



Malteser

...weil Nähe zählt.

» danke

DAS MAGAZIN FÜR UNSERE FÖRDERER 4/17

WEIHNACHTEN

*Woher stammen die
traditionellen Bräuche?*

REISEN

*Die echte Wiener
Lebensart genießen.*

LEBENSHELFERIN

Mit grenzenlosem Engagement setzen sich Ärzte
in Duisburg für die medizinische Versorgung von
Menschen ohne Krankenversicherung ein.



AUF WUNSCH KOMMEN IHRE PAKETE JETZT AUCH ABENDS. MIT DHL GEHT DAS.

Alle Services für Ihren individuellen Paketempfang:

[dhl.de/wunschkpaket](https://www.dhl.de/wunschkpaket)



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

Hand aufs Herz: Hatten Sie schon einmal Angst vorm Arztbesuch? Dann geht es Ihnen ähnlich wie sechs Millionen Deutschen. Ob Zahnarztbesuch, Blutabnahme oder Impfung: Fast jede Behandlung kann die sogenannte Iatrophobie auslösen – und so selbst schwer kranke Patienten vom lebensrettenden Arztbesuch abhalten. Doch was wäre, wenn nicht die Angst vor der Behandlung, sondern die entstehenden Kosten die ärztliche Versorgung verhindern? Was eigentlich unvorstellbar scheint, ist im Herzen Deutschlands traurige Realität.

10.000 Menschen leben allein in Duisburg ohne Krankenversicherung. Damit auch sie im Notfall angemessen versorgt werden können, gibt es die „Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung“. Ihre engagierten Ärzte, Pfleger und Dolmetscher haben wir für die Titelreportage einen Tag lang begleitet – und sind dabei bewegenden Schicksalen begegnet.

Schicksale erleben auch die freiwilligen Helfer des Herzenswunsch-Krankewagens. Um Sterbenden einen unvergesslichen Tag zu bereiten, begleiten sie diese zu ihrem ganz persönlichen Lieblingsort. Solche Herzensprojekte macht erst Ihre Spende möglich. Deshalb möchten wir Ihnen gern von Herzen »danke sagen.

Mit den besten Grüßen
Ihr »danke Redaktionsteam



Foto: Max Brunnert

In Duisburg, im Herzen des Ruhrgebiets, liegt die Praxis für 10.000 Bedürftige.

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

WER WIR SIND

Mit 51.000 ehren- und 8.500 hauptamtlichen Mitarbeitern ist der Malteser Hilfsdienst e. V. eine der größten karitativen Organisationen in Deutschland.

WEM WIR HELFEN

Ob in der Hospizarbeit, Flüchtlingshilfe oder Altenpflege – wir helfen Menschen, die unserer Hilfe bedürfen: vor Ort, national und weltweit.

WIE WIR ARBEITEN

Nächstenliebe und Verlässlichkeit sind zwei unserer wichtigsten Prinzipien. Aus diesem Grund nehmen wir jeden einzelnen Hilfesuchenden in seiner Not ernst.

! HELFER GESUCHT

Ob Ehrenamt, Projektpatenschaft oder Spende – Sie können uns auf vielen Wegen unterstützen.

Mehr erfahren Sie unter
www.malteser.de

Das schaffen wir pro Jahr mithilfe unserer Förderer!

5.500



Patienten ohne
Krankenversicherung

91



Einrichtungen für
Asylsuchende

20.200



Einsätze im Sanitäts- und
Betreuungsdienst

»danke 4/17



In der Praxis der „Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung“ klappt Verständigung manchmal nur mit Händen.



Mit einer Fahrt ins Grüne erfüllt Michael Gores schwer kranken Menschen ihren letzten Wunsch.



Wien verbindet Kultur, Geschichte und Lebensart auf einzigartige Weise.

**Sie haben Themenwünsche oder Anregungen?
Das Redaktionsteam erreichen Sie unter danke@malteser.org**

6 SEHEN Sturmfest

Beim Chiemsee Summer Festival betreuten die Malteser die Festivalbesucher nach einem Unwetter.

18 WISSEN Was ist eigentlich ...

... ein Influencer? Alles Wissenswerte rund um die wichtigsten Trends in den sozialen Netzwerken.

8 ENTDECKEN Kurzmeldungen

Erdbebenhilfe in Mexiko, die Bedeutung einer realistischen Unfall- und Notfalldarstellung und andere Meldungen.

20 LEBEN Oh, du Fröhliche!

Weshalb gibt es eine Adventszeit? Und warum gibt es an Heiligabend Braten? Alles über weihnachtliche Traditionen und woher sie kommen.

10 HELFEN Helfer in der Not

In Duisburg kümmert sich das Team der „Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung“ um die Erstversorgung von mehr als 2.000 Patienten im Jahr.

24 REISEN Wiener Lebensart

Atemberaubende Architektur, einzigartige Köstlichkeiten und eine lebendige Geschichte: Wien bezaubert seine Besucher mit einem ganz eigenen Charme.

16 KENNENLERNEN Noch einmal ans Meer

Mit dem Herzenswunsch-Krankswagen erfüllt Michael Gores schwer kranken Menschen ihren letzten Wunsch.

26 GEWINNEN Das Rätsel

Unter allen Teilnehmern mit richtigem Lösungswort verlosen wir einen Rucksack der Malteser.

IMPRESSUM »danke

Herausgeber Malteser Hilfsdienst e. V. – Generalsekretariat, Postanschrift: 51101 Köln, Hausanschrift: Erna-Scheffler-Straße 2, 51103 Köln, Telefon 0221 9822 2205 (Redaktion), E-Mail: danke@malteser.org

Verantwortlich Douglas Graf von Saurma-Jeltsch

Redaktion Elena Berhausen, Sophie Bruns, Rebecca Lorenz, Christoph Zeller (Projektleitung)

Gestaltung und Produktion muehlhausmoers corporate communications gmbh, Moltkestraße 123–131, 50674 Köln; Michael Konrad (Produktion), Rebecca Lorenz (Projektleitung), Jan Steinhauer (Bildredaktion), Camilla van Heumen (Lektorat), Manfred Wirth (Art-Direktion)

Lithografie purpur GmbH, Köln

Druck Senefelder Misset, Doetinchem, Niederlande

Bildnachweise Sofern nicht anders angegeben, liegen die Bildrechte beim Malteser Hilfsdienst e. V.





SANITÄTSDIENST

Sturmfest

Seit 14 Jahren begleiten knapp 200 ehrenamtliche Sanitäter der Malteser das jährlich stattfindende Chiemsee Summer Festival. Auch in diesem Jahr feierten rund 20.000 Besucher friedlich beim Camping, Reggae und Bier. Auch wenn das Festival an sich eher ruhig verlief: Am dritten Tag hatten die Einsatzkräfte der Malteser alle Hände voll zu tun. Sturmböen mit Geschwindigkeiten von bis zu 90 Stundenkilometern zerstörten Zelte auf dem Festivalgelände, das zudem schnell unter Wasser stand. Eine Situation, die das Helferteam weitgehend entschärfen konnte. „Die Evakuierung verlief ruhig, wir sind sehr froh, dass es keine größeren Verletzungen gab und wir auf solche Fälle bestens vorbereitet sind“, betont Martin Draheim, Einsatzleiter der Malteser. Die evakuierten Besucher wurden vor Ort von der Malteser Schnelleinsatzgruppe versorgt. ←



DAS ZITAT

„Einen Vorsprung im Leben hat, wer da anpackt,
wo die anderen erst einmal reden.“

JOHN F. KENNEDY

35. Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika

Erdbebenhilfe in Mexiko



KATASTROPHE Nach dem starken Erdbeben in Mexiko mit über 300 Toten hat Malteser International erste Hilfeinsätze durchgeführt. Als Folge des Erdbebens fehlt es in Mexiko Stadt vielerorts an Strom. Zahlreiche Gebäude wie Krankenhäuser und Schulen wurden zerstört. Mehrere Nachbeben führten zu Verzögerungen bei den Rettungsarbeiten, die die Helfer vor Ort ohnehin vor große Herausforderungen stellen. „Unsere mexikanischen Kollegen waren aufgrund des vorausgegangenen Erdbebens bei Oaxaca bereits mobilisiert“, berichtet Generalsekretär Ingo Radtke von Malteser International. „Sie sind seit Tagen im Einsatz und helfen auch im neuen Erdbebengebiet in und um Mexiko Stadt, wo sie nur können.“ Die Malteser leisten vor Ort nicht nur Katastrophenhilfe, sondern unterstützen auch beim Wiederaufbau und bei der Versorgung der Bevölkerung mit Lebensmitteln. Im Einsatz sind knapp 2.000 Freiwillige. ←

Motorradfahren im Malteserstift

BEWEGUNG Es ist ein kurzweiliges Gemeinschaftserlebnis: Fast zeitgleich legen sich die Bewohner des Malteserstifts St. Theresien in Hamburg-Altona in die Kurve, um ein Motorrad auf der Autobahn um Hindernisse zu steuern.

Im Rahmen eines Pilotprojekts spielen die Senioren hier – wie auch in 20 anderen Malteser Pflegeeinrichtungen – Computer um langfristig fit und beweglich zu bleiben. Die Spiele laufen auf einer sogenannten MemoreBox, die das Team der Hamburger Firma

Retrobrain entwickelt hat. „Mit den Spielen können die Senioren ihre geistige und körperliche Fitness gleichermaßen fördern. Die Spiele machen Spaß und trainieren den Gleichgewichtssinn. So können sie dabei helfen, Sturzverletzungen vorzubeugen“, sagt Manouchehr Shamsrizi, der im Unternehmen für die Entwicklung zuständig ist. ←

Beim Computerspielen fördern die Bewohner des Malteserstifts die geistige und körperliche Fitness.





„Praxisnahe Situationen schaffen“

Die realistische Unfall- und Notfalldarstellung kommt immer dann zum Einsatz, wenn es beim Rettertraining echt aussehen soll. Rainer Stens leitet die Bloody Maltis in Bad Honnef.

Warum ist die realistische Unfall- und Notfalldarstellung wichtig?

Damit unsere Einsatzkräfte bei Feuerwehr, Rettungs- und Sanitätsdienst im Ernstfall schnell und richtig reagieren, brauchen sie ein möglichst realistisches Einsatztraining. Letztlich lernen die Kollegen die Einsatzabläufe leichter, wenn die Situation so praxisnah wie möglich ist. Das bedeutet, dass die Lernsituation – ähnlich wie der echte Notfall – alle Sinne ansprechen muss. Dafür sind wir bei den Bloody Maltis in Bad Honnef seit über 20 Jahren da.

Wie läuft so ein realistisches Einsatztraining ab?

Zuerst definieren wir, welche Ziele die Übung erfüllen soll und welche Reaktion wir von den Einsatzkräften erwarten. Erst dann können wir überprüfen, ob der Einsatz auch tatsächlich so abläuft, wie es im Ernstfall nötig wäre. Anschließend diskutieren die Teilnehmer mit uns darüber,

was gut gelaufen ist und wo Handlungsbedarf besteht.



Welche Helfer sind für die Übung notwendig?

Je nach Übung können das bis zu 200 Helfer sein. Darunter sind Schauspieler, die die zu behandelnden Patienten mimen, aber auch Maskenbildner, die mithilfe von Theaterschminke Verletzungen imitieren. Sie alle bekommen Anweisungen vom Übungsleiter, der das Szenario als eine Art Regisseur im Blick behält. Damit die Übung noch realistischer wird, binden wir aber auch Passanten mit ein.

• **WEITERE INFOS**
erhalten Sie unter
1 www.bloodymalti.de



MEINE ERSTE MÜTZE

Seit einigen Monaten greifen Bewohnerinnen, Ehrenamtliche und Angehörige aus dem Malteser Seniorenheim Marienheim in Rheinbach regelmäßig zur Stricknadel. Gemeinsam arbeiten sie an Babyhäubchen, die im Malteser Krankenhaus Seliger Gerhard Bonn/Rhein-Sieg die Neugeborenen begrüßen. Doch damit nicht genug: Im Mai trafen die beiden Generationen zum ersten Mal auf der Neugeborenenstation aufeinander – zur großen Freude aller Beteiligten.



SÜSSES FÜR DIE POLIZEI

Den Bildern von Gewalt und Zerstörung rund um den diesjährigen G20-Gipfel konnte im Sommer kaum jemand entfliehen. Doch statt den Polizisten, die tagelang im Einsatz waren, mit Vorwürfen zu begegnen, entschloss sich Jakob Bernzen von der Hamburger Malteser Jugend zur Teilnahme an einer spontanen Dankaktion. Gemeinsam mit Bekannten verteilte er Süßigkeiten an die Einsatzkräfte vor Ort.

• WEITERE INFOS

1 erhalten Sie auch unter
<http://bit.ly/malteser-G20>



Fotos: Max Brunner

Einmal wöchentlich bietet die „Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung“ eine kostenfreie und anonyme Sprechstunde an. Dr. Anne Rauhut (unten links) ist von Anfang an dabei.



Helfer in der Not

Bei gesundheitlichen Problemen geht man zum Arzt. Klingt selbstverständlich? Ist es aber nicht! Allein in Duisburg leben rund 10.000 Menschen ohne Krankenversicherung. Damit sie in medizinischen Notfällen einen Arzt aufsuchen können, gibt es die „Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung“.



Voraussetzung für jede Behandlung ist Vertrauen. Deshalb begegnen die Ärzte den Patienten mit Empathie und Offenheit.



Vor allem fehlende Sprachkenntnisse bedeuten für das Praxisteam eine große Herausforderung.

Ich habe hier einen Notfall! Kennt jemand von euch einen Augenarzt?“ Kaum hat sie die Frage gestellt, greift Dr. Anne Rauhut auch schon ungeduldig nach ihrem Handy. Ob persönlicher Kontakt oder Suchmaschinen-treffer: Wenn nötig, ruft sie überall an. Denn der Zustand des Patienten ist kritisch. Sein rechtes Auge ist zugeschwollen. Das Sehvermögen eingeschränkt. Die Ursache unklar. Trotzdem bleibt die Suche nach einem Facharzt zunächst erfolglos. Denn: Der Patient ist nicht krankenversichert.

„Auch wenn es mir schwerfällt: Ich kann schon nachvollziehen, dass manche Kollegen die kostenfreie Behandlung von Bedürftigen rundheraus ablehnen“, gibt Dr. Rauhut zu. Schließlich spiele Wirtschaftlichkeit auch in der Medizin eine immer größere Rolle. „Aber wenn es bei allem, was wir tun, immer nur noch um Geld geht: Wer kümmert sich dann um die Patienten, die unsere Hilfe am dringendsten benötigen?“

Eine kostenlose Sprechstunde für alle Bedürftigen

Tatsächlich gibt es allein in Duisburg etwa 10.000 Menschen ohne Krankenversicherung. Neben Touristen zählen dazu auch Selbstständige und Migranten mit Aufenthaltsrecht. Um ihnen zu helfen, bieten die Malteser seit Beginn des Jahres eine kostenlose Sprechstunde in einer modern eingerichteten Praxis im Zentrum von Duisburg an. →



Fotos: Max Brunnert

Blutdruckmanschetten, Ultraschall, EKG: Die Praxisräume sind mit allem nötigen Equipment ausgerüstet.

→ 20 Ehrenamtliche – darunter Ärzte, Hebammen und Dolmetscher – kümmern sich dort einmal pro Woche von 10 bis 15 Uhr ehrenamtlich um die medizinische Versorgung der Bedürftigen. Eine Aufgabe, die einige der engagierten Ärzte schon zuvor unter wesentlich schlechteren Bedingungen in Duisburg-Marxloh wahrnahmen. „Gedacht ist die Praxis als reine Notfallpraxis“, berichtet Dr. Rauhut. „Deshalb vergeben wir auch keine Termine.“

Wer kommt, muss Zeit mitbringen, denn jede Woche schauen im Schnitt zwischen 20 und 40 Patienten vorbei. Damit ihnen bei der „Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung“ so gut wie möglich geholfen werden kann, gibt es Ärzte mit verschiedensten fachlichen Hintergründen. So zum Beispiel Internisten, Kinderärzte, Rheumatologen, Chi-

urgen und Dermatologen. „In Kombination mit unserer heutigen technischen Ausrüstung – also EKG, Ultraschall und Labor – können wir den Patienten in vielen Fällen sehr gut helfen“, stellt Dr. Rauhut fest. Trotzdem kommt es immer wieder vor, dass Härtefälle zur Weiterbehandlung an Facharztpraxen überwiesen werden müssen. „Deshalb unterhalten wir Kooperationen mit anderen Ärzten und Kliniken. Aber vor allem was Augenheilkunde und Gynäkologie angeht, sind wir leider noch nicht gut aufgestellt“, sagt Dr. Rauhut.

Doch nicht nur bei der Suche nach kooperationsbereiten Fachärzten stoßen die zwölf Ärzte im Alltag immer wieder auf Hindernisse. Auch die Ansprache der Bedürftigen gestaltet sich nicht immer einfach. Die Kosten für die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln, scheinbar unüberwindbare Sprachbarrieren und eine tief sitzende Angst vor Zurückweisung halten immer noch viele Menschen von einem Besuch der Praxis ab.

„Wenn jemand herkommt, ist es deshalb unsere wichtigste Aufgabe, das Vertrauen der Menschen zu gewinnen“, stellt Dr. Rauhut fest. Auch deshalb seien menschliche Fähigkeiten wie Hilfsbereitschaft, Offenheit, Verständnis und Einfühlungsvermögen im Praxisalltag besonders wichtig. „Wir müssen den Patienten das Gefühl vermitteln, dass sie bei uns willkommen sind. Das geht aber nur, wenn wir sie und ihre Bedürfnisse wirklich ernst nehmen.“

Dolmetscher helfen, die Sprachhürden zu überwinden.

Aus diesem Grund hat jeder Patient die Möglichkeit, die Praxis vollkommen anonym zu besuchen. Zur Überwindung der Sprachbarrieren während der Behandlung stehen den Ärzten neben den eigenen Fremdsprachenkenntnissen in Französisch, Italienisch und Englisch auch zwei ehrenamtliche Dolmetscher zur Verfügung. Sie sprechen Bulgarisch und Rumänisch – und damit die zwei Sprachen, die in der Duisburger Praxis am häufigsten zu hören sind.

So unterschiedlich wie die Besucher der Praxis, so unterschiedlich ist auch ihre Lebens-

geschichte. „Viele der Schicksale, denen wir hier begegnen, berühren mich auch persönlich“, gibt Dr. Rauhut ehrlich zu.

Von Zwangsräumungen über Schießereien bis hin zur Prostitution: Durch ihre Patienten war die Ärztin in den letzten Jahren mit vielen sozialen Extremsituationen konfrontiert. „Ich gehe trotzdem nicht nach Hause und sage, die ganze Welt ist schlecht“, berichtet Dr. Rauhut. Stattdessen helfe sie dort, wo sie helfen könne. Wann immer nötig, greift die 62-Jährige dabei auch auf Unterstützung von Freunden und Bekannten zurück. Anwälte, Ärzte, Frauenhäuser – zu allen pflegt sie einen engen Kontakt. Denn ohne ein solches Netzwerk wäre die Arbeit der Praxis kaum denkbar. „Auch wenn wir Mediziner sind: Wir helfen hier nicht nur bei

Atemwegsinfekten, Magen-Darm-Erkrankungen und Bluthochdruck, sondern leisten zudem ein ganzes Stück Lebenshilfe“, sagt Dr. Rauhut. Konkret bedeutet das: Bei Bedarf kümmern sich sämtliche Teammitglieder der Praxis auch schon mal um ein vorübergehendes Dach über dem Kopf, die Begleitung zu einer Beratungsstelle oder um den Anwalt zur Vertretung vor Gericht.

Das Team leistet auch ein großes Stück Lebenshilfe.

Dass die Patienten diese Leistung zu schätzen wissen, zeigt auch die Dankbarkeit, mit denen sie den Ärzten begegnen. „Eine Patientin hat mir als Dankeschön mal Bettschuhe genäht, →



Bei Notfällen überlegt das Team gemeinsam, an welche Ärzte der Patient überwiesen werden kann.



Foto: Max Brunnert

Auch viele Kinder kommen zur Behandlung und Vorsorge in die Praxis.

→ eine andere hat mich im Radio in den höchsten Tönen gelobt. Aber meist sind es eher kleine Dinge wie Blicke, ein Lächeln oder ein Handschlag.“ Doch auch die kleinen Gesten bedeuten ihr viel, denn es ist die Art von Anerkennung, die das Ehrenamt für sie so erfüllend macht. „Mein größter Wunsch wäre es aber trotzdem, dass meine Arbeit irgendwann überflüssig wird.“ ←

! IHRE UNTERSTÜTZUNG ZÄHLT

Ohne Ihre Spende ist die medizinische Behandlung der Bedürftigen nicht finanzierbar. Unter www.malteser-migranten-medizin.de können Sie zweckgebunden spenden. Sie möchten kein Geld, sondern Zeit schenken? Auch ehrenamtliche Unterstützung von Ärzten und Dolmetschern wird immer benötigt.



Foto: ZDF/
Carmen Sautebrei

INTERVIEW

„Der letzte Halt“

Seit rund zehn Jahren unterstützt ZDF-Chefredakteur Peter Frey die „Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung“ als Schirmherr.

Herr Frey, weshalb unterstützen Sie das Projekt als Schirmherr?

Hilfe in der Nähe ist manchmal schwieriger als draußen in der Welt. Außerdem haben mir die Ärztinnen und Ärzte imponiert, die das Projekt möglich machen. Wenn sie nicht lieber zwei Tage in der Woche die Praxis öffnen, als ihren Ruhestand auf dem Golfplatz zu verbringen, könnte die Idee nicht funktionieren.

Nicht nur Selbstständige und Migranten, auch ältere Menschen kämpfen im Alltag mit Geldsorgen. Werden sich in Zukunft vermehrt ältere Menschen an die „Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung“ wenden müssen?

Manche Lücken hat der Gesetzgeber zu schließen versucht – zum Beispiel mit der Einführung des sogenannten Notlagentarifs für Privatversicherte. Das muss man anerkennen. Trotzdem fürchte ich, dass vor allem infolge der Fluchtbewegungen viele Menschen ohne Papiere und deshalb auch ohne Krankenversicherung in Deutschland bleiben werden. Und die brauchen schon aus humanitären Gründen eine Anlaufstelle.

Was geht Ihnen beim Kontakt mit den Bedürftigen besonders nah?

Die Ausweglosigkeit ihrer Lage. Und dass die „Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung“ oft der allerletzte Punkt ist, an dem sie sich festhalten können.



Malteser

...weil Nähe zählt.



Zu Hause kann immer etwas passieren.

Wir sind da.

Malteser Hausnotruf

Ihre Vorteile:

- Hausnotrufzentrale rund um die Uhr erreichbar
- Qualifizierter Bereitschaftsdienst für die Hilfe vor Ort
- Einfache Technik mit persönlicher Einweisung
- Jederzeit monatlich kündbar
- Nur 44 Euro monatlich, keine versteckten Kosten

Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren:

 **0800 99 66 007** oder unter  **www.malteser-hausnotruf.de**



Malteser

Herzenswunsch
Krankenwagen

Name: Michael Gores

Alter: 38

Position: Facharzt für Anästhesiologie

Ort: Leverkusen

Noch einmal ans Meer

Der Herzenswunsch-Krankenwagen der Malteser bringt schwer kranke Menschen an einen Ort ihrer Wahl und erfüllt so letzte Wünsche. Als verantwortlicher Stadtarzt hat Michael Gores die medizinische Leitung inne und erzählt, was dahinter steckt.

Was ist der Herzenswunsch-Krankenwagen?

Das ist ein voll ausgestatteter Krankenwagen, der im Ernstfall jede Behandlungsmaßnahme ermöglicht. Menschen, die schwer krank und am Ende ihres Lebens sind, bringen wir damit auf Anfrage zu einem Ort ihrer Wahl, zu dem sie aus eigener Kraft nicht mehr gelangen können – deutschlandweit. Das Meer noch einmal sehen, ein Fußballstadion oder einen Verwandten besuchen, das zu ermöglichen, woran der Mensch nicht mehr geglaubt hat, einen Glücksmoment schenken – das ist das Ziel unserer Initiative.

Wie und wann entstand die Idee?

Noch bevor der Herzenswunsch-Krankenwagen ins Leben gerufen wurde, haben die Malteser in Leverkusen einem Mann den innigen Wunsch erfüllt, bei der Beerdigung seiner Frau dabei zu sein. Das war eine sehr emotionale Erfahrung, die den Anstoß gegeben hat. Als Vorbild diente die Wish Ambulance aus Israel. Im August 2015 haben Notfallsanitäterin Jennifer Schneck und Rettungsassistent Matthias Brak die Idee und Tim Feister, Stadt- und Kreisgeschäftsführer, das Logo entwickelt. Von Leverkusen aus breitete sich die Idee schnell aus. Inzwischen verfügen die Malteser in acht deutschen Städten über einen Herzenswunsch-Krankenwagen und Malteser Österreich finden die Idee so gut, dass sie diese ebenfalls übernehmen wollen. Unser Wunsch wäre, dass wir diesen Service in Deutschland flächendeckend anbieten können.

Wie finanziert sich das Projekt?

Nur durch Spenden. Unser Team, das aus 20 Personen besteht, arbeitet ehrenamtlich, aber allein die Anschaffungskosten eines solchen Krankenwagens belaufen sich auf rund 150.000 Euro. Damit es den Herzenswunsch-Krankenwagen weiterhin gibt, sind wir auf Spenden angewiesen.

Wie läuft eine Fahrt mit dem Herzenswunsch-Krankenwagen ab?

Im Vorfeld wird jeder Patient durchgecheckt, ob seine aktuelle körperliche Verfassung es zulässt, die Fahrt anzutreten. Das Team besteht aus Rettungssanitätern und Assistenten. Einer von ihnen ist immer beim Patienten dabei. Auch bis zu zwei Personen aus dem persönlichen Umfeld des Patienten können als Begleitung mitkommen.

Welche Fahrten sind dem Team besonders in Erinnerung geblieben?

Jede Fahrt ist auf eigene Weise berührend. Die längste führte uns bis nach Norddeich, um den Betroffenen das letzte Mal ans Meer zu begleiten. Erst kürzlich haben wir einen Mann, der ein begeisterter Pilzesammler war, in den Wald gefahren. Er wollte noch einmal den Wald riechen, die Pilze in der Hand fühlen. Es ist immer ein intimes Erlebnis, das für Gänsehaut und strahlende Augen sorgt. Es können also ganz außergewöhnliche Wünsche sein – wir versuchen, es zu organisieren.

Was muss man tun, wenn man den Herzenswunsch-Krankenwagen in Anspruch nehmen möchte?

Der Service ist kostenlos und unabhängig vom Alter für alle Menschen gedacht, deren Lebensende absehbar ist. Wer einen Herzenswunsch hat, kann sich einfach an die Malteser vor Ort wenden. ←

• WEITERE INFORMATIONEN

1 Der Herzenswunsch-Krankenwagen wird nur durch Spenden finanziert.

Spendenkonto: Pax Bank

Betreff: Spende Herzenswunsch-Krankenwagen

IBAN: DE17 3706 0193 0102 6260 10

BIC: GENODED1PAX

Einschlafen: ja bitte!

SCHLAF Hilft Bewegung beim Einschlafen? Oder ist doch heiße Milch mit Honig besser? Tatsächlich hilft das klassische Schäfchenzählen am besten: Der monotone Vorgang lenkt von Sorgen und Gedanken ab und ist dabei besonders reizarm. Einen ähnlichen Effekt hat auch das Lesen, allerdings sollte es kein aufregendes Buch sein. Außerdem: nicht direkt im Bett lesen, besser ist ein Stuhl oder das Sofa. Für alle Warmduscher und Sockenträger gibt es auch gute Nachrichten: Die wohlige Wärme beruhigt und fördert so den Schlaf. ←

Foto: myosotisrock/fotolia



Adieu, Eisfüße

HEIZEN Wenn es draußen kalt wird, soll es drinnen gemütlich und warm sein. Aber wie heizt man eigentlich richtig? Beim Verlassen der Wohnung sollte die Heizung nie ganz abgedreht werden. Dass sich dadurch Energie sparen lässt, ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Tatsächlich bedarf das neue Anheizen deutlich mehr Energie. Außerdem ist richtiges Lüften wichtig. Lieber mehrmals am Tag kurz fünf Minuten Stoßlüften, als das Fenster lange zu kippen. Das kühlt die Wände aus, wodurch mehr geheizt werden muss. ←

Foto: detailblick-foto/fotolia



Gesundes Schwitzen

SAUNA Saunieren ist bekanntlich gesund. Aber warum eigentlich? Regelmäßige Saunabesuche können gerade in der Wintersaison helfen, Erkältungen zu vermeiden. Sie trainieren nämlich das Immunsystem und den Kreislauf und machen zudem eine schöne Haut. Zehn Minuten pro Saunagang mit einer darauf folgenden Abkühlungsphase sind perfekt, um sich danach entspannt zu fühlen. Einfach in den Bademantel schlüpfen und eine Zeit lang nichts machen, bis der nächste Saunagang ansteht. Wichtig: Bei all dem Schwitzen das Trinken nicht vergessen! ←

Körpereigenes Thermometer

KÖRPERTEMPERATUR Forscher des Universitätsklinikums Heidelberg haben herausgefunden, dass das Gehirn mit dem Protein TRPM2 die Temperatur im Körper misst. Steigt diese über 39 Grad Celsius, wird eine Reihe von Signalen in Gang gesetzt, die für Abkühlung sorgen. Das Gehirn verfügt somit über eine ganz eigene Form des Fieberthermometers. ←

Was ist eigentlich ...



INSTAGRAM

500 Millionen Mitglieder nutzen die Plattform, um Fotos zu bearbeiten und mit der Öffentlichkeit zu teilen. Mit Schlagworten – sogenannten Hashtags – versehen, erreichen die Bilder die eigenen Fans, auch Follower genannt.



YOUTUBE

Hier kann man kostenlos Videoclips ansehen, hochladen und kommentieren. Es gibt Film- und Fernsehschnitte, Musikvideos und selbst gedrehte Kurzfilme. Mehr als eine Milliarde Stunden Videomaterial wird täglich angesehen.



SNAPCHAT

Bilder, die im jüngsten sozialen Netzwerk veröffentlicht werden, bleiben für 24 Stunden sichtbar. Von 173 Millionen Nutzern sind 7 Millionen täglich aktiv.

... ein Influencer?

„Influencer“ ist Englisch und bedeutet „Einflussnehmer“. Aber wer oder was wird eigentlich beeinflusst? Fitness-Influencerin Louisa Dellert gibt Antworten.



Was zeichnet einen Influencer aus?

Ein Influencer ist zunächst eine Person, die ein Konto in einem sozialen Netzwerk hat – also zum Beispiel bei Instagram, YouTube oder Facebook. Ähnlich wie Promis ist sie dort sehr beliebt und hat eine große Anzahl Fans, die auch Follower genannt werden. Diese verfolgen, was man dort veröffentlicht und teilt. Weil man zum Vorbild für die Fans wird, geht damit natürlich eine große Verantwortung einher. Deshalb versuche ich immer authentisch und ehrlich zu sein.

Ist das denn ein Vollzeitberuf?

Ja, ich bin selbstständig und kann davon gut leben. Allerdings halte ich nebenbei auch Vorträge zum Thema „Bloggen“, also die Veröffentlichung von privaten Artikeln im Internet. Letztens habe ich auch ein Fitness-Event organisiert.

Wie sieht denn Ihr Arbeitsalltag aus?

Mein Alltag ist eigentlich ziemlich langweilig. Ich stehe auf, beantworte E-Mails, schreibe Texte, drehe Videos, mache Fotos. Das ist kein richtiger Bürojob, aber immer auf Achse bin ich auch nicht.

Bei Ihnen spielt das Thema „Selbstliebe“ eine große Rolle. Warum?

In den sozialen Netzwerken dreht sich viel um den perfekten Körper und einen möglichst glamourösen Lebensstil. Die Realität sieht anders aus. Sich selbst treu zu bleiben, wird da immer wichtiger. ←

Jeder
18.

Deutsche gilt als
Influencer.

2

Millionen Klicks
verzeichnen
Videoplattformen
pro Minute

18

-Jährige schauen sich
in den USA mehr
Filme bei YouTube an
als im Fernsehen.

75

Prozent der
Facebook-Nutzer
verbringen
mindestens
20 Minuten
pro Tag
auf der
Plattform.

Oh, du Fröhliche!

Wenn es um die Weihnachtszeit geht, hat jeder seine eigenen Traditionen. Aber woher stammen sie? Und was steckt eigentlich hinter den Bräuchen, die wir so lieben?

Foto: ExQuisine / fotolia

1



Schon seit dem 19. Jahrhundert verkürzt er die Weihnachtszeit und steigert unsere Vorfreude: der **Adventskalender**. Früher diente er als Zeitmesser. Damals durften die Kinder bis zum Heiligen Abend jeden Tag einen Strohalm in die Krippe legen.

20

2

Christbaumschmuck

Traditionell wurde der Baum mit Äpfeln und Backwaren geschmückt. Später kamen auch Nüsse und Süßigkeiten hinzu. Erst im 20. Jahrhundert wurde die natürliche Dekoration weitestgehend von Lametta und Christbaumkugeln verdrängt. Foto: Michèle Constantini / PhotoAlto



Im 14. Jahrhundert war der **Christstollen** eine luxuriöse Weihnachtssüßigkeit. Im Vergleich zu heute war dieser aber eher schlicht.

3



Foto: photocrew / fotolia

5

Der **Christklotz** ist ein geweihter Holzklotz, der am Weihnachtsabend in den Kamin gelegt wird. Der Brauch stammt aus Skandinavien. Dort wurde zur Wintersonnenwende der Julklotz im Herd entzündet. Um Segen zu bringen, musste er am Brennen gehalten werden.

4

Foto: Kamea / fotolia



6

Der **Weihnachtsbaum** wurde erstmals 1419 erwähnt. Behängt mit Äpfeln, Nüssen und Lebkuchen stand er im Freiburger Heilig-Geist-Spital. An Neujahr durfte er geplündert werden. Ähnlich wie Maibäume wurden die meisten Weihnachtsbäume im Freien aufgestellt und hießen „Weihnachtsmaien“. Erst um 1800 wurden sie ins Wohnzimmer geholt und hingen dort zunächst von der Decke.

10 Auch an Weihnachten lässt sich etwas für die **Umwelt** tun.

Unser Tipp beim Verpacken: Einfach mal Zeitungspapier oder selbst bemaltes Packpapier anstatt Hochglanzgeschenkpapier benutzen. Das verleiht zusätzlich eine persönliche Note!

Foto: Michèle Constantini / PhotoAlto

Kartoffelsalat ist für viele Familien eine Tradition an Heiligabend. Das eher dürftige Essen erinnert an die Armut von Maria und Josef. Der Heiligabend gilt als letzter Fastentag der Adventsfastenzeit. Einfache Leute und Bauern konnten sich keinen teuren Braten leisten.



Foto: Quade / fotolia

7

Bratäpfel sind schon lange beliebt. Süßigkeiten waren früher rar, und im Winter gab es kein frisches Obst. Aus eingelagerten, unansehnlichen Äpfeln wurden früher Kompott, Apfelmus oder eben Bratäpfel gemacht.

8



Foto: C.Gissemann / iStock

Fast jedes Kind hat schon einmal einen Brief an den **Weihnachtsmann** geschrieben. Aber wussten Sie, dass er auch eine Adresse hat? Er wohnt in Kanada, und wenn Sie bis zum 16. Dezember einen Brief schreiben, antwortet er. Seine Adresse: Santa Claus, North Pole H0H 0H0, Kanada.



9

Foto: Jan Engel / fotolia

In der keltischen Tradition stellten Menschen zur Wintersonnenwende flache Brote aus Getreide und Honig her, um sie den Göttern zu opfern. Als Erfinder der **Weihnachtsbäckerei** gelten mittelalterliche Klöster, weil sie die Mittel hatten, sich Gewürze aus dem Orient zu beschaffen. Um 1700 waren Tee und Kaffee in der englischen Oberschicht sehr beliebt. Dazu wurden teure Kekse geknabbert. Zu Weihnachten wurden sie gern verschenkt. Für den durchschnittlichen Haushalt wurden Zucker und exotische Gewürze erst spät erschwinglich.

Marzipansternchen

- 125 g Butter
- 200 g Marzipanrohmasse
- 2 Eier
- 150 g Zucker
- 500 g Mehl
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Pck. Backpulver

Butter und Marzipan miteinander verrühren. Dann Eier und Zucker zufügen. Mehl, Vanillezucker und Backpulver unterkneten. Teig ausrollen und Sternchen ausstechen. Sternchen circa acht Minuten bei 175 Grad Celsius backen.



11

Foto: by-studio / fotolia

Christstern: Im 20. Jahrhundert brachte eine deutsche Auswandererfamilie die „Weihnachtsblume“ nach Kanada. Seitdem zählt sie zu den meistgekauften Blumen in der Weihnachtszeit.

12



13

In der Adventszeit übten sich die Christen in Verzicht und Enthaltung. Am 25. Dezember endete die Fastenzeit. An dem Tag aßen wohlhabende Familien **Schweinebraten**. Dieser wurde mit dreimal drei Gewürzen zubereitet, die an die Dreifaltigkeit erinnern sollten.

Was wäre Weihnachten ohne eine **Lichterkette**? Diese Tradition rührt vermutlich aus dem 17. Jahrhundert, als Christen eine Kerze ins Fenster stellten, um zu zeigen, dass andere Christen ihnen willkommen waren. 1880 kam mit Thomas Edison die elektrische Weihnachtsbeleuchtung auf. Kaufhäuser fingen an, die Schaufenster mit Lichterketten zu dekorieren.

15

14

In der Antike waren besonders Würzweine sehr beliebt und ähnelten vermutlich dem **Glühwein** von heute. Den Glühwein als Fertigprodukt, wie wir ihn heute kennen, gibt es erst seit 1956 zu kaufen. Erfunden wurde er in Augsburg.

16 Spenden statt schenken: Gemeinnützige Organisationen bieten während der Weihnachtszeit spezielle Möglichkeiten dafür an. Allen Förderern der Malteser wünscht das »danke Redaktions-team ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes, gesegnetes Jahr 2018!

Der **Weihnachtsmarkt** stammt von mittelalterlichen Verkaufsmessen ab. Damit die Bürger sich für die Winterzeit ausstatten konnten, wurde Fleisch und Gemüse verkauft.

17

Im Mittelalter wurden die Kinder am Nikolaustag beschenkt. Das **Christkind** hielt erst im 16. Jahrhundert Einzug und ersetzte bei den Protestanten den Nikolaus. Um die Ablehnung der Heiligenverehrung zu verdeutlichen, erhielten die Kinder die Geschenke am 25. Dezember.

18

Eines der ältesten Gewürze ist **Zimt**. Von der Antike bis in die frühe Neuzeit galt die Zimtrinde als heilsam bei Husten und Schnupfen, als magenstärkend oder blutstillend. Experten sagen Zimt eine blutzuckersenkende Wirkung nach. In höheren Dosen gilt Zimt – wegen des enthaltenen Cumarin – als gesundheitsschädlich. Häufigste Sorten: Cassia (herb und schärfer) und Ceylon (süßlich).

Foto: juliasudnitskaya / fotolia



19

Die **Weihnachtsgurke** ist ein Weihnachtsbaumschmuck in Form einer Gewürzgurke. In den USA ist es Brauch, diese Gurke im Baum zu verstecken. Wer die Gurke zuerst entdeckt, bekommt ein zusätzliches Geschenk. Woher der Brauch stammt, ist unklar. In den USA wird er als alte deutsche Tradition beschrieben.

20

Die ältesten **Weihnachtslieder** stammen aus dem Mittelalter. Mit der Reformation seit Luther wurden die ursprünglich lateinischen Texte ins Deutsche übersetzt. Im 18. Jahrhundert begannen Familien damit, die Weihnachtslieder auch zu Hause zu singen – und nicht nur in der Kirche.

Foto: Salome / fotolia



21

Ähnlich wie die Zeit vor Ostern war auch die **Adventszeit** ursprünglich eine Fastenzeit. Sie dauerte vom 11. November bis zum 6. Januar. Davon ist heute nicht mehr viel übrig: Adventskalender versüßen Kindern und Erwachsenen gleichermaßen die Wartezeit vom 1. Dezember bis zum Heiligen Abend.

22

In Skandinavien werden verpackte Geschenke ins Zimmer geworfen. Allein durch Sprüche erkennt der Empfänger, was für ihn bestimmt ist. Das Wort **Wichteln** stammt von den zwergeähnlichen Wesen aus den nordischen Sagen. Die Weihnachtswichtel helfen dem Weihnachtsmann beim Verteilen der Geschenke.

23

Das **Krippenspiel** stellt die Weihnachtsgeschichte dar und ist wohl die ursprünglichste Art der Darstellung. Die Geschichte der Weihnachtskrippe begann schon im 13. Jahrhundert. Übrigens: Die Geschenke an Weihnachten erinnern an die Heiligen Drei Könige. Sie bedachten Jesus nach seiner Geburt mit Gold, Weihrauch und Myrrhe.

24



Foto: edimur / iStock



Wiener Lebensart

Schlösser, Kirchen, klassische Musik – Wien ist eine Weltstadt mit Geschichte. Kein Wunder, dass sie jedes Jahr knapp zwei Millionen Touristen in ihren Bann schlägt.



Sachertorte, Kaiserschmarrn und Wiener Schnitzel: Es gibt viele Spezialitäten, mit denen die österreichische Hauptstadt überzeugen kann. Doch Wien begeistert nicht nur Feinschmecker. Die malerische Stadt an der Donau fasziniert vor allem mit ihrer Architektur und Geschichte. Prunkvolle Bauten aus der österreichischen Kaiserzeit verleihen der Alpenmetropole einen ganz besonderen Glanz. Wer gemütlich durch die Gassen der Innenstadt schlendert, kann den Blick nur schwer von den Gebäuden abwenden – und das nicht nur wegen der Vielzahl an Geschäften.

Kein Wunder also, dass sich Komponisten wie Bach, Mozart und Beethoven ebenfalls in die Stadt verliebten und ihren Charakter als Musikstadt prägten. Aber auch die Natur rund um Wien ist wunderschön. Der Kahlenberg im Wienerwald, eines der beliebtesten Ausflugsziele der Wiener, ermöglicht in 484 Metern Höhe einen himmlischen Ausblick: Weinreben über einer Weltstadt.

Kultur, so weit das Auge reicht

Deutlich bekannter als das nahe Weinbaugebiet ist jedoch die Geschichte von Kaiserin Sissi und ihrem Mann Franz. Wer für einen Tag in die Kaiserwelt des 19. Jahrhunderts eintauchen möchte, braucht sich nicht unbedingt den Film mit Romy Schneider anzuschauen. Die interaktive Sissi-Erlebniswelt am Wiener Prater zeigt anschaulich, wie die Kaiserin damals gelebt haben muss. Überhaupt hat die Stadt kulturell einiges zu bieten. Ein besonderes Erlebnis – vor allem in der Weihnachtszeit – ist die ehemalige Sommerresidenz von Franz und Sissi im Schloss Schönbrunn.

Jedes Jahr vom 18. November bis zum 1. Januar sind dort im beleuchteten Ehrenhof liebevoll dekorierte Hütten aufgebaut. Traditionelles österreichisches Kunsthandwerk, kulinarische Spezialitäten und Jazzkonzerte sorgen für ein tolles Adventflair.

Ein besonderer Tipp für alle, die genug vom Schlemmen haben: Das nahe gelegene Ski-gebiet Hohe-Wand-Wiese ist ideal, um sich richtig auszutoben. Für Musikliebhaber bietet die Staatsoper – eine der bekanntesten Opern der Welt – rund 50 verschiedene Opern und Ballettaufführungen pro Jahr.

Wer damit immer noch nicht genug Kultur erlebt hat, sollte einen Abstecher ins Schloss Belvedere machen, das eine der wertvollsten Kunstsammlungen Österreichs beherbergt. Dort lässt sich auch eine Tasse Wiener Melange genießen, ein besonderer österreichischer Kaffee, den es auch in den zahlreichen traditionellen Kaffeehäusern gibt. ←

! LUST AUF REISEN?

Weitere Informationen erhalten Sie auch beim Wiener Touristenbüro unter www.wien.info

DER BESONDERE TIPP

GELEBTE INTEGRATION



Foto: magdas-Hotel

27 Sprachen, 20 Flüchtlinge, eine Vision: magdas. Zusammen mit Profis wie Sebastian De Vos führen Flüchtlinge in einem ehemaligen Altenheim am Wiener Prater das einzigartige magdas Hotel.


„Hier werden Vorurteile abgebaut“, so lautet das Motto des Hotels. Denn auch weil die Flüchtlinge in unterschiedlichen Abteilungen arbeiten und viele verschiedene Sprachen sprechen, fällt die Verständigung mit den Touristen nicht schwer. Das Projekt wurde von der Caritas aufgebaut und ist zunächst auf fünf Jahre ausgelegt. Im Dezember verwöhnt das magdas beim Adventsbrunch mit einem Buffet voller heimischer und internationaler Schmankerln.

Internet: www.magdas-hotel.at

Das Rätsel

alt-japan. Ritteradel	Wort des Einwandes	Opiumalkaloid	Feldfrucht	ein Leichtmetall (Kurzw.)	Verbindungsbolzen	alter Name Tokios	offener Rauchfang	niederl. Maler (van der) † 1677	arabisch: Sohn	Durchsichtsbild (Kurzw.)	Knick in der Buchseite	Gruppe von Vögeln	Heilbehandlung	
			17		Zitterpappel			15	lat.: das ist (2 W.)					
Windstoß				mittelengl. Stadt Schienenstrang			Heilpflanze, Malvengewächs			12				
Gesamtheit der Gene				19		Nadelloch			geringe Entfernung			14		
	2													
Enterich	Greifvogel-nest		Angehör. eines dt. Fürstenhauses							11				
ugs.: wissenschaftliche Hilfskraft (Kf.)										arab. Volksstamm		Berg, Hügel		
										Meeresraubfisch				
			4									7		
vielfache Grammy-Preisträgerin (Norah)		Bewohner des Kantons Uri		spanische Insel										
islamischer Mystiker										Fluss in der Normandie	in Richtung Flussmündung		Donnergedröhn	
										Saugströmung				
Kohlenabbauraum (bergmänn.)	Männerfigur in „Don Carlos“		wunderliche Eigenart							Fluss durch Gerona (Spanien)			10	
Fabelname des Bären										griech. Buchstabe				
										fossiler Brennstoff				
			16							Spottschrift		Kürbisgewächs		
genues. Staatsmann (Andrea) †		Bewohner des Oberrhin-gebiets		engl. Artikel										
					türk. Name Adrianopels		Bindfaden		Turnübung	Qualle (Zool.)		lateinisch: Sache, Ding	Keimträger	3
heilig (bei Ortsnamen)	Bruder Kains (A. T.)		Pilgerfahrt nach Mekka					13	hehr, erlaucht					
Wasserpflanze			Farbton		Automobil-Weltverband (Kf.)		wilde Schar			9	Einschnitt im Gelände		Ort auf Ameland (Niederlande)	Automobilbauform
nichtmetall. Grundstoff				frühere Währung in Frankreich					brit. Schauspieler (Peter) † 2004					8
Vorhangstoff							früherer Zaren-erlass	1			Sportplatz, Stadion			18
poetisch: Löwe				Getreideblütenstand				6		ausgesucht, exquisit				

Schicken Sie das richtige Lösungswort bis zum 5. Januar 2018 per E-Mail an: danke@malteser.org oder per Post an: **Malteser Hilfsdienst e. V., Redaktion »danke, 51101 Köln.** Unter allen richtigen Einsendungen der Malteser Förderer verlosen wir einen Malteser Rucksack. Den Malteser Playmobil-Ritter aus der letzten Ausgabe hat Edmund von Pechmann aus Klapfenberg gewonnen. Herzlichen Glückwunsch!



Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

DIE LÖSUNG

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

ERLEBEN SIE MALTA

MIT FERIEN TOURISTIK



Buchbar in jedem guten Reisebüro
oder unter www.ferien-touristik.de
Tel.: 0211 - 68 771 185

FERIEN
TOURISTIK

Das einfachste Rezept gegen Hämorrhoiden und andere Anal-Beschwerden



Tägliche Pflege mit HämmorhFried' Hygiene-Rolls

Zwischen den Stuhlgängen nimmt das weiche, leichte HämmorhFried'-Roll Sekrete mit giftigen Keimen schonend auf. Dazu Silberionen-Kapseln gegen Bakterien und Aloe Vera für sanfte Hautpflege.

Online-Shop: www.haemorrhfried.de Hotline: 0171 - 5345002
Auch in Apotheken erhältlich. PZN 10937305