



**Malteser**

*...weil Nähe zählt.*

# »danke

DAS MAGAZIN FÜR UNSERE FÖRDERER 2/18

## REISEN

---

*Zypern fasziniert mit  
Kultur und Genuss.*

## LEBEN

---

*Wie ein Studium das  
Alter bereichern kann.*

## MUT ZUM TRAUERN

Trauern ist im TrauerZentrum Oberberg kein Tabuthema.  
Die ehrenamtlichen Helfer begleiten durch schwierige Zeiten.

# „ICH BRINGE IHREN EINKAUF BIS ZUR WOHNUNGSTÜR.“

Mario H. – mit einem Vorteil von vielen.



Online bestellen & liefern lassen

## IHRE REWE LIEFERSERVICE VORTEILE:

- ✓ Garantierte Frische durch gekühlten Transport
- ✓ Bequeme Lieferung in jedes Stockwerk
- ✓ Lieferung zum Wunschtermin von 7 bis 22 Uhr
- ✓ PAYBACK Punkte automatisch sammeln

Jetzt bestellen auf [shop.REWE.de](https://shop.REWE.de)

**REWE.de**  
DEIN MARKT

LIEBE LESERINNEN,  
LIEBE LESER,

wahrscheinlich haben Sie schon einmal einen geliebten Menschen verloren. Ein Elternteil, einen Partner. Vielleicht sogar ein Kind? Damit sind Sie nicht allein. Jedes Jahr sterben in Deutschland mehr als 900.000 Menschen. Zurück bleiben Angehörige, die beginnen, am eigenen Leben, an Gott und der Welt zu zweifeln. Dabei ist der Tod ein unumgänglicher Bestandteil des Seins. Ihn zu akzeptieren fällt schwer. Vor allem dann, wenn Freunde und Familie keinen Beistand leisten. Um Hinterbliebenen in einer solchen Ausnahmesituation die nötige Hilfestellung zu geben, bieten die Malteser in ganz Deutschland Trauerbegleitungen an. Sie ermöglichen es Betroffenen, wertfrei über ihre Gefühle zu sprechen. Was selbstverständlich scheint, ist für viele der rettende Anker, wie die Titelgeschichte zeigt. Mit individuell passenden Trauerstrategien ausgestattet, schaffen sie so den Weg zurück ins Leben.

Aber nicht nur für den richtigen Umgang mit Trauer sind Menschen auf Hilfe angewiesen. So setzt sich der Malteser Hilfsdienst für eine erfolgreiche Flüchtlingshilfe ein. Bei gemeinsamen Wanderungen mit Einheimischen entsteht Nähe – eine wichtige Voraussetzung für gelungene Integration. Solche Projekte sind jedoch nur mit Ihrer Hilfe möglich. Deshalb möchten wir Ihnen von Herzen »danke sagen.

Mit den besten Grüßen  
Ihr »danke Redaktionsteam



Foto: Michael Englert

Im TrauerZentrum finden Trauernde eine liebevoll gestaltete Gesprächsumgebung.



**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](http://www.malteser.de)

Das schaffen wir pro Jahr mithilfe unserer Förderer!

104



stationäre und ambulante Hospiz- und Palliativangebote

51.000



ehrenamtlich Aktive

220



ehrenamtliche Besuchs- und Begleitungsdienste

# »danke 2/18



Foto: Michael Englert

*Im TrauerZentrum Oberberg trauert niemand allein: Die Malteser helfen mit der Trauer umzugehen.*



Foto: Annette Eiges

*Barbara Maubach studiert seit 15 Jahren und ist eine von 1.500 Seniorenstudenten an der Universität zu Köln.*



Foto: ALS60

*Zypern besticht mit Kultur und beeindruckender Landschaft.*

**Sie haben Themenwünsche oder Anregungen?  
Das Redaktionsteam erreichen Sie unter [danke@malteser.org](mailto:danke@malteser.org)**

## 6 SEHEN Gerüstet für den Ernstfall

Mehr Sicherheit im Arbeitsalltag durch die Betriebshelferausbildung der Malteser.

---

## 8 ENTDECKEN Kurzmeldungen

„Aware“ – das neue Onlinemagazin der Malteser, Flüchtlingshilfe in Bayern und weitere Meldungen.

---

## 10 HELFEN Lernen, mit dem Tod zu leben

Im TrauerZentrum Oberberg helfen die Malteser mit dem Verlust eines geliebten Menschen umzugehen.

---

## 16 KENNENLERNEN Jung, engagiert, erfolgreich

Friederich-Salah Farah engagiert sich bei der Malteser Jugend.

---

## 18 WISSEN Was ist eigentlich ...

... musical.ly? Die beliebte Musik-App und ihre Nutzer im Fokus.

---

## 20 LEBEN „Eine tolle Art zu altern“

Mit dem Seniorenstudium der Universität zu Köln hält sich Barbara Maubach mental fit.

---

## 24 REISEN Götter, Grotten und Genuss

Zypern ist für Kulturinteressierte und Abenteurer ein abwechslungsreiches Urlaubsziel.

---

## 26 GEWINNEN Das Rätsel

Unter allen Teilnehmern mit richtigem Lösungswort verlosen wir einen Malteser Plüschbären.

---

### 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](mailto:danke@malteser.org)

**Verantwortlich** Douglas Graf von Saurma-Jeltsch

**Redaktion** Sophie Bruns, Rebecca Lorenz, Christoph Zeller (Projektleitung)

**Gestaltung und Produktion** muehlhausmoers corporate communications gmbh, Spichernstraße 6, 50672 Köln; Katrin Kemmerling (Artdirektion), Michael Konrad (Produktion), Rebecca Lorenz (Projektleitung), Jack Mawbey (Bildredaktion), Jan Steinhauer (Bildredaktion), Camilla van Heumen (Lektorat), Leonie Zylla (Grafik)

**Lithografie** purpur GmbH, Köln

**Druck** Senefelder Misset, Doetinchem, Niederlande

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





DEUTSCHLAND

## Gerüstet für den Ernstfall

Kommt es im Arbeitsalltag zu Verletzungen und Unfällen, leisten Betriebs-  
helfer in ganz Deutschland Erste Hilfe. Damit im Ernstfall alle Handgriffe  
sitzen, bieten die Malteser ihnen regelmäßige Aus- und Fortbildungen an.  
„Im Idealfall passiert das natürlich unter möglichst realistischen Bedingun-  
gen“, erläutert Stefan Markus, Abteilungsleiter Ausbildung. „Denn wer eigent-  
lich im Klettergarten arbeitet, für den ist ein Training unter idealen Bü-  
robedingungen erst mal wenig hilfreich.“ Auch deshalb überlegen sich die  
Malteser – frei nach dem Motto „... weil Nähe zählt“ – immer etwas Neues  
für eine praxisnahe Gestaltung der Kurse. ←



# #beaware

**ONLINEMAGAZIN** Geschichten, Projekte sowie nützliche Tipps und Tricks rund ums Ehrenamt bietet das neue Malteser Onlinemagazin „Aware“. Mit ihm möchten die Malteser in der Gesellschaft das Bewusstsein dafür schärfen, dass eine ehrenamtliche Tätigkeit auch das eigene Leben bereichern kann. „Ob jung oder alt, ob im Beruf oder in

der Freizeit – jeder kann seinen ganz eigenen Weg finden, sich zu engagieren“, berichtet Christoph Zeller, Mitarbeiter in der Aware-Onlineredaktion. Auch deshalb stellt das Onlinemagazin in spannenden Berichten, bunten Reportagen und packenden Porträts vor, welche Formen des ehrenamtlichen Engagements es überhaupt

gibt. Von der Altenpflege über die Erste Hilfe bis hin zur Inklusion – ein facettenreicher Einblick hinter die Kulissen der Arbeit des Malteser Hilfsdienst e. V. ist im Magazin garantiert. ←

• **WEITERE INFOS**  
**I** erhalten Sie unter  
[www.aware-online.de](http://www.aware-online.de)

## DAS ZITAT

„Wir müssen sagen, was wir denken, müssen tun, was wir sagen, und müssen sein, was wir tun.“

ALFRED HERRHAUSEN

*ehemaliger Vorstandssprecher der Deutschen Bank*

# Über Stock und Stein

**INTEGRATION** Verschneite Bergspitzen, grüne Täler, blaue Seen – jedes Jahr ziehen die Bayerischen Alpen Hunderttausende Menschen in ihren Bann. Einige von ihnen: Flüchtlinge, die darauf hoffen, in der Region eine neue, sichere Heimat zu finden. Um sie bei der Integration zu unterstützen, hat der Deutsche Alpenverein gemeinsam mit dem Malteser Hilfsdienst e. V. das Projekt „Alpen. Leben. Menschen“ ins Leben gerufen. Sein Ziel: Bei gemeinsamen Wanderungen, Kletterausflügen und Skitouren einen engen Kontakt zwischen Geflüchteten und Einheimischen herzustellen. Mit Erfolg.

„Durch die Wanderungen bekommt die Flüchtlingsdebatte für mich ein Gesicht“, sagt der ehrenamtliche Tourenbegleiter Martin Bauer. „Denn durch das Miteinander und die Gespräche lernt man viel mehr darüber als nur durch die Medien.“ Auch weil bei den Ausflügen der Spaß und nicht die Integration im Mittelpunkt steht, entsteht der kulturelle Austausch ganz ungezwungen nebenbei. Das gemeinsame Hobby bietet zudem eine gute Grundlage für langfristige Freundschaften. ←



*Auf einer gemeinsamen Wanderung kommen sich Einheimische und Flüchtlinge näher.*

• **WEITERE INFOS UND TIPPS**  
**I** für den nächsten Wanderurlaub gibt es  
 unter [www.alpenlebenmenschen.de](http://www.alpenlebenmenschen.de)





## INTERVIEW

*„Das ist die Zukunft.“*

### **Der Einsatz von Drohnen erleichtert Rettungskräften die Arbeit. Karl Kumlehn, Leiter der Malteser Rettungshundestaffel in Niedersachsen, berichtet von seinen Erfahrungen.**

#### **Weshalb ist der Einsatz von Drohnen im Rettungsdienst sinnvoll?**

Große Drohnen – sogenannte Multicopter – können in ganz unterschiedlicher Weise eingesetzt werden. Bei uns in Niedersachsen unterstützen sie die Rettungshundestaffel in der Vermisstensuche. Sie können aber auch zur Luftbeobachtung von Naturkatastrophen wie Hochwasser oder bei nuklearen Störfällen eingesetzt werden. Die Gefahr für unsere Mitarbeiter reduziert sich dadurch enorm.

#### **Wie läuft so ein Drohneinsatz ab?**

Bei der Suche nach Vermissten haben wir bislang vor allem mit Rettungshunden und Hubschraubern gearbeitet. Weil der Einsatz von Letzteren sehr teuer ist, war die Unterstützung aus der Luft bislang nicht immer möglich. Heute ist das anders. In Waldgebieten setzen wir nach wie

vor auf unsere Rettungshunde. Auf Feldern, Wiesen und Weiden kommen statt der Hubschrauber Drohneneinheiten zum Einsatz. Ausgestattet mit Wärmebildkameras erleichtern sie die Suche enorm. Eine Drohneneinheit besteht dabei aus vier Personen, die die Technik steuern.

#### **Wenn Sie einen Blick in die Zukunft wagen: Wird der Einsatz von Drohnen im Rettungsdienst irgendwann zum Standard gehören?**

Definitiv ja. Immer mehr Dienste rüsten nach. Zukunftsfähig ist das Ganze aber nur, wenn man in hochpreisige Modelle investiert, die vielfältig einsetzbar sind. Die Investition lohnt sich, denn der umfassende Blick von oben erleichtert vieles. Damit die Technik akzeptiert wird, muss aber klar sein: Die Drohnen sollen den Mitarbeiter nicht ersetzen, sondern nur unterstützen. ←



## KAMPF DEN KEIMEN

Seit März setzen die Malteser Krankenhäuser St. Hildegardis und Seliger Gerhard Bonn/Rhein-Sieg auf Hygienebeauftragte in der Pflege. Ihr Ziel: den Infektionsschutz nachhaltig verbessern. Dafür nahmen die Mitarbeiter an einer fünfmonatigen Ausbildung teil, in der neben multiresistenten Keimen auch mögliche Schutzmaßnahmen auf dem Plan standen. Weitere Infos unter [www.malteser-krankenhaus-koeln.de](http://www.malteser-krankenhaus-koeln.de)



## NEUE KRAFT TANKEN

Auf der Station für angeborene Herzfehler der Kinderkardiologie im Deutschen Herzzentrum Berlin bieten die Malteser einmal pro Woche ein Frühstück für betroffene Eltern an. Ziel des gemeinsamen Frühstücks ist es, den Austausch zwischen Eltern von schwer erkrankten Kindern zu fördern. Außerdem lädt das gemeinsame Essen die leeren Energiereserven auf. Im März feierte das ehrenamtlich betreute Angebot sein zehntes Jubiläum.

**i WEITERE INFOS**  
erhalten Sie unter  
[www.malteser-berlin.de](http://www.malteser-berlin.de)



*Über den Kontakt in der Selbsthilfegruppe entstehen auch langjährige Freundschaften.*

# Lernen, mit dem Tod zu leben

900.000 Menschen sterben in Deutschland pro Jahr. Viele von ihnen hinterlassen Angehörige. Im TrauerZentrum Oberberg finden sie Hilfe – und Schritt für Schritt zurück ins Leben.

**S**tellen Sie sich folgende Situation vor: Sie sind auf einer Familienfeier. Auf dem Wohnzimmertisch sitzt ein weißer Elefant. Die Gäste sehen ihn dort sitzen und fragen sich, warum. Aber statt die Frage zu stellen, laufen sie um den Elefanten herum und tun so, als ob er nicht da wäre. Erinnert Sie das an etwas?“, erwartungsvoll blickt Gabriele Keil-Riegert in die Runde. „Genauso gehen Menschen mit Trauer um. Jeder weiß, dass man einen lieben Menschen verloren hat, aber keiner spricht es an. Und auch wenn ich die Gründe dafür ein Stück weit nachvollziehen kann: Das ist nicht richtig!“

Es ist Dienstagabend, 18 Uhr – doch im Malteser TrauerZentrum Oberberg geht die Arbeit gerade erst los. Was ist Trauer? Was verändert sich durch den Verlust eines geliebten Menschen? Und wie begegnet die Gesellschaft Trauernden? Die Antworten auf diese Fragen gehören für die Teilnehmer zum Alltag. Denn jeder Einzelne von ihnen musste am eigenen Leib erfahren, was es bedeutet, wenn ein Familienmitglied stirbt.

## Trauer als Tabuthema

„Ich hätte nie gedacht, dass der Tod meines Mannes ein so einschneidendes Erlebnis für mich sein würde“, sagt Gabriele Keil-Riegert. „Dass er mich so aus der Bahn wirft und ich banalste Dinge nicht mehr schaffe.“ Doch auch damit ist sie →

Fotos: Michael Englert

→ in der Runde nicht allein. Es ist das Alltägliche, an dem Trauernde oft scheitern. Den Rasen mähen, obwohl das immer der Ehemann gemacht hat. Kindergeburtstag feiern, obwohl das eigene Kind dazu keine Gelegenheit mehr hat. Krimis im Fernsehen anschauen, obwohl so viele Menschen in der Realität sterben. „Das klingt verrückt“, sagt die 60-Jährige. „Jemand, der noch nie einen Menschen verloren hat, kann sich das wahrscheinlich gar nicht vorstellen.“

Kein Wunder also, dass Trauernde in der Gesellschaft immer noch häufig auf Unverständnis treffen. „Trauer hat sich zu einem Tabuthema entwickelt“, bestätigt Conny Kehrbaum, Leiterin des Malteser TrauerZentrums Oberberg. „In unserer Leistungsgesellschaft haben Krankheit, Tod und Leid keinen Platz mehr.“ Die Folge: Die meisten Menschen wissen nicht, wie sie mit Betroffenen umgehen sollen. Unsicherheit, Angst und Hilflosigkeit machen sich breit.

### Das soziale Umfeld ist gefragt

Eine Erfahrung, die auch Raphael Glöckner gemacht hat. „Mein Sohn und meine Mutter sind kurz nacheinander verstorben. Viele Menschen aus meinem Umfeld wussten danach nicht, wie sie mit mir umgehen sollten.“ Sie versuchten es mit gut gemeinten Ratschlägen, Kontaktvermeidung und Totschweigen des Themas. Auch darum verlor der 41-Jährige in der bislang schwierigsten Zeit seines Lebens nicht nur Mutter und Sohn, sondern auch die Hälfte seiner Freunde. „Das tut weh. Aber warum soll ich als Trauernder mich dafür entschuldigen, dass mir das alles passiert ist? Ich muss auch lernen, damit klarzukommen. Da kann ich nicht stark für andere sein.“

Tatsächlich unterschätzen die meisten Menschen, wie überwältigend das Gefühl von Trauer sein kann. Alles andere erscheint in seiner Präsenz unwichtig. „Durch den Verlust eines geliebten Menschen wird man auch selbst aus dem Leben gerissen und muss sich dann Schritt für Schritt wieder zurückkämpfen“, berichtet Glöckner. Dass das nicht von heute auf morgen gelingt, sollte eigentlich selbstverständlich sein. „Trotzdem erwartet die Gesellschaft, dass man



nach wenigen Wochen ganz der Alte ist, lächelt und reibungslos funktioniert.“

Vor allem deshalb besteht die Aufgabe von einer hauptamtlichen Mitarbeiterin und zehn ehrenamtlichen Trauerbegleitern am TrauerZentrum Oberberg vor allem in einem: Zuhören. Denn für viele Trauernde ist das Zentrum der einzige Ort, an dem sie wirklich sie selbst sein können – mit all ihren Gefühlen, all ihren Eigenheiten und all ihren Problemen.

„Den größten Teil unserer Arbeit machen Einzelbegleitungen aus“, erläutert Vera Richling, ehrenamtliche Trauerbegleiterin am TrauerZentrum Oberberg. Auch wenn diese zeitlich begrenzt werden, bekommen Betroffene dennoch keinen Druck zu spüren. „Bei einem so persönlichen Thema wie der Trauer braucht es Zeit, bis man Vertrauen gefasst hat und bereit ist, sich zu öffnen.“ Sechs bis acht einstündige Sitzungen sind daher das Minimum. Diese finden zunächst einmal wöchentlich statt. Anschließend wird die Frequenz nach und nach reduziert. Der Grund: Die Trauernden sollen lernen, an sich zu glauben, und sich im Alltag auf ihre eigenen Ressourcen verlassen. „Dafür erarbeiten wir gemeinsam mit ihnen Trauerstrategien, die sie bei Bedarf anwenden können.“

Allein wäre dieser Schritt für viele Trauernde kaum zu schaffen. „Es ist normal, dass man nach dem Tod eines geliebten Menschen nur



*Im Alltag treffen sie häufig auf Unverständnis, deshalb ist der gemeinsame Austausch für Trauernde wichtig.*



*Sich öffnen ist schwer – deshalb sind die Räumlichkeiten des Trauer-Zentrums wohnlich gestaltet.*



*In Einzelgesprächen erarbeiten die Betroffenen gemeinsam mit ihren Begleitern Strategien für den Umgang mit der Trauer.*

noch den eigenen Verlust sieht“, berichtet Petra Knips, ehrenamtliche Trauerbegleiterin und Ansprechpartnerin für die Selbsthilfegruppe Witwen+Witwer. „Gefühle wie Trauer, Angst und Wut sind Energiefresser. Deshalb fühlen sich viele Trauernde ohnmächtig.“ Der ungetrübte Blick der professionell ausgebildeten Trauerbegleiter bietet ihnen eine neue Perspektive. „Jeder Mensch trauert anders – und jeder bringt ganz eigene persönliche Ressourcen mit, die man sich im Trauerprozess zunutze machen kann“, sagt Knips. Oft helfe es schon, feste Strukturen im Alltag zu verankern – wie der wöchentliche Beratungstermin im TrauerZentrum.

## **Trauerarbeit mit System**

Dass bislang jeder Trauernde in Wiehl die nötige Unterstützung gefunden hat, liegt aber nicht nur am großen Mitgefühl und an der jahrelangen Erfahrung der ehrenamtlichen Mitarbeiter, sondern auch an der sorgfältig vorbereiteten Zusammenstellung jedes Tandems. „Wenn sich ein Trauernder an uns wendet, führe ich zunächst ein Vorgespräch mit ihm. Ich schaue mir dann an, mit welchen Verlusten er zu kämpfen hat, wo er in seiner Trauer steht und welche Unterstützung er benötigt“, erläutert Evelin Bottenberg, Koordinatorin im TrauerZentrum Oberberg, das Vorgehen. Erst dann fällt die 54-Jährige die Entschei- →



*Gemeinsame Trauerspaziergänge geben den Betroffenen einen Grund, vor die Türe zu gehen.*

→ dung, welcher Begleiter für welchen Trauernden infrage kommt.

„Der Schritt, sich Hilfe zu suchen, kostet Mut – das muss man anerkennen“, sagt Bottenberg. „Viele Trauernde kommen nur zu uns, weil unser Angebot für sie der letzte rettende Anker ist.“ Das war auch bei Glöckner so. „Mich hat die schiere Verzweiflung hergebracht. Ich wusste: Das schaffst du nicht alleine.“ Die Gespräche im TrauerZentrum helfen ihm, mit der Trauer und ihren Triggern – also Auslösern – umzugehen.

„Besonders schwierig ist das am Wochenende“, berichtet Kehrbaum. Denn ist der Einkauf erst erledigt, der Rasen gemäht und die Wohnung geputzt, bleibt oft nur Leere. Aus diesem Grund bietet das Trauerzentrum neben den Einzelgesprächen regelmäßig Trauerspaziergänge sowie einen offenen Trauertreff an. Zukünftig sollen auch kreative Angebote wie Bildhauerei und Tanz hinzukommen. „Wir wollen den Menschen einen Grund geben, aufzustehen und aus dem Haus zu gehen“, stellt Kehrbaum fest. „Denn auch wenn jeder Schritt Überwindung kostet – am Ende ist er ein Schritt zurück ins Leben.“ ←

### **! IHRE UNTERSTÜTZUNG ZÄHLT!**

Ob Spende oder ehrenamtliches Engagement – bei der Trauerbegleitung der Malteser kommt Ihre Hilfe ganz sicher an:

[http://bit.ly/Spende\\_Trauerbegleitung](http://bit.ly/Spende_Trauerbegleitung)

### **TIPPS**

## **Für den Umgang mit Trauernden**

### **Unsicherheit überwinden**

Der erste Schritt ist meist der schwerste. Findet man keine passenden Worte für das Geschehene, darf man dem Trauernden das ruhig sagen. Auch Kondolenzbekundungen und die Frage „Wie geht es dir?“ sind in Ordnung. An der Reaktion erkennt man leicht, ob der Trauernde das Gespräch weiterführen möchte oder nicht.

Das sollten Sie niemals sagen:

- Das Leben geht weiter.
- Die Zeit heilt alle Wunden.
- Jetzt lach doch mal.

### **Zuwendung zeigen**

Auch kleine Gesten geben dem Trauernden das Gefühl, beachtet und angenommen zu werden. Ein Handschlag, eine Umarmung oder eine leichte Berührung an der Schulter sagen mehr als tausend Worte. Das gilt auch im negativen Sinn: Geht man Trauernden bewusst aus dem Weg, stößt man sie noch zusätzlich vor den Kopf.

### **Trauer anerkennen**

Trauer ist ein überwältigendes Gefühl. Gut gemeinte Ratschläge machen es für die Betroffenen kaum erträglicher. Ganz im Gegenteil: Sie sorgen meist eher für den Eindruck, nicht verstanden zu werden. Stattdessen sollte man dem Trauernden vermitteln, dass es in Ordnung ist, traurig zu sein.

### **Dasein und zuhören**

Auch weil ihr gesamtes Leben durch den einschneidenden Verlust auf den Kopf gestellt wurde, wirken die Gedanken von Trauernden häufig wirr. Wer trotzdem zuhört, ohne das Gesagte zu bewerten und zu kommentieren, nimmt den Trauernden die Angst, sich zu öffnen.

### **Zeit geben**

Ganz gleich, wie gut oder schlecht ein Trauernder scheinbar mit dem Verlust umgeht: Trauerarbeit braucht Zeit. Mindestens ein Jahr sollte man Betroffenen zugestehen, um sich an die neue Situation zu gewöhnen. Aber auch danach ist es wichtig, bei Rückschlägen Verständnis zu zeigen.

Gut für mich.  
Gut für die  
Umwelt.



schützt  
MENSCH UND UMWELT

„Ich schaue nach dem  
Blauen Engel! Und Du?“

*Ralph Caspers*  
Moderator



Tun Sie etwas Gutes für sich, die Umwelt und die Zukunft!  
Achten Sie beim Einkauf auf umweltfreundliche Produkte. Deutschlands  
erstes Umweltzeichen steht seit über 35 Jahren für Transparenz,  
Glaubwürdigkeit, Vertrauen und Qualität. [www.blauer-engel.de](http://www.blauer-engel.de)



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz,  
Bau und Reaktorsicherheit



Name: Friederich-Salah Farah

Alter: 23

Position: Ortsjugendsprecher bei der Malteser Jugend

Ort: Meckenheim



# Jung, engagiert, erfolgreich

**Friederich-Salah Farah ist Ortsjugendsprecher der Malteser Jugend in Meckenheim und Diözesanjugendvertreter. Für sein langjähriges ehrenamtliches Engagement erhielt der 23-Jährige das Anerkennungszeichen der Malteser Jugend.**

## **Seit wann sind Sie bei den Maltesern aktiv?**

Seit zehn Jahren. Angefangen habe ich mit 13 bei den Malteser Minirittern. Ich hatte damals schon Interesse, etwas Sinnvolles im sozialen Bereich zu tun.

## **Hatten Sie Vorbilder?**

Meine Geschwister haben zu dieser Entscheidung beigetragen. Ich bin in unserer Familie das jüngste von 13 Kindern. Einige waren in der Feuerwehr aktiv, und ein Bruder fing damals gerade im Rettungsdienst der Malteser an. Ich wollte werden wie er. Anfangs war das alles sehr spielerisch. Es ging hauptsächlich um gemeinsame Freizeitaktivitäten. Später wechselte ich in die Jugendgruppe, die ich 2011 als Gruppenleiter übernahm.

## **Was macht ein Gruppenleiter?**

Er ist verantwortlich für die Gruppe, organisiert Lern- und Freizeitprogramme, plant Ausflüge und Feste. In Meckenheim haben wir zwei Jugendgruppen: Die 8- bis 12-Jährigen sind die Malteser Kids, die 13- bis 18-Jährigen gehören zur Malteser Jugend. Ich bin inzwischen seit ein paar Jahren Ortsjugendsprecher und koordiniere die Arbeit der beiden Gruppen. Dazu gehört in erster Linie die Verwaltungsarbeit im Hintergrund – Mitgliederkartei führen, Gruppenleiter finden und für Fortbildungen sorgen, gut mit dem Geld haushalten, jährliche Events organisieren. Da kommt einiges zusammen.

## **Sie sind außerdem noch auf der Diözesanebene aktiv. Was sind Ihre Aufgaben dort?**

Da bin ich als Jugendvertreter tätig. Planung und Organisation der größeren Events gehören ebenso dazu wie die Unterstützung von Jugendgruppen, die Hilfe brauchen. Darum bin ich oft unterwegs. Erst kürzlich war ich in Langenfeld, dort wurde eine Jugendgruppe neu gegründet, und sie brauchten einen Ansprechpartner, der bei Formularen unterstützt und Fragen beantwortet.

## **Das alles hört sich nach viel Arbeit an. Wie hoch ist Ihr zeitlicher Aufwand dafür?**

Es ist ein leidiges Thema für meine Familie und Freunde. Etwa 80 Prozent meiner Freizeit nutze ich für die Jugendarbeit bei den Maltesern. Wenn ich als Rettungsassistent Feierabend habe, komme ich nur kurz nach Hause, und dann geht es gleich zur Geschäftsstelle. Es gibt einfach immer viel zu tun. Zum Glück haben wir die Führungsverantwortung inzwischen auf mehrere Schultern verteilt. Als ich angefangen habe, musste ich es allein stemmen, jetzt sind wir zu fünft und eine richtig gute Gruppe. Wir planen und organisieren alles zusammen – vom großen alljährlichen Pfingstlager über Fahrradtour bis hin zum Übernachtungswochenende.

## **Was ist für Sie das Schönste an Ihrem Ehrenamt?**

Das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Das merke ich bei vielen Events: Hier wird man so akzeptiert, wie man ist, und wächst schnell zu einer Familie zusammen. Das schätze ich bei den Maltesern sehr. Toll ist auch, wenn Kinder zu uns kommen und sich bedanken, weil sie es cool finden, was wir auf die Beine gestellt haben.

## **Für Ihr Engagement sind Sie bei der letzten Ortsjugendversammlung ausgezeichnet worden. Wie war das für Sie?**

Das war ein ganz emotionaler Moment. Ich habe nicht damit gerechnet. Als ich das Anerkennungsabzeichen erhielt, kam mir schon die eine oder andere Träne. Es macht mich stolz, dass ich die Ziele, die ich mir vor einigen Jahren gesetzt habe, erreichen konnte. Damals waren in Meckenheim etwa 20 Jugendliche bei den Maltesern aktiv, heute sind es knapp 50. Es ist schön zu wissen, dass selbst, wenn ich jetzt aufhören würde, es weitergehen wird mit der Arbeit. Aber ans Aufhören denke ich erst mal nicht. ←



## Eine kühle Sommernacht

**SCHLAF** Jeder dritte Deutsche kennt ihn: schlechten Schlaf im Sommer. Wie man trotz Hitze eine gesunde Portion Schlaf bekommt? Die dicke Bettdecke durch ein dünnes Baumwoll- oder Leinenlaken ersetzen. Das hält angenehm kühl, ohne gleich die nächste Erkältung zu provozieren. Außerdem sollte man nach 18 Uhr auf schwere Mahlzeiten verzichten. Obst, Gemüse, Quarkspeisen und warme Kräutertees bieten eine sättigende, aber leichte Alternative. Auch hilfreich: eine kurze Dusche mit lauwarmem Wasser. Das weitet die Blutgefäße, sodass der Körper die Wärme besser abgeben kann. ←

## Gefährliches Gerinnsel

**THROMBOSE** Urlaub bedeutet Erholung. Doch der Weg zum Reiseziel ist meist weit und unbequem. Besonders Raucher, Schwangere und ältere Menschen steigern durch langes Sitzen ihr Thromboserisiko. Ein Spaziergang durch die Flugzeugkabine oder ein Stopp an der Raststätte schaffen Abhilfe und lösen verkrampfte Muskeln. Flugzeugreisende sollten zudem viel Wasser trinken. Denn weil die Luftfeuchtigkeit in der Kabine niedrig ist, sackt das Blut in die Unterschenkel. ←

## Von wegen Luftnummer

**LÜFTEN** Fenster auf oder zu? Die meisten Menschen verbinden lüften automatisch mit frischer Luft. Im Sommer ist das ein häufiger Trugschluss. Denn damit es in den eigenen vier Wänden angenehm kühl bleibt, raten Experten dazu, die Fenster tagsüber geschlossen zu halten. Stattdessen sollte man früh morgens oder spät abends lüften, wenn es draußen kühler ist als drinnen. Verdunkelnde Jalousien, Rollos und Vorhänge schützen ebenfalls vor Hitze. Sie sind sogar wirkungsvoller als Ventilatoren, die die Wärme nur umschichten und im Raum für Zugluft sorgen. ←

## Aufregender Exot

**OBST** Auch auf deutschen Märkten gibt es vermehrt Papayas zu kaufen. Weil sie kaum Fett und Kalorien enthalten, werden die tropischen Früchte gern auch als Schlankfrüchte bezeichnet. Hinzu kommt: Das in der Papaya enthaltene Enzym Papain erleichtert die Verdauung von Eiweiß und beschleunigt die Fettverbrennung. Aber die gelblich-grüne Frucht mit dem rosafarbenen Fruchtfleisch kann noch mehr. Nur 100 Gramm Papaya decken mehr als den Tagesbedarf an Vitamin C. So unterstützt ihr Genuss ganz nebenbei das Immunsystem. ←



# Was ist eigentlich ...

## Top 3 der beliebtesten Lieder



### 1. FRIENDS – MARSCHMELLO & ANNE-MARIE

In dem Lied „Friends“ erzählen die britische Sängerin Anne-Marie und der DJ Marschmello, was passiert, wenn in einer jahrelangen Freundschaft einer von beiden Gefühle entwickelt.



### 2. MINE – BAZZI

Hier macht der Pop-sänger mit einer eingängigen Melodie seiner Traumfrau eine Liebeserklärung.



### 3. ICY GIRL – SAWEETIE

Rapperin, Songwriterin, Schauspielerin und Designerin – das alles ist die Newcomerin Diamoné Harper alias Saweetie. Mit ihrer Single „Icy Girl“ erreichte sie 3,5 Millionen Klicks auf Youtube.

## ... musical.ly?

Peter Harengel, Experte für digitale Innovation und Social Media bei Focus Online, erläutert, wie die App funktioniert und was sie bei Jugendlichen so beliebt macht.



Foto: privat

### musical.ly wächst schneller als andere Social-Media-Plattformen. Wie genau funktioniert sie?

Man kann sich die App wie eine Play-back-Show vorstellen. Die Nutzer, auch Muser genannt, suchen sich ein Lied aus, spielen es ab und bewegen passend zum Text die Lippen, ohne tatsächlich zu singen. Dabei filmen sie sich mit ihrer Smartphone-Kamera. Das Video laden sie dann auf die musical.ly-Plattform hoch, wo sie es mit anderen Musern teilen. Die können es dann kommentieren oder mit Herzen bewerten.

### Worin besteht der Reiz, die Videos zu teilen?

Es kommt – wie bei allen sozialen Medien – auf Selbstdarstellung und Bestätigung an. Die meisten Muser sind zwischen 13 und 19 Jahre alt. Sie befinden sich also mitten in der Pubertät. Eine schwierige Zeit – vor allem, was Gefühle angeht. Auf musical.ly müssen die Jugendlichen ihre Emotionen nicht verstecken. Ganz im Gegenteil. Die Plattform bietet ihnen die Möglichkeit, echte Gefühle zu zeigen. Das wird dort eher akzeptiert als im realen Leben.

### Und wie realistisch ist die Hoffnung vieler Jugendlicher, durch die Plattform berühmt zu werden?

Es gibt ein paar Stars, aber die App allein reicht nicht. Bei musical.ly muss man weder singen können noch besonders viel Taktgefühl haben. Wer trotzdem hofft, berühmt zu werden, muss regelmäßig Videos hochladen und die Inhalte auch auf anderen sozialen Netzwerken teilen. ←

# 240

Millionen Nutzer hat musical.ly derzeit. Darunter sind vier Millionen aus Deutschland.

# 15

Millionen Musikclips werden jeden Tag auf die Plattform hochgeladen.

# 68

Prozent der sogenannten Muser sind weiblich.

Ein Musikclip dauert maximal

# 15

Sekunden.



# „Eine tolle Art zu altern“

Nach dem Berufsleben noch mal die Schulbank drücken? Sei es, um die geistige Fitness zu trainieren oder soziale Kontakte zu pflegen: Gründe für ein Seniorenstudium gibt es viele. »danke durfte Seniorenstudentin Barbara Maubach einen Tag lang begleiten.

Fotos: Sophie Feist

**H**eute ist sie spät dran. Barbara Maubach schaut ein wenig angespannt von links nach rechts. Endlich springt die Ampel auf Grün. Auf der anderen Straßenseite angekommen, schließt sie ihr Fahrrad an einer Laterne an. Mit einem Coffee to go in der Hand und einem Jutebeutel, aus dem eine Tageszeitung hervorlugt, macht sie sich auf den Weg zur Uni. Um Punkt zwölf fängt ihr Treffen mit einer Projektgruppe an. „Entschuldigen Sie die Verspätung, ich war noch beim Sport. Die Trainerin fordert meinen Rücken da ganz schön heraus!“, sagt sie und atmet kurz durch. In der zweiten Etage angekommen, warten schon die neun anderen Seminarteilnehmer ungeduldig

im Raum. „Gut, wir sind vollzählig, lasst uns anfangen“, sagt ein Mann mit grauen Haaren und holt sein Tablet hervor.

Barbara Maubach, die die Nachfrage nach ihrem Alter charmant übergeht, ist seit 15 Jahren Seniorenstudentin. Jeden Montag trifft sie sich mit ihrer Projektgruppe zum Besprechen von Filmen oder Büchern. Heute ist der Film „Die andere Seite der Hoffnung“ dran. Die sogenannte Citizen-Science-Gruppe ist Teil des Gasthörer- und Seniorenstudiums der Universität zu Köln. Seit fünf Jahren trifft sich der „harte Kern“ in diesem Arbeitskreis, um ausgesuchte Filme wissenschaftlich zu analysieren. Einen Dozenten gibt es bei dieser Veranstaltung nicht. „Wir su-



*Barbara Maubach und ihre Kommilitonen analysieren einen Film.*

chen uns die Filme aus, die uns interessieren, und erarbeiten sie mit wissenschaftlichen Methoden“, erklärt die Rentnerin. „Es ist ein Privileg, keine Prüfungen schreiben zu müssen. Wir machen das nur für uns.“

## Lebenslanges Lernen

„Jetzt formuliert mal bitte jemand eine Ausgangsthese für die heutige Sitzung“, ruft ein Teilnehmer in den Raum. „Wie wäre es mit: Der Regisseur stellt einen komplexen Kosmos mit minimalistischen Mitteln dar“, meldet sich die Protokollantin. Alle nicken zustimmend. Hinter den Studenten hängt ein Plakat zum Thema



*Im Arbeitskreis diskutieren die Studenten ihr Filmprojekt.*

„forschendes Lernen“. Die Schritte zum wissenschaftlichen Arbeiten sind klar definiert: Das Problem wahrnehmen, eine Frage finden, Informationen erarbeiten, Methode auswählen, Idee entwickeln, eine forschende Tätigkeit ausführen, das Ergebnis erarbeiten und anschließend reflektieren. „Manchmal betrachten wir das ein wenig selbstironisch, aber wir wollen ja schon wissenschaftlich arbeiten. Wir sind ein Arbeitskreis, kein privates Literaturkränzchen“, betont Maubach. Diese Gruppe gehört zu dem von der Uni initiierten Citizen-Science-Konzept. Das Ziel der Filmprojektgruppe: Filmanalysen zu erarbeiten und auf die Website der Uni zu stellen, die die Projektgruppen nutzen können.

Die Universität zu Köln bietet seit 30 Jahren das Gasthörer- und Seniorenstudium an. Dabei handelt es sich nicht um einen regulären Studiengang, sondern um einen Weiterbildungsstudiengang, bei dem Vorlesungen und Seminare fakultätsübergreifend besucht werden können. „Das empfinde ich als unglaublich anregend. Ich studiere ohne Druck, bekomme Input und lerne neue Menschen kennen“, zählt Barbara Maubach die Vorteile auf. Zu jedem Semesterbeginn starten auch für die Neueinsteiger Informationsveranstaltungen wie Einführungskurse zur →

→ Recherche und Benutzung des Onlinevorlesungsverzeichnisses. Die Projektgruppe um Barbara Maubach bewältigt den Umgang mit dem Internet problemlos. Während ein Seniorenstudent auf seinem Tablet den originalen Filmtitel googelt, zeigt eine Teilnehmerin auf ihrem Laptop die Fotos für die Filmanalyse. Alle selbst geschriebenen Texte lädt die Projektgruppe auch eigenständig auf ihrer Uni-Website hoch.

### Ohne Prioritäten geht's nicht

„Meine Leidenschaft war immer die Literatur“, erzählt Barbara Maubach. „Es ist eine tolle Art zu altern und eine sinnvolle Lebensgestaltung“. Für sie hat das Studium Priorität. Auch den Urlaub legt sie in die vorlesungsfreie Zeit. Lediglich letztes Semester habe es eine Ausnahme gegeben, gibt sie zu. „Ich habe fünf Wochen Urlaub in Neuseeland gemacht. Aber normalerweise richte ich meine Zeitplanung nach den Veranstaltungen.“ Denn einer Planung bedarf auch ein Seniorenstudium. „Manchmal sitze ich sonntags an den Hausaufgaben. Aber es macht einfach Spaß, weil jeder von uns so engagiert an Themen rangeht“, betont sie begeistert. Ihr wird bei den Seminaren nie langweilig – immerhin studiert sie nur das, was sie interessiert.

Nach anderthalb Stunden Filmanalyse packt die zehnköpfige Gruppe ihre Unterlagen zusammen. „Ich habe nächste Woche Geburtstag und komme trotzdem. Stellt euch auf Rosinenschnecken ein“, ruft ein Teilnehmer seinen Kommilitonen zu. Die Studenten strahlen. „Fährt jemand mit dem Bus zurück zur Uni?“, fragt er. „Nee, ich bin noch mit einer Freundin verabredet“, gibt eine andere Seniorenstudentin zurück. Auch Barbara Maubach macht sich auf den Weg nach Hause. Als sie ihr Fahrrad aufschließt, lächelt sie zufrieden. „Das nächste Mal treffe ich mich danach auch endlich mal wieder mit meinen Kommilitonen auf einen Kaffee.“ ←

### **i** WEITERE INFORMATIONEN

zu den Möglichkeiten des Seniorenstudiums finden Sie auch auf der Website ihrer lokalen Universität.



*„Für Jeden ist was dabei.“*

### Drei Fragen an Dr. Anne Löhr, Geschäftsführerin des Gasthörer- und Seniorenstudiums

#### Was zeichnet das Gasthörer- und Seniorenstudium aus?

Die Universität zu Köln bietet vielfältige Möglichkeiten. Einmal eingeschrieben, können Studenten jede Vorlesung und jedes Seminar besuchen, vorausgesetzt die Lehrpersonen sind einverstanden. Darüber hinaus gibt es sogenannte Arbeitskreise. Das sind Seminare zu verschiedenen Themen, die sich speziell an Seniorenstudierende richten. Es gibt keinen Leistungsdruck, da keine Prüfungen geschrieben werden, und auch keine Regelstudienzeit.

#### Welche Motivation steckt dahinter, nach der Rente nochmal zu lernen?

Es gibt unterschiedliche Motivationen, ein Gasthörerstudium aufzunehmen. Viele studieren, um sich mental fit zu halten. Sie begeistern sich für bestimmte Themen und tauschen sich mit anderen Kommilitonen aus. Das kann sehr bereichernd sein. Einige Studenten erfüllen sich auch ihren Lebens Traum und lernen genau das, was sie schon immer interessiert hat, wofür sie aber früher keine Zeit hatten.

#### Gibt es auch Hürden, die es zu bewältigen gilt?

Die erste Herausforderung ist die Onlineanmeldung. Hierfür ist eine E-Mail-Adresse notwendig. Bei Fragen und für Hilfestellungen steht die Koordinierungsstelle Wissenschaft und Öffentlichkeit in den entsprechenden Sprechstundenzeiten zur Verfügung. Falls jemand nach einem beendeten Semester weniger Kurse besuchen möchte, ist dies kein Problem. Jedes Semester kann man sich die Zeiten neu einteilen oder auch pausieren. ←



**Schenken Sie  
Lebensfreude**  
*Malteser Besuchs- und  
Begleitungsdienst*

Als einfühlsamer und offener Mensch besuchen Sie alte, kranke und vereinsamte Menschen zu Hause und in stationären Einrichtungen. Sie erfahren die Anerkennung dankbarer Menschen und sind Mitglied einer engagierten Gruppe.

**Malteser Hilfsdienst e.V.**  
Generalsekretariat, Köln

 [sozialstark@malteser.org](mailto:sozialstark@malteser.org)  
 [malteser-sozialstark.de](http://malteser-sozialstark.de)



*Die Hafenstadt Paphos im Südwesten der Insel war 2017 Europas Kulturhauptstadt.*

# Götter, Grotten und Genuss

**Traumstrände, köstliches Essen, ein besonderer Kulturmix und eine beeindruckende Geschichte locken Reisende nach Zypern.**

**Z**yprien, Olivenhaine, türkisfarbenes Meer und felsige Schluchten prägen die kontrastreiche Landschaft Zyperns. Die drittgrößte Insel des Mittelmeeres hat Reisenden viel zu bieten. Ob Sportbegeisterte, Naturliebhaber, Feinschmecker oder Kulturinteressierte – hier kommen alle auf ihre Kosten. Berühmt ist Zypern für seine

langen Strände, naturbelassenen Buchten und seine hervorragende Wasserqualität. Zahlreiche Küstenabschnitte der Insel wurden mit dem Qualitätszeichen „Blaue Flagge“ ausgezeichnet. Vor den Halbinseln Akamas, Karpas und Varoscha legen Meeresschildkröten ihre Eier ab, hier besteht sogar die Chance mit Schildkröten zu schwimmen. Zu den idyllischsten Naturattrakti-





Foto: fotolia/fazetful

Zyprisches Meze wird in kleinen Schalen serviert und umfasst bis zu 30 kleine Gerichte.

onen auf Zypern gehört die Blaue Lagune, die nur mit einem Boot zu erreichen ist.

Der knapp 2.000 Meter hohe Berg Olympos ist ein lohnendes Ziel für Wanderer, deren Mühe mit einer herrlichen Aussicht auf das gesamte bewaldete Gebirge belohnt wird. Zahlreiche Klöster sind – ob zu Fuß oder mit dem Auto – ebenfalls einen Besuch wert. So wie das im 11. Jahrhundert entstandene Kykkos-Kloster. Eine kurvenreiche Straße durch das malerische vulkanische Troodos-Gebirge führt dorthin.

## Die Mischung macht's

Griechen, Römer, Byzantiner, Osmanen und britische Kolonialherren hinterließen in Zypern ihre Spuren, die bis heute das Leben der Insel beeinflussen. Übrigens war auch der souveräne Malteser Orden auf Zypern. 1291 wurde der Sitz des Ordens von Jerusalem nach Zypern verlegt. Politisch ist die Insel seit 1974 zweigeteilt: in den griechisch geprägten Süden und den türkisch geprägten Norden. Doch keine Sorge: Der Inselstaat gehört zu den sicheren Reisezielen, und bis auf das Beachten einiger Formalitäten ist das Überqueren der Green Line, wie die Grenze auf Zypern heißt, kein Problem. Wer sich für Geschichte interessiert, sollte die Hauptstadt Nikosia mit ihren zahlreichen Museen besuchen.

Die verschiedenen kulturellen Einflüsse prägen auch die Küche: Das Nationalgericht Kléftiko sind gebackene Kartoffeln mit Lammfleisch. Einer Beliebtheit erfreut sich Meze, bei dem bis zu



Foto: fotolia/oleg\_p\_100

Am Coral Bay entspannen sich Jung und Alt in der Sonne. Besonders beliebt ist die Bucht auch bei Tauchern und Wassersportlern.

30 verschiedene kleine Gerichte aufgetischt werden. Der dazu passende zypriotische Wein verdankt seinen typischen Geschmack der trockenen Hitze der Berge. ←

### DER BESONDERE TIPP



Foto: istock/latecom

Der Aphroditefelsen – ein Muss für alle Liebenden.

## EINFACH GÖTTLICH

An dem Aphroditefelsen soll – der Sage nach – Aphrodite, die griechische Göttin der Liebe und der Schönheit, dem Meer entstiegen sein. Wenn man einen Kieselstein von diesem Strand, rund 15 Kilometer östlich von Paphos gelegen, in den Kleidertaschen eines geliebten Menschen versteckt, ist einem angeblich ewige Liebe garantiert. Schwimmt man einmal gegen den Uhrzeigersinn um den Felsen herum, verspricht das Schönheit und Verjüngung!

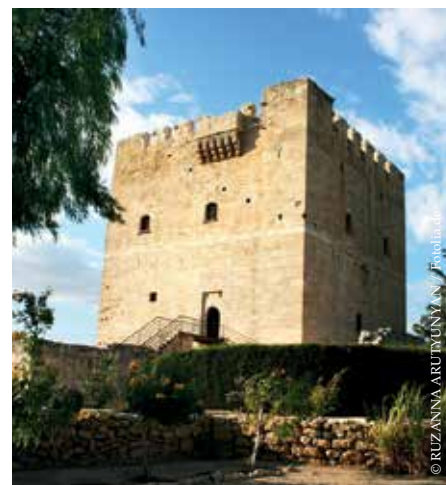


### LUST ZU REISEN?

Weitere Informationen zum Reiseziel

● Zypern gibt es unter [www.zypern.de](http://www.zypern.de)





# Zypern – Treffpunkt der Kulturen

Spannende Entdeckungsreise durch die Kulturgeschichte Europas.

Begleiten Sie uns zum Entdecken, Erleben und Erholen nach Zypern. Es erwartet Sie mediterraner Charme mit malerischen Küstenstreifen, immergrünen Wäldern und die romantisch raue Welt des Troodos-Gebirges.

Gelegen zwischen Europa und dem Orient wurde die Mittelmeerinsel Treffpunkt zahlreicher Kulturen. Die Zeugnisse reichen von Ausgrabungen aus der Steinzeit über Kultstätten der Griechen und Römer bis zu byzantinischen Kirchen aus dem Mittelalter. Und auch die Ordensritter hinterließen Spuren. Nach der Flucht aus dem Morgenland richteten

sie sich in der Region um Limassol und Nikosia ein. Aus dieser Blütezeit stammen u.a. die Krönungskirche und die mächtige Kolossi-Burg, das einstige Hauptquartier der Ritter.

Die tiefe Religiosität der Inselbewohner findet ihren Ausdruck u.a. in den zahlreichen Klöstern – allen voran das Kloster Kykkos mit seinen imposanten Fresken und herrlichen Mosaiken. Bei der Besichtigung erleben Sie einmal mehr, wie spannend Geschichte sein kann, wenn sie von fach-

kundiger Leitung am Original-Schauplatz näher gebracht wird.

Und natürlich bleibt auch Zeit für erholsame Stunden in mildem Klima. Den passenden Rahmen dafür bietet das schöne 4-Sterne-superior-Hotel, direkt am Meer.

## Auch die Kreuzritter hinterließen ihre Spuren auf der drittgrößten Insel des Mittelmeeres.

Nach einem erlebnisreichen Tag können Sie hier in entspannter Atmosphäre und im Kreis Gleichgesinnter den Tag Revue passieren lassen. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag!

### Informieren & anmelden

Reiseziel: **Zypern**

Termin: **30.03. bis 06.04.2019**

Reisepreis im DZ\* pro Person: EUR **1.295,-**

Einzelzimmer-Zuschlag: EUR **245,-**

Zuschlag garantierter

Meerblick pro Person: EUR **63,-**  
(\* = bei Zweierbelegung)

Reiserücktrittskosten-Versicherung mit Selbstbehalt pro Person: EUR **52,-**  
(Die Versicherung kann nach Abschluss nicht mehr storniert werden.)

Veranstalter der Reise ist:



Terramundi GmbH  
Im Wauert 14 • 46286 Dorsten

Telefon: 023 69 / 9 19 62-0

Telefax: 023 69 / 9 19 62-33

Web: [www.terramundi.de](http://www.terramundi.de)

Terramundi ist insolvenzversichert bei ZÜRICH.

**Kostenlose TERRAMUNDI-Service-Rufnummer für Ihre Fragen: 0800 - 8 37 72 68**

Einfach weitere Informationen mit diesem Coupon anfordern oder gleich Platz sichern! Bitte in Druckschrift ausfüllen und per Post oder Fax an Terramundi senden.

Name, Vorname (bei Anmeldung Rechnungsanschrift):

Straße:

PLZ und Ort:

Telefon:

Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des verantwortlichen Veranstalters Terramundi GmbH – einsehbar unter [www.terramundi.de](http://www.terramundi.de) oder auf Wunsch Zusendung per Post. Mit Erhalt der Reisebestätigung und des Sicherungsscheins ist eine Anzahlung von 10% des Reisepreises fällig; der Restbetrag 3 Wochen vor Anreise.

Datum, Unterschrift

Bitte senden Sie mir das detaillierte Reiseprogramm zur **ZYPERN-Reise**.

**JA**, ich möchte mit folgenden Personen an der **ZYPERN-Reise** teilnehmen.

Name, Vorname Anmeldende/r (wie im Ausweisdokument):

Name, Vorname Mitreisende/r (wie im Ausweisdokument):

gewünschter Flughafen (je nach Verfügbarkeit):

(Bitte beachten Sie eventuelle Zuschläge!)

### Gewünschte Leistungen

Bitte ankreuzen: DZ = Doppelzimmer bei Zweierbelegung, EZ = Einzelzimmer, RV = Reiserücktrittskosten-Versicherung

Teilnehmer 1  DZ  EZ  MB  RV

Teilnehmer 2  DZ  EZ  MB  RV



# JETZT NIMMT AUCH IHRE GARAGE FÜR SIE PAKETE AN. MIT DHL GEHT DAS.

Alle Services für Ihren individuellen Paketempfang:

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

