen Prozessen ist man aber nicht wehrlos ausgeliefert. Mit der richtigen Strategie

kann man nicht nur Symptome für einen Winterblues angehen, sondern auch vorbeugend aktiv werden – und so gut gelaunt durch die dunkle Jahreszeit kommen:

- **Tageslicht nutzen:** So viel Zeit wie möglich im Freien verbringen. Für zusätzliches Licht während der Arbeitszeit hilft es, den Arbeitsplatz ans Fenster zu verlegen und die Mittagspause nach draußen zu verlegen. Überdies können spezielle Tageslichtlampen dabei helfen, die Melatonin-Produktion zu regulieren.

- **Regelmäßige Bewegung:** Sport und körperliche Aktivität unterstützen die Endorphin-Ausschüttung und wirken stimmungsaufhellend. Außerdem tankt man bei der Bewegung im Freien zusätzlich Licht. Und das selbst an trüben Tagen.

- **Gute Schlafhygiene:** Mit Struktur im Alltag und einem festen Schlafrythmus lässt sich der Antriebslosigkeit begegnen. Allzu langes Ausschlafen gilt es, besser zu vermeiden.

- **Ausgewogene Ernährung:** Übermäßige Mengen an zucker- und kohlenhydratreichen Speisen meiden und auf vitaminreiche und frische Lebensmittel zurückgreifen.

- **Soziale Kontakte pflegen:** Bewusste Verabredungen mit Freunden oder Familie sowie ein aktives Sozialleben wirken stimmungsaufhellend und heben den Serotonin-Spiegel. Auch wenn die gedrückte Stimmung einen dazu verleitet, sich zurückzuziehen: Mentale Aktivität und die Begegnung mit anderen tun gut.



Informationen rund um das Thema „Depression“ bietet die Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Die kostenlose und anonyme Telefonseelsorge ist rund um die Uhr erreichbar unter: Tel. 0800 11 10 111 und 0800 11 10 222. [deutsche-depressionshilfe.de](http://deutsche-depressionshilfe.de)

# Lesetelefon

Spenden  
0800 56 43 664

Fragen Sie uns, wir antworten!  
Am 9. Dezember von 10 bis 13 Uhr



Gerade zu Weihnachten denken viele Menschen nicht nur an ihr eigenes und das Wohl ihrer Familie. Auch außerhalb des engsten Kreises von Freunden und Verwandten rückt für viele die Lage von Notleidenden in den Fokus. Zum Fest der Liebe ist die Spendenbereitschaft deshalb hoch – auch bei den Unterstützenden der Johanniter, die seit mehr als 21 Jahren mit dem Spendensiegel des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen ausgezeichnet sind.

Dabei tauchen auch immer wieder Fragen auf: Wie kann man wirksam helfen? Welche Projekte im In- und Ausland sind besonders auf Unterstützung angewiesen? Und was ist bei Spenden über das Internet zu beachten? Diese und viele weitere Fragen beantworten Ihnen unsere Experten während unserer Telefonaktion am Dienstag, 9. Dezember, von 10 bis 13 Uhr.



**Jo Klemens**  
Leitung Zentralbereich  
Fundraising, ist einer unserer Ansprechpartner für Sie.  
Fragen gerne auch schriftlich an:  
Johanniter-Unfall-Hilfe,  
Marketing/Kommunikation,  
Spenden, Lützowstr. 94,  
10785 Berlin,  
lesetelefon@johanniter.de

## Fragen & Antworten vom 9. September zum Thema „Ehrenamt“

### Warum ist ein starkes Ehrenamt wichtig?

Ehrenamt ermöglicht Teilhabe und trägt zur Erfahrung von Selbstwirksamkeit bei. Diese wichtigen Aspekte dürfen wir in der heutigen Gesellschaft nicht unterschätzen.

**Wie kann ich mich bei den Johannitern engagieren?** Die Bandbreite für ein ehrenamtliches Engagement ist bei uns sehr breit und umfasst zum Beispiel den Sanitätsdienst bei Veranstaltungen, verschiedene Tätigkeiten im Bevölkerungsschutz sowie den gesamten sozialen Bereich mit Unterstützung etwa der Kinder- und Jugendarbeit, der Seniorenbetreuung oder im ambulanten Hospizdienst. Sie können Kindern bei den Hausaufgaben helfen, ältere und hilfsbedürftige Menschen besuchen oder bei Katastrophen handfest oder auch bei der Organisation im Hintergrund mitanpacken.

**Werde ich dafür vorbereitet?** Es ist uns enorm wichtig, für die richtige Rahmenbedingungen zu sorgen. Sie werden von Anfang an begleitet und wo eine spezifische Qualifikation notwendig ist, wird diese professionell in Form von Aus- und Weiterbildungen angeboten.

**Gibt es eine Altersbeschränkung für Ehrenamtliche?** Im Prinzip nicht. Jugendliche bis zum 16. Lebensjahr können sich in der Johanniter-Jugend einbringen. Auch wer bereits im Ruhestand ist, sich aber noch rüstig fühlt, ist willkommen in der Gemeinschaft der ehrenamtlichen Johanniter-Helfenden.

### Wo kann ich mich bei Interesse melden?

Wenden Sie sich an die Johanniter in Ihrer Umgebung. Die Kontaktadressen dafür finden Sie am Ende des regionalen Teils auf Seite 22. Im Internet können Sie die Ansprechpersonen über die Angabe der gewünschten Tätigkeit und des eigenen Wohnortes finden.

**[www.johanniter.de/ehrenamt](http://www.johanniter.de/ehrenamt)**

Oder Sie wenden sich direkt an uns unter:  
**[ehrenamt@johanniter.de](mailto:ehrenamt@johanniter.de)**

## Porträt

# Helper trotz Handicap.

Durch einen Schicksalsschlag ist Samuel Mirzaian schon früh an den Rollstuhl gefesselt. Seinem Lebensplan und seiner Tätigkeit als ehrenamtlicher Sanitäter steht das nicht im Weg.

Foto: BBK



was man daraus macht.“ Sätze, die aus seinem Mund nicht wie Phrasen klingen. Er weiß, wovon er spricht.

**Ein zweites Leben** / Denn seit der Diagnose hat sich sein Alltag um 180 Grad gedreht. Vieles musste er komplett neu lernen. Den Führerschein – nun als Rollstuhlfahrer – neu machen. Die Elternwohnung war nicht barrierefrei. Doch Samuel Mirzaian kämpft sich zurück ins Leben und hält auch an seinem Lebensplan fest: Er holt das Abitur nach, beginnt das Medizinstudium an der Ruhr-Universität Bochum. Seine körperliche Einschränkung war dabei weniger Thema als die immer wieder infrage gestellte mentale Stärke. „Ander als der Hörsaal sind Krankenhäuser barrierefrei, bei dem einen oder anderen Praktikumsplatz ist es manchmal schwierig – aber das funktioniert schon“, so der heute 27-Jährige. Es ist vor allem sein Wille, der so einige Barrieren überwinden hilft. Samuel will Neurologe werden. „Ich denke, da kann mir die eigene Erfahrung sogar helfen, schließlich kann ich mich in Patienten mit Rollstuhl besser hineinversetzen.“

Und auch sein Engagement bei den Johannitern im Regionalverband Ruhr-Lippe setzt er konsequent fort. „Tatsächlich stand das nie zur Disposition, für mich war klar, dass ich das weitermache.“ Geholfen hat da auch, dass der damalige Jugendgruppenleiter ein guter Freund ist. Auch wenn einiges im aktiven Dienst mit Rollstuhl nicht funktioniert, im Sanitätsdienst betreut er die Unfallhilfsstellen bei Veranstaltungen und wird dank der neu und barrierefrei gebauten Rettungswache in Herne auch hier aktiv. Immer wieder lotet er dabei seine eigenen Grenzen aus: „Es ist immer wieder spannend herauszufinden, wie weit ich gehen kann.“ /Peter Altmann



Foto: Claudett Minaya Vialet

## Drei Fragen an Iris Domagalla ...

... 54 Jahre, die mit ihren Kolleginnen für die Johanniter im Nordhannoverschen Ortsverband sogenannte „Brandtaschen“ packt – für Menschen, die durch ein Un Glück auf das Allernötigste angewiesen sind.

**Wie kam es zur Idee für diese besondere Art der Hilfe?** / Ende 2024/25 hat es bei uns mehrere Brände in Mehrfamilienhäusern gegeben. Kurz vor Weihnachten traf das einige Familien ziemlich hart. Auf Bitten der Stadt Langenhagen haben wir die Betroffenen mit Betten und Waschutensilien versorgt – und auch eine Babytasche rausgegeben. So entstand bei meiner Kollegin Sylvia Nitsche und mir die Idee für die „Brandtaschen“. Von denen haben wir jetzt immer welche parat!

**Sie packen auch Erstausstattungen für werdende Mütter in Not. Woher kommt die Ausstattung dafür?** / Das machen wir schon seit acht Jahren. Die Sachen, die wir für dafür benötigen, werden das ganze Jahr über aus Spenden für unsere Kleiderkammer „Nahtstelle“ ausgewählt, gewaschen und gelagert, bis sie gebraucht werden. Hygieneartikel wie Stillvorlagen kaufen wir selbst oder bitten Spendende gezielt darum. Das kommt sehr gut an.

**Und wie finden die Bedürftigen zu Ihnen?** / Wir haben einen guten Draht zur Stadt Langenhagen und werden von der Sozialberatung kontaktiert, wenn jemand Hilfe benötigt. Aber es hat sich bei uns in der Region auch schon rumgesprochen!

## Leserstimmen

**E-Mail / Hans K. aus Osnabrück hat der Beitrag über den langen Weg in der Ausbildung eines unserer Rettungshundeteams gefallen:** Es ist wunderbar zu sehen, mit wie viel Einsatz von Zeit und Ressourcen und mit welcher Begeisterung euer Nachwuchs sich in der Rettungshundearbeit ausbilden lässt. Weiter so!

**Brief / Für unsere Leserin Elisabeth M. aus Schwabach ist die in der „Johanniter“-Ausgabe September 2025 mitgelieferte Broschüre „Für alle Fälle“ Anlass für eine Bestandsaufnahme:** Vielen Dank für Ihren praktischen Leitfaden, den ich mir gleich ausgeschnitten habe. Die übersichtlichen Checklisten haben mir sehr geholfen, mir daheim einen Überblick zu verschaffen und Dinge aufzuschreiben, die vielleicht noch sinnvoll wären, vorrätig zu haben. Danke auch, dass Sie bewusst keine Panik schüren – Ihre Ratsschläge sind ja für alle Fälle sinnvoll.

### Ihre Nachricht

#### Leserbriefe

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. Marketing/Kommunikation, Lützowstraße 94, 10785 Berlin  
**leserbriefe@johanniter.de**  
[www.facebook.com/DieJohanniter](http://www.facebook.com/DieJohanniter)

#### Servicetelefon

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



### Spenden Sie!

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

#### Spendenkonto

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.  
 IBAN DE94 3702 0500 0433 0433 00  
 Stichwort: Retten und Helfen

Einfach und sicher online spenden.  
[www.johanniter.de/spenden](http://www.johanniter.de/spenden)

## Denkanstoß

# Der Hoffnung die Tür aufhalten.



Der Advent steht vor der Tür und hat Apfel, Nuss und Mandelkern dabei, und wir lächeln ein bisschen wehmütig, weil wir denken, dass er so aus der Welt gefallen ist. Drum herum tobt alles, und er will eine Kerze anzünden. Aber er schiebt uns zur Seite. „Das ist meine Art von Protest“, sagt er. Und auf einmal wirkt er gar nicht mehr so betulich. Wir lassen ihn rein, er verteilt Kekse, die nach Vanille schmecken, und dann beginnt er zu erzählen: Geschichten, die von dieser Welt sind.

Und wir schreiben sie auf. Alle Jahre wieder, jedes Jahr anders. Weil der Advent nämlich längst nicht fertig ist, und mindestens beides will: die kalte Realität in Hoffnung tauchen. Herzen wärmen. Die Welt zum Glänzen bringen. Der Advent weiß, was der Seele guttut. Und gleichzeitig, bevor wir es uns zu behaglich machen, rüttelt er uns wieder wach. „Steh auf“, ruft er, „werdet selber Licht! Stürzt die Herrscher von ihren Thronen, alles Stiefelgedröhnen soll verhallen, ein Kind den Himmel spiegeln“, daran hält er fest.

**Sehr von dieser Welt /** Der Advent ist so sehr von dieser Welt, dass er sich nicht zukleistern lässt. Egal, wie viel Zuckerguss er ertragen muss. Im Gegen teil: Er hat viel zu tun, er geht von Tür zu Tür, er versucht es auch bei jenen, denen überhaupt nicht heimelig zumute ist, bei denen erst recht.

Und da kommen wir ins Spiel: Wir helfen ihm ein bisschen, denn er kann Helferinnen und Helfer brauchen. Wir erzählen seine Geschichten weiter, aber in unseren Worten. So ehrlich, wie wir das können. Mal als Gedicht oder als Gebet, mal in Briefform oder mit einer überlebensgroßen Frage.

**Von Mund zu Mund /** „Stille Post“ nennen wir das. Weil jede Geschichte sich ein bisschen verändert, wenn sie von Mund zu Mund geht. Sie wird mit Leben

„Als Günther zum Engel umschult, denkt er nur ans Fliegen. Fliegen wollte er schon als Kind. Aber dann reichte es bloß zum Gabelstapler. Seit drei Monaten ist auch damit Schluss. Betriebsbedingte Umstrukturierungen. Günther ist zu alt. Als Engel ist man nie zu alt, das geht auch in der Rente noch. Nur reich wird man davon nicht, aber das Licht, das brennt jetzt immer. Trotz der hohen Strompreise. Weil Günther jetzt einfach selber strahlt.“

gefüllt, mit unseren Leben. Und mit Ihnen. Denn „Stille Post“ ist ein Adventskalender zum Weitersagen: Jedes Jahr gibt es 24 neue Texte. Garantiert noch nicht gehört. Jede Seite gibt es doppelt – einmal zum Behalten und ein zweites Mal als Postkarte zum Verschicken. Weil Advent zusammen heller wird.

PS: Eine Auswahl unserer Lieblingstexte aus acht Jahren „Stille Post“ gibt es im neuen Buch: „Licht in Sicht: Zusammen durch den Advent“. Da steht alles drin, was wir über den Advent und Weihnachten wissen. Und ja, es ist eine Liebeserklärung ... / **Susanne Niemeyer & Matthias Lemme**

**Susanne Niemeyer & Matthias Lemme**

leben in Hamburg-Ottensen. Die Autorin und der gemeinsam mit seiner Nachbarin leidenschaftlich gerne schreibende Pastor liefern lieber inspirierende Gedanken als Schokolade. (Siehe auch Verlosung auf S. 30.)

# Rätselspaß

Schlagader	▼	Nachtvogel	Farbe	▼	dieser, jener	oberster Teil des Getreidehalms	zu keiner Zeit	Pressstoff	▼
munter, lebhaft	►	▼	▼		Vorsilbe: gegen (griech.)	▼	▼		
eurasischer Staat	►		2					Querstange am Mast	
►				Musikwettbewerb (Abk.)	Körperorgan	►			▼
schweizerischer Sagenheld	►		7	▼	Taufzeuge		Kfz-Zeichen Cham		ausführen, verrichten
Weinstock		bibl. Stammvater (Arche)	Klettervogel	►					1
►		▼			Reinigungsgerät (Kzw.)		Fluss zur Donau		
röm. Dichter, Philosoph	Weinbrand (ugs.)	Netzhaut des Auges	amerik. Schriftsteller (Mark)	► 10		▼			
Ordnungssystem	►	▼				Automesse (Abkürzung)		eine Blume; ein Gewürz	
►	9		Kalifename	Gefühl, Verständnis für etwas	►				▼
Iodernde Flamme; Gerbrinde		Oper von Puccini	► 3	▼			Anerkennung		
►				Schall, dröhnennder Klang; Echo	►				6
sehr nahe und vertraut		Radmittelstück	►			5	Abkürzung für okay		
deutlich	►			8	großer schwarzer Vogel	►			

## Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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

Herausgeber Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Marketing/Kommunikation, Lützowstraße 94, 10785 Berlin

Redaktion Wolfgang Brenner (verantwortlich), Claudia Hauptmann, Tanja Knaak, Therese Raatz, Claudia Schreiber redaktion@johanniter.de

Grafik Raufeld Medien GmbH, Paul-Lincke-Ufer 42/43, 10999 Berlin; Lisa von Klitzing, Daniel Krüger (Kreativdirektion)

Titelfoto Niklaus Bräde  
Druck, Verlag & Anzeigen  
be1druck GmbH, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg

Gültige Anzeigenpreisliste 1/25  
Gedruckt auf Recyclingpapier, das mit dem BLAUEN ENGEL ausgezeichnet ist. Der Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 5. Januar 2026. Die nächste Ausgabe wird am 27. Februar per Post versendet.

Keine Haftung für unverlangte Einsendungen jeglicher Art.

Für Mitglieder der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. ist der Bezug der Zeitschrift im Mitgliedsbeitrag enthalten. Eine gesonderte Berechnung des Bezugspreises erfolgt nicht.



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert!

# Augenklick

Stramme 35 Kilometer hatten die Wanderer vor sich, die sich bei der ersten Auflage des „Johanniter-Heidewanderns“ Ende September, Schlag 9 Uhr, auf den Weg machten. Für einen guten Zweck ging es für die 200 Teilnehmenden auf einer Rundtour gut acht Stunden lang durch den Naturpark Südheide nördlich von Celle. Bestens versorgt natürlich von den Johanniter-Helfern, die lediglich fünf Abbrecher per Shuttle wieder zurückbringen mussten. Das Startgeld für diesen Benefiz-Marsch kommt dem Ehrenamt der Johanniter zugute.



## Rätseln & gewinnen!

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir fünf Exemplare des Sonntagskalenders „Luft nach oben“ für das Jahr 2026 von unserem „Denkanstoß“-Autorenteam Matthias Lemme und Susanne Niemeyer. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Schicken Sie uns Ihre Lösung bis zum 30. Dezember an: gewinnspiel@johanniter.de oder auf einer frankierten Postkarte mit Ihrer Anschrift an folgende Adresse:  
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Marketing/Kommunikation  
Postfach 110727  
10837 Berlin



# Goldprämierte Rotwein-Vielfalt

**-58%**

**REDUZIERT!**



8 Flaschen + 2 Weingläser statt € 95,58 nur € **39<sup>90</sup>**

**VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: [hawesko.de/johanniter](http://hawesko.de/johanniter)**



Sie erhalten 8 Fl. im Vorteilspaket mit 2 Gläsern der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus Tritan® Kristallglas, im Wert von € 19,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der Vorteilsnummer (wie links angegeben). Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur, solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt. Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter [www.hawesko.de/service/lieferkonditionen](http://www.hawesko.de/service/lieferkonditionen) und [www.hawesko.de/datenschutz](http://www.hawesko.de/datenschutz). Weitere Produktinformationen (Lebensmittelkennzeichnung) finden Sie auf [www.hawesko.de](http://www.hawesko.de) auf der jeweiligen Artikelseite. Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Alex Kim, Nicolas Tantzen, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr: DE 25 00 25 694.

Vorteilsnummer  
1119948

 **HAWESKO**  
JEDER WEIN EIN ERLEBNIS