

ASB MAGAZIN

ISSN 0939-9763 • AUSGABE SEPTEMBER 17 • G 8402



■ BEVÖLKERUNGSSCHUTZ Immer auf der Höhe

Sanitätsdienst bei
Großveranstaltungen

■ PFLEGE
Menschen im Wachkoma

■ AUSLANDSHILFE
ASB eröffnete Flüchtlings-Camp

Federleicht unterwegs!

Jetzt testen: Klettslipper von Avena

- wiegt nur 250 Gramm
- flexible Klettverschlüsse
- atmungsaktives Futter

Kennenlern-
Preis

ab **69,⁹⁰**

gepolsterter
Schafttrand

1

Damen-Slipper



online
360°
Ansicht

Federleicht
am Fuß



G
Komfort-
Weite für
normale Füße

ECHTES
LEDER

Ihr
Gratis-
Geschenk!



wärmendes
Fleecefutter

2

Damen-Slipper

Thermo



Klett-
verschlüsse

leichte,
rutschfeste
Laufsohle

Shock-
absorber

3

Herren-Slipper



Federleicht-Klettslipper

Viel leichter als herkömmliche Schuhe: Der Damen-Slipper wiegt aufgrund seiner extrem leichten Laufsohle **nicht einmal 250 Gramm** (in Größe 37). Das Herrenmodell ist mit 330 Gramm (in Größe 41) auch ein echtes Leichtgewicht. Die herausnehmbare Innensohle mit Schaumstoff unterlegt und lederbezogen, schenkt Ihnen ein **wolkenweiches Gehgefühl**. Die Klettverschlüsse passen sich optimal an Ihren Fuß an. Damen- und Herren-Slipper sind **bequeme Ganzjahresmodelle**. Für die kühleren Tage ist die **Thermovariante für sie ideal**.

Obermaterial: Rindsleder (Rindsnubuk bzw. glattes Rindsleder). Herausnehmbare Innensohle 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
Futter: Textil.

Nr. ED-45-5859-2 Braun geblümt
Nr. ED-45-5862-2 Blau geblümt
Nr. ED-45-5844-8 Mauve
Nr. ED-45-5824-0 Grau
Nr. ED-45-5616-1 Blau
Nr. ED-45-5814-1 Beere
Nr. ED-45-5821-9 Schwarz € 69,90

2 Damen-Slipper Thermo
Thermofutter: Fleece.

Nr. ED-45-5623-9 Grau
Nr. ED-45-1619-6 Taupe
Nr. ED-45-5621-5 Marine
Nr. ED-45-5620-8 Bordeaux
Nr. ED-45-5424-2 Nachtblau metallisch € 69,90

3 Herren-Slipper
Absatz mit dämpfendem Shockabsorber.
Futter: Textil.

Nr. ED-25-0778-7 Anthrazit
Nr. ED-25-0776-3 Dunkelbraun
Nr. ED-25-0775-6 Schwarz
Nr. ED-25-0774-9 Schlamm € 79,90

Gratis: Schützender Schuhbeutel,
Artikel-Nr. ED-27-0023-6
(ohne Inhalt)

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. Sie erhalten 3 Jahre Garantie auf das gesamte Sortiment.

Avena GmbH & Co. KG
55540 Bad Kreuznach

058004-5



Einsatz und Zuwendung

Viele Großveranstaltungen dieses Sommers hätten ohne die Unterstützung unserer Sanitätsdienste nicht stattfinden können, auch wenn die freiwilligen Samariterinnen und Samariter ihre Hilfeleistungen mitten im Geschehen eher unauffällig verrichten. In der Titelgeschichte dieser Ausgabe stellen wir ihre Arbeit genauer vor. Auch beim G20-Gipfel in Hamburg waren die Samariter gefordert. Bei den gewalttätigen Ausschreitungen riskierten rund 300 haupt- und ehrenamtliche Rettungskräfte des ASB zum Schutz der Bevölkerung Leib und Leben. Für ihren tapferen Einsatz möchte ich mich an dieser Stelle ganz herzlich bedanken.

Eine andere Art von Einsatzstärke erfordert die Arbeit der Pflegekräfte und Therapeuten auf der Wachkomastation beim ASB Heilbronn – an einem Ort, wo Opfer tragischer Schicksale rund um die Uhr betreut werden. Wer hier im Einsatz ist, braucht viel Geduld. Die wird belohnt, wenn die von heute auf morgen ins Abseits katapultierten Menschen irgendwann doch eine kleine Regung zeigen – ein Zeichen von Zuwendung, die angekommen ist.

Schicksalhaft ist auch die Situation von Menschen, die sich plötzlich ihre Wohnung nicht mehr leisten können. In Hagenow stellt sich der ASB der Herausforderung, Menschen in Not vor der Obdachlosigkeit zu bewahren. Mit Einfühlungsvermögen und Hartnäckigkeit gelingt es den Mitarbeitern immer wieder, Gestrandete aufzufangen und vor dem gesellschaftlichen Aus zu bewahren.

Ein Dach über dem Kopf – das wünschten sich seit 2015 über 1.000 geflüchtete Menschen, die im griechischen Thessaloniki ausharren. Der ASB konnte den Wunsch jetzt erfüllen: Wir haben 159 voll ausgestattete Wohncontainer errichtet und im Juli an die Bewohner übergeben. Eine provisorische, aber sichere Unterkunft, zu der auch Sozialräume und eine medizinische Versorgung gehören. Dank unserer engagierten Freiwilligen und Hauptamtlichen haben wir schnelle und flexible Lösungen gefunden, um hier und jetzt helfen zu können.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr


Knut Fleckenstein
ASB-Bundesvorsitzender

Inhalt

■ BEVÖLKERUNGSSCHUTZ	4
Immer auf der Höhe	
Sie sind die unverzichtbaren Notfallhelfer bei Großveranstaltungen: Wir begleiteten den Sanitätsdienst des ASB Berlin während ihres Einsatzes beim „Zug der Liebe“.	
■ PFLEGE	8
Ein Ort voller Lichtblicke	
Auf der Wachkomastation des ASB Heilbronn werden die Patienten rund um die Uhr aufmerksam betreut und gepflegt.	
■ AUSLANDSHILFE	10
ASB schult iranische Pflegekräfte	
Durch seine Pflegetrainings im Iran trägt der ASB dazu bei, dass die Menschen besser versorgt werden können.	
Flüchtlings-Camp in Griechenland eröffnet	11
Als erste deutsche Hilfsorganisation stellte der ASB Mitte Juli solide Unterkünfte für geflüchtete Menschen in Thessaloniki bereit.	
■ SOZIALE DIENSTE	12
Heiße Ware Tag für Tag	
Beim Menüservice des ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel sind die Mahlzeiten das tägliche Highlight vieler Kunden.	
■ RÄTSEL	14
■ SOZIALE DIENSTE	18
„Ich muss nicht unter der Brücke schlafen“	
Das tatkräftige Team der Wohnungsnotfallhilfe beim ASB Hagenow kümmert sich um Menschen, denen der Verlust ihrer Wohnung droht.	
■ ASB-THEMA	22
Zehnter Wünschewagen gestartet	
In Warnemünde nahm unter der Schirmherrschaft von ASB-Präsident Franz Muntefering im Juni ein weiterer Wagen seine Fahrt auf.	
■ SERVICE / IMPRESSUM	23

IMMER AUF DER HÖHE

ASB-Sanitätsdienst beim Zug der Liebe in Berlin

Was für ein Getümmel: Im Takt von wummernden Bässen und schallenden Synthesizer-Klängen tanzen und hüpfen sich Tausende junger und junggebliebener Menschen neben, vor und hinter 15 Musikwagen warm. Sie werden gleich mit dem „Zug der Liebe“ durch Berlin ziehen und in diesem Jahr für Meinungs- und Pressefreiheit demonstrieren. Abgesichert wird das fröhliche Treiben vom Sanitäts- und Rettungsdienst des ASB Berlin-Nordwest.

Unter den bereitstehenden Helfern ist auch die 28-jährige Saskia Lehmeier, die neben einem der ASB-Rettungstransportwagen (RTW) steht und schmunzelnd die ausgelassene Menge beobachtet, die sich da formiert: „Ich betreue die Menschen auf solchen Demos besonders gerne – weil dieser fröhliche Protest positiv ansteckend ist.“ Saskia ist seit ihrem Abitur ehrenamtlich für den ASB im Sanitätsdienst tätig. Die Erfahrungen als Rettungssanitäterin haben ihr sogar bei der Berufswahl geholfen: Sie hat eine Ausbildung als Gesundheits- und Krankenpflegerin gemacht und arbeitet auf einer Intensivstation. „Ich gehe davon aus, dass der heutige Einsatz eher ruhig bleibt: kleine Wunden versorgen und Blasenpflaster verteilen. Da spielt uns das Wetter in die Karten.“

Wetter, Route und mehr

Es ist bedeckt an diesem 1. Juli, und am Morgen hat es auch schon stärker geregnet. Anders als für die Ver-



anstalter ist dieses Wetter bei einer Freiluftveranstaltung für den Sanitätsdienst eher eine Erleichterung – die Gefahr, dass die Sanitäter viele Menschen mit Dehydrierung und Sonnenstichen versorgen müssen, ist gering.

So wird das heutige Wetter bei der Einsatzbesprechung um 12:00 Uhr auch nur kurz thematisiert. Einsatzleiter Boris Michalowski, der hauptberuflich Personaler bei einem Energiekonzern und ehrenamtlich seit über 15 Jahren im Rettungsdienst und Katastrophenschutz des ASB tätig ist, kann sich auf andere Details dieses umfangreichen Einsatzes konzentrieren. Um auf dem insgesamt 6,5 Kilometer langen Demonstrationzug möglichst schnell zur Stelle zu sein, braucht es ein ausgeklügeltes Einsatzsystem von verschiedenen mobilen Einheiten. Deswegen haben die Berliner Samariter fast die ganze Palette ihrer Einsatzfahrzeuge aufgeboden. Am Zugan-

fang und am Zugende fährt je ein Krankentransportwagen mit drei Helfern. In den Wagen finden sich größere Vorräte an Versorgungsmaterialien; hier werden auch kleinere Verletzungen diskret versorgt, und von hier aus können sich die Helfer zu Fuß schnell auf den Weg zu Hilfsbedürftigen machen. Daneben mischen sich zwei Teams auf Fahrrädern unter den Demonstrationzug – in ihren Radaschen steckt ebenfalls alles, was zur Erstversorgung benötigt wird. Drei Rettungstransportwagen warten auf ihren Posten entlang der Route darauf, sofort zu ihren Einsatzorten zu fahren. Ihre Besatzung versorgt größere Verletzungen und transportiert Verletzte falls nötig in eines der nahe gelegenen Krankenhäuser. Ähnlich werden auch ein Rettungssanitäter und ein Rettungsassistent auf ASB-Motorrädern eingesetzt – sie sind im Notfall noch schneller am Einsatzort als die großen RTW und können Soforthilfe leisten.

Ein kompetentes Team

So kommen insgesamt 23 Frauen und Männer zusammen – ein Notfallsanitäter, vier Rettungsassistenten, 16 Rettungsanitäter und zwei Ersthelfer. Alle sind heute ehrenamtlich dabei. Sie hören Boris Michalowski konzentriert zu, während er routiniert die Strecke mit ihnen durchgeht, die Aufgaben verteilt und die Besonderheiten des Einsatzes bespricht. „Die Polizei geht derzeit von bis zu 20.000 Teilnehmern aus. Bitte besetzt eure Startpositionen bis 13:30 Uhr. Wir schicken euch per Funk zu den Einsatzorten, die wir über die 112 oder den Veranstalter zugewiesen bekommen. Wenn ihr aus der Veranstaltung heraus zu einem Einsatz kommt, funkt uns an. Dann wissen wir immer, wer gerade einsatzbereit ist und wer nicht“, gibt der 37-Jährige seinen

gemacht haben, ist es erst einmal ruhig in der Einsatzleitzentrale. Boris Michalowski, der aus einer ASB-Familie kommt und schon mit sechs Jahren seinen ersten Erste-Hilfe-Kurs gemacht hat, steht an einer weißen Tafel, auf der eine Straßenkarte mit der Route für den „Zug der Liebe“ aufgebracht ist. Auf dieser Karte werden im Laufe des Tages der Stand des Zuges und die Einsatzfälle mit Magneten festgehalten.

Auf der anderen Seite des Tisches sitzen die Funker an zwei Funkstationen und einem Laptop. Einer von ihnen nimmt die Funksprüche der Veranstalter und der Polizei entgegen und gibt sie weiter, füttert den Computer mit den eingehenden Aufträgen, vergibt die Einsatznummern und hält den Status fest. Der zweite



Die Fahrradsanitäter werden oft aus der Menge heraus um Hilfe gebeten.

le klingt das so: „SAMA Flotte von SAMA 72/85/5 kommen“ – „SAMA Flotte kommen“ – „Wir versorgen einen Mann mit starker Übelkeit auf Höhe Warschauer Straße 67“ – „SAMA Flotte verstanden, 15:12 Ende.“

Alle Kräfte im Einsatz

Im Kontrast zur Ruhe in der Einsatzleitzentrale ist an der Strecke die Lautstärke beträchtlich. Die meisten Wagen sind mit mannshohen Lautsprechern ausgestattet – wenn zwei Wagen von ihnen näher aneinanderfahren, entsteht ein ohrenbetäubender Klangteppich. Die Fahrradsanitäter müssen sich sehr konzentrieren: einerseits, um sicher durch die Feiernden zu manövrieren, andererseits, um die für sie bestimmten Funksprüche zu hören. „Das ist aber auch Übungssache“, sagt die zierliche Yvonne Thilow. „Man lernt mit der Zeit, nur auf die Funkanfragen mit der eigenen Nummer zu reagieren und ansonsten bei sich und dem Patienten zu bleiben. Wie anstrengend das ist, merkt man erst am Tag nach dem Einsatz.“ Dann ist sie schon wieder gefordert – gerade die Radfahrer werden oft aus der Men- »



Eine Stunde vor dem Einsatz geht Einsatzleiter Boris Michalowski mit seinem Team noch einmal alles durch.

Leuten mit auf den Weg. Michalowski und sein Koordinationsteam werden mit der Funkzentrale am Stammsitz des ASB Berlin-Nordwest bleiben und die Sanitäter vor Ort per Funk koordinieren.

Die Zentrale: SAMA Flotte

Nachdem sich die Einsatzkräfte auf den Weg zum Startpunkt des Zuges

ist zuständig für das Mannschaftsfunkgerät – er verteilt in Absprache mit Boris Michalowski die Aufträge an die Sanitäter, nimmt deren Rückmeldungen und Fragen entgegen und verteilt diese Informationen weiter. Die ersten Einsätze kommen gegen 15:00 Uhr rein, es sind vornehmlich die von Saskia schon erwarteten kleineren Blessuren. In der Zentra-

ge heraus um Hilfe gebeten: Diesmal ist es eine Schnittverletzung, die versorgt werden muss. Yvonne und ihr Kollege setzen die Frau an den Straßenrand und versorgen sie mit einem Verband. Yvonne beobachtet die Verletzte genau und spricht mit ihr, bevor die beiden ihr aufhelfen, sie sich bedankt und weiterzieht. „Ich spreche mit den Patienten, damit sie Vertrauen haben und wissen, was geschieht. Außerdem kann ich dann besser einschätzen, ob die Person kreislaufstabil ist oder ob ich auf eine Ohnmacht gefasst sein muss.“

Es wird ernst

Ab 18:00 Uhr macht sich der doppelte Charakter der Veranstaltung deutlich bemerkbar: Denn neben einer Demonstration ist dies auch eine Musikveranstaltung vornehmlich junger Leute. Daher sind unter den Feiern-



Leichtere Verletzungen versorgen die Fahrradsanitäter am Straßenrand.

den auch einige, die der guten Laune mit Alkohol und anderen Rauschmitteln nachgeholfen haben. „Hilflose



Als mobile Versorgungsstation fungiert der Krankentransportwagen am Ende des Zuges.

Person vorgefunden“ oder „Patient mit Mischintoxikation“ dominieren ab jetzt die Funksprüche zwischen Zentrale und Einsatzkräften. Daneben werden die vielen Glasflaschen, die die Teilnehmer am Straßenrand geleert und abgestellt haben, zum Problem. Denn bei zunehmender Dunkelheit häufen sich gravierendere Schnittverletzungen, die versorgt werden müssen. Dazu kommt jetzt auch noch Nieselregen, der die Sichtverhältnisse zusätzlich verschlechtert. Die Einsatzkräfte vor Ort stehen nun unter zunehmender Belastung. Teilweise haben sie acht bis neun Einsatzstellen gleichzeitig, das ist enorm. Die Rettungswagen sind im Dauereinsatz. Viele der Patienten müssen nach einer Erstversorgung in ein nahe gelegenes Krankenhaus gebracht werden, wo sie über Nacht unter Beobachtung bleiben. Zweimal müssen die Einsatzkräfte ihre Wagen komplett desinfizieren, weil die Schnittwunden stark geblutet haben und eine Reinigung wegen der Hygienestandards vorgeschrieben ist.

Außerdem empfiehlt es sich immer, Wechselkleidung parat zu haben, wie Saskia an diesem Abend leidvoll erfährt: Einem ihrer Patienten ist schlecht geworden und er hat sich

auf Saskias Arm erbrochen. „Das ist leider Berufsrisiko“, stellt sie beim Umziehen fest.

Ruhe nach dem Sturm

Als die Freiwilligen um 00:00 Uhr endlich in der Flottenstraße zur Einsatznachbesprechung zusammensitzen, breitet sich erst einmal Erschöpfung aus. In der letzten Stunde haben sie noch ihre Einsatzfahrzeuge gesäubert und desinfiziert sowie sich selbst ein bisschen frisch gemacht. „Ihr habt heute einen Megajob gemacht, Leute“, leitet Boris Michalowski die Nachbesprechung ein. „129 Hilfeleistungen und 14 Patiententransporte sprechen für sich. Danke, dass ihr alle so lange durchgehalten habt.“ Danach kann jeder kurz Lob und Kritik am Einsatz zum Ausdruck bringen – so lassen sich am besten Ideen und Lehren für nächste Einsätze ziehen. Und dann ist es höchste Zeit für den heißen Snack, bei dem die Freiwilligen noch eine Weile zusammensitzen, um den Einsatz Revue passieren zu lassen. So klingt die Nacht dann ohne Musik, mit ein bisschen Ohrensausen und einem zufriedenen Lächeln auf den Gesichtern aus. ■

Text: Susanne Wagner
Fotos: ASB/S. Loos

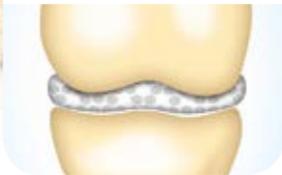
**Gelenk-
probleme?**

So helfen Sie Ihren Gelenken auf die Sprünge!



*Mehr Knorpelmasse -
mehr Beweglichkeit!*

Verschlossener Knorpel



Übergewicht, körperliche Arbeit, Fehlbelastung und arthrotische Prozesse nutzen den Knorpel ab.

Gestärkter Knorpel



Die diätetische Behandlung mit ATRO Gelenk Pur kann helfen, den Knorpel zu erhalten.

So viel pure Gelenkkraft für so wenig Geld!

Mit ATRO Gelenk Pur führen Sie Ihren Gelenken täglich hochwertiges FORTIGEL Knorpel-Collagen zu. Das ist reinstes Eiweiß - zu einem ausgesprochen günstigen Preis:

- 1 x täglich in Müsli, stilles Wasser, Saft oder Kaffee einrühren und trinken
- Zur **Kräftigung des Knorpels** - für **mehr Beweglichkeit**
- Frei von Aromen, geschmacksneutral
- Für Diabetiker geeignet
- Ohne Farb- und Konservierungsstoffe



Gleich anrufen – oder Coupon absenden!

Arthrose diätetisch behandeln - Beweglichkeit verbessern!

Gelenk-Knorpel bestehen zu ca. 70 % aus Collagen. Durch Alterung oder Belastung wird das collagene Knorpelgewebe porös und dünner. Wenn der Knorpel seine Funktion als Stoßdämpfer nicht mehr erfüllen kann, spürt man jede Bewegung. Die gute Nachricht:

Das körperversandte Collagen FORTIGEL® liefert Knorpelbausteine zum Erhalt und Neu-Aufbau von Knorpelgewebe.

Das Pulver, das den Knorpel erhält!

FORTIGEL® gibt es als reinen Wirkstoff in ATRO Gelenk Pur zur diätetischen Arthrose-Behandlung!

Ihr Power-Pulver für den Knorpel!



BESTELL-COUPON

JA, ich bestelle ATRO Gelenk Pur zur diätetischen Arthrose-Behandlung!

**4er Pack
versand-
kostenfrei!**

<input checked="" type="checkbox"/>	Inhalt	Preis	Art.-Nr.
<input type="checkbox"/>	1 Dose (300 g)	19,90 € Zzgl. 4,50 € Versand	401
<input type="checkbox"/>	4er Pack <small>Nur 50 Cent pro Tag!</small>	59,70 € 24,40 € sparen	404A

Name, Vorname	AB24
Straße, Hausnummer	
PLZ, Wohnort	
Geburtsdatum, Telefon	
Datum, Unterschrift	<input checked="" type="checkbox"/>

Preise inkl. MwSt. Die Lieferung erfolgt auf Rechnung. Der Kauf kommt durch Versenden der Ware zustande. Sie haben ein 14-tägiges Rückgaberecht.

**Vertrieb in Deutschland: ATRO ProVita
Gammelsbacher Straße 2 · 69412 Eberbach**

**ATRO
ProVita**

Rufen Sie gratis an: 0800 - 820 11 66
www.atro-provita.de



Ein Ort voller Lichtblicke

Der ASB betreut Menschen im Wachkoma

Drei Jahre blieben Anneliese Betzner noch bis zur Rente. Endlich wollte sie ein Stück Freiheit genießen, nach vielen arbeitsreichen Jahren. Und nachdem sie ihren Ehemann lange mit ganzer Kraft gepflegt hatte und schließlich verlor. Dann, am 21. Dezember 2015, kam alles anders: In ihrem Kopf platzte eine Ader. Und vom einstigen Leben der tatkräftigen 60-Jährigen blieb nur noch ein Hauch zurück.

Heute ist die Patientin in der Obhut des ASB Heilbronn. Der Regionalverband betreibt eine Station speziell für Wachkomapatienten. Derzeit sind hier 16 Menschen zu Hause. Sie leben in Körpern, die ihnen nicht mehr gehorchen wollen. Manchmal gelingt nicht mehr als ein Blinzeln. Ob und was die Menschen von ihrer Umwelt wahrnehmen, können ihre Familien und die Pfleger nur erahnen. Die früher gängige Annahme, dass Wachkomapatienten nicht bei Bewusstsein sind, ist mittlerweile widerlegt. Man geht davon aus, dass die meisten Betroffenen vieles von dem mitbekommen, was um sie herum passiert.

Schmerzlinderung ist Therapieziel

Auch Anneliese Betzner, die in warme Decken gehüllt in einem Rollstuhl in ihrem Patientenzimmer sitzt, scheint völlig regungslos. Aus den Augenwinkeln beobachtet sie aber den Ergotherapeuten Philipp Stiller, der nun ihr Zimmer betritt. Während Stiller behutsam seine Hand in die verkrampft zur Faust geballten Finger seiner Patientin legt, um die Muskelspannung vorsichtig zu lockern, erzählt er von seiner Arbeit. „Anders als bei anderen muss ich bei Menschen im Wachkoma die Ziele für die Therapie alleine setzen. Ich muss herausfinden, was ih-

nen guttut und was nicht. Dafür beobachte ich genau: Reagiert der Patient, verzieht er das Gesicht, verfärbt es sich oder entspannt ihn das, was ich mache?“

Wer lange unbeweglich im Bett liegt, verliert die Wahrnehmung für seinen Körper. Das führt zu Verkrampfungen und starken Schmerzen, gegen die die pflegebedürftigen Menschen selbst nichts ausrichten können. Das Schlimmste sei deshalb, die Leute in Ruhe zu lassen, findet Stiller. Jeder Reiz sei positiv.



Ergotherapeut Philipp Stiller lockert die Muskeln von Anneliese Betzner, um Schmerzen vorzubeugen.

„Ich arbeite oft viele Jahre lang ohne erkennbaren Fortschritt. Wenn dann eine Verbesserung eintritt, ist das für mich ein Riesenerfolg. Aber ich musste auch lernen, es als Erfolg zu verbuchen, wenn sich der Zustand eines Patienten über längere Zeit nicht verschlechtert“, erklärt Stiller, während er die Hand von Anneliese Betzner sanft massiert.



„Ich habe richtig gespürt, wie sein Arm beim Trommeln mitgegangen ist“, berichtet Gabriela Raiser. Gemeinsam mit ihrem Schwager nimmt sie heute an der Musiktherapie teil.

Später kommt Betzners Schwester vorbei und schiebt die Patientin durch die Flure des Pflegeheims in den Gemeinschaftsbereich. Heute können die Bewohner der Station an der Musiktherapie teilnehmen.

Musik weckt Emotionen

Axel Bayer hat für den Besuch im ASB-Pflegezentrum all seine Instrumente eingepackt. Trommeln, Rasseln und Klangstäbe legt er den Patienten auf den Schoß oder stellt sie in direkter Nähe auf. Dann greift der Musiktherapeut zur Gitarre und heißt alle Teilnehmer singend willkommen. Fast alle Patienten öffnen ihre Augen. Einige kauen oder bewegen die Lippen. Die Stimmung im Raum ändert sich. Eine junge Frau kann den Arm ein wenig heben und bringt die neben ihr stehenden Chimes zum Klingen. Ein breites Lächeln ist immer wieder auf dem Gesicht der Patientin zu sehen, wenn sie den hellen Klängen des Instruments lauscht.

„Es kommt auch mal vor, dass eine Träne verdrückt wird, weil ich das richtige oder falsche Lied gewählt habe“, erzählt der Musiktherapeut.

„Aber wenn eins Trauer auslöst, dann bringt das nächste Lied oft schon wieder eine andere Stimmung“. Wie Philipp Stiller muss auch Axel Bayer ganz genau auf die Details achten, um die Wirkung seiner Arbeit zu bemerken. „Eine Patientin saß mehrere Wochen lang immer bei mir in der Musikstunde. Beim vierten oder fünften Mal hat dann plötzlich der Fuß gewippt.“

Dass Patienten Fortschritte machen, erleben die ASB-Mitarbeiter hier immer wieder. „Meist halten die sich aber in engen Grenzen“, weiß Stationsleiter Reinhold Moos. „Nach dem Wachkoma definieren wir sieben mögliche Rückbildungsstufen. Im Idealfall kann der Patient wieder essen, gehen und arbeiten“, erklärt er. „Eine komplette Rückbildung grenzt aber an ein Wunder.“ Auf der Wachkomastation, die es seit 1998 gibt, gab es bis heute erst einen Fall, bei dem ein Mann wieder seine Arme bewegen und sprechen konnte. „Inzwischen weiß man, dass sich ein Gehirn von Schädigungen erholen kann“, weiß Moos. Nur wie das funktioniert, weiß keiner.

Ein ganzes Leben verwalten

In der Musiktherapie sitzen auch Alexander Adolph und seine Schwägerin Gabriela Raiser. Mehrere Male in der Woche besucht die 38-Jährige den Bruder ihres Mannes, der seit seinem Herzstillstand vor eineinhalb Jahren im Wachkoma liegt. „Wir waren uns nie sehr nah“, sagt sie rückblickend. „Jetzt, als Wachkomapatienten, kenne ich ihn viel besser.“

Raiser ist vom Gericht als Betreuerin eingesetzt worden. Das macht sie, weil sie besser mit der Situation umgehen kann als der Bruder oder die Eltern des Patienten, die den Zustand des Sohnes nicht verkraftet haben. „Im ersten Jahr war das ein Riesenbatzen an Arbeit, auch jetzt bekomme ich noch bis zu zehn Briefe jede Woche, die ich beantworten muss“, erzählt sie. Ihren Schwager auf der Wachkomastation des ASB in guten Händen zu wissen, ist Raiser eine große Stütze.

Die Wachkomastation ist ein Ort voller menschlicher Schicksale, die den Besucher zweifeln lassen, ob man sein Leben ausreichend wertschätzt. Gleichzeitig ist dies ein Ort voller Lichtblicke. Jedes Familienmitglied, das zu Besuch kommt, um dem Angehörigen vorzulesen, sich mit ihm für eine Weile draußen in die Sonne zu setzen oder ihm die Haare aus dem Gesicht zu streichen, ist ein solcher Lichtblick. Und jeder der ASB-Mitarbeiter, die sich unermüdlich für Menschen einsetzen, die es ihnen wohl nie danken werden, weil sie es nicht können. ■

Text: Verena Bongartz
Fotos: ASB/B. Bechtloff



ASB schult iranische Pflegekräfte

Trainerin Steffi Reiche berichtet über ihre Eindrücke und Erfahrungen

Der ASB hat vor wenigen Monaten eine Partnerschaft mit der iranischen Wohlfahrtsorganisation Behzisti aufgebaut. Das Ziel: die Pflegestrukturen im Iran auszubauen, um die Menschen besser zu versorgen. Steffi Reiche (44), Einrichtungsleiterin eines Pflegeheims und seit Jahren ehrenamtlich im ASB engagiert, reiste im Mai 2017 in das Land, um ihren Kolleginnen aktuelle Pflegetechniken zu vermitteln. Hier kommt ihr eindrucksvoller Bericht:

„Als der ASB mich gefragt hat, ob ich bereit wäre, Pflgetrainings im Iran zu geben, habe ich sofort gesagt: Ja, das mache ich! Durch ähnliche Schulungen in der Ukraine war mir die Aufgabe nicht neu und da ich ein sehr offener Mensch bin, war ich gespannt auf den Iran: ein beeindruckendes Land, in dem ich sehr freundlich und herzlich aufgenommen wurde.“

Sozialsysteme sind nicht vergleichbar

Unter den Teilnehmern waren Pflegekräfte, Ärzte, Heilpraktiker, Krankenschwestern und Physiotherapeuten. Ich war überrascht, wie sehr sich die iranischen Kollegen für das deutsche Gesundheitssystem und dessen Finanzierung interessiert haben. Ich habe mit dem Vorurteil aufgeräumt, dass in Deutschland grundsätzlich für alle gesorgt wird, und habe unser Sozialversicherungssystem erklärt.

Für meine Zuhörer war das sehr aufschlussreich. Eine vergleichbare soziale Absicherung gibt es im Iran nicht. Stattdessen ist es üblich, dass wohlhabende Menschen regelmäßig an Pflegeeinrichtungen spenden. Wer von ihnen pflegebedürftig wird, investiert in der Regel einen Großteil seines Vermögens in das Pflegeheim. So wird auch die Versorgung für weniger betuchte Menschen mit abgedeckt.

Das Wichtigste in der Pflege ist die Wertschätzung

In den praktischen Einheiten ging es unter anderem darum, Alternativen zur Schulmedizin ergänzend einzusetzen – vor allem in der palliativen Pflege. Wir haben zum Beispiel gemeinsam Kohlwickel und Quarkwickel hergestellt und angelegt. An schmerzenden Stellen können die Wunder wirken, und man kann auf Chemiekeulen verzichten.

Wenn ich Kollegen weiterbilde, gehört es für mich dazu, Respekt und Wertschätzung im täglichen Umgang mit den Erkrankten zu vermitteln – dass man einem Patienten zum Beispiel nicht stehend das Essen reicht, sondern sich dafür hinsetzt. Solche Punkte wurden in der Ausbildung der Iraner bisher nicht thematisiert – umso mehr hat es mich gefreut zu sehen, dass der Respekt für den Patienten auch für sie ein wichtiges Thema ist.

Es gab auch einige Diskussionspunkte – zum Beispiel zu der Frage, wie ehrlich man mit sterbenden Menschen in Bezug auf ihre Lebenserwartung umgehen muss. In Punkten, bei denen der Glaube eine große Rolle spielt, sind wir manchmal zu unterschiedlichen Ansichten gekommen. Einig waren wir uns aber im fürsorglichen Umgang mit den uns anvertrauten Menschen. Diese Erkenntnis war auch für mich eine außergewöhnliche Erfahrung.“ ■

*Text: V. Bongartz/S. Reiche
Fotos: ASB/S. Steingraeber*



Beim Training gab Steffi Reiche den Teilnehmerinnen praktische und leicht umsetzbare Tipps zum Umgang mit den Patienten.

ASB eröffnete Flüchtlings-Camp in Thessaloniki

Unterstützung für geflüchtete Menschen

Am 13. Juli 2017 eröffnete der ASB als erste deutsche Hilfsorganisation im griechischen Thessaloniki ein Camp für Flüchtlinge. 156 Wohncontainer für jeweils sechs Personen bieten über 1.000 geflohenen Menschen nun eine provisorische, aber sichere und stabile Unterkunft.

Die Wohneinheiten sind mit Kochgelegenheiten und Sanitäranlagen ausgestattet. Hinzu kommen Sozialräume sowie eine medizinische Basisversorgung und psychosoziale Unterstützung. Finanzielle Unterstützung für das Projekt erhielt der ASB vom Auswärtigen Amt und der Generaldirektion für Humanitäre Hilfe der Europäischen Union (ECHO).

griechischen Behörden, der Europäischen Kommission und des Auswärtigen Amtes. Gemeinsam haben wir schnelle und flexible Lösungen gefunden, sodass wir hier und jetzt helfen können“, sagte Fleckenstein auch in Richtung der Vertreter der griechischen Behörden, des ECHO-Repräsentanten Sakellaris Hourdas und des deutschen Generalkonsuls in Thessa-



Dr. Valia Papageorgiou (re.) koordiniert die medizinische Versorgung der Flüchtlinge.

Foto: Antonis Kyros

Beispiel, wie Solidarität das Leben von Flüchtlingen positiv verändern könne. Der deutsche Generalkonsul in Thessaloniki, Walter Stechel, war sichtlich stolz, dass der ASB als deutsche Organisation dieses Camp errichtet hat: „Hier werden Menschen unterstützt, die ihre Heimat aufgrund von Krieg und Gewalt verlassen mussten. Es verbessert das Leben dieser Menschen um ein Vielfaches. Wir sind stolz darauf, was gemeinsame europäische Solidarität mit diesem Projekt bewirken konnte.“

Für Griechenland ist die Flüchtlingskrise die zweite große Herausforderung. Zusammen mit der Finanzkrise bringt sie das Land an den Rand der Leistungsfähigkeit. Deshalb unterstützt der ASB seit dem Jahr 2015 Griechenland bei der Bewältigung der Flüchtlingskrise: Der Verband stellt Hilfsgüter wie Zelte, Nahrungsmittel und Medikamente zur Verfügung, leistet psychosoziale und medizinische Betreuung und setzt sich für die Inklusion und Integration an Schulen und am Arbeitsmarkt ein. Außerdem stiftete der ASB fünf Rettungswagen an griechische Kommunalbehörden. ■

Hilke Vollmer



Schauten sich gemeinsam das Camp an (v.l.): ASB-Bundesvorsitzender Knut Fleckenstein MdEP, der deutsche Generalkonsul in Thessaloniki, Walter Stechel und ECHO-Repräsentant Sakellaris Hourdas.

Foto: ASB/J. Papanikos

Der ASB-Bundesvorsitzende Knut Fleckenstein MdEP zeigte sich in seiner Eröffnungsrede erfreut darüber, dass es den ASB-Mitarbeitern in Griechenland trotz aller Schwierigkeiten in relativ kurzer Zeit gelungen ist, den Aufbau des Flüchtlingscamps zu koordinieren und durchzuführen. „Dank Ihres Engagements genießen wir als ASB das Vertrauen der

loniki, Walter Stechel, die ebenfalls an der Eröffnung teilnahmen.

Im Namen von ECHO dankte Sakellaris Hourdas dem ASB für die Hartnäckigkeit und Professionalität bei der Umsetzung dieses Projektes. Es sei ein großartiges Symbol der Solidarität im Umgang mit der Flüchtlingskrise in Griechenland und ein gutes



HEISSE WARE TAG FÜR TAG

Der Menüservice des ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel

Hans-Dieter Schmitz hat einen Termin. Jeden Tag um kurz vor 12 kommt sein Essen. Darüber freut er sich genauso wie über das kurze Schwätzchen mit einem der netten ASB-Mitarbeiter, die die Mahlzeiten des ASB-Menüservice zu den Kunden bringen.

August Schwärzler ist einer dieser Mitarbeiter – der 66-Jährige fährt seit gut einem Jahr die Mittagsmahlzeiten des ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel aus. Auf seiner Tour beliefert er rund 30 der über 150 ASB-Kunden in der Region, denen das Zubereiten eines Mittagessens zwar zu mühselig geworden ist, die aber auf eine ausgewogene Ernährung nicht verzichten möchten.

Alles nach Wunsch

Der ASB bietet einen Essensservice nach Maß: Auf der Speisekarte stehen 240 Gerichte zur Auswahl, in großen und kleinen Portionen. Es gibt Püree-, Voll- oder Diabetikerkost, Essen ohne Laktose oder Gluten, vegetarische Küche, Fleisch- oder Fischgerichte. Außerdem noch Suppen, Kuchen und Desserts. Für einen Preis von 5,- bis 8,- Euro können die Kunden einzelne Gerichte oder ganze Menüs bestellen.

Die Mahlzeiten werden entweder jeweils frisch und heiß oder einmal

in der Woche gefroren zum Selbsterhitzen geliefert. „Gerade die Vielfalt und Flexibilität bei der Essensauswahl ist unseren Kunden wichtig“, betont Silke Meis, Leiterin des Menüservice beim ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel. Sowohl sie selbst als auch ihre Kolleginnen gönnen sich in unregelmäßigen Abständen auch mal ein Essen – um sich von dessen Geschmack und Qualität zu überzeugen. „Am liebsten mag ich die Süßspeisen“, gibt Meis schmunzelnd zu.

Frisch auf den Teller

Auch bei der Essensannahme ist der Kunde König: Der eine hat eine Thermobox beim Briefkasten stehen, der andere nimmt das Menü an der Tür entgegen. Manchmal serviert Schwärzler das Essen auch am Tisch: „Für manche Senioren sind wir der einzige persönliche Kontakt zur Außenwelt – da muss Zeit für einen kurzen Plausch sein.“ Mit dem 72 Jahre alten Hans-Dieter Schmitz tauscht sich der leidenschaftliche Sport-

ler häufig über den Bonner SC aus – heute sind sich beide einig, dass der Fußballclub für die neue Saison gut aufgestellt ist.

Flexibler Service

Bei der nächsten Kundin trifft Schwärzler einen Mann mittleren Alters, der ihm den Bestellzettel für die kommende Woche überreicht. Apollonia Engels (90) überlässt die Auswahl gern ihrem Sohn: „Mir hat es bisher immer gut geschmeckt und die Portionen sind reichlich.“



Auf Wunsch richtet August Schwärzler das Essen auch auf dem Teller seiner Kunden an.

Hans-Ullrich Engels ist begeistert von der Flexibilität des ASB-Mahlzeitendienstes: „Nach einem Krankenhausaufenthalt meiner Mutter brauchten wir schnell Unterstützung. Ich habe beim ASB angerufen und sie hatte am nächsten Tag das erste heiße Mittagsgeschicht auf dem Tisch – das hat uns allen das Leben sehr erleichtert.“ Und genau so ist es gedacht. ■

Text: Susanne Wagner
Fotos: ASB/B. Bechtloff

Blumenparadies Holland

6-tägige Reise über den Rhein

ab **449,-**

Preis in € p. P./2er Kab.

- ✓ Komfortschiff MS Alemannia – Ihr schwimmendes Hotel
- ✓ Vollpension & deutschsprachiger Gästeservice an Bord
- ✓ Galadinner mit Eisparade
- ✓ Stadtrundgang Arnheim inklusive
- ✓ Termine zur berühmten Tulpenblüte

7 % Vorteils-Rabatt für ASB-Mitglieder

Genießen Sie den europäischen Frühling während einer Flusskreuzfahrt in die Niederlande. Auf dieser Route erwarten Sie weite Landschaften und verträumte Tulpenfelder sowie die Städte Amsterdam, Rotterdam und Arnheim!

Ihre Reise im Überblick:

IHR KOMFORTSCHIFF MS ALEMANNIA

Ihr komfortables „schwimmendes Hotel“ lässt keine Wünsche offen: Einladend und freundlich ist das Ambiente auf den vier Decks der MS Alemannia. Auf dem Promenadendeck befinden sich das Panoramarestaurant sowie die Lounge mit Bar, wo Sie durch die großen Fenster einen traumhaften Ausblick auf die vorbeiziehenden Landschaften genießen können. Das Sonnendeck bietet Sitzgelegenheiten und Liegestühle zum Relaxen sowie einen beheizbaren Pool. Eine tolle Aussicht, auch bei schlechtem Wetter, erwartet Sie auf dem Achterdeck. Auf dem Oberdeck befinden sich die Rezeption, der Bordshop sowie eine Leseecke mit Büchern, Brett- und Kartenspielen.

Die wohnlichen Kabinen (ca. 12 qm) haben zwei untere Betten. Alle Kabinen verfügen über Dusche und WC, TV, zentral gesteuerte Lüftung, Bordtelefon und Fön. Auf dem Rhein-/Oberdeck haben alle Kabinen große, klippbare Panoramafenster. Auf dem Mosel-/Hauptdeck sind die zwei kleineren Fenster nicht zu öffnen.

Genießen Sie an Bord eine vielfältige Küche mit köstlichen Spezialitäten. Im Rahmen der Vollpension genießen Sie täglich ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet, Mittagessen, Nachmittagste/Kaffee/Kuchen (im Wechsel mit einem Mitternachtssnack) und ein vielfältiges Abendessen.

IHR REISEVERLAUF

Ihre Reise über den Rhein beginnt in Köln, von wo aus Sie Kurs auf die Niederlande nehmen. Der erste Stopp Ihrer Reise führt Sie nach Enkhuizen, gelegen in der niederländischen Provinz Nordholland am westlichen Teil des IJsselmeeres. Sie haben die Möglichkeit am Ausflug „Windmühlen und Käse“ teilzunehmen. Am nächsten Tag erreichen Sie Amsterdam, die Hauptstadt der Niederlande. Zahlreiche Baudenkmäler, berühmte Museen und historische Grachten prägen das wunderschöne Stadtbild. Wir empfehlen Ihnen einen Ausflug zum berühmten Keukenhof mit all seiner Blumenpracht und eine Grachtenrundfahrt durch das abendliche Amsterdam. Am vierten Tag lernen Sie Rotterdam mit einem der größten Seehäfen der Welt und das kleine Städtchen Gorinchem kennen. Bevor Sie wieder in Köln an Land gehen, steht noch Arnheim inklusive Stadtrundgang auf dem Programm. Nach dem Frühstück am sechsten Tag endet Ihre unvergessliche Rheinkreuzfahrt.

Tag	Hafen	Ankunft	Abfahrt
1	Köln – Individuelle Anreise und Einschiffung	–	15:30
2	Enkhuizen	13:00	–
3	Enkhuizen – Amsterdam	–	05:00
		09:00	–
4	Amsterdam – Rotterdam	–	01:00
		09:00	16:00
		19:00	–
5	Gorinchem – Arnheim	–	03:00
		09:00	15:00
6	Köln – Ausschiffung und individuelle Abreise	09:00	–

Routenänderungen vorbehalten.

Inklusivleistungen p. P.

- ✓ Kreuzfahrt gemäß Reiseverlauf
- ✓ 5x Übernachtung in der gebuchten Kabinenkategorie
- ✓ 5x Vollpension (Frühstücksbuffet, Mittagessen, Nachmittagste/Kaffee/Kuchen im Wechsel mit Mitternachtssnack, Abendessen)
- ✓ 1x Welcome-Cocktail
- ✓ 1x herzhaftes Suppe bei der Einschiffung
- ✓ 1x Welcome-Dinner
- ✓ 1x Begrüßung durch den Kapitän und seine Crew
- ✓ 1x Backvorführung live an Bord
- ✓ 1x Galadinner am Abend mit Eisparade à la MS Alemannia
- ✓ Stadtrundgang Arnheim
- ✓ Hafengebühren und Serviceentgelte
- ✓ Teilnahme an den Bordveranstaltungen
- ✓ Deutschsprachige Reiseleitung an Bord
- ✓ Kofferservice ab/bis Anleger

Wunschleistungen p. P.: Einzelkabine (auf Anfrage), Zuschlag 60 %. Bahnfahrt 2. Klasse inkl. ICE-Nutzung ab/an allen deutschen Bahnhöfen ab 59,- €. **Nicht im Reisepreis enthalten:** Transfers zum/vom Schiff, Ausflüge an Bord; Trinkgelder an Bord (optional). **Hinweis:** Aufgrund von Hoch- bzw. Niedrigwasser Änderungen im Programmablauf vorbehalten. Schiffseinrichtungen teilweise gegen Gebühr.

Termine & Preise 2018 p. P./2er Kab in €

Reise-Nr.: X5002AA

Kabinenkategorie	Deck	A	B	C
		29.03.–03.04. 08.04.	08.04.–13.04. 13.04., 18.04.	18.04.–23.04. 23.04.–28.04.
Außen mit Fenster	Mosel-/Hauptdeck achtern	449,-	499,-	549,-
Außen mit Fenster	Mosel-/Hauptdeck	549,-	599,-	649,-
Außen mit Fenster	Rhein-/Oberdeck achtern	599,-	649,-	699,-
Außen mit Fenster	Rhein-/Oberdeck vorne	649,-	699,-	749,-
Außen mit Fenster	Rhein-/Oberdeck	749,-	799,-	849,-

Kabinenbezeichnung der Reederei.



Beratung & Buchung:

0221-222 89 568

Täglich 8 – 22 Uhr

www.tourvital.de/asb

TOURVITAL
Reisen für die schönste Zeit des Lebens.

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

Der Herbst naht und mit ihm der Jahreszeitenwechsel. Auf den Feldern wird das Heu eingeholt und die Obstbäume tragen die letzten Früchte der Saison. Die Erntezeit wird oft begleitet von unerwarteten Wetterwechseln. Welches Naturereignis ist für dieses turbulente Treiben verantwortlich?

Rätseln Sie mit, finden Sie die Lösung und gewinnen Sie mit etwas Glück einen zweitägigen Familienausflug zum „Wintertraum“ im Phantasialand (www.phantasialand.de). Hier erwartet Sie von Ende November bis Mitte Januar eine traumhafte Winterlandschaft. Über alle Themenwelten des Freizeitparks legt sich dann ein funkelnendes Lichtermeer – ein Garant für jede Menge Familienspaß.

Schicken Sie das Lösungswort per Post an

ASB Magazin
Sülzburgstraße 140
50937 Köln

oder per E-Mail an raetsel@asb.de

Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen.

1. Preis: ein zweitägiger Familienaufenthalt im Phantasialand mit Übernachtung und Frühstück für vier Personen (Hin- und Rückreise auf eigene Kosten)

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

Einsendeschluss ist der **9. Oktober 2017**.

Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Das richtige Lösungswort unseres Rätsels im letzten Heft lautete: KIRSCHKUCHEN

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

Den 1. Preis, eine Bosch-Küchenmaschine, hat Waltraud Hermanns in 64293 Darmstadt gewonnen.

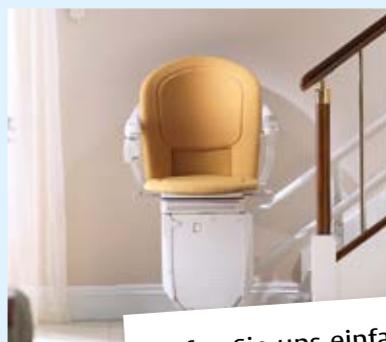
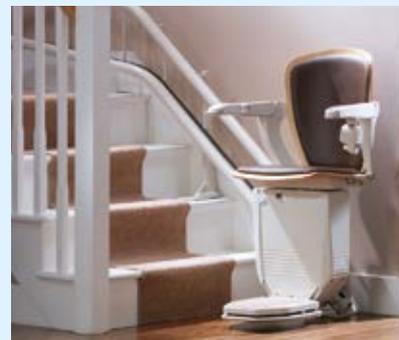
Der 2. bis 5. Preis, je ein ASB-Regenschirm, geht an Bruno Ehlers in 25917 Leck, Kirsten Müller in 56203 Hoehr-Grenzhausen, Karl-Heinz Giere in 42699 Solingen und Marita Bassner in 65933 Frankfurt/M.

Herzlichen Glückwunsch!

holl. Käsesorte	süddt.: Scheune	Vorname von Puccini † 1924	Ureinwohner Spaniens	Feldherr in „Wallenstein“	vor Kurzem, neulich	erster Laut einer Silbe	Teil eines Frachters	Wortteil: Hitze..., Wärme...
ägyptischer Gott				5	sehr betagt			
Naumburger Domfigur		Saale-Zufluss (Harz)			unweit			1
kleine Hunderrasse			2		deutscher Maler (Emil) † 1956			
		Platz im Theater			griech. Vorsilbe: Luft...			
portug. wehmütiges Lied	Nordseehafen Verkehrshindernis	12			starker Wind			11
		Weberkamm			das All-Eine (chin. Philos.)			
schweiz.: Fahrrad	1. Preis: ein zweitägiger Familienaufenthalt im Phantasialand							Trag-, Ladefähigkeit
Zeichen für Silber								Zeichen für Mangan
Kfz-Z. Südafrika								Kfz-Z. Ägypten
Initialen Tassos † 1595								Abk.: quantum libet
franz. Schauspieler (Alain)	sowjetischer Politiker † 1924	niederl. Königsge-schlecht		Rechen-schluss-ergebnis	Nach-kommin	latei-nisch: also, folglich	an-steckend (med.)	japan. Richtung d. Bud-dhismus
	10			erwärmt				8
Prophet im A. T.	elektrof. Begriff griech. Buchstabe		3		er-quicken		welt-weiter Konzern (Kurz-w.)	Autor von „Alraune“ † 1943
			7	senk-rechte Reihe, Spalte				
Teil der Stunde					ein Leicht-metall (Kurz-w.)		9	poetisch: Löwe
				Insekt, Wasser-jungfer		4		
blauer Jeans-stoff	weibl. Kose-name				ein-jäh-riges Jungtier (norddt.)			13
Rhein-Zufluss in der Schweiz				päpstl. Bot-schaffer		6		

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

Lifta, der Treppenlift



Einige Einbaubeispiele mit einer kleinen Auswahl aus unserer Modellvielfalt

Deutschlandweit persönlich für Sie da

- Passt praktisch auf jede Treppe
- Mehr als 120.000 installierte Liftas
- Über 200 Experten – auch in Ihrer Nähe
- Lifta Kundendienst, 365 Tage im Jahr
- Freiwillig geprüfte Servicequalität*



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

Rufen Sie uns einfach gebührenfrei an.
☎ 0800 - 20 33 137
Auch Samstag und Sonntag!

www.lifta.de

Lifta 

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

TIPPS UND TRICKS FÜR EIN ALTERSGERECHTES WOHNEN

Schon kleine Hilfen sorgen für mehr Sicherheit und Komfort



Die meisten Menschen möchten auch im Alter weiter im gewohnten Zuhause leben. Dennoch wird vieles, was in den eigenen vier Wänden bisher schick und dekorativ war, mit zunehmendem Alter unpraktisch oder sogar zur Stolperfalle. Doch gewusst wie: Bei eingeschränkter Bewegungsfähigkeit genügen manchmal schon kleine Veränderungen, um die vertraute Umgebung an die neuen Bedürfnisse anzupassen.

Viele häusliche Hindernisse können auch ohne großen baulichen Aufwand beseitigt werden. So sollten Stolperfallen wie Teppiche oder Fußläufer komplett entfernt oder sicher befestigt werden, raten beispielsweise Fachleute beim Online-Portal „Wohnen im Alter“. Häufig erhöht sich die Sturzgefahr auch dadurch, dass die Wohnung zu üppig oder zu eng möbliert ist. Hier empfiehlt es sich, nur wirklich standfeste und ausreichend gesicherte Möbel in der Wohnung zu lassen. Mehr Bewegungsfreiheit gibt es, wenn sperrige Gegenstände – wie große Blumentöpfe und voluminöse Deko-Artikel – ausgemistet werden. Außerdem sollten Treppen mit rutschsicherem Belag ausgerüstet werden, über einen zweiten Handlauf verfügen und

gut beleuchtet sein. Wenn das Treppensteigen Mühe macht, kann zudem der Einbau eines Treppenlifts sinnvoll sein. Für diese Wohnraumanpassung kann bei Vorliegen eines Pflegegrades ein Zuschuss bei der Pflegekasse beantragt werden.

Kleine Ursache – große Wirkung

Manchmal verbessern schon einfache Hilfsmittel die Wohnsituation ungemein. Haltegriffe sind zum Beispiel überall dort nützlich, wo eine Stütze für mehr Sicherheit sorgt: beispielsweise im Bad, um ohne Ausrutscher in die Badewanne, Dusche oder auf das WC zu gelangen. Oder an der Balkontür, um stolperfrei über die Schwelle zu steigen. Im Flur sorgt ein Stuhl für Entlastung, wenn äl-

TIPP Weitere Ratgeber finden Sie unter: www.MeinASB.de

tere Bewohner ihre Schuhe anziehen oder Einkaufstaschen abstellen möchten. Sitzmöbel und auch das Bett sollten eine bequeme Höhe haben, um das Aufstehen und Hinsetzen zu erleichtern.

In der Küche kann das Verlagern der wichtigsten technischen Geräte in eine gut erreichbare Höhe das Kochen bedeutend erleichtern. Auch ein erhöht eingebauter Backofen erspart das Bücken und schont so Rücken und Gelenke. Verlängerungen an Fenstergriffen, elektrische Rollläden oder Gehhilfen mit Einkaufskorb verbessern ebenfalls den Wohnkomfort.

Experten helfen weiter

Bei größeren Umbauten gilt: Mieter dürfen ihr Wohnumfeld grundsätzlich barrierefrei gestalten. Allerdings muss das Einverständnis des Vermieters für bauliche Veränderungen ausdrücklich erteilt worden sein. So sind Badumbauten oder Installationen von Liftsystemen nicht ohne Weiteres gestattet. „Lassen Sie sich am besten von Fachleuten weiterhelfen“, empfiehlt Holger Dudel, Referent für Pflege beim ASB-Bundesverband. „In den Sozialstationen des ASB beraten wir Sie gerne zur altersgerechten Gestaltung Ihrer Wohnung und den Kosten – auch bei baulichen Veränderungen. Diese werden bei anerkannter Pflegebedürftigkeit von den Pflegekassen mit bis zu 4.000 Euro unterstützt. Fragen Sie einfach nach – beim ASB in Ihrer Nähe.“

Weitere Informationen: www.wohnen-im-alter.de oder auf www.knappschaft.de ■

Text: Alexandra Valentino
Foto: Fotolia



RENTNER AUF RADTOUR – WARUM NICHT?

So bleibt Radfahren auch im Alter ein Vergnügen

Wer regelmäßig Rad fährt, bleibt fit oder kann seine Fitness wiederherstellen. Die gelenkschonende Bewegung an der frischen Luft schützt das Herz-Kreislauf-System und fördert die Durchblutung des gesamten Körpers. Das ist allgemein bekannt. Zunehmende Unsicherheit im Straßenverkehr und fehlendes Vertrauen in die motorischen Fähigkeiten aber halten viele Menschen im Alter davon ab, aufs Rad zu steigen. Das kann man ändern.

„Opa, machen wir in den Ferien eine Radtour?“, fragt der achtjährige Jakob erwartungsvoll. Der soeben etwas in Verlegenheit gebrachte Großvater zuckt zusammen. Jochen B. gehört zwar zu den sogenannten Best Agers, hat aber seit seiner Pensionierung im letzten Jahr eher genüsslich dem Müßiggang gefrönt, als sich in irgendeiner Form sportlich zu betätigen. Nun fordert der Enkel Reserven, die schon lange vor sich hinschlummern. „Klar, das machen wir“, antwortet der Rentner nach kurzem Zögern tapfer und verspricht sogar: „Wir radeln gemeinsam zum Bergsee und zelten dort.“ Jakob ist begeistert und wundert sich. Als abenteuerliebenden Freizeitsportler kannte er seinen Opa noch gar nicht. Dieser sich selbst auch nicht.

Doch keinesfalls will der 65-Jährige seinen Enkel enttäuschen. Jetzt gilt es, nicht nur das verstaubte Fahrrad aus dem Keller zu hieven und auf Vordermann zu bringen – auch für sich selbst will er die Zeit bis zum großen Ausflug nutzen, um fit zu werden. Schließlich müssen bis zum Ausflugsziel mindestens 20 Kilometer zurückgelegt werden – um nach einer unbequemen Nacht im Igluzelt

mit voraussichtlich ziemlich schmerzenden Gelenken die gleiche Distanz wieder zurückzuradeln.

Kleine Maßnahmen mit großer Wirkung

Jochen B. hat der Ehrgeiz gepackt. Um ganz sicher zu gehen, lässt er zunächst einen Gesundheitscheck bei seinem Arzt machen, denn die eigene „Funktionsfähigkeit“ spielt beim Radfahren eine mindestens genauso wichtige Rolle wie die des Fahrrads. Seh- und Hörfähigkeit stehen dabei ebenso auf dem Prüfstand wie Reaktionsvermögen und Ausdauer.

Nachdem der Arzt grünes Licht gegeben und Jochen B. erleichtert aufatmet hat, reanimiert dieser seine vernachlässigte Beweglichkeit. Kleine gymnastische Übungen zur Verbesserung der Balance, für mehr Sicherheit im Sattel und zur Kräftigung der Beinmuskulatur konnte er mithilfe von Stuhl und Treppenstufen gut zu Hause meistern. Übungsbeispiele gibt es im Internet, zum Beispiel unter www.senioren-ratgeber.de/Sicher-auf-dem-Fahrrad-unterwegs. Tägliche Radstrecken durch die nähere Umgebung – zum Bäcker oder Zeitungholen – haben außerdem die Fahrsicherheit und Kondition des einstigen Sportmuffels enorm verbessert.

Gute Vorbereitung zahlt sich aus

Rechtzeitig zum Ferienbeginn ist Jochen B. bestens vorbereitet für die vom Enkel lang ersehnte Radtour. Jakob staunt nicht schlecht über seinen fitten Opa, sogar die beiden Fahrräder hat er in Schuss gebracht: Die Bremsen funktionieren jetzt problemlos, der Luftdruck der Reifen stimmt und die Fahrradketten sind frisch geölt. Eine optimale Beleuchtung inklusive Reflektoren macht die beiden Radfahrer selbst in der Dämmerung für andere Verkehrsteilnehmer gut erkennbar. Und natürlich ist für jeden ein TÜV-geprüfter Helm dabei. Fazit: Der Enkel ist beeindruckt und der ambitionierte Opa weiß schon vor Antritt der großen Fahrt, dass sein Rad zukünftig nicht wieder im Keller verstauben wird. ■

Text: Alexandra Valentino

Foto: Fotolia

Experten raten allen aus der Übung Gekommenen, ein Fahrrad-Sicherheitstraining zu absolvieren. Auf speziellen Parcours kann man lernen, sich im Gelände und im Straßenverkehr besser zurechtzufinden. Informationen zu Radfahrerschulen in Ihrer Nähe erhalten Sie zum Beispiel beim ADFC unter www.adfc-radfahrerschule.de



„Ich muss nicht unter der Brücke schlafen“

Der ASB bewahrt Menschen vor der Obdachlosigkeit

Ein Haus bauen, einen Baum pflanzen und ein Kind bekommen – das sollte man im Leben geschafft haben, heißt es. Von der Realität der Menschen, die der ASB in Hagenow betreut, ist diese Weisheit meilenweit entfernt. Sie besitzen keine Immobilien, sondern bangen um ihre Wohnung – oder haben diese schon verloren. Der ASB steht ihnen zur Seite, damit sie ein Zuhause haben.

Tag für Tag fährt Regina Retzlaff viele Kilometer, um ihre Klienten zu besuchen. Ihre Klienten, das sind Menschen aus der Region Westmecklenburg, die von Obdachlosigkeit bedroht sind – etwa, weil sie die Miete nicht zahlen können und nun eine Zwangsräumung bevorsteht. Manchmal bleiben nur wenige Tage, in denen Retzlaff mit den Menschen gemeinsam überlegt, wo Geld für die fällige Mietzahlung besorgt werden könnte, oder wo die Schuldner nun unterkommen können. Die ASB-Mitarbeiterin fährt die weiten Strecken auch, weil die Menschen oft nicht einmal mehr das Geld für ein Bus-ticket haben, um sie in ihrem Büro aufzusuchen und um Hilfe zu bitten.

Tag für Tag fährt Jürgen Brix in die Bahnhofstraße 91 in Hagenow, dort

wo der ASB im Auftrag der Stadt das Heim für Wohnungsnotfallhilfe betreibt. Hier leben Menschen, die die eigene Wohnung schon verloren haben und die der ASB davor bewahrt, auf der Straße zu übernachten. Der ASB-Mitarbeiter besucht das Heim regelmäßig, weil viele der Bewohner ohne seine tatkräftige Unterstützung Probleme haben, sich in der Welt zurechtzufinden. Sie verpassen die Fristen für Anträge beim Jobcenter oder schließen Briefe mit Zahlungserinnerungen lieber in die Schublade, als sie zu öffnen.

Hilfe in letzter Minute

Regina Retzlaff und Jürgen Brix bilden zusammen das Team der Wohnungsnotfallhilfe beim ASB Hagenow-Ludwigslust. Ihre Arbeit ist alles andere als einfach, denn oft haben

sie mit Menschen zu tun, die gerade an einem Tiefpunkt ihres Lebens angekommen sind. Mit der Verzweiflung geht oft Aggression einher. Oder Lethargie. Oder Alkohol und Drogen. Der Antrieb, sich nun endlich um die eigenen Angelegenheiten zu kümmern, muss also fast immer von außen kommen. „Für mich ist jeder Mensch gleich“, sagt Regina Retzlaff. „Und wir nehmen hier erstmal jeden an.“

„Jeden“, das bedeutet etwa 200 Fälle im Jahr, die das Duo in Hagenow und den umliegenden Gemeinden be-



ASB-Mitarbeiterin Regina Retzlaff besucht Menschen, denen der Verlust ihrer Wohnung droht. Mit ihnen gemeinsam stellt sie Anträge für Sozialhilfeleistungen und erstellt Pläne, um die oft hohen Schuldenberge Schritt für Schritt wieder abzubauen.

treut. Dabei gibt es eine enge Zusammenarbeit mit den Kommunen. Oft informieren die Ordnungsämter den ASB, wenn es Probleme gibt und Betroffene akut vor der Wohnungslosigkeit stehen. Manchmal kommen auch Vermieter auf die ASBler zu oder die in Not Geratenen selbst. Deren Mietschulden entstehen durch Arbeitslosigkeit, Scheidung oder auch, weil der Arbeitgeber schlicht den Lohn nicht mehr zahlt. „Wir vertreten Menschen aus allen Schichten – bis hin zu solchen, die selbst jahrelang ein gutes Gewerbe hatten und dann pleite gegangen sind“, erzählt Retzlaff. Ihr Kollege ergänzt: „Es gibt eigentlich genügend Einrichtungen für hilfsbedürftige Menschen. Oft wissen die aber nicht, wohin mit ihren Problemen. Dann stapeln sich die Vorfälle bis es knallt. Und der letzte Knall ist dann meist die Zwangsräumung.“

Zur Aufgabe machen sich die beiden alles, was im weiteren Sinn mit der Wohnsituation von Menschen in Notlagen zu tun hat. Sie vereinbaren mit den Vermietern oder Stromanbietern Ratenzahlungen ihrer Klienten – meist in Höhe von lediglich 20 oder 30 Euro im Monat – helfen bei der Beantragung von Kindergeld oder Hartz 4. Wenn die Finanzen sichergestellt sind, dann steigt auch die Chance, dass die Betroffenen in ihren Wohnungen bleiben können.

„Wir haben ein Dach über dem Kopf“

Jeden Morgen spaziert Frank nach dem Aufstehen eine Tür weiter. Dort wohnt sein Nachbar und Freund Bernd. Seit einigen Jahren leben die beiden zusammen in der Wohnungsnotfallhilfe für obdachlose Menschen, teilen alles miteinander und verkürzen sich mit freundschaftlichen Sticheleien den sonst recht eintönigen Tag. Beide sind aus



„Jürgen Brix ist wie ein strenger Kumpel. Er haut öfter mal auf den Tisch, wenn etwas nicht läuft, aber das muss auch sein. Er ist in Ordnung“, sagt Bewohner Frank (re.) über den ASB-Mitarbeiter.

ihren alten Wohnungen herausgeräumt worden, weil sie keine Miete mehr zahlen konnten. Bernd wohnt bereits seit mehr als 20 Jahren in Notunterkünften des ASB.

Weil er im Zuge der Wende arbeitslos wurde, war auch die Wohnung nicht mehr zu bezahlen. „Ich hätte gerne wieder Arbeit, aber mit 61 Jahren wird das wohl nichts mehr“, sagt der gelernte Maurer. „Mit meinem Geld komme ich aber klar“, fügt er hinzu. „Wenn etwas schwierig ist, Briefe kommen oder so, dann mache ich das mit Herrn Brix. Zusammen kriegen wir das geregelt“. Ein Dach über dem Kopf zu haben und einen Ansprechpartner bei Problemen, das sind Grundpfeiler im Leben der beiden. „Ich bin nicht obdachlos“, betont Frank, der es sich auf der Fensterbank des Nachbarn mit einem Kaffee bequem gemacht hat. „Ich muss nicht unter einer Brücke schlafen. Eine eigene Wohnung ist sicher etwas anderes, aber ich bin zufrieden.“

Unterstützung oft über Jahre

Wie es mit den Menschen weitergeht, die Jürgen Brix und Regina Retzlaff in ihren schweren Momenten begleiten, ist unterschiedlich. „Bei manchem müssen wir über Jahre ständig dranbleiben, bei anderen wird das nach und nach weniger. Die Tiefpunkte der Arbeit, da sind sich beide einig, kommen, wenn man eine verwahrloste Wohnung betritt und gleich weiß: Hier wartet ein Fall voller Probleme. Umgekehrt sind es die größten Erfolge, wenn jemand nach zwei oder drei Jahren wieder in der Lage ist, alleine zu wohnen.

„Wenn jemand vom Alkohol runterkommt und die Schulden langsam abbaut, dann haben wir unsere Sache gut gemacht“, weiß Brix. „Häufig sehe ich meine ‚Sorgenkinder‘ nach Jahren auf der Straße wieder. Dann grüßen sie mich und erzählen mir stolz, wo sie jetzt wohnen“. ■

Text: Verena Bongartz
Fotos: ASB/Hannibal

1 Schlafsessel Nimmerland

Dieser Sessel überzeugt auf ganzer Linie, denn hier trifft modernes Design auf absolute Funktionalität. Wenige Handgriffe genügen und schon wird das stabil konstruierte Möbel vom bequemen Sessel zum komfortablen Liege mit 5-fach verstellbarem Kopfteil oder auch zum vollwertigen Gästebett für Ihren Besuch.

»Schnelle Lieferung, toller Sessel, schnelle Montage und sehr gute Qualität. Toller Liegekomfort. Bin sehr zufrieden« Helga K. im April 2017

Inkl. kuschelweichem Kopfkissen



Lehne 5-fach höhenverstellbar – bis in die Waagerechte

Best.-Nr. **MT 22802**
Sie sparen 150,- €
 UVP € 399,-
nur € 249,-

3in1: als Sessel, Liege & Gästebett nutzbar
Unser Raumwunder – auch für kleine Räume

- ✓ Stabiler Metallrahmen und FüÙe aus pulverbeschichtetem Stahlrohr
- ✓ Maße: H 80 x B 73 x T 75 cm
- ✓ Sitzhöhe: 40 cm, Sitztiefe: 60 cm
- ✓ Liegefläche 65 x 187 cm
- ✓ Kinderleicht aus- und einklappbar



Praktisch als Sessel



Ideal auch als Liege

Perfekt als Gästebett

Bezug: graumeliert

Dieser Alleskönner passt durch sein modernes, aber schlichtes Design in jeden Raum.

2 Laufband aktiv »Vital«

Voller Trainingskomfort zum unschlagbaren Preis

- ✓ Platzsparend und unschlagbar günstig
- ✓ Laufgeschwindigkeit 1–10 km/h, in 0,1 km/h-Schritten verstellbar
- ✓ 3 Programme oder manuelles Training
- ✓ Lauffläche: 36 x 97 cm
- ✓ Belastbar bis 105 kg
- ✓ Leistung: 500 W

Für komfortables Gehen, Walken oder leichtes Joggen

Sie sparen € 200,-
 UVP € 399,-
 Best.-Nr. **MT 10910**
nur € 199,-



Schnell-Stoppfunktion für Ihre Sicherheit

Transportrollen

Rutschfeste Lauffläche



Einfach zu bedienender Trainingscomputer mit Anzeige von: Trainingszeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kcal-Verbrauch

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

3 Mini Heimtrainer 2.0

Ideal für Mobilität & Reha-Training

Mit Trainings-Computer

- ✓ Verstellbare Fußschlaufen
- ✓ Widerstand verstellbar
- ✓ Maße: L 41,5 x B 40 x H 29 cm
- ✓ 2 kg Schwungmasse
- ✓ Gewicht: 4,5 kg

Sie sparen € 20,-
 UVP € 69,99
 Best.-Nr. **MT 10803**
nur € 49,99



Mit praktischem Tragegriff

Anti-Rutschmatte inklusive

Effektives Arm- und Beintraining

4 Ergometer aktiv »comfort«

Training nach Puls- und Wattvorgabe



Hochwertiger Computer: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Watt, Umdrehung pro Minute, Puls, Körperfett und Programme

- ✓ Elektrisches Magnet-Bremssystem
- ✓ 15-stufige motor- u. computergesteuerte Widerstandverstellung
- ✓ Riemen-Schwerpunkt-Pedale mit Fußschlaufe
- ✓ Verstellbarer Sattel u. neigbarer Lenker
- ✓ 12 Programme
- ✓ Belastbar bis 120 kg

Hohe Anzeigengenauigkeit und gleichmäßiges Laufverhalten

Sie sparen € 100,-
 UVP € 329,-
 Best.-Nr. **MT 11156**
nur € 229,-



Handpuls-messung

Transportrollen vorne
 7 kg Schwungmasse
 Bodenhöhenausgleich

7 Heimtrainer X-Bike

Faltbar und platzsparend



Displayanzeige: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kcal-Verbrauch und Herzfrequenz. Mit Scanfunktion. Computer batteriebetrieben (2 x 1,5 V AA, enthalten)

- ✓ Magnet-Bremssystem
- ✓ 2,5 kg Schwungmasse
- ✓ Stufenlose Widerstandverstellung
- ✓ Bequemer breiter Sattel, höhenverstellbar
- ✓ Belastbar bis 100 kg

Praktisch klappbar

Sie sparen € 100,-
 UVP € 199,-
 Best.-Nr. **MT 11151**
nur € 99,-



Handpuls-messung

5 Fußreflexzonenmatte

Fußmassage, wo und wann immer Sie wollen

Barfußgehen ist gesund & macht Spass
Sie sparen € 20,-
 UVP € 39,99
 Best.-Nr. **MT 21235**
nur € 19,99



Kiesstein-Imitation: Für einen wohligen Massageeffekt!

- ✓ Überall anwendbar
- ✓ Stimulation der Fußreflexzonen

- ✓ Steigerung des Wohlbefindens
- ✓ Hygienisch und leicht zu reinigen
- ✓ 1,45 m lang für bequemes Gehen

»Ist sehr gut und angenehm für die FüÙe und Fußsohle.«
 Siegfried M. im Februar 2017

6 Vibro Shaper

Effektives Ganzkörpertraining

- ✓ Kann Ihre Durchblutung steigern & muskeltenspannend wirken
- ✓ Schont Gelenke, Bänder & Knochen
- ✓ Inkl. Trainings- & Ernährungsplan
- ✓ Max. Belastbarkeit: 100 kg

Inkl. Fernbedienung

3 Intensitätsstufen, 50 Muskelkontraktionen, 99 Geschwindigkeiten

Vielseitig einsetzbar

Der neue Fitnessstrend



Sie sparen € 150,-
 UVP € 399,-

Best.-Nr. **MT 11210**
nur € 249,-

Rutschfeste Gummunterlage



8 Best-Schlaf Visko Matratzenauflage – 100 % Visko für Ihren erholsamen Schlaf

- ✓ 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 ½ Liter. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet (milbenresistent). In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**



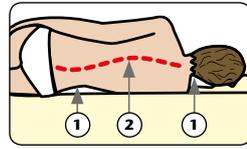
Waschbare Bezüge mit Reißverschluss & Aloe Vera (40 % Polypropylen, 60 % Polyester)

- 1) Clinical Study Lillhagen Hospital in Gothenburg, Sweden, Oct. 1994
- 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

Einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlichen Schlaf!

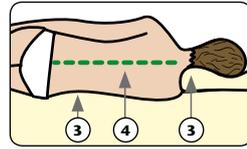
3 Jahre Garantie

Unbequeme Schlafposition!



- Falsch: Unnatürliche Schlafposition**
- 1 = Gefährliche Hohlräume
 - 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



- Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition**
- 3 = Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken und an der Taille
 - 4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage

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.

Sie sparen bis zu € 118,-

UVP € 198,95
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!

Geschenk im Wert von € 49,95

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



Ideal für Rücken und Bandscheiben

Anatomisch geformt: Perfekt für Rücken- und Seitenlage.

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

Best.-Nr. **MT 20453** Maße: B 60 x L 35 cm

Internet Gutscheincode: 369LEP

Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter www.aktivshop.de

»Seit einer Woche schlafe ich nun auf dieser neuen Matratzenauflage. Der Liegekomfort ist wie beschrieben und ich bin zufrieden. Halswirbel, Schultern, Hüfte, alles liegt wie auf Wolken. Angenehm!« Ilona L. im Januar 2017



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

9 Drehkissen

Bequeme Ein- & Ausstiegshilfe

- ✓ Ideal für Auto, Stuhl, Bett und Sofa
- ✓ ø: ca. 39 cm, Höhe: ca. 5 cm
- ✓ Max. belastbar bis 150 kg

Für mehr Sitzkomfort und Mobilität!

Sie sparen € 10,-
UVP € 29,95

Best.-Nr. **MT 90508**
nur € 19,95



10 Hörverstärker 2er-Set »Premium« Einfach besser hören

- ✓ Funktioniert auf eine Distanz von bis zu 10 m
- ✓ Chic & angenehm zu tragen
- ✓ Lautstärke einstellbar
- ✓ Inkl. 4 Knopf-batterien

Sie sparen € 40,-
UVP € 49,99

Best.-Nr. **MT 22424**
nur € 9,99



Aktionspreis!

Für mehr Lebensqualität: wieder aktiv dabei sein

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!⁵

Artikel	Best.-Nr.	Preise ⁶⁾	Bestell-Menge
1 Schlafessel Nimmerland	MT 22802	249,00 €	
2 Laufband aktiv »Vital«	MT 10910	199,00 €	
3 Mini Heimtrainer 2.0	MT 10803	49,99 €	
4 Ergometer aktiv »comfort«	MT 11156	229,00 €	
5 Fußreflexzonenmatte	MT 21235	19,99 €	
6 Vibro Shaper	MT 11210	249,00 €	
7 Heimtrainer X-Bike	MT 11151	99,00 €	
8 Gratis-Kissen »Premium« 60 x 35 cm	MT 20453	Gratis*	
Kissen »Premium« 60 x 35 cm	MT 21317	49,95 €	
Kissen »Premium« 50 x 35 cm	MT 21316	39,95 €	
Visko-Auflage 80 x 200 cm	1 Stck. MT 21303	89,95 €	
	2 Stck. MT 21366	149,95 €	
Visko-Auflage 90 x 200 cm	1 Stck. MT 21304	99,95 €	
	2 Stck. MT 21367	169,95 €	
Visko-Auflage 100 x 200 cm	1 Stck. MT 21305	109,95 €	
	2 Stck. MT 21368	189,95 €	
Visko-Auflage 120 x 200 cm	1 Stck. MT 21306	139,95 €	
	2 Stck. MT 21369	249,95 €	
Visko-Auflage 140 x 200 cm	1 Stck. MT 21307	169,95 €	
	2 Stck. MT 21370	299,95 €	
Visko-Auflage 80 x 190 cm	1 Stck. MT 21301	79,95 €	
Ideal für Liege, Sofa & Camping	2 Stck. MT 21364	129,95 €	
Visko-Auflage 90 x 190 cm	1 Stck. MT 21302	89,95 €	
	2 Stck. MT 21365	149,95 €	
9 Drehkissen	MT 90508	19,95 €	
10 Hörverstärker 2er-Set »Premium«	MT 22424	9,99 €	

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) Art. Nr. 4 zzgl. 14,00 € Speditionskosten.
8) Die Einzelheiten zum Widerruf finden Sie in unseren AGB unter www.aktivshop.de oder auf Wunsch auch gern telefonisch.

Kein Mindestbestellwert!



**MÜNTEFERING STARTETE
10. WÜNSCHEWAGEN
IM 10. BUNDESLAND**
Auftakt in Mecklenburg-Vorpommern

Schwer kranken Menschen am Lebensende noch einen Wunsch erfüllen – das macht der ASB nun in zehn Bundesländern möglich: Am 8. Juni 2017 weihte ASB-Präsident Franz Müntefering gemeinsam mit Landtagspräsidentin Sylvia Bretschneider und ASB-Landesgeschäftsführer Mathias Wähler am Leuchtturm in Warnemünde den Wünschewagen für Mecklenburg-Vorpommern ein. Mit dem Wünschewagen im Nordosten hat der ASB nun zehn Wünschewagen in zehn Bundesländern am Start – fast alle waren in Warnemünde dabei.

„Der Wünschewagen ist ein tolles Projekt“, sagte Franz Müntefering, als er den Schlüssel übergab. „Hier geht es darum, schwer kranken Menschen ein Stück gutes Leben zu geben. Wie oft gibt es im Leben die Situation, in der man sich fragt: Warum habe ich nicht? Wird man schwer krank und das Lebensende naht, scheint so mancher Herzenswunsch unerreichbar. Das wollen wir ändern.“ Der ASB gebe mit den Wünschewagen nun Menschen die Möglichkeit, ihre letzten Träume und Wünsche zu erfüllen, so Müntefering. Der Wünschewagen sei ein wichtiger Bestandteil der Palliativ- und Hospizarbeit des ASB.

Gerne übernahm der ASB-Präsident auch die Schirmherrschaft für das bundesweite Projekt und sagte in diesem Zusammenhang: „Der Wünschewagen nimmt weiter an Fahrt auf. Ende 2017 werden voraussichtlich 18

mobile Wunscherfüller im gesamten Bundesgebiet unterwegs sein, um so manchen Menschen einen letzten Herzenswunsch zu erfüllen.“

Sylvia Bretschneider unterstrich in ihrem Grußwort die Bedeutung des Wünschewagens für den würdevollen Umgang mit dem Thema „Tod“: „Hier wird ein Beitrag zum selbstbestimmten Sterben geleistet.“ Das Ganze sei ein Paradebeispiel für ehrenamtliches Engagement und Solidarität. Dem ASB sei es in großartiger Weise gelungen, Entwicklungen und veränderte Bedürfnisse aufzunehmen und darauf zu reagieren.

In ganz Deutschland haben bisher 560 Ehrenamtliche 460 Wunschfahrten ermöglicht. Eine davon führte die schwer kranke Waltraut Kunst ans Meer, das sie noch einmal sehen wollte. Gemeinsam mit ihrem

ASB-Präsident Franz Müntefering startete den Wünschewagen für den Nordosten.

Foto: ASB/Hannibal

Mann Helmut, Tochter Barbara und Enkelin Anna erfüllte ihr der Wünschewagen diesen letzten Wunsch. Sie kamen auch nach Warnemünde, um bei der Einweihung des zehnten Wünschewagens dabei zu sein – allerdings ohne Waltraut Kunst. Ihre Tochter Barbara erzählte: „Solange wir denken können, war das Meer der schönste Ort für unsere Mutter. Wir lebten früher in Stralsund,



Die schwer kranke Waltraut Kunst wollte noch einmal das Meer sehen: Gemeinsam mit ihrem Mann Helmut, Tochter Barbara und Enkelin Anna erfüllte ihr der Wünschewagen den letzten Wunsch.

Foto: tiefenrot.de/Markus Parsch

nur einen Steinwurf vom Strand entfernt. Mit der Fahrt ist für uns ein Herzenswunsch in Erfüllung gegangen. Der emotionalste Moment war dann direkt am Meer. Wir hatten wundervolle Begleiter dabei, die es auf sich genommen haben, den schweren Rollstuhl wirklich bis ans Meer zu ziehen. Das war unglaublich. Auch dass meine Mama, die sich nicht mehr wirklich artikulieren kann, im Bett lag und dann plötzlich ‚Danke‘ sagte. Das war ein unvergesslicher Moment.“ ■

Hilke Vollmer

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**

Adresse: Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e.V.
Postfach 42 03 79
50897 Köln

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**



Impressum

ASB Magazin:

Mitgliederzeitschrift des ASB Deutschland e.V.

Erscheinungsweise: viermal 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](https://www.facebook.com/asb.de),

V.i.S.d.P.: Ulrich Bauch

Redaktion:

Alexandra Valentino (Chefredakteurin),

Verena Bongartz, Hilke Vollmer, Susanne Wagner

E-Mail: magazin@asb.de

Gestaltung:

Absolut Office, Kaiserstraße 56, 53721 Siegburg

Titelbild:

ASB/Stefanie Loos

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: 9. Oktober 2017

Verbreitete Auflage: 1.175.240 Expl. (Ausgabe 2/2017)



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C011124

Angebot für Mitglieder

Suchen, finden und sparen

Suchen Sie nach einem passenden Outfit für den Herbstspaziergang oder fehlt noch das richtige Geburtstagsgeschenk? Auch wenn Sie Dekoration für Ihre Wohnung, Nützliches für Küche und Bad oder eine Ausrüstung für Sport und Freizeit suchen, finden Sie beim Schwab Versand viele interessante Angebote. Bestellen können Sie bequem von zu Hause aus – und Sie sparen dabei. Denn 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



Publikationen

Das ASB-Jahrbuch 2016 ist da!

Wir helfen hier und jetzt - wie das im Jahr 2016 ausgesehen hat, zeigt Ihnen unser Jahrbuch. Es informiert über unser Engagement, die vielfältigen Aufgaben sowie über die wichtigsten Projekte und Zahlen im Samariterjahr 2016.

Das Jahrbuch ist online abrufbar unter www.asb.de/publikationen.

Natürlich senden wir Ihnen das aktuelle Jahrbuch auch gerne kostenfrei mit der Post zu. Schicken Sie uns dazu einfach eine Mail an publikationsbestellung@asb.de unter Angabe der Bestellnummer 602002.



Spenden

ASB vom Deutschen Spendenrat zertifiziert

Der ASB erhielt Ende Mai 2017 als eine der ersten 15 Organisationen das neue Spendenzertifikat des Deutschen Spendenrats. Damit wird dem Verband der transparente und verantwortungsvolle Umgang mit Spendenmitteln bescheinigt. Der ASB unterzieht sich strengen Qualitätskontrollen in Bezug auf seine Organisationsstruktur, seine Projekte und Finanzen. So geben wir unseren Spendern die Sicherheit, dass wir ihre Gelder sparsam, verantwortungsvoll und an der richtigen Stelle einsetzen. Das neue Spendenzertifikat ist das einzige Prüfverfahren in Deutschland, bei dem unabhängige Wirtschaftsprüfungsgesellschaften die Qualitätskontrolle übernehmen.



Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE21 3702 0500 0000 0018 88

BIC BFSWDE33XXX

Die „Besten“ für Freizeit und Wandern für Mann und Frau

Für Sie als **ASB Magazin** Leserinnen und Leser bis zu € 77,- Preisvorteil!



Dachstein-Trekkingschuh, niedrig

Größen
37 38 39 40 41 42 43 44 45 46

UVP*-Preis 129,-
Personalshop-Preis 69,99
BESTPREIS
€ 55.99
Sie sparen € 73,01 gegenüber dem UVP*

IHR PREIS-VORTEIL 56%

DACHSTEIN
MOUNTAINEERING SINCE 1925



Dachstein-Trekkingschuh, hoch

Größen
37 38 39 40 41 42 43 44 45 46

UVP*-Preis 149,-
Personalshop-Preis 89,99
BESTPREIS
€ 71.99
Sie sparen € 77,01 gegenüber dem UVP*

IHR PREIS-VORTEIL 51%

Produktinfo

- **Obermaterial:** atmungsaktives Mesh mit Stütz- und Führungselementen aus PU
- **Wasserabweisende** D-Tex Membrane
- **TPU 3-D Zehenkappe**
- **Wassersäule** 10.000 mm
- **Innen:** atmungsaktives Textilfutter
- **Fußbett:** orthopädisch geformte Einlage
- **Sohle:** ortho-tec Multifunktions-Sohle

DACHSTEIN
MOUNTAINEERING SINCE 1925

Sie wandern gern, suchen einen sehr leichten, perfekt passenden Schuh, mit dem Sie bequem gehen können? Dann sind die neuen Trekking-Wander-Schuhe von Dachstein ideal. Die speziell von Dachstein in Zusammenarbeit mit Orthopäden entwickelte „ortho-tec Sohlentechnologie“ reduziert den

Aufprall bei jedem Tritt. Der spezielle Sohlenaufbau entlastet die Gelenke und schont die Wirbelsäule. Für empfindliche Füße bietet die TPU 3-D Zehenkappe, die wasserabweisende D-Tex Membrane und die orthopädisch geformte Einlegesohle perfekten Schutz. **Gleich bestellen! Sie erhalten Ihre Dachstein-Schuhe für 30 Tage zum Kennenlernen mit Rückgaberecht.**

BESTELLSCHEIN 5838 mit 30 Tage Rückgaberecht

Bestellen leicht gemacht! ☎ 0 69/92 10 110
FAX 0 69 / 92 10 11 800

Menge	Art.Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	UVP*	Personalshop-Preis	BEST PREIS
	62.166.118		Dachstein Trekkingschuh niedrig	€ 129,-	€ 69,99	€ 55,99
	62.166.129		Dachstein Trekkingschuh hoch	€ 149,-	€ 89,99	€ 71,99

Absender (Bitte deutlich ausfüllen): Frau Herr Bearbeitungs- und Versandkostenanteil € 5,90

Name, Vorname: _____

Straße / Nr.: _____

PLZ / Ort: _____

Geburtsdatum: _____ E-Mail: _____

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

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.

5838

SEHR GUT
4,56/5,00
Stand: 07/2017, 32.664 Bewertungen



Direkt zum Online-Shop

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: Personalshop 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