

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



Jetzt Päckchen packen!
Auch virtuell möglich.



Johanniter- Weihnachtstrucker

Jedes Päckchen ein Zeichen der Hoffnung



www.johanniter.de/weihnachtstrucker



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

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 Grund-sicherung 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 Nachwuchs-helferinnen und -helfer 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!

Fotos: Andreas Schoelzel, Nikolaus Brade



Ihr

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

Themen



04/ Ohne festen Wohn-sitz bleibt Men-schen medizinische Hilfe oft verwehrt. Die Johanniter sind dafür unterwegs.



10/ Mit einem Netz-werk betreuen die Johanniter in der ambulanten Hospiz-hilfe Menschen am Ende des Lebens.

In Aktion

Mobile Hilfe – Der „Pflasterläster“ auf Tour **04**
Hospizdienst – Viele Rädchen, ein Getriebe **10**
Gaza – Zwischen Hoffnung und Not **13**

In Kürze

Namen & Nachrichten **14**

Ihre Johanniter in Ostbayern

15

Fürs Leben

Gesundheit & Sicherheit **23**
Service: Gut gelaunt durch Wintertage **24**

Unter Freunden

Lesertelefon **26**
Im Porträt – Helfer trotz Handicap **27**
Drei Fragen an Iris Domagalla /
Leserstimmen **28**
Denkanstoß – Hoffnung die Tür aufhalten **29**

Zum Schluss

Rätselspaß **30**
Augenklick **31**



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Johanniter-Mitgliedertelefon
0800 32 33 900 (kostenlos)



Mobile Hilfe

Auf Tour mit dem „Pflasterlaster“.



Foto: Nikolaus Bräde

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



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

Fotos: Nikolaus Brade (2), Johanniter (1)



„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 Medizinerinnen, 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.“

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“.

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 Flaschentüten zu sehr belastet. Versorgt und dankbar verlässt sie den RTW. Ob sie eine Tablette haben könne, 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 Bahnhofsnähe stehen die Kollegen des „Gutenachtbusses“ schon und geben Suppe aus. Und sofort bildet sich auch eine kleine Menschengruppe 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



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

Foto: Nikolaus Brade



JOHANNITER

Fotos: SmartResQ App

Werde Herzensretter



Korrekte Herz-Lungen-Wiederbelebung, wenn es darauf ankommt

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

Unser E-Learning, ein kleines Gerät für den Schlüsselbund und ein Übungstool für die Herz-Lungen-Wiederbelebung helfen Ihnen, lebensrettende Maßnahmen optimal durchzuführen.



Werde Herzensretter mit den Johannitern und CorPatch®!



johanniter.de/johanniter-unfall-hilfe/corpatch



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

Foto: Nikolaus Brade

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 ineinandergreifen. 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 zuhören 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 Vereinbarung 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 warmherzig 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 Video-telefonie 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



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 Brade

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 Aufflammen 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 Waschküchen, 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 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 Mähner 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 Tamar 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

Fotos: Frank Beck, Carsten Grimme



Die Johanniter in Ostbayern

Inhalt

- 16 Ehrenamtliches Engagement in Ostbayern
- 17 Sanitätsdienst – Einsatzbereit bei jedem Ereignis
- 18 Rettungsdienst – Rund um die Uhr für Menschen da
- 19 Johanniter-Jugend – Gemeinschaft, Engagement und Verantwortung
Schulsanitätsdienst – Erste Hilfe im Schulalltag
- 20 Rettungshunde – Helfer auf vier Pfoten
Hunde im Therapieeinsatz – Hilfe, die berührt
- 21 Bevölkerungsschutz – Einsatz für Sicherheit
Krisenintervention – Hilfe für Betroffene und Einsatzkräfte
- 22 Wie Sie uns erreichen

Liebe Fördermitglieder in Ostbayern,

ohne das Ehrenamt wäre unsere Gesellschaft ein Stück ärmer. Dieser – weit bekannte und so leicht dahingesagte Satz – beinhaltet zwar viel Wahrheit, trifft den Nagel aber nicht ganz auf den Kopf. Wir würden da einen Schritt weiter gehen und den Satz so umformulieren: Ohne das Ehrenamt würde viel nicht funktionieren in unserer Gesellschaft. Wir, als Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., haben vom Staat hoheitliche Aufgaben übertragen bekommen, die wir sehr gerne wahrnehmen. Dies betrifft vor allem den Bevölkerungsschutz und die Katastrophenhilfe. Wann immer Not am Mann ist, dann sind wir da und packen an. Ob bei einem Hochwasser, der Flüchtlingshilfe oder großen Unfällen. Wir, das sind in diesem Fall vor allem die rund 600 Ehrenamtlichen, die sich in der Oberpfalz und Niederbayern für die Johanniter engagieren. Sie sind da, wenn sie gebraucht werden. In der Nacht, am Wochenende und rund um die Uhr. Unsere Aufgabe als Johanniter-Unfall-Hilfe ist es diese Ehrenamtlichen auf

ihre Einsätze perfekt vorzubereiten. Das bedeutet oft jahrelanges Training, Ausbildung und Fortbildungen. Und unsere Aufgabe besteht darin diese unverzichtbaren Helferinnen und Helfer mit der richtigen Ausrüstung und dem passenden Equipment in den Einsatz zu schicken. All dies kostet jede Menge Geld. Ohne Ihre Unterstützung, liebe Fördermitglieder, wäre das schlichtweg nicht machbar. Deshalb sind wir Ihnen zu großem Dank verpflichtet. Ohne Sie könnten wir nicht helfen. Vielen Dank!

Auf den folgenden Seiten wollen wir Ihnen zeigen, was wir in Ostbayern über den Bevölkerungsschutz hinaus noch so alles machen, um unserer Gesellschaft zu helfen und wo wir überall anpacken. Auch hier gilt das Gleiche wie im Bevölkerungsschutz: Ohne Ausbildung und Material geht gar nichts. Danke, dass Sie all dies möglich machen! Bleiben Sie uns gewogen,

Ihr Regionalvorstand



Martin Steinkirchner *S.P. Saßmannshausen* *T. Karl*

Martin Steinkirchner, Prof. Dr. Sean Patrick Saßmannshausen und Tobias Karl



Sanitätsdienst Einsatzbereit bei jedem Ereignis

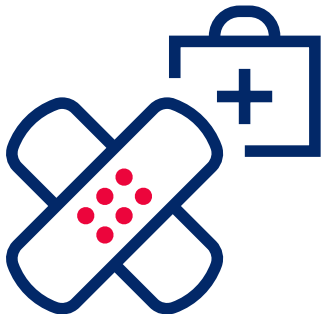
Ob Bürgerfest in Regensburg, Landshuter Hochzeit oder der Hallenfußball-Cup – überall dort, wo viele Menschen zusammenkommen, sorgen die Johanniter mit ihrem Sanitätsdienst für Sicherheit. Unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer in Ostbayern sind zur Stelle, wenn Hilfe gebraucht wird. Sie versorgen Verletzte, leisten Erste Hilfe und betreuen Betroffene bis zum Eintreffen weiterer Rettungskräfte.

Damit das zuverlässig funktioniert, müssen die Johanniter-Sanitätsdienste gut ausgerüstet und geschult sein. Ihre Förderbeiträge ermöglichen genau das: Sie sichern die Anschaffung und Wartung moderner Sanitätsausrüstung, die Bereitstellung von Fahrzeugen, Funktechnik und Zelten sowie

die kontinuierliche Fortbildung unserer Einsatzkräfte.

Jeder Sanitätsdienst bedeutet sorgfältige Vorbereitung, Teamarbeit und die Bereitschaft, Zeit und Wissen in den Dienst anderer zu stellen. Die Johanniter sind stolz auf ihre ehrenamtlichen Teams, die Jahr für Jahr unzählige Stunden im Einsatz sind – oft in der Freizeit, aber immer mit großem Engagement.

Mit Ihrer Unterstützung sorgen Sie dafür, dass die Johanniter weiterhin verlässlich und professionell helfen können, wo Menschen zusammenkommen. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit. Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Förderung.





Rettungsdienst Rund um die Uhr für Menschen da

Der Rettungsdienst der Johanniter steht Tag und Nacht bereit, um Menschen in medizinischen Notlagen zu helfen – schnell, kompetent und menschlich. Notfallsanitäterinnen und -sanitäter sowie Rettungssanitäterinnen und -sanitäter sind in der gesamten Oberpfalz und Niederbayern unterwegs, um bei Unfällen plötzlichen Erkrankungen oder anderen Notfällen professionelle Hilfe zu leisten. Besonders wertvoll ist dabei das Zusammenspiel von haupt- und ehrenamtlichen Kräften. Die ehrenamtlichen

Johanniter unterstützen den hauptamtlichen Rettungsdienst zuverlässig – etwa bei Spitzenzeiten, größeren Schadenslagen oder besonderen Einsätzen. So können wir auch in herausfordernden Situationen flexibel reagieren und hohe Versorgungsqualität sicherstellen.

Ihre Förderbeiträge helfen uns, diese Einsatzbereitschaft zu erhalten. Sie ermöglichen die Anschaffung moderner Medizintechnik, die Wartung und Ausstattung unserer Rettungsfahrzeuge und die kontinuierliche Aus- und Fortbildung unserer

Mitarbeitenden. Nur so können die Johanniter auf dem neuesten Stand arbeiten – medizinisch wie organisatorisch.

Mit Ihrer Unterstützung stärken Sie ein System, das täglich Leben rettet. Sie fördern Ausbildung, Technik und Menschlichkeit – und tragen dazu bei, dass die Johanniter in Ihrer Region Tag und Nacht für andere da sein können. Dafür danken wir Ihnen herzlich.

Hier sind unsere Ehrenamtlichen im Rettungsdienst im Einsatz:

- Landshut
- Pilsting/Großköllnbach
- Regensburg
- Schönsee
- Schwandorf
- Wernersreuth



Foto: Johanniter/Uprfront Photo & Film GmbH

Fotos: Maren Kulter

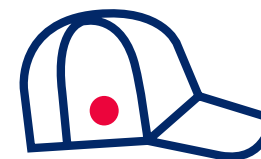
Johanniter-Jugend Gemeinschaft, Engagement und Verantwortung



In den insgesamt sieben Johanniter-Jugendgruppen entdecken Kinder und Jugendliche, wie erfüllend es ist, Verantwortung zu übernehmen und anderen zu helfen. Sie lernen Erste Hilfe, engagieren sich in sozialen Projekten und erleben, was Gemeinschaft bedeutet. Dabei entwickeln sie Selbstvertrauen, Teamgeist und ein starkes Bewusstsein für Zusammenhalt.

Mit Ihren Spenden fördern Sie diese wertvolle Arbeit. Die Johanniter nutzen Ihre Unterstützung, um Gruppenstunden, Freizeiten, Schulungen und Jugendleiterausbildungen zu ermöglichen. So entsteht ein Raum, in dem junge Menschen sich ausprobieren, wachsen und lernen können, was es heißt, füreinander da zu sein.

Die Johanniter-Jugend ist damit weit mehr als Freizeitgestaltung – sie ist gelebte Wertevermittlung und Engagementförderung. Dank Ihrer Förderung können die Johanniter weiterhin junge Menschen stärken, die sich für andere einsetzen.



Johanniter-Jugend (JJ) in Ostbayern

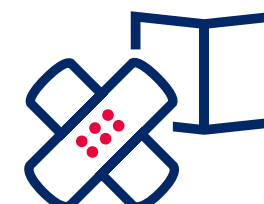
- / Kelheim / Landshut / Pilsting/Großköllnbach
- / Schorndorf / Schwandorf-Wackersdorf
- / Schwarzenfeld / Wenzenbach

Schulsanitätsdienst Erste Hilfe im Schulalltag

Der Schulsanitätsdienst der Johanniter bringt Erste Hilfe direkt dorthin, wo junge Menschen den Großteil ihres Tages verbringen – in die Schule. An insgesamt 20 Schulen in Ostbayern lernen Schülerinnen und Schüler, Verantwortung zu übernehmen und in Notfällen richtig zu handeln. Sie stehen ihren Mitschülerinnen und Mitschülern zur Seite, wenn Hilfe gebraucht wird, und machen ihre Schule zu einem sichereren Ort.

Ihre Spenden unterstützen die Johanniter dabei, diese Programme aufzubauen und zu begleiten. Sie finanzieren die Ausbildung der Schulsanitäterinnen und Schulsanitäter, Lehrmaterialien und die fachliche Betreuung durch erfahrene Johanniter-Ausbilderinnen und -Ausbilder.

So fördern Sie nicht nur Erste-Hilfe-Kompetenz, sondern auch Selbstvertrauen und soziale Verantwortung. Der Schulsanitätsdienst zeigt, dass Helfen keine Frage des Alters ist – und dass Engagement schon in jungen Jahren beginnt. Herzlichen Dank, dass Sie diese Arbeit unterstützen.



Rettungshunde Helfer auf vier Pfoten



Wenn Menschen vermisst werden oder in Not geraten, zählt jede Minute und jede sichere Spur. Unsere Johanniter-Rettungshunde in Straubing, Regensburg und Landshut sind speziell ausgebildet, um Menschen aufzuspüren – sei es in Wäldern, auf Feldern, in unwegsamem Gelände oder in bebauten Gebieten.

Die Hunde arbeiten eng mit ihren Hundeführerinnen und Hundeführern zusammen und zeigen dabei beeindruckende Ausdauer, Konzentration und Feingefühl. Ihre Suche kann Leben retten, denn sie finden Menschen, die sich verlaufen haben, verletzt sind oder dringend Hilfe benötigen. Dabei sind Präzision und Zuverlässigkeit entscheidend: Jeder Einsatz verlangt Vertrauen zwischen Hund, Hundeführer und Einsatzteam.

Ausgebildete Rettungshunde und ihre Teams trainieren regelmäßig und bereiten sich intensiv auf unterschiedliche Einsatzsituationen vor. Nur so kann sichergestellt werden, dass die Hunde im Ernstfall effizient und sicher arbeiten.

So sind die Johanniter-Rettungshunde ein verlässlicher Teil unserer Einsätze – immer bereit, dort zu helfen, wo Menschen Unterstützung brauchen.

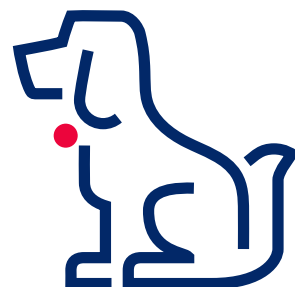
Hunde im Therapieeinsatz Hilfe, die berührt

Gerade in der stillen Jahreszeit wird spürbar, wie wertvoll Zuwendung und Begegnung sind. Unsere Johanniter-Therapiehunde in Regensburg und Landshut leisten einen wichtigen Beitrag für das Wohlbefinden vieler Menschen. Mit Ruhe, Geduld und Einfühlungsvermögen begegnen sie Menschen z.B. in Kindereinrichtungen oder der Palliativstation im Krankenhaus Landshut-Achdorf – überall dort, wo ein wenig Zuwendung viel bewirken kann.

Die Wirkung dieser tiergestützten Einsätze ist vielfältig: Kinder mit Konzentrationsschwierigkeiten finden über den Kontakt zum Tier zu mehr Ruhe und Aufmerksamkeit. Menschen mit Demenz oder Depressionen reagieren positiv auf die Nähe und das freundliche Wesen der Hunde. Oft entstehen dabei kleine, wertvolle Momente der Begegnung, die lange nachwirken.

Hinter jedem Therapiehund steht ein engagiertes Team aus Hundeführerin oder Hundeführer und geschultem Fachpersonal. Alle Hunde durchlaufen vor ihrem Einsatz eine sorgfältige Eignungsprüfung und werden gezielt auf ihre Aufgabe vorbereitet.

So tragen unsere Johanniter-Therapiehunde dazu bei, Lebensqualität zu fördern und Freude in den Alltag vieler Menschen zu bringen.



Fotos: Frank Schemmann, Katrin Pollinger



Unsere Ortsverbände in Ostbayern

/ Kelheim / Landshut / Pilsting/Großköllnbach / Regensburg / Schwandorf
/ Schwarzenfeld



Bevölkerungsschutz Einsatz für Sicherheit

Wenn Krisen auftreten – Hochwasser, Großbrände oder Pandemien – zählt jede Stunde. Die Johanniter im Bevölkerungsschutz sind vorbereitet, um Menschen in Notsituationen schnell und zuverlässig zu unterstützen. Rund 600 Ehrenamtliche in sechs Ortsverbänden in Ostbayern übernehmen vielfältige Aufgaben, von der Einrichtung von Notunterkünften über den Betrieb von Sanitätszelten bis hin zur Versorgung Betroffener. Die Ehrenamtlichen durchlaufen umfassende Schulungen, um im Ernstfall sicher handeln zu können. Dabei ist Teamarbeit entscheidend: Vertrauen, Erfahrung und klare Abläufe ermöglichen effektives Handeln unter Stress. Die Einsätze sind abwechslungsreich und reichen von lokalen Übungen bis zu größeren Katastropheneinsätzen in der Region Ostbayern. Der Bevölkerungsschutz ist eine zentrale Säule der Sicherheit. Die freiwilligen Helferinnen und Helfer tragen dazu bei, dass in Krisensituationen medizinische Hilfe, Unterkunft und Versorgung schnell bereitstehen. Gleichzeitig bietet das Ehrenamt den Beteiligten ein starkes Gemeinschaftsgefühl und die Möglichkeit, aktiv Verantwortung zu übernehmen.

PSNV und PSNV-E Hilfe für Betroffene und Einsatzkräfte

Manche Situationen im Leben sind besonders belastend: schwere Unfälle, plötzliche Notfälle oder traumatische Ereignisse können Menschen stark verunsichern. Hier kommen die Johanniter-Teams der Psychosozialen Notfallversorgung (PSNV) in Regensburg und Schwandorf/Schwarzenfeld zum Einsatz. Sie unterstützen Betroffene direkt vor Ort und begleiten sie in der akuten Nachsorge.

Die PSNV gliedert sich in zwei Bereiche: Das Kriseninterventionsteam (KIT) kümmert sich um Menschen, die Traumatisches erlebt haben, und hilft ihnen, die Situation zu verarbeiten und erste Stabilität zu gewinnen. Die speziell ausgebildeten Helferinnen und Helfer bieten Ruhe, Orientierung und psychosoziale Unterstützung in schwierigen Momenten.

Die zweite Einheit, PSNV-E, richtet sich an die Einsatzkräfte selbst. Nach belastenden Einsätzen benötigen auch unsere Rettungskräfte Unterstützung, um das Erlebte zu verarbeiten. PSNV-E sorgt dafür, dass diese Helferinnen und Helfer psychisch gestärkt bleiben und langfristig gesund arbeiten können.

So tragen PSNV und PSNV-E dazu bei, dass Menschen in akuten Krisen und diejenigen, die anderen helfen, nicht allein gelassen werden – und in belastenden Situationen verlässliche Unterstützung erfahren.



Fotos: Dominik Butzmann, Marek Kruszewski

Verschenken Sie zu Weihnachten eine Spende

Ob Weihnachten oder Geburtstag – es gibt viele Anlässe, Ihren Liebsten eine Freude zu bereiten. Die Johanniter-Geschenkspende ist eine besondere Gabe, die auch noch Gutes bewirkt. Wählen Sie dafür Ihr Wunschprojekt, sei es das Bruder-Gerhard-Hospiz in Schwandorf, das Johannes-Hospiz in Pentling, das Inklusionshotel INCLUDiO in Burgweinting oder eines unseres ehrenamtlichen Dienste in Ostbayern. Am einfachsten scannen Sie den QR-Code oder gehen über qr.johanniter.de/geschenkspende-ostbayern auf unsere Webseite.



Sie erhalten eine individualisierte Spendenurkunde per Mail, die Sie ausdrucken und an Ihre Familie oder Freundinnen und Freunde verschenken können.



Unser gebührenfreies Service-Telefon 0800 0 19 14 14

Impressum der Regionalseiten im Magazin Johanniter

Herausgeber / Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Ostbayern
Wernberger Str. 1, 93057 Regensburg
Tel. 0941 46467-0, Fax 0941 46467-109
marketing.ostbayern@johanniter.de

Redaktion / Tamara Deml-Glöckner, Katrin Pollinger, Matthias Walk
Layout / ARTWORK, Agentur für visuelle Kommunikation, info@artwork-hannover.de
Titelfoto / Domink Butzmann
Druck, Verlag / be1druckt GmbH,
Emmericher Str. 10, 90411 Nürnberg

Rätselspaß

jugosla. Staatsmann †1980	Erlass des Sultans		lateinisch dass Zeichen f. Sauerstoff	Staat auf d. arab. Halbinsel		nord. Komiker Buch von King	
				lat. meine Abk. Luft-hansa		3	
		Begriff beim Golf	Bürde, Gewicht			1	
Initialen Rüh-manns			Auto-Z. Heilbronn Sportwa-gentyp		Auto-Z. Horn		englisch: mir, mich
Abk. Dativ Frauen-name		5		Vokal	Auto-Z. Hameln		
					Umlaut		6

Das Lösungswort lautet:

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

Unter allen richtigen Einsendungen 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

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



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.

Service

Gut gelaunt durch Wintertage.



Foto: Adobe Stock

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 hohen 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 Schlafrhythmus 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 Serotoninspiegel. 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](https://www.deutsche-depressionshilfe.de)

Lesertelefon



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, lesertelefon@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 Kontaktdaten 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
 Oder Sie wenden sich direkt an uns unter: ehrenamt@johanniter.de

Porträt Helfer 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.

Für Samuel Mirzaian beginnt die Helferkarriere ganz klassisch: In der Schule entdeckt er den Schulsanitätsdienst für sich. Aus einem Zeitungsartikel erfährt er von der Neugründung der Johanniter-Jugend in Herne und belegt einen Kurs. Es ist ihm daran gelegen, Menschen mit ähnlicher Neigung kennenzulernen und helfen zu können. Das Interesse an Medizin ist schon früh geweckt: Großvater und Vater waren auch Ärzte. 2016 macht er dann bei den Johannitern in Nordrhein-Westfalen die Ausbildung zum Rettungshelfer.

„Wie durch einen Tunnel“ / Ein Jahr später, mitten während der Abiturvorbereitungen, beginnen die Rückenschmerzen. Eine Augenmuskel-Lähmung setzt ein. Ein paar Tage später merkt er, dass er unsicher läuft. „Am Anfang“, so erinnert er sich, „habe ich es noch auf den Abi-Stress geschoben.“ Als die Symptome heftiger werden, schicken ihn die Ärzte in die Röhre, mit keinem guten Ergebnis. Bei ihm wird ein hochaggressiver Blutkrebs (Non-Hodgkin-Lymphom) diagnostiziert, ein Tumor drückt aufs Rückenmark. Noch am selben Tag folgt eine Notoperation, dann eine zweite. Schnell wird klar: Das Rückenmark ist so schwer geschädigt, dass Samuel Mirzaian mit gerade mal 19 Jahren querschnittsgelähmt sein wird.

An die vier Monate Krankenhaus mit Chemotherapie und Operationen erinnert er sich nur „wie an einen Film“, den er „wie durch einen Tunnel“ erlebt hat. Erst später war Zeit, das zu verarbeiten. Wenn man den jungen Mann heute darüber sprechen hört, dann ist sein Blick auf sein Schicksal bemerkenswert. „Das Leben hat mir einen neuen Weg gewiesen. Es gibt immer einen positiven Ausweg. Es kommt darauf an,

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. „Anders 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: BBK



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 Unglück 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 Waschtensilien 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 Erstaussstattungen 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 Ratschläge 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

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



Denkanstoß Der Hoffnung die Tür aufhalten.



„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.“

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. „Steht auf“, ruft er, „werdet selber Licht! Stürzt die Herrscher von ihren Thronen, alles Stiefelgedröhn 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 Gegenteil: 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

gefüllt, mit unseren Leben. Und mit Ihren. 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 Verschenken. 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.)

Beiträge in der Rubrik „Denkanstoß“ geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wieder

Foto: edition chrismom / Privat / Illustration: raufeld/Martin Rümmele

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	▶		▼	4
schweizerischer Sagenheld	▶		7	▼	Taufzeuge		Kfz-Zeichen Cham		ausführen, verrichten
Weinstock		bibl. Stammvater (Arche)	▶					1	▼
▶		▼			Reinigungsgerät (Kzw.)	▼	Fluss zur Donau		
röm. Dichter, Philosoph	Weinbrand (ugs.)		Netzhaut des Auges	amerik. Schriftsteller (Mark)	10			▼	
Ordnungssystem	▶		▼				Auto-messe (Abkürzung)		eine Blume; ein Gewürz
▶	9			Kalifenname	Gefühl, Verständnis für etwas	▶			▼
lodernde Flamme; Gerbrinde		Oper von Puccini	3	▼				Anerkennung	
▶					Schall, dröhnender Klang; Echo	▶		▼	6
sehr nahe und vertraut		Rad-mittelstück	▶				5	Abkürzung für okay	▶
deutlich	▶			8	großer schwarzer Vogel	▶			

Lösungswort

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



Rätseln & gewinnen!

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir fünf Exemplare des Sonntagskalenders „Luft nach oben“ für das Jahr 2026 von unserem „Denkankstoß“-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

Eine Teilnahme über Gewinnspiel-Clubs ist ausgeschlossen.
Lösungswort der Ausgabe September 2025: ECHINACEA
Die Gewinnerinnen und Gewinner des Buchs „Nö“ von Maïke Schöfer sind: Christel K. (Herdecke), Hannelore D. (Krefeld) und Ingrid T. (Mittenberg).

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, Tonja 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 Nikolaus Brade
Druck, Verlag & Anzeigen be1druckt 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.



Foto: Christian Denda

Goldprämierte Rotwein-Vielfalt

-58%

REDUZIERT!



8 Flaschen + 2 Weingläser statt € 95,58 nur € 39⁹⁰

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: hawesko.de/johanniter



Vorteilsnummer
1119948

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 und www.hawesko.de/datenschutz. Weitere Produktinformationen (Lebensmittellkennzeichnung) finden Sie auf 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.

HAWESKO
JEDER WEIN EIN ERLEBNIS