

# Jo!



## Mitten im Leben

Wohntrends  
im Alter.

S. 4

Beige war gestern  
Frische Farben  
für den Frühling

S. 8

Alles in Ordnung?  
Ein Tag in der  
Hausnotrufzentrale

S. 10

Frühlingserwachen  
Rätseln  
und gewinnen

S. 20

Willkommen!



**Laura Förster**  
Marketingmanagerin

### Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling ist da. Die Tage werden heller. Die Natur erwacht. Zeit für einen Neubeginn. Auch der Jo! erscheint jetzt in einem neuen, frischen Gewand. Das Layout ist großzügiger und bildreicher geworden. Der Umfang wurde erweitert. Gleichzeitig wollen wir noch mehr Gesicht zeigen und Ihnen die Menschen hinter den Johanniter-Angeboten vorstellen. Für unsere Reportage auf Seite 10 haben wir unseren Kollegen Kim Netzlauff aus der Hausnotrufzentrale einen Tag begleitet – vielleicht haben Sie ja auch bereits einmal mit ihm gesprochen?

In unserer Titelgeschichte dreht sich dieses Mal alles um moderne Wohnkonzepte für Seniorinnen und Senioren. Das Fazit: In vielen Fällen kann auch im Alter ein Umzug ein lohnender Neuanfang sein, der neue Lebensqualität und Gemeinschaft ermöglicht. Mehr dazu auf Seite 4.

PS: Einige von Ihnen halten zum ersten Mal den Jo! in der Hand. Seit dieser Ausgabe erhalten nicht nur alle Kundinnen und Kunden des Hausnotrufs unser Magazin, sondern auch diejenigen, die unsere vielfältigen Pflegeangebote nutzen. Wir hoffen, dass auch Ihnen der Jo! viel Freude bereitet.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihre

*Laura Förster*

**IMPRESSUM** / 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: van Laak Medien / Layout: mann + maus KG / Druck: Ströher Druckerei und Verlag, Celle / Auflage: 62.830 Exemplare / Titelfoto: stock.adobe.com, Home-stock / Sie finden uns auf: facebook: JohanniterNiedersachsenBremen, Instagram: johanniter\_niedersachsenbremen / Dieses Magazin und alle in ihm enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechtsgesetzes bedarf der Zustimmung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt die Redaktion keine Haftung.

## Jo! Ausgabe 1-2026:



### Beige war gestern

S. 8

Frische Farben für den Frühling – Tipps von Stilberaterin Stefanie Dille.



### Alles in Ordnung?

S. 10

Ein Tag mit Kim Netzlauff in der Hausnotrufzentrale in Berne.



### Es ist nie zu spät

S. 16

Muskelaufbau im Alter.

**Weitere Infos rund um die Johanniter finden Sie unter der gebührenfreien Service-Telefonnummer:**

**0800 0019214**



# Seite an Seite

Gut gegen Einsamkeit – der Besuchsdienst der Johanniter!

Ein gemeinsamer Spaziergang, Besuch im Museum, Gang zum Amt: Der Johanniter-Besuchsdienst macht solche Unternehmungen im Stadtgebiet von Hannover möglich. Begleitet werden meist ältere und einsame Menschen für etwa zwei Stunden pro Woche. Der Dienst ist kostenlos. Die Ehrenamtlichen kommen aus allen gesellschaftlichen Gruppen: junge Menschen, die noch in der Ausbildung sind oder ausländische Studierende, die gerne ihre Deutschkenntnisse vertiefen möchten. Damit die Duos gut harmonieren, führt die Ehrenamtszentrale ausführliche Vorgespräche mit allen Kandidatinnen und Kandidaten: Wer bringt welche Biografien und Interessen mit? „Wenn beide gerne Romane lesen, findet sich sicher auch ein Gesprächsstoff“, erklärt Jasmin Heinecke, die das Ehrenamtszentrum leitet. „Wir hatten schon zwei, die haben sich so gut verstanden, dass sie, natürlich auf getrennte Rechnung, gemeinsam auf Kreuzfahrt gegangen sind.“

# / Mitten im Leben

Selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden wohnen, aber gleichzeitig sicher und in Gemeinschaft. Neue Wohnkonzepte machen es möglich. Zum Beispiel im Tabak Quartier in Bremen.

Das Tabak Quartier in Bremen-Woltmershausen ist eine kleine Stadt für sich. Auf dem Gelände einer ehemaligen Tabakfabrik sind in den vergangenen Jahren tausend neue Wohnungen entstanden, Büros und Hotels. Es gibt kleine Cafés, trendige Restaurants, einen eigenen Park und zahlreiche Freizeit- und Kulturangebote. Das Quartier beherbergt ein eigenes Theater und sogar einen Konzertsaal der Bremer Philharmonie. Mittendrin die neue Service-Wohnanlage der Johanniter für Seniorinnen und Senioren. Mitten im Leben.

Die Anlage mit 24 Wohneinheiten ist kein Pflegeheim, auch kein klassisches Seniorenheim. Es sind moderne, barrierearme Wohnungen. Dabei haben die Johanniter auf viele Kleinigkeiten geachtet, etwa dass die Steckdosen etwas höher angebracht sind, damit man sich nicht zu weit bücken muss. Dazu gibt es den Hausnotruf der Johanniter und einen Concierge im Erdgeschoss. Services wie ein mobiler Pflegedienst oder Einkaufsservice lassen sich zubuchen – sofern man es braucht. Dazu gibt es Gemeinschaftsräume, die die Bewohnerinnen und Bewohner für gemeinsame Aktivitäten nutzen können, wie Filmabende, Handarbeitskreise oder Spielenachmittage.

Das Tabak Quartier ist ein Beispiel dafür, wie das Wohnen im Alter in Zukunft aussehen kann. Die überwiegende Zahl der Menschen im Rentenalter lebt nach wie vor in den eigenen vier Wänden und selbst bei den über 85-Jährigen sind es noch 82 Prozent. Wer pflegebedürftig ist, wird in der Regel immer noch zu Hause gepflegt – durch Angehörige und oder den mobilen Pflegedienst.



**Der Malkurs nebenan: Auch das Wohnumfeld ist wichtig.**







Hier spielt das Leben: Die Wohnanlagen verfügen über Gemeinschaftsräume.

Neubau: die Appartement-Anlage der Johanniter im Tabakquartier Bremen.

„Niemand will ins Heim, jeder will so lange wie möglich selbstbestimmt leben“, sagt Lisa Marie Weigelt, die beim Landesverband Niedersachsen/Bremen der Johanniter das Thema Wohnformen verantwortet. Doch irgendwann wird es zunehmend schwerer, den großen Garten in Schuss zu halten oder die Treppen in den vierten Stock zu gehen. Viele Ältere leben in Wohnungen oder Häusern, in die sie in den 1970er- oder 1980er-Jahren als junge Paare oder Familien eingezogen sind. Altersgerecht sind diese nicht. Und auch Umbaumaßnahmen, etwa fürs Badezimmer oder für den Treppenlift, stoßen oft an bauliche Grenzen. Und so leben heute laut Statistischem Bundesamt gerade einmal sechs Prozent der über 75-Jährigen in einer barrierefreien Wohnung – obwohl viele sie eigentlich bräuchten.



### Neue Wohnformen fürs Alter

Angebote wie das im Tabakquartier in Bremen sind deshalb immer mehr auf dem Vormarsch. Sie schließen die Lücke zwischen der klassischen Mietwohnung und einer stationären Einrichtung. Während die Zahl der Pflegeheime seit Jahren stagniert, ist laut Zahlen des Branchenportals Pflegemarkt.com das Angebot für betreutes Wohnen seit 2018 um fast ein Drittel auf gut 380.000 Wohnungen gestiegen, darunter auch das Wohnen mit Service als besonders niederschwellige Form. Allein die Johanniter in Niedersachsen und Bremen betreiben in

Petersfehn bei Oldenburg und in Hannover-Kirchrode zwei Quartiere für Seniorinnen und Senioren in eigener Hand. In Kirchrode bietet das Appartementhaus sogar einen eigenen Sauna- und Fitnessbereich. Im selben Gebäude befinden sich eine Bäckerei mit Cafeteria, die auch einen Mittagstisch anbietet, sowie ein Kosmetikinstitut. In Lüneburg und Wolfenbüttel sind zwei weitere Wohnanlagen in Planung.

„Das Ziel beim Wohnen mit Service ist es, dass die Leute möglichst lange, am besten für immer, in ihren eigenen vier Wänden leben können“, sagt Lisa Marie Weigelt von den Johannitern. Im Schnitt sind die Menschen 75 Jahre alt, wenn sie in die Anlagen der Johanniter ziehen. „Man sollte nicht zu lange warten“, rät sie. „Je jünger man ist, desto leichter fällt einem der Schritt, sich auf ein neues Umfeld einzulassen.“

Das Thema Barrierefreiheit und Sicherheit ist aber oft gar nicht der Hauptgrund für den Tapetenwechsel, sondern der Wunsch, wieder mehr soziale Kontakte zu haben. Mehr als die Hälfte der Bewohnerinnen und Bewohner bei den Johannitern sind alleinstehend, schätzt Weigelt. „Ich erlebe, dass die Menschen bei uns noch einmal richtig aufblühen, Anschluss finden und sich einbringen.“ Die Wohnanlagen sind deshalb bewusst nicht zu groß dimensioniert, zwischen 25 und 50 Einheiten, damit tatsächlich ein Gemeinschaftsgefühl entstehen kann.

Derweil hat in Bremen die erste Bewohnerin des Johanniter-Hauses im Tabakquartier ihren Mietvertrag unterschrieben: Helga Antesberger. Die 75-Jährige freut sich auf ihre „kleine, aber feine“ Wohnung, auf das Theater in direkter Nachbarschaft und auf den Gemeinschaftsbereich im Haus. Willkommen im Quartier!

„Bei uns blühen die Menschen noch einmal richtig auf.“

Lisa Marie Weigelt,  
Bereichsleitung Wohnformen,  
Johanniter Niedersachsen/Bremen



## Frühzeitig planen

3 Fragen an Dr. Andrea Teti, Professor für Gerontologie (Schwerpunkt Altern und Gesundheit) an der Universität Vechta

### Wie schafft man es als älterer Mensch, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu wohnen?

Indem man Wohnung, Alltag und Unterstützung rechtzeitig so gestaltet, dass sie bei späteren Einschränkungen „mitwachsen“. Denn im höheren Alter wird die Wohnung für viele zum zentralen Lebens- und Bezugsraum. Deshalb sind Wohnberatung und Unterstützungsangebote so wichtig.

### Was sind die größten Herausforderungen?

Selbstständiges Wohnen heißt, dass man die Wohnung selbstständig betreten, nutzen und verlassen kann. Genau daran scheitert es oft, wenn Treppen oder Bad zum Problem werden. Gerade wenn die Mobilität abnimmt, ist zudem das Wohnumfeld entscheidend: ob man einkaufen kann, zum Arzt kommt, Kontakte pflegen und Unterstützung organisieren kann. Ungünstige Bedingungen können nicht nur körperlich ein Problem werden, sondern auch zu Stress, Angst oder sozialer Isolation führen.

### Und wenn es zu Hause nicht mehr geht?

Ein „Bleiben um jeden Preis“ ist nicht die beste Lösung. Der erste Schritt ist der Umzug in eine passendere Privatwohnung. Wenn der Unterstützungsbedarf darüber hinausgeht, sind Wohnformen mit angebundenen Dienstleistungen eine gute Alternative. Letztlich können Umzüge nicht nur die Wohnqualität, sondern auch die sozialen Kontakte und die gesundheitsbezogene Lebensqualität erhöhen – und so einen Heimeinzug verzögern oder verhindern.

# / Beige war gestern

Die neue Generation 70plus setzt auch modisch Akzente. Jeans, Lederjacke, weiße Turnschuhe und auffällige Accessoires sind in jedem Alter ein lässiges Statement. Dabei geht es nicht darum, Trends zu folgen, sondern um Individualität und Persönlichkeit. Stil hat schließlich kein Verfallsdatum. Und reife Vorbilder gibt es reichlich. Jenseits von beige und unauffällig ...



Die Generation 70plus tritt heute selbstbewusster auf als früher. Modische Kleidung bewirkt, dass man wirkt – egal in welchem Alter.

**K**ennen Sie Iris Apfel? Die Stilikone und Designerin aus New York kleidete sich bis zu ihrem Tod mit 102 Jahren auffällig und extravagant. Im Alter von 97 Jahren erhielt sie sogar einen Modelvertrag und begeisterte das Publikum auf dem Laufsteg. Dabei blieb sie einzig und allein ihrem Stil mehr als 50 Jahre lang treu. Zu exotisch? Nein. Denn auch jenseits der Exzentrik einer Iris Apfel entdecken immer mehr Modemarken ältere Semester für sich. So modelt Schauspielerin Isabella Rossellini mit 71 Jahren wieder. Genau wie Sänger Bob Dylan – mit immerhin stolzen 82 Jahren. Dem Alter den Grauschleier entreißen, das möchte auch Greta Silver aus Deutschland. Das Model ist als Modeexpertin in den sozialen Medien aktiv. Sie startete ihre Karriere erst mit 60 Jahren und steht heute, mit 77 Jahren, mit beiden Beinen fest im Arbeitsleben. Gerne mit Lederjacke und farbiger Brille.

### **Persönlicher Stil statt Modetrend**

Vorbilder, die zu einem persönlicheren Modestil inspirieren, gibt es also genug. „Angepasst und unauffällig, das entspricht nicht mehr der Lebensrealität der Älteren“, weiß auch Stefanie Diller, Stilberaterin aus Hamburg. „Der Anspruch an Kleidung hat sich verändert. Dabei geht es weniger darum, einem Alter zu entsprechen, sondern darum, sich selbst treu zu bleiben.“ Entscheidend ist für die Expertin daher weniger das Alter als die



**Die Hamburger Stilberaterin Stefanie Diller unterstützt Menschen dabei, einen stimmigen Look zu finden. Unter [www.diller-yourself.de](http://www.diller-yourself.de) schreibt sie regelmäßig über Mode und Ausstrahlung. Ihre Tipps:**



#### **Passende Farbe**

Kräftige Farben wirken im Alter manchmal etwas hart, Beige und auch Pastelle lassen müde und älter wirken. Blau-, Grün-, Rot- und Beertöne wirken frischer.



#### **Kombination mit Stil**

Ein zeitloser Stil besteht aus einer Grundausrüstung und Highlights, die zur Persönlichkeit passen. Ein ausgefallener Schuh, eine besondere Kette oder ein Tuch setzen moderne Akzente. So wirkt das Outfit lebendig, ohne laut zu sein – und modern, ohne modisch sein zu wollen.



#### **Qualität in Schnitt und Material**

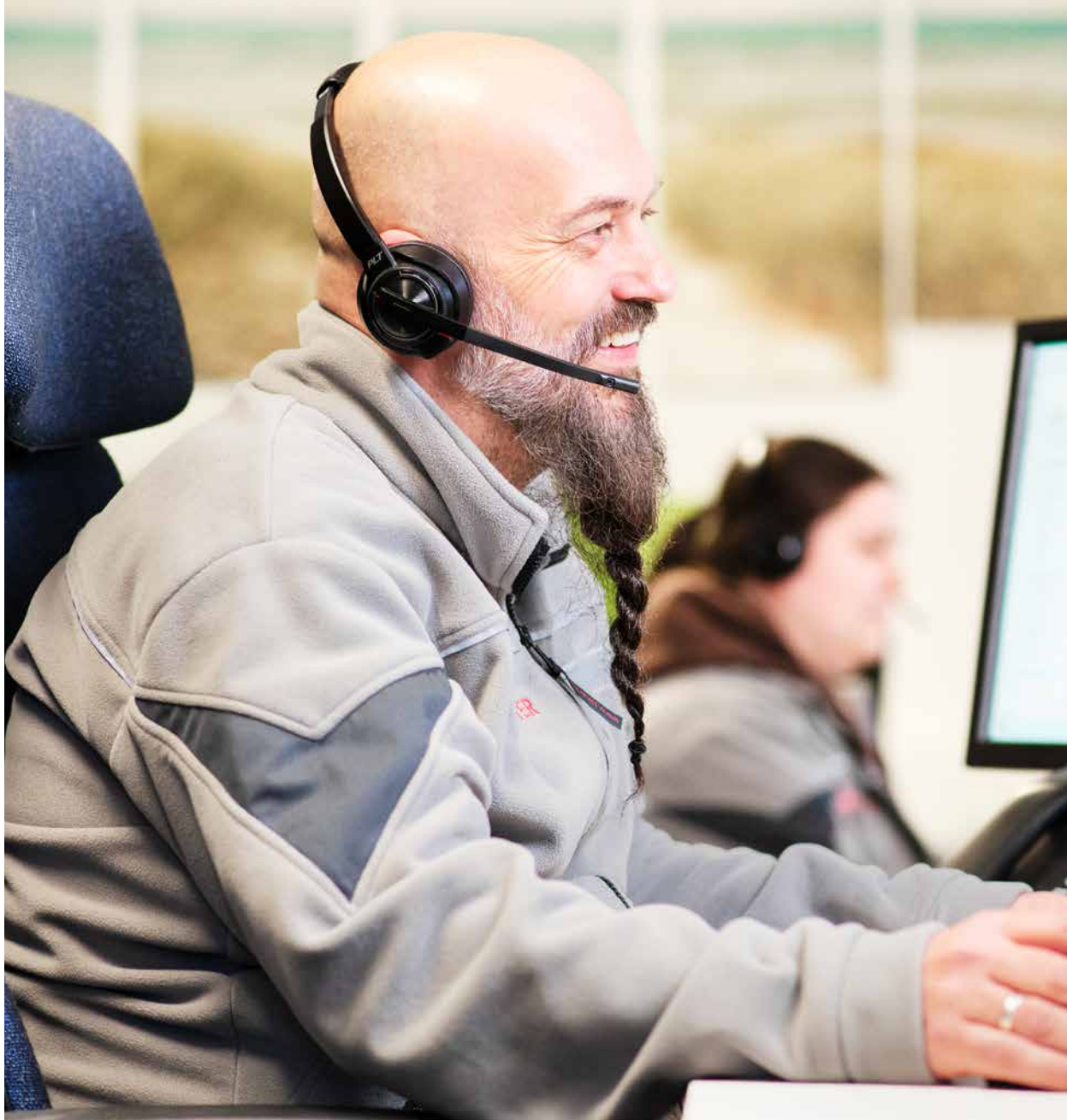
Moderne Schnitte, die zur eigenen Figur passen, sind wichtig. Sie sollten weder einengen noch form- oder konturlos sein. Ein hoher Anteil an Naturmaterialien sorgt für mehr Tragekomfort und eine wertigere Optik.

Wirkung der Kleidung: „Niedliche Blümchenblusen mit hellblauer Strickjacke lassen oft älter erscheinen. Ein schlichter, gut geschnittener dunkelblauer Pullover mit einem schönen Tuch, einer lässigen Stoffhose und modernen Sneakern (Anm.: sportliche Schuhe) wirkt dagegen sofort zeitgemäß und souverän.“

#### **Aufpeppen geht immer**

Überhaupt das Thema Farbe: Es geht eben nicht darum, Farbe zu vermeiden, sondern die passende zu finden: Auch wenn in diesem Frühjahr und Sommer wieder Pastelltöne wie Rosa, Violett oder Salbei, Bananengelb, Mandarine und Melone angesagt sind, stehen diese längst nicht allen. „Wichtiger als der Trend ist die Frage, welche Farbe zum eigenen Teint und der Persönlichkeit passt. Und das ist ja das Schöne: Wir können aus dem großen Modeangebot wählen, wie es uns passt“, so Stefanie Diller. Sie plädiert auch dafür, das Outfit mit entsprechenden Accessoires aufzupeppen: Ausgefallene Schuhe, Ketten, Handtaschen, Jacken und Mäntel. Aber – und das gilt für die Stilexpertin in jedem Alter: „Nicht mehr als drei Farben in einem Outfit und auch nur ein einziges Highlight, sonst wird es schnell zu viel.“ Und sie räumt auch mit einem weiteren Vorurteil auf: „Komfort und Funktionalität werden häufig mit Bequemlichkeit verwechselt, was dann schnell alt und langweilig aussieht. Es gibt aber Mode, die beides kann: bequem sein und stilvoll.“

Mit einem Lächeln:  
Kim Netzläff ist  
gerne für die  
Anrufenden da.



# / Alles in Ordnung?

Wer auf den roten Knopf des Hausnotrufs drückt, landet bei Kim Netzläff oder einem seiner gut 50 Kolleginnen und Kollegen in der Hausnotrufzentrale. Der 47-Jährige kümmert sich seit 20 Jahren am Telefon um größere und kleinere Notfälle und manchmal auch um kleine Schildkröten.

9:20 Uhr, Hausnotrufzentrale in Berne. Kim Netzläff nimmt einen Notruf an: „Die Johanner, Netzläff, guten Morgen, Frau Schneider. Sie haben den Hausnotruf gewählt. Ist alles in Ordnung?“, fragt Kim mit sanfter, warmer Stimme. Der älteren Dame ist seit dem Aufstehen schwindelig. Kim schickt sicherheitshalber einen Kollegen vom Einsatzdienst vorbei – er wird den Blutdruck messen.

Kim arbeitet seit 2005 im Hausnotrufteam in Berne, direkt am Weserdeich gegenüber von Bremen. Alle Notrufe aus Niederachsen und Bremen gehen hier oder in der Außenstelle im nahen Oldenbrok ein – 500.000 sind es pro Jahr.

Kims Arbeitstag hat heute um 6 Uhr begonnen. Das Team in Berne arbeitet im 3-Schicht-Dienst rund um die Uhr. Kim ist

gelernter Altenpfleger, die anderen im Team sind unter anderem Rettungssanitäter oder auch Arzthelferinnen. Medizinisches Wissen ist wichtig. Genau wie beim Notruf 112 muss Kim abklären, ob es etwas Ernstes ist. Auf seinem Monitor werden ihm die Vorerkrankungen und die Medikation der Kundinnen und Kunden angezeigt. Nimmt jemand Blutverdünner, kann auch Nasenbluten gefährlich werden. Derweil geht der nächste Anruf ein: Ein älterer Herr klagt über Herzbeschwerden. „Im Zweifelsfall schicke ich den Rettungswagen lieber einmal zu viel als zu wenig.“

Zu hoher Blutdruck, ein Sturz, Atembeschwerden – alles ist heute dabei. Der nächste Anruf dagegen ist harmlos. Eine ältere Dame ist aus Versehen an den Knopf gekommen. Kim antwortet freundlich. „Kein Problem.“ Tatsächlich sind 75 Prozent der Anrufe Fehl- und Probealarme.

Doch beim nächsten Anruf wird es ernst: Die Tochter einer Kundin meldet sich, ihre Mutter ist umgefallen. Kim fragt, ob die ältere Frau ansprechbar sei. Sie ist es nicht. Jetzt geht es Hand in Hand. Kims Kollegin informiert den Rettungsdienst, während er selbst mit der aufgeregten Tochter spricht.



**In guten Händen: Kim Netzlaff weiß, wann er Rettungswagen oder Einsatzdienst losschicken muss.**

Die sanfte Stimme wird nun sehr verbindlich, gibt klare Anweisungen, was jetzt zu tun ist. „Im Notfall muss man den Menschen klarmachen, dass sie es sind, die jetzt helfen müssen.“

Freud und Leid liegen in Berne oft beieinander. Manchmal entwickeln sich auch Gespräche, man lacht gemeinsam. Und manchmal geht es darum, das Haustier zu retten. Wie damals, als sich bei einem Kontrollanruf niemand meldete, Kim aber ein Rascheln vernahm. Es war eine Schildkröte. Der Besitzer war im Krankenhaus, im Trubel war das Tier vergessen worden. Kim informierte die Angehörigen. Die Schildkröte wurde gerettet. ●

## 5 Gründe für den Hausnotruf

**Erreichbarkeit:** 24 Stunden, 365 Tage im Jahr

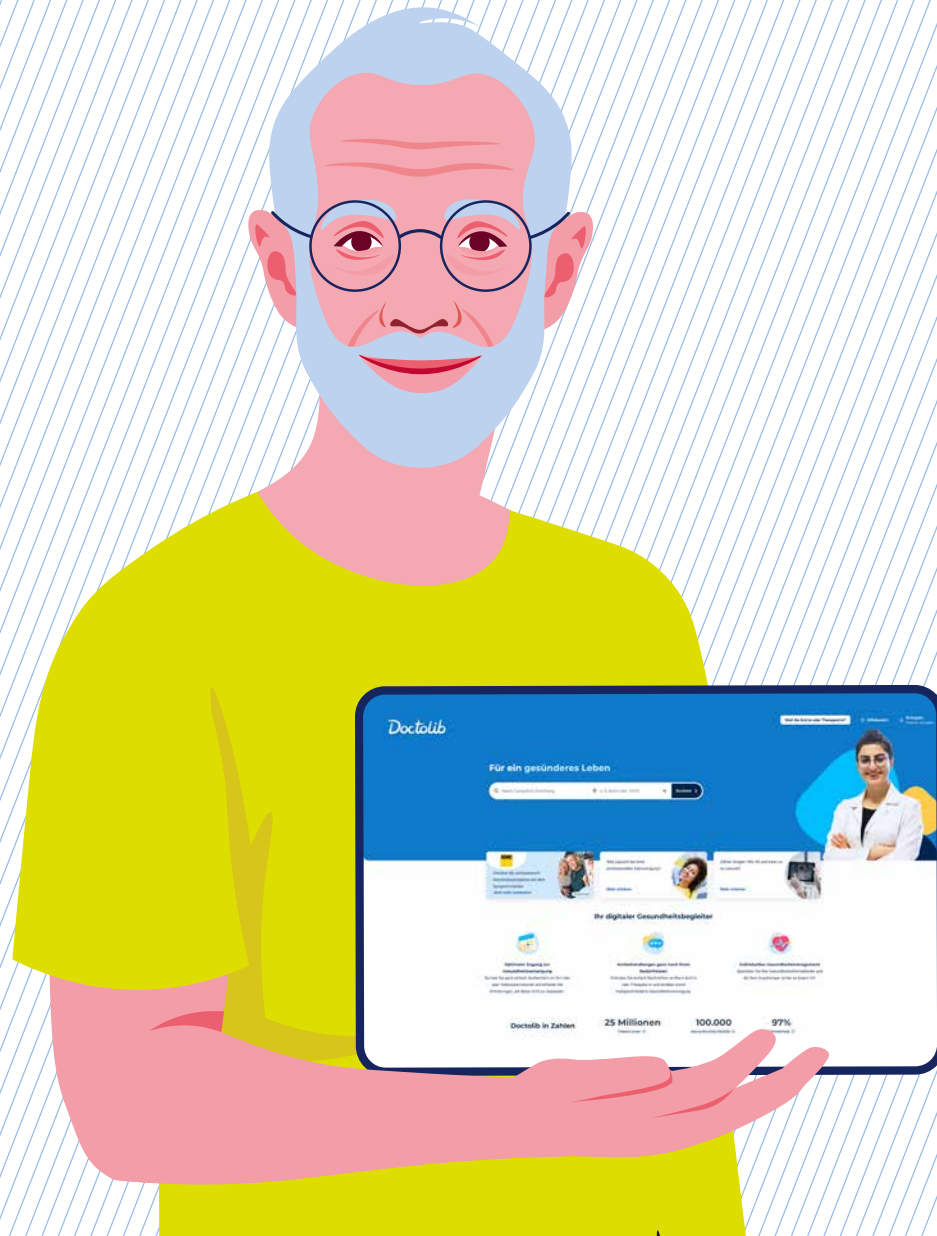
**Professionalität:** nur geschultes Fachpersonal

**Reaktionszeit:** schnelle Hilfe vor Ort

**Doppelte Absicherung:** alternativer Verbindungsweg über Mobilfunk, falls das Festnetz ausfällt

**Transparente Kosten:** alle Leistungen im Paketpreis inbegriffen

Feierabend: Kim Netzlaff verlässt die Leitstelle in Berne – die befindet sich in einem Fachwerkhaus aus dem 19. Jahrhundert.



/ Online

## Was ist eigentlich ... **Doctolib?**

Schluss mit Warteschleife. Arzttermine kann man jetzt ganz einfach online vereinbaren. So geht's.

Viele Praxen bieten inzwischen die Möglichkeit, Termine online zu buchen. Oft nutzen sie dafür die großen Terminbuchungsportale wie Doctolib oder jameda und verlinken über ihre Internetseite direkt auf deren Angebote. Doctolib ist der größte Anbieter mit 100.000 buchbaren Gesundheitsfachkräften und 25 Millionen Patientinnen und Patienten. Auf der Seite kann man nach Fachärzten recherchieren, Termine buchen oder absagen. Zudem gibt es eine Erinnerungsfunktion. Um das Angebot zu nutzen, muss man sich registrieren. Eine Alternative zu diesen Portalen kann die Facharztvermittlung der Kassenärztlichen Vereinigungen sein, die zusätzlich zur kostenlosen Nummer für den Bereitschaftsdienst 116 117 auch über ein eigenes Online-Portal verfügt. Für einige Termine ist hier aber ein Vermittlungscodes des Hausarztes nötig.

**Mehr Infos: [www.doctolib.de](http://www.doctolib.de), [www.jameda.de](http://www.jameda.de), [www.116117.de](http://www.116117.de)**



/ Hausnotruf

## Vorsicht, Masche!

Unseriöse Anbieter versuchen derzeit mit aggressiven Tricks, Hausnotruferkundinnen und -kunden der Johanniter abzuwerben, wie die Johanniter durch wiederholte Rückfragen und Hinweise aus ihrer Kundenschaft erfahren haben. Den Betroffenen wurden unaufgefordert neue Hausnotrufergeräte zugesandt, mit der Aufforderung, den Vertrag mit den Johannitern zu kündigen. Laut vereinzelter Kundenrückmeldung wurde die angebliche Kündigung teilweise sogar mit gefälschten Unterschriften direkt an die Pflegekasse übermittelt – gegen den Willen der Betroffenen. Wer solche dubiosen Anschreiben oder Anrufe erhält, sollte darauf nicht eingehen und die Johanniter über die gebührenfreie Service-Rufnummer 0800 0019214 kontaktieren.

/ Finanzen

## Für den Fall der Fälle



Welche medizinischen Maßnahmen wünscht man sich bei einem Unfall oder im Krankheitsfall? Und welche nicht? Wer soll und darf entscheiden, wenn man es selbst nicht mehr kann? Diese Fragen sollte jeder frühzeitig mit einer Patientenverfügung und einer Vorsorgevollmacht klären. Was sich genau hinter den Begriffen verbirgt und worauf man beim Ausfüllen achten sollte, das zeigt der Vorsorgeleitfaden der Johanniter. Die Broschüre gibt es kostenlos zum Download.



Die Broschüre gibt es unter:  
[www.johanniter.de/vorsorge](http://www.johanniter.de/vorsorge)

/ Technik

## Schluss mit Kribbeln



Heuschnupfenzeit ist für Menschen mit Allergie Leidenszeit. Mit Luftreinigern kann man die Pollenbelastung zumindest in den eigenen vier Wänden deutlich senken und für Linderung sorgen. Die Geräte setzen auf HEPA-Feinstaubfilter, die Pollen fast vollständig aus der Luft filtern. Wichtig: Die Luftreiniger müssen passend zur Raumgröße gewählt sein, um ihre volle Wirkung zu entfalten.

/ Internet



# 90 Prozent

der 70- bis 79-jährigen Menschen in Deutschland sind online. Selbst die über 80-Jährigen sind inzwischen mehrheitlich im Internet, und zwar zu 62 Prozent. Am häufigsten werden Suchmaschinen, WhatsApp, E-Mails und Nachrichtenportale genutzt, aber auch Online-Banking oder die Mediatheken der Fernsehsender.

Quelle: SIM-Studie 2024



# Alle in Sicherheit



## 2.062

ehrenamtliche Helferinnen und Helfer aus dem Landesverband Niedersachsen/Bremen der Johanniter engagieren sich im Bevölkerungs- und Katastrophenschutz.

## 14



Die Ehrenamtlichen organisieren sich in 14 Einheiten, auf die die Bundesländer Niedersachsen und Bremen im Bedarfsfall zurückgreifen können.

Marcel Colter, Ortsbeauftragter der Johanniter in Delmenhorst



Wenn in Niedersachsen oder Bremen eine Fliegerbombe aus dem 2. Weltkrieg gefunden wird, ist das nicht nur ein Fall für Feuerwehr und Polizei, auch die Johanniter rücken aus. Sie richten Notunterkünfte ein, betreuen die Menschen vor Ort und transportieren ältere Menschen und Pflegebedürftige.

**A**uch 80 Jahre nach Kriegsende liegen in Norddeutschland noch immer zahlreiche Blindgänger unter der Erde. Meist werden sie erst gefunden, wenn irgendwo der Bagger für Tiefbauarbeiten anrückt. Und dann geht es ziemlich schnell. Im Umkreis des Fundortes müssen alle Menschen ihre Häuser verlassen. Schlagzeilen machen vor allem die großen Evakuierungen wie letztes Jahr in Osnabrück, als mehrmals teils zehntausende Menschen betroffen waren. Aber auch in kleinen und mittleren Städten wie Delmenhorst kommt es immer wieder zu Bomben- oder Granatenfunden. Und auch hier muss der Katastrophenschutz für den Fall der Fälle vorbereitet sein.

Den Ortsverband der Johanniter in Delmenhorst mit seinen 87 aktiven Ehrenamtlichen gibt es seit 2007. Bei Evakuierungen oder spontanen Räumungen in Delmenhorst und in der Region kommen sie zum Einsatz. Und das sind nicht nur Bombenfunde, es können auch Naturkatastrophen sein, Chemieunfälle oder – wie zuletzt in Berlin – langanhaltende Stromausfälle. Das Team übernimmt dann den Transport von Pflegebedürftigen und von Menschen, die nicht mehr gut zu Fuß sind. Gemeinsam mit anderen Hilfsorganisationen stellen die Johanniter in Delmenhorst Notunterkünfte bereit und kümmern sich um die medizinische Versorgung. „Viele Betroffene haben in solchen Situationen Sorgen, zum Beispiel, dass bei

ihnen eingebrochen wird, ihr Haus beschädigt werden könnte oder sie in der Hektik den Herd angelassen haben“, berichtet Marcel Colter, Ortsbeauftragter der Johanniter in Delmenhorst. „Dann kümmern sich unsere Kräfte von der Psychosozialen Notversorgung, hören zu und helfen.“ Die Ehrenamtlichen haben dafür eine spezielle Ausbildung.

Die Sammelunterkünfte sind meist in Turnhallen untergebracht. Hier stellen die Johanniter Bänke, Tische und Feldbetten bereit. Es gibt Verpflegung und oft auch eine Betreuung für die Kinder. Vielleicht 25 bis 30 Prozent der Menschen nutzen dies, schätzt Colter – alle, die nicht die Möglichkeit haben, woanders unterzukommen. „Pflegebedürftige und bettlägerige Personen bringen wir möglichst immer in andere Pflegeheime. Die legt man nicht auf ein Feldbett“, sagt Colter. In die Sammelunterkünfte kommen allerdings auch ältere Personen, die zwar nicht pflegebedürftig, aber auch nicht mehr ganz fit sind. Außerdem auch kleine Kinder. Die Delmenhorster Johanniter würden für sie gerne andere Betten anschaffen. Bequemer sollen sie sein, aber so kompakt, dass sie auf den Lkw passen, etwa Kinderreisebetten oder aufblasbare Betten. „Dafür sind wir auf Spenden angewiesen.“ Genauso für die Ausbildungen der Fahrerinnen und Fahrer und des sanitätsdienstlichen und psychosozialen Betreuungspersonals. Colter: „Wir sind für den Fall der Fälle da, aber wir brauchen Unterstützung. Wir sind dankbar für jede Spende.“ ●



**Scannen und Spenden: Mit der Fotoüberweisung geht Helfen noch leichter. Jetzt mit der Banking-App den QR-Code scannen. Der Überweisungsträger wird dann automatisch vorausgefüllt.**

## Helfen zu helfen

Die ehrenamtlichen Hilfskräfte der Johanniter kümmern sich nicht nur in Delmenhorst, sondern in ganz Niedersachsen und Bremen mit viel Einsatz und Herzblut um den Bevölkerungsschutz, aber auch um Sanitäts- und Rettungsdienste und viele andere Aufgaben. Unterstützen Sie die Helferinnen und Helfer im Land. Jede Spende hilft.

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



Der eine macht Liegestütz – der andere greift zum Trainingsband!

# / Es ist nie zu spät

Auch Untrainierte können im Alter noch tüchtig Muskeln aufbauen. Der gesundheitliche Nutzen ist enorm. Sogar das Demenzrisiko lässt sich verringern, sagt Sportwissenschaftler Prof. Jürgen Gießing.

## **Lediglich ein Drittel der über 70-Jährigen treibt regelmäßig Sport. Warum nimmt die Motivation im Alter ab?**

Der wichtigste Grund sind körperliche Beeinträchtigungen: Verschleiß, Arthrose, Meniskusprobleme ... viele hören wegen der auftretenden Schmerzen auf. Oder sie sagen: „Ich habe Bluthochdruck, ich habe Diabetes – ich kann nicht mehr.“ Dabei kann man nach Rücksprache mit dem Hausarzt grundsätzlich alles machen, wozu man noch körperlich in der Lage ist.

## **Zum Beispiel?**

Wer Probleme mit der Schulter hat, kann zumindest die Beine trainieren. Wer eine künstliche Hüfte hat, auf jeden Fall den Oberkörper. Das Charmante am Krafttraining ist ja, dass ich mich gar nicht so sehr verausgaben muss. Bei den klassischen Sportformen – Laufen, Schwimmen, Radfahren – sind viele Muskeln gleichzeitig aktiv. Das ist für den Körper schon eine hohe Anstrengung. Beim Krafttraining beanspruche ich die Muskeln nur einzeln.

## Ist ein Sixpack ein realistisches Ziel für 80-Jährige? Wo stößt der Muskelaufbau an Grenzen?

Für 80-Jährige ist die Funktionalität entscheidend, also eine gesunde Leistungsfähigkeit. Während ein Leistungssportler ein Jahr lang hart trainieren muss, um sich ein bis zwei Prozent zu verbessern, erreicht man als Untrainierter zweistellige Steigerungen innerhalb weniger Monate.

## Muss ich ins Fitnessstudio oder kann ich zu Hause trainieren?

Ich empfehle das Fitnessstudio: Man ist in Gesellschaft, man hat jemanden, der draufgucken kann, man kann seine Bewegungen im Spiegel beobachten. An den Trainingsgeräten kann man nichts falsch machen, weil die Maschine auf die jeweilige Person eingestellt ist.

## Und wenn ich nicht mobil bin oder kein Studio in der Nähe ist?

Auch zu Hause ist vieles möglich. Angefangen bei ganz einfachen Übungen, wo ich auf dem Stuhl sitze, die Beine ausstrecke oder zehn- bis zwanzigmal aufstehe. Wer fitter ist, macht Kniebeugen und Liegestütze. Ideal ist Treppensteigen: Da belaste ich das Bein auf jeder Stufe mit dem vollen Körpergewicht. 70, 80, 90 Kilo – eine schöne Trainingswirkung!

## Was raten Sie Menschen, die sich auch ohne Training fit fühlen?

Durch Muskelaufbau reduziere ich gleich mehrere Krankheitsrisiken. Unsere Muskeln sind nämlich wahnsinnig stoffwechselaktiv! Sie sind unser größter Glykogenspeicher und senken den Blutzuckerspiegel und den Insulinausstoß. Dazu wirkt Muskeltraining präventiv gegen Alzheimer und Demenz, weil die Kontraktion der Muskeln auch die entsprechenden Gehirnareale stimuliert.

## Der beste Grund, gleich morgen mit dem Training anzufangen?

Man wird jünger. 70-Jährige, die jetzt anfangen zu trainieren, haben irgendwann die Leistungsfähigkeit, die sie mit 60 hatten, auch wenn sie bis dahin schon 80 sind!



### Prof. Dr. Dr. Jürgen Gießing

lehrt und forscht als Professor für Sportwissenschaft an der Rheinland-Pfälzischen Technischen Universität Kaiserslautern-Landau. Er ist Autor zahlreicher Bücher und Ratgeber zum Thema Fitness und Muskelaufbau (siehe rechts).

## Richtig trainieren



### Besser einmal als keinmal

Auch wer nur wenig trainiert, macht Fortschritte. Das Minimum ist ein Training pro Woche. Ideal wären zwei Einheiten. Wer besonders ehrgeizig ist, darf auch dreimal ran! Öfter aber nicht, sonst ist die Erholungszeit zu kurz.

### Beugen, strecken, drücken!

Pro Muskelgruppe reicht eine Übung. Zum Beispiel: eine für die Beinstrecker, eine für die Beinbeuger, eine drückende, eine ziehende und dann noch eine Übung, wo der Oberkörper aufgerichtet wird, und eine, wo er nach hinten gedrückt wird. Dann sind alle wesentlichen Muskeln aktiviert.



### Mehr Eiweiß!

Proteine stimulieren die Muskelproteinsynthese und damit auch das Muskelwachstum. Prof. Jürgen Gießing empfiehlt zwei bis drei proteinreiche Mahlzeiten pro Tag (30–40 Gramm Eiweiß). Zum Beispiel mit Fleisch, Käse, Quark oder Eiern.

### Lies mal!

Von Prof. Jürgen Gießing sind folgende Bücher zum Thema erschienen:

- „Muskeltraining für Senioren – 111 effektive Übungen für bleibende Fitness und Wohlbefinden“ (Limpert Verlag)
- „Reverse Aging – warum fitte Muskeln unseren Stoffwechsel verjüngen“ (Kneipp Verlag)





**Viktoria Wächter** arbeitet im Marketing der Johanniter. Sie stammt aus Hessen und liebt „Handkäs mit Musik“. Von ihr stammt auch das Rezept unten.



# Protein-Bombe

Der Harzer Roller zählt zu den eiweißreichsten Lebensmitteln. Aber auch in Quark, Nüssen oder Linsen stecken jede Menge Proteine.

Proteine sind die Alleskönner unter den Nahrungsmitteln: Sie regulieren den Blutzuckerspiegel, stärken die Muskulatur und verringern das Sturzrisiko. Um den Tagesbedarf zu decken, empfiehlt Viktoria Wächter von den Johannitern: „Bauen Sie in möglichst jede Mahlzeit proteinreiche Kost ein.“

**Hauptmahlzeiten:** Zum Frühstück Joghurt oder Quark; zum Mittagessen Fisch, Hühnchen oder Linsensalat; zum Abendessen Ei oder Käse.

**Snacks:** Statt zuckerreicher Müsli- oder Schokoriegel lieber ein griechischer Joghurt mit Obst, ein gekochtes Ei oder eine Handvoll Mandeln.

## „Handkäs mit Musik“

In Hessen wird der Harzer Roller Handkäs genannt und bevorzugt in einer Marinade serviert. Hier das Rezept:

---

|          |                              |
|----------|------------------------------|
| Zutaten: | 400 g Handkäse (Harzer Käse) |
|          | 2 Zwiebeln                   |
|          | 8 EL Apfelessig, 4 EL Wasser |
|          | 4 EL Rapsöl                  |
|          | Pfeffer, Salz                |
|          | 1 TL Kümmelsamen             |
|          | 1 halbes Bund Petersilie     |

---

**Anleitung:** Zwiebeln fein hacken und mit Apfelessig, Wasser, Rapsöl, Pfeffer und Salz vermischen. Hälfte der Kümmelsamen hinzufügen. Die Handkäse-Scheiben in einer Schüssel mit der Marinade übergießen. Zugedeckt im Kühlschrank einige Stunden durchziehen lassen. Den Handkäse mit den übrigen Kümmelsamen und Petersilie bestreuen. Auf Vollkornbrot servieren.

## / Geist

**Im Schnee**

Von Tommie Goerz  
Piper Verlag, 176 Seiten  
22,00 EUR

Vorgestellt von Karin Dörner,  
Inhaberin der Buchhandlung an  
der Marktkirche in Hannover

**Lieblingsbuch**

Der Winter ist vorbei, aber der Roman „Im Schnee“ ist für mich einer der schönsten des letzten Jahres. Er beginnt damit, dass in einem kleinen Dorf der alte Max in den Garten schaut, wo unter den Apfelbäumen Schnee liegt. Dann läutet die Totenglocke und Max weiß sofort, dass dieses Mal sein bester Freund Schorsch, den er seit über 80 Jahren kennt, gestorben ist. Während der nächtlichen Totenwache werden in Gedanken und Worten Dorfgeschichten der vergangenen acht Jahrzehnte erinnert. Sie ergeben ein vages Bild einer oft unbarmherzigen Dorfgemeinschaft, die sich gegen alles Neue mit sturer Vehemenz wehrt – aber auch ein Bild von Verbundenheit und tiefer Freundschaft.

.....

## / Körper

**Kurzhandtel**

2 x 500 g

Preis ca. 10 Euro

Erhältlich bei Sport-  
und Sanitätshäusern  
oder im Online-Handel

**Aller Anfang ist ... leicht!**

Wer noch nie mit Hanteln trainiert hat, fängt am besten mit der untersten Gewichtsklasse an. Das Einsteigermodell wiegt 500 Gramm. Die gusseisernen Kurzhandteln sind mit einer rutschfesten Kunststoffhülle überzogen und liegen fest in der Hand. Die Gewichte eignen sich für das Training von Arm-, Bauch- oder Rückenmuskeln. Die passenden Übungen kann man sich beim nächsten Orthopädie- oder Physiotherapie-Termin zeigen lassen.

**Inge Matern**

Landespfarrerin im Landesverband  
Niedersachsen/Bremen

## / Seele

**Wenn alles anders kommt ...**

Die ersten Monate des Jahres 2026 sind herum – und mir wird klar: Die meisten guten Vorsätze sind Schnee von gestern, und mancher wohlüberlegte Plan ist längst durchkreuzt, weil unerwartet etwas dazwischenkam. Wie enttäuschend!

Da kommt mir ein Bibelwort in den Sinn, das ich schon aus Kindheitstagen kenne:

**„Das Herz des Menschen denkt sich seinen Weg, doch der HERR lenkt seinen Schritt.“**

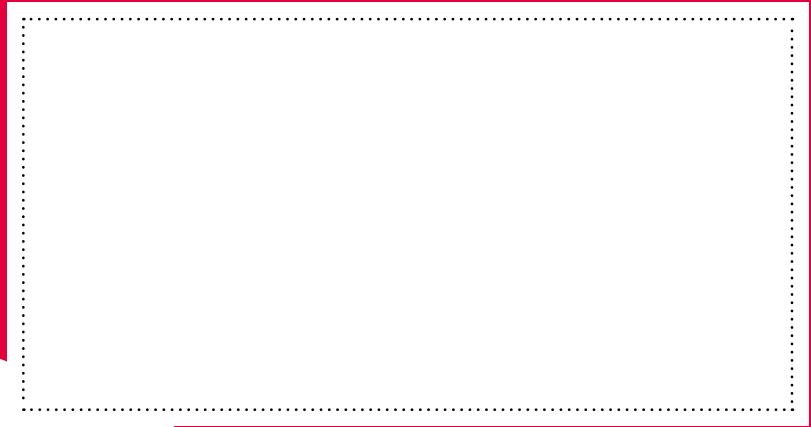
Wenn ich in dieser Gewissheit auf mein bisheriges Leben zurückblicke, dann finde ich langsam zur Ruhe. Gott ist mit seiner Liebe ja immer bei mir! Und in der Losung für dieses noch recht junge Jahr gibt er uns allen sogar ein Versprechen: Siehe, ich mache alles neu!

Darauf dürfen wir vertrauen – und bleiben in allem behütet.

Herzlichst, Ihre

*Inge Matern*

# Frühlingserwachen



Gewinnen Sie mit etwas Glück den Roman „Im Schnee“ von Tommie Goerz (s. S. 19) oder einen von drei Blumensträußen. Viel Glück!

Senden Sie uns das Lösungswort unter Nennung des gewünschten Gewinns sowie Ihre Adresse **per Post** (Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Redaktion Jo!, Stichwort: Rätsel, Baumschulenallee 16, 30625 Hannover) oder digital mit dem **Online-Formular** (scannen Sie den nebenstehenden QR-Code) bis zum **27.4.2026** zu. Lösungswort des letzten Rätsels: Tannenduft. Die Gewinnerinnen und Gewinner der Ausgabe 3/2025 wurden persönlich benachrichtigt. Einsendungen per E-Mail werden nicht berücksichtigt.



|  |   |                            |                              |                                      |                              |                                     |                                      |   |   |           |                                       |                |                            |  |                               |                 |
|--|---|----------------------------|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---|---|-----------|---------------------------------------|----------------|----------------------------|--|-------------------------------|-----------------|
| Krankens-<br>betreue-<br>rin             | ▼ | nor-<br>discher<br>Hirsch  | nachts<br>jagender<br>Vogel  | Siegerin<br>beim<br>Welt-<br>kampf   | ▼                            | Lebens-<br>bund                     | dem<br>Menschen<br>ähnliches<br>Tier | Vorlese-<br>raum an<br>der Uni-<br>versität | Ampel-<br>farbe                             | kräftigen | Vorteil,<br>Profit                    | ▼              | italie-<br>nisch:<br>drei  | ▼                                      | blaue<br>Farbe des<br>Himmels |                 |
| saisonale<br>Reini-<br>gungs-<br>aktion  | ▶ |                            |                              |                                      |                              |                                     |                                      |   |   |           |                                       |                | 7                          |  | Wohl-<br>täter                |                 |
| Berufs-<br>ausbil-<br>dung               | ▶ | 5                          |                              |                                      |                              | eng-<br>lisches<br>Längen-<br>maß   |                                      |   |   |           | Täu-<br>schung,<br>Vorspie-<br>gelung |                |                            |  |                               |                 |
|  | ▶ |                            |                              |                                      | Buch<br>für Brief-<br>marken | grie-<br>chischer<br>Käse           |                                      |   | 6   |           | Null beim<br>Roulette                 |                |                            |  |                               |                 |
| Abend-<br>stern                          |   | tür-<br>kischer<br>Schnaps | alte<br>deutsche<br>Münze    | 1                                    |                              |                                     |                                      |   | Kurz-<br>form von<br>Eduard                 |           |                                       |                | für alle<br>Zeit           | men-<br>schen-<br>leer, ver-<br>lassen |                               |                 |
| Enterich                                 | ▶ |                            |                              |                                      |                              | europ.<br>Welt-<br>raum-<br>agentur | englische<br>Herren-<br>anrede       |   |   |           | Edelgas                               |                |                            |  |                               |                 |
| ägypti-<br>scher<br>Sonneng-<br>ott      | 9 |                            | Vor-<br>name von<br>Capone † | zweiter<br>griech.<br>Buch-<br>stabe |                              |                                     |                                      | 2   | Internet-<br>kürzel für<br>Deutsch-<br>land |           | franzö-<br>sisch:<br>der              | Frage-<br>wort | 4                          |  |                               |                 |
| Flieger<br>der grie-<br>chischen<br>Sage | ▶ |                            |                              |                                      |                              |                                     | austra-<br>lische<br>Hafen-<br>stadt |   |   |           |                                       |                |                            |  |                               |                 |
| Fluss in<br>Ägypten                      | ▶ |                            |                              | Vor-<br>name der<br>Dietrich †       |                              |                                     |                                      |   |   |           |                                       | 8              | Waffe<br>der Ger-<br>manen |  |                               |                 |
|  |   |                            |                              |                                      |                              |                                     |                                      |   |   |           |                                       |                |                            |  |                               | RM334523 202601 |

Lösungswort: 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Für das Gewinnspiel gelten folgende Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise:  
[www.johanniter.de/gewinnspiel-jo-datenschutz/](http://www.johanniter.de/gewinnspiel-jo-datenschutz/)



**JOHANNITER**