

ASB MAGAZIN

ISSN 0939-9763 • AUSGABE APRIL 16 • G 8402



■ GESELLSCHAFT

Fast wie zu Hause

Innovative Konzepte für
Seniorenheime

■ FLÜCHTLINGSHILFE

ASB-Projekte zur Integration

■ ERSTE HILFE

Leben retten mit Defibrillatoren

personal shop

Markenartikel zu Bestpreisen

Gesundheitstipp: Höchster Tragegenuss zum Wohlfühlen

BODYmed®

Für Sie als ASB Magazin Leserinnen und Leser 55% Kennenlern-Rabatt



schwarz

Weite verstellbar



beige

ECHTES LEDER



Fußbett herausnehmbar und waschbar bei 30° C

Mit dem Klettverschluss ist die Weite bequem verstellbar. Ideal bei empfindlichen Füßen, z. B. bei Druckstellen, Überbeinen, Verletzungen etc.

Kork-Fußbett

Natur-Kork ist der ideale Grundstoff für ein Fußbett. Er ist sehr leicht, bakterienabweisend, atmungsaktiv und passt sich nach kurzem Tragen perfekt an Ihre Fußform an. Das Fußbett ist eine orthopädische Entwicklung, die alle aktuellen Erkenntnisse der Forschung umsetzt und einen weitgehend natürlichen Bewegungsablauf ermöglicht. Wichtige Arbeitsgänge, die Erfahrung und Geschick erfordern, werden auch heute noch in Handarbeit erledigt.

Gesunder Tragegenuss

Echter Kork, Latex und bestes Naturleder werden nach strengen Richtlinien ausgesucht und erst nach aufwändigen Kontrollen verarbeitet.

Größen										
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	

Produktinfo

- Obermaterial und Decksohle echtes Leder
- Waschbares Korkfußbett
- Perfekte Fußanpassung mittels Klettverschluss
- Pflegehinweise: herausnehmbares Fußbett waschbar bei 30° C

Für Damen und Herren

IHR PREIS-VORTEIL 55%

UVP*-Preis 89,90
Personalshop-Preis 49,99

BESTPREIS

€ 39,99

Sie sparen € 49,91 gegenüber dem UVP*

BESTELLSCHEIN mit 30 Tage Umtausch- und Rückgaberecht

Menge	Art.Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	UVP*	Personalshop-Preis	-20%
	62.400.640		Bodymed® Fußbett-Schuhe beige	€ 89,90	€ 49,99	€ 39,99
	62.400.653		Bodymed® Fußbett-Schuhe schwarz	€ 89,90	€ 49,99	€ 39,99

Absender (Bitte deutlich ausfüllen): Frau Herr

Bearbeitungs- und Versandkostenanteil € 5,90

Name, Vorname: _____

Straße / Nr.: _____

PLZ / Ort: _____

Geburtsdatum: _____

Angebot gültig für ASB Magazin-Leserinnen und -Leser
9464
PIN-Code und Gutschein-Code

Lieferung erfolgt gegen Rechnung in Reihenfolge des Bestelleingangs. Bitte keine Zahlungsmittel beilegen. Angebote gelten nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht.

Bestellen leicht gemacht! ☎ **069 / 92 10 110**

FAX 069 / 92 10 11 800



www.personalshop.com

Um sich im Shop anzumelden, verwenden Sie bitte diesen PIN-Code! (1 Monat gültig) Ihr PIN-Code ist gleichzeitig Ihr Gutscheincode. Beim Einlösen des Gutscheines im Warenkorb wird Ihr Rabatt abgebogen.

9464



Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, 14 Tage lang ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag gegenüber der Servus Handels- und Verlags-GmbH schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail an A-6020 Innsbruck, Gärberbach 9, Tel: 069 / 92 10 110, Fax: 069 / 92 10 11 800, office@personalshop.com, zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag an dem Sie die Waren in Besitz genommen haben. Senden Sie uns die Ware spätestens 14 Tage nach Ihrem Widerruf zurück. Wir gewähren Ihnen neben dem gesetzlichen Widerrufsrecht eine freiwillige Rückgabegarantie von insgesamt 30 Tagen ab Erhalt der Ware, sofern die Ware sich in ungebrauchtem und unbeschädigtem Zustand befindet. Impressum: Servus Handels- und Verlags-GmbH, Gärberbach 9, A-6020 Innsbruck.

Gleich einsenden an: Personal Shop Handels-GmbH Bahnhofstraße 500 82467 Garmisch-Partenkirchen

5-Sterne-Personalshop-Garantie

- ★ 2 Jahre Garantie ohne „wenn und aber“
- ★ Schnelle Lieferung
- ★ Höchster Qualitätsstandard
- ★ Bestpreis Garantie
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht**

* Stappreise beziehen sich auf Hersteller-Listenpreise oder unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP)

** Detaillierte Angaben zum Rücktrittsrecht finden Sie auf: www.personalshop.com



Herausforderungen begegnen

Was haben demografischer Wandel und Zuwanderung miteinander zu tun? Auf den ersten Blick nichts. Nach aktuellen Berechnungen des Statistischen Bundesamtes wird sich der Trend der alternden Bevölkerung in Deutschland auch durch die Integration neuer Mitbürger nicht aufhalten lassen. Auf den zweiten Blick gibt es doch eine Gemeinsamkeit, denn beide Entwicklungen haben immense Auswirkungen auf die Gesellschaft und stehen daher im Fokus unserer aktuellen Planungen und Projekte.

Zwar werden heute mehr als zwei Drittel aller Pflegebedürftigen zu Hause versorgt, doch die Zahl hochaltriger Menschen mit einem speziellen Betreuungsbedarf steigt und erfordert eine entsprechende Weiterentwicklung unserer stationären Angebote – sowohl im Sinne der pflegebedürftigen Menschen als auch ihrer Angehörigen. In unserer Titelgeschichte stellen wir moderne Möglichkeiten der stationären Pflege vor.

Im aktuellen „Jahr der Integration beim ASB“ steht unsere Hilfe für geflüchtete Menschen im Vordergrund – in Deutschland und Europa. So konnte der ASB durch eine Kooperation mit Google seine ersten Notunterkünfte mit Chromebooks ausrüsten und in Kooperation mit der Deutsch-Griechischen Versammlung den Kommunen in Athen eine Spende von dringend benötigten Krankenwagen übergeben, die nun den Transport verletzter Flüchtlinge auf den griechischen Inseln erleichtern.

Weniger medienwirksam, aber genauso interessant, sind andere Projekte der Flüchtlingshilfe und Integration im ASB: Die Unterstützung von Jugendlichen in Falkensee, Trainingsprogramme für Helfer in Neubrandenburg und motivierte Bundesfreiwillige des ASB in einer Asyleinrichtung sind überzeugende Beispiele unserer Arbeit.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr

Knut Fleckenstein
ASB-Bundesvorsitzender

Inhalt

GESELLSCHAFT	4
Ein Zuhause im Pflegeheim	
Immer mehr hochgradig alte und kranke Menschen ziehen erst dann ins Heim, wenn die Pflege zu Hause nicht mehr möglich ist. In der Pflegeoase des ASB in Zwickau wurde ein passendes Konzept erfolgreich umgesetzt.	
FLÜCHTLINGSHILFE	8
Gastfamilien geben Halt	
Beim ASB in Falkensee finden junge Flüchtlinge Familienanschluss.	
Partner zur Förderung von Integration	10
Google spendet Chromebooks an ASB-Einrichtungen.	
Hilfe für die Helfer	12
Gelungene Kommunikation ist das A und O für ein gutes Miteinander in Flüchtlingsunterkünften.	
ERSTE HILFE	14
Leben retten mit dem AED	
Auch Laien können den Umgang mit Defibrillatoren lernen.	
AUSLANDSHILFE	18
Bibliotheken für Nepal	
Neubauten bieten Bildungsperspektiven.	
BEVÖLKERUNGSSCHUTZ	19
Lebensretter mit Spürnase	
Samariter in Kiew gründen erste Rettungshundestaffel.	
PORTRÄT	22
Verantwortung und Freude	
Helene Forster ist Bundesfreiwillige in der ASB-Flüchtlingshilfe.	
ASB-THEMA	24
Krankenwagen für Griechenland	
ASB übergab in Athen fünf Fahrzeuge zum Transport verletzter Flüchtlinge.	
RÄTSEL	26
ARBEITER-SAMARITER-JUGEND	29
Spielend helfen lernen	
Die Erste-Hilfe-Box für Kitas bietet Spaß und Wissen für die Kleinsten.	
MITGLIEDER	30
Leseraktion zum ASB-Themenjahr.	
SERVICE / IMPRESSUM	31

DER MENSCH IM MITTELPUNKT

Neue Möglichkeiten der stationären Pflege

Die Menschen in Deutschland leben länger, und die meisten von ihnen bleiben auch im Alter gesund. Doch mit der Anzahl der Senioren steigt auch die Zahl der Pflegebedürftigen. In Deutschland leben rund 2,6 Millionen Menschen, die Hilfe und Betreuung benötigen. Mehr als zwei Drittel von ihnen werden zu Hause versorgt. In stationären Pflegeeinrichtungen leben vor allem hochbetagte und stark pflegebedürftige Senioren. Um sie würdig und auf hohem professionellen Standard versorgen zu können, sind innovative Konzepte notwendig, die den Menschen und nicht seine Defizite in den Mittelpunkt stellen. Der ASB Zwickau hat dafür neue Möglichkeiten geschaffen.

In einem gemütlich eingerichteten Raum sitzen Senioren zusammen und trinken Tee, nebenan löst ein älterer Herr konzentriert ein Kreuzworträtsel, und ein paar Tische weiter stecken zwei Damen die Köpfe zusammen und lachen. Ihre Rollatoren haben sie in die Ecke gestellt und es sich in hübschen Sesseln bequem gemacht. Das ASB-Seniorenheim „Willy Stabenau“ im sächsischen Zwickau ist für rund 100 ältere Menschen zum neuen Zuhause geworden.

Natürlich ist das Leben in einer stationären Altenpflegeeinrichtung anders als in den eigenen vier Wänden: Für vieles gibt es feste Zeiten, das Essen schmeckt ungewohnt und man hat viel mehr Menschen in der direkten Umgebung. Durch den Umzug in ein Pflegeheim verändert sich das alltägliche Leben deutlich, und für vie-

le ist diese Veränderung mit großen Ängsten verbunden. Doch die wenigsten kennen zuvor den Alltag in einem Pflegeheim, und schließlich macht nur das Unbekannte Angst.



Für einen kurzen Plausch mit dem Pfleger ist fast immer Zeit.

Überholte Sichtweisen erneuern

Die hohe Zahl demenzkranker Bewohner bewirkt auch in der stationären Pflege ein Umdenken. „Die Qualität der Heime hat sich in den vergangenen Jahren deutlich verbessert“, erklärt Thomas Dieckhoff, Referent für stationäre Altenhilfe beim ASB-Bundesverband. „Das bestätigen uns auch die Bewohner und ihre Angehörigen. Manche von ihnen hatten vor ihrem Umzug noch ein veraltetes Bild von Pflegeheimen mit langen Fluren und trostlosen Mehrbettzimmern, das zum Glück nicht mehr der Realität entspricht.“

So bieten die heutigen Heime des ASB einen hohen baulichen Standard. Allein in den vergangenen zehn Jahren wurde die Hälfte der inzwischen rund 180 Pflegeheime des Verbandes neu erbaut. Es gibt keine Mehr-

bettzimmer, sondern nur noch Einzelzimmer und einige Doppelzimmer, die Ehepaare oder befreundete Senioren gerne nutzen. Um die Heime überschaubarer und wohnlicher gestalten zu können, werden auch nicht mehr so große Gebäude errichtet. Waren früher 160 oder 200 Betten keine Seltenheit, gibt es in den neuen Häusern im Schnitt 65 Plätze. Die Bauten, die älter als zehn Jahre sind, wurden fast alle von Grund auf renoviert und den Bedürfnissen der Senioren angepasst. So auch das Pflegeheim „Willy Stabenau“ in Zwickau, in dem Menschen mit ganz unterschiedlichem Pflegebedarf leben.

ten wissenschaftlichen Erkenntnissen als auch auf die Gestaltung der Räume und des ganzen Lebensgefühls hier.“

Auch kleine Dinge sind wichtig

Damit gar keine Krankenhaus-Atmosphäre entstehen kann, wird in Zwickau auch auf Details geachtet. „Oft sind es ja die scheinbar nebensächlichen Dinge, die den Unterschied ausmachen“, sagt Matthias Sachse. Dazu gehören beispielsweise die Kamine, die im ganzen Haus in den Gemeinschaftsräumen zu finden sind. Ein gemütliches Feuerchen verbreitet eine heimelige Stimmung.



Bei den meisten Bewohnern ist Kater Speedy ein gern gesehener Gast.

berichtet Erna Krüger*. Die 87-Jährige freut sich immer über einen Besuch des kleinen Katers. „Ich habe mir extra vorne in den Rollator eine Decke gelegt. Als er noch kleiner war, hat er sich da immer reingelegt, wenn er müde war.“ Speedy geht gerne zu jedem hin, kassiert schnurrend seine Streicheleinheiten und zieht weiter. Schließlich gibt es noch mehr Senioren, die das Schmusetier auf seiner täglichen Runde gerne begrüßen.

Den Bedarf erkennen

Der Grundsatz „Ambulant vor Stationär“ hat dazu geführt, dass die ambulanten Pflege- und Hilfsangebote in den vergangenen Jahren stark ausgebaut wurden. So übernimmt die Pflegeversicherung durch das Zweite Pflegestärkungsgesetz, das am 1. Januar 2016 in Kraft trat, stärker als bisher unterstützende Leistungen für die Pflege zu Hause.

Viele Menschen ziehen also erst dann in eine stationäre Einrichtung, wenn sie nicht mehr alleine leben können. Das führt natürlich zu einem Anstieg stark pflegebedürftiger Senioren in den Heimen.

Insbesondere Senioren, die durch eine Demenzerkrankung bettlägerig sind und kaum oder gar nicht »



Der Pflegebedarf der Bewohner ist unterschiedlich, darum wird viel Wert auf Individualität gelegt.

Ob bettlägerig, auf den Rollstuhl angewiesen oder noch flink auf den Beinen: Hier sollen sich alle Bewohner wohl fühlen. Darauf legt Heimleiter Matthias Sachse großen Wert: „Jeder braucht doch einen Ort, an dem er zu Hause ist. Um unseren Bewohnern ein solches Zuhause bieten zu können, achten wir sowohl auf die selbstverständlich erstklassige pflegerische Versorgung nach neues-

Erst bei genauem Hinsehen bemerkt man, dass dort nichts brennt, sondern nur zarte Wasserdampfsäulen von künstlich glühenden Holzscheiten aufsteigen. Es besteht also keine Gefahr, dass sich jemand verletzt.

Allerdings ist die Katze, die plötzlich neugierig in den Raum stolziert, absolut echt und der Liebling der Bewohner. „Speedy ist sehr verspielt“,



Den Alltag miteinander gestalten – die Bewohner mögen das Leben in der Gemeinschaft.

mehr sprechen, benötigen intensive Pflege und individuelle Zuwendung rund um die Uhr. Sie sind darauf angewiesen, dass Ansprache, Ablenkung oder Anregung zu ihnen kommen. „Wir haben uns überlegt, was wir für diese schwer kranken Bewohner tun können, um ihre Lebensqualität zu verbessern“, meint Matthias Sachse. In ihren Zimmern waren die Betroffenen früher oft allein und ohne Ansprache, sobald die Pflegekräfte den Raum verließen. Das war gleichzeitig belastend für die Mitarbeiter, die sich dann um diejenigen sorgten, bei denen sie gerade nicht sein konnten.

Neue Wege für die Pflege

Matthias Sachse und sein Team nahmen Kontakt zum Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA) auf. Dieses renommierte Gremium aus Fachleuten verschiedener Disziplinen mit Sitz in Köln befasst sich mit Ideen und innovativen Konzepten zur Arbeit mit älteren Menschen und unterstützt Einrichtungen dabei, diese in die Praxis umzusetzen. „Wir verstehen uns als Wegbereiter für eine moderne Altenhilfe“, erklärt Christine Sowinski vom KDA. „Darum freuen wir uns, wenn Einrichtungen mu-

tig sind und wie der ASB auch neue Wege beschreiten.“ Dieser neue Weg in Zwickau war die Entwicklung einer sogenannten Pflegeoase.

Als Matthias Sachse mit dem KDA Kontakt aufnahm, arbeitete man dort gerade selbst an einem Konzept für eine Pflegeoase. „Das war Zufall, aber unsere jeweiligen Vorstellungen passten gut zusammen“, erzählt Christine Sowinski. „Wir wollten beide vermeiden, unter dem Dach eines neuen Konzeptes doch wieder die früher üblichen Mehrbettzimmer einzuführen.“ Es entstand die Idee eines großen, ovalen Raums, von dem aus breite Flügeltüren zu den Einzelzimmern abgehen. So können die Pflegebetten bequem in den großen Raum und wieder zurück geschoben werden. Das ermöglicht einen Wechsel zwischen der Privatsphäre des eigenen Zimmers und dem Miteinander im Gemeinschaftsraum.

Hier ist alles anders

Nach dreijähriger intensiver Planung wurde 2013 mit dem Bau der Pflegeoase direkt neben dem bestehenden Pflegeheim begonnen; im Sommer 2014 wurde sie eröffnet. „Für die Bewohner kostet ein Platz in der Pfl-

geoase nicht mehr als in einem üblichen Pflegeheim“, betont Heimleiter Matthias Sachse.

Doch sonst ist in der Zwickauer Einrichtung fast alles anders als in einem üblichen Pflegeheim. Und das sieht man schon beim Betreten des eiförmigen Gebäudes: Die Innenarchitektur mit warmen Farben, verschiedene Möglichkeiten der Lichtstimmung und der wohnliche „Kamin“ in der Mitte des Raums verleihen der Pflegeoase die Anmutung eines liebevoll eingerichteten Chalets.

Im Heim zu Hause

Zehn Bewohner mit einer fortgeschrittenen Demenz leben in diesem Teil des Pflegeheims. Nach der ersten Versorgung am Morgen werden die meisten von ihnen in Pflegebetten oder Spezialrollstühlen in den Gemeinschaftsraum gefahren. Die Pfl-



Besonders demenzkranke Menschen schätzen die Nähe der Pflegekräfte.

ge und Betreuung der Bewohner findet sowohl in den Zimmern als auch im Gemeinschaftsraum statt. In einer offenen Küche, die ebenfalls in das Oval integriert ist, wird Kaffee gekocht, Essen zubereitet und mit Geschirr geklappert. Das alles erinnert die Bewohner an frühere Zeiten, vielleicht an familiäre Geborgenheit. „Menschen mit einer weit fortgeschrittenen Demenz haben ein verstärktes Bedürfnis nach Nähe und Gemeinschaft“, erklärt Matthias Sachse. „Dem wollten wir entgegenkommen. Außerdem ist zwischendurch immer Gelegenheit für einen kurzen Kontakt, ein Lächeln oder ein beruhigendes Wort.“ Und es entlastet die Pflegefachkräfte: Sie können sich dem einen Bewohner widmen und sehen dennoch, wenn ein anderer etwas braucht.

So hat sich auch der Arbeitsalltag der Pflegefachkräfte, die in der Pflegeoase arbeiten, deutlich geändert. „Die Arbeit ist zwar auch anstrengend, aber nicht so belastend“, berichtet Krankenschwester Carola Weiß. „Wir sind mittendrin und die Bewohner bei uns.“ So kann die Pflegeoase auch dazu beitragen, die Arbeitsbe-



Für bettlägerige Menschen ist der regelmäßige zwischenmenschliche Kontakt besonders wichtig.

lastung zu verringern, weil Stressfaktoren wie weite Wege und Zeitdruck durch ein baulich und inhaltlich hilfreiches Pflegekonzept weniger werden.

Im Pflegealltag bewährt

Am Vormittag herrscht eine geschäftige Atmosphäre, die Schwestern reichen Getränke an, scherzen mit den Bewohnern und das Radio spielt. Manchmal holen die Pflegekräfte das Kaninchen, das im Pflegeheim ne-

benan lebt. Die sonst schwer zugänglichen Bewohner werden wacher, sie streicheln das Tier und reden mit ihm. „Viele blühen hier wieder etwas auf“, erzählt Altenpflegerin Christin Günther. „So hatte eine Dame schon lange kein Wort mehr gesprochen. Sie war völlig in sich zurückgezogen. Kurze Zeit, nachdem sie eingezogen war, sang sie plötzlich mit, als ein Bewohner auf der Mundharmonika spielte. Wir haben alle Gänsehaut bekommen. Seitdem lächelt sie ab und zu und spricht mit uns.“ Die Bewohner fühlen sich wohl in der Pflegeoase. Das belegen auch der sinkende Medikamentenverbrauch und die verringerte Zahl der Krankenhauseinweisungen.

Und auch Christine Sowinski vom Kuratorium Deutsche Altershilfe ist von der Zwickauer Pflegeoase begeistert: „Wir freuen uns, dass es Herrn Sachse und seinem Team gelungen ist, das Projekt zu realisieren“, sagt sie. „Es ist ein wunderbares Gemeinschaftsprojekt von ASB und KDA.“ ■

Text: Gisela Graw
Fotos: Barbara Bechtloff



Haustiere sorgen für Abwechslung in der Pflegeoase.

Gastfamilien für Flüchtlinge

Innovatives Projekt des ASB in Falkensee

Rund 59.000 unbegleitete minderjährige Flüchtlinge sind nach Angaben von Familienministerin Schwesig 2015 nach Deutschland gekommen. Sie brauchen besonderen Schutz und dürfen nicht in Massenunterkünften leben. Doch die Kommunen sind mit der Unterbringung von so vielen jungen Flüchtlingen in den Einrichtungen der Jugendhilfe überfordert. Der ASB in Falkensee hat eine Lösung gefunden: Betreutes Wohnen in Gastfamilien.



Der 15-jährige Kazem kommt aus der Schule. Er begrüßt freundlich Gabriele Engelhardt in der Küche, um dann in seinem Zimmer zu verschwinden und mit Freunden per Handy zu chatten. Ein scheinbar ganz normaler Familienalltag – doch der Eindruck täuscht. Kazem und sein älterer Bruder Mehmet wohnen erst seit sechs Tagen bei Familie Engelhardt in der Region von Falkensee. Die beiden Brüder sind ohne ihre Eltern vor dem Terror und den täglichen Luftangriffen aus der Stadt Rakka, der IS-Hochburg im Norden Syriens, ge-

flohen. Seit Dezember 2015 leben sie in Deutschland. Bis zum Abschluss des sogenannten Clearingverfahrens, bei dem das Jugendamt die Flucht- und Familiengeschichte, Alter, Gesundheits- und Bildungsstand feststellt, wohnten die Jungen im Kinderheim des ASB in Falkensee. Bei den Engelhardts haben sie nun ein neues Zuhause gefunden.

Halt geben

Gabriele Engelhardt und ihr Ehemann freuen sich, den Jungen Halt und individuelle Unterstützung geben zu kön-

nen. „Angesichts der schlimmen Bilder aus Syrien fühlten wir uns so hilflos. Wir wollten Flüchtlingen helfen, wussten aber nicht wie“, erzählt die Familientherapeutin. Beim Berliner Jugendamt bot sich das Ehepaar freiwillig als Pflegefamilie für Flüchtlingskinder an. Eine Bekannte wies sie darauf hin, dass der ASB in Falkensee Gastfamilien sucht. „Nach einigen Gesprächen mit Herrn Hoffmeyer-Zlotnik vom ASB ging es dann sehr schnell, und jetzt haben wir wieder Teenager im Haus“, berichtet die Mutter von vier erwachsenen Kindern, die längst außer Haus leben.



Spielerisch die deutsche Sprache und Alltagskultur kennenlernen: Das Leben in einer Gastfamilie, wie hier bei Familie Engelhardt, fördert die Integration der jungen Flüchtlinge.

Falkensee nimmt „umF“ auf

Ulf Hoffmeyer-Zlotnik sitzt in seinem vollgestellten Büro. Hinter dem Schreibtisch türmen sich gespendete Spielsachen. „Zum Aufräumen haben wir keine Zeit“, entschuldigt sich der Geschäftsführer des ASB in Falkensee. Zu den bisherigen Aufgaben des Familien- und Jugendhilfeszentrums ist seit Sommer 2015 die Betreuung von unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen, in der Fachsprache umF abgekürzt, dazugekommen, und zwar auf Wunsch des ASB. „Wir haben dem Havelländer Jugendamt angeboten, junge Flüchtlinge in unse-



ren Jugendhilfeeinrichtungen aufzunehmen“, sagt Kinderheimleiter Hoffmeyer-Zlotnik. Und so lebten 20 Jungen im Alter von 14 bis 17 Jahren – Mädchen werden nur ganz selten von ihren Eltern allein auf die Flucht geschickt – zunächst im Kinderheim und im Betreuten Wohnen des ASB. „Doch das Betreute Wohnen in den eigenen vier Wänden erwies sich für diese Zielgruppe als wenig geeignet“, berichtet Hoffmeyer-Zlotnik. Trotz der intensiven Betreuung durch pädagogische und psychologische Fachkräfte des ASB fehlte es den jungen Menschen an persönlicher Zuwendung, um sich in der fremden Umgebung zu orientieren und einzuleben.

Zusammenarbeit mit Willkommensinitiative

Gleichzeitig boten sich Familien aus der sehr aktiven Initiative „Willkommen in Falkensee“, mit der Ulf Hoffmeyer-Zlotnik eng zusammenarbeitet, als Paten an. Und so entstand die Idee des Betreuten Wohnens in Gastfamilien. Das Besondere an dem Konzept: „Wir tragen weiterhin die Verantwortung für die Jugendlichen und betreuen sie genauso professionell wie beim Betreuten Wohnen, aber untergebracht sind sie in Gastfamili-



Seit 25 Jahren leitet Ulf Hoffmeyer-Zlotnik die Kinder-, Jugend- und Familienhilfe des ASB in Falkensee.

lien“, erklärt der Diplom-Psychologe. Somit sind die Aufgaben und Anforderungen an die Gastfamilien wesentlich niedrigschwelliger als bei einer Pflegefamilie. Denn viele Aufgaben, wie Arztbesuche und Behördengänge, übernimmt das Team des ASB. Dazu gehören vier Betreuer, eine Psychologin und eine Koordinatorin. Um die Gasteltern zu entlasten, bietet der ASB zudem Nachhilfe, Sport und Ferienfreizeiten an. Außerdem wissen die Gasteltern, dass sie sich bei dringenden Problemen oder im Krisenfall, der bei den traumatisierten Kindern durchaus vorkommen kann, Tag und Nacht an den ASB wenden können.

Weitere Gastfamilien gesucht

Doch die meisten Gastfamilien möchten den Kindern mehr als nur Kost und Logis bieten. Sie üben mit ihnen Deutsch, zeigen ihnen ihre neue Umgebung und suchen nach passenden Sport- und Freizeitmöglichkeiten. „Für Mehmet haben wir eine Fußballmannschaft gefunden, für Kazem halten wir noch Ausschau nach einem Schwimmverein“, erzählt Gabriele Engelhardt während eines Kartenspiels mit den beiden Jungen. „Wir möchten, dass sich die beiden hier trotz der schwierigen Umstände gut einleben und einige Jahre bei uns bleiben.“ Das ist auch der Wunsch von Kazem und Mehmet. Da die Sprachverständigung auf Deutsch und Englisch noch etwas schwierig ist, nicken sie heftig, um ihre Zustimmung zu zeigen.

15 Kinder und Jugendliche konnte der ASB seit November 2015 in Gastfamilien in Falkensee und Umgebung unterbringen. „Das Betreute Wohnen in Gastfamilien ist ein Erfolg und wir würden gerne für weitere 15 Jugendliche Gastfamilien finden“, sagt Ulf Hoffmeyer-Zlotnik. Die Kinder und Jugendlichen fühlen sich in den Familien sichtbar wohl und die Zusammenarbeit mit dem ASB läuft sehr gut. Dazu tragen auch die regel-



Mit dem Handy halten die Jugendlichen Kontakt zu Verwandten und Freunden in der Heimat.

mäßigen Familien- und Elternabende sowie Fortbildungsseminare für die Gasteltern bei. Die frischgebackene Gastmutter Gabriele Engelhardt ist sich schon nach knapp einer Woche sicher, die richtige Entscheidung getroffen zu haben: „Das Leben mit den beiden Brüdern ist eine Bereicherung.“ ■

Text: Astrid Königstein
Fotos: ASB/Barbara Bechtloff

Wir helfen
hier und jetzt

www.asb.de

PARTNER FÜR EINE FUNKTIONIERENDE INTEGRATION

Google spendet Chromebooks



„Project Reconnect“ ist ein Programm, das gemeinnützige Organisationen, die im Bereich der Flüchtlingshilfe tätig sind, mit insgesamt 25.000 Chromebooks ausstattet. Ziel ist es, den Flüchtlingen Zugang zu Online-Informationen und Bildungsangeboten zu ermöglichen. Das erste Internetcafé, das im Rahmen einer Partnerschaft zwischen Google, Telekom und ASB ermöglicht wurde, entstand in der ASB-Flüchtlingsunterkunft in Berlin-Wilmersdorf.

„Nicht nur die Versorgung der geflüchteten Menschen ist eine herausfordernde Aufgabe“, sagte ASB-Bundesgeschäftsführer Ulrich Bauch zum Start des Projektes am 25. Januar im Rahmen einer Pressekonferenz in Berlin. „Die eigentliche Aufgabe liegt noch vor uns – nämlich die Integration der Menschen in unsere Gesellschaft.“ Bildung und Sprache sind wesentliche Voraussetzungen, damit dies gelingen kann – und dabei müssen auch neue Wege beschritten werden. Die Kooperation von Google, der Telekom und dem ASB ist ein erster Schritt nach vorne.

Und so funktioniert's: Google unterstützt das Projekt mit einer Spende von mehr als fünf Millionen US-Dollar. Die Telekom ermöglicht den WLAN-Zugang, damit die Geräte mit dem Internet verbunden werden können, und der ASB setzt diese Technik in seinen Flüchtlingsunterkünften um.

Eine tolle technische Hilfe

Chromebooks sind einfache, webbasierte Laptops. Dank einer speziell entwickelten Software können sie von den jeweiligen gemeinnützigen Organisationen selbst eingerichtet und verwaltet werden. So kann Lernsoftware zum Beispiel zentral installiert werden und ist dann auf mehreren Chromebooks gleichzeitig nutzbar.

„Wir glauben, dass das eine tolle technische Hilfe ist, um Integrationsangebote machen zu können und die Menschen möglichst schnell und unkompliziert in die deutsche Gesellschaft zu integrieren“, betont Ulrich Bauch. Neben den Bildungs- und Informationsangeboten sind die Spezial-Laptops – zusammen mit einer Internetverbindung – für die Bewohner oft die einzige Möglichkeit, den Kontakt zu ihren Familien in der Heimat aufrechtzuerhalten.

Das Interesse ist groß

Das Internetcafé in Berlin-Wilmersdorf erfreut sich großer Beliebtheit und ist seit seiner Eröffnung fast ständig ausgebucht. Die Betreuung und Verwaltung des Cafés hat inzwischen ein Bewohner der Unterkunft, der Iraker Ahmed Al-Taneemi (25), übernommen, der hier eine sinnvolle Beschäftigung gefunden hat und dabei gleichzeitig sein Taschengeld aufbessern kann.

Die Fördermaßnahme „Project Reconnect“ richtet sich an alle gemeinnützigen Organisationen, die in der Flüchtlingshilfe tätig sind. Auf reconnect.nethope.org können Anträge für jeweils bis zu 5.000 Chromebooks eingereicht werden. Der ASB-Bundesverband hat sich ebenfalls um weitere Laptops beworben. ASB-Gliederungen bundesweit zeigen Interesse, diese zukünftig für Sprachkurse und Bildungsangebote, als Hilfe bei Bewerbungen, in Internetcafés oder bei der Arbeit mit unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen einzusetzen. ■

Text: Susanne Hörle
Foto: ASB/Hannibal

Federleicht unterwegs!

Jetzt testen: Klettslipper von Avena

- wiegt nur 250 Gramm
- flexible Klettverschlüsse
- atmungsaktives Futter

Kennenlern-
Preis

ab **69,⁹⁰**

gepolsterter
Schafttrand

Klettver-
schlüsse

1
Für Damen

Luftige
Klimaporen

2
Für Damen

leichte,
rutschfeste
Laufsohle

3
Für Herren

Shock-
absorber



Federleicht-Klettslipper

Viel leichter als herkömmliche Schuhe: Der Damen-Slipper wiegt mit seiner extrem leichten Laufsohle **nicht einmal 250 g** (in Größe 37). Das Herrenmodell ist mit 330 g (in Größe 41) auch ein echtes Leichtgewicht. Die herausnehmbare Innensohle, mit Schaumstoff unterlegt und lederbezogen, gibt Ihnen ein **wolkenweiches Gehgefühl**. Die Klettverschlüsse passen sich optimal an. An heißen Tagen lässt der sommerliche Damen-Slipper mit Klimastanzungen viel Luft an Ihre Füße.

Obermaterial: Nubuk-Rindsleder (schwarzer + brauner Herrenschuh sowie geblühtes + beerefarbendes Damenmodell = glattes Rindsleder). Herausnehmbare Innensohle (Damenmodell mit Pelotte): Schweinsleder. PU-Laufsohle. Weite G.

Damen-Gr.: 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42.
Herren-Gr.: 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46.

1 Damen-Slipper Klima
Mit seitlichen Klimastanzungen.

Futter: Schweinsleder.

Nr. WY-45-6393-0 Beere

Nr. WY-45-6391-6 Beige

Nr. WY-45-6390-9 Marine

Nr. WY-45-0928-0 Hellblau € 69,90

2 Damen-Slipper

Futter: Textil.

Nr. WY-45-0604-3 Rot

Nr. WY-45-5616-1 Blau

Nr. WY-45-5617-8 Beige

Nr. WY-45-5818-9 Hellblau

Nr. WY-45-5609-3 Geblüht € 69,90

3 Herren-Slipper

Absatz mit dämpfendem Shock-

absorber. Futter: Textil.

Nr. WY-25-0777-0 Hellgrau

Nr. WY-25-0776-3 Dunkelbraun

Nr. WY-25-0775-6 Schwarz

Nr. WY-25-0774-9 Schlamm € 79,90 y

Porto und Verpackung nur € 5,95. Den Rest übernimmt Avena. Ihre Testbestellung liefern wir Ihnen mit garantiertem Rückgaberecht von 14 Tagen. Ihr Geschenk dürfen Sie behalten, auch wenn Sie von Ihrem Rückgaberecht Gebrauch machen.

Avena GmbH & Co. KG
55540 Bad Kreuznach

Ihr
Gratis-
Geschenk!

Belebendes
„Müde Füße“-Spray
(Artikel-Nr.
WY-27-0032-8)



Hilfe für Helfer

Kommunikationstrainings in Flüchtlingsunterkünften

Deutschlandweit setzt sich der ASB für Menschen ein, die nach ihrer Flucht bei uns Zuflucht und ein neues Zuhause suchen. Hunderte hauptamtliche und noch mehr freiwillige Helfer stehen den Neuankömmlingen zur Seite. Um die Helfer gut auf ihre Aufgabe vorzubereiten, bietet der ASB Kommunikationstrainings in Flüchtlingshilfeeinrichtungen an.

Dramatische Szene in einer Unterkunft für Flüchtlinge: Draußen ist es laut, jemand öffnet die Tür und dahinter liegt eine blutende Frau. Die Helfer stürmen herbei, leisten Erste Hilfe. Plötzlich rennt ein maskierter Mann in den Flur, will zu der verletzten Frau. Er brüllt und schlägt um sich. Was nun?

Zum Glück ist niemandem wirklich etwas passiert. Die „verletzte Person“ hat ein mit Theaterblut verschmieretes T-Shirt an und der „Angreifer“ ist ASB-Trainer Samuel Meffire, der die Teilnehmer des Seminars „Wetterfest. Deeskalierende Kommunikation“ hautnah spüren lässt, wie es ist, schnell und unter Stress richtige Entscheidungen treffen zu müssen.

Schauplatz des Geschehens ist die Flüchtlingshilfeeinrichtung des ASB im mecklenburgischen Neubrandenburg. Der dortige Geschäftsführer Frank Brehe hat den Workshop gebucht. „Für uns alle hier ist die Hilfe für Flüchtlinge eine neue Aufgabe. Darauf wollen wir uns und die zahlreichen neuen Mitarbeiter gut vorbe-

reiten“, erklärt der engagierte Chef von mehr als 50 neuen Mitarbeitern. „Darum haben wir das Angebot des ASB-Bundesverbandes sehr gerne angenommen und sowohl Weiterbildungen in interkultureller Kommunikation als auch in Deeskalation, also in Techniken, wie man Konflikten vorbeugen oder diese entschärfen kann, für unsere Teams gebucht.“

Hilfreiche Strategien einüben

Ziel der Kurse ist es, hauptamtliche, ehrenamtliche und freiwillige Helfer – aber auch Mitarbeiter des Sicherheitsdienstes und andere Engagierte – bei ihrer neuen, herausfordernden Aufgabe zu unterstützen. „Viele Helfer fragen mich: Wie kann ich deeskalierend kommunizieren, wenn wir nicht die gleiche Sprache sprechen? Wie können wir mit traumatisierenden Fluchterfahrungen unserer Bewohner umgehen? Und wie verhalte ich mich, wenn Bewohner mir von Misshandlungen erzählen?“, berichtet Samuel Meffire. Der erfahrene Sportler, Staatsschützer und Ausbilder hat in seinem Leben viele solcher Situationen erlebt und

gemeistert. „Es gibt nicht nur ein richtiges Verhaltensmuster, um gefährliche Situationen zu entschärfen“, erklärt er die Grundlage seiner Kurse. „Es geht darum, dass jeder die für ihn richtige Vorgehensweise findet und einübt.“

Das können für zurückhaltende Mitarbeiter zum Beispiel schlichtende Gesten oder beruhigende Worte sein. Für forschere Typen kann es richtig sein, beginnende Streitereien aktiv zu schlichten. Anderen hilft es, die Stimme zu erheben und klare Anweisungen zu geben – dann sagt der Tonfall mehr als der Inhalt der Worte und wird auch von Menschen ohne passende Sprachkenntnisse verstanden.

Zuverlässig und verbindlich

„Es geht darum, authentisch zu handeln und auf das eigene intuitive Potenzial zu vertrauen“, weiß Samuel Meffire. „Es geht darum, wertschätzend zu kommunizieren, Lösungen zu suchen anstatt stur Vorschriften umzusetzen. Und vor allem gilt es, zuverlässig und verbindlich zu handeln.“

Das sieht Matthieu Kollig ähnlich. Gemeinsam mit seinem Kollegen Ahmed Hussein leitet er Trainings in interkultureller Kommunikation in ASB-Flüchtlingshilfeeinrichtungen. „Was ist Kultur und welche Rolle spielen kulturelle Faktoren in unserem Arbeitsalltag? Darüber nachzudenken ist ein wichtiger Schritt hin zu gelingendem interkulturellem Verständnis“, hat der Kommunikationstrainer in vielen Einrichtungen erlebt. „Wir vermitteln den Mitarbeitern, wie sie trotz Sprachbarriere mit den Bewohnern kommunizieren und Informationen vermitteln können. Wir zeigen ihnen aber auch, welche Bilder vom ‚Anderen‘ in den Unterkünften und in den Köpfen der Helfer selbst eine Rolle spielen.“

kant und unangemessen“, erinnert sich Matthieu Kollig schmunzelnd. „Dabei ist diese Zubereitung – auch wenn sie ein wenig gewöhnungsbedürftig aussieht – eine durchaus bekannte Art, ein schmackhaftes Geflügelgericht zu zaubern. Die Bewohner wollten also niemanden ärgern und erst recht nicht sexuell anzüglich sein, sondern einfach nur kochen.“

Dem Lagerkoller vorbeugen

Auch in anderen Situationen sind es oft weniger kulturelle Schwierigkeiten als vielmehr allzu menschliche Probleme, die zu Konflikten führen. „Wenn viele Menschen, die nicht wissen, wie es in ihrem Leben weitergeht, die sich Sorgen um Familie und Freunde in der Heimat ma-



Bei den Trainings üben die Teilnehmer auch, wie sie bei Streit und Konflikten schlichten können.

nikation für Entspannung und ein besseres Miteinander sorgen.“

Neben den Übungen rund um alltägliche Kommunikationssituationen steht bei allen Kursen die Frage nach der Hilfe für Helfer im Mittelpunkt. „Viele Mitarbeiter sind mit dem ganzen Herzen bei der Sache“, erzählt Alexander Mauz, Projektkoordinator beim ASB-Bundesverband. „Sie helfen mit Leib und Seele. Doch gilt es auch, den Mitarbeitern zu vermitteln, wie sie Warnsignale für Überlastung und Burn-out rechtzeitig erkennen und mit welchen Entspannungsübungen sie Adrenalin und Stress abbauen können.“

In Neubrandenburg ist das gelungen: „Wir haben viel gelernt und fühlen uns durch die Übungen besser für die täglichen Herausforderungen gerüstet“, sind sich die Teilnehmer einig. ■

Text: Esther Finis
Fotos: ASB/Markus Nowak



Nicht immer sind es kulturelle Unterschiede, die zu Kommunikationsproblemen führen. Die ASB-Trainings zeigen, wie man Missverständnissen vorbeugen kann.

Allerdings geht es bei Missverständnissen und Unstimmigkeiten oft um viel banalere Themen als kulturelle Konflikte. In einer Einrichtung beispielsweise war eine Mitarbeiterin verstimmt, weil ein Hähnchen auf einer Bierdose im Ofen gebacken wurde. „Die Kollegin fand das provo-

chen und die vielleicht noch am engstem Raum zusammenleben, kann nach einer gewissen Zeit eine Art ‚Lagerkoller‘ entstehen“, weiß Ahmed Hussein. „Doch darauf kann man sich vorbereiten und durch zuverlässige und verbindliche Kommu-



Erfolgreich Leben retten mit dem AED

Auch Laien können Defibrillatoren sicher bedienen

Wer bei einer Wiederbelebung einen automatisierten externen Defibrillator (AED) zur Verfügung hat, sollte ihn nutzen. Das Gerät verbessert die Überlebenschancen des Notfallpatienten. Auch Laien können ein AED bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes einfach und sicher bedienen. Hier zeigen wir, wie ein „Defi“ funktioniert.

Automatisierte externe Defibrillatoren (AED) sind in Deutschland immer mehr verbreitet. In öffentlichen Einrichtungen, vor Unternehmen und Arztpraxen weist oft ein grünes Schild auf einen Defibrillator in unmittelbarer Nähe hin. Ist ein AED-Gerät greifbar oder kann es von einem zweiten Helfer geholt werden, sollte es bei der Wiederbelebung einer bewusstlosen Person ohne Atmung unbedingt genutzt werden. „Denn durch die Einbeziehung des AED können die Überlebenschancen des Notfallpatienten wesentlich erhöht werden“, erklärt Michael Sonntag, Referent für Erste Hilfe beim ASB-Bundesverband.

Stimme gibt Anweisungen

Der Defibrillator gibt über zwei Elektroden dosierte Stromstöße ab. Doch

bevor das Gerät den Schock auslöst, analysiert es den Herzrhythmus und überprüft, ob ein Elektroschock überhaupt nötig ist. „Ein Anwender braucht sich deshalb keine Sorgen zu machen, dass er einen falschen Elektroschock auslösen könnte“, sagt Michael Sonntag. Er braucht auch keine Bedienfehler zu befürchten. Denn sobald das Gerät eingeschaltet ist, gibt es sofort laute Anweisungen. So fordert das AED den Ersthelfer auf, die beiden Elektroden aus dem Gerät zu holen und auf den Brustkorb des Patienten zu kleben. Auch die genauen Stellen dort beschreibt die Stimme aus dem Gerät. Die erste Elektrode platziert der Helfer unter dem rechten Schlüsselbein oberhalb der Brustwarze. Die zweite wird seitlich eine Handbreit unter der linken Achsel angeklebt.

Wechsel von Herz-Lungen-Wiederbelebung und AED

Auch beim Einsatz eines Defibrillators sind die klassischen Wiederbelebensmaßnahmen, die Herzdruckmassage und Beatmung, weiterhin nötig. Sind zwei Ersthelfer beim Notfallpatienten, bereitet der eine Helfer den Einsatz des Defibrillators vor, während der andere die Herzdruckmassage und Beatmung des Patienten durchführt. Die Wiederbelebensmaßnahmen werden erst unterbrochen, wenn beide Elektroden am Brustkorb platziert sind und das Gerät den Herzrhythmus des Patienten analysiert.

Analyse und Schockabgabe

Während der Analyse und des Elektroschocks darf niemand den Patienten berühren. Nach der Schockabgabe fordert das Gerät den Ersthelfer auf, mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung fortzufahren. Die Wiederbelebensmaßnahmen werden auch



Die meisten Geräte lösen den Schock selbst aus. Bei and

dann wieder aufgenommen, wenn das Gerät keine Schockabgabe empfiehlt. Nach zwei Minuten Herz-Lungen-Wiederbelebung meldet sich das AED-Gerät wieder und analysiert erneut den Herzrhythmus des Patienten. Bis zum Eintreffen der Rettungskräfte sollten Ersthelfer den Anweisungen des Gerätes folgen und sich bei der Herz-Lungen-Wiederbelebung abwechseln.

Für Erste-Hilfe-Experte Michael Sonntag ist die Verbreitung von AED-Geräten im öffentlichen Raum eigentlich ein toller Fortschritt. „Nur, wenn die Geräte nicht genutzt werden, hat keiner etwas davon“, gibt er zu bedenken. Deshalb ermutigt er ausdrücklich alle Helfer: „Laien können mit einem automatisierten externe Defibrillator kaum etwas falsch, dafür aber sehr viel richtig machen.“ ■

*Text: Astrid Königstein
Fotos: ASB/Marten Soltau*



eren muss eine blinkende Schocktaste gedrückt werden.

Interview

2013 hat der ASB Hamburg die App HAMBURG SCHOCKT eingeführt. Die kostenlose App für Smartphones zeigt Hamburger Nutzern alle öffentlich zugänglichen Defibrillatoren in ihrer Umgebung an. Die lebensrettende Idee haben bald darauf auch andere ASB-Gliederungen umgesetzt. So gibt es die Notfall-App mittlerweile in Berlin, Frankfurt, Schleswig-Holstein, Lüneburg und Kassel. Im Interview erläutert Michael Sander, der Landesgeschäftsführer des ASB Hamburg, die Ziele des Projekts.



ASB Magazin: Wieso haben Sie HAMBURG SCHOCKT ins Leben gerufen?

Michael Sander: In den letzten Jahren gab es zwar immer mehr Defibrillatoren im öffentlichen Raum, aber kaum einer hat sie genutzt. Der Umgang mit einem AED war unbekannt. Viele Leute glaubten, dass die Geräte nicht für Laien seien. Hier wollten wir aufklären. Ein weiteres Ziel ist, eine Datenbank mit allen öffentlich zugänglichen AED-Geräten in Hamburg aufzubauen. Denn es gibt für die Geräte weder eine Meldepflicht noch ein offizielles Kataster.

ASB Magazin: Was hat sich seitdem getan?

Michael Sander: Die Einstellung gegenüber Defis, aber auch gegenüber Erster Hilfe an sich hat sich geändert. Mehr Menschen möchten Erste Hilfe und den Umgang mit AED-Geräten lernen. Das merken wir an unseren Erste-Hilfe-Kursen. Dort hat sich die Teilnehmerzahl innerhalb von drei Jahren fast verdoppelt.

ASB Magazin: Wie viele AED-Standorte sind hinterlegt?

Michael Sander: In Hamburg haben wir jetzt 600 Standorte registriert, und rund. 20.000 Menschen haben die App heruntergeladen. Alle Daten, wie die exakte Adres-

se und die Öffnungszeiten der Einrichtungen, haben wir kontrolliert. Ist abends eine Arztpraxis geschlossen oder hat eine Schule wegen der Sommerferien zu, dann zeigt das Standortsymbol an, dass das AED-Gerät gerade nicht zugänglich ist.

ASB Magazin: Was kann die App noch?

Michael Sander: Sie erklärt die wichtigsten Schritte zur Herz-Lungen-Wiederbelebung und gibt per GPS Informationen zum eigenen Standort. Dies ist hilfreich, wenn ein Nutzer einen Notruf absetzen und dabei Angaben zum Ort machen möchte.

ASB Magazin: Funktioniert die App auch woanders?

Michael Sander: Ja, und zwar dort, wo sich ASB-Gliederungen unserer Idee angeschlossen haben. Wer sich zum Beispiel gerade in Berlin aufhält, ist dort automatisch mit BERLIN SCHOCKT verbunden.

ASB Magazin: Wie kann man Standorte von Defis melden?

Michael Sander: Jeder, der ein öffentlich zugängliches AED-Gerät sieht oder besitzt, kann es per E-Mail oder auf unserer Homepage melden unter: www.hamburg-schockt.de

*Foto: ASB Hamburg
Interview: Astrid Königstein*

Alles auf eine Karte?

Vor- und Nachteile des E-Health-Gesetzes



Ein Verkehrsunfall auf der Autobahn: Ein schwerverletzter Autofahrer bräuchte dringend eine Bluttransfusion, doch welcher Blutgruppe gehört er an? Zum Glück kann der Notarzt die Blutgruppe auf der elektronischen Gesundheitskarte des Verletzten finden und die Klinik vorab informieren. Noch ist das Zukunftsmusik, doch durch das neue E-Health-Gesetz soll dies möglich werden. Welche Vor- und Nachteile das Gesetz bringen kann, erfahren Sie hier.

Das „Gesetz für sichere digitale Kommunikation und Anwendungen im Gesundheitswesen“, kurz E-Health-Gesetz, ist am 1. Januar 2016 in Kraft getreten und ebnet den Weg in die Digitalisierung im Gesundheitswesen. Arztbriefe per Fax oder Post sind dann passé. Bis Mitte 2018, so der Zeitplan des Bundesgesundheitsministeriums, sollen alle Ärzte, Zahnärzte und Krankenhäuser die Daten ihrer Patienten digital verwalten und übermitteln. Entlass- und Arztbriefe werden dann elektronisch über ein besonderes Netz – die sogenannte Telematik-Infrastruktur – versendet. Das Bundesgesundheitsministerium

verspricht sich von dieser Neuerung eine sicherere Übermittlung der sensiblen Patientendaten. Auf diesem Weg lassen sich medizinische Daten unter Ärzten, Krankenhäusern und Apotheken schneller und leichter austauschen.

Elektronische Gesundheitskarte

Erteilt ein Patient seinem Arzt die Erlaubnis, verwaltet dieser dann ab Juli 2018 die lebensrettenden Notfalldaten des Patienten – Blutgruppe, Medikationsplan und Vorerkrankungen – auf der elektronischen Gesundheitskarte. Dies soll schnelle medi-

zinische Hilfe bei Notfällen ermöglichen. Ein weiterer Vorteil: Der auf der Karte hinterlegte Medikationsplan kann lebensgefährliche Wechselwirkungen von Medikamenten verhindern. In einem eigenen Patientenfach sollen Versicherte außerdem selbst Gesundheitsdaten ablegen können, so zum Beispiel Messwerte von Fitnessarmbändern oder die Einträge eines Patiententagebuchs über Blutzuckermessung.

Alles unter Kontrolle?

Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe versicherte letztes Jahr in einer Pressemitteilung, dass der Patient jederzeit Herr über seine Daten sei und bestimmen könne, ob und welche medizinischen Daten gespeichert werden und wer sie lesen dürfe. Der Verbraucherzentrale Bundesverband e. V. bemängelt, dass der Patient die Kontrolle über seine Daten nur dann habe, wenn er sie auch einsehen könne. Ein Zugang für Patienten zu den eigenen Gesundheitsdaten auf der elektronischen Gesundheitskarte ist aber nicht vorgesehen.

Gegner des E-Health-Gesetzes weisen zudem auf die Gefahr des Datenmissbrauchs durch unberechtigte Dritte hin. Sie befürchten, dass die über die Telematik-Infrastruktur vermittelten Gesundheitsdaten extern gespeichert werden. Dies berge die Gefahr, dass sich Pharmaindustrie und Versicherer Zugang zu den für sie äußerst attraktiven Daten verschaffen könnten. Bleibt zu hoffen, dass Patienten die beschriebenen Vorteile der elektronischen Gesundheitskarte am Ende nicht zulasten ihres Datenschutzes bezahlen müssen. ■

*Quellen: Stiftung Warentest,
Verbraucherzentrale Bundesverband e. V.
Text: Astrid Königstein
Foto: Fotolia/rocketclips*



Für ein gutes Bauchgefühl

Wie der Darm unser Wohlbefinden bestimmt

Wir beachten ihn eigentlich erst, wenn es kneift, rumort und blubbert: unseren Darm. Dabei ist dieses geheimnisvolle Organ ein hochkomplexes biologisches System und hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Wie eine kleine Fabrik nimmt unser Darm jeden Tag unsere Nahrung als Material entgegen, zerlegt sie, holt brauchbare Rohstoffe heraus und stellt sie dem Organismus zur Verfügung. Die Abfälle werden gesammelt, verpackt und entsorgt. Ohne diesen Prozess würden wir in kurzer Zeit schwerkrank. Aber was macht der Darm genau?

Wunderwerk der Natur

Die Arbeit des Darms beginnt, sobald der vorverdaute Nahrungsbrei vom Magen aus ankommt: Der Dünndarm nutzt Enzyme, um Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette in ihre Bestandteile zu zerlegen und nutzbar zu machen. Die Haut des Dünndarms ist stark gefaltet und mit vielen sogenannten Darmzotten – kleinen, zapfenförmigen Ausstülpungen – besetzt. So vergrößert sich die Oberfläche der

Schleimhaut, was die Aufnahme von Nährstoffen erleichtert.

Der Dickdarm kümmert sich danach um unverdauliche Reste, zum Beispiel die wertvollen Ballaststoffe. Im Dickdarm findet sich der größte Teil der sogenannten Darmflora. Das sind zehn bis 100 Billionen Bakterien – Mikroorganismen, die im Körper vielfältige Aufgaben erfüllen. So bilden einige von ihnen wertvolle Vitamine, regen die Darmbewegungen an und helfen bei der Unterstützung des Immunsystems. Außerdem schließen sie die Zellwände der Ballaststoffe auf.

Ein erhöhter Blutzuckerspiegel, zu viel „schlechtes“ Cholesterin, Übergewicht, ein schwaches Immunsystem, Depressionen, Allergien – viele gesundheitliche Probleme werden

mit einer gestörten Darmflora in Verbindung gebracht. Denn der Darm ist zwar ein leistungsfähiges, aber auch sehr empfindliches Organ.

Gutes für den Darm

Zu viel Fett, zu viel Süßes oder Salziges und eine einseitige Ernährung belasten den Darm. Er braucht Lebensmittel, die reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Nährstoffen sind. Fehlen diese, können Verstopfung oder Durchfall, Blähungen, Entzündungen oder häufige Infektionen die Folge sein. Meiden Sie also Produkte wie Fertigpizza, Dosenuppen, Pommes frites oder Chips. Süße Limonaden, weißer Zucker und Kuchen sollten auf dem Speiseplan ebenfalls eine Ausnahme sein.

Frisches Gemüse sollte dagegen am besten jeden Tag gegessen werden, denn es enthält wertvolle Nähr- und Ballaststoffe. Aber Vorsicht bei Rohkost: Sie ist schwer verdaulich, und darum sollte Gemüse auf jeden Fall zumindest kurz gegart werden. Vollkornbrot ersetzt die weißen Brötchen, und Vollwertgetreide kommt statt Tütenreis in die Gemüsepfanne. Den weißen Zucker sollten Sie öfter durch Ahorn- oder Reissirup, hochwertigen Honig oder süße Dicksäfte ersetzen.

Besonders wertvoll für den Darm sind Milchsäurebakterien. Sie sind beispielsweise in Sauerkraut, Joghurt, einigen Gemüsesäften oder Frischkäsesorten enthalten. Wenn Sie dazu am Tag rund zwei Liter Wasser oder Kräutertee trinken, fühlt Ihr Darm sich wohl – und Sie auch. ■

*Text: Gisela Graw
Foto: Yourphotoday/BSIP/_CHASSENET*

Die alte Gemeindebibliothek ist seit dem Erdbeben nicht mehr nutzbar.

NEUBAU MIT PERSPEKTIVE

Bibliotheken in Nepal werden zu Bildungszentren



Fast ein Jahr nach den schweren Erdbeben in Nepal sind noch immer viele Gebäude zerstört, die Felder der Bauern liegen brach, einige Straßen sind nach wie vor unpassierbar. Mit ganzer Kraft unterstützt der ASB die Bemühungen der Menschen, ihr Land wieder aufzubauen.

In Bhimeshwar, der Hauptstadt des Distrikts Dolakha, baut der ASB eine neue, erdbebensichere Bibliothek auf. Die alte wurde durch das Beben schwer beschädigt. Die Gauri Shankar Gemeindebibliothek soll den Bewohnern der Region als Treffpunkt dienen. Gleichzeitig wird sie zum Kompetenzzentrum für inklusive Katastrophenvorsorge ausgebaut.

Wissen für den Neubeginn vermitteln

Nach der Fertigstellung des Gebäudes 2017 werden in der Bibliothek Kurse angeboten, die der ASB gemeinsam mit seinem lokalen Partner Read Information and Resource Center (RIRC) unterstützt. Die Menschen lernen dort, sich besser auf Naturereignisse vorzubereiten und sich vor den Folgen zu schützen. Gleichzeitig werden die Bewohner dabei unterstützt, eine neue Existenz aufzubauen, um sich wieder selbstständig versorgen zu können. Vor allem sollen Frauen gestärkt werden, sich zu informieren und weiterzubilden.

Angebote für Menschen mit Behinderung

Ein Kernaspekt des Projekts ist sein inklusiver Ansatz. Menschen mit Behinderung erhalten barrierefreien Zugang zur Bibliothek und zu den Lernmaterialien. Jwala Panday ist Mitarbeiterin für den ASB Nepal im Bereich Katastrophenvorsorge. Von den Plänen für die Bibliothek ist sie überzeugt: „Menschen im Rollstuhl

werden Zugang haben und Menschen mit Sehbehinderung werden hierher kommen, um Audios zu hören. Diesen Ort werden Menschen besuchen, um zu schreiben und zu lesen, um ihr Wissen zu teilen, sich weiterzubilden – Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Alte aus der gesamten Region. Es wird die erste Bibliothek dieser Art in Nepal sein, ein Pionierprojekt“, erklärt Jwala Panday.

Vorbild für weitere Gemeinden

Die Arbeiten für den Neubau starteten im November 2015 und sollen innerhalb von zwei Jahren fertiggestellt sein. Finanziert wird das Projekt aus Spendengeldern für den ASB und mit Unterstützung des Bündnisses Aktion Deutschland Hilft. Die Gauri Shankar Gemeindebibliothek dient als Vorbild für weitere Projekte – zum Beispiel für die Janajagaran Gemeindebibliothek im Nuwakot Distrikt nahe der Hauptstadt Kathmandu. Insgesamt unterstützt RIRC mehr als 60 Bildungszentren und bietet damit Zugang für mehr als 1,8 Millionen Dorfbewohner im ganzen Land. ■



Pashupati Nepali und ASB-Mitarbeiterin Jwala Panday (l.) besuchen das Gelände, auf dem die neue Bibliothek aufgebaut werden soll. Die blinde Frau freut sich, dass dort bald viele Audiomaterialien angeboten werden.

Text: Verena Bongartz
Fotos: ADH/T. Schamberger

Lebensretter mit feiner Spürnase

ASB unterstützt Aufbau einer Rettungshundestaffel in der Ukraine

In der Ukraine brodeln seit Jahren gewalttätige Konflikte. Menschen verlieren ihr Leben, werden verletzt, verschwinden spurlos. Der nationale Katastrophenschutz ist auf diesen schrecklichen Dauerzustand nur bedingt eingestellt. Rettungshundestaffeln beispielsweise, die in Deutschland erfolgreich bei der Suche nach Vermissten eingesetzt werden, gibt es dort bislang nicht. Das will der ASB Berlin nun ändern.



Seit fast zwei Jahren hilft der ASB-Landesverband Berlin, ein Rettungshundewesen in der Ukraine aufzubauen. An den Standorten Kiew und Pawlograd, einer Großstadt im Zentrum des Landes, trainieren rund 20 Hundebesitzer mit ihren Vierbeinern die Suche nach Vermissten und Verschütteten.

Einsatz von Rettungshunden war unbekannt

Begonnen hat alles im Jahr 2009, als Detlef Kühn, Leiter der 1. ASB-Ret-



In Kiew trainieren die Hundeführer nach ähnlichen Qualitätsstandards wie Hundestaffeln in Deutschland.

tungshundestaffel in Berlin, bei einer Hundesportveranstaltung auf Teilnehmer aus der Ukraine traf. Im Umgang mit den Tieren zeigten die Osteuropäer großen Sachverstand, doch von der Ausbildung zum Rettungshundeführer hatten sie nur wenig gehört. Kühn, der auch zweiter Vorsitzender des Landesverbandes Berlin ist, lud die Ukrainer nach Deutschland ein und stellte ihnen die Ausbildung der Suchhunde vor. Schnell war klar: Der ASB wollte die hochmotivierten Ukrainer dabei unterstützen, eine eigene Rettungshundestaffel zu etablieren. Mithilfe des ASB-Bundesverbandes fiel 2014 der offizielle Startschuss für das Projekt.

Schon bald entwickelte sich in Kiew eine Übungsgruppe. Eine lokale Speditionsfirma stellte das Gelände zur Verfügung und beschaffte zusammen mit dem ASB Berlin Materialien wie Tunnel und Leitern. Regelmäßig üben die Zweiertteams aus Mensch und Tier dort ihr Vorgehen im Notfall ein. Auf einem Trümmerplatz lernen die Tiere, Spuren im unwegsamen Geröll zu erschnüffeln. Etwas außerhalb bietet ein Waldstück Gelegenheit, die Hunde für den Einsatz in weitläufigen und unüberschau-

baren Gebieten zu sensibilisieren. Ein ähnlicher Stützpunkt soll nun in Pawlograd aufgebaut werden.

Neustart im ukrainischen Katastrophenschutz

Beim nächsten Besuch in Berlin wollen die Hundeführer einen Eignungstest nach deutschen Kriterien durchlaufen, um sich offiziell anerkennen zu lassen. Die Hundeführer wollen zudem in das nationale Rettungswesen integriert werden. Der staatliche Katastrophenschutz ist aber, wie das ganze Land, im Umbruch. Die ukrainischen Samariter haben erste Kontakte zu anderen Einrichtungen geknüpft und bauen die Zusammenarbeit stetig aus. An der Weiterentwicklung des Rettungswesens wollen sie aktiv mitwirken.

Zwar ist auf dem Übungsgelände bislang vieles noch improvisiert. „Dort in Kiew wächst aber ein richtig gutes Rettungshundezentrum“, ist Detlef Kühn überzeugt. ■

Text: Verena Bongartz
Fotos: ASB/Detlef Kühn

1 Laufband aktiv »Vital«

Aktionspreis!

Motorisiertes Laufband: voller Trainingskomfort, wenig Platzbedarf, unschlagbarer Preis!

- Laufgeschwindigkeit: 1 - 10 km/h
- Lauffläche: B 36 x L 97 cm
- Belastbar bis 105 kg
- Aufstellmaß: H 125 x B 61 x L 140 cm
- Gewicht: 20 kg



Trainingscomputer mit Anzeige von: Trainingszeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorienverbrauch
Einfache Bedienung!
3 Trainingsprogramme und individuelles Trainieren

Für Figur und Fitness

3 Programme

Mit Motor

Anzeige



Sie sparen € 80,-
UVP € 279,-

Best.-Nr. VM 10910
nur € 199,-

Rutschfeste Lauffläche 36 x 97 cm

Platzsparend klappbar auf: H 125 x B 61 x T 24 cm

2 Ergometer aktiv »Pro 5.0«

Hochwertiges Trainings-Ergometer mit hoher Anzeigegenauigkeit für ein gesundes Training! Das ergonomische Design, der übersichtliche Computer sowie das leise und geschmeidige Trainingsverhalten erleichtern Ihnen die Trainingseinheit.

Qualitätsmerkmale:

- Leistung 20-400 Watt
- 24-stufige, computer-gesteuerte Widerstandsverstellung
- Herzfrequenz- und Wattprogramme
- Sattel und Lenker verstellbar in Höhe, Abstand und Neigung
- Sattelhöhe per Schnellverschluss verstellbar von 69-101 cm
- Rutschsichere Riemen-Schwerpunkt-Pedalen
- Belastbar bis 120 kg



Rutschsichere Riemen-Schwerpunkt-Pedalen

Hochwertiger Computer: Programm, Schwirrigkeitsgrad, Zeit, Umdrehungen/Min., Geschwindigkeit, Distanz, Kcal, Leistung in Watt, Herzfrequenz, Körperfett

Ergometer für optimales Herz-Kreislauf-Training

Sie sparen € 100,-
UVP € 329,-

Best.-Nr. VM 108930
nur € 229,-

3 Mini Heimtrainer 2.0

Günstig und gut: Bequem und rückenfreundliche Arme und Beine trainieren!

Ideal für Vitalität, Mobilität und Reha-Training

- Mit weitverstellbaren Fußschlaufen für sicheren Halt
- 2 kg Schwungmasse
- Widerstand stufenlos verstellbar
- Übersichtlicher Trainingscomputer
- Maße: L 41,5 x B 40 x H 29 cm
- Gewicht: 4,5 kg

Sie sparen € 10,-
UVP € 59,99

Best.-Nr. VM 10803
nur € 49,99



Für ein Arm- und Beintraining



Anti-Rutschmatte inklusive

aktivshop Das Beste für Fitness, Wellness und

Wartungsarme SHIMANO 3 oder 7-Gang-Nabenschaltung

Führerschein- und zulassungsfrei

Anfahr- & Schiebehilfe bis 6 km/h



Lithium-Ionen Qualitäts-Akku (36 V/6/9 Ah)
12 Monate Garantie

Extra tiefer Komforteinstieg ca. 19 cm

Bequemer Sattel per Schnellverschluss einstellbar von 94 - 108 cm, für Körpergrößen von 155 - 199 cm

Motorunterstützung bis max. 25 km/h

10 Jahre Rahmen Garantie

Inkl. hochwertigem Lithium-Ionen Akku

Wartungsfreier 250 W Hinterradnabenmotor

6 Fußreflexzonenmatte

Stimulieren Sie Ihre Fußreflexzonen künftig einfach selber, wo und wann immer Sie möchten.

Praktisch: überall anzuwenden

Sie sparen € 20,-
UVP € 39,99

Best.-Nr. VM 21235
nur € 19,99

»Es ist kaum zu glauben, was diese Matte bei mir bewirkt hat. Nach zwei Wochen täglichen Gebrauchs verspüre ich eine deutliche Verbesserung meiner Fußbeschwerden.«
Erika M. im März 2015



Kiesstein-Imitation: Für einen wohligen Massageeffekt

4 Alu-Elektro-Tiefeinsteiger Markenrad von Topedo

Einfach, sicher und zuverlässig, wahlweise mit oder ohne Motorunterstützung fahrbar, ermöglicht Ihnen ein Elektro-Rad eine ganz neue Leichtigkeit des Radfahrens – sogar bei Gegenwind, Steigungen oder richtig langen Strecken!

- Leichter, verwindungssteifer Aluminium-Rahmen
- Auf Wunsch: 5 Motor-Unterstützungsstufen ersetzen 10 - 99 % der Beinkraft bis 25 km/h
- Akku-Reichweite: bis 50 km oder 75 km, inkl. Ladegerät für die Steckdose, Ladezeit 4 - 6 h
- Farbe: in silber oder schwarz

Technische Daten

- Wartungsfreier 250 W Vorderrad-Nabenmotor
- Komfortable Vorderrad-Stoßdämpfung
- Lenker neigungs- und höhenverstellbar von 112 - 123 cm
- Fahrradmaße: L 192 x B 65 x H 125 cm
- Belastbar bis 100 kg
- Gewicht ca. 25 kg

Gratis:

Gepäckträger-Doppeltasche verdeckt den Akku perfekt.



Sie sparen je € 700,-

UVP € 1.699,-

3-Gang, mit 6 Ah Akku Reichweite ca. 50 km

schwarz, 26 Zoll

Best.-Nr. VM 71509

silber, 26 Zoll

Best.-Nr. VM 71510

nur € 999,-

UVP € 1.899,-

7-Gang, mit 9 Ah Akku Reichweite ca. 75 km

schwarz, 26 Zoll

Best.-Nr. VM 71274

silber, 26 Zoll

Best.-Nr. VM 71275

nur € 1.199,-

5 Topedo Alu-Elektro-Faltrad 20 Zoll »Sport«

Flexibles Radfahren das ganze Jahr! Dieses hochwertige Marken-Faltrad hat zwei praktische Vorteile: Sie genießen den Komfort des elektrischen Antriebs und profitieren von der praktischen Faltmechanik. Nach der Radtour verstauen Sie Ihr Elektro-Faltrad sicher und platzsparend. Den starken, umweltfreundlichen Elektromotor können Sie auf Wunsch jederzeit zuschalten.

- Mit komfortabler Federgabel
- LED-Beleuchtung vorne & hinten
- Inklusiv hochwertigem Lithium-Ionen Akku 36 V / 8 Ah, per Steckdose aufladbar
- Akku-Reichweite: bis 50 km
- Farbe: Titan Metallic
- Vorder- und Hinterrad-Felgenbremse
- Sattelhöhe: 75 - 101 cm (per Schnellverschluss verstellbar)
- Lenkerhöhe: 111 - 119 cm (per Schnellverschluss verstellbar)
- Maße aufgebaut: B 60 x L 155 x H 101 cm
- Maße zusammengefoldet nur B 55 x L 78 x H 80 cm
- Max. Belastung: 100 kg
- Gewicht: 21 kg

Besonders praktisch: Führerscheinfrei und zulassungsfrei, umweltfreundlich, kostengünstig

Sie sparen je € 200,-
UVP € 1.199,-
Best.-Nr. VM 71149
nur € 999,-

Mit Anfahr- & Schiebehilfe



Übersichtliches Bediendisplay

Kleines Packmaß!



Leicht zu transportieren. Steht auch gefaltet perfekt!

Immer mobil: Machen Sie Ihre nächste Radtour zum komfortablen Freizeitspaß!

Sogar bequem für sehr große Menschen (bis 2 m) zu fahren!

SHIMANO 6-Gang-Kettenschaltung für Fahrspaß bei jeder Steigung

7 Diese Auflage gehört auf jede Matratze – der neue Trend für besseren Schlaf!

So herrlich bequem und rückenfreundlich schlafen Sie nur auf Visko-Mineralschaum!

Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen und schon ruhen Sie in der Premiumklasse – ein herrlicher Schlafkomfort ab nur 79,95 €. Matratzen dieser Klasse kosten oft über 1.000 €. Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu.

Studien¹⁾²⁾³⁾ bzw. viele Kunden⁴⁾ berichten: **Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Wundliegen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden.**

Führende Hersteller empfehlen für jede Matratze eine zusätzliche Auflage, damit Sie erholsamer schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Immerhin schwitzen wir nächtlich etwa 1/2 Liter.

Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet (milbenresistent). In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**



Waschbare Bezüge mit Reißverschluss und Aloe Vera (40 % Polypropylen, 60 % Polyester)

Visko-Mineralschaum

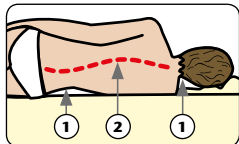
Das herrlich anpassungsfähige Material wurde von der NASA für die hohe Belastung der Astronauten erfunden und ist jetzt auch als ein führendes Bettensystem sehr begehrt.

Nach Studien¹⁾²⁾³⁾ sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf¹⁾: Der nächtliche Lagewechsel reduzierte sich z. B. in Tests von 80 auf nur 20 Mal, weil Visko-Mineralschaum sich dem Körper ideal anpasst, zudem nachweislich druckentlastend ist²⁾ und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein verbesserter Schlaf nachgewiesen³⁾, wodurch sogar die Einnahme von Schlafmitteln reduziert werden konnte.

1) Clinical Study Lillhagen Hospital in Gothenburg, Sweden, Okt. 2014
2) Gemessen mit X-Sensor, Dipl. Ing. D. Mlocek, Juni 2014
3) Institut für Pflegemittelforschung, Prof. Dr. Klaus Neander, Okt. 2002
4) Vgl. Kundenmeinungen auf www.aktivshop.de

Matratzenauflage einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlichen Schlaf!

Unbequeme Schlafposition!

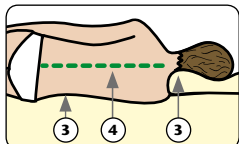


Falsch: Unnatürliche Schlafposition

- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

Diese Schlafposition erzeugt Druck (z. B. im Schulterbereich) oder bildet Hohlräume (z. B. an Nacken und Taille). Dies ist häufig Ursache für Verspannungen, Rückenprobleme, Kopfschmerzen, Druckstellen und schlechten Schlaf.

Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition

- 3 = Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken und an der Taille
- 4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage

Unser Kissen- und Matratzensystem gegen Rückenbeschwerden und für einen erholsamen Schlaf. Im Schulter- und Hüftbereich gut nachgebend! Muskeln, Haut und Nerven werden so am geringsten belastet. Sie schlafen »wie auf Wolken«.

»Sehr gut. Am Morgen keine Schmerzen mehr im Lendenwirbelbereich.« Kurt R. im Januar 2015

»Es ist ein wunderbares Liegegefühl auf der neuen Matratzenauflage, ohne unter Druckschmerzen zu leiden. Kann ich nur wärmstens empfehlen.« Erika B. im Januar 2015



Sie sparen bis zu € 118,-

UVP € 198,- nur bei uns ab € 79,95

Wer sofort 2 Auflagen bestellt, spart nochmals mehr als 30 Euro! Siehe Coupon

Das Best-Schlaf-Kissen Premium im Wert von € 49,95 erhalten Sie als Geschenk, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen.

Unser beliebtestes Kissen!

- Mit Sommer- und Winterseite
- Anatomisch geformt für einen himmlischen Schlaf und erholtet Aufwachen
- Passt sich viskoelastisch, wohlig weich an
- Mit waschbarem Aloe Vera-Bezug

Geschenk im Wert von € 49,95

Ideal für Rücken und Bandscheiben – besser schlafen, weniger Beschwerden



Durch herausnehmbare Mittelschicht exakt auf Ihre Nacken- und Schultergröße einstellbar. Wahlweise: 8, 10, 11, 13 cm dick.

Best.-Nr. VM 20453

Anatomisch geformt: Perfekt für Rücken- und Seitenlage.

Internet Gutscheincode: 42LP82

Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter www.aktivshop.de

»Endlich kann ich wieder durchschlafen. Ein Traum.« Irma S. im Januar 2016

»Eine super Qualität – herrlicher Schlaf!« Günther W. im Mai 2015

»Ich schlafe wie auf Wolken und meine Rückenbeschwerden sind weg.« Karin D. im Mai 2015

»Eine super Qualität – herrlicher Schlaf!« Günther W. im Mai 2015



Mit der Note »gut« erzielte unsere Auflage die beste im Öko-Test vergebene Note.

* Maße: B 90 x L 200 x H 4 cm

4 cm dick

Mit dieser Auflage schlafen Sie in der Premiumklasse und machen aus »alt« schnell und günstig »neu!«

8 Hörverstärker 2er-Set »Premium«

Ideal zum Fernsehen, Musik hören, bei Vorträgen und zur Unterhaltung!

- Verstärkt Geräusche und Stimmen auf eine Distanz von bis zu 10 m
- Chic wie ein Headset und angenehm zu tragen
- Lautstärke einstellbar
- Inkl. 4 Knopf-batterien

Sie sparen € 40,- UVP € 49,99

Best.-Nr. VM 22424 jetzt nur € 9,99



Für mehr Lebensqualität: wieder aktiv dabei sein

9 Pferdegel

Bringt Linderung bei Rücken- und Gelenksbeschwerden

- Belebend bei müden und schweren Beinen
- Menthol und Eukalyptus kühlen und sorgen für sofortige Schmerzlinderung
- Kampher wirkt durchblutungsfördernd und arbeitet langfristig an Schmerzen und Verspannungen

XXL-Tiegel 500 ml

Sie sparen € 10,- UVP € 14,99

Best.-Nr. VM 31482 nur € 4,99

1 | 9,98 €



Jetzt kostenfrei anrufen und testen

☎ 0800 - 4 36 00 05

Mo.- Fr. 8-22 Uhr Sa.+So.10-18 Uhr

Hiermit bestelle ich – natürlich mit 2 Wochen Umtausch- und Widerrufsrecht!

Artikel	Best.-Nr.	Preise ^{5,6}
1 Lauffband aktiv »Vital«	VM 10910	199,00 €
2 Ergometer aktiv »Pro 5.0«	VM 108930	229,00 €
3 Mini Heimtrainer 2.0	VM 10803	49,99 €
4 Alu-Elektro Tiefensteiger Markenrad von Toppedo ⁸	3-Gang schwarz VM 71509 999,00 €	3-Gang silber VM 71510 999,00 €
	7-Gang schwarz VM 71274 1199,00 €	7-Gang silber VM 71275 1199,00 €
5 Toppedo Alu-Elektro-Faltrad 20 Zoll	VM 71149	999,00 €
6 Fußreflexzonenmatte	VM 21235	19,99 €
7 Gratis-Kissen »Premium« 60 x 35 cm	VM 20453	Gratis*
Kissen »Premium« 60 x 35 cm	VM 21317	49,95 €
Kissen »Premium« 50 x 35 cm	VM 21316	39,95 €
Visko-Auflage 80 x 200 cm	1 Stck. VM 21303 89,95 €	2 Stck. VM 21366 149,00 €
	1 Stck. VM 21304 99,95 €	
Visko-Auflage 90 x 200 cm	2 Stck. VM 21367 169,00 €	1 Stck. VM 21305 109,95 €
	2 Stck. VM 21368 189,00 €	
Visko-Auflage 100 x 200 cm	1 Stck. VM 21306 139,95 €	2 Stck. VM 21369 249,00 €
	1 Stck. VM 21307 169,95 €	
Visko-Auflage 120 x 200 cm	2 Stck. VM 21370 299,00 €	
	1 Stck. VM 21302 89,95 €	
Visko-Auflage 140 x 200 cm	2 Stck. VM 21365 149,00 €	
	1 Stck. VM 21301 79,95 €	
Visko-Auflage 80 x 190 cm	2 Stck. VM 21364 129,00 €	
8 Hörverstärker 2er-Set »Premium«	VM 22424	9,99 €
9 Pferdegel	VM 31482	4,99 €

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter www.aktivshop.de

✓ Unser großer Katalog gratis!

Bestellungen telefonisch, per Internet oder per Post an: **aktivshop GmbH Oldenburger Str. 17, 48429 Rheine**
Fax: **0800 / 4 36 00 06** (kostenfrei)
E-Mail: **service@aktivshop.de**

aktivshop® Das Beste für Gesundheit & Fitness
gesund • gut • günstig

Vorname _____ Name _____
Straße/Hausnummer _____ Geburtsdatum _____
PLZ/Ort _____ Telefon _____

Wenn Sie die Ware behalten möchten:
5) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.
6) Preise inkl. MwSt. zzgl. insgesamt nur 5,95 € Versandkosten.
7) Die Einzelheiten zum Widerruf finden Sie in unseren AGB unter www.aktivshop.de oder auf Wunsch auch gern telefonisch.

Kein Mindestbestellwert!





Viel Verantwortung und Freude an der Arbeit

Als Bundesfreiwillige im Einsatz für Flüchtlinge

Eigentlich wollte sie ein Praktikum an einer Grundschule machen. Aber dann dachte sich Helene Forster, dass sie lieber etwas völlig Neues kennenlernen wollte, nämlich einen Bundesfreiwilligendienst (BFD) in einer Flüchtlingsunterkunft. Seit einem dreiviertel Jahr ist sie nun als BFDlerin im Einsatz für Menschen in Not. Und freut sich, dass sie sich so entschieden hat.



Wer neu in Ingelheim ankommt, bekommt eine Erstausrüstung mit Hygieneartikeln und Kleidung. Helene Forster hilft bei der Ausgabe.

Wir treffen Helene Forster am Bahnhof in Ingelheim. Gerade hat sie einen syrischen Vater und seine drei Kinder zum Zug gebracht. Auf der Flucht vor dem Bombenhagel in Aleppo war die Familie getrennt worden. Während es den Vater nach Dresden verschlug, wurden die Kinder in Ingelheim untergebracht.

Neugeborenen auf dem Standesamt. Dort hat er mir erzählt, dass seine Tochter auch Helene heißt und er sie sehr vermisst“, erinnert sich die junge Frau. „Das war nur ein kurzes Moment, aber wir haben eine Gemeinsamkeit entdeckt und Freude und Trauer geteilt. Solche Erlebnisse berühren mich immer wieder.“

„Zum Glück konnte die Familie wieder zusammengebracht werden, jetzt fahren sie gemeinsam nach Dresden“, berichtet die junge Freiwillige. Geduldig erklärt sie dem Familienvater, wie und wo er umsteigen muss, markiert die verschiedenen Bahnhöfe, Zeiten und Gleise auf dem Reiseplan. „Flüchtlinge dürfen nur den Nahverkehr benutzen. Daher muss die Familie fünfmal umsteigen“, erklärt Helene Forster. Dank ihrer Erklärungen und der Übersetzung eines Sprachmittlers sollte nun alles klappen.

Einsatz für andere

Für den Bundesfreiwilligendienst hat Helene Forster sich gleich nach dem Abitur entschieden. „Ich wusste, dass ich im sozialen Bereich arbeiten möchte und wollte mich orientieren, erste Erfahrungen sammeln und etwas Neues kennenlernen“, erzählt sie. Dass vor allem Letzteres schneller gehen sollte, als sie sich vorstellen konnte, hat sie dann aber doch überrascht.

Ähnliche Situationen erlebt die 20-Jährige täglich, denn hauptsächlich ist sie im Fahrdienst eingesetzt. Sie bringt Flüchtlinge zu Ämtern oder zum Arzt, macht Fahrten zum Bahnhof, wenn Menschen abgeholt werden oder weiterreisen. Manchmal gibt es auch besondere Fahrten. „Einer unserer syrischen Sprachmittler half bei der Anmeldung eines

„Als ich anfing, hier zu arbeiten, war alles total chaotisch.“ Helene Forster lächelt, wenn sie an ihre ersten Tage in der Erstaufnahmeeinrichtung für Asylbewerber und Ausreisepflichtige des Landes Rheinland-Pfalz in Ingelheim denkt. „Die Einrichtung war gerade erst eröffnet worden, und es kamen täglich hunderte Flüchtlinge an. Das Team von Mitarbeitern war neu und vieles sehr improvisiert“, erinnert sich die BFDlerin. „Auch wir Freiwilligen mussten schnell Verant-



In der Poststelle sind viele wichtige Dokumente zu erklären. Wenn kein Übersetzer anwesend ist, erklärt BFDlerin alles geduldig mit Gesten.

wortung übernehmen und selbstständig arbeiten.“ Eine Herausforderung, die anfangs fast zu groß schien. Aber dann krepelte Helene Forster die Ärmel hoch und machte sich ans Werk. „Ich habe mich einfach auf die Situation eingelassen und festgestellt, dass ich das nicht nur bewältigen kann, sondern dass es auch Spaß macht.“

Vielfältige Aufgaben

Sie durchlief verschiedene Stationen, lernte die Arbeit in der Kleiderkammer kennen, arbeitete in der Poststelle mit, half in der Hausmeisterei, bei der Ausgabe der Erstausrüstung für die Familien, die vollkommen ohne Gepäck in Ingelheim ankommen, und unterstützte die medizinische Ambulanz. Am Ende wurde dann der Fahrdienst ihr Arbeitsschwerpunkt, „obwohl ich eigentlich gar keine Autonärrin bin“, sagt die Helferin. Heute sind rund 600 Menschen in Ingelheim untergebracht, die Abläufe haben sich eingespielt. „Viele Flüchtlinge helfen gerne mit bei den Aufgaben, die hier anfallen“, sagt Helene Forster. „Sie sind zum Beispiel in der Wäscherei aktiv oder engagieren sich als Übersetzer und Sprachmittler.“

Zusätzlich zur Arbeit in der Erstaufnahmeeinrichtung gehören zum Bundesfreiwilligendienst auch 25 Seminartage, bei denen die Freiwilligen sich mit verschiedenen gesellschaftlichen und politischen Themen auseinandersetzen. Auch ein Erste-Hilfe-Kurs, eine Einweisung in Brandschutz und ein Training in deeskalierender Kommunikation stehen auf dem Stundenplan. Dem ASB ist es wichtig, den jungen Freiwilligen eine gute Basis für ihren Einsatz mitzugeben und gleichzeitig Möglichkeiten zum gegenseitigen Austausch zu schaffen.

Gute Zusammenarbeit

In der Erstaufnahme in Ingelheim ist Helene Forster nicht die einzige Helferin. Eine weitere Bundesfreiwillige des ASB ist dort im Einsatz. Zusätzlich betreibt der ASB den medizinischen Dienst in der Flüchtlingshilfe-Einrichtung. Auch Helfer anderer Organisationen, zum Beispiel von der Bundeswehr, die in Ingelheim die Registrierung der Flüchtlinge unterstützt, sind vor Ort. „Die Zusammenarbeit mit den Kollegen läuft sehr gut“, berichtet die ASB-Mitarbeiterin. „Man merkt, dass wir uns alle für die gleiche Sache einsetzen. Das verbindet.“

Kurz vor Diensten steht wieder eine Fahrt zum Bahnhof an: Eine irakische Familie fährt in eine andere Einrichtung in Hessen. Ihr Asylantrag kann in Rheinland-Pfalz nicht geprüft werden. Helene Forster besorgt die Fahrkarte und den Reiseplan, scherzt dabei mit den Kindern und bringt die Familie in den richtigen Zug. Eine andere Irakerin möchte lieber von einer Bekannten abgeholt werden. Sie bleibt allein am Bahnhof zurück. „Auch daran musste ich mich gewöhnen. Die Flüchtlinge, die hier ankommen, sind keine kleinen Kinder, für die man alles regeln muss“, weiß die BFDlerin. „Diese Menschen sind erwachsen und haben sehr viel auf sich genommen, um in Sicherheit und Frieden zu leben. Die schaffen es dann eben auch, sich eine Mitfahrgelegenheit zu besorgen.“ ■

Text: Esther Finis

Fotos: ASB/Fulvio Zanettini



Fahrdienst wäre nicht das gewesen, was die 20-Jährige sich ausgesucht hätte. Doch mittlerweile ist sie gerne auf den Straßen rund um Ingelheim unterwegs.



Da die Flüchtlinge nur den Nahverkehr nutzen dürfen, müssen sie auf dem Weg in eine andere Einrichtung häufig umsteigen. Helene Forster erklärt, wo und wie die Familie aus dem Irak am besten weiterreist.

Informationen zum Bundesfreiwilligendienst im ASB finden Sie unter www.asb.de/de/mitmachen-helfen/fsj-und-bfd
Aktuelle freie Stellen können Sie unter www.asb.de/stellenmarkt recherchieren.



Vor dem historischen Athener Zappeion übergaben der Bundesvorsitzende Knut Fleckenstein (3. v. l.) und Bundesgeschäftsführer Ulrich Bauch (5. v. r.) die Krankentransporter an ihre Empfänger.

„Soziale Verantwortung mittragen“

ASB übergab in Athen fünf Krankenwagen zum Transport verletzter Flüchtlinge

Griechenland wird durch die Vielzahl ankommender Flüchtlinge stark gefordert. Vor allem im ohnehin schwach ausgebauten Gesundheitssystem ist es kaum möglich, kranke oder verletzte Flüchtlinge ausreichend zu betreuen. Der ASB hat daher fünf Krankenwagen an griechische Regionen und Kommunen sowie gemeinnützige Organisationen gespendet, um einen Beitrag zur Entlastung des Rettungswesens zu leisten. Am 10. Februar fand im Athener Zappeion die offizielle Übergabe statt.

„Unsere Region wird im Moment völlig alleingelassen“, sagt Christiana Kalogirou. Sie ist Gouverneurin der Nordägäis, jenes griechischen Inselareals, über das täglich Tausende Flüchtlinge von der Türkei aus die Europäische Union mit Booten erreichen. 850.000 Menschen kamen im letzten Jahr in Griechenland an, mehr als das Vierfache der Einwohnerzahl in der beschaulichen Region. Viele der Flüchtlinge sind krank, verletzt oder geschwächt und benötigen medizinische Versorgung. Auch schwangere Frauen sind auf Hilfe von Ärzten oder Pflegekräften angewiesen. Das können die regionalen Einrichtungen aber kaum leisten, das Gesundheitssystem erreicht schon bei der Behandlung der Einwohner seine Grenzen. Für die 50.000 Bewohner der Insel Chios etwa steht bislang lediglich ein Rettungs-



Sichtlich erfreut nimmt Michalis Aggelopoulos, Bürgermeister von Samos, eines der Fahrzeuge vom ASB-Bundesvorsitzenden Knut Fleckenstein in Empfang. Der Wagen wird auf der kleinen Insel dringend benötigt.

wagen zur Verfügung. „Die Regionen sind mit der Versorgung der Flüchtlinge, mit der medizinischen Betreuung und mit der Rückführung nicht aufenthaltsberechtigter Migranten, aber auch mit der Identifizierung und Bestattung der Verstorbenen völlig überfordert“, erklärt die Gouverneurin. Ähnlich angespannt sind die Verhältnisse in anderen Teilen des Landes, die auf der Weiterreise nach Mitteleuropa passiert werden, und an der griechisch-mazedonischen Grenze, wo viele Flüchtlinge festsitzen.



Michael Sonntag, Referent für Rettungsdienst und Bevölkerungsschutz beim ASB-Bundesverband (l.), weist seinen griechischen Kollegen in die Nutzung der Fahrzeuge ein.

Unbürokratische Hilfe

Der ASB hat Respekt vor dem Bemühen der griechischen Städte und Gemeinden, so human und hilfsbereit auf die ankommenden Menschen zuzugehen. Gemeinsam mit der Deutsch-Griechischen Versammlung, einem Netzwerk aus Kommunen, Wirtschaft und Zivilgesellschaft beider Länder, knüpfte der ASB Kontakte nach Griechenland, um seine Hilfe anzubieten. Kurzerhand ließ er fünf Krankenwagen bauen und überführte sie nach Athen, um sie am 10. Februar offiziell an regionale Behör-



Die Pressekonferenz zur Fahrzeugübergabe: Neben Medienvertretern waren zahlreiche Lokalpolitiker aus ganz Griechenland anwesend, um die freundschaftliche Geste zu würdigen.

den und Organisationen zu übergeben. „Wir wollen dazu beitragen, die kritische Situation zu entschärfen, die sich für die griechischen Rettungsdienste durch die Vielzahl der ankommenden Flüchtlinge und den Mangel an Notfallfahrzeugen ergibt. Der ASB fühlt sich verpflichtet, diese soziale Verantwortung mitzutragen“, betonte der ASB-Bundesvorsitzende Knut Fleckenstein (MdEP), der gemeinsam mit Bundesgeschäftsführer Ulrich Bauch bei der Schlüsselübergabe vor Ort war.

Kleiner Beitrag mit großer Bedeutung

Zwar sind die fünf Krankentransporter nur ein kleiner Beitrag, gemessen an der hohen Zahl hilfsbedürftiger Menschen; sie wurden aber von griechischer Seite sehr geschätzt.

Dr. Georgios Patoulis, Präsident des griechischen Städte- und Gemeindebunds (KEDE), bedankte sich für die unbürokratische Hilfe: „Gott sei Dank gibt es Helfer in Europa, die von einer anspruchsvollen Ideologie getragen sind. Diese Bemühungen können dazu beitragen, die Beziehungen zwischen den Ländern wirklich zu verändern. Die Krankenwagen werden da eingesetzt, wo die Bevölkerung Unterstützung im Umgang mit den Flüchtlingen benötigt. Diese Schenkung wird wirklich etwas bringen“, sagte er.

Rund 150 Bürgermeister und weitere Vertreter von Städten und Gemeinden waren mit ihm zu der Veranstaltung gekommen.

Einsatz vor allem in den Grenzregionen

Zwei Fahrzeuge übergab der ASB an die Gemeinde und den Regionalbezirk Samos, nahe der Türkei, und Paionia an der griechisch-mazedonischen Grenze. Einen weiteren Transporter erhielt die Region Nordägäis für den Einsatz auf Lesbos. Dort sind allein in den letzten sechs Monaten rund 480.000 Flüchtlinge angekommen. Die KEDE selbst übernahm ebenfalls ein Fahrzeug. Es soll je nach aktuellem Bedarf als Springerfahrzeug in unterschiedlichen Gemeinden dienen. Den fünften Transportwagen nahm die Athener Ärztekammer entgegen. Diese arbeitet seit Jahren eng mit der gemeinnützigen Organisation Apostoli zusammen, um armen Menschen eine medizinische Grundversorgung zu ermöglichen.

Seine griechischen Partner wird der ASB bei der Betreuung von Flüchtlingen auch zukünftig unterstützen. Umfangreiche Hilfsmaßnahmen werden in den nächsten Wochen und Monaten umgesetzt. Hierfür baut der ASB vor Ort eigene Strukturen auf, um die Hilfe besser koordinieren und flexibel auf neue Situationen reagieren zu können. ■

Text: Verena Bongartz
Fotos: ASB/Hannibal

TIPP Täglich wechselnde Rätsel finden Sie im ASB-Mitgliederportal unter: www.MeinASB.de

Der Frühling lässt Blumen, Bäume und Sträucher in neuem Glanz erstrahlen und es zieht uns hinaus in die Natur. So weckt nach dem langen Winter ein Ausflug mit der ganzen Familie die Lebensgeister. Im Europa-Park erleben Sie Abenteuer, Märchen oder Nervenkitzel – eine rasante Fahrt mit der Achterbahn, eine gemütliche Flusstour auf dem Boot oder den Zauber der Fantasie. Ob Großeltern, Eltern oder Kinder: Für alle ist etwas dabei, um gemeinsam Freizeitspaß zu erleben.

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Familienaufenthalt im Europa-Park (www.europapark.de).

Bitte schicken Sie Ihre Lösung an folgende Adresse:

ASB Magazin
Sülzburgstraße 140
50937 Köln

Sie können sich natürlich auch per Fax (0221/4 76 05-297) oder E-Mail (raetsel@asb.de) am Preisrätsel beteiligen.

Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen.

1. Preis: ein zweitägiger Aufenthalt inkl. einer Übernachtung in einem der 4-Sterne Erlebnishotels mit Frühstück für zwei Erwachsene und zwei Kinder im Europa-Park (Hin- und Rückreise auf eigene Kosten).

2. bis 5. Preis: je ein ASB-Rucksack

Einsendeschluss ist der 10. Juni 2016.
 Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Das richtige Lösungswort unseres Rätsels im letzten Heft lautete: **SCHNEETREIBEN**

Unter den gültigen Einsendungen haben wir per Losverfahren folgende Gewinner ermittelt:

Den **1. Preis**, einen zweitägigen Familienaufenthalt im Phantasialand, hat Ingrid Huber in 89077 Ulm gewonnen. Der **2. bis 5. Preis**, je eine ASB-Armbanduhr, geht an Wilma Klubsch in 50321 Brühl, Jürgen Petit in 24534 Neumünster, Martina Meiß in 61194 Niddatal und Wilfried Both in 34376 Immenhausen.

Herzlichen Glückwunsch!

Kloster	flüstern, leise sprechen	Einlass	mutig	Nessel- tier; Zier- stein	ein- kaufen gehen	Kraftrad (Kurz- form)	Aus- kund- schaf- tung	beste Schul- note (ugs.)
ohne Abzug	1			Getreide- art				
Aktion, Handlung		5	Fluss durch Florenz			Kosena- me des Groß- vaters		
unser Erdteil	3			Euro- päerin				
			Gras- hüpfer in „Bie- ne Maja“			Schick- sal		
Mode d. über- kurzen Röcke	dt. Name Affilas Antritt der Nachfolge	8		Flach- land		11		
	10		sauber, flecken- los			selten		9
farbig	1. Preis: ein zweitägiger Familienaufenthalt im Europa-Park							Zinn- folie
Zeichen für Selen								persönl. Fürwort, 3. Person Singular
Zeichen für Thoron								anwesend
Ausruf der Über- raschung								7
								ugs.: zeit- gemäß
Stech- insekt	Oder- Mündungs- arm (dt. Name)	Schulden, Verbind- lichkeiten	durch Kälte betäuben	Bruch- teil	Spiel- karten- farbe	Lehre vom Körper- bau	Schluss, Ende	
			ein Meeres- säuge- tier					6
heikle Situa- tion	Mahner Boxkampf- abschnitt				13	Teil des Baumes	Enterich	Fluss durch Berlin
			Gäste- betreue- rin					
Nonsens					Fußball- treffer			Pas- sions- spielort in Tirol
	12		Anhalter					
kristal- liner Schiefer	Blutader			4	Nelken- gewächs, Vogel- kraut			
Schwung			Streifen, dünnes Blättchen					2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Lifta, der Treppenlift

Pflegestärkungsgesetz:

Bis zu € 4.000,-

Zuschuss pro Person möglich!

Jetzt ausführlich bei unseren Experten informieren!



Jetzt preiswert mieten!



Einige Einbaubeispiele mit einer kleinen Auswahl aus unserer Modellvielfalt

Rufen Sie uns einfach gebührenfrei an.

0800 - 20 33 137

Auch Samstag und Sonntag!

www.lifta.de

Deutschlandweit persönlich für Sie da

- Passt praktisch auf jede Treppe
- Über 120.000 installierte Liftas
- Lifta Kundendienst, 365 Tage im Jahr
- Persönliche Beratung
- Freiwillig geprüfte Servicequalität*



GUTSCHEIN

Ja, schicken Sie mir meinen Prospekt – kostenlos und unverbindlich.

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort Tel.-Nr.

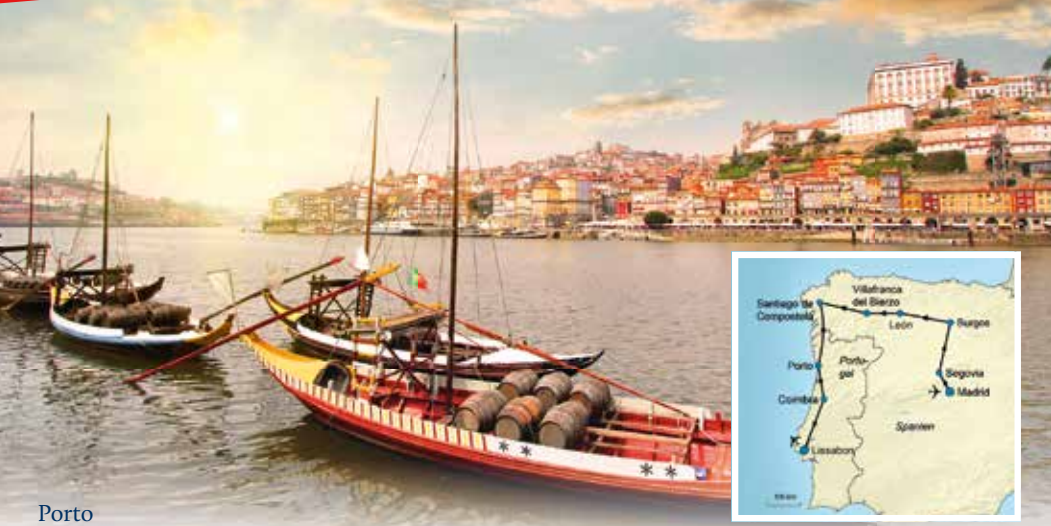
Lifta GmbH, Abt. ASB, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

* Prüfinhalte: Servicekultur, Servicezuverlässigkeit, Beschwerdemanagement, Kundenzufriedenheit, Qualifikation der Mitarbeiter. Weitere Informationen finden Sie unter www.lifta.de/tuev



7% Vorteils-Rabatt
für ASB-Mitglieder

Garantierte
Durchführung
ab 6 Pers.



Porto

Diese einmalige Route vereint Spanien mit Portugal, zahlreiche Weltkulturerbe mit faszinierenden Landschaften sowie den traditionsreichen Jakobsweg mit dem weltbekannten La Rioja Gebiet & den Genuss des Portweines.

MADRID

Tag 1 Nonstop-Linienflug mit Lufthansa. Panoramafahrt vorbei an prächtigen Alleen und Plätzen. Tag 2 Zur freien Verfügung, auf Wunsch: Halbtagesausflug Toledo.

SEGOVIA & SANTO DOMINGO DE SILOS

Tag 3 Spaziergang durch Segovia mit anschl. freier Zeit, um den Alcázar und sein Aquädukt auf eigene Faust zu besuchen. Besichtigung des weltbekannten Klosters Santo Domingo de Silos.

BURGOS & LA RIOJA

Tag 4 Stadtrundgang durch Burgos mit der berühmten Kathedrale (UNESCO-Weltkulturerbe, von außen). Besichtigung und Verkostung auf einem Weingut in La Rioja.

LEON

Tag 4 Nachmittags Panoramafahrt durch die hübsche Stadt. Tag 5 Zur freien Verfügung, auf Wunsch: Ausflug nach Astorga.

VILAFRANCA DEL BIERZO & SANTIAGO DE COMPOSTELA

Tag 6 & 7 Freie Zeit, um die denkmalgeschützte Altstadt zu erkunden. Das historische Zentrum (UNESCO-Weltkulturerbe) von Santiago de Compostela imponiert durch seine zahlreichen Paläste, Plätze und Kirchen. Weiterfahrt nach Porto.



PORTO & COIMBRA

Tag 7 & 8 Während einer Panoramafahrt sehen Sie u. a. die Kathedrale, den Torre dos Clérigos und die berühmten Portweinhäuser, wo Sie eine Besichtigung und Verkostung erwartet. Fahrt nach Coimbra, eine der historischsten Städte Portugals. Anschließend Weiterfahrt nach Lissabon.

LISSABON

Tag 9 & 10 Zahlreiche Gebäude im Jugendstil, unzählige Museen und herrliche Aussichtspunkte machen Lissabon zu einem absoluten Erlebnis. Stadtrundfahrt mit Besichtigung des Hieronymus-Klosters und weiteren Highlights. Nachmittags Freizeit. Rückflug nach Frankfurt am Tag 10.



Lufthansa



Weingebiet La Rioja

10-tägig

ab **1.099,-**

Preis in € p. P./DZ.

- ✓ Nonstop-Linienflug mit Lufthansa
- ✓ Top-Qualität: ausgesuchte Mittelklasse- und 4* Hotels
- ✓ Täglich Frühstück, 8x Abendessen
- ✓ Weinverkostung in La Rioja & Porto

Inklusivleistungen pro Person

- ✓ Nonstop-Linienflug mit Lufthansa ab/an Frankfurt nach Madrid und zurück von Lissabon (Economy-Class)
- ✓ Alle Flughafensteuern & Sicherheitsgebühren
- ✓ Zug zum Flughafen
- ✓ Übernachtungen: 2x im Mittelklassehotel Tryp Leganés in Madrid, 1x im 4* Hotel Corona de Castilla in Burgos, 2x im 4* Hotel Tryp León in León, 1x im 4* Gran Hotel Los Abetos in Santiago de Compostela, 1x im Mittelklassehotel Tryp Expo in Porto, 2x im 4* Hotel Altis Park in Lissabon
- ✓ Unterbringung im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC
- ✓ Täglich Frühstück, 8x Abendessen
- ✓ Transfers im klimatisierten Reisebus
- ✓ Besichtigungen & Eintritte wie beschrieben
- ✓ Besichtigung & Weinverkostung in La Rioja (Tag 4)
- ✓ Besichtigung & Portweinverkostung in Porto (Tag 8)
- ✓ Reisebegleitung durch einen reiserfahrenen TOUR VITAL Arzt ab/an Deutschland
- ✓ Qualifizierte, deutschsprachige TOUR VITAL Reiseleitung
- ✓ Offizielle, lokale, deutschsprachige Reiseleitung in Burgos & Santiago de Compostela
- ✓ Reiseführer Spanien pro Vorgang
- ✓ 10,- € Rabattgutschein für Ihren HEINEMANN Duty Free Einkauf pro Vorgang

Termine & Preise p. P./DZ in € Reise-Nr. MAD04BA

	Reisetermine	Preise
A	26.10.-04.11.16	1.099,-
B	17.08.-26.08.16, 14.09.-23.09.16, 05.10.-14.10.16	1.149,-

Wunschleistungen pro Person: Einzelzimmerzuschlag 269,- €; Halbtagesausflug Toledo 69,- € (Tag 2, ab 25 Personen, buchbar vor Ort); Halbtagesausflug Astorga 35,- € (Tag 5, ab 25 Personen, buchbar vor Ort); Innerdeutsche Lufthansa-Zubringer nach Frankfurt (Hin- und Rückflug) inkl. aller Steuern und Gebühren (auf Anfrage) ab 79,- € Nicht im Reisepreis enthalten: Citytax Lissabon ca. 1,- € p. P./Nacht (zahlbar vor Ort) Empfehlungen: Trinkgelder für örtliche Reiseleiter etc. ca. 30,- € p. P. (optional). Hinweis: Hotellokategorien nach Landeskategorie.

Beratung & Buchung:

0221-222 89 568

Täglich 8 - 22 Uhr

Änderungen vorbehalten, maßgeblich sind die Reisebestätigung und die AGB der TOUR VITAL Touristik GmbH (Einsicht möglich unter www.tourvital.de), auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsabschluss. Nach Erhalt der Reisebestätigung wird eine Anzahlung von 20 % auf den Reisepreis fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, danach erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Reiseveranstalter: TOUR VITAL Touristik GmbH, Kaltenbornweg 6, 50679 Köln

www.tourvital.de/asb

TOURVITAL

Reisen ist die schönste Zeit im Leben.



dern zum Beispiel das Absetzen eines Notrufs altersgerecht zu üben. So lernen die Jungen und Mädchen in vorbereitenden Spielen, ihre Umgebung und eine Situation zu beschreiben. „Denn wer einen Notruf absetzt, muss unter anderem angeben können, von wo aus er das tut und was passiert ist“, erläutert Sofia Moritz.

Erste Hilfe mit Rettungsbär Arnold

Neues Lehrmaterial für Kita-Kinder

Der ASB und die Arbeiter-Samariter-Jugend haben eine Erste-Hilfe-Box für Kita-Kinder entwickelt. Mit dem Material können die Erzieherinnen und Erzieher schon Kindern zwischen vier und sechs Jahren Grundlagen der Ersten Hilfe spielerisch vermitteln.

Alle Vorschulkinder machen heute einen Ausflug ins Freibad. Beim Toben schrammt sich Jakob plötzlich das Knie auf und blutet. Zum Glück ist Rettungsbär Arnold sofort zur Stelle und weiß, was zu tun ist. Weißt Du es auch? Mit dieser Frage enden alle Geschichten von „Arnold, dem Rettungsbären“. Sie sollen Vorschul- und Kita-Kinder spielerisch dazu anregen, sich mit Erster Hilfe zu beschäftigen. Denn der ASB und sein Jugendverband, die Arbeiter-Samariter-Jugend (ASJ), sind davon überzeugt, dass jeder Mensch Erste Hilfe lernen kann, und zwar schon ab dem Kindergartenalter.

Für alle ASB-Kitas

Deshalb haben ASJ und ASB die Erste-Hilfe-Box für Kita-Kinder entwickelt und sie Ende 2015 erstmals allen ASB-Kindertagesstätten kostenlos zur Verfügung gestellt. Aber auch externe Kitas können das Material gegen einen Aufpreis beim ASB bestellen. Die Box enthält zahlreiche Methoden, Spiele und eben die il-

lustrierten Geschichten von Arnold, dem Rettungsbären. „Erste Hilfe soll den Kindern vor allem Spaß machen“, erklärt Sofia Moritz, Leiterin des Bundesjugendbüros in Köln. „Nur so frischen sie später als Erwachsene ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse regelmäßig auf, um anderen kompetent helfen zu können.“ Der ernste Hintergrund für die spielerische Vermittlung von Erster Hilfe: In Deutschland beherrscht nur ein Drittel der Bürger die Herz-Lungen-Wiederbelebung.

So lernen die Kleinsten

Doch im Bewusstsein eines Kindergartenkindes spielt ein Herzstillstand eher eine untergeordnete Rolle, Schürf- und Schnittwunden, Insektenstiche oder Verbrennungen an einer Kerze oder Herdplatte dafür umso mehr. Und so lernen die Kleinsten, wie man ein Finger- oder Kniepflaster klebt oder einen verbrannten Finger kühlt. Die Materialien leiten die Erzieherinnen und Erzieher aber auch an, mit den Kin-

Durch die Hintertür zum Ziel

ASB-Mitarbeiter haben alle Spiele und Übungen vor der Veröffentlichung der Box in Kindertagesstät-



Rettungsbär Arnold erklärt seinen Kita-Freunden, was in den Verbandkasten gehört und wozu es gebraucht wird.

ten getestet und dabei festgestellt: Manchmal muss man Erste Hilfe übers Hintertürchen vermitteln, und die Kinder merken erst später, warum sie etwas gelernt haben. Am Ende der kleinen Erste-Hilfe-Ausbildung erhalten die vier- bis sechsjährigen Pflasterprofis schließlich den Pflasterführerschein. Erste Gliederungen, wie der ASB in Düsseldorf, Krefeld und Neuss, haben übrigens ihr Angebot an Erste-Hilfe-Ausbildungen speziell für Kita-Kinder erweitert und setzen dort das neue Lehrmaterial ein. ■

Text: Astrid Königstein
Illustrationen: ASB/Gerd Kruse

**Wer seine Heimat verliert,
findet bei uns eine neue.**
Das Jahr der Integration beim ASB.

Leseraktion zum Jahr der Integration beim ASB

Erzählen Sie uns Ihre Geschichte

„Wer seine Heimat verliert, findet bei uns eine neue.“ So lautet die Botschaft des ASB zum Themenjahr 2016. Wir sind inzwischen mittendrin in unserem „Jahr der Integration“ und betreuen derzeit deutschlandweit in über 200 Einrichtungen rund 53.000 vor Kriegen und Not geflüchtete Menschen. In der ASB-Flüchtlingshilfe engagieren sich etwa 1.700 hauptamtliche und 2.300 ehrenamtliche Mitarbeiter. Hinzu kommt eine große Zahl freiwilliger Helfer und Spender. Mehr zu den Hilfs- und Integrationsprojekten des ASB können Sie in dieser Ausgabe und auf unserer Internetseite unter www.asb.de/jahr-der-integration erfahren.

Nun würden wir gern von unseren Lesern wissen, wie sie selbst die Ankunft und Einbürgerung der nach Deutschland geflüchteten Menschen erleben und wie sie daran teilhaben oder dazu beitragen. Dabei möchten wir vor allem die positiven Aspekte beleuchten, die durch den gemeinsamen Alltag mit neuen Mitbürgern entstehen. Lustige oder rührende Situationen, bewegende Erlebnisse, neue Erkenntnisse und interessante Begegnungen – all das passt zu unserer Leseraktion.

Wir möchten Ihre Geschichte kennenlernen: Welche Erfahrungen haben Sie mit Menschen gemacht, die als Flüchtlinge zu uns gekommen sind und nun unsere Unterstützung benötigen? Vielleicht sind Sie ja selber aktiv in der Flüchtlingshilfe tätig und gehören zu jenen Freiwilligen bzw. Ehrenamtlichen, die Deutschunterricht geben, Kinder betreuen, bei der Essensausgabe oder in einer Kleiderkammer aushelfen, zu Ämtern und Arztbesuchen begleiten oder Geflüchte-

te bei sich zu Hause aufgenommen haben? Vielleicht haben Sie inzwischen Freundschaft geschlossen mit einem zuvor „Fremden“, oder es gab eine erste Begegnung, aus der mehr geworden ist? Das interessiert uns. Bitte schicken Sie Ihre Geschichte, am besten mit einem druckfähigen (!) Foto, an die folgende Adresse:

**ASB Magazin,
Sülzburgstraße 140, 50937 Köln**
oder auch per Mail an:
magazin@asb.de

Eine Auswahl der Beiträge werden wir hier im ASB Magazin und auch auf unserer Homepage veröffentlichen. Als Dankeschön für Ihre Teilnahme verlosen wir unter allen Einsendern zehn ASB-Thermobecher.



Foto: ASB

Einsendeschluss ist der
15. Juni 2016.

Wir freuen uns,
von Ihnen zu
lesen!



Ihr Kontakt zum ASB

Mitglieder-Hotline

Hier können Sie sich über die ASB-Mitgliedschaft informieren, Änderungen von Adresse, Namen oder Kontoverbindung durchgeben und sich umfassend in Sachen Serviceangebote beraten lassen. So erreichen Sie unsere Mitgliederbetreuung:

Telefon: **(0800) 2 72 22 55 (gebührenfrei)**

Fax: **(0221) 4 76 05-303**

E-Mail: **mitgliederinfo@asb.de**

Bitte geben Sie Ihre Mitgliedsnummer an.

ASB-Rückholdienst

Nutzen Sie den Rückholdienst des ASB rund um die Uhr – wenn Sie ihn direkt brauchen sollten oder zusätzlich etwas wissen möchten:

Telefon: **(0221) 4 76 05-555**

(gebührenpflichtig)

Fax: **(0221) 4 76 05-311**

E-Mail: **rhd@asb.de**



Angebot für Mitglieder

Bequem einkaufen und Geld sparen

Möchten Sie den Frühling in einem neuen Outfit begrüßen? Oder wollen Sie die Frühjahrsmüdigkeit mit einem Wachmacher aus der neuen Kaffeemaschine vertreiben? Auch wenn Sie frische Accessoires für Ihre Wohnung, Praktisches für Ihr Badezimmer oder eine neue Kamera suchen, finden Sie beim Schwab Versand viele interessante Angebote. Als ASB-Mitglied erhalten Sie bei Schwab sieben Prozent Rabatt. Fordern Sie den aktuellen Gratis-Hauptkatalog an: Schwab Versand, Abt. AB-V, Kinzigheimer Weg 6, 63450 Hanau, Service-Nummer (06181) 36 84 66 (Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr), E-Mail: asb-info@schwab.de



Wo finde ich was?

Freistellungsbescheid und Erste-Hilfe-Gutschein



Foto: ASB/Timur Schamberger

Aus Kostengründen versenden wir Zuwendungs- und Spendenbescheinigungen für Ihren Mitgliedsbeitrag erst ab einem Jahresbeitrag von mindestens 200 Euro. Sie brauchen dennoch eine individuelle Zuwendungs- und Spendenbescheinigung? Kein Problem: Ein Freistellungsbescheid steht für Sie zum Herunterladen in unserem Online-Mitgliederportal www.MeinASB.de unter „Vorteile & Service“ zur Verfügung. Oder sie können die Bescheinigung über unsere kostenlose Mitglieder-Hotline, per Fax (Kontakt siehe gelber Kasten) oder per E-Mail an mitgliederinfo@asb.de bestellen. Auch Ihren **kostenlosen Erste-Hilfe-Jahresgutschein** finden Sie zum Herunterladen in unserem Mitgliederportal: www.MeinASB.de

Impressum

ASB Magazin:

Mitgliederzeitschrift des ASB Deutschland e.V.
Erscheinungsweise: dreimal jährlich, ISSN: 0939-9763

Herausgeber:

ASB-Bundesverband, Sülzburgstraße 140, 50937 Köln,
Telefon: (0221) 4 76 05-0, Fax: (0221) 4 76 05-297,
Internet: www.asb.de, facebook.com/asb.de,
V.i.S.d.P.: Ulrich Bauch

Redaktion:

Alexandra Valentino (Chefredakteurin),
Verena Bongartz, Esther Finis, Gisela Graw,
Susanne Hörle, Astrid Königstein
E-Mail: magazin@asb.de

Gestaltung:

Absolut Office, Kaiserstraße 56, 53721 Siegburg

Titelbild:

ASB/Barbara Bechtloff

Druck:

Mohn media Mohndruck GmbH,
Carl-Bertelsmann-Straße 161, 33311 Gütersloh

Anzeigen:

MD Medien Dienste, Baumweg 19,
60316 Frankfurt/Main, Telefon: (069) 94 33 31-0
Bezugspreis: 1,45 Euro inkl. Porto. Für Mitglieder des ASB ist der Bezugspreis durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten. Für unaufgefordert eingesandte Beiträge wird keine Haftung übernommen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge decken sich nicht zwangsläufig mit der Meinung von Herausgeber und Redaktion.
Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 17. Juni 2016
Verbreitete Auflage: 1.146.980 Expl. (4. Quartal 2015)



Leserumfrage

Möchten Sie Ihr ASB Magazin lieber online lesen?

Zukünftig bieten wir unseren Mitgliedern die Möglichkeit an, ihr ASB Magazin als Online-Version zu erhalten. Ausgestattet mit einer praktischen Blätterfunktion, kann jede Ausgabe so bequem unterwegs oder zu Hause am Bildschirm gelesen werden. Wenn Sie Ihr Exemplar demnächst nur noch auf diesem Wege empfangen möchten, **dann schicken Sie uns bitte eine kurze Nachricht an mitgliederinfo@asb.de**. Wir informieren Sie per E-Mail, sobald die neueste Ausgabe online verfügbar ist. Wenn Sie weiterhin die gedruckte Fassung im Briefkasten finden wollen, so geschieht das natürlich automatisch und ohne dass Sie uns benachrichtigen müssen. Egal, auf welche Weise Sie Ihre Mitgliederzeitschrift lesen: Das ASB Magazin erreicht Sie immer kostenlos.



Foto: Fotolia/Kaspars Grinvalds

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE21 3702 0500 0000 0018 88

BIC BFSWDE33XXX

Feiern Sie die Brockenbahn!

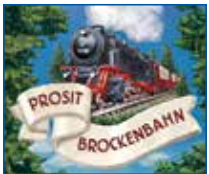
Der einzigartige Bierkrug für alle Eisenbahnliebhaber

Eine Legende wird 60

Das erste Frachtgut, das auf deutschen Schienen transportiert wurde, waren zwei Fässer Bier. So liegt es nahe, die wohl schönste Schmalspurbahn Deutschlands mit einem besonderen Bierkrug zu feiern: „Ein Prosit auf die Brockenbahn“! Denn die Brockenloks, die auch heute noch in Betrieb sind, feiern ihr 60-jähriges Jubiläum.

Edles Steinzeug, detailliertes Motiv und ein Name Ihrer Wahl

Der Krug wurde von Hand aus hochwertigem Steinzeug gefertigt und ist verziert mit dem prachtvollen Motiv der Harzbahn unter Volldampf. Ein maßstabgetreues, handkoloriertes Modell der Lok 99 7222 aus feinstem Zinkguss ziert den Deckel. Der Griff ist passend dazu in der Optik einer Kuppelstange. Aber das Besondere an diesem einzigartigen Bierkrug: auf dem



Das fröhliche „Prosit Brockenbahn“ ziert die Rückseite des Kruges

Sockel steht auf Wunsch ein Name Ihrer Wahl im ersten Anhänger der Original Brockenbahn-Zuggarnitur! Der Krug erscheint ausschließlich bei The Bradford Exchange und ist im Handel nicht erhältlich. Ein handnummeriertes Echtheits-Zertifikat belegt die Authentizität Ihres persönlichen Exemplars. **Sichern Sie sich Ihren personalisierten Bierkrug „Ein Prosit auf die Brockenbahn“ gleich heute!**

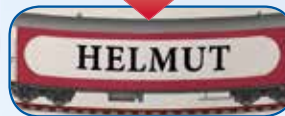
Das Angebot ist limitiert –

Reservieren Sie daher noch heute!



Mit maßstabgetreuer Miniatur

GRATIS
nach Ihren Wünschen
personalisiert



„Ein Prosit auf die Brockenbahn“

Füllmenge: 0,7 l

Größe: ca. 17 x 12,3 x 18,5 cm (B x T x H)

Produkt-Nr.:

422-XIA02.01P

Produktpreis: € 119,90

(zahlbar auch in 2 Monatsraten zu je € 59,95)

zzgl. € 8,95 Versand*

PERSÖNLICHE REFERENZ-NUMMER: 77103

Zeitlich begrenztes Angebot: Antworten Sie bis zum 23. Mai 2016

Ja, ich reserviere den personalisierten Bierkrug „Ein Prosit auf die Brockenbahn“

Bitte gravieren Sie folgenden Namen:
(Name mit max. 10 Zeichen, inkl. Leerzeichen und Bindestriche)

Name/Vorname Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

Straße/Nummer

PLZ/Ort

Geburtsdatum

Telefon für eventuelle Rückfragen

X
Unterschrift

* Dieses Produkt wird nach Ihrer Kundenspezifikation hergestellt und ist deshalb vom Umtausch ausgeschlossen.

Bitte gewünschte Zahlungsart ankreuzen (X):

Lieferzeit ca. 4 Wochen

Ich zahle den Gesamtbetrag nach Erhalt der Rechnung

Ich zahle in zwei bequemen Monatsraten

Ich bezahle per Kreditkarte MasterCard VisaCard

Kreditkarten-Nummer:

Gültig bis: (MMJJ)

THE
BRADFORD EXCHANGE

Bitte einsenden an: The Bradford Exchange
Johann-Friedrich-Böttger-Str. 1-3 • 63317 Rödermark
Österreich: Senderstr. 10 • A-6960 Wolfurt • Schweiz: Jöchlerweg 2 • CH-6340 Baar

WEEE: 97075536

www.bradford.de

Für Online-Bestellung

Referenz-Nr.: **77103**

The Bradford Exchange Ltd.

Johann-Friedrich-Böttger-Str. 1-3
63317 Rödermark

kundenbetreuung@bradford.de

Telefon: **069 1729 7900**