

Jo!



Schönen Urlaub

Reisen geht in
jedem Alter!

S. 4

Rock around the clock
Warum es keine Alte-
Leute-Musik mehr gibt S. 8

Hilfe für Hundstage
So schützen Sie
sich vor Hitzewellen S. 16

Sommerfrische
Rätseln
und gewinnen S. 20

Willkommen!



Laura Wehner
Marketingmanagerin

Liebe Leserinnen und Leser,

wann sind Sie zuletzt verreist? Welche Bilder und Eindrücke kommen Ihnen in den Sinn? „Eine kleine Reise ist genug, um uns und die Welt zu erneuern“, schrieb Marcel Proust. Es ist fast so, als würden wir im Urlaub Schätze sammeln, die wir dann mit nach Hause nehmen dürfen.

So lange wir reisen können. Spätestens, wenn der Körper nicht mehr mitspielt, trauen sich viele Menschen nicht mehr in die weite Welt hinaus. Dabei gibt es Wege, wie man auch mit Ängsten oder Einschränkungen noch gut unterwegs sein kann. In unserer Titelgeschichte finden Sie dazu viele Tipps und Anregungen. Man muss ja nicht ans Ende der Welt reisen, um neue Schätze zu sammeln. Schon ein Sommerausflug mit Angehörigen in die nähere Umgebung kann zu einer unvergesslichen Erinnerung werden.

Viel Spaß beim Entdecken!

Ihre

Laura Wehner

PS: In dieser Ausgabe finden Sie außerdem Tipps, wie Sie gut durch die heißen Hochsommertage kommen. Lesen Sie dazu unser Experteninterview auf Seite 16/17 und auch unseren Rezepttipp auf Seite 18!

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: 63.960 Exemplare / Titelfoto: stock.adobe.com, Daniel / 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 2-2026:



Rock around the clock

S. 8

Warum es keine Alte-Leute-Musik mehr gibt



Filbert kommt

S. 10

Ein Tag mit Filbert Adolf vom ambulanten Pflegedienst der Johanniter



Hilfe für Hundstage

S. 16

So schützen Sie sich vor Hitzewellen

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

0800 0019214

Die Freiheit, aktiv zu bleiben

Die Johanniter gibt es jetzt auch am Handgelenk – für alle, die viel unterwegs sind, aber auf Sicherheit nicht verzichten wollen.

Ob beim Wandern im Mittelgebirge, auf der Fahrradtour am Wochenende, beim Nordic Walking im Park oder beim Spaziergang mit dem Hund – aktiv zu bleiben bedeutet Lebensqualität. Viele Menschen zwischen 55 und 75 Jahren genießen ihre Unabhängigkeit und möchten ihren Alltag selbstbestimmt gestalten. Gleichzeitig wünschen sie und ihre Angehörigen sich Gewissheit, dass im Ernstfall schnell Hilfe da ist.

Genau hier setzt die neue Smartwatch-Lösung der Johanniter an. Die schicken Uhren kombinieren modernes Design mit intelligenter Technik. Im Notfall genügt ein Tastendruck – je nach Modell erkennt die Uhr sogar einen Sturz automatisch und stellt eine Verbindung zur Johanniter-Notrufzentrale her. Dank GPS-Ortung kann der Standort schnell übermittelt werden.

Die Smartwatch richtet sich an Menschen, die viel unterwegs sind und sich außerhalb der eigenen vier Wände zusätzliche Sicherheit wünschen. Sie ergänzt damit den bewährten Hausnotruf – ersetzt ihn jedoch nicht.



/ Gute Reise!

Sonne, Strand und Meer, vielleicht in die Berge oder ein Städtetrip – Verreisen geht auch im Alter und sogar mit Handicap. Was es braucht, ist eine gute Vorbereitung und etwas Mut.

Der Spätsommer steht vor der Tür. Für viele Seniorinnen und Senioren ist das die perfekte Reisezeit. Es ist noch angenehm mild, aber nicht zu heiß. Die Reisewelle aus dem Hochsommer ist abgeebbt, in den Urlaubsorten wird es wieder ruhiger – und die Übernachtungspreise sind günstiger.

Allerdings haben gut 40 Prozent der 71- bis 75-Jährigen und fast die Hälfte der Menschen ab 76 Jahre gesundheitliche Einschränkungen, die ihre Reisepläne beeinflussen, so das Ergebnis einer Umfrage für das Tourismusinternetportal GetYourGuide. „Für ältere Menschen ist es besonders wichtig, im Vorfeld ausreichend Informationen zu erhalten, um einzuschätzen, ob das Reiseziel für sie geeignet ist oder nicht“, sagt Natalie Thureau von der Bundeskoordinierungsstelle „Reisen für alle“, die barrierefreien Tourismus in Deutschland fördert. Dabei stellen sich die Reisewilligen ganz praktische Fragen: Hat der Bahnhof einen Fahrstuhl? Wie ist das Badezimmer im Hotel beschaffen? „Diese Informationen zusammenzubekommen, ist mühsam, weil man oft jede einzelne Destination durchforsten und überall anrufen muss“, sagt Thureau.

Genau hier setzt „Reisen für alle“ an. Das bundesweite Kennzeichnungssystem für barrierefreie Tourismusangebote in Deutschland prüft und zertifiziert Hotels, Sehenswürdigkeiten, Freizeitangebote und andere touristische Einrichtungen nach einheitlichen Kriterien, damit Menschen mit Einschränkungen verlässlich erkennen können, ob ein Angebot für sie geeignet ist. „Barrierefreiheit betrifft sich ja nicht nur Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer“, betont Thureau. Auch Menschen mit Rollator oder Kinderwagen oder alle, die nicht mehr gut zu Fuß



**Einfach mal die Seele baumeln lassen:
Urlaub tut in jedem Alter gut.**



Gesundheit!

Wer im Alter reist, sollte vorab seinen Hausarzt bzw. seine Hausärztin oder eine Praxis für Reisemedizin konsultieren – insbesondere bei Flug- und Auslandsreisen und bei Vorerkrankungen: Neben einem eventuellen gesundheitlichen Check geht es dann um praktische Fragen: Wie stellt man die notwendige Kühlkette bei bestimmten Medikamenten sicher? Was bedeutet eine Zeitverschiebung für meinen Medikamentenplan? Welche Impfungen sind ratsam? Auf längeren Strecken ist zudem eine Thromboseprophylaxe empfehlenswert.

sind, freuen sich schließlich über einen Fahrstuhl. Zudem fallen Aspekte wie Schwerhörigkeit oder schlechtes Sehvermögen darunter. Inzwischen hat die Prüfstelle rund 2.800 Angebote zertifiziert. Dabei schauen die Prüfer sich alles selbst vor Ort an – eine Selbstauskunft der Anbieter reicht nicht. „Der Detailgrad und die Verlässlichkeit der Informationen ist für die Betroffenen sehr wichtig“, sagt Thureau.

Zusätzlich gibt es im Internet inzwischen eine ganze Fülle an Informationsquellen, wie zum Beispiel „WheelMap“. Bei dieser Smartphone-App des Vereins Sozialhelden e.V. tragen Nutzerinnen und Nutzer weltweit in eine digitale Karte Informationen ein, zum Beispiel, ob ein Restaurant eine ebenerdige Toilette hat oder ob es Stufen in der Boutique am Urlaubsort gibt.

Bei der An- und Abreise unterstützen die Bahn und die Fluggesellschaften mobilitätseingeschränkte Menschen mit einem umfangreichen Serviceangebot bis hin zur Begleitung ins Flugzeug oder in den Zug. Hier gilt es, rechtzeitig den Bedarf anzumelden. Bei speziellen Senioren-Busreisen holt der Bus die Reisenden oft sogar direkt an der Haustür ab.



54 Prozent

der über 70-Jährigen unternimmt mindestens einmal im Jahr eine längere Urlaubsreise.

Quelle: Reiseanalyse

Wer noch mehr Hilfe braucht, sollte sich an einen spezialisierten Reiseanbieter wenden, empfiehlt Expertin Thureau. Auf der Internetseite der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft findet sich etwa eine Liste mit Reiseanbietern für Demenzerkrankte und ihre Angehörigen. Inzwischen gibt es auch spezialisierte Pflegehotels mit angeschlossenem Pflegedienst.

Manchmal ist aber gar nicht mal die eigene Gesundheit die Hürde. Ein Drittel der über 65-Jährigen lebt allein. Doch allein verreisen wollen viele nicht oder trauen es sich nicht zu. Dabei gibt es inzwischen eine Fülle an Anbietern, die genau auf diese Klientel abzielen, etwa mit speziellem Club-Urlaub für Alleinstehende oder als gemeinschaftliche Senioren-Busreise. So sammelt man nicht nur neue Eindrücke, sondern knüpft auch neue Kontakte. Das ist doch eine Reise wert.

Planung ist alles: Bahn und & Co. bieten viele Unterstützungsangebote.



Foto: KI generiert



Tipps für die Reiseplanung

Reisen für alle

Datenbank mit zertifizierten barrierefreien Urlaubsangeboten.
www.reisen-fuer-alle.de

WheelMap

Digitale Karte mit Informationen zur Barrierefreiheit von Restaurants, Hotels und Geschäften. Als App oder über die Website.
www.wheelmap.org

Deutsche Bahn

Mobilitätsservice-Zentrale.
www.bahn.de/service/individuelle-reise/barrierefrei
Tel.: 030 65212888

Flugreisen

Fluglinien wie TUIfly oder die Lufthansa bieten Services für mobilitätsbeschränkte Menschen.
www.tui.com/hilfe/flug/rollstuhl/
www.lufthansa.com/de/de/accessible-travel



Wie reist die Generation 70 plus?

Drei Fragen an Astrid Koch von der Reiseanalyse der Forschungsgemeinschaft Reisen und Urlaub.

Wie oft verreisen Menschen über 70?

Mehr als die Hälfte der über 70-Jährigen hat im vergangenen Jahr mindestens eine Urlaubsreise über mindestens fünf Tage unternommen. Zum Vergleich: Bei den 50- bis 69-Jährigen liegt die Reiseintensität bei 84 Prozent – der höchste Wert aller Generationen. Der Rückgang kommt also nicht gleich mit 70, sondern erst später. Und wer reist, der reist ähnlich oft wie jüngere Menschen.

Reisen ältere Menschen anders als Jüngere?

Ja. Die über 70-Jährigen verbringen fast doppelt so oft ihren Urlaub in Deutschland wie die Gesamtbevölkerung. Sie reisen viermal so oft mit dem Bus, dreimal so oft mit der Bahn. Sie übernachten mehr in Hotels und Gasthöfen – auch im Vergleich zu Jüngeren, die in Deutschland verreisen. Es ist allerdings nicht so, dass sich das Reiseverhalten im Alter komplett verändert, man bleibt ja der gleiche Mensch. Wer mit 50 nicht ins Mittelgebirge fährt, wird damit auch mit 70 nicht mehr anfangen.

Was wünschen sich die Älteren vom Urlaub?

Erholung und Abstand zum Alltag ist wie bei den Jüngeren das wichtigste Motiv. Das Naturerlebnis folgt auf Rang zwei. Es gibt aber auch Besonderheiten: „Erinnerungen auffrischen“ und „etwas für die Gesundheit tun“.

Musik hebt die Stimmung
und ist gut für die Seele.

/ Rock around the clock

Ob erster Kuss, Schulabschluss, Berufseinstieg oder Hochzeit – Musik begleitet uns ein Leben lang. Warum wir den Klängen unserer Jugend bis ins hohe Alter treu bleiben, warum es heute keine „Alte-Leute-Musik“ mehr gibt und wie wir auch im Alter die Neugier auf neue Titel behalten.

Love is in the air ... Für mich soll's rote Rosen regnen ... Dancing Queen, young and sweet, only seventeen ... Wir kennen sie alle. Die Lieder, die uns an früher erinnern, selbst wenn wir sie lange nicht im Ohr hatten. Wir hören die ersten Klänge – und der Körper reagiert: Dieses Phänomen nennen Forscher „Erinnerungshügel“. Und der besagt nichts anderes, als dass uns Musik aus unserer Jugend tatsächlich ein Leben lang berührt. Dahinter steckt mehr als pure Nostalgie, nämlich ein Zusammenspiel aus Gehirnentwicklung, Emotionen und Erlebnissen.

Zurück in die Vergangenheit

Besonders die Zeit zwischen dem 12. und 22. Lebensjahr ist für unseren Musikgeschmack entscheidend. Eine Studie der Northwestern University in Chicago aus dem Jahr 2024 zeigt auch warum: In dieser Phase verändert sich unser Gehirn stark, und Musik wird stärker mit Emotionen verbunden. Und deshalb löst auch Jahrzehnte später das Lied, das wir mit der ersten Liebe verbinden, so starke Gefühle aus – und wir werden kurz wieder zu der Person, die wir damals waren.

Das kann auch Roger Lindhorst bestätigen, der als Redakteur bei NDR 1 Niedersachsen arbeitet: „Ich habe einen breit aufgestellten Musikgeschmack, der sich aber über die Jahre nicht verändert hat. Ich mag den Pop aus den 80ern, in denen ich groß geworden bin.“



Roger Lindhorst ist Redakteur bei NDR 1 Niedersachsen. Das sind seine Podcast-Tipps, um alte und neue Musik zu entdecken:



Urban Pop – Musiktalk mit Peter Urban

Das wohl bekannteste Musik-talk-Format des NDR. Der langjährige ESC-Kommentator und Musikjournalist Peter Urban spricht hier über Künstler, Alben und Musikgeschichte.



Philipps Playlist

NDR-Kultur-Moderator Philipp Schmid stellt Musik für bestimmte Stimmungen und Lebenslagen vor. Das Format verbindet Pop, Jazz und Klassik – und wird von ihm am Klavier begleitet.



Meilensteine – Alben, die Geschichte machten

Die SWR1-Musikredaktion analysiert Platten von den Beatles bis zu aktuellen Interpreten und betrachtet dabei auch den historischen und gesellschaftlichen Kontext ihrer Entstehung.

Die Audiosendungen gibt es bei ARD Sounds im Internet oder über die App.

Klassik? Jazz? Pop oder Rock?

Doch wie kommen wir zum Musikgeschmack? „Oft werden wir durch unser Elternhaus geprägt, indem wir dem Gehörten folgen – oder im Gegenteil dagegen rebellieren“, sagt Musikexperte Lindhorst. Und er weiß auch, dass der Musikgeschmack der Generation, die Mitte der 50er-Jahre geboren ist, deutlich heterogener ist als der früherer Generationen: „Mit ‚Rock around the clock‘ von Bill Haley & His Comets kam die Wende. Damals ist erstmals eine richtige Jugendmusikkultur entstanden, jenseits von Operetten, Schlagern und Volksliedern. Alte-Leute-Musik gibt es seitdem nicht mehr, die Musikstile haben sich immer weiter aufgefächert. Spätestens seit den 70er-Jahren haben wir eine Vielfalt, die über Generationen hinweg funktioniert.“

Stimmungsaufheller

Und egal, welchen Musikstil man favorisiert: Hauptsache, man hört oder macht sie. Denn Musik tut uns allen gut. Sie verbessert die Stimmung, reduziert Ängste und steigert die Lebensqualität, das belegen zahlreiche Studien. Besonders gut geht das mit Radio: „Anders als Streamingdienste wie Spotify schafft das Medium eine Verbundenheit, indem gerade ganz viele Menschen gleichzeitig zuhören und ein Mensch moderiert“, so Lindhorst. Daher: Musik an!

/ Filbert kommt!

Herzliche Begrüßung: Erhard Bark (l.) und Filbert Adolf kennen sich schon lange.

Wenn Filbert Adolf an der Tür klingelt, freuen sich die Menschen. Der 34-Jährige ist ambulante Pflegekraft bei den Johannitern in Hannover. Jeden Tag hilft er 10 bis 15 pflegebedürftigen Menschen dabei, weiter in ihren vier Wänden wohnen zu bleiben. Der Jo! hat Filbert bei seiner Arbeit begleitet.



Foto: Michael Löwa



Filbert Adolf fährt im praktischen Kleinwagen zu den Terminen – damit findet er immer einen Parkplatz.

8:00 Uhr: Erhard Bark strahlt, als Filbert zur Tür hereinkommt. Die beiden Männer nehmen sich in den Arm. Erhard Bark ist heute der erste Kunde von Filbert. „Wir haben eine besondere Beziehung“, sagt der 85-Jährige, der gemeinsam mit seiner Frau in einer kleinen Wohnung lebt.

Bark geht dreimal die Woche in die Tagespflege. An den anderen Tagen kommt der ambulante Pflegedienst zu ihm nach Hause. Meist ist es Filbert. Erhard Bark kennt den gebürtigen Indonesier bereits seit fünf Jahren, als der noch in der Tagespflegeeinrichtung der Johanniter in Hannover-Kirchrode seine Ausbildung zur Pflegefachkraft gemacht hat. „Er saß dort immer an einem kleinen Tisch und hat die dicken Fachbücher gewälzt“, erinnert sich Bark.

Heute plaudern die beiden Männer angeregt über das letzte Wochenende, während Filbert Herrn Bark die Stützstrümpfe anzieht. Auch um die Medikamentengabe kümmert sich Filbert und er hilft zweimal die Woche beim Duschen. „Filbert ist ein herzensguter Mensch“, sagt Bark. „Wir sind froh, dass wir ihn haben.“

Ein paar Minuten Herzlichkeit

Oft wird Filbert bei seinen Einsätzen ein Kaffee oder eine Tasse Tee angeboten. „Ich würde das gerne

annehmen, aber dafür ist leider keine Zeit.“ Der Terminplan ist eng getaktet, die anderen Kundinnen und Kunden sollen schließlich nicht warten. Dennoch strahlt Filbert immer Ruhe aus, hat ein offenes Ohr. „Kommunikation ist ganz wichtig in meinem Beruf.“ Ein paar Minuten Herzlichkeit, das geht immer. „Mit Menschen zu arbeiten, macht mir einfach Spaß.“

Der Beruf bringt aber auch Leid mit sich. Besonders nah geht es Filbert, wenn jemand stirbt, den er über die letzten Tage und Wochen pflegerisch begleitet hat. „Die Menschen wachsen einem ans Herz“, sagt er. Andersherum freut es ihn umso mehr, wenn er kleine Erfolge feiern kann. „Wenn ich eine Wunde versorge und sie gut abheilt, ist das ein schönes Gefühl.“

Im Kleinwagen der Johanniter geht es derweil weiter zur nächsten Kundin: Marianne Dirzuweit. Heute steht auch hier das Anziehen der Stützstrümpfe an. Die 88-Jährige war gestern gestürzt. Filbert erkundigt sich ausführlich, was passiert ist und ob es noch wehtut. Alles, was wichtig ist, wird dokumentiert, damit die nächste Pflegekraft weiß, worauf sie achten muss. Zweimal die Woche hilft Filbert der älteren Dame auch beim Duschen. Manche tun sich erst schwer damit, wenn ein Mann dabei hilft. Für Marianne Dirzuweit war das von Anfang an kein Problem: „Ich komme vom Fach, ich habe früher mit geistig behinderten Menschen gearbeitet.“

Gegen 12:30 Uhr ist die Schicht vorbei. In den nächsten Wochen steht bei Filbert eine Fortbildung an. Er bildet sich zum Praxisanleiter weiter, dann darf er neue Pflegefachkräfte im praktischen Einsatz ausbilden. Eines ist aber schon jetzt sicher: Wenn er zurückkehrt, wird die Wiedersehensfreude bei Erhard Bark und den anderen besonders groß sein. ●



Für ein Gespräch ist immer Zeit.



/ Online

Die App für pflegende Angehörige

Die neue App der Johanniter-Unfall-Hilfe unterstützt pflegende Angehörige bei allen Fragen rund um das Thema Pflege.

Pflege zu Hause ist mehr als Versorgung. Angehörige stehen vor organisatorischen und finanziellen Fragen, aber auch vor emotionalen Herausforderungen. Die kostenlose mitpflegeleben-App der Johanniter-Unfall-Hilfe bietet einen verständlichen Einstieg in das komplexe Thema, erklärt Pflegegrade und Leistungen und unterstützt bei Anträgen sowie der Organisation von Terminen. Die Anwendung passt sich dabei der persönlichen Situation an und zeigt Schritt für Schritt, was als Nächstes wichtig ist. So behalten Angehörige den Überblick und können Gespräche mit Beratungsstellen und den Johannitern besser vorbereiten. Dazu gibt es nützliche Tipps für den Pflegealltag.

Mehr Infos: www.mitpflegeleben.de

Die mitpflegeleben-App gibt es sowohl bei Google Play als auch im App Store von Apple.

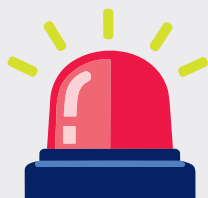


Die Mappe für alle Fälle

Der bundesweite Warntag findet dieses Jahr am 10. September statt. Um 11 Uhr heulen dann in Deutschland wieder die Sirenen und die Warn-Apps auf den Handys schlagen Alarm, um die Katastrophenwarnsysteme im Land für den Ernstfall zu testen. Auch jeder einzelne kann sich für den Fall der Fälle vorbereiten. Bei Evakuierung, Hochwasser oder Feuer muss es oft schnell gehen. Eine Notfallmappe hilft dann, wichtige Unterlagen wie Familienurkunden, Testament, Patientenverfügung, aber auch Versicherungs- und Mietverträge sofort griffbereit zu haben. Alle Angehörigen sollten wissen, wo die Mappe liegt. Auch digitale Kopien, etwa auf einem USB-Stick oder in einer sicheren Cloud, können hilfreich sein.



Eine kostenlose Check-Liste der Johanniter für eine Notfallmappe gibt es online.



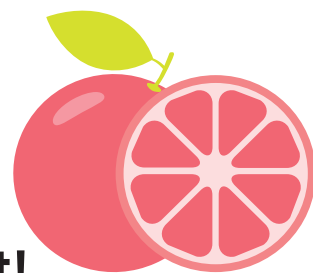
Nummer gegen Einsamkeit

Einfach mal reden. Unter der Rufnummer 0800 4 70 80 90 bietet der gemeinnützige Verein Silbernetz ein offenes Ohr für Menschen ab 60 Jahren. Das Angebot richtet sich bundesweit an ältere Menschen, die sich einsam fühlen. Gerade in den Sommermonaten ist das bei vielen der Fall,

wenn Freundinnen und Freunde oder die Familie in den Ferien sind und viele Freizeitangebote vor Ort Sommerpause machen. Um bei Silbernetz anzurufen, braucht es keine Krise und kein Problem – der Wunsch zu reden genügt. Das Gespräch ist anonym, vertraulich und kostenfrei. Aus einem ersten Gespräch können sogar echte „Telefonfreundschaften“ entstehen. Dann rufen die Ehrenamtlichen ihre Silbernetz-Freundinnen und -Freunde einmal pro Woche für eine Stunde an.



Vorsicht, Grapefruit!



Grapefruits sind kein harmloser Snack, wenn man bestimmte Medikamente einnimmt. Die Früchte können die Wirkung vieler Arzneimittel deutlich verstärken oder verlängern – teils mit gefährlichen Folgen. Ursache sind Inhaltsstoffe wie Furanocumarine, die ein wichtiges Abbau-Enzym (CYP3A4) in Leber und Darm hemmen. Schon ein Glas Grapefruitsaft kann die Wirkung über Stunden bis zu mehreren Tage verändern. Besonders betroffen sind Cholesterinsenker wie Simvastatin, Blutdruckmittel wie Amlodipin, Beruhigungs- und Schlafmittel wie Diazepam, aber auch einige Antiallergika, Immunsuppressiva und Herz- und Krebsmedikamente. Wer gerne zu den bitteren Früchten greift, sollte dies unbedingt vorher in der Apotheke oder mit seinem Hausarzt bzw. seiner Hausärztin besprechen.

31 Prozent



der Menschen über 60 betreuen regelmäßig ihre Enkelkinder. Das zeigt, wie sehr ältere Menschen in den Familien gebraucht werden und wie sehr sie sich engagieren. Ein weiterer positiver Effekt: Der Umgang mit Kindern und Jugendlichen hält jung und aktiv.

Quelle: Deutsches Zentrum für Altersfragen

Erste Hilfe macht Schule



48



Schulen in Niedersachsen und Bremen werden beim Schulsanitätsdienst von der Johanniter-Jugend unterstützt.



1.052

Kinder und Jugendliche engagieren sich an diesen Schulen im Sanitätsdienst.

Engagiert: Nick Püster ist Schulsanitäter an der KGS Wennigsen.



Beim Schulsanitätsdienst leisten Schülerinnen und Schüler selbst Erste Hilfe. Die Johanniter bilden die Jugendlichen dafür aus. Für viele der Ersthelferinnen und -helfer ist es der Einstieg ins Ehrenamt.

Ein Sturz auf dem Schulhof, ein Unfall im Sportunterricht oder plötzliches Unwohlsein am Morgen, dann sind an der KGS Wennigsen die Ersthelferinnen und -helfer vom Schulsanitätsdienst gefragt. „Wir sind die erste Anlaufstelle für Kummer, Sorgen und kleine Verletzungen“, sagt Nick Püster. Der 18-Jährige ist Mitglied bei der Johanniter-Jugend und einer von mehr als 20 Freiwilligen, die sich im Schulsanitätsdienst der Schule engagieren. In den großen Pausen haben immer drei Mitglieder Dienst. Im Fall der Fälle rücken sie entweder mit ihren Sanitätsrucksäcken aus oder versorgen Wunden direkt im schuleigenen Sanitätsraum mit Kühlpacks und Pflastern.

Der Schulsanitätsdienst an der KGS Wennigsen ist eine schulische Arbeitsgemeinschaft unter Leitung einer Lehrkraft und existiert mit einer kurzen Unterbrechung bereits seit vielen Jahren. Ab Klasse 8 kann jeder mitmachen. Die Johanniter übernehmen die Ausbildung. Neben den klassischen Erste-Hilfe-Kursen lernen die Schülerinnen und Schüler auch Blutdruck und Puls zu messen sowie weitere wichtige Maßnahmen. Auch Reanimationen werden regelmäßig geübt, zum Beispiel mit einer Beutelbeatmung.

Für die Jugendlichen bedeutet der Schulsanitätsdienst viel Spaß, Gemeinschaftsgefühl, aber auch

Verantwortung. Für manche ist es eine Vorbereitung für eine spätere Ausbildung oder ein Studium im medizinischen Bereich, für andere ist es der Einstieg ins Ehrenamt. So wie für Nick Püster. „Ohne wäre ich nicht bei den Johannitern gelandet. Für die Mitgliedergewinnung ist er ganz zentral.“ Inzwischen ist Püster stellvertretender Ortsjugendleiter des Ortsverbands Deister und engagiert sich bei den Johannitern ehrenamtlich als Sanitätshelfer, fährt Fahrzeuge für den Krankentransport und möchte in Zukunft auch die Ausbildung zum Rettungssanitäter machen. An seiner Schule betreut er für die Johanniter den Schulsanitätsdienst, er hat sogar schon selbst als Kursleiter die Ausbildung seiner Mitschülerinnen und Mitschüler begleitet.

Püster würde sich freuen, wenn noch mehr Schulen einen Schulsanitätsdienst anbieten könnten. „Wir haben hier so viele Schulen in der Region, die wir theoretisch erreichen könnten, für die wir aber einfach nicht die Kapazität haben. Um noch mehr Schulen bedienen zu können, braucht es Menschen, die Ausbildung, Organisation und Betreuung koordinieren. Deshalb würde ich mir wieder eine hauptamtliche Person dafür wünschen. Dafür sind wir auf Spenden angewiesen.“ ●



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, um zu helfen

Die ehrenamtlichen Hilfskräfte der Johanniter setzen sich mit viel Herzblut im Bereich des Katastrophen- und Bevölkerungsschutzes, im Sanitätsdienst und in vielen weiteren Bereichen ein. Unterstützen Sie die Helferinnen und Helfer. 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**



Hilfe für die Hundstage

Große Hitze kann zur Herausforderung für den Körper werden. Doch wie schützt man sich vor Hitzewellen? Was sollte man beachten? Welche Warnzeichen gibt es? Fragen an Prof. Dr. med. Olaf Krause von der Medizinischen Hochschule Hannover.

Warum leidet man mit zunehmendem Alter mehr unter Hitze?

Je älter man wird, desto stärker verändert sich der Körper. Die Muskeln werden weniger, deshalb speichern wir weniger Wasser im Körper. Wenn wir durch Hitze noch zusätzlich Flüssigkeit verlieren, kommen wir an unser Limit. Hinzu kommt, dass mit zunehmendem Alter die Temperaturregulation eingeschränkt ist. Ein junger Körper schwitzt schneller und pumpt zur Abkühlung Blut in Sekunden in die Extremitäten. Im

Alter kommt unser Herz damit nicht so schnell hinterher. So erhöht sich die Körpertemperatur, was für den Körper sehr anstrengend ist.

Ab wann wird es dem Körper denn zu heiß?

Für unseren Körper sind 18 bis 20 Grad drinnen wie draußen ideal. Wenn es draußen über 25 Grad sind oder wir die sogenannten tropischen Nächte haben, bei denen die Temperatur auch nachts nicht sinkt, dann bekommt der Körper Probleme: Er muss sehr viel

Energie aufbringen, um die Kerntemperatur von rund 36 Grad zu halten. Und noch ein Aspekt ist relevant: Wir verbinden Sommer mit hohen Temperaturen, können uns besser darauf einstellen. Aber auch im April, Mai und September sind Hitzetage bei uns möglich, die nehmen wir dann oft nicht so ernst.

Was sind denn die größten Risiken, wenn der Körper überhitzt?

Ich hatte selbst mal einen Hitzschlag, bei zu viel Sport über 30 Grad, ich weiß also, wie sich das anfühlt. Im besten Fall bekommt man erst mal nur Kopfschmerzen und fühlt sich nicht wohl. Schwindel kann dazukommen und Verwirrtheit. Als Notarzt erlebe ich auch, dass sich bei großer Hitze Herzinfarkte und Schlaganfälle häufen. Im schlimmsten Fall droht Nierenversagen, wenn man zu wenig trinkt und zu wenig Flüssigkeit im Körper hat.

Überhört man dann Warnsignale?

Leider sendet unser Körper manchmal keine – oder zu spät. Solche Signale können sich aber auch durch Medikamente ändern. Gerade Ältere müssen oft viele Medikamente einnehmen. Wir wissen, dass Antidepressiva uns weniger schwitzen lassen, und Neuroleptika, auch Antipsychotika genannt, greifen direkt in die Temperaturregulation ein.

Wie viel Sommer darf man denn bedenkenlos genießen?

Die richtige Vorbereitung ist entscheidend. Und das Bewusstsein, was man seinem Körper zutrauen kann. Also den Tag entsprechend planen: spaziergehen morgens und abends, genug trinken, sich luftig anziehen. Termine verschieben oder abkürzen, auch wenn es Familienfeiern sind. Als Notarzt erlebe ich immer wieder, dass auch Feierlichkeiten für den Körper Stress bedeuten, wenn dann zum Beispiel das Trinken vergessen wird. Aber ansonsten: Auf jeden Fall genießen, denn so viele Hundstage gibt es ja meist nicht! ●

Prof. Dr. med. Olaf Krause forscht und lehrt als Professor für Geriatrie an der Medizinischen Hochschule Hannover. Besonders interessiert er sich für die Thematik der Polypharmazie, die viele Ältere betrifft – nämlich viele verschiedene Medikamente einnehmen zu müssen und unter Nebenwirkungen zu leiden. Prof. Krause ist auch Chefarzt des Zentrums für Medizin im Alter der Henriettenstiftung Hannover. Nebenberuflich leistet er als Notarzt Erste Hilfe.



Foto: Viktorija – stock.adobe.com, privat

Drei heiße Tipps

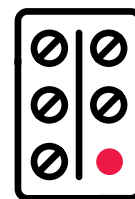
Über den Durst trinken

Am besten Mineralwasser mit viel Natrium und Kalium. Oder auch Saftschorle. Weil im Alter der Reflex zu trinken nachlässt, sollte man morgens drei Wasserflaschen oder Wasserkrüge platzieren – und dafür sorgen, dass sie abends alle sind. Besser weglassen: zuckerhaltige Getränke und natürlich Alkohol. Der führt dazu, dass über die Nieren vermehrt Wasser ausgeschieden wird. Achtung bei Herzschwäche: Dann dürfen es oft nicht mehr als 1,5 Liter sein, aber an heißen Tagen darf man auf 2 Liter erhöhen.



Tabletten anpassen

Einige Medikamente wirken bei großer Hitze stärker und sollten dann mit hausärztlicher Absprache in der Dosierung angepasst werden. Das gilt zum Beispiel für Entwässerungstabletten, aber auch für Opiatpflaster. Wenn Medikamente zu stark wirken, kann das zu Verwirrtheit und Stürzen führen. Tipp: Manche Hausarztpraxen haben Medikamenteneinnahmepläne bei Hitze vorbereitet.



Körper kühlen

Einfache, aber schnelle Abhilfe schafft ein kleiner Taschenventilator. Auch empfehlenswert: Wickel mit nassen Tüchern um Waden und Oberschenkel legen, denn die Beine sind ein großes Blutreservoir und dienen hervorragend zur Kühlung!



Noch mehr Tipps und Hintergrundwissen vermittelt der Johanniter Online-Kurs „Gut durch Hitzewellen kommen“:





Andrea Jahnke

ist Gesundheitsmanagerin bei den Johannitern. „Wer lange gesund bleiben will, sollte sich auch gesund ernähren!“



Vitaminkick

Lecker, erfrischend und schnell zubereitet: Das ist unser sommerlicher Melonendrink. Ein idealer Begleiter an heißen Tagen, denn in der heißen Jahreszeit verliert der Körper mehr Flüssigkeit und Mineralstoffe. Umso gesünder sind Lebensmittel, die beides liefern: Wasser und Vitamine.

Nichts geht ohne Vitamine – ob Immun- oder Nervensystem, ob Stoffwechsel oder Zellbildung. Unser Körper kann sie, bis auf wenige Ausnahmen, nicht selbst herstellen. Gerade im Sommer sollten wir unseren Körper daher mit viel Trinken, Obst, Gemüse und leichter Kost verwöhnen.

Besonders wertvoll: Wassermelone, Erd-, Heidel- und Himbeeren, Gurken, Tomaten, Paprika, Zitrusfrüchte oder frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Minze oder Basilikum – alle enthalten viele Vitamine, vor allem Vitamin C. Und sie sind zudem wasserreich. Und damit als Snack oder Begleiter zu den Hauptmahlzeiten ideal.

Wassermelone mit Minze

Zutaten:	300 g Wassermelone (in Stücken)
	Saft von ½ Limette
	frische Minzblätter
	150 ml Mineralwasser
	Eiswürfel

Anleitung: Die Melone mit der Minze im Glas zerdrücken, Limettensaft und Eis dazugeben. Am Schluss mit Mineralwasser auffüllen. Tipp: Wer einen Mixer hat, kann auch alle Zutaten pürieren.

/ Geist



Guten Morgen, schönes Wetter heute

von Tanja Kokoska
DTV Verlag (2026),
352 Seiten für 23 Euro
Vorgestellt von Karin Dörner,
Inhaberin der Buchhandlung an
der Marktkirche in Hannover

Sommerlektüre

Dieses Buch lässt Sie wieder an das Gute im Menschen glauben! Ina arbeitet in einem Tattoo-Studio und wohnt mit ihrem Sohn Henry in der anonymen Mietshaussiedlung „Am Kastanienbaum“. Dort leben noch 1.583 andere Menschen, sie alle eint die Sehnsucht nach Glück und Verbundenheit. Ina hofft zudem, sich in den Mann zu verlieben, bei dem alles anders ist. Eines Tages macht Baggerfahrer Paco eine schicksalhafte Entdeckung: Eine Weltkriegsbombe liegt unter der Erde – die Mietshausbewohnerinnen und -bewohner müssen evakuiert werden. Darauf geschieht etwas Wundersames. Die Menschen kommen einander näher. Und Ina begegnet dem Mann, mit dem es tatsächlich etwas anderes ist. Ein Gesellschaftsroman voller Wärme und zartem Humor über Freundschaft, Familie und Nachbarschaft.

.....

/ Körper

Leistungsfähige Mini-Ventilatoren

Preis ca. 20 Euro bis 30 Euro

Cool!

Wenn die Luft im Sommer steht, kann man zum Fächer greifen – oder zu einem Mini-Ventilator. Der kühlt die Luft zwar nicht wirklich herunter, aber er senkt die gefühlte Temperatur, indem der Luftstrom den Schweiß auf der Haut verdunsten lässt. Und das fühlt sich schon sehr angenehm an.



Inge Matern

Landespfarrerin im Landesverband
Niedersachsen/Bremen

/ Seele

Sommerzeit ist Reisezeit

„Wenn einer eine Reise tut, so kann er was erzählen ...“, diesen Spruch kenne ich aus Kindertagen. Es waren keine großen Reisen, die wir als Familie unternommen haben. Unser Einkommen war begrenzt, wir fuhren mit der Eisenbahn zu Verwandten ins Bergische Land. Doch ich erinnere mich noch genau an die alte Dampflok. Wie wir als Kinder unseren Kopf beim Anfahren und beim Ankommen aus dem Fenster gesteckt haben, um uns den Wind um die Nase wehen zu lassen.

Solche Bilder sind es, die bleiben. Wer verreist, sammelt Eindrücke und Erfahrungen, die er später mit anderen teilen und sich selbst wieder in Erinnerung rufen kann, wenn das Reisen eines Tages zu beschwerlich werden sollte.

So lange wir noch die Kraft zum Aufbruch haben, mögen wir es mit dem alten Knecht Abrahams halten. Der hatte einst eine lange und beschwerliche Reise vor sich, aber er trat sie mit großer Gewissheit an:

„... der Herr hat Gnade zu meiner Reise gegeben“ (Gen.24,56)

Allen Reisenden wünsche ich: Kommt gut und heil ans Ziel – und auch wieder zurück!

Herzlichst, Ihre

Inge Matern

Sommerfrische



Gewinnen Sie mit etwas Glück den Roman „Guten Morgen, schönes Wetter heute“ von Tanja Kokoska (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 **25.9.2026** zu. Lösungswort des letzten Rätsels: Tauwetter. Die Gewinnerinnen und Gewinner der Ausgabe 1/2026 wurden persönlich benachrichtigt. Einsendungen per E-Mail werden nicht berücksichtigt.



ein Ballspiel beenden	↘	Inhaltslosigkeit	↘	persönliches Fürwort (3. Fall)	norddt. Landeshauptstadt	Tabakprodukt	↘	Vorname von Filmstar Gibson	deutsche Schauspielerin (Sabine)	↘	↘	kleine Siedlung	↘	ausreichend, hinlänglich	Sauberkeit
kurzes Hinschauen	▶		▼			Einfuhrhändler	▶				↻ 1				▼
▶				Rückenstütze des Stuhls		Denkart, Bewusstsein	▶			↻ 8		offene Feuerstelle im Wohnraum		Flachsgarnewebe	
musikalisches Bühnenstück			nicht verboten	▶				↻ 6	alle zwei		asiatischer Tagelöhner	▶			
▶						aufgeregte Eile, Überstürzung	▼	Wohlbefinden	▶						
junges Schwein			Mutter der Nibelungenkönige		Maschinengriff	▶		↻ 5		Kassenzettel		Abk.: im Hause	▶		
Reitstock		Kehricht	↻ 7				Schmerz-laut	▼		nützliches Insekt	▶	↻ 3			
▶	↻ 2				große Sportanlage	▶							Keimzelle	▶	
zu keiner Zeit	▶			Abgaben an den Staat	↻ 4							deutsche Vorsilbe	▶		↻ 9
														W-1	

Lösungswort: 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Für das Gewinnspiel gelten folgende Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise:
www.johanniter.de/gewinnspiel-jo-datenschutz/



JOHANNITER