

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](http://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 Nordrhein-Westfalen **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](http://www.johanniter.de/pflasterlaster)



### Spenden Sie!

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

#### Spendenkonto

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

IBAN DE94 3702 0500 0433 0433 00

Stichwort: Pflasterlaster

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



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

Fotos: Nikolaus 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](http://www.johanniter.de/gutetatenabo)

Fotos: Frank Beck, Carsten Grimme

# Die Johanniter in Nordrhein-Westfalen

## Johanniter-Schulsanitätsdienst in NRW Lernen fürs Leben – und den Notfall

Der Gong hallt durch die Flure der Gesamtschule. Es ist große Pause, Stimmengewirr füllt das Gebäude, irgendwo kracht eine Tür. Plötzlich eine Durchsage: „Schulsanitäter, bitte sofort in die Klasse 5A kommen!“ Zwei Schülerinnen aus der 9. Klasse schnappen ihre roten Rucksäcke und eilen los. Im Klassenraum sitzt ein Junge auf dem Boden, das Gesicht verzogen vor Schmerz, ein Stuhl liegt neben ihm. Routiniert kniet sich eine der Sanitäterinnen hin. „Ich bin Lea vom Schulsanitätsdienst, was tut dir weh?“ Sie prüft das Sprunggelenk, tastet vorsichtig, beruhigt den Verletzten. Ihre Partnerin meldet bereits im Sekretariat, dass die Eltern das Kind abholen sollten. In wenigen Minuten ist alles organisiert – ruhig, sicher, selbstverständlich.

### Helfen, wenn's drauf ankommt

Solche Szenen spielen sich oft ab – allein in Nordrhein-Westfalen zählt die Unfallkasse jährlich über 260.000 Schulunfälle.

Gut, wenn es dann einen Schulsanitätsdienst (SSD) der Johanniter gibt. Ob Nasenbluten, Sturz oder Kreislaufkollaps – die „Schulsanis“ sind die erste Anlaufstelle bei Notfällen. Doch ihre Bedeutung reicht weit über Pflaster und Kühlpacks hinaus: Sie schaffen ein Sicherheitsnetz im Schulalltag und geben Mitschülerinnen und Mitschülern das gute Gefühl, dass kompetente Hilfe immer zur Stelle ist. „Die Schulsanitäterinnen und -sanitäter übernehmen Verantwortung – für ihr Umfeld, für die Gemeinschaft“, erklärt Johanniter-Landesarzt Prof. Dr. med. Rüdiger Seitz. „Sie sind Vorbilder in Sachen Zivilcourage und zeigen, dass Helfen keine Altersfrage ist.“ In NRW gibt es inzwischen hunderte Schulen mit Johanniter-Schulsanitätsdienst – Tendenz steigend. Johanniter-Ausbilderinnen und -Ausbilder schulen die Jugendlichen; manchmal ab der 3. Klasse, meist ab der 7. Klasse, immer eng abgestimmt mit den Lehrkräften.



### ► Mehr als Erste Hilfe

Der SSD vermittelt weit mehr als medizinisches Wissen. Wer lernt, in Notlagen Ruhe zu bewahren, Verantwortung zu übernehmen und im Team zu handeln, wächst auch persönlich. „Wir üben nicht nur, wie man Verbände anlegt oder stabile Seitenlage macht“, erzählt die 15-jährige Lea. „Wir planen Dienste, führen Einsätze durch und besprechen danach, was gut gelaufen ist und was wir verbessern können.“ So trainieren die Jugendlichen Organisation, Kommunikation und Teamarbeit – Fähigkeiten fürs ganze Leben. Viele entdecken durch den SSD auch ihr Interesse an Medizin und Rettungswesen. Einige ehemalige Schulsanis absolvieren später ein FSJ bei den Johannitern, werden Rettungssanitäterin, Notarzt oder Pflegekraft. „Der Schulsanitätsdienst ist oft der erste Schritt in ein Leben, in dem Helfen eine Rolle spielt“, sagt Prof. Seitz.

Neben der fachlichen Ausbildung legen die Johanniter großen Wert auf die soziale Komponente. In Workshops und beim Schulsanitätsdienst-Tag NRW lernen die Jugendlichen, mit Angst und Schmerz umzugehen, empathisch zuzuhören und handlungsfähig zu bleiben. Das stärkt Selbstbewusstsein und Gemeinschaft gleichermaßen. Auch Lehrerin Sabine Riedel, die den SSD an ihrer Schule betreut, sieht die positiven Effekte täglich: „Seit wir den Schulsanitätsdienst haben, ist das Klima an der Schule respektvoller geworden. Dank Schulsanis gehören Verantwortung und Hilfsbereitschaft zum Schulalltag.“

Ermöglicht wird all das durch die Unterstützung von Ihnen, liebe Fördermitglieder und Spender der Johanniter! Ihre Beiträge finanzieren Materialien, Rucksäcke, Trainingspuppen und die Ausbildung der jungen Ersthelferinnen und Ersthelfer. Ohne Ihre Hilfe wäre unser Engagement an so vielen Schulen in NRW nicht möglich.

### RV Bergisches Land Rettungskräfte üben Blackout-Szenario

**Wuppertal /** Wie kommunizieren die Retter miteinander, wenn Strom und Telefon ausfallen? Dazu haben die Wuppertaler Johanniter eine Übung organisiert und gemeinsam mit den zwei Feuerwehr-Löschzügen erstmalig durchgeführt. Das Szenario: Ein schweres Unwetter trifft die Stadt, ein langer Blackout ist die Folge. Für

diesen Fall ist vorgesehen, dass insgesamt 53 Notrufmeldestellen im Stadtgebiet eingerichtet werden, die über Digitalfunk mit der Leitstelle kommunizieren. Die Notrufmeldestellen dienen als Anlaufpunkt für Hilfesuchende und werden von den Hilfsorganisationen und der Stadtverwaltung mit speziell dafür bereitgestelltem

Zurück in der 5A: Der verletzte Schüler ist versorgt, die Sanis begleiten ihn ins Sekretariat, wo ihn die Eltern abholen. Noch bevor die Pause endet, hängen die beiden ihre Einsatzwesten wieder an den Haken. Lea lächelt. „Es ist ein gutes Gefühl zu wissen, dass wir helfen können.“

Ein Gefühl, das ansteckend ist – und zeigt, wie wertvoll Engagement schon in jungen Jahren sein kann. Denn wo Jugendliche lernen, füreinander da zu sein, entsteht mehr als Sicherheit:

Weitere Informationen zum Johanniter-Schulsanitätsdienst



Foto: Florian Schmidt

### RV Münsterland-Soest Mit Herz und Verband – Ausbau der Obdachlosenhilfe Münster

**Münster /** Die Not wohnungsloser Menschen in Münster ist groß. Jeden Tag geben unsere Ehrenamtlichen warme Mahlzeiten und Getränke an bis zu 100 Bedürftige aus – und schaffen dabei einen Ort für Begegnung und Menschlichkeit. Seit Herbst 2024 bieten wir zusätzlich eine mobile Wundversorgung direkt an den Brennpunkten Münsters an. Jeden Mittwoch und Freitag behandeln unsere ehrenamtlichen Teams Abszesse, Entzündungen und offene Wunden – schnell, fachlich fundiert und direkt vor Ort. So verhindern wir schwere Folgen wie Blutvergiftungen oder Amputationen. Ihre Spenden machen all das möglich. Doch die Nachfrage steigt. Damit wir die Hilfe aufrechterhalten und ausbauen können, benötigen wir weiter Ihre Unterstützung – z. B. für den Umbau eines Krankentransportwagens zu einer voll ausgestatteten mobilen Wundversorgungsstation. Gemeinsam schenken wir Gesundheit, Würde und Hoffnung.

»Danke, dass Sie an unserer Seite sind!«

Fotos: Maren Kuitert, Johanniter Rhein-Ruhr, Sarah Hermanski



### RV Rhein-Ruhr Von Sternstunden, Stachelbeer-Torte und Alpaka Diego

**Emmerich /** Der perfekte Sternstundenmoment in Isselburg besteht aus Sonnenschein, Stachelbeer-Torte und einem Alpaka. Unser Fahrgast in seiner letzten Lebensphase wünschte sich nichts sehnlicher, als in einem gemütlichen Bauerncafé Kaffee und Kuchen zu genießen und anschließend ein Alpaka zu treffen. Gewünscht, getan: Beim Kaffeetrinken wurde gelacht und von früher erzählt. Kurz darauf stand Alpaka „Diego“ vor uns: anfangs schüchtern, dann zutraulich – besonders, als es Futter gab. Diego ist ein speziell ausgebildetes Therapie-Tier, das Menschen Freude schenkt und auch Altenheime besucht. Unser Fahrgast war überglücklich, strahlte vor Freude – und genau für solche Augenblicke gibt es Sternstunden. Zum Abschluss ließen wir unsere Ballons in den Himmel steigen – ein Gruß voller Hoffnung. Mit unseren Sternstunden erfüllen unsere Ehrenamtlichen schwerkranken Menschen letzte Herzenswünsche.

Weitere Infos und Spenden:  
[www.johanniter.de/sternstunden](http://www.johanniter.de/sternstunden)



### RV Aachen-Düren-Heinsberg Hilfe in Kälte und Dunkelheit

**Aachen /** Die Tage werden kürzer und kälter; langsam geht es auf Weihnachten zu: Für die Aachener Kältehelfer der Johanniter ist das der Zeitpunkt im Jahr, an dem der Kältebus startklar gemacht wird. In den nächsten Monaten heißt es einmal mindestens in der Woche für die Ehrenamtlichen: Brote schmieren, warme Suppe und heiße Getränke vorbereiten, den Wagen mit Schlafsäcken, Decken und warmer Kleidung beladen. So gerüstet geht es nach Feierabend in die Aachener Innenstadt, um obdach- und wohnungslosen Menschen Hilfe zu schenken und Solidarität zu zeigen. Genauso wichtig wie die materielle Hilfe ist das Gespräch von Mensch zu Mensch, das Hoffnung und Perspektiven gibt.

Bitte unterstützen Sie die Aachener Kältehelfer und schenken auch Sie Wärme und Menschlichkeit:

Spendenkonto  
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverband Aachen-Düren-Heinsberg  
IBAN DE 19 3702 0500 0004  
3 186 18, SozialBank;  
Stichwort: „Kältehelfer“





RV Essen  
3. Familienfest mit Blaulicht

**Essen-Kettwig** / Strahlende Kinder, neugierige Erwachsene und reges Treiben prägten das 3. Familienfest mit Blaulicht am 6. September bei den Johannitern in Essen-Kettwig. Gemeinsam mit der Gewerkschaft der Polizei boten sie Mitmachaktionen und spannende Einblicke in den Einsatzalltag. Ministerpräsident Hendrik Wüst und Oberbürgermeister Thomas Kufen würdigten die Arbeit von Polizei und Johannitern, zeigten besonderes Interesse an der Rettungshundestaffel und verfolgten die Karatevorführungen des Polizei-Sport-Vereins. Kinder lösten Aufgaben bei der Blaulicht-Rallye, erhielten den „Pflasterführerschein“ und besichtigten Einsatzfahrzeuge. Ein Highlight war die Verlosung einer Rettungsbootfahrt auf dem Baldeneysee. Zudem gab es Infos zur Erste Hilfe, Hausnotruf und Ausbildung und Verpflegung. Zahlreiche Ehrenamtliche machten das Fest zu einem lebendigen Nachmittag und einer Werbung für ihr Engagement.



RV Lippe-Höxter  
Erste Hilfe, Teamgeist und tierischer Besuch

**Blomberg** / Trotz Regen zeigte die Johanniter-Jugend bei den Aktionstagen vollen Einsatz. Unter dem Motto „Gemeinsam macht’s auch bei Regen Spaß!“ erlebten Mitglieder und Schulsanitäter ein engagiertes Wochenende. Am Samstag vertieften sie ihr Erste-Hilfe-Wissen praxisnah – von Gefahreinschätzung bis zu realistischen Fallbeispielen. Am Sonntag begeisterte die Rettungshundestaffel Lippe-Höxter: Die Jugendlichen erfuhren viel über Ausbildung und Einsätze der Hunde und durften sich sogar selbst verstecken, um aufgespürt zu werden. Den Abschluss bildete ein gemeinsames Grillen, das bei guter Stimmung den Zusammenhalt unterstrich. Die Aktionstage machten deutlich: Die Johanniter-Jugend lebt Hilfsbereitschaft, Teamgeist und Verantwortungsbewusstsein – und sorgt selbst bei grauem Himmel für strahlende Gesichter.



Fotos: Peter Wieler, Susanne Hilmert, Johanniter Paderborn

RV Ostwestfalen  
Herzblut und Hightech

**Paderborn** / Mit über 1.500 Stunden ehrenamtlicher Arbeit haben die Johanniter einen gebrauchten Sprinter in einen modernen Einsatzleitwagen (ELW) verwandelt – ausgestattet mit Funk- und IT-Technik, zwei Arbeitsplätzen, Besprechungsraum und innovativem Energiekonzept für eigenständigen Betrieb. Er ersetzt den über 25 Jahre alten Vorgänger und dient künftig als mobile Führungsstelle im Bevölkerungsschutz, etwa bei Großschadenslagen oder Sanitätsdiensten. Jede Schraube und jedes Kabel stammt aus der Hand der Ehrenamtlichen – ein Gemeinschaftswerk voller Herzblut und Know-how.

Ein herzliches Dankeschön an alle Fördermitglieder und Spenderinnen und Spender. Das Ehrenamt lebt von Menschen wie Ihnen!

RV Minden-Ravensberg  
Malgruppe „EigenArt“ im Mehrgenerationenhaus

**Bad Oeynhausen** / Jeden Dienstag verwandelt sich der Gruppenraum im Johanniter-Mehrgenerationenhaus in ein Atelier: Die Malgruppe „EigenArt“ trifft sich zur kreativen Auszeit. Seit über fünf Jahren gestalten fünf bis zehn Teilnehmende kunstvolle Seidenmalereien und tauschen sich aus. Geleitet wird die Gruppe von Sebat hat Pelister, die mit viel Engagement neue Ideen einbringt und bei Technik oder Farbauswahl unterstützt. Die Gruppe ist bunt gemischt: Erfahrene Malerinnen ebenso wie Neulinge, die hier ihr Hobby entdeckt haben. Für viele ist das Malen pure Entspannung und ein wertvoller Ausgleich zum Alltag. Damit alle unabhängig vom Geldbeutel teilnehmen können, ist das Angebot kostenfrei. Um Material, Räume und Betreuung weiter zu ermöglichen, sind wir jedoch auf Spenden angewiesen – sie helfen, diesen Ort für Kreativität und Gemeinschaft zu bewahren.



Bitte unterstützen Sie das Mehrgenerationenhaus und schenken auch Sie Gemeinschaft und Teilhabe:  
Spendenkonto  
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverbands Minden-Ravensberg  
IBAN: DE51 3702 0500 0004 3188 18  
BIC: BFSWDE33XXX  
Stichwort: Mehrgenerationenhaus

Östliches Ruhrgebiet  
Gemeinsam für unsere Region

**Dortmund/Lünen** / Manchmal ist es eine warme Suppe, die den Unterschied macht: Mit dem JOHA-Mobil (joha-mobil.de) erreichen wir obdachlose Menschen in Dortmund direkt auf der Straße – und schenken ihnen nicht nur Essen, sondern auch Würde und menschliche Nähe. In unseren Kitas und Offenen Ganztagschulen erleben Kinder täglich Gebor-

genheit, Förderung und Gemeinschaft. Unsere Frühförderstelle in Lünen unterstützt Familien, deren Kinder Entwicklungsverzögerungen haben, und macht Mut für die nächsten Schritte. Und auch im Notfall sind wir Johanniter natürlich da: Rettungskräfte, die Leben retten, Pflegekräfte, die Sicherheit geben, und Ehrenamtliche, die ihre Zeit für andere schenken.

Jeder dieser Einsätze erzählt eine Geschichte von Hilfe, die wirkt – möglich durch Ihre Spende. Sie schenken Wärme, Schutz und Perspektiven.

Danke, dass Sie an der Seite der Menschen in unserer Region stehen und dieses Miteinander erst möglich machen!



Fotos: Isabell Heicks, Johanniter Östl. Ruhrgebiet





„Im Partybus zum Tanztreff“

## RV Südwestfalen Im Partybus zum Tanztreff

**Iserlohn** / Ein Tag voller Musik, Lebensfreude und Erinnerungen: Die Gäste der Johanniter-Tagespflege Iserlohn reisten für einen Nachmittag zurück in ihre Jugend. Im coolen Partybus ging es zum Tanztreff, wo bei Toast Hawaii, Mettigel und „Night Fever“ nicht nur unter Anleitung einer Tanzlehrerin das Tanzbein geschwungen wurde – sondern auch die Seele aufblühte. Für viele der Seniorinnen und Senioren mit demenziellen Erkrankungen war es ein seltenes Erlebnis voller Nähe, Bewegung und Glück. Ermöglicht wurde dieser besondere Tag durch Spenden und Fördermittel. Ohne diese Förderung wäre solche Lebensfreude nicht möglich. Ein herzliches Dankeschön für diese wertvolle Unterstützung!

## RV Niederrhein Zu Besuch bei der Paul-Moor-Förderschule



**Mönchengladbach** / Im Rahmen einer Projektwoche erhielt die Paul-Moor-Schule besonderen Besuch: Die Johanniter am Niederrhein kamen mit einem Rettungswagen. Die Kinder der Förderschule mit dem Schwerpunkt geistige Entwicklung erkundeten das Fahrzeug, testeten Trage, Blaulicht, Funkgerät und hörten das Martinshorn. Schritt für Schritt erklärten die Johanniter den Ablauf eines Einsatzes, zeigten Erste-Hilfe-Maßnahmen und gaben Einblicke in ihre Arbeit – von der Alarmierung bis zur Patientenübergabe. Mit vielen Fragen und Übungen waren die Schülerinnen und Schüler aktiv dabei. Möglich werden solche Besuche durch die Unterstützung der Fördermitglieder, die Kindern lehr- und hilfreiche Einblicke in die Arbeit des Rettungsdienstes ermöglichen.



## RV Ruhr-Lippe Unsere KälteEngel bei der Sheltersuit Foundation

**Bochum** / Unsere Ehrenamtlichen Kathrin Nonn und Felix Bickers von den KälteEngeln Bochum besuchten das Werk der Sheltersuit Foundation in Enschede. Nach Jahren enger Zusammenarbeit – vor allem durch die Spendenkooperation mit dem Westfield Ruhr-Park – konnten sie miterleben, wie Sheltersuits und Shelterbags entstehen. Hier wird das Motto „Menschen helfen Menschen“ gelebt: Viele Mitarbeitende mit Flucht- oder Migrationserfahrung fertigen jedes Stück mit Herzblut. Sie werden unterstützt mit Sprach- und Nähkursen sowie gemeinschaftlichen Aktivitäten. Nachhaltigkeit spielt eine große Rolle: Ausgediente Schlafsäcke, Zelte und Stoffreste werden zu neuen Sheltersuits verarbeitet. Wir Johanniter sind stolz auf die gute Partnerschaft für Mitmenschen in Not. Bald starten die KälteEngel Bochum wieder, um obdachlosen Menschen mit Mahlzeiten, Kleidung und Wärme beizustehen.

## RV Bonn/Rhein-Sieg/Euskirchen Aus Flutfolgen wird Zusammenhalt: Neue Mehrzweckhalle für Flerzheim

**Rheinbach/Flerzheim** / Dank großzügiger Spenden für die Betroffenen konnte die Johanniter-Hochwasserhilfe Großes bewegen: In Flerzheim wurde mit Unterstützung der Johanniter, der Malteser und der Stadt Rheinbach eine neue Leichtbauhalle eingeweiht. Damit ist gemeinschaftliches Leben im Dorf nach der Flutkatastrophe endlich wieder möglich. Die Flerzheimer und ihre Vereine freuen sich sehr über die neuen multifunktionalen Räumlichkeiten. „Wir Johanniter haben uns für das Projekt stark gemacht und über die ‚Aktion Deutschland Hilft‘ 289.016 Euro dafür bereitgestellt. Nun haben die Menschen wieder einen Ort, an dem Zusammenhalt gelebt werden kann“, sagt Regionalvorständin Verena Dienst. Die Kindergartenkinder nutzen ihre „Turnhalle“ schon. Die nächsten Veranstaltungen auf dem Dorfplatz sind bereits fest eingeplant.



## RV Rhein.-/Oberberg Fortbildung für Lehrkräfte im Schulsanitätsdienst

**Wiehl** / Soziale Verantwortung vermitteln und Engagement fördern: Das ist Ziel des Johanniter-Schulsanitätsdienstes. Denn Verletzungen, Schürfwunden oder Kreislaufschwächen gehören leider zum Schulalltag – dann sind die „Schulsanis“ gefragt. Sie leisten Erste Hilfe, organisieren Unterstützung und zeigen, wie wichtig Hilfsbereitschaft ist. Lehrkräfte spielen dabei eine zentrale Rolle: In regelmäßigen Fortbildungen vermitteln wir Johanniter Erste-Hilfe-Grundlagen und die Rettungskette von Ersthelferin, Rettungsdienst bis Krankenhaus vermittelt. Nur durch Schulungen und gute Ausstattung kann der Schulsanitätsdienst wirksam sein: fachlich korrekt, pädagogisch sinnvoll und mit dem Ziel, junge Menschen stark zu machen, damit sie helfen können. Dank Ihrer Spenden gelingt es uns gemeinsam, diese wichtige Arbeit zu fördern.



Die neue Mehrzweckhalle nach der Flutkatastrophe

## RV Köln/Leverkusen/Rhein-Erft Spenden ermöglichen neues Einsatzfahrzeug

**Köln** / Unsere Rettungshundestaffel verfügt nun über ein neues, speziell ausgebautes Einsatzfahrzeug. Möglich wurde die Anschaffung vor allem durch Spenden aus dem Ostermailing – herzlichen Dank an alle Unterstützerinnen und Unterstützer! Das Fahrzeug bietet fünf Sitzplätze sowie zwei geräumige, sicher verbaute Hundeböden. Eine separate Belüftung, Standheizung und Klimaanlage sorgen für bestes Klima für Mensch und Tier, auch bei extremem Wetter. Zusätzlich sind ein Notfallrucksack, ein AED und spezielles Material für die Rettungshundearbeit an Bord. Damit können unsere Teams nicht nur die Sucharbeit optimal unterstützen, sondern auch medizinische Erstversorgung leisten. Das neue Fahrzeug ist ein wichtiger Baustein, um vermisste Personen schneller zu finden und Menschen in Not zu helfen.



Fotos: Saliha Turcan, Johanniter Ruhr-Lippe, Manon Lamers

Fotos: Natalie Brincks, Johanniter Rhein.-/Oberberg, Alexandra Scholl



# Kalte Nacht. Einsame Nacht.

Schenken Sie Menschen in Ihrer Region ein Stück Menschlichkeit.  
Mit unserer Kältehilfe für wohnungslose Menschen.



**Bitte helfen auch Sie!**

**Spendenkonto**

SozialBank

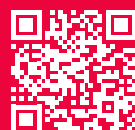
IBAN DE25 3702 0500 0004 3150 18

BIC BFSWDE33XXX

Stichwort Kältehilfe NRW

**Jede Spende hilft!**

[www.johanniter.de/  
nrw/kaeltehilfe](http://www.johanniter.de/nrw/kaeltehilfe)



**JOHANNITER**

## Gesundheit & Sicherheit

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

Bibel, Sprüche 24,28



### Wissen, was Recht ist

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



Broschüre  
als Download

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



### Ein Fest für Cyberkriminelle

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

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



### Nachtkerze mit großem Auftritt

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



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 Schlafrythmus lässt sich der Antriebslosigkeit begegnen. Allzu langes Ausschlafen gilt es, besser zu vermeiden.

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

- **Soziale Kontakte pflegen:** Bewusste Verabredungen mit Freunden oder Familie sowie ein aktives Sozialleben wirken stimmungsaufhellend und heben den 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](mailto: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](http://www.johanniter.de/ehrenamt)  
 Oder Sie wenden sich direkt an uns unter: [ehrenamt@johanniter.de](mailto: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](mailto:leserbriefe@johanniter.de)  
[www.facebook.com/DieJohanniter](https://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](mailto: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](https://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	▶		▼				Automesse (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		Radmittelsstück	▶				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](mailto: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](mailto: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](http://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 € 39<sup>90</sup>**

**VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: [hawesko.de/johanniter](http://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](http://www.hawesko.de/service/lieferkonditionen) und [www.hawesko.de/datenschutz](http://www.hawesko.de/datenschutz). Weitere Produktinformationen (Lebensmittellkennzeichnung) finden Sie auf [www.hawesko.de](http://www.hawesko.de) auf der jeweiligen Artikelseite. Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Alex Kim, Nicolas Tantzen, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr: DE 25 00 25 694.

**HAWESKO**  
JEDER WEIN EIN ERLEBNIS