

ASB MAGAZIN

ISSN 0939-9763 • AUSGABE JUNI 17 • G 8402



■ HILFEN FÜR MENSCHEN
MIT BEHINDERUNG

Perspektiven für ein gutes Leben

Der ASB begleitet Menschen
mit Autismus

■ RETTUNGSDIENST
Der Baby-Notarztwagen
im Einsatz

■ PORTRÄT
Expertin für Palliativpflege

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

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

ANZEIGE



Dachstein-Trekkingschuh niedrig

- Größen**
37 38 39 40 41 42 43 44 45 46

IHR PREIS-VORTEIL **56%**

UVP*-Preis 129,-
Personalshop-Preis 69,99
BESTPREIS
€ **55,99**
Sie sparen € 73,01 gegenüber dem UVP*



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%**



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 Sohlen Technologie“

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 D-Tex Membrane und die orthopädisch geformte Einlegesohle perfekten Schutz.

Gleich bestellen! Sie erhalten Ihre Dachstein-Schuhe für 30 Tage zum Kennenlernen mit Rückgaberecht.

BESTELLSCHHEIN 5855 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.



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



Hindernisse überwinden

Menschen mit Autismus stehen immer wieder vor Hindernissen, die ihre Mitmenschen oft gar nicht wahrnehmen. Damit sie die täglichen Herausforderungen besser bewältigen können, brauchen sie Verständnis und kompetente Unterstützung. Der ASB hat diesen Bedarf erkannt und seine Konzepte erfolgreich in die Tat umgesetzt, zum Beispiel in Heilbronn. Im dortigen Autismus-Kompetenzzentrum finden junge und ältere Autisten die nötigen Hilfestellungen und Angebote, um ihren Alltag erfolgreich zu meistern.

Den Start ins Leben zu meistern, gelingt manchen Neugeborenen nur unter Schwierigkeiten. Tritt ein medizinischer Notfall ein, zählt jede Minute. Dann kann ein Baby-Notarztwagen die letzte Rettung sein. Beim ASB in Kassel ist diese rollende Intensivstation seit über 40 Jahren regelmäßig im Einsatz, um die winzigen Patienten rechtzeitig und mit professioneller Begleitung in eine Spezialklinik zu bringen. Und das Beste ist: Fast alle Babys an Bord können dank des reibungslosen Ablaufs gerettet werden.

Auch in der Auslandshilfe gibt es Grund zur Freude. Ende März haben wir in Belgrad das 25-jährige Engagement des ASB in Südosteuropa gefeiert. Vom Wiederaufbau nach dem Jahrhunderthochwasser über die Einrichtung von Flüchtlingscamps bis zur Eröffnung einer Gesundheitsstation in Serbien reicht das Spektrum der vielfältigen Hilfsmaßnahmen. Dieser ausdauernde Einsatz der Samariter ist beispielhaft und erfüllt mich mit Stolz.

Die Pflege ist angesichts verstärkter Herausforderungen ein wichtiges politisches Thema. Beim Parlamentarischen Abend des ASB in Berlin standen daher der drohende Fachkräftemangel und die unattraktiven Gehälter der Pflegekräfte im Mittelpunkt unserer Gespräche. Ich vertrete den Standpunkt: Gute Pflege gibt es nicht zum Billigtarif. Darum setzt sich der ASB als einer der größten Arbeitgeber im Pflegebereich für eine bessere Bezahlung ein.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr


Knut Fleckenstein
ASB-Bundesvorsitzender

Inhalt

■ HILFEN FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG	4
„Ich bin jetzt viel lebendiger“ Beim ASB Heilbronn werden Menschen mit Autismus begleitet und unterstützt, damit sie ihr Leben mitten in der Gesellschaft trotz aller Hürden mit Freude gestalten können.	
■ RETTUNGSDIENST	8
Lebensretter für die Kleinsten Der Baby-Notarztwagen des ASB Kassel ist seit über 40 Jahren erfolgreich im Einsatz.	
■ PORTRÄT	10
Beistand für den letzten Weg Kathleen Mitschke ist Fachkraft für Palliativpflege beim ASB Hamburg und begleitet Sterbende auf dem letzten Weg.	
■ ASB-THEMA	12
Parlamentarischer Abend zum Thema Pflege Im April wurden auf der jährlichen Veranstaltung in Berlin vor allem die neuen Herausforderungen im Pflegebereich diskutiert. Experten aus Politik und Verbänden tauschten sich auf dem Podium hierzu angeregt aus.	
■ RÄTSEL	14
■ AUSLANDSHILFE	18
25 Jahre ASB in Südosteuropa Seit 1992 ist der ASB in Südosteuropa aktiv, baute Häuser wieder auf, half intern Vertriebenen und leistete Nothilfe nach Naturkatastrophen. Im serbischen Subotica versorgt der ASB außerdem Menschen in einem Flüchtlingscamp.	
■ INTERVIEW	22
Für andere an die eigenen Grenzen gehen Anke Poltersdorf engagiert sich ehrenamtlich im Katastrophenschutz des ASB Berlin. Trotz anstrengender Herausforderungen überwiegt bei ihr der Spaß an der Arbeit im Team.	
■ SERVICE/IMPRESSUM	23



„ICH BIN JETZT VIEL LEBENDIGER“

In Heilbronn unterstützt der ASB autistische Kinder, Jugendliche und Erwachsene

„Ein Autist ist eine Persönlichkeit mit einem besonderen Talent und der Fähigkeit, die Welt anders wahrzunehmen als wir“, sagt Steffen Kübler, Leiter der Jugend- und Behindertenhilfe beim ASB Heilbronn. Trotzdem – oder gerade deswegen – stehen Autisten im Alltag immer wieder vor schier unüberwindbaren Hürden. Der ASB begleitet Menschen mit Autismus – wenn nötig, ein Leben lang. Und gibt ihnen die nötigen Hilfestellungen, um den Alltag zu meistern.

Markus Scheidle hält inne. Nur wenige Sekunden zuvor hatte sich seine Anspannung spontan gelöst, er war von seinem Sitz im Büroraum einer Heilbronner Kita aufgesprungen, hatte einen kurzen Schrei ausgestoßen und dann viel, schnell und laut geredet. Hatte Silben zusammengefügt, die nicht zusammengehören, und deren Sinn außer ihm niemand verstehen konnte. Nun steht er vor seiner Mutter und schaut sie mit weiten Augen an. Der 30-Jährige atmet schnell und schwer, sonst herrscht Stille im Raum. Dann sagt Rosemarie Scheidle völlig unaufgeregt: „Was ist denn jetzt schon wieder los? Was für ein Problem hast du?“ Ihr Sohn setzt sich wieder hin. Langsam gewinnt er seine Fassung zurück.

Dann erzählt er – nicht mit der Stimme, mehr als ein oder zwei zusammenhängende Worte spricht Scheidle

nie, sondern mithilfe eines Laptops. Er hebt seine Hand und wartet darauf, dass die Mutter seinen Unterarm stützt, bevor er mit gestrecktem Zeigefinger beginnt, Buchstabe für Buchstabe einzutippen. Was Scheidle schreibt, ist verschachtelt und verknäuelert. Die Gedanken dahinter aber sind klar und eindrücklich. „Ich finde es wichtig, arbeiten zu gehen“, schreibt er. „Ich bin doch erwachsen. Nur Kinder können in die Schule. Leider bin ich nicht in der Lage, mit Denken Geld zu verdienen. Aber mit den Händen ist es auch okay. Es gibt nicht viele, die mich nehmen würden. Denn ich bin beeinträchtigt, das muss ich akzeptieren. Ich benötige Unterstützung und hier bekomme ich sie.“

Perspektiven bieten

Für den autistischen Mann ist es alles andere als ein Kinderspiel, fremden

Menschen etwas von sich selbst preiszugeben. Sein Leben ist seit der Kindheit mit dem ASB eng verbunden. Seit über 20 Jahren, von klein auf, betreuen ihn die Samariter aus Heilbronn. In seiner Schulzeit haben sie ihn begleitet, ihm nach dem Abitur einen Ausbildungsplatz in einem ASB-Pflegeheim angeboten. Nun arbeitet Scheidle als Hauswirtschafter in einer Kindertagesstätte des ASB. „Ich finde Kinder besser als im Altenheim“, schreibt er. „Sie sind lebendiger. Alte sind wenig spontan. Es ist, als ob sie auf etwas warten. Es passt, dass ich hierherkam. Ich bin jetzt selber sehr viel lebendiger.“

„Unser vorrangiges Ziel neben Beratung, Diagnostik und Therapie ist die Inklusion von Menschen mit Autismus in allen relevanten Aspekten des Lebens – insbesondere, indem wir ihnen nach der Schule eine

Perspektive bieten“, erklärt Steffen Kübler, der die offene Behindertenhilfe beim ASB Heilbronn-Franken verantwortet. „Die Zeit nach dem Schulabschluss ist das große Delta. Denn ein Mensch bleibt auch nach dem Schulabschluss autistisch und eine Integration ist äußerst schwierig.“ Daher hat der ASB gemeinsam mit zwei weiteren Organisationen das Autismus-Kompetenzzentrum „au56“ gegründet. Vom Kleinkind bis ins Erwachsenenalter gibt es dort Förderangebote.



Steffen Kübler (46) setzt sich für Perspektiven von Menschen mit Autismus ein.

Vorbereitung auf die Arbeitswelt

Felix Ginnakou ist 22 Jahre alt und täglich in der „au56“ zu finden. Die Schule hat der junge Mann erfolgreich abgeschlossen. Danach eine Ausbildung zu finden, ist aber schwierig. In vielen Betrieben ist es für Azubis üblich, den Aufgabenbereich und damit auch den Arbeitsplatz mehrfach zu wechseln. „Für Autisten ist es die Hölle, sich immer wieder neu auf etwas einzustellen. Wir suchen mit den Ausbildungsbetrieben nach Möglichkeiten, den Alltag am Arbeitsplatz besser zu strukturieren. Auf der einen Seite müs-



Spielerisch lernen die jungen Menschen, Emotionen besser zu verstehen und darauf zu reagieren.

sen wir die Menschen fit machen für die Gesellschaft. Aber andersherum müssen wir auch die Gesellschaft aufklären und sie dazu bringen, mit autistischen Menschen besser umzugehen“, sagt Kübler.

Die Mitarbeiter der „au56“ suchen unermüdlich nach Arbeitgebern, die bereit sind, autistische Menschen auszubilden oder zu beschäftigen. Zeitgleich bereiten sie die Jugendlichen auf die Berufstätigkeit vor und begleiten sie durch die Ausbildung. Der Tagesablauf ist fest geregelt: Montags ist Schulunterricht, dienstags Logistiktag, mittwochs stehen die Reinigung des Zentrums und Sozialkompetenztraining auf dem Stundenplan. Eine ganze Etage des Zentrums ist der Berufsvorbereitung gewidmet. Im hinteren Bereich stapeln sich Regale, allerhand Kleinigkeiten zum Verkauf finden sich darin. Felix und die anderen jungen Erwachsenen haben einen simulierten Online-Shop eröffnet. So üben sie, Waren zu sortieren, zu verpacken und zu versenden, Preise zu berechnen und Bestellungen aufzunehmen.

Emotionen besser einschätzen lernen

Die konkrete Vorbereitung auf die Arbeitsstelle ist aber nur ein Teil der Hilfe, die die Jugendlichen hier erhalten. Im Sozialkompetenztraining lernen die Besucher des Zen-

trums, die Emotionen anderer besser einzuschätzen und richtig darauf zu reagieren. Anne-Carin Huber, die als Ergotherapeutin für den ASB die Trainings übernimmt, sitzt mit Felix und drei weiteren Jungen zwischen 15 und 20 Jahren um einen Tisch und spielt „Nicht ja, nicht nein“: Jeder muss auf eine Reihe von Fragen antworten, ohne dabei die Worte „ja“ oder „nein“ zu verwenden. Felix liest seinem Sitznachbarn die Fragen vor: „Kochst du gerne? Kannst du Kuchen backen? Dieses Wochenende?“ Der 15-jährige Robin, an den die Fragen gerichtet sind, gerät sichtlich ins Straucheln. Nach jeder Frage macht er eine kurze Pause, um seine Antwort gut zu durchdenken und bloß nicht aus einem Impuls heraus einen Fehler zu begehen. Tadellos beantwortet er aber schließlich alle Fragen.

Neben spielerischen Übungen gibt es immer auch einen theoretischen Teil in den Trainings. Themen sind dann etwa Nervosität oder Selbstzweifel: Warum hadern die Menschen mit sich selbst und wie können sie damit umgehen? Bei den Jüngeren geht es oft um Respekt, darum, mit Mobbing Erfahrungen und dem Gefühl, ausgeschlossen zu werden, besser zurechtzukommen. Die Zielsetzungen für das Training sind dabei so unterschiedlich wie die Ausprägungen des Autismus selbst: „Manche Teilnehmer müssen erst lernen, was zum »

Beispiel Small Talk ist, müssen üben, sich in eine Unterhaltung einzubringen. Andere reden und reden. Sie lernen zu erkennen, wann sie aufhören sollten“, erklärt die Therapeutin.



„Je früher eine sogenannte Autismus-Spektrum-Störung diagnostiziert wird, desto einfacher ist es, Verhaltensweisen neu zu trainieren“, sagt Anne-Carin Huber.

Hier steckt eine der großen Schwierigkeiten beim Phänomen Autismus: „Es gibt keine Schublade, kein Patentrezept“, sagt Steffen Kübler. „Jedes autistische Kind, jeder autistische Erwachsene ist individuell.“ Während mit Markus Scheidle, dem Kitamitarbeiter, gar keine direkte Kommunikation möglich ist, spricht Felix sehr gewählt, drückt sich aus, wie andere vielleicht einen Brief schreiben würden.

Durch die Schulzeit begleiten
Jugend-, Sozial- und Schulämter reagieren auf die unterschiedlichen

Bedürfnisse von Autisten oft unflexibel. Dies zeigt sich an der vielfältigen Bedarfsermittlung, etwa für einen Schulbegleiter, der im Unterricht hilft oder beim Sozialtraining, das von Kommune zu Kommune sehr unterschiedlich bewilligt wird. Das Recht auf eine bedarfsgerechte Unterstützung müssen Eltern autistischer Kinder in manchen Kommunen erst einklagen. Den Familien beizustehen, um für die Betroffenen die bestmögliche Betreuung zu erhalten, gehört ebenfalls zu den Aufgaben von Steffen Kübler und seinem Team. „Bis die Teilhabe von Kindern mit Behinderung selbstverständlich wird, dauert es mindestens noch eine Generation“, prophezeit er. „Das Umdenken findet erst statt, wenn alle Kinder von klein auf zusammenleben.“

Um das Zusammenleben in der Regelschule zu ermöglichen, stellt der ASB Schulbegleiter ein, die mit den Kindern gemeinsam am Unterricht teilnehmen. Aktuell fördert der Verband in Heilbronn und Umgebung etwa 70 Schulbegleitungen. „In einer einfachen Anweisung des Lehrers, man solle Hefte und das Buch herausholen, stecken für Autisten komplexe Handlungsabläufe“, erklärt Kübler. „Wo ist meine Schultasche? Welches Heft und welches Buch muss ich herausnehmen? Wo lege ich es auf meinen Tisch, welche Seite schlage ich auf und auf welche Seite schreibe ich mit welchem Stift?“ Die Schulbegleiter vom ASB helfen den Kindern, sich im Unterricht besser zurechtzufinden. Sie dienen als Dolmetscher für Nonverbales und Unausgesprochenes. Indem sie aus den Aussagen des Lehrers klare Anweisungen für die Autisten formulieren, ermöglichen sie diesen, die Anforderungen in der Schule umzusetzen.



„Ohne ihn kostet es Mühe. Mit seiner Hilfe gelingt es mir“, schreibt Markus Scheidle (links) über seinen Assistenten, der ihm bei der Arbeit eine wertvolle Stütze ist.

Achtsamer sein

Markus Scheidle hat die Schule zwar schon lange verlassen, ein Assistent hilft aber auch ihm, die Arbeit in der Kita zu schaffen: morgens das Frühstück abräumen, den Speiseraum saubermachen, die Spülmaschine einräumen. „Ich kann meine Arbeit. Ich bin aber noch mit einem Assistenten. Ich nehme ihn zur Sicherheit. Er sagt mir, ich muss weitermachen. Leider gelingt es mir noch immer nicht, ohne ihn weiterzumachen. Dann mache ich was in einer anderen Reihenfolge. Wenn ich mich nicht an die Reihenfolge halte, ist es nicht nützlich, was ich tue.“ All das schreibt der 30-Jährige in seine Tastatur. Und dann noch, um zu erklären, was er sich von den Menschen um ihn herum erhofft: „Es ist nicht so: Weil wir nicht reden können, können wir nichts sagen. Es ist, dass die anderen nicht verstehen. Wenn die Leute langsamer werden, können sie sich einlassen und achtsamer sein.“ ■

Text: Verena Bongartz
Fotos: ASB/B. Bechtloff

Ferien für Ihre feinfühligsten Füße!

Jetzt testen: Supersoft-Sandalette von Avena

- Fußbett mit extraweicher Polsterung
- Stoßdämpfer in der Ferse
- perfekter Sitz dank Klettverschlüssen

Kennenlern-
Preis

nur **59,90**

Sie sparen 10,-



In diesen Schuhen gehen Sie wie barfuß im Sand.



Das Fußbett ist gelenkschonend weich gepolstert.



komplett zu öffnende Klettverschlüsse

Bronze

Keilabsatz

Kirschrot

extraweich gepolstertes Fußbett

Handnaht: besonders flexibel



Der Stoßdämpfer federt jeden Ihrer Schritte sanft ab.



Supersoft-Sandalette

Eine Wohltat für empfindsame Füße! Das Fußbett der Sandalette ist sehr besonders gepolstert und mit zartem, anschmiegsamem Kalbsleder überzogen – ein Gefühl wie Barfußlaufen am Strand!

Ein **Stoßdämpfer in der Sohle** federt jeden Schritt ab, das schont die Gelenke und schützt vor rascher Ermüdung der Füße. Die **Klettverschlüsse** machen das An- und Ausziehen leicht und regulieren die Schuhweite – für sicheren Halt. Die Handnaht sorgt für Flexibilität.

Obermaterial und Innensohle: Kalbsleder. Futter: Schweinsleder. PU-Laufsohle. 2 Klettverschlüsse, weitenverstellbarer Fersenriemen. 40 mm-Keilabsatz. Weite G.

Größen: 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42.

Nr. ZD-45-6408-1 Taupe

Nr. ZD-45-5706-9 Marine

Nr. ZD-45-6418-0 Silber

Nr. ZD-45-5708-3 Weiß

Nr. ZD-45-6725-9 Bronze

Nr. ZD-45-6413-5 Kirschrot € 59,90*

*Regulärer Preis € 69,90

„Müde Füße“-Spray, Artikel-Nr. ZD-27-0032-8, gratis!

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

Ihr
Gratis-
Geschenk!



Kompetente Beratung und Bestellung unter:

0180-5120512*

www.avena.de/sonne

*Festnetz € 0,14/Min.
Mobilfunk bis zu € 0,42/Min.

Avena®
Gesundheit aus Bad Kreuznach

057003-9

ÜBER 40 JAHRE LEBENSRETTER FÜR DIE KLEINSTEN

Der Baby-Notarztwagen des ASB Kassel

Kommt ein Baby schwer krank oder extrem früh auf die Welt und muss in eine Spezialklinik verlegt werden, dann ist Kassels einziger Baby-Notarztwagen zur Stelle – und das seit nunmehr 41 Jahren. Das Fahrzeug war damals bundesweit das erste seiner Art, das zur Rettung von Neugeborenen auf den Straßen unterwegs war. Der ASB gewährleistet damit bis heute in der gesamten nordhessischen Region die optimale Versorgung beim Transport von kranken Neugeborenen.

„Säuglinge sind ein ganz eigenes Patientenspektrum und brauchen eine besondere medizinische Versorgung mit speziellen medizinischen Instrumenten und Vorrichtungen“, erklärt Philipp Brake (30), zweiter Vorsitzender beim ASB Kassel-Nordhessen und selbst ehrenamtlich im Rettungsdienst tätig, die Notwendigkeit eines speziellen Baby-Notarztwagens.



Philipp Brake (30) ist zweiter Vorsitzender des ASB-Regionalverbandes Kassel-Nordhessen und seit sieben Jahren ehrenamtlich im Rettungsdienst tätig.

Perfekte Ausstattung

So werden etwa Erschütterungen, die besonders stark auf den kleinen Körper wirken können, dank einer Luftfederung der Hinterachse deutlich reduziert. Quer zur Fahrtrichtung ist in der Fahrzeugmitte ein Inkubator eingebaut. Hier ist nach dem Schiffschaukelprinzip die Übertragung von Erschütterungen am geringsten. Der 130 Kilogramm schwere Intensivarbeitsplatz mit EKG, Beatmungsgerät und Spritzenpumpen ist auf einem im Rettungsdienst üblichen Unterfahrgestell montiert und kann somit bei Bedarf auch in einem Hubschrauber oder gewöhnlichen Rettungswagen platziert werden. Ein spezieller Schallschutz dämpft außerdem die Lärmbelastung, die Fenster sind verdunkelt. Das schwerkranke Baby ist somit möglichst wenigen äußeren Belastungen und Reizen ausgesetzt.

Spezialisten an Bord

Alle Rettungsdienstmitarbeiter beim ASB in Kassel – hauptamtlich wie ehrenamtlich – sind für den Baby-Notarztwagen speziell ausgebildet. „Die Einweisung in den Inkubator dauert einen Tag“, erläutert Brake. Doch bei all der theoretischen Sicher-

heit ist der Transport eines kranken Neugeborenen doch immer wieder eine Herausforderung.

Brake, der seit zehn Jahren auch diese Fahrten macht, erinnert sich: „Heiligabend vor zwei Jahren hatten wir ein Kind mit einer akuten schweren Herzerkrankung, das von Kassel in die Uniklinik nach Göttingen verlegt werden musste. Schon bei unserer Ankunft im Kasseler Krankenhaus wurde mir klar, dass diese Fahrt nach Göttingen die letzte Rettung für das Kind sein könnte, da alle Ärzte hier ratlos waren. Noch im Krankenhaus bekam das Kind immer wieder Herzrhythmusstörungen und musste mehrmals mit Elektroschocks reanimiert werden. Das wiederholte sich dann auch noch mehrfach während der Fahrt.“

Solche heftigen Komplikationen seien aber glücklicherweise die Ausnahme, berichtet der engagierte Ehrenamtler. „Umso besser ist es, dass neben zwei Rettungsdienstmitarbeitern auch immer ein Kinderarzt und eine Kinderkrankenschwester mit an Bord sind. Das gibt auch uns mehr Sicherheit.“ Dem Kind geht es heute gut. „Das hätte ich nicht erwartet“,





gesteht Brake, der selbst junger Vater ist. In Göttingen habe man einen seltenen Herzfehler diagnostiziert und behandelt. „Es ist schön, wenn wir dann mitbekommen, dass es den Kindern gut geht und wir einen kleinen Beitrag dazu leisten konnten.“

Froh über die Hilfe

Leider hören Philipp Brake und seine Kollegen nur selten, wie es den Kin-

dern nach der Fahrt weiter ergangen ist. „Manche Eltern schreiben eine Karte oder spenden etwas – das freut uns natürlich. Aber es sind wenige, die sich nochmal melden.“

Umso größer ist die Freude, als Mado Ak (12) mit seinen Eltern Haki (38) und Sibel (32) vorbeikommt. Fast auf den Tag genau vor zwölf Jahren musste Mado damals aufgrund einer lebensbedrohlichen Herzkrankheit an seinem ersten Lebenstag von der Kinderklinik Park Schönfeld in Kassel in die Universitätsklinik Gießen gefahren werden. „Es war schon ein Hubschrauber geordert worden, aber der konnte aufgrund des schlechten Wetters nicht starten“, erinnern sich die Eltern. „Und so wurde unser Sohn mit dem Baby-Notarztwagen vom ASB ins 130 Kilometer entfernte Gießen gefahren, und wir hinterher. Trotz der unbeschreiblichen Sorgen und Ängste hatten wir das Gefühl, dass unser Kind so gut wie möglich aufgehoben ist und sind froh, dass es diese spezielle Hilfe für Neugeborene gab und immer noch gibt.“



Mado Ak (12) besucht mit seinen Eltern den ASB. Er litt an einem lebensbedrohlichen Herzfehler und wurde vor zwölf Jahren mit dem Baby-Notarztwagen in eine Spezialklinik gefahren.

Häufig im Einsatz

Gerne hätte sich Mado den Baby-Notarztwagen an diesem Tag einmal angeschaut, aber der war schon wieder im Einsatz, um ein krankes Kind sicher nach Fulda zu bringen. Mittlerweile ist es auch gar nicht mehr der selbe Wagen, in dem der kleine Junge damals transportiert wurde. Seit 2010 steht bereits die fünfte Generation der rollenden Intensivstation für Säuglinge in der Kasseler ASB-Fahrzeughalle. „120 bis 150 Fahrten machen wir ungefähr pro Jahr“, erklärt Brake. „Alle sieben bis zehn Jahre muss der Wagen samt den medizintechnischen Geräten erneuert werden. Die Kosten für dieses Fahrzeug lagen bei 187.000 Euro. Das ist viel Geld, wenn man bedenkt, dass diese Summe aus Spenden aufgebracht wird.“ Einen ganz wichtigen Beitrag zur Finanzierung leistet die „Hans-Albrecht von Dobschütz Stiftung“, die seit ihrer Gründung 2006 dem Zweck dient, den Baby-Notarztwagen in Kassel durch die Erträge aus dem Stiftungskapital zu erhalten. ■

Text: Hilke Vollmer
Fotos: ASB/B. Bechtloff



An einer Puppe demonstrieren die Rettungsassistenten Lisa Höpfner (22) und Marcel Brüggemeier (23) die Versorgung eines kranken Kindes im Baby-Notarztwagen.



Beistand für den letzten Weg

Kathleen Mitschke begleitet Sterbende und ihre Angehörigen

Die meisten Menschen möchten, wenn sie pflegebedürftig sind, in vertrauter Umgebung bleiben und auch daheim sterben. Viele Sterbende werden am Lebensende jedoch noch in ein Krankenhaus eingeliefert, weil ihre Angehörigen Angst haben, Fehler zu machen. Der ASB leistet mit seinen Palliativangeboten Hilfe: Fachkräfte wie Kathleen Mitschke pflegen und versorgen die Todkranken zu Hause und geben ihren Angehörigen Sicherheit.

Als wir Kathleen Mitschke treffen, räumt sie gerade zwei Kaffeetassen weg. Sie hatte ein Gespräch mit dem Sohn einer alten Dame, deren Gesundheitszustand sich durch eine Herzschwäche so verschlechtert hat, dass sie nicht mehr aufstehen kann. „So eine Entwicklung ist ein sehr klassischer Einstieg in die Palliativversorgung“, berichtet die Expertin. „Die Patientin braucht nun relativ kurzfristig intensive Pflege und Betreuung, die die Verwandten nicht alleine leisten können.“

Wenn man der Palliativpflegerin gegenüber sitzt, kann man sich gut vorstellen, Hilfe von ihr anzunehmen. Die 45-Jährige wirkt ruhig, die brau-

nen Augen schauen aufmerksam, die Stimme ist weich und verständnisvoll, ohne falsche Betroffenheit zu signalisieren. Als erfahrene Krankenschwester leitet sie die Pflegedienste des ASB Hamburg und hat zusätzlich eine Weiterbildung zur Fachkraft in palliativer Versorgung gemacht. Sie ist verantwortlich für den Einsatz der 65 Pflegekräfte, ist aber auch weiterhin selbst in der Pflege im Einsatz – hauptsächlich für Palliativpatienten und Menschen, die an Demenz erkrankt sind.

Geborgenheit vermitteln

„Mit unserer Palliativpflege wollen wir den Menschen in der Umgebung, in der sie sich geborgen fühlen, ein

möglichst schmerz- und angstfreies Sterben in Würde ermöglichen“, fasst Mitschke zusammen. In Zusammenarbeit mit Angehörigen, Hausärzten und anderen Fachkräften wird die Versorgung der Patienten je nach Bedarf zusammengestellt. Danach besuchen die ASB-Pfleger ihre Patienten oft mehrmals täglich. Sie waschen sie, kleiden sie an oder machen sie frisch, lagern sie neu, um Druckstellen zu vermeiden, verabreichen Medikamente oder entspannende Massagen. Ziel ist es, Schmerzen zu lindern, Anstrengungen zu vermeiden und behutsam für das Wohl der Patienten zu sorgen.

Viele von ihnen können nicht mehr gut trinken. Dann reichen die Pfleger gefrorene Früchte oder Säfte zum Lutschen. Das Eislutschen erfrischt und weckt schöne Kindheitserinnerungen. Für Patienten, die noch sprechen können, haben die Pflegekräfte immer ein Ohr und Zeit für eine Unterhaltung. Sind die Menschen nicht mehr für Gespräche empfänglich, zeigen die Pfleger ihnen über Berührungen oder sanfte Massagen, dass sie nicht alleingelassen sind. Ob und wann solche oder ähnliche Anwendungen passend sind, entscheiden die Pflegekräfte aufgrund ihrer Ausbildung, Erfahrung und Intuition. Eine respektvolle Haltung gegenüber dem Menschen in all seiner Schwäche und Verletzlichkeit ist daher in diesem Beruf eine Selbstverständlichkeit.

Beistand für die Angehörigen

Die Palliativkräfte des ASB kümmern sich auch um die nächsten Angehörigen. Diese Begleitung ist aus mehreren Gründen wichtig: Im Sterbeprozess gibt es manchmal Verhaltensweisen, die angsteinflößend sein mögen. Das können stark rasselnder Atem oder unkontrollierte Arm- und Beinbewegungen sein, manche Menschen

halluzinieren. In solchen Fällen rufen Angehörige oft den Notarzt, aus Angst, etwas falsch zu machen. „Deswegen erklären wir den Angehörigen, was im Angesicht des Sterbens normal ist, wen sie bei Fragen anrufen und was sie selbst tun können.“

Daneben entlasten die ASB-Fachkräfte die Angehörigen oft nicht nur in der Pflege, sie beantragen auch Hilfen wie Pflegebetten oder koordinieren die weitere Versorgung durch Ärzte, Physiotherapeuten, Hospiz- oder Schmerzteams. Außerdem berät Kathleen Mitschke zu Fragen, die sich für die Zeit „danach“ stellen. „Wenn sich Angehörige erst in den Stunden nach dem Tod der Mutter Gedanken darüber machen, wer jetzt alles informiert werden muss, ob die Mutter gerne ein bestimmtes Kleid oder ein Lied bei der Bestattung haben möchte, dann überrollt sie das“, weiß die Hamburgerin. „Daher ermutige ich die Angehörigen

schon in den ersten Gesprächen, solche Anliegen zu klären.“

Dass solche Gespräche auch konfliktträchtig sein können, ist Mitschke bewusst. Wenn die Angehörigen das nicht schaffen, übernimmt sie eine Mittlerfunktion zwischen Patienten und Angehörigen. Dafür ist sie durch ihre Zusatzausbildung gut gerüstet. „Manchmal ist es für alle Beteiligten leichter, Außenstehenden die eigenen Wünsche mitzuteilen – einfach weil man dann keine Rücksicht auf Befindlichkeiten nehmen muss.“

In diesem Sinne wird Kathleen Mitschke auch das Kennenlernen der alten Dame mit der Herzinsuffizienz angehen. Sie wird sie fragen, ob sie sich schon überlegt hat, wie sie sich aus dem Leben verabschieden möchte. Was ihr unverzichtbar erscheint und was nicht. Ob es einen Geruch oder Geschmack gibt, den sie besonders mag oder ein Ritu-

al, das ihr wichtig ist. Kurz, sie wird einfach versuchen, die Patientin gut kennenzulernen, um ihr in einer der intimsten Situationen, die es im Leben gibt, eine hilfreiche Stütze sein zu können.

Sorge für sich selbst

Wer so viel Sorge für andere trägt, muss sich auch um das eigene Wohl kümmern. Ausgleich und Entspannung findet Kathleen Mitschke beim Spaziergang mit ihrem Hund und beim Yoga. „Natürlich muss man sich bewusst sein, dass Sterbebegleitung etwas mit einem macht. Es ist wichtig, dass man Trauer in sich tragen kann, ohne selbst traurig zu sein. Für mich ist es eine schöne Aufgabe, jemanden in Geborgenheit und Begleitung friedlich in den Tod zu entlassen.“ ■

*Text: Susanne Wagner
Fotos: ASB/Hannibal*



Die Palliativkräfte sprechen mit den Angehörigen nicht nur über die Pflegeleistungen, sie haben auch ein Ohr für Ängste und Sorgen.



Kathleen Mitschke kommt immer mit einem Lächeln zu ihren Patienten.



Parlamentarischer Abend in Berlin

Der ASB setzt sich für eine angemessene Bezahlung der Pflegekräfte ein

Der Parlamentarische Abend des ASB am 24. April stand in diesem Jahr ganz im Zeichen der Herausforderungen in der Pflege: dem Fachkräftemangel und einer angemessenen Bezahlung von Pflegekräften. Rund 150 Gäste aus Politik, Diplomatie, Partnerorganisationen und aus dem ASB selbst folgten der Einladung in die Deutsche Parlamentarische Gesellschaft in Berlin.

Die zentrale Frage des Abends war, ob Pflegekräfte in Deutschland gerecht entlohnt werden. Iris Glicke, Parlamentarische Staatssekretärin im Bundeswirtschaftsministerium und ASB-Vizepräsidentin, betonte in ihrer Begrüßungsrede, dass der Pflegeberuf dringend attraktiver werden müsse und das natürlich auch mit der Entwicklung der Gehälter zusammenhänge – die im Vergleich zu anderen Branchen deutlich zu kurz gekommen seien.

Der ASB-Bundesvorsitzende Knut Fleckenstein machte anschließend deutlich: „Der Fachkräftemangel ist im Pflegebereich seit Langem Realität. Es gelingt uns nicht mehr, alle freien Stellen zeitnah zu besetzen.“ Das liege laut Fleckenstein auch an der schlechten Bezahlung. Er stellte klar: „Wir als ASB setzen uns daher dafür ein, dass alle Beschäftigten in der Pflege eine angemessene Bezahlung erhalten.“ Er rief die Politik dazu auf, sich für bessere Gehälter in der Pflege einzusetzen.

Gesprächsrunde: Vergütung und Personalbedarf

Was angemessene Bezahlung bedeutet – darüber diskutierten an diesem Abend Ministerialrat Dr. Martin Schölkopf vom Bundesministerium für Gesundheit, Nadine-Michèle Szepan vom AOK-Bundesverband, Heike von Gradolewski-Ballin von Ver.di und Marion Zimmermann vom ASB Leipzig.

Schölkopf machte deutlich, dass die Ausbildungszahlen in der Pflege zwar steigen würden, der Bedarf an pflegerischer Versorgung jedoch aufgrund des demografischen Wandels und der Ausweitung der Pflegeleistungen stark zunehme, demzufolge ein noch größerer Personalbedarf bestehe.

Auf die Frage, ob sich die Kostenträger den Vorwurf gefallen lassen müssten, in der Vergangenheit Forderungen zur Refinanzierung von Lohnsteigerungen blockiert zu ha-

ben, stellte die Vertreterin der AOK klar, dass man allgemein diesem Vorwurf zustimmen könne, dies aber auf die fehlende Bereitschaft zur Transparenz einiger Leistungserbringer zurückzuführen sei. Eine Refinanzierung ist aber nur bei bestehender Nachweisbereitschaft sinnvoll. Nach Meinung von Heike von Gradolewski-Ballin ist ein Flächentarifvertrag zwar nicht die beste Lösung, aber immer noch besser als der gegenwärtige Zustand.

Aus der Praxis berichtete Geschäftsführerin Marion Zimmermann, dass es wachsende Probleme bei der Refinanzierung durch Sozialhilfeträger gäbe, die zunehmend die Vergütungsvereinbarungen blockieren würden. Ulrich Bauch, Bundesgeschäftsführer des ASB und Moderator der Runde, bekräftigte abschließend, dass der ASB für gute Bezahlung und hohe Qualität stehe, was dem Fachkräftemangel erfolgreich entgegenwirken könne. An die Anwesenden appellierte er, sich wie der ASB-Bundesverband für höhere Vergütungsabschlüsse einzusetzen. ■

Text: Hilke Vollmer
Foto: ASB/H. Schacht

Spanien & Portugal

10-tägige Komfort-Reise inkl. Flug

ab **999,-**

Preis in € p. P./DZ

Lufthansa

- ✓ Abwechslungsreiche Reiseroute von Madrid bis Lissabon
- ✓ Mit dem Jakobsweg, den Goldminen von Las Médulas & Weinverkostung in Ribera del Duero
- ✓ **Top-Komfort:** ideal gelegene Hotels, komfortable Busse & Top-Reiseleiter
- ✓ Termine zur besten Reisezeit
- ✓ Ausgewählte Termine mit ärztlicher Begleitung buchbar

7% Vorteils-Rabatt für ASB-Mitglieder

Diese einmalige Route vereint Spanien mit Portugal, zahlreiche Weltkulturerbestätten mit faszinierenden Landschaften sowie den traditionsreichen Jakobsweg mit weltbekannten Weingebieten. Sie werden die Iberische Halbinsel niemals wieder vergessen!

Ihre Reise im Überblick:

MADRID (Tag 1 & 2)

Nonstop-Flug nach Madrid. Ankunft und Empfang. Anschließend Panoramarundfahrt durch die Hauptstadt Spaniens. Der nächste Tag steht zur freien Verfügung oder Sie unternehmen einen Tagesausflug nach Ávila und El Escorial (optional).

SEGOVIA (Tag 3)

Kurzer Spaziergang durch die Stadt und anschließend freie Zeit, um die Palastfestung, den Alcázar und sein Aquädukt aus der Römerzeit auf eigene Faust zu besichtigen.

ARANDA DE DUERO (Tag 3)

Alle Weinliebhaber haben sicherlich schon einmal von der bedeutendsten roten Rebsorte Spaniens kosten dürfen, dem Tempranillo. Diese ist u.a. im weltbekannten Weinanbaugebiet Ribera del Duero beheimatet. Sie besuchen eine Bodega inkl. Verkostung.

LERMA (Tag 3)

Weiter geht die Reise vorbei am berühmten Kloster Santo Domingo de Silos inklusive Besichtigung und Eintritt bevor Sie Lerma erreichen. Diese spanische Gemeinde liegt auf einer Anhöhe über dem Tal des Río Arlanza. Die Hauptattraktion ist der Herzogspalast, der heute als Parador dient.

BURGOS (Tag 4)

Direkt am Jakobsweg befindet sich Burgos mit bedeutenden Zeugnissen aus dem Mittelalter. Stadtrundgang u. a. mit dem Kloster La Cartuja de Miraflores.

LEÓN (Tag 4 & 5)

Besondere Highlights während der Panoramafahrt sind u. a. der Rio Bernesga, die Pilgerherberge San Marcos (von außen) und die berühmte Statue von Guzman el Bueno.

Tag 5 steht zur freien Verfügung oder optionaler Ausflug nach Oviedo.

LAS MÉDULAS & LUGO (Tag 6)

Sie sehen die eindrucksvollen alten Goldminen von Las Médulas und fahren anschließend weiter nach Lugo. Die älteste Stadt Galiziens beherbergt bedeutende Zeitzeugen ihrer römischen Vergangenheit.

SANTIAGO DE COMPOSTELA (Tag 7)

Dieser Ort wird alljährlich von Millionen Menschen aus aller Welt besucht, von denen viele auf dem Jakobsweg gewandert sind. Besonders beeindruckend sind ohne Zweifel die Baudenkmäler; die zahlreichen Paläste, Kirchen, Gassen und Plätze der Altstadt. Der Tag endet in Viana do Castelo, eine der hübschesten Städte Nord-Portugals.

PORTO (Tag 8)

Panoramarundfahrt durch die zweitgrößte Stadt Portugals. Diese bezaubernde Stadt ist auf den Anhöhen an der Mündung des Duero gelegen und zählt mit ihren zahlreichen historischen Gebäuden zum UNESCO-Weltkulturerbe.

COIMBRA (Tag 8)

Eine der historischsten Städte Portugals liegt am längsten Fluss des Landes, dem Mondego. Am höchsten Punkt der Stadt beeindruckt die renommierte Universität.

LISSABON (Tag 9 & 10)

Labyrinthische Wege, zahlreiche Gebäude im Jugendstil, unzählige Museen und herrliche Aussichtspunkte machen Lissabon zu einem absoluten Erlebnis. Halbtägige Stadtführung. Nachmittag zur freien Verfügung. Rückflug nach Deutschland am Tag 10.

Inklusivleistungen p. P.

- ✓ Nonstop-Linienflug mit Lufthansa ab/an Frankfurt nach Madrid und zurück ab Lissabon (Economy-Class)
- ✓ Alle Flughafensteuern & Sicherheitsgebühren
- ✓ Zug zum Flughafen ab/an allen deutschen DB-Bahnhöfen 2. Klasse inkl. ICE-Nutzung
- ✓ 9 Übernachtungen in ideal gelegenen Hotels der gehobenen Mittelklasse und 4* Kategorie
- ✓ Unterbringung im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC
- ✓ Täglich Frühstück & 7x Abendessen
- ✓ Transfers im modernen Reisebus
- ✓ Besichtigungen & Eintritte wie beschrieben
- ✓ Besichtigung & Weinverkostung in Aranda de Duero (Tag 3)
- ✓ Besuch der „Las Médulas – Goldmine aus der römischen Zeit“ (Tag 6)
- ✓ Qualifizierte, deutschsprachige TOUR VITAL Reiseleitung während der Reise
- ✓ Offizielle, lokale, deutschsprachige Reiseleitung in Burgos, Santiago de Compostela, Porto & Lissabon
- ✓ Reiseführer Spanien pro Vorgang

Einzelzimmer, Übernachtung im Parador von Lerma sowie Zubringerflüge mit Lufthansa zubuchbar. Ganztagesausflug Tag 2 und Tag 5 vor Ort buchbar. Zusätzlich 1,- € p. P./Nacht Citytax in Lissabon fällig. Hotelklassifizierung nach Landeskategorie. Garantierte Durchführung ab 4 Personen.

Termine & Preise 2017 p. P./DZ in €

Reise-Nr.: MAD03DA, LIS01AA¹
MAD04DA

Abflughafen: Frankfurt
Flugtage: Dienstag, Donnerstag

	Reisetermine:	Preise
A	16.11.–25.11.17 ¹	999,-
B	07.11.–16.11.17, 09.11.–18.11.17 ¹	1.099,-
C	31.10.–09.11.17	1.199,-
D	15.08.–24.08.17, 17.10.–26.10.17, 26.10.–04.11.17 ¹	1.249,-
E	24.08.–02.09.17 ¹ , 19.09.–28.09.17, 28.09.–07.10.17 ¹	1.299,-

¹Termine mit ärztlicher Begleitung.

²Termine ab Lissabon, Reiseverlauf in umgekehrter Reihenfolge.



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

Im Sommer wächst und gedeiht auch in unseren Regionen endlich wieder das, was wir in der kalten Jahreszeit oft so schmerzlich vermisst haben. Besonders Obst und Gemüse reifen jetzt heran, und viele Hobbyköche und andere Gourmets lieben es, die Früchte des Sommers in den verschiedensten Speisen zu verarbeiten. Wir suchen diesmal den Namen einer fruchtigen Backkreation. Rätseln Sie mit, finden Sie die Lösung und gewinnen Sie mit etwas Glück eine hochwertige Küchenmaschine, die Ihnen das Kochen und Backen auf angenehme Weise erleichtert.

Der Hauptpreis wurde diesmal von der Schwab Versand GmbH zur Verfügung gestellt.

Bitte schicken Sie das Lösungswort 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: eine Bosch-Küchenmaschine „Styline MUM56740“

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

Einsendeschluss ist der **10. Juli 2017**. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. Wir wünschen Ihnen viel Glück!

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

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

Den **1. Preis**, einen zweitägigen Familienaufenthalt im Europa-Park, hat Ute Rastätter in 76706 Dettenheim gewonnen.

Der 2. bis 5. Preis, je ein ASB-Regenschirm, geht an Helmut Köster in 27327 Schwarme, Edith Hellstern in 34131 Kassel, Karin Bubert in 22395 Hamburg und Stefan Neumann in 65795 Hattersheim am Main.

Herzlichen Glückwunsch!

See-manns-lohn	kleine Krabbe, Schalen-tier	int. Wett-kampf-serie	franzö-sisches Karten-spiel	Vogel der Ant-arktis	luxu-röse Zu-behör-telle	südfz. Fallwind	Töpfer-kunst; Tonware	all-griech. Schmäh-gedichte
dumme, förichte Handlung				Heide-kraut			2	
dt. Schau-spielerin (Nadja)	10	US-Gold-schatz-depot (Fort ...)	7			altes indisches Gewicht		
Gewinn, Aus-beute, Ernte				Teil der West-karpaten				
		5	Rhein-Zufluss bei Duisburg			Stadt bei Teheran		
Vorname des Gi-tarristen Clapton	Eifernteil (Koseform) Räder o. Gleich-lauf trimmen			erster Mensch (A. T.)				Ar-beits-klei-dung
Anwen-der-software für Mobil-geräte			Donau-Zufluss in Öster-reich		4	Hautfalte am Auge		
1. Preis: eine Bosch-Küchenmaschine								1
								Zeichen für Krypton
Foto: Schwab Versand								6
Kfz.-Z. Litauen	amerik.-engl. Dichter † 1965	Haupt-stadt von Kenia	see-männ.: dünnes Tau	Zahl-wort (Sprach-wiss.)	Bew. eines vorder-asiat. Staates	Islami-scher Name Jesu	Ausruf des Ver-stehens	
dt. Pop-sängerin			kind-sches Wesen					
Ama-teurin	Krach, Radau positive Elektrode		11	nicht außen	ungar. Männer-name	männl. Vorname		
			Tür					
eine der Ostfrie-sischen Inseln				3		Halbton über f	zu keiner Zeit	
			eine Telefon-verbinding herstellen		8			
Wasser-rose	Anschwel-lung der Haut durch einen Stoß				Koseform von Elisabeth			
Verban-nungsort			ugs.: gehäuft (franz., 2 Wörter)	12				

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

Lifta Treppenlifte – nah und zuverlässig



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
- Saubere, schnelle Montage vom Fachmann
- Lifta Kundendienst, 365 Tage im Jahr
- Über 200 Experten – auch in Ihrer Nähe

Auch zur Miete!



■ Städte zur Orientierung ● Lifta Fachberater oder Servicetechniker

Zuschuss-Beratung!

Unser Expertenteam berät Sie zum Pflege-
stärkungsgesetz.
Bis zu € 4.000,-
Zuschuss pro Person
möglich!



Gebührenfrei anrufen und **Prospekt anfordern** – kostenlos und unverbindlich.

0800-20 33 137

Lifta 

Lifta GmbH Horbeller Straße 33, 50858 Köln



WELCHE VERSICHERUNG BRAUCHT MAN EIGENTLICH?

Starten Sie Ihren persönlichen Verbrauchercheck

Viele Versicherungen sind überflüssig und zu teuer, einige wenige wiederum unverzichtbar. Die richtige Entscheidung spart Geld und sichert da ab, wo es sinnvoll ist. Beratungsstellen können Verbrauchern dabei helfen, sich im Dschungel der Angebote besser zurechtzufinden.

Bastian H. möchte alles richtig machen und seine Familie bestmöglich gegen zukünftige Schadens- und Unglücksfälle absichern. Mit der entsprechenden Investition scheint das kein Problem zu sein, schließlich locken die Versicherungsagenturen mit Rundum-Sorglos-Paketen für alle erdenklichen Eventualitäten des Lebens. Die Kosten für diverse Versicherungspolice addieren sich aber schnell zu stattlichen Beträgen.

Doppelt hält nicht besser

Das merkt auch der junge Familienvater bald. Er ist unsicher geworden und will sich zunächst von einem unabhängigen Experten beraten lassen. Gut so, denn Verbraucherschützer warnen davor, sich über die Maßen oder sogar doppelt zu versichern. Kritische Vergleiche und eine sorgfältige Prüfung der Angebote sind hilfreicher als blindes Vertrauen in verheißungsvolle Werbesprüche. Neben den klassischen Kranken-, Renten-, Pflege- und Haftpflichtversicherungen, die fast jeder braucht, gibt es nämlich viele Angebote, die schlichtweg unnötig sind. Wer richtig informiert ist, kann auf so manchen Vertragsabschluss guten Gewissens verzichten. Bastian H. jedenfalls fühlt sich nach seiner Beratung richtig versichert und hat zudem Geld gespart, das er für den nächsten Familienurlaub gut gebrauchen kann.

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

Darauf kann man verzichten:

Insassenunfallversicherung

Schäden an Insassen im Wagen sind durch die Kfz-Haftpflichtversicherung des Verursachers abgedeckt. Eine zusätzliche Insassenunfallversicherung ist daher nicht nötig.

Restschuldversicherung/Kreditausfallversicherung

Besonders bei kleineren Ratenkrediten lohnt sich eine Restschuldversicherung nicht. Sie ist zu teuer und die schlechten Konditionen machen eine Restschuldversicherung nicht sinnvoll.

Sterbegeldversicherung

Von der Sterbegeldversicherung erhalten Angehörige im Todesfall des Versicherten Geld für die Beerdigung. Besser ist es, das Geld für eine Beisetzung selbst anzusparsen.

Handyversicherung

Versicherungen für Mobiltelefone sind oft teuer und schließen viele Schäden aus. Bezahlen Sie Reparaturen lieber selbst.

Glasbruchversicherung

Viele Glasschäden sind bereits mit der Privathaftpflicht-, der Wohngebäude- oder der Hausratversicherung abgedeckt. Diese Versicherung ist nur sinnvoll, wenn man große Glasflächen, wie zum Beispiel bei einem Wintergarten, absichern will.

Brillenversicherung

Es gibt keine reinen Brillenversicherungen. Meist wird der Schutz im Paket mit anderen Versicherungen verkauft, etwa einer Auslandsreisekrankenversicherung. Sparen Sie lieber Geld für eine neue Brille, statt Beiträge zu bezahlen.

Krankenhaustagegeldversicherung

Die Krankenhaustagegeldversicherung zahlt einen Betrag für jeden Tag, den ein Patient im Krankenhaus verbringt. Sinnvoller ist eine Krankentagegeldversicherung. Bei Arbeitnehmern ist das Krankengeld circa 21 Prozent niedriger als ihr Nettoeinkommen. Falls diese Lücke zu groß ist, sollten Sie eine Krankentagegeldversicherung abschließen.

Reisegepäckversicherung

Meist deckt die Hausratversicherung den Verlust von Gepäck im Urlaub ab. Eine Reisegepäckversicherung ist daher unnötig. ■

Text: Alexandra Valentino
Quelle: „Finanztip“, Foto: Panthermedia



GUTES HÖREN HILFT

Schwerhörigkeit ernst nehmen und handeln

Hören verbindet Menschen und ist ein Schlüssel zur Kommunikation. Hören kann ein Genuss sein oder eine Qual – Letzteres besonders dann, wenn diese Fähigkeit abnimmt. Nur wenige Menschen möchten ihre Schwerhörigkeit wahrhaben oder gar mit anderen darüber sprechen. Dabei sind sie nicht allein, etwa 15 Millionen schwerhörige Menschen leben in Deutschland. Jeder Betroffene sollte die Chance nutzen, seine Situation zu verbessern.

Julia K. ist gilt als aufgeschlossen und unternehmungslustig. Die 51-Jährige liebt ihren Job, geht gerne ins Theater, ist auf Partys ein willkommener Gast und engagiert sich in der Freizeit als Übungsleiterin im örtlichen Sportverein. In letzter Zeit jedoch hat die Freude am Miteinander nachgelassen. Immer schwerer fällt es ihr, den Besprechungen im Büro oder der Handlung eines Theaterstücks zu folgen, manchmal entgeht ihr die Pointe einer Unterhaltung und immer öfter überhört sie Zurufe ihrer Sportschüler. Bevor Julia auf ihr schlechtes Hören angesprochen wird, gibt sie sich einen Ruck und lässt beim HNO-Arzt endlich einen Hörtest machen.

Ein Hörgerät ist die Lösung bei vielen Hörproblemen, auch wenn der kleine Fremdkörper im Ohr gewöhnungsbedürftig ist. In der Testphase sollte der Hörgeschädigte beim Fachmann immer wieder nachfragen und seine Höreindrücke mit den probeweise getragenen Geräten schildern,

raten Hörakustiker. Das erfordert Geduld, die sich aber meist lohnt.

Neben der technischen Versorgung gibt es eine Reihe von Strategien und Hilfen, die eine Teilhabe am Leben mit gut Hörenden verbessern. Dazu gehört vor allem: Betroffene sollten Familie, Freunden und Kollegen mitteilen, was ihnen das Verständnis und die Kommunikation besonders erschwert – damit man herausfinden kann, wie es besser funktioniert.

„Offenheit sich selbst und seiner Umgebung gegenüber ist bei einer Hörschädigung ein wichtiger Schritt. Betroffene, die ihre Höreinschränkung annehmen, können meist besser damit umgehen. Sie erleichtern sich selbst den Alltag und ermöglichen ihren Mitmenschen mehr Rücksichtnahme“, erläutert Hörexpertin Simone Lerche von hoerkomm.de, einem vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales geförderten Informationsportal zum guten Hören im Beruf.

Technik für gutes Hören

Hörgeräte sind heute klein und unauffällig und meist das beste Hilfsmittel, um wieder hören und kommunizieren zu können.

Testen Sie es aus

Ihr Hörakustiker berät Sie. Tragen Sie Hörsysteme, die auf Ihre Höreinschränkung und Bedürfnisse eingestellt sind, unverbindlich zur Probe. Nehmen Sie die Geräte mit und testen Sie das Hörgefühl zu Hause oder am Arbeitsplatz.

Technische Arbeitshilfen

Achten Sie bei der Anschaffung von Hörgeräten auf Schnittstellen wie Audioausgang, Telefonspule oder Bluetooth. Damit können Verbindungen zum (Mobil-)Telefon, Laptop oder zu Tonübertragungsanlagen für Besprechungen hergestellt werden.

Was kostet ein Hörgerät?

Die Preise variieren je nach Ausstattung und Komfort. Mit einer Verordnung Ihres HNO-Arztes zahlt die gesetzliche Krankenkasse für ein Hörgerät etwa 785 Euro inkl. MwSt. Bei einer Versorgung auf beiden Ohren steigt der Festbetrag auf rund 1.400 Euro.

Weitere Tipps zur Anpassung und Finanzierung von Hörgeräten finden Sie zum Beispiel auf www.hoerkomm.de

Julia K. steht inzwischen selbstbewusst zu ihrer Schwerhörigkeit. Sie weihte Familie, Kollegen und Freunde ein. Ihr kleines Hörgerät, das sie nun hinter dem Ohr trägt, ist kaum zu sehen. Die lebensfrohe Frau hat ihre Entscheidung nicht bereut: Sie holte sich die passende Hilfe, damit Sie weiterhin berufstätig, gesellig und aktiv bleiben kann. ■

Text: Alexandra Valentino
Foto: Fotolia

JUBILÄUM IN BELGRAD

ASB feiert 25 Jahre Engagement
in Südosteuropa

Bereits seit 1992 ist der ASB ohne Unterbrechung in Südosteuropa aktiv. In sieben Ländern baute er Häuser wieder auf, unterstützte besonders benachteiligte Menschen, half intern Vertriebenen, die in ihre Heimat zurückkehren wollten, und leistete Nothilfe nach Naturkatastrophen. Seit Ende 2015 ergänzt die Flüchtlingshilfe das Angebot.



Foto: ASB/Hannibal

„Ich freue mich, heute hier zu sein und gemeinsam mit Ihnen den 25. Geburtstag des ASB-Engagements in Südosteuropa sowie den 18. Jahrestag unseres Länderbüros in Serbien zu feiern“, erklärte der ASB-Bundsvorsitzende Knut Fleckenstein (MdEP) am 20. März in Belgrad. Dort feierten mehr als 200 Gäste aus Politik, von internationalen Gebern, des ASB und seiner lokalen Partner gemeinsam die beiden Jubiläen.

„Dieses langfristige Engagement beweist, dass die Auslandshilfe zu einem festen Standbein des ASB geworden ist: Samariter helfen weltweit Menschen in Not. Ob durch akute Soforthilfe oder mit eigenen Länderbüros wie in Lateinamerika, Haiti, Südosteuropa, Georgien, der Ukraine, dem Irak, Nepal, Indonesien, auf den Philippinen und im Niger. Darauf bin ich stolz“, so Fleckenstein weiter.

Aktiv in der Flüchtlingshilfe

Aktuell sind die Samariter in Serbien vor allem im Bereich der Flüchtlingshilfe aktiv: Rund 8.000 Flüchtlinge leben noch immer in Serbien. Der ASB betreibt fünf Flüchtlingslager, in denen bis zu 2.200 Menschen Schutz finden. Das Flüchtlingscamp in Subotica etwa, unweit der ungarischen Grenze, hat der ASB im November 2015 fertiggestellt und eröffnet. Ursprünglich als Transitlager gedacht, dient es seit der Schließung der Grenze als Daueraufenthaltsort für viele Flüchtlinge. Hier werden die Menschen mit warmen Mahlzeiten, Kleidung und Hygieneartikeln versorgt.



In den Flüchtlingscamps versorgt der ASB die Menschen seit Ende 2015. Foto: ASB/Hannibal

Darüber hinaus wurde in Subotica im März 2017 eine Gesundheitsstation eröffnet. Die Station in der Nähe des Busbahnhofs soll den Flüchtlingen und der ärmsten lokalen Bevölkerung den Zugang zu medizinischer Grundversorgung ermöglichen. Zusätzlich gründete der ASB mobile medizinische Teams mit rund 30 Ärzten und Schwestern. Diese haben in den vergangenen zwölf Monaten mehr als 17.000 Menschen in ganz Serbien medizinisch versorgt und betreut.

Nothilfe nach dem Jahrhunderthochwasser

Zu den großen ASB-Einsätzen auf dem Balkan zählte die Not- und Wiederaufbauhilfe nach dem verheerenden Hochwasser 2014. Mehr als eine Million Menschen waren betroffen, der Schaden belief sich auf rund 3,7 Milliarden Euro. Durch seine Länderbüros in Belgrad und Sarajevo verfügt der ASB über langfristige Strukturen. So konnten die ASB-Helfer in beiden Ländern direkt in den ersten Tagen der Katastrophe Hilfe leisten: Samariter aus Deutschland, Serbien und Bosnien-Herzegowina verteilten Hilfsgüter an besonders schwer betroffene Familien, brachten Menschen in entlegenen Dörfern Hilfe, reinigten überflutete Häuser, halfen beim Wiederaufbau und unterstützten von der Flut betroffene Unternehmen.

Das First-Assistance-Samaritan-Team (FAST) des ASB versorgte die Bevölkerung in Šamac, im Norden des Landes, mit Trinkwasser. Die Trinkwasseraufbereitungsanlage stellte 36.000 Liter am Tag her und versorgte damit bis zu 7.000 Menschen täglich.

Ein neues Zuhause

Bis Juni 2017 wurden mehr als 700 Familien beim Wiederaufbau ihrer Häuser unterstützt.

Einer von ihnen ist Mihajlo Milanovic. Er lebt in der Gemeinde Obrenovac, die zu den am schwersten betroffenen Gebieten zählt. Sein Haus wurde überflutet, mehr als einen Meter stand es unter Wasser. Dabei wurde die Grundsubstanz so zerstört, dass alle Wiederaufbaumaßnahmen scheiterten und bis heute Grundwasser in die unterste Etage dringt. Das Gebäude ist inzwischen unbewohnbar. „Nach dem Hochwasser haben wir unser Haus komplett saniert, aber das Wasser kam einfach immer wieder“, sagt Milanovic. „Ich mache mir Sorgen um die Gesundheit unserer Kinder. Daher kann ich es kaum erwarten, in das neue Haus zu ziehen.“ Für Familien wie die von Mihajlo Milanovic baute der ASB neue Häuser in überflutungssicherem Gebieten. Tausende Menschen fanden so bereits ein neues Zuhause, nachdem sie alles verloren hatten.



Wiederaufbau auf dem Balkan nach dem Hochwasser 2014. Foto: ASB/Hannibal

Freiwilligenstruktur

Nicht nur die Hilfe für Flüchtlinge hat es gezeigt: In Serbien entsteht eine Kultur des freiwilligen Engagements. Immer mehr Menschen helfen den serbischen Samaritern bei ihrer Arbeit. Der ASB-Bundesverband unterstützt daher den Aufbau von Freiwilligenstrukturen durch regelmäßige Treffen und Bildungsangebote. Diese Angebote werden sehr gut angenommen und haben dazu geführt, dass sich das serbische Helfernetz stetig vergrößert. ■

Susanne Hörle



In Serbien sind mobile medizinische Teams im Einsatz.

Foto: ASB SEE



Dragoljub Popović und seine Frau gehörten zu den Ersten, die in die vom ASB erbauten Häuser ziehen konnten. Foto: ASB SEE



1 Toppedo KADANIE

Alu-Elektro-Faltrad, 20 Zoll
Nur bei uns: Faltrad mit Kardantrieb

- ✓ Kräftige Felgenbremse vorne und Rollenbremse hinten
- ✓ SHIMANO 3-Gang Schaltung
- ✓ Massive Alu-Doppelkammerfelge
- ✓ 6,6 Ah Akku im Rahmen integriert
- ✓ Leistungsstarker, wartungsfreier 250 Watt Vorderrad-Elektromotor zuschaltbar, Unterstützung bis 25 km/h
- ✓ LED-Fahrlicht vorne und hinten manuell zuschaltbar

»Einfach herrlich – habe es immer im Kofferraum. Hose und Kofferraum immer sauber, durch den sauberen Kardantrieb.«
Helga S. im Juli 2016

Wartungarmer Kardantrieb: keine Kette – sauberer Transport.



Entnehmbare 6,6 Ah Lithium-Ionen-Akku

Reichweite bis 50 km

Führerscheinfrei & zulassungsfrei

Kleines Packmaß! Pedale klappbar



Übersichtliches Display



3 Motorunterstützungsstufen

Best.-Nr. XE 70960

Sie sparen 200,- €

UVP € 1.399,-
nur € 1.199,-

Gepäckträger mit Spanngurt

Stabiler Zweibeinständer

6 Multi-Positions-Liegestuhl

Wirbelsäule entlasten – Durchblutung fördern – Entspannung genießen



Druckentlastung und perfekte Körperanpassung durch Visko

Platzsparend faltbar!

8-fach verstellbar – perfekter Liegekomfort

- ✓ Komfortable Kopfstütze
- ✓ Füllung aus Visko-Mineralschaum – für punktelastische, genaue Anpassung

Sie sparen € 200,- UVP € 399,-

- ✓ Bezug aus echt wirkendem Kunstleder
- ✓ Stabil, klappbar & leicht zu verstellen

Best.-Nr. XE 22005
nur € 199,-

- ✓ Bezug aus echt wirkendem Kunstleder
- ✓ Stabil, klappbar & leicht zu verstellen
- ✓ Belastbar bis 120 kg

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 × 97 cm
- ✓ Belastbar bis 105 kg
- ✓ Leistung: 500 W

Für komfortables Gehen, Walken oder leichtes Joggen

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



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

Schnell-Stoppfunktion für Ihre Sicherheit

Transportrollen

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

Rutschfeste Lauffläche

4 Ergometer aktiv »comfort«

Training nach Puls- und Wattvorgabe

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

Hohe Anzeigengenauigkeit und gleichmäßiges Laufverhalten

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



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

Handpuls-messung

Transportrollen vorne 7 kg Schwungmasse Bodenhöhenausgleich

7 Heimtrainer X-Bike Aktionspreis!

Faltbar und platzsparend

- ✓ 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. XE 11151
nur € 99,-

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

Handpuls-messung



3 Mini Heimtrainer 2.0

Ideal für Mobilität & Reha-Training

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

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



Effektives Arm- und Beintraining



Mit praktischem Tragegriff

Anti-Rutschmatte inklusive

5 Fußreflexzonenmatte

Fußmassage, wo und wann immer Sie wollen



Praktisch überall anzuwenden

Sie sparen € 20,- UVP € 39,99
Best.-Nr. XE 21235
nur € 19,99

- ✓ Überall anwendbar
- ✓ Stimulation der Fußreflexzonen

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



Kiesstein-Imitation: Für einen wohligen Massageeffekt!

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

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!**



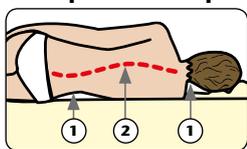
Waschbare Bezüge mit Reißverschluss & Aloe Vera (40 % Polypropylen, 60 % Polyester)

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!

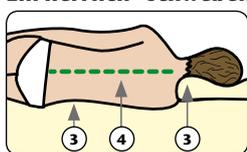
3 Jahre Garantie

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. **XE 20453** Maße: B 60 x L 35 cm

Internet Gutscheincode: 359KAL

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



Ausgabe 10/15
 *Maße: B 90 x L 200 x H 4 cm

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

9 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. **XE 22424**
nur € 9,99

Aktionspreis!

Für mehr Lebensqualität: wieder aktiv dabei sein



10 Weihrauch-Balsam

- ✓ Entspannende Pflege für Haut & Muskeln
- ✓ Natürlich und ohne Nebenwirkungen
- ✓ Inhalt: 250 ml

Sie sparen € 8,-
UVP € 17,99

Best.-Nr. **XE 32270**
nur € 9,99



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!⁸

Artikel	Best.-Nr.	Preise ^{5,6}	Bestell-Menge
1 Alu-Elektro-Faltrad Kadanie 20 Zoll	XE 70960	1.199 €	
2 Laufband aktiv »Vital«	XE 10910	199,00 €	
3 Mini Heimtrainer 2.0	XE 10803	49,99 €	
4 Ergometer aktiv »comfort«	XE 11156	229,00 €	
5 Fußreflexzonenmatte	XE 21235	19,99 €	
6 Multi-Positions-Komfort-Liegestuhl	XE 22005	199,00 €	
7 Heimtrainer X-Bike	XE 11151	99,00 €	
8 Gratis-Kissen »Premium« 60 x 35 cm	XE 20453	Gratis*	
Kissen »Premium« 60 x 35 cm	XE 21317	49,95 €	
Kissen »Premium« 50 x 35 cm	XE 21316	39,95 €	
Visko-Auflage 80 x 200 cm	1 Stck. XE 21303	89,95 €	
	2 Stck. XE 21366	149,95 €	
Visko-Auflage 90 x 200 cm	1 Stck. XE 21304	99,95 €	
	2 Stck. XE 21367	169,95 €	
Visko-Auflage 100 x 200 cm	1 Stck. XE 21305	109,95 €	
	2 Stck. XE 21368	189,95 €	
Visko-Auflage 120 x 200 cm	1 Stck. XE 21306	139,95 €	
	2 Stck. XE 21369	249,95 €	
Visko-Auflage 140 x 200 cm	1 Stck. XE 21307	169,95 €	
	2 Stck. XE 21370	299,95 €	
Visko-Auflage 80 x 190 cm	1 Stck. XE 21301	79,95 €	
Ideal für Liege, Sofa & Camping	2 Stck. XE 21364	129,95 €	
Visko-Auflage 90 x 190 cm	1 Stck. XE 21302	89,95 €	
	2 Stck. XE 21365	149,95 €	
9 Hörverstärker 2er-Set »Premium«	XE 22424	9,99 €	
10 Weihrauch-Balsam 250 ml	XE 32270	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, 48229 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!



Für andere an die eigenen Grenzen gehen

Anke Poltersdorf engagiert sich ehrenamtlich im ASB-Katastrophenschutz

Sie kennt die besten Kochrezepte, um Magen und Seele zu beruhigen, und über die bildreichen Aufbauanleitungen für „BILLY“-Regale kann sie nur müde lächeln: Anke Poltersdorf (35) ist eine patente junge Frau und arbeitet seit mehr als zehn Jahren freiwillig im Betreuungsdienst beim ASB Berlin. Bei Katastrophen baut sie Notunterkünfte auf und versorgt Betroffene und Hilfskräfte – ein unersetzlicher Dienst in Zeiten, in denen Menschen sich immer weniger engagieren und binden wollen. Wir fragten nach...

Standortanalyse Bevölkerungsschutz

Vom 31. März bis zum 2. April 2017 versammelten sich rund 160 haupt- und ehrenamtliche Bevölkerungsschützer des ASB in Brühl bei Köln, um Lösungen für neue Herausforderungen wie zunehmende Unwetterkatastrophen und latente Terrorgefahren zu finden. Neben der Stärkung des Ehrenamts soll auch die Ausbildung für Katastrophenschützer neu ausgerichtet werden. Der ASB hat sich zudem zum Ziel gesetzt, die Bedeutung des Engagements im Bevölkerungsschutz stärker in der Politik zu verankern. Anke Poltersdorf war eine der Teilnehmerinnen. Sie entschied mit, wie ihr Ehrenamt in der Zukunft aussehen soll.

Was passiert eigentlich, wenn ein Alarm losgeht?

Sobald wir alarmiert werden, machen wir uns auf den Weg. Als es darum ging, Flüchtlinge unterzubringen, waren wir mit als Erste vor Ort. Wir haben Betten aufgebaut, Telefon, Fax und Internet eingerichtet und in zwei Feldküchen parallel gekocht. Die ganzen sozialen und medizinischen Komponenten kamen erst viel später, als auch hauptamtliches Personal gefunden war und wir die Einrichtung übergeben konnten. Für uns eine Erleichterung, denn die Flüchtlingshilfe erforderte Ausdauer, manchmal mehrere Wochen am Stück.

Wie lässt sich das ehrenamtlich stemmen?

Wir sind häufig an unsere Grenzen gegangen mit Nachtdiensten, haben Überstunden oder Urlaub genommen. Der Arbeitgeber stellt einen für viele dieser Aufgaben leider nicht frei. Deswegen war es bei den späteren Flüchtlingsunterkünften schwierig, Helfer zu finden. Wer einmal so einen Einsatz mitgemacht hat, möchte das lieber nicht gleich wieder tun.

Fehlen Ihnen die Freiwilligen?

Die Angst ist oft da, dass jemand sagt: ‚Macht Ihr das mal, ich engagiere mich hier ehrenamtlich und habe jetzt keine Lust mehr.‘ Aber wir merken immer wieder: Wenn’s knallt, können wir uns aufeinander verlassen. Trotzdem wäre es schön,

wenn die Last auf mehrere Schultern verteilt wäre. Die Aufgaben werden größer, aber die Menschen, die mitmachen wollen, werden immer weniger. Vielleicht muss auch die Bevölkerung sensibilisiert werden: Feuerwehr und THW kennen viele, aber Betreuungsdienst? Was ist das?

Wer darf denn mitmachen?

Eigentlich jeder. Man muss gerne in einem Team arbeiten, älter als 18 sein und anpacken können – Menschen, die mit den Händen in der Hosentasche rumstehen, brauchen wir nicht.

Warum helfen Sie?

Es macht Spaß, in der Gruppe zu arbeiten. Wir sind ein gutes Team! Und wir helfen Menschen dabei, dass es ihnen besser geht, dass sie sich wohlfühlen. Als ich angefangen habe, gab es lange Zeit gar keine Katastrophen. Da habe ich auch gedacht: Nur, um bei irgendwelchen Veranstaltungen Suppe auszuteilen, muss ich nicht um fünf Uhr aufstehen. Aber in den letzten Jahren sind die Herausforderungen mehr geworden, sei es durch Naturkatastrophen oder Terrorlagen. Wir waren nach dem Anschlag auf dem Berliner Weihnachtsmarkt sofort zur Stelle und haben uns um die Polizisten und Kollegen aus dem Rettungsdienst gekümmert. In solchen Momenten weiß ich ganz genau, wofür ich das alles mache. ■

Interview: Verena Bongartz
Foto: ASB/B. Bechtloff

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**



Angebot für Mitglieder

Suchen, finden und sparen

Suchen Sie nach einem passenden Outfit für den Sommer 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



Wo finde ich was?

Freistellungsbescheid ersetzt Spendenbescheinigung

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. Sie können die Bescheinigung auch über unsere kostenlose Mitglieder-Hotline, per Fax (Kontakt siehe gelber Kasten) oder per E-Mail an mitgliederinfo@asb.de bestellen.

Publikationen

Broschüre zur Pflege: Der ASB an Ihrer Seite



Alle Informationen rund um die aktuellen Pflegestärkungsgesetze, die seit dem 1. Januar 2017 die Pflegebedürftigkeit neu definieren, finden Sie in unserer Broschüre für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Hier erfahren Sie, wie sich die neuen Gesetze in der Praxis auswirken, finden eine übersichtliche Zusammenstellung der Leistungen sowie Tipps für pflegende Angehörige.

Der praktische Ratgeber kann heruntergeladen werden unter: www.asb.de/publikationen bzw. per Post oder E-Mail kostenfrei bestellt werden unter publikationsbestellung@asb.de. Die Artikelnummer lautet 602165.

Korrektur: In unserer letzten Ausgabe hatte sich auf Seite 8 in der Rubrik „Erste Hilfe“ leider ein Fehler eingeschlichen. Selbstverständlich ist die Feuerwehr unter der Notrufnummer 112 zu erreichen, genau wie der Rettungsdienst. Wir danken allen aufmerksamen Lesern für ihren Hinweis und entschuldigen uns für das Versehen.

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, Esther Finis,
Hilke Vollmer, Susanne Wagner
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: 10. Juli 2017

Verbreitete Auflage: 1.169.800 Expl. (Ausgabe 1/2017)



Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE21 3702 0500 0000 0018 88
BIC BFSWDE33XXX

4 Polos Ihrer Wahl statt € 119,96
jetzt nur € 39,96. Sie sparen € 80,-

Kennenlern-Angebot für Leserinnen und Leser des ASB Magazins.

Große
Größen
bis 3 XL



Wählen
Sie aus allen
Farben und Größen.
Ab 4 Polos
beträgt der Preis
pro Polo nur
€ 9,99

Sie sparen
€ 80,- gegenüber UVP!

100% gekämmte
Baumwolle



UVP*-Preis 29,99
Unser Outlet-Preis 12,99
Ab 4 Polos Preis je Polo
nur € 9.99
Sie sparen € 20,-
gegenüber UVP*
Ihr Preisvorteil -66%



Aufwändige
Verarbeitung

Farbenfrohes Basic Polo von GREENPARK
Dieses Basic Polo ist wie geschaffen für den klassischen Freizeit-Look stilbewusster Männer. Durch das cleane Design lässt sich dieser Evergreen mit nahezu allen Kleidungsstücken wunderbar kombinieren. Ein Mode-Klassiker, der einfach nicht mehr zu verbessern ist! Hervorzuheben ist die sehr angenehm zu tragende Qualität aus 100% gekämmter Baumwolle. Durch das Auskämmen

kurzer Fasern wird die Baumwolle parallelisiert. Die daraus hergestellten Garne sind fester, gleichmäßiger, glatter und dadurch nochmals hochwertiger.

Kurzarmpolo „St. Tropez“
Bestell-Nr.: 10.560

Farbcode:

hellblau 01	gelb 13
blau 03	orange 14
schwarz 04	rot 15
grau 05	weinrot 16
weiß 07	braun 20
apfelgrün 08	violett 25

Größen:

M	L	XL	XXL	3XL
---	---	----	-----	-----

Produktinfo

- 12 attraktive Trendfarben
- sehr hochwertiges Material
- bestechender Tragekomfort
- perfekte Passform
- Verschluss mit 3 farbigen Knöpfen
- 100% gekämmte Baumwolle
- Qualität 200g/m²

BESTELLSCHEIN mit 14 Tage Umtausch- und Rückgaberecht

Menge	WM	Art.Nr.	Farb-code	Größe	Artikelbezeichnung	UVP*	YOFOXX Preis	Aktion ab 4 Stück
21		10.560			Kurzarmpolo „St. Tropez“	€ 29,99	€ 12,99	je € 9,99
21		10.560						
21		10.560						
21		10.560						
21		10.560						
21		10.560						

Absender (Bitte deutlich ausfüllen): Frau Herr

Vorname; Name: _____

Straße / Nr.: _____

PLZ / Ort: _____

E-Mail-Adresse: _____

Geburtsdatum: _____

Angebot gültig für Leserinnen und -Leser **6007**

Lieferung erfolgt gegen Rechnung. Verpackungs-, Versicherungs- und Versandkostenanteil € 5,99.
Nur solange der Vorrat reicht.

Bestellen leicht gemacht! **0180 50 50420*****
FAX 0180 50 50422***

www.yofoxx.com

Am schnellsten geht es online. Wenn Sie im Warenkorb nebenstehenden Gutscheincode verwenden wird Ihnen automatisch Ihr Kennenlern-Rabatt abgebogen.

6007 Sicher einkaufen

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. schriftlich an yofoxx Distanzhandels GmbH A-6063 Innsbruck-Rum, Bundesstraße 23, oder telefonisch unter 0180 50 50420***, oder per Fax unter 0180 50 50422***, oder per Email widerruf@yofoxx.com) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Impressum: yofoxx Distanzhandels GmbH, Bundesstraße 23, 6063 Innsbruck-Rum.

100 Tage
Geld zurück!

Gleich einsenden an:
YOFOXX.com (World of Outlet)
Postfach 42 06 22
12066 Berlin

- Zufriedenheitsgarantie!**
- ✓ Bestpreisgarantie
 - ✓ 100 Tage Geldzurück Garantie
 - ✓ Schnelle Lieferung
 - ✓ Bequeme Bezahlung
 - ✓ Kostenloser Rückversand

* Stappreise beziehen sich auf unverbindliche Preisempfehlungen des Herstellers (UVP) oder auf Hersteller-Listenpreis
** Detailliertere Angaben zum Widerrufsrecht finden Sie auf www.yofoxx.com
*** 14 Cent/Anruf a. d. Festnetz; maximal 42 Cent/Anruf a. d. Mobilfunk