

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 Grundversorgung bieten, lesen Sie im Aufmacher unserer letzten Ausgabe für dieses Jahr.

Dieses durch viele Highlights geprägte, aber auch für viele Menschen zunehmend schwierige und durch Herausforderungen geprägte Jahr geht nun langsam zu Ende. Dass Sie als Fördermitglieder den Wert unserer Arbeit anerkennen und uns treu sind, dafür möchte ich Ihnen an dieser Stelle meinen herzlichsten Dank ausdrücken. Ihr Beitrag, zusammen mit dem Engagement unserer knapp 50.000 Ehrenamtlichen, bewegt unendlich viel. Und mein Blick in die Zukunft ist auch in Zeiten vieler Krisen nicht bang: Beim jüngsten „Tag der Johanniter“ mit dem Erste-Hilfe-Wettstreit unserer vielen Nachwuchshelferinnen und -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 Wohnsitz bleibt Menschen medizinische Hilfe oft verwehrt. Die Johanniter sind dafür unterwegs.



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

In Aktion

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

In Kürze

Namen & Nachrichten **14**

Ihre Johanniter

in Niedersachsen und Bremen **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 AppS

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 Niedersachsen und Bremen

Johanniter-Kitas fördern Chancengleichheit Chancen ermöglichen, Wege ebnen

Fasziniert beobachten Kinder, wie sich Farbe im Wasserglas vermischt, während andere voller Neugier in einem Bilderbuch mehr über den Weltraum erfahren – Kitas sind erste Bildungsräume, in denen die Kleinsten die Welt spielerisch entdecken und in denen Chancengleichheit für die weitere Entwicklung beginnen kann. Schließlich kommen in den Kitas Kinder mit den unterschiedlichsten Hintergründen zusammen und längst nicht alle starten mit denselben Voraussetzungen ins Leben. Die Johanniter setzen deshalb alles daran, Chancengerechtigkeit von klein auf zu fördern.

„Kitas spielen eine sehr große Rolle, um den Grundstein für Chancengerechtigkeit zu legen“, erklärt Anne Bergmann, Einrichtungsleitung der Johanniter-Kita FuchsBau in Isernhagen. Das bestätigt auch Karin Schätzlein, Fachbereichsleitung Kindertagesstätten im

Landesverband: „Wir möchten eine Umgebung schaffen, in der sich die Kinder wiederfinden – egal, welche Nationalität, Muttersprache oder Stärken sie mitbringen – und in der sie miteinander wachsen können“, so die Fachbereichsleiterin weiter. All das gilt es, im Kita-Alltag aufzugreifen und zu fördern, denn die Kinder sollen merken: „Hier werde ich gesehen und kann sein, wie ich bin.“

Eine frühkindliche Förderung, ein wertschätzender Umgang und ein sensibler Blick auf individuelle Bedürfnisse können so zu mehr Gleichheit beitragen – und jedem Kind die Chance auf eine gute Zukunft ebnen. Doch wie gelingt das im Kita-Alltag?

Ein Projekt, mit dem die Kita in Isernhagen Chancengerechtigkeit unterstützen möchte, ist das Kita-Wäldchen, in dem die Kinder spielerisch mit- und voneinander lernen können. ►



Die Natur erkunden, sich gegenseitig inspirieren und gemeinsam kreativ werden – all das können die Kinder in den Johanniter-Kitas.

- Gefördert durch die Organisation Stiftung Bildung, die sich für Bildungsgerechtigkeit von Kindern einsetzt, entstand ein kleiner Wald, der den Kindern mit Becherlupen, Schaufeln, Kletterseilen und vielem mehr eine spannende Lernumgebung eröffnet. Zentraler Bestandteil des Projektes sind sogenannte Chancenpatenschaften zwischen je zwei Kindern, innerhalb derer sie sich gegenseitig unterstützen, gemeinsam neue

Ideen entwickeln und so voneinander profitieren. „Die Idee für das Wäldchen gab es schon länger – dank der Unterstützung von Stiftung Bildung konnten wir sie endlich in die Tat umsetzen“, erklärt die Kita-Leiterin Anne Bergmann. Die Tandems zwischen den Kindern sollen den Zusammenhalt, die Teilhabe an vorher möglicherweise unzugänglichen Aktivitäten und den Wissensaustausch untereinander fördern sowie das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken. Das konnten die Reaktionen der Kleinsten bereits zeigen: Voller Stolz, Teil des Projektes zu sein und gemeinsam etwas zu erschaffen, und mit freudestrahlenden Gesichtern sprechen die Kleinsten über ihr Wäldchen.

„In Zeiten digitaler Medien ist der Kontakt mit der Natur für die Kinder nicht mehr selbstverständlich. Wir möchten mit dem Projekt daher allen Kindern den Zugang zur Natur ermöglichen. Sie dürfen Sachen anfassen und wahrnehmen, sie dürfen dreckig werden und erkunden – und vor allem treffen sie im Wald in einer natürlichen Umgebung aufeinander, in der es egal ist, was sie mitbringen“, erklärt Anne Bergmann.

Gemeinsam Zukunft gestalten

Auch über das Projekt hinaus spielt Chancengerechtigkeit eine wichtige Rolle im Kita-Alltag. Aus diesem Grund befasste sich etwa die **Leitungsfachtagung** Ende September in Krellingen, bei der die rund 60 Johanniter-Kita-Leitungen



Fotos: Johanniter/Karsten Koch; Johanniter/Anne Bergmann; Johanniter/Taade Nahsen; Johanniter/Viktoria Wächter; AdobeStock/Flaffy



aus dem Landesverband Niedersachsen und Bremen sowie Dienststellenleitungen, Regionalvorstände und Landesvorstand Hannes Wendler zusammenkamen, mit eben diesem Thema.

Unter dem Motto „**Lichtblicke schaffen – Armutssensibel handeln – Zukunft gestalten**“ erhielten die Teilnehmenden in einem breit gefächerten Angebot an Workshops, Vorträgen und Rollenspielen wertvolle Impulse für den Kita-Alltag. So bot die Veranstaltung Einblicke in die strategische Ausrichtung der Johanniter – und wie deren Umsetzung gelingt – sowie in nachhaltige Entwicklung in der frühkindlichen Bildung, in die Traumapädagogik und in viele weitere Themen.

Eines der Highlights war das Escape-Room-Spiel in Form eines Secondhandladens, in dem die Kita-Leitungen in der Rolle einer armutsbetroffenen Familie mit versteckten

Informationen eine Lösung erarbeiten mussten. So konnten sie sich in die Lebenslage von Menschen, die in Armut leben, einfühlen.

Insgesamt zog Karin Schätzlein ein positives Fazit der Veranstaltung, bei der Austausch und Vernetzung im Fokus standen. Besonders im Gedächtnis geblieben ist ihr dabei der Perspektivwechsel von „herausfordernden Kindern“ zu „herausgeforderten Kindern“ – eine Haltung, die Erwachsene ermutigt, genauer hinzusehen und manchmal auch länger auszuhalten. Sie hob außerdem hervor, wie wichtig es ist, Resilienz bereits in der Kita zu fördern und die Einrichtungen als Schutzräume für Kinder zu stärken.

Schließlich gilt es in den Johanniter-Kitas, einen Raum zu schaffen, in dem sich alle Kinder mit ihren Stärken ausleben können, und die Kleinsten so bestmöglich dabei zu unterstützen, in die Gesellschaft hineinzuwachsen.

Spenden statt Schenken Nächstenliebe unterm Weihnachtsbaum

In der besinnlichen Zeit des Jahres rückt das Miteinander in den Mittelpunkt. Dazu gehört auch, den Liebsten eine Freude zu bereiten – mit kleinen Aufmerksamkeiten in Form von Geschenken. Doch zwischen Geschenkstress und Konsumrausch geht der eigentliche Geist von Weihnachten oft verloren. Wie wäre es deshalb, sich bewusst für eine Alternative zu entscheiden und mit dem Geschenk die gemeinnützige Arbeit der Johanniter zu unterstützen? Das geht dank der Aktion Spenden statt Schenken.

Mit dieser können Sie statt materieller Geschenke eine Geldspende zugunsten der Johanniter-Unfall-Hilfe verschenken. Dazu einfach aus einem der zahlreichen Projekte – von der Motorradstaffel über die Kältehilfe bis hin zur Jugendarbeit – auswählen, den gewünschten Betrag festlegen und eine Spendenurkunde erhalten, die Sie mit einer individuellen Botschaft personalisieren, ausdrucken und verschenken können.



Die ausgefallene Geschenkidee hilft so dabei, dass die Johanniter weiterhin für ihre Mitmenschen da sein können – und macht Weihnachten zu dem, was es sein sollte: ein Fest der Nächstenliebe.



Weitere Informationen zu dem Geschenk mit Herz finden Sie hier:

www.johanniter.de/geschenkspende-nb/

Johanniter im TV Filmreifes Engagement

Weser-Ems / Gleich zweimal standen die Johanniter im Herbst für Fernsehsendungen vor der Kamera: So wurden die Ehrenamtlichen bei ihrem Sanitätsdienst auf dem 49. Oldenburger Stadtfest mit mehr als 300 000 Besuchenden für die Sendung „Hallo Deutschland“ im ZDF begleitet. Für einen Beitrag über den Hausnotruf-Einsatzdienst in „Die Nordreportage“ zeigten Hausnotruf-Mitarbeitende im Ammerland, in Oldenburg und der Wesermarsch ihre Arbeit – vom Beratungsgespräch über das Entgegennehmen von Notrufen in der Hausnotruf-Zentrale am Standort Oldenbrok bis hin zum Ausrücken zu Einsätzen.



Hier geht's zum Beitrag in „Hallo Deutschland“ im ZDF vom 1. September 2025



Wie ein Beratungsgespräch für den Johanniter-Hausnotruf abläuft, konnte das NDR-Team für seine Berichterstattung live verfolgen.



Hier finden Sie „Die Nordreportage“ über den Johanniter-Hausnotruf im NDR vom 6. Oktober 2025



10 Jahre Kita Grashüpfer Großes Jubiläumsfest

Holzminden / Zehn Jahre voller unvergesslicher Momente, Neugier und Abenteuer – wenn das kein Grund zum Feiern ist. So ließ es sich die Kita Grashüpfer nicht nehmen, ihr zehnjähriges Bestehen bei einem großen Jubiläumsfest mit Kindern, Eltern, Kooperationspartnern und weiteren Gästen zu feiern. In der Holzmindener Kita kommen Kinder aus den verschiedensten Familien zusammen – etwa von Bundeswehrangehörigen, von Mitarbeitenden der Firma Symrise und aus der ganzen Stadt. Aufgrund der besonderen Bedeutung der Kita für Bundeswehrangehörige überreichte Oberleutnant Nico Meyer ein Erinnerungsschild an die Kita. Auch Vertreter der Firma Symrise brachten ein Geburtstagsgeschenk mit und übergaben einen Scheck für eine Schaukel.



Für die Kleinsten war mit Hüpfburg, Dosenwerfen, Sackhüpfen, Eiswaagen und vielem mehr ein abwechslungsreiches Programm geboten.



Johanniter beim CSD Mit Blaulicht und Botschaft

Braunschweig / „Nie wieder still“ – unter diesem Motto fand der diesjährige Christopher Street Day (CSD) in Braunschweig statt, bei dem über 5 000 Menschen für Akzeptanz und Gleichberechtigung friedlich durch die Innenstadt zogen. Auch die Johanniter blieben nicht still: Zum ersten Mal nahmen sie am Umzug teil und zeigten Flagge für Vielfalt, Engagement und Haltung. Trotz kurzfristiger Teilnahme war der Einsatz groß: Innerhalb weniger Tage setzten engagierte Johanniterinnen und Johanniter kreative Ideen zur Fahrzeugdekoration und Kleidung um. Ein starkes Zeichen – für mehr Toleranz und Miteinander.

Modellprojekt: Johanniter-Jugendhilfe Ein sicherer Lebensort

Bremen / Kindern und Jugendlichen, die körperliche, geistige oder seelische Beeinträchtigungen haben, einen sicheren Lebensort bieten – das möchten die Johanniter mit dem Modellprojekt Johanniter-Jugendhilfe im Medicum Bremen, das Anfang September feierlich eröffnet wurde. Die stationäre Jugendhilfeeinrichtung der Johanniter-Unfall-Hilfe vereint dabei zwei Rechtskreise und stellt somit eine inklusive Wohnform für sogenannte Grenzgängerinnen und Grenzgänger dar, die bislang keinem Rechtskreis zugeordnet werden konnten. Das 24-köpfige Team, bestehend aus Sozialpädagogen und Betreuungskräften, möchte Heranwachsenden mit besonderem Bedarf ein sicheres und stabilisierendes Umfeld bieten, um ihre Beziehungsfähigkeit zu stärken und ihnen die Teilhabe an der Gesellschaft zu ermöglichen.



Wir Johanniter

Marc Kaden Vom Schulsanitätsdienst in den OP

Bereits zum zehnten Mal war Marc Kaden in diesem Sommer mit auf dem Deichbrand-Festival dabei – eine Großveranstaltung, die die Johanniter sanitätsdienstlich absichern –, und doch war dieses Jahr eine Premiere: Denn der 28-Jährige half erstmals als frisch approbierter Arzt. Bereits seit er 18 Jahre alt ist, unterstützt er jedes Jahr beim Festival-Einsatz als Sanitätshelfer. Eine Sache ist jedoch auch mit neuer Qualifikation gleich geblieben: „Als Arzt ändert sich die Verantwortung, aber nicht das Miteinander“, berichtet der engagierte Helfer.

Schon früh schnupperte der Ehrenamtliche „Retter-Luft“: In der Schulzeit war er als Johanniter-Jugendgruppen- und Ortsgruppenleiter aktiv und leitete den Schulsanitätsdienst. Später bildete er sich zum Rettungssanitäter sowie zum Gruppen- und Zugführer weiter. Nach seinem Abitur setzte der Wunstorfer seine Kenntnisse aus dem Ehrenamt ein und unterstützte als Rettungssanitäter. Anschließend folgte die Ausbildung zum Notfallsanitäter. Doch damit nicht genug: 2018 begann er sein Medizinstudium in Aachen und engagierte sich bei den Johannitern vor Ort. Trotz Ortswechsel blieb der Kontakt zu seinem Heimatverband bestehen – insbesondere durch das jährliche Wiedersehen beim Deichbrand-Festival. Aktuell arbeitet Marc Kaden in der Anästhesie und bereitet sich auf die Notarztausbildung vor, die für ihn im neuen Jahr startet.

Fotos: Johanniter/Stefan Greiber, Johanniter/Maike Müller

Fotos: Johanniter/Samantha Brinkwirth, Johanniter/Nicole Baumann, Johanniter/Catharina Weißenborn

Johanniter-Weihnachtstrucker

„Hilfe, die wirklich ankommt“



Alle Jahre wieder bringen die Johanniter-Weihnachtstrucker Freude und Wärme zu den Menschen in Deutschland und Südosteuropa, denen es weniger gut geht als uns. Üppig gefüllte Päckchen mit Grundnahrungsmitteln, Hygieneartikeln und Spielsachen für Kinder gilt es dann, in die Zielregionen zu transportieren. **Hans-Georg „Hansi“ Eggert** ist einer der Ehrenamtlichen, die den Konvoi seit etlichen Jahren begleiten. Im Interview schildert der 71-Jährige seine Erlebnisse mit den Weihnachtstruckern.

Wie kamen Sie zum Ehrenamt bei den Johanniter-Weihnachtstruckern und in welcher Funktion sind Sie ehrenamtlich tätig? / Ich kam 2012 zur Rettungshundestaffel im Ortsverband Stade. Später kam die Frage auf, wer einen Lkw-Führerschein machen möchte, um beim Transport von Gütern zu helfen. Ich hatte schon mal einen Lkw-Führerschein, der zu dem Zeitpunkt aber abgelaufen war. Also hob ich die Hand. Schließlich wurde ich gefragt, ob ich nicht Lust hätte, die Johanniter-Weihnachtstrucker zu unterstützen, und auch da hob ich wieder die Hand.

Durch den Lkw-Führerschein bin ich seit 2017 beim Konvoi mit dabei, der die Pakete in die Zielregionen bringt. Mittlerweile war ich schon zwei Mal in der Ukraine – noch vor Kriegsbeginn, aktuell dürfen wir nicht hinein –, fünf Mal in Rumänien und ein Mal in Albanien. Außerdem haben wir hier in Norddeutschland den Kontakt zum

Rotary Club in Stade – einem Verein, der sich für Frieden und Völkerverständigung einsetzt – aufgebaut, der die Aktion jedes Jahr großzügig unterstützt. Wir schreiben auch Schulen, Kindergärten und Vereine an, ob sie das Projekt unterstützen möchten. Ich bin also immer auch dabei, neue Unterstützende für das Projekt zu gewinnen, und helfe bei Packaktionen mit.

Wie wichtig ist so ein Päckchen für die Menschen, welche Bedeutung hat es? / Familien leben teilweise mehrere Monate von den Päckchen – sie sind also enorm wichtig. Über die Gabe hinaus sind sie ein Zeichen, dass die Menschen nicht vergessen sind.



Schenken Sie Freude zum Weihnachtsfest

Jahr für Jahr unterstützen Privatpersonen, Schulen, Kitas, Vereine, der niedersächsische Landtag und viele weitere die Johanniter-Weihnachtstrucker. Helfen auch Sie mit – oder unterstützen Sie darüber hinaus die Ehrenamtlichen in den verschiedensten Bereichen der Johanniter-Unfall-Hilfe mit Ihrer Spende und ermöglichen Sie so wertvolle Hilfe für die Menschen, die sie benötigen.

Spendenkonto der Johanniter in Niedersachsen/Bremen:

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



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

Fotos: Johanniter/Sebastian Fabik; Johanniter/Peter Gongoll

Warum gibt es eine festgelegte Packliste? / Die Packliste besteht aus Artikeln, die nicht verderben, denn vom Packen bis zur Übergabe vor Ort können einige Wochen vergehen, und es soll fair bleiben.

Sie verbringen die Weihnachtsfeiertage auf der Straße statt bei Ihren Liebsten. Dazu kommt eine lange Fahrt. Warum haben Sie sich trotzdem dafür entschieden, den Konvoi zu begleiten? / Weil es sinnvoll ist. Wir sehen, dass Menschen in Südosteuropa Unterstützung brauchen, und wir haben die Möglichkeit, in Gemeinschaft zu helfen.

Wie wird sichergestellt, dass die Pakete auch wirklich da ankommen, wo sie benötigt werden? / Die Johanniter arbeiten mit Partnerorganisationen vor Ort zusammen. Diese organisieren auch die Verteilung und entscheiden, wie viele Pakete wohin geliefert werden, und stellen sicher, dass es keinen Missbrauch gibt.

Welche Rückmeldung erhalten Sie von den Menschen vor Ort? / Wir werden immer sehr herzlich empfangen – Schulklassen singen zum Beispiel Lieder. Die Menschen strahlen einfach und sind glücklich – das berührt jedes Mal aufs Neue.

Was macht es mit Ihnen, die Lebensumstände vor Ort zu sehen? / Man wird ein bisschen demütig und dankbar. Für uns ist vieles selbstverständlich, dabei ist es das eben nicht. Zu sehen, wie die Menschen in bitterer Armut leben und uns trotzdem mit einer unfassbaren Gastfreundschaft begegnen – das beeindruckt mich sehr.

Was motiviert Sie, weiterhin für die Johanniter-Weihnachtstrucker unterwegs zu sein? / Wir leisten Hilfe, die wirklich ankommt. Inzwischen ist die Aktion für mich eine Herzensangelegenheit.

Weitere bewegende Einblicke geben Hansi Eggert



(erster im Video) und seine Kolleginnen und Kollegen hier: <https://www.youtube.com/shorts/ySVu14hsUG4>



Landesverband Niedersachsen/ Bremen

Landesgeschäftsstelle
Baumschulenallee 16
30625 Hannover
Tel. 0511 67896-500
lg.nb@johanniter.de
www.johanniter.de/nb

Johanniter-Akademie
Niedersachsen/Bremen
Büttnerstraße 19
30165 Hannover
Tel. 0511 438346-0
akademie.nb@johanniter.de
www.johanniter-akademie.de/nb

Regionalverbände

1 / RV Niedersachsen Mitte
Werftstraße 9
30163 Hannover
Tel. 0511 67896-0
niedersachsenmitte@johanniter.de
www.johanniter.de/hannover

2 / RV Harz-Heide
Ludwig-Winter-Str. 9
38120 Braunschweig
Tel. 0531 28620-10
harzheide@johanniter.de
www.johanniter.de/harz-heide

3 / RV Weser-Ems
Ammerländer Heerstraße 260
26129 Oldenburg
Tel. 0441 97190-910
weser-ems@johanniter.de
www.johanniter.de/weser-ems

4 / RV Bremen-Verden
Otto-Lilienthal-Straße 8
28199 Bremen
Tel. 0421 53696-816
bremenverden@johanniter.de
www.johanniter.de/bremen-verden

5 / RV Südniedersachsen
Am Neuen Horizont 1
31177 Harsum
Tel. 05121 74871-15
suedniedersachsen@johanniter.de
www.johanniter.de/suedniedersachsen

Impressum der Regionalseiten im Magazin Johanniter

Herausgeber / Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Landesverband Niedersachsen/Bremen, Baumschulenallee 16, 30625 Hannover, Sitz des Vereins: Lützowstraße 94, 10785 Berlin, lg.nb@johanniter.de
Redaktion und Layout / Lattke und Lattke GmbH, Schloss Reichenberg, 97234 Reichenberg
Titelfoto / Karsten Koch
Druck, Verlag / be1druckt GmbH, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg
www.johanniter.de/nb-wir

 **Unser gebührenfreies Service-Telefon**
0800 001 921 4

Der Johanniter-Hausnotruf Für zuhause und unterwegs



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Deutschlandweite Erreichbarkeit
GPS-Ortung und persönlicher Expertenkontakt.



Nur ein Knopfdruck reicht
Einfache technische Bedienung.



Kurze Reaktionszeit
Wir sind schnell vor Ort, um Hilfe zu leisten.



Keine versteckten Kosten
Ein Beitrag – alles drin!



Jetzt beraten lassen!
Tel. 0800 0019214
(gebührenfrei)



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](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:** 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 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

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. (Milttenberg).

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