

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.



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

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 Unterfranken

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**
Augenblick **31**



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 Unterfranken

Im Einsatz für die Menschen in der Region 60 Jahre Johanniter in Unterfranken

Am 22. Februar 1965 begann in Reichenberg bei Würzburg eine bemerkenswerte Erfolgsgeschichte. Mit der Gründung des ersten Ortsverbands der Johanniter-Unfall-Hilfe in Unterfranken legten Edmund und Ilse Geißler den Grundstein für eine Organisation, die heute aus der Region nicht mehr wegzudenken ist. Was einst im Wohnzimmer eines Pfarrhauses begann, ist heute ein starkes Netzwerk mit über 1.200 Engagierten in Aschaffenburg, Bad Kissingen, Miltenberg, Schweinfurt und Würzburg. Sie leisten täglich Hilfe, wo Menschen Unterstützung brauchen. Sei es in der Notfallrettung, im Krankentransport, der Pflege, der Kinderbetreuung und vielen sozialen Bereichen.

„In 60 Jahren hat man vieles erlebt. Höhen und Tiefen, Herausforderungen und Erfolge“, sagt Uwe Kinstle, Mitglied des Regionalvorstands. „Was uns trägt, ist die Bereitschaft unserer Mitarbeitenden, sich

mit Herz und Kompetenz für andere einzusetzen. Ohne sie gäbe es diese Erfolgsgeschichte nicht.“ Auch Vera Götz, ebenfalls im Regionalvorstand, betont: „Unsere haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden sind das Herz der Johanniter. Ihr Engagement und Einsatz machen unseren Dienst am Menschen überhaupt erst möglich.“

Die Johanniter in Unterfranken verstehen sich nicht nur als Helfer in Not-situationen, sondern als Teil einer aktiven Zivilgesellschaft. „Wir dürfen uns nicht auf dem Erreichten ausruhen“, so Götz. „Gerade angesichts gesellschaftlicher Herausforderungen bleibt unsere Arbeit unverzichtbar.“ Seit 60 Jahren stehen die Johanniter in Unterfranken für gelebte Nächstenliebe, Hilfe und Gemeinschaft. Diesen Auftrag werden sie auch in Zukunft mit Leidenschaft fortführen.

Stetige Entwicklung in der Kinder- und Jugendhilfe 200er Marke geknackt!

ZWEIHUNDERT! Über diese Zahl durfte sich die Abteilung Kinder- und Jugendhilfe der Johanniter in Unterfranken im März freuen. Mittlerweile sind 200 Schul- und Individualbegleitungen in Schulen und Kindertageseinrichtungen aktiv.

Diese Begleitungen unterstützen körperlich, psychisch und emotional beeinträchtigte Kinder beim Besuch einer Kita oder Schule. Sie geben Sicherheit, motivieren in schwierigen Zeiten und helfen im Umgang mit anderen. Mit so wenig Hilfe wie möglich und so viel wie nötig. Der rasante Aufschwung der letzten Jahre zeigt die enorme Entwicklung des Sachgebiets. Das vierköpfige Verwaltungsteam um Leiter Stephan Pies sieht klare Gründe dafür auch in gesetzlichen Veränderungen. „Gleiche Rechte für alle“ lautete der Leitspruch der UN-Behindertenrechtskonvention von 2009, die beeinträchtigten Kindern den Besuch an Regelschulen ermöglicht.

„Durch den stetigen Anstieg unserer Begleitungen wuchs sowohl die Qualität der Arbeit in den Einrichtungen als auch in der Verwaltung. Das positive Feedback motiviert uns enorm“, berichtet Teamleitung Emely Heym. Und die Nachfrage bleibt hoch.



»Wir freuen uns besonders über den Zuwachs an Regelschulen. Das zeigt, dass Integration für alle immer besser gelingt«

Stephan Pies, Leiter Kinder- und Jugend

Neustart auf dem Bauernhof Die „Ackerstrolche“ leben jetzt Natur hautnah



Der Johanniter-Naturkindergarten „Ackerstrolche“ ist eine von insgesamt 18 Kinderbetreuungseinrichtungen der Johanniter in Unterfranken und auch eine ganz besondere. Seit dem 1. September 2025 ist die Einrichtung vollständig auf den Hubertushof der Familie Kuhn gezogen. Damit kann das pädagogische Konzept des Naturkindergartens nun in seiner ganzen Vielfalt umgesetzt werden. Ein Kindergarten auf einem Bauernhof bedeutet für die Kinder das tägliche Lernen mit allen Sinnen. Hier erleben sie die Natur unmittelbar. Sie beobachten Tiere, sehen, wie Pflanzen wachsen und geerntet werden, und erfahren, wie Landwirtschaft funktioniert. Dabei entwickeln sie Verantwortungsbewusstsein, Selbstständigkeit und Achtsamkeit gegenüber ihrer Umwelt. Diese Werte werden sie ein Leben lang begleiten. Schon in den ersten Wochen gab es viel zu entdecken. Auf dem Weg zum Hof erspähten die Kinder Rehe, Hasen und Fasane, auf dem Gelände huschen Eichhörnchen durch die Bäume, und beim Maishäckseln auf den Nachbarmähdern durften sie hautnah dabei sein. Auch das eigene Ernten kam nicht zu kurz. Frische Äpfel direkt vom Baum schmecken schließlich am besten. Wenn Wind und Regen einmal zu stark werden, bietet ein gemütlicher Raum Schutz. Ansonsten spielt sich das Leben der „Ackerstrolche“ draußen ab. Mitten in der Natur, wo jedes Wetter ein neues Abenteuer bedeutet.

Foto: Juri Samochwalow, Daniela Ziegler

Älteste Kita der Johanniter in Unterfranken 25 Jahre Johanniter-Kindertagesstätte Unterdürrbach

Die Johanniter-Kindertagesstätte in Unterdürrbach feierte in diesem Jahr ihr 25-jähriges Bestehen. Am Jubiläumstag kamen zahlreiche Gäste, Eltern, Kinder und Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter zusammen, um das besondere Ereignis gemeinsam zu feiern.

Den Auftakt bildete ein feierlicher Gottesdienst mit Standortpfarrer Frank Hofmann-Kasang. Anschließend begeisterten die Kinder mit einer fröhlichen Aufführung, die den Gemeinschaftsgeist und die Freude am Kita-Alltag widerspiegelte. In seiner Ansprache hob Dr. Frank Schiefelbein, Mitglied des Regionalvorstandes der Johanniter in Unterfranken, die Bedeutung der Einrichtung als lebendigen Ort des Miteinanders und der frühkindlichen Bildung hervor.

Ein besonderer Moment war die Ehrung langjähriger Mitarbeiterinnen durch Stephan Pies, Leiter Kinder- und Jugendhilfe. Gleich drei Erzieherinnen – Birgit Dinkel, Anna Frenzel und Ulrike Schell – wurden für ihr 25-jähriges Dienstjubiläum ausgezeichnet. Ihre engagierte Arbeit prägt die Kita-Gemeinschaft seit vielen Jahren.

Seit ihrer Gründung im Jahr 2000 hat sich die Johanniter-Kindertagesstätte „Charly Adams Haus der Kinder“ stetig weiterentwickelt. Getragen wird sie von einem engagierten Team, das mit Herz und Hingabe täglich für die Kinder da ist.



Mehrgenerationenhaus der Johanniter Musik verbindet Generationen



Für leuchtende Augen und berührte Herzen sorgten die Schülerinnen und Schüler der Johannes-Hartung-Realschule Miltenberg bereits im Juli bei einem besonderen musikalischen Vormittag im Johanniterhaus. In enger Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus der Johanniter, unter der Leitung von Antje Roth-Rau, hatten die Jugendlichen ein kleines Konzert für die Seniorinnen und Senioren vorbereitet.

Im sonnigen Innenhof erklangen bekannte Melodien, liebevoll dargeboten von Schülerinnen und Schülern verschiedener Jahrgangsstufen. Zwischen den Musikstücken blieb Zeit für persönliche Gespräche und gemeinsames Lachen. Viele Bewohnerinnen und Bewohner erinnerten sich dabei an frühere musikalische Erlebnisse und sangen leise mit.

„Solche Begegnungen sind für beide Seiten wertvoll“, betonte Jan Vrubl, Regionalleiter der Johanniter am bayerischen Untermain. „Sie fördern das gegenseitige Verständnis und schaffen Nähe zwischen den Generationen.“ Auch Lehrerin Sarah Schollenberger zeigte sich beeindruckt vom Engagement und Einfühlungsvermögen ihrer Schülerinnen und Schüler.

Das Konzert war Teil einer wachsenden Kooperation zwischen der Johannes-Hartung-Realschule und dem Mehrgenerationenhaus der Johanniter-Unfall-Hilfe in Miltenberg. Solche Momente werden durch das Engagement vieler Ehrenamtlicher möglich, die das Leben im Johanniterhaus, mit Herz und Zeit, bereichern.

Fotos: Theresa Batta, Antje Roth-Rau

30 Jahre Johanniter-Tagespflege Miltenberg Ein Ort zum Wohlfühlen und Erleben

Die Johanniter-Tagespflege Miltenberg feiert in diesem Jahr ihr 30-jähriges Bestehen und blickt stolz auf drei Jahrzehnte liebevoller Betreuung, Aktivierung und Entlastung für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen zurück. Seit 1995 ist die Einrichtung am Arnouviller Ring ein fester Bestandteil der regionalen Pflege-landschaft. Mit einem herzlichen Team, individuell abgestimmten Angeboten und einem strukturierten Tagesablauf bietet sie älteren Menschen nicht nur Unterstützung, sondern auch Gemeinschaft, Sicherheit und Lebensfreude. Am 1. August 2025 wurde das Jubiläum mit zahlreichen Gästen, Mitarbeitenden und Angehörigen gefeiert. Nach einem geistlichen Impuls von Irmeda Fröhlich würdigte Vera Götz, Mitglied des Regionalvorstands, in ihrer Ansprache das Engagement der Tagespflege. Einrichtungsleitung Karola Schuhmacher dankte allen Unterstützerinnen und Unterstützern. Auch die stellvertretende Landrätin Monika Wolf-Pleißmann gratulierte herzlich und eröffnete das Fest. Bei Sommerwetter, Musik und guter Stimmung bot sich anschließend Raum für Begegnungen, Gespräche und Erinnerungen. Die Johanniter bedanken sich bei allen, die die Arbeit der Tagespflege mit ihrem Engagement und ihrer Unterstützung möglich machen und freuen sich über alle, die auch künftig dazu beitragen möchten.



„Es sind drei Jahrzehnte voller Fürsorge und Leidenschaft, in denen wir Menschen ein Stück Zuhause schenken durften.“

Vera Götz,
Mitglied des Regionalvorstands

Ob Ehrenamt oder Hauptamt – die Arbeit wird gewürdigt Ehrungsabend des RV Unterfranken

Am 16. September fand im festlichen Rahmen des Julius-spiitals in Würzburg der Ehrungs-abend des Regionalverbands Unterfranken statt. Zahlreiche ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeitende sowie ihre Führungskräfte wurden von den Vorständen des Regionalverbands eingeladen, um das besondere Engagement in der Johanniter-Familie zu würdigen. Mit diesen Auszeichnungen

wurde der unschätzbare Beitrag unserer freiwillig Engagierten sichtbar gemacht. Sie sind in ihrer Freizeit mit Herzblut für andere da und tragen maßgeblich zur Johanniter-Arbeit bei. Auch unsere hauptamtlichen Kolleginnen und Kollegen wurden für ihre langjährige Zugehörigkeit und Treue geehrt. Ihre kontinuierliche Arbeit ist das Fundament für die erfolgreiche Entwicklung des Regionalverbands und ein

starkes Zeichen für Teamgeist und Zusammenhalt.

Ein Höhepunkt des Abends war die Verleihung der Leistungsabzeichen an unsere Ehrenamtlichen:

- Bronze für 1.000 geleistete Dienststunden
- Silber für 2.000 geleistete Dienststunden
- Gold für 4.000 geleistete Dienststunden



Fotos: Johanna Göpfert, Corinna Rappelt



Übung macht den Meister Großübung der Johanniter-Rettungshundestaffel Schweinfurt

Im Ernstfall muss die Zusammenarbeit perfekt funktionieren. Deshalb fand am 19. Juli in Bundorf eine großangelegte Übung der Johanniter-Rettungshundestaffel Schweinfurt statt. Insgesamt suchten 14 Hund-Mensch-Teams gemeinsam mit rund 85 Teilnehmenden nach vermissten Personen in einem Waldgebiet. Unterstützt wurden sie von den Feuerwehren Bundorf, Ermershausen und Sulzdorf.

Das Übungsszenario war anspruchsvoll. Nach einem fiktiven Unfall während einer illegalen Straßenrally waren mehrere Zuschauer verletzt oder in Panik in den Wald geflüchtet. Die Rettunghundeteams mussten diese Personen aufspüren, während die Feuerwehr Brände löschte und die Verletzten versorgt wurden.

Die Arbeit mit Rettungshunden geht weit über das bloße Auffinden vermisster Personen hinaus. Sie umfasst auch deren medizinische Erstversorgung und den sicheren Transport. Damit das gelingt, müssen viele Helferinnen und Helfer gut zusammenarbeiten – genau dieses Zusammenspiel

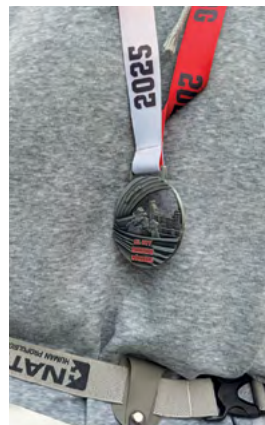


wurde bei der Übung erfolgreich trainiert. Nach rund fünf Stunden war das Szenario abgeschlossen. Das Fazit fiel positiv aus: Alle beteiligten Organisationen arbeiteten reibungslos zusammen und zeigten eindrucksvoll, wie wichtig Teamarbeit im Katastrophenschutz ist. Die vollständig ehrenamtlich getragene Rettungshundestaffel der Johanniter ist für ihre Aus- und Weiterbildung auf Unterstützung aus der Bevölkerung angewiesen.

»Rettungshundearbeit bedeutet nicht nur, eine Person zu finden, sondern sie anschließend auch medizinisch zu versorgen und sicher zu transportieren.«

Andreas Ebeling Zugführer der Staffel.

Foto: Johanna Göpfert, Jessica Rohrbach



Sanitätsdienst mit Ausdauer Johanniter sichern den WVV Würzburg Marathon ab

Wenn in Würzburg Tausende Läuferinnen und Läufer beim WVV Marathon an den Start gehen, stehen engagierte Helferinnen und Helfer der Johanniter bereit, um im Notfall schnell zu handeln. Am 25. Mai 2025 übernahmen sie wieder die Verantwortung für den Sanitätsdienst bei der größten Laufveranstaltung der Region.

Insgesamt waren 89 Helferinnen und Helfer im Einsatz, darunter 76 Ehrenamtliche aus Würzburg und anderen bayerischen Regionalverbänden. Unterstützt wurden sie von Kräften des Bayerischen Roten Kreuzes, der Malteser, der DLRG sowie der Polizei.

Uwe Kinstle, Mitglied des Regionalvorstandes der Johanniter, koordinierte als Organisatorischer Leiter Rettungsdienst den Einsatz, während Daniel Wirth, 1. Bereitschaftsleiter der Johanniter-Sanitätsbereitschaft Würzburg, die Einsatzleitung über-

nahm. Mit 21 Einsatzfahrzeugen waren die Helfer von 07:00 bis 16:00 Uhr entlang der Strecke präsent und leisteten schnelle medizinische Hilfe. Insgesamt wurden 65 Menschen versorgt, davon fünf ins Krankenhaus gebracht. Glücklicherweise gab es keine schwereren Verletzungen.

Der WVV Würzburg Marathon ist der größte Sanitätswachdienst der Johanniter in Unterfranken und damit ein eindrucksvolles Beispiel für das Engagement vieler ehrenamtlicher Helfer, die ihre Freizeit, Wissen und Kraft investieren, um anderen zu helfen. Solche Großveranstaltungen können nur dann sicher und zuverlässig abgesichert werden, wenn es engagierte Menschen gibt, die sich freiwillig einbringen, doch auch sie sind auf Unterstützung angewiesen, um ihre wichtige Arbeit weiterhin leisten zu können.

Fotos: Johanna Göpfert

Foto: Theresa Batta

Erste Hilfe als Grundkompetenz Angst vor dem Helfen? – nicht mit Toni!

Anton Müller, kurz „Toni“, engagiert sich bereits seit den 70er Jahren ehrenamtlich bei den Johannitern. Ein echtes Multitalent: Vom Sanitätsdienst bis zur Ausbildung hat er fast alles gemacht. Heute bringt er als Erste-Hilfe-Ausbilder anderen das Leben retten bei.

Toni, warum haben so viele Menschen Angst davor, im Notfall zu helfen?

Viele fürchten, etwas falsch zu machen. Etwa jemandem bei der Herzdruckmassage eine Rippe zu brechen oder durch falsches Handeln bei der stabilen Seitenlage die Wirbelsäule zu verletzen. Aber was viele nicht bedenken: Nicht zu helfen ist immer schlimmer. Die Angst vor einem Fehler darf uns nicht davon abhalten, überhaupt zu handeln.

Was geht Menschen in einem Notfall durch den Kopf – und wie wirkt sich das auf ihre Reaktion aus?

Die meisten stehen unter Schock. Wenn plötzlich jemand zusammenbricht, lähmt einen oft die Panik. Weil solche Situationen so selten sind, fehlen Routine und Sicherheit und genau das hemmt die Reaktion. Man will helfen, aber weiß nicht wie und dann passiert oft gar nichts.

Wie kann Erste-Hilfe-Wissen diese Hemmschwelle senken?

In unseren Kursen geht es nicht nur um Technik, sondern auch um Struktur. Wer weiß, wie man Schritt für Schritt vorgeht, gewinnt Sicherheit. Wir trainieren mit vielen Fallbeispielen und praktischen Übungen; so kann man selbst Vertrauen gewinnen und fühlt sich nicht mehr hilflos.

Was möchtest du Menschen sagen, die Angst haben zu helfen?

Denken Sie mal kurz an einen Menschen, den Sie lieben. Wenn er oder sie plötzlich Hilfe bräuchte, würden Sie dann noch zögern? Manchmal reicht ein Anruf beim Rettungsdienst nicht aus. Wer vorbereitet ist, kann aktiv Hilfe leisten und damit vielleicht wirklich Leben retten. Diese Vorstellung allein kann Mut machen, sich mit Erster Hilfe auseinanderzusetzen.



Bitte nutzen Sie folgende Kontodaten für Ihre Spende:

SozialBank AG
Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
IBAN: DE 16 3702 0500
0004 3048 01
BIC: BFSWDE33XXX

Herzlichen Dank!

Gab es bei dir persönlich Situationen, in denen du Erste Hilfe leisten musstest?

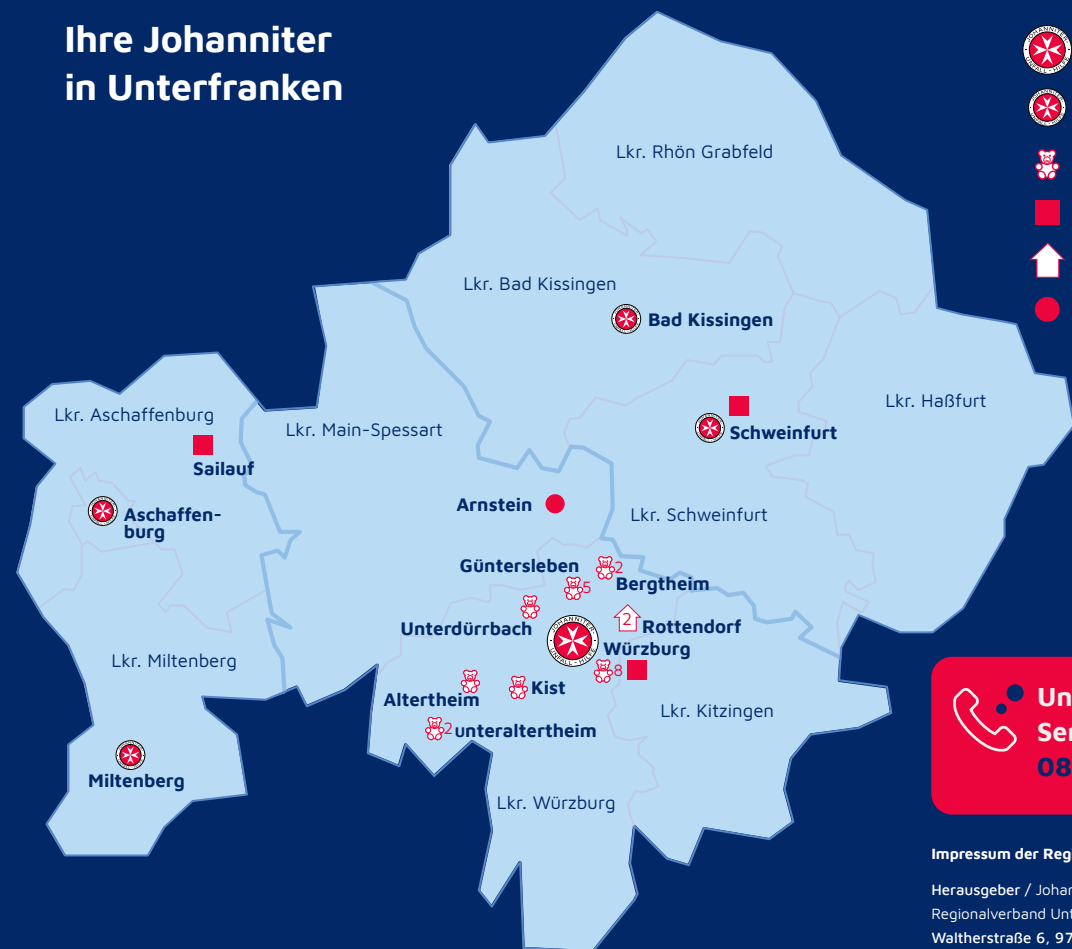
Ja, einige. Ich erinnere mich an einen Vorfall im Baumarkt. Eine ältere Dame hatte offenbar Unterzucker. Da war nur was Süßes nötig. In anderen Fällen ging es um allergische Reaktionen oder Kreislaufprobleme. Jeder Fall ist anders, aber jedes Mal bin ich froh, vorbereitet gewesen zu sein.

Und was war dein schönster Moment als Ausbilder?

Einmal sprachen wir im Kurs über Schlaganfälle. In der Pause habe ich bei einer Teilnehmerin genau diese Symptome erkannt. Wir riefen sofort den Rettungsdienst und leisteten Erste Hilfe. Die Teilnehmerin hat sich später bei mir gemeldet und sich bedankt. Keine bleibenden Schäden! Das war sehr bewegend. Vor kurzem nahm eine 83-jährige noch sehr rüstige Dame an einem Erste-Hilfe-Kurs teil. Eine bewundernswerte Leistung. Ich bin selbst 72 Jahre alt und kann nur bestätigen, dass es wohl nie zu spät ist, etwas Neues zu lernen oder sein Wissen aufzufrischen.



Ihre Johanniter
in Unterfranken



- Regionalgeschäftsstelle
- Dienststelle
- Kinder- und Jugendeinrichtung
- Rettungswache
- Ambulante Betreute Wohngruppe
- Helfer Vor Ort

**Unser gebührenfreies
Service-Telefon**
0800 0 19 14 14

Impressum der Regionalseiten im Magazin Johanniter

Herausgeber / Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Unterfranken
Waltherstraße 6, 97074 Würzburg
Tel. 0931 79628-99, unterfranken@johanniter.de
Redaktion / Johanna Göpfert
Layout / ARTWORK, Agentur für visuelle
Kommunikation, info@artwork-hannover.de
Titelfoto / Juri Samochwalow / Johanniter
Druck, Verlag / be1druckt GmbH,
Emmericher Str. 10, 90411 Nürnberg

Rätselspaß

jugosla. Staats- mann †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		2	Auto-Z. Heilbronn Sportwa- gentyp	4
Abk. Dativ Frauen- name	5		Vokal	Auto-Z. Hameln
				Umlaut
				6

Das Lösungswort lautet:

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

Unter allen richtigen Einsen-
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**

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 Bundesmi-
nisterium für Gesundheit (BMG) sei-
ne 72-seitige Broschüre „Ratgeber
Patientenrechte“ aktualisiert. Darin
ist alles enthalten, was gegenüber
Ärztinnen und Ärzten oder Ein-
richtungen wie Krankenhäusern
und Pflegeheimen beachtet werden
muss. Die Publikation kann über die
Website des BMG heruntergeladen
(Suche: Ratgeber Patientenrechte)
und dort kostenfrei auch als ge-
druckte Publikation bestellt werden.



Broschüre
als Download

[bundesgesundheitsministerium.de](https://www.bundesgesundheitsministerium.de)



Ein Fest für Cyberkriminelle

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

- **Gefälschte Kreditkarten-Warnungen:** Cy-
berkriminelle geben sich oft als Vertreter von
Finanzinstituten aus und versenden gefälschte
Warnungen über verdächtige Aktivitäten.
- **Betrügerische Spendenaufrufe:** Recher-
chieren Sie die Organisationen, die digital
Spenden sammeln. Das DZI Siegel ist ein ver-
lässliches 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 Nachtker-
ze (*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 ge-
braucht 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 Erstausrüstungen 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

Schlag-ader	▼	Nacht-vogel	Farbe	▼	dieser, jener	oberster Teil des Getreide-halms	zu keiner Zeit	Press-stoff	▼
munter, lebhaft	▶		▼		Vorsilbe: gegen (griech.)	▶			
eurasi-scher Staat	▶	2						Quer-stange am Mast	
▶				Musik-wett-bewerb (Abk.)	Körper-organ	▶		▼	4
schwei-zerischer Sagen-held	▶		7	▼	Tauf-zeuge		Kfz-Zeichen Cham		aus-führen, verrich-ten
Wein-stock		bibl. Stamm-vater (Arche)	Kletter-vogel	▶	▼			1	▼
▶		▼			Reini-gungs-gerät (Kzw.)	▼	Fluss zur Donau		
röm. Dichter, Philo-soph	Wein-brand (ugs.)		Netzhaut des Auges	amerik. Schrift-steller (Mark)	▶	10		▼	
Ord-nungs-system	▶		▼				Auto-messe (Abkür-zung)		eine Blume; ein Gewürz
▶	9			Kalifen-name	Gefühl, Verständ-nis für etwas	▶			▼
lodernde Flamme; Gerb-rinde		Oper von Puccini	▶	3				Aner-kennung	
▶					Schall, dröhnen-der Klang; Echo	▶		▼	6
sehr nahe und vertraut		Rad-mittel-stück	▶				5	Abkür-zung für okay	▶
deutlich	▶			8	großer schwar-zer 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 „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

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