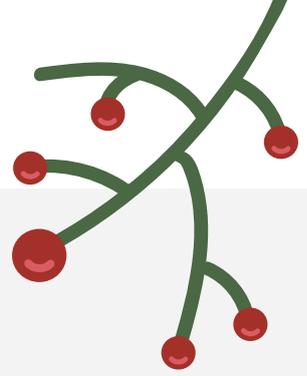


AUSGABE
Weihnachten
2025

FÜR DICH!





INHALT

LEBEN

BUCHTIPPS

REZEPTE

RÄTSEL-ECKE

ALLTAGSTIPPS

PFLEGE

UND ZULETZT NOCH

KREATIV

IMPRESSUM

V.i.S.d.P.: Ute Popko
Vitakt Hausnotruf GmbH
Hörstkamp 32
48431 Rheine
Tel.: 0 59 71 - 93 43 56
Fax: 0 59 71 - 93 43 80

vitakt.com
info@vitakt.com
facebook.com/vitakt
Instagram: [vitakt_hausnotruf](https://www.instagram.com/vitakt_hausnotruf)
Ust-ID-Nr.: DE 814103026
WEEE-Reg.-Nr.: DE 53024815





LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

als ich ein kleines Mädchen war, hatte ich nur einen großen Wunsch: ein neues Fahrrad. Meine Eltern meinten damals, das sei nicht nötig – schließlich könnte ich auch zu Fuß zur Schule gehen. Doch mein Vater schickte mich Wochen vor Weihnachten mit einem scheinbar harmlosen Auftrag in ein kleines Fahrradgeschäft in Rheine. Ich sollte dort nach einem „ein Meter langen Ventilgummiband“ fragen. Was ich nicht wusste: Dieses Ventilgummiband war ein geheimes Codewort, das mein Vater vorher mit dem Fahrradhändler vereinbart hatte. Wenn das kleine Mädchen nach diesem Band fragte, wusste der Händler sofort, dass er mich unauffällig dazu bringen sollte, ein Fahrrad auszuprobieren und mir dabei die Möglichkeit geben würde, mein Lieblingsrad auszusuchen.

Also verschwand er wie selbstverständlich in den Keller, ließ mich allein zwischen all den Fahrrädern stehen – und mein Blick blieb an einem wunderschönen roten Fahrrad hängen. Als er zurückkam, entschuldigte er sich, dass er kein Ventilgummiband vorrätig habe, und bat mich, auf ein Fahrrad zu steigen, damit er die Sattelhöhe für „einen Jungen aus der Nachbarschaft“ einstellen könne. Natürlich machte ich mit – und als er mich fragte, welches Rad mir am besten gefalle, zeigte ich ohne Zögern auf das rote. „Dann probieren wir es doch mit diesem“, sagte er, „so können wir die Höhe am besten für den Jungen einstellen.“

An Heiligabend stand genau dieses Fahrrad unter unserem Weihnachtsbaum – mit perfekt eingestellter Sattelhöhe. Ich war überwältigt vor Glück.

Wenn ich heute zurückblicke, weiß ich: Das eigentliche Geschenk war nicht das Fahrrad.



Das Geschenk war die Liebe, die dahintersteckte. Zu spüren, wie sehr meine Eltern sich bemühten, meinen Wunsch wahr werden zu lassen – das war das Wertvollste. Und diese Erfahrung prägt bis heute: Es ist die Familie, die uns trägt, die kleinen Gesten der Zuwendung, die Überraschungen voller Herz.

Darum wünsche ich Ihnen von Herzen, dass Sie in dieser Weihnachtszeit genau das erleben dürfen: die Wärme der Familie, die Nähe von Freunden, die Verbundenheit mit den Menschen, die Ihr Leben reich machen. Denn das ist es, was bleibt.

Frohe Weihnachtszeit!

Ihre

Britta Schönweitz
Geschäftsführerin Vitakt Hausnotruf GmbH

WEIHNACHTEN BEI MARIE-LUISE MARJAN

„EIN GOTTESDIENST IST FÜR MICH UNERLÄSSLICH“



Für unsere festliche Ausgabe haben wir Marie-Luise Marjan gefragt, wie sie Weihnachten verbringt. Die bekannte deutsche Schauspielerin, die das Fernseh-Publikum in der „Lindenstraße“ über mehr als drei Jahrzehnte begleitet hat, verrät uns persönliche Weihnachtserinnerungen, Lieblingstraditionen und die kleinen Rituale, die ihr in der kalten Jahreszeit lieb und teuer sind. So wird Weihnachten für sie zu einer Zeit der Wärme, Gemütlichkeit und Dankbarkeit.

Was bedeutet Weihnachten für Sie?

Weihnachten ist ein religiöses Fest: Christus ist geboren, um uns zu erlösen. Er hat seinen Leib hingegeben, um uns zu retten. Das ist der Ursprung des Weihnachtsfestes. Gott hat uns einen Botschafter geschickt. Dieser religiöse Aspekt ist mir sehr, sehr wichtig, denn er wird oft vernachlässigt. Gottes Botschaft und der Grundgedanke von Weihnachten darf nicht im Geschenkerausch untergehen.

Wie verbringen Sie die Weihnachtsfeiertage?

Ich gehe jedes Jahr zu Weihnachten in den Gottesdienst, das ist ein Muss für mich. Ansonsten habe ich einen wunderbaren Freundeskreis und meine Freunde laden mich ein, Weihnachten mit ihnen zu verbringen. Da sie aber in ganz Deutschland verteilt leben, kann ich nicht überall hinfahren. Ich möchte da Weihnachten verbringen, wo ich zu Hause bin. Darum ist es auch ein festes Ritual, dass ich jedes Jahr einen Weihnachtstag – entweder den 1. oder den 2., das wird ad hoc entschieden – bei meinen Freunden Viola, Michael, Emily und Timmy, dem Hund, verbringe. Sie wohnen in meiner Nähe und bei ihnen bin ich traditionell an einem Weihnachtstag eingeladen. Dann gehe ich mit Viola in der Nähe von Bad Godesberg in den Gottesdienst und danach feiern wir zusammen, lesen die Weihnachtsgeschichte, singen, packen die Ge-

schenke aus und dann wird lecker gespeist. Zu der Zeit, als ich Engagements am Theater hatte, habe ich Weihnachten auch mit Kollegen verbracht. Da wir Weihnachten arbeiten mussten und nicht nach Hause fahren konnten, war ich oft bei jemandem aus dem Ensemble eingeladen.

Gibt es eine besondere Tradition, die Sie an den Weihnachtstagen gern pflegen?

Als ich noch in Hamburg lebte, haben mein Partner und ich jedes Jahr Freunde eingeladen, die allein waren. Das gehörte für uns zu Weihnachten dazu. Und heute bin ich jedes Jahr an einem Weihnachtstag bei guten Freunden eingeladen. Das ist eine liebgewonnene Tradition.

Sind Sie zu Weihnachten am liebsten zu Hause, im Urlaub oder an einem besonderen Ort?

Das hat sich verändert. Früher war ich aufgrund diverser Engagements zu Weihnachten unterwegs, auch mal im Ausland. Heute ist für mich das schönste Weihnachtsfest zu Hause in Deutschland, da, wo ich lebe.

Haben Sie ein traditionelles Weihnachtsgericht oder ein Liebessessen, das nie fehlen darf?

Gerne mag ich Fischfondue. Das kann man wunderbar vorbereiten, alle sitzen gemeinsam am Tisch und niemand muss in der Küche stehen oder servieren. Fischfondue ist sehr kommunikativ, man kann sich dabei wunderbar unterhalten. Die Vorfreude fängt schon damit an, dass man in ein qualifiziertes Fischgeschäft geht und den Fisch aussucht. Wichtig ist, dass man festkochende Fische wie Rotbarsch oder Zander oder auch Garnelen nimmt. Kleingeschnitten in Stücke kann man sie mit Fonduegabelchen aufspießen, um sie in der Brühe zu garen. Den Sud für das Fischfondue kann man schon vorher zubereiten oder auch fertig



kaufen. Das Gemüse wie Brokkoli, Möhren und Kartoffeln steht klein geschnitten in Schalen bereit, um in der Brühe zu garen. Dazu kommen selbst gemachte Soßen, wie Senfsoße, Currysoße oder Joghurtssoße, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Soßen werden zum Essen gereicht und runden das Fischfondue sehr schmackhaft ab.

Haben Sie eine besondere Lieblingsweihnachtsszene aus einem Film, Lied oder Buch?

Ich sehe immer wieder gerne den britischen Fernsehfilm „Der kleine Lord“ mit dem herausragenden Schauspieler Alec Guinness in der Rolle des Großvaters.

Gibt es eine Weihnachtserinnerung aus Ihrer Kindheit, die Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

Ich erinnere mich, dass meine Mutter sagte, dass das Christkind in diesem Jahr nichts für mich bringen könnte, da es so viele andere Kinder beschenken müsse. Da ich immer ein recht verständiges Kind war, habe ich erwidert, dass das für mich in Ordnung sei. Natürlich hoffte ich aber insgeheim, dass das Christkind doch zu mir kommt. Und – in der Tat: Nach dem Abendessen sagte meine Mutter, dass sie hinter den Schiebetüren, die wir in Hattingen an der Ruhr in unserer Wohnung hatten, etwas rascheln hörte. Sie fragte mich, ob wir nach-

sehen sollten, woher das Geräusch kommt. Sie öffnete die Schiebetür einen kleinen Spalt und da stand ein winzig kleines Tannenbäumchen, eingepflanzt in einem Töpfchen. Daneben sah ich ein Paar Stiefelchen, die fast größer waren als der winzige Tannenbaum. Die hatte ich mir so sehr gewünscht! Die Stiefel waren nicht aus echtem Leder. Ich weiß noch, dass sie braun waren und mit einem weißen Kunstpelz als Rand. Das Schönste daran war aber noch nicht einmal das Geschenk selbst, sondern dieser Moment: Ich hatte mich eigentlich schon damit abgefunden, dass ich nichts bekommen würde, aber dann ist das Christkind doch gekommen und hat mir die Stiefel gebracht. Das war ein unbeschreiblich schönes Erlebnis, das habe ich nie vergessen!

Erinnern Sie sich an den Moment, an welchem Sie zum ersten Mal Ihren eigenen Weihnachtsbaum geschmückt haben?

Als ich in Karlsruhe am Staatstheater engagiert war, wusste ich, dass ich Weihnachten allein sein würde. Da habe ich mir kurzerhand selbst eine kleine Weihnachtsfeier gestaltet: Ich besorgte mir einen Tannenbaum, schmückte ihn mit Lametta und Kerzen, packte mir selbst sehr sorgfältig kleine Geschenke ein – eine Pralinschachtel, Kosmetik, einen besonderen Füllfederhalter – und legte sie unter meinen Tannenbaum. Dann zog ich meinen schönsten Kaftan an, zündete die Kerzen an, setzte mich unter den Weihnachtsbaum und las die Weihnachtsgeschichte. Danach habe ich das Lied „Stille Nacht, Heilige Nacht“ gesungen und fühlte mich nicht mehr allein.

Schmücken Sie Ihr Zuhause weihnachtlich, oder ist das für Sie eher nebensächlich?

Meine Wohnung dekoriere ich gerne. Zu Weihnachten lege ich immer bestimmte Tischdecken mit Weihnachtsmotiven auf und überall in der Wohnung gibt es rote Kerzen. Und in einer hohen Vase stehen große Tannenzweige, die weihnachtlich geschmückt sind.

Welche Rolle spielt das Thema „Dankbarkeit“ für Sie? Ist das etwas, das an den Weihnachtstagen einen besonderen Fokus bekommt?

Für mich ist Dankbarkeit nichts, was sich auf Weihnachten beschränkt. Es ist mir das ganze Jahr über sehr wichtig. Gerade jetzt, wo ich

nicht so beweglich bin, bin ich auf Hilfe angewiesen. Und die wird mir auch zuteil: Wenn ich mich unsicher fühle, bietet mir sofort jemand Unterstützung an. Und dafür bin ich unendlich dankbar. So habe ich auch den Hausnotruf für mich entdeckt: Dort sind Menschen, die für mich da sind und mir Sicherheit geben. Auch das erfüllt mich mit Dankbarkeit.

Nutzen Sie die Weihnachtszeit ganz besonders, um sich karitativ zu engagieren?

Ich habe mein Leben lang immer geholfen und mich sozial engagiert – und das nicht nur zur Weihnachtszeit: Ich setze mich seit 35 Jahren weltweit für die Rechte von Kindern ein, besonders für Mädchen, und konzentriere mich dabei auf die Arbeit für Unicef, Plan International und die Malteser. Das ist Teil meines Lebens geworden, das mache ich mit ganzem Herzen. Was man mit dem Herzen tut, das kommt auch wieder zum Herzen zurück. Mir ist es sehr wichtig, dass in der Welt ein Gleichgewicht geschaffen wird, denn es gibt auf der einen Seite Hunger und Elend und auf der anderen Seite Wohlstand und Überfluss. Wir müssen über den Tellerrand schauen und dankbar dafür sein, dass wir auf dieser Seite des Globus leben, denn wir haben alles, was wichtig ist. Vor allem sollten wir aufmerksamer miteinander umgehen und nicht so viel streiten: Wir brauchen mehr Akzeptanz für andere und dürfen nicht nachtragend sein. Verzeihen ist ein wichtiger Punkt im Leben aller Menschen, wer nicht verzeiht, findet auch keinen inneren Frieden! Und der Friedensgedanke ist ja auch Teil der Weihnachtsbotschaft. Ich bete, dass endlich die Waffen weltweit schweigen und das nicht nur zu Weihnachten, sondern dauerhaft!

Welche Botschaft verbinden Sie mit Weihnachten?

Vor allem die Friedensbotschaft! Die liegt mir besonders am Herzen. Und dass kein Kind auf der Welt mehr hungern muss!

Welchen Wunsch hätten Sie ganz persönlich, wenn ein Weihnachtengel Ihnen einen Herzenswunsch erfüllen würde?

Frieden, Frieden, Frieden – Gesundheit, Gesundheit, Gesundheit! Ich wünsche allen Lesern frohe und friedliche Weihnachten! ■





FISCHFONDUE

à la MARIE-LUISE MARJAN



Zutaten (für 4 Portionen)

- 2,5 l Fischesud (gekauft oder selbstgemacht)
- 200 g Garnelen
- 200 g Zanderfilets
- 200 g Rotbarsch
- 200 g Möhren
- 200 g Kartoffeln
- 300 g Brokkoli
- Soßen, nach hausgemachter Art: Senfsoße, Currysoße, Joghurtsoße

Zubereitung

1. Garnelen waschen und auslösen.
2. Die Fischfilets säubern, Haut entfernen, Gräten auslösen.
3. Fisch in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Gemüse zubereiten: Putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
5. Fisch und Garnelen auf Tellern anrichten.
6. Fischesud erhitzen und in den Fondue-Topf gießen, diesen auf den Rechaud stellen.
7. Fisch und Garnelen auf Fonduegabeln stecken und in der heißen Brühe garen.
8. Gemüse ebenso auf Fonduegabeln spießen und in der Brühe garen.
9. Dazu: Hausgemachte Soßen und Brot (z. B. Baguette) reichen.





WEIHNACHTSBRÄUCHE: TRADITIONEN, DIE DIE FESTTAGE BESONDERS MACHEN

Weihnachten ist eine besondere Zeit, die in vielen Teilen der Welt gefeiert wird. Obwohl die festlichen Rituale und Bräuche in einzelnen Ländern ganz unterschiedlich sind, verbindet sie alle der Wunsch nach Freude, nach gemeinsamen Ritualen und nach dem Zusammensein mit Familie und Freunden.

Hier möchten wir Ihnen Weihnachtstraditionen aus verschiedenen Ländern vorstellen, die zeigen, wie vielfältig und bunt die Weihnachtszeit sein kann.

Der Weihnachtsbaum – ein Symbol der Freude

In vielen Ländern gehört das Aufstellen eines Weihnachtsbaumes zu einem zentralen Element der Festlichkeiten. In Deutschland, Österreich und in der Schweiz ist der geschmückte Tannenbaum mit Lichtern, Kugeln und anderem Schmuck kaum wegzudenken. Auch in den USA, Großbritannien und Skandinavien stellt der Weihnachtsbaum einen wichtigen Brauch dar. Oft wird der Baum am Heiligabend oder in den Wochen davor aufgestellt,

um das Zuhause festlich zu schmücken und die Vorfreude auf das Fest zu steigern.

Weihnachtslieder – die Melodie der Festtage

Das Singen von Weihnachtsliedern ist in vielen Ländern traditionell verankert. In Deutschland sind Lieder wie „Stille Nacht, heilige Nacht“ oder „O Tannenbaum“ sehr bekannt. In Großbritannien und den USA werden Klassiker wie „Jingle Bells“ oder „Silent Night“ gesungen. In Schweden stellt das Singen von „Julsång“ (Weihnachtsliedern) einen wichtigen Bestandteil der Feierlichkeiten dar, oft begleitet von festlichen Zusammenkünften und Musik. Das gemeinsame Singen schafft eine warme Atmosphäre und verbindet Menschen über Grenzen hinweg.

Advent – die besinnliche Zeit vor Weihnachten

Der Advent stellt in vielen Ländern eine besondere Zeit der Vorbereitung und eine Zeit der Besinnung, des Wartens und der Hoffnung dar. In Deutschland, Österreich, den Niederlanden und Skandinavien wird die Adventszeit mit

Adventskränzen, Adventskalendern und speziell geschmückten Fenstern zelebriert und die Vorfreude auf die Weihnachtstage gesteigert. In Italien findet vom 16. bis 24. Dezember die Weihnachtsnovene oder auch "Novena del Bambin" statt: Eine Tradition, bei der Familien und Gemeinden neun Tage lang gemeinsam beten, biblische Texte lesen und Lieder singen, um sich auf die Geburt Christi vorzubereiten.

Weitere interessante Bräuche weltweit: Lichterfeste

Auf den Philippinen wird Weihnachten mit dem „Simbang Gabi“ gefeiert, einer Reihe von nächtlichen Messen, bei denen Lichter und Kerzen eine wichtige Rolle spielen. In Deutschland ist das Anzünden von Lichterketten und Kerzen in Fenstern eine schöne Tradition, die das Zuhause festlich erstrahlen lässt. In den USA sind festliche Lichterketten und lokale Weihnachtsparaden wie die Hollywood Christmas Parade in Los Angeles sowie verschiedene Bootsparaden in Häfen und an Küsten mit leuchtenden Booten und Feuerwerken sehr beliebt. Festliche Lichter spielen auch in Schweden eine zentrale Rolle: Hier ist das Lucia-Fest am 13. Dezember ein besonderer Brauch. Dabei trägt eine junge Frau ein weißes Kleid und eine Krone aus Kerzen, während sie Lieder singt. Die Adventszeit wird mit Lichterketten und festlichen Märkten gefeiert, die die dunkle Jahreszeit erhellen.

Weihnachtsmärkte

Besonders in Deutschland, Österreich und der Schweiz sind die Weihnachtsmärkte mit ihren Ständen, dem Glühwein und handgemachten Geschenken sehr beliebt. Auch in anderen Ländern, wie Frankreich, Tschechien oder Schweden gibt es festliche Märkte, die Weihnachtsstimmung verbreiten und die Vorweihnachtszeit besonders stimmungsvoll machen.

Bescherung und Geschenke

Das Austauschen von Geschenken ist in vielen Ländern üblich. In den USA, in Deutschland und

Großbritannien findet die Bescherung meist am Heiligabend im Kreis der Familie oder beim gemütlichen Zusammensein mit Freunden statt. Auch in den Niederlanden ist Weihnachten ein traditionelles Familienfest, bei dem sich die Angehörigen gegenseitig Besuche abstatten. Höhepunkt der Festlichkeiten ist allerdings nicht Heiligabend, sondern „Sinterklaas“ am Vorabend des Nikolaustages: am 5. Dezember verteilen Sinterklaas (eine volkstümliche, an den historischen Nikolaus von Myra angelehnte Gestalt) und seine Helfer die Geschenke. In Spanien wird Weihnachten (Navidad) vom 24. Dezember bis zum 6. Januar, dem Dreikönigstag (Día de los Reyes Magos) gefei-



ert. Der Höhepunkt der spanischen Weihnacht ist das Familienessen am Heiligabend, gefolgt von der Mitternachtsmesse. Bescherung gibt es hier traditionell erst am Dreikönigstag, wenn die Heiligen Drei Könige den Kindern Geschenke bringen.

Vielfalt macht das Fest bunt und schön

Weihnachten ist überall dort, wo es gefeiert wird, ein Fest, das durch unterschiedliche Bräuche und Traditionen geprägt ist. Ob das Aufstellen des Baumes, das Singen von Liedern, das Verteilen von Geschenken oder die besondere Stimmung im Advent – diese Vielfalt trägt auf der ganzen Welt dazu bei, eine festliche Stimmung zu schaffen und Freude zu verbreiten. Letztendlich wird aber vor allem eines deutlich: Egal, wie unterschiedlich Menschen auf der ganzen Welt Weihnachten feiern – alle möchten vor allem Gemeinschaften pflegen und die Hoffnung auf ein friedliches Zusammenleben miteinander teilen. ■



WAS TUN, WENN'S BRENNT?

TIPPS FÜR DIE BRANDPRÄVENTION

Wohnungsbrände sind eine ernstzunehmende Gefahr, die vor allem für ältere Menschen schnell lebensbedrohlich werden kann. Das Risiko, bei einem Wohnungsbrand ums Leben zu kommen, ist laut Statistischem Bundesamt für Senioren doppelt so hoch wie für den Durchschnitt. Doch woran liegt das? Zum einen sind nachlassendes Seh- und Hörvermögen sowie eine langsamere Reaktionszeit für diese Zahlen verantwortlich. Zum anderen lässt bei manchen Menschen mit zunehmendem Alter das Gedächtnis nach. Und schließlich sind wir im Alter oft weniger mobil und verlieren wertvolle Sekunden, wenn wir uns in Sicherheit bringen müssen. Umso wichtiger, sich rechtzeitig über

Brandschutz zu informieren und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen.

Vorbeugen – Gefahrenquellen erkennen und vermeiden

Zur Brandprävention gibt die Feuerwehr eine Reihe von Empfehlungen, wie vor allem ältere Menschen das Risiko eines Wohnungsbrandes minimieren können:

Elektrogeräte kontrollieren

Viele Brände entstehen durch defekte Elektronik und veraltete Geräte. Klassische Brandquellen sind zum Beispiel veraltete elektrische Anlagen oder Elektrogeräte, die sich nicht von

selbst abschalten. Ersetzen Sie vorsorglich alte Bügeleisen und Toaster durch neue Geräte und ziehen Sie lieber den Stecker, als die Geräte im Stand-by-Modus zu lassen. Achten Sie bei Ihrem Fernseher und der Stereoanlage auf ausreichende Belüftung, da es sonst zu Überhitzung kommen kann. Große Mehrfachsteckdosen sollten Sie nicht vollständig belegen, um Überhitzungen und Kurzschlüsse zu vermeiden.

Vorsicht beim Umgang mit Kerzen und Zigaretten

Kerzen und offenes Feuer sind immer potenzielle Gefahrenquellen. Löschen Sie Kerzen deshalb immer, bevor Sie den Raum verlassen, und achten Sie auf feuerfeste Untersetzer. Halten Sie brennbare Materialien wie Gardinen fern – das gilt auch für den Adventskranz zu Weihnachten. Verwenden Sie stattdessen lieber batteriebetriebene Kerzen. Sie sind sicherer und sehen heutzutage täuschend echt aus. Wenn Sie Raucher sind und in der Wohnung rauchen, verwenden Sie standsichere Aschenbecher und entsorgen Sie die Asche erst, wenn sie vollständig ausgekühlt ist.

Brandschutz in der Küche

Vielleicht wollen Sie nur schnell etwas auf dem Herd aufwärmen und dann klingelt das Telefon oder Sie schalten aus Versehen die falsche Platte ein? – So etwas passiert schnell. Achten Sie deshalb beim Brandschutz besonders auf Ihre Küche. Stellen Sie keine brennbaren Gegenstände wie Rührschüsseln, Küchentücher oder Kochbücher auf die Herdplatte, kontrollieren Sie immer Herd und Ofen, bevor Sie die Küche verlassen und reinigen Sie regelmäßig Ihre Dunstabzugshaube – hier sammelt sich Fett, das sich schnell entzünden kann. Werden Speisefette oder -öle zu stark erhitzt, entzünden sie sich. Das ist besonders gefährlich, da das Löschen mit Wasser zu einer Fettexplosion führen kann. Ersticken Sie den entstehenden Brand besser gleich mit dem Pfannendeckel, bevor er sich ausbreiten kann. Ist das nicht möglich, eignen sich Fettbrand-Feuerlöscher mit Spezialschaum.

Einfache Brandschutzmaßnahmen

Moderne Technik kann helfen, Brände frühzeitig zu erkennen und zu verhindern. Gerade für ältere Menschen sind diese Systeme von großer Bedeutung:

- **Rauchmelder:** Rauchmelder sind gesetzlich vorgeschrieben und gehören in jeden Haushalt. Für Senioren gibt es Rauchmelder mit speziellen Signalen wie Blitzlicht oder Vibrationskissen, die auch bei eingeschränktem Hörvermögen wirksam warnen.
- **Herdwächter:** In der Küche ist es sinnvoll, statt auf herkömmliche Rauchmelder auf Wärmemelder oder einen Herdwächter zu setzen, die für Räume mit hoher Wärme- und Wasserdampfentwicklung konzipiert sind. Ein so genannter Herdwächter bietet sogar Funktionen wie das automatische Abschalten des Herds und kann so Küchenbrände verhindern.
- **Feuerlöscher:** Es ist sinnvoll, einen Feuerlöscher griffbereit zu haben. Kaufen Sie sich einen kleinen Fettbrand-Löschler oder ein leicht zu bedienendes Löschspray und deponieren Sie es neben Ihrem Herd, um im Ernstfall schnell löschen zu können.

Wie verhalte ich mich, wenn es brennt?

Wenn trotz aller Vorsichtsmaßnahmen ein Brand ausbricht, ist schnelles und richtiges Handeln entscheidend:

1. **Ruhe bewahren:** Versuchen Sie, ruhig zu bleiben und den Überblick zu behalten.
2. **Den Brand melden:** Rufen Sie sofort die Feuerwehr unter der Notrufnummer 112 an. Geben Sie dabei so genau wie möglich Ihren Standort und die Art des Brandes an. Für Hausnotrufkunden: Drücken Sie einfach auf Ihren Notfallknopf und melden Sie den Brand bei Ihrer Notrufzentrale! Dort handeln die Mitarbeiter umgehend für Sie.
3. **Wohnung verlassen:** Wenn die Fluchtwege frei sind, verlassen Sie so schnell wie möglich die Wohnung und schließen Sie die Tür und alle Fenster, damit sich das Feuer nicht weiter ausbreiten kann. Nutzen Sie im Brandfall auf keinen Fall den Fahrstuhl. ■



NICHT NUR ZU WEIHNACHTEN WARUM DANKBARKEIT UNSER LEBEN BEREICHERT

Weihnachten bedeutet für viele Menschen etwas ganz Besonderes: Es ist eine Zeit, in der wir innehalten, uns auf das Wesentliche besinnen und die Momente der Gemeinschaft und Nähe wertschätzen. Es lädt uns dazu ein, nicht nur an Geschenke und materielle Dinge zu denken, sondern vor allem an die Menschen, die uns begleiten, an die Zuneigung, die wir teilen, und an die kleinen Freuden des Alltags. Werte wie Nächstenliebe, Solidarität und Dankbarkeit rücken wieder mehr ins Zentrum unseres Lebens: Ob beim Beisammensein mit Familie und Freunden, beim Teilen von Geschichten oder beim gemeinsamen Singen – diese Augenblicke sind Gelegenheiten, Dankbarkeit zu zeigen und sich inmitten des festlichen Trubels auf das Wesentliche zu besinnen, zur Ruhe zu kommen und eine Pause vom Alltag zu machen.

Dankbarkeit stärkt die Verbindung mit anderen
Aber was bedeutet es, dankbar zu sein? Dankbarkeit ist nicht nur eine Haltung und ein Gefühl, sondern sie ist viel komplexer: Sie steht für Wahrnehmung und Anerkennung und lässt uns die positiven Dinge in unserem Leben bewusst erfassen und wertschätzen. Sie richtet unseren Blick von dem, was fehlt, auf das, was da ist – auf Familie, Freundschaften, Gesundheit, Augenblicke der Güte und der Gemeinschaft. Dankbarkeit zeigt uns, dass Teilen, Zuhören und für den anderen einzustehen oft die größten Geschenke sind – und das nicht nur zu Weihnachten. Indem wir Dankbarkeit zeigen – sei es durch Worte, Gesten oder einfach durch das bewusste Erleben des Moments – stärken wir unsere Verbindung mit anderen und fördern ein Gefühl der Zufriedenheit, des Wohlbefindens und der Verbundenheit.





Dankbarkeit ist individuell und ganz persönlich

Jeder Mensch hat seine eigene Perspektive auf das Gute im Leben und ist für unterschiedliche Dinge dankbar: Was eine Person als positiv empfindet, hängt von ihrer individuellen Lebenssituation, ihren Erfahrungen und ihrem Fokus ab. Oft gerät das, was gut ist im Leben, in den Hintergrund und wird verdrängt von der Hektik des Alltags und von täglichen Sorgen. Aber vielleicht sollte man sich gerade dann fragen: Wofür bin ich trotz allem jeden Tag dankbar? Was ist positiv und gibt mir Kraft? – Die Antworten sind so vielfältig, wie die Menschen selbst: Für den einen ist es der Sohn, der jeden Tag vorbeikommt, um zu sehen, wie er unterstützen kann. Oder die Nachbarin, die immer wieder fragt, ob und wie sie helfen kann. Andere sind dankbar dafür, dass sie die Möglichkeit und die Kraft haben, selbst zu helfen und für Menschen da zu sein, die Unterstützung oder Hilfe benötigen.

Wofür sind Sie dankbar?

Haben Sie schon einmal bewusst darüber nachgedacht, was Sie zufrieden macht und Ihnen Freude bringt? Nehmen Sie sich die Zeit, zu reflektieren, wer oder was Sie dankbar macht? Ist es die Familie, sind es Freunde und enge Bezugspersonen, die Ihnen Halt, Verständnis und Gemeinschaft schenken? Oder sind es Erinnerungen an Jahre voller Erlebnisse, gemeinsame Momente und für das gute Leben, das Sie – trotz vieler Herausforderungen – geführt haben? Ist es Ihre gute Gesundheit, auch wenn sie zunehmend fragiler wird? Oder reichen Ihnen die kleinen Freuden des Alltags, um dankbar zu sein: Vogelgezwitscher, Sonnenschein, schöne Natur, Musik, Bücher, gute Gespräche und Ruhephasen?

Die Hektik des Alltags, Sorgen und Nöte lassen häufig die positiven Dinge des Lebens in den Hintergrund treten und nebensächlich erscheinen. Nehmen Sie sich Zeit, um sich selbst zu reflektieren und sich täglich daran zu erinnern, welche schönen Dinge es gibt. Und wie wichtig Dankbarkeit ist!

Dazu gibt es zahlreiche Möglichkeiten:

Dankbarkeitstagebücher: Sie können helfen, positive Gedanken zu fördern und das eigene Wohlbefinden zu steigern, indem sie – wie in einem persönlichen Journal – die Möglichkeit bieten, regelmäßig schöne Erlebnisse, Gedanken und Dinge festzuhalten, für die man dankbar ist. Solche Tagebücher gibt es sowohl als gedrucktes, beschreibbares Buch als auch in digitaler Form als App.

Dankbarkeitsmeditation: Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf eine Person oder ein Erlebnis, für die oder das Sie besonders dankbar sind.

Dankbarkeitsbrief: Schreiben Sie einen Brief an eine Person, der Sie für einen wunderbaren Moment, für eine Unterstützung oder einfach für die besondere Freundschaft danken möchten. Sie können den Brief abschicken oder ihn als Selbstreflexion nutzen. Oder Sie lesen ihn der Person, für die er bestimmt ist, vor, wenn Sie sich danach fühlen.

Dankbarkeits-Apps (z. B. „Ein guter Plan“, „Mind-Happy“ oder „Gratitude“): Sie funktionieren ähnlich wie ein Dankbarkeitstagebuch, sind aber in digitaler Form auf dem Smartphone oder dem Notebook nutzbar. Sie laden ebenfalls dazu ein, sich täglich selbst zu reflektieren, Gedanken aufzuschreiben, positive Erlebnisse festzuhalten und so den Weg zu Selbstfürsorge und Achtsamkeit zu finden. Darüber hinaus bieten sie zusätzliche Funktionen wie motivierende Sprüche und Zitate, visuelle Darstellungen der eigenen Lebensziele und tägliche Erinnerungen, die helfen können, die App als tägliche Routine in den Alltag zu integrieren. ■



CHRISTINA KÄSSHÖFER: PLÖTZLICH PFLEGE BUCHAUTORIN & PFLEGENDE TOCHTER TEILT IHRE ERFAHRUNGEN, UM MUT ZU MACHEN

Die Unternehmerin Christina Käbhöfer begleitet seit 15 Jahren ihren an Parkinson erkrankten Vater durch den Pflegealltag. Aus ihrer persönlichen Betroffenheit heraus spricht sie in ihrem Zuversichts-Podcast "Heal2Care" mit Menschen, die privat andere versorgen, über ihre ganz individuellen, belastenden und schönen Pflegemomente. Jetzt hat sie ein Buch veröffentlicht, in welchem sie nicht nur berührende Einblicke in die Pflegesituation mit ihrem Vater gibt, sondern auch anderen pflegenden Angehörigen eine Art Pflege-Leitfaden mit vielen praktischen Tipps und konkreten Hilfestellungen an die Hand geben möchte. Wir haben mit ihr über ihre Motivation gesprochen, dieses Buch zu schreiben.

Warum haben Sie ein Buch über das Thema "Pflege von Angehörigen" geschrieben?

Die Zeit an der Seite meines Vaters im Verlauf seiner Parkinson-Erkrankung, vor allem die letzten vier Jahre, haben mich als Mensch sehr geprägt. In vielen Gesprächen, die ich mit anderen sorgenden und pflegenden Menschen führe, habe ich verstanden, dass sich viele Menschen ähnlich ohnmächtig, überfordert und allein gelassen fühlen bei der Suche nach guter Pflege für ihre Liebsten wie ich. Mir fehlte in den Augenblicken der anstrengenden Koordination des Pflegealltags, im Umgang mit einem intransparenten, bürokratischen Pflegesystem und in meiner Zerrissenheit zwischen Fürsorge und eigenem Leben jemanden, der mich an die Hand nimmt, damit wir als Familie gut durch diese Situation kommen. So ist die Idee entstanden, anderen Menschen durch mein Buch in einem der schwersten Momente ihres Lebens zu unterstützen und sie gleichzeitig zu sensibilisieren, dass sie gut auf sich selbst achten sollten.

Warum war es wichtig, das Buch aus einer persönlichen "Betroffenheit" zu schreiben?

Einen geliebten Menschen so lange mitzutragen, wie das meine Mutter und ich tun, ist hoch-

emotional und kostet unglaublich viel Kraft. Ich habe vieles in meinem Leben gemeistert, doch meinen Vater leiden zu sehen, ist etwas ganz anderes. In der Pflege sind wir Angehörigen oft mit eigenen Gefühlen wie Ohnmacht, Überforderung und Verlustangst konfrontiert. Beziehungen in einer häuslichen Pflegesituation sind geprägt von einer gemeinsamen Vorgeschichte, gegenseitigen Erwartungen und Ängsten auf beiden Seiten. Gerade wir Frauen sehen uns durch gesellschaftliche Erwartungen, eigene Glaubenssätze und kulturelle Prägung zumeist in der Pflicht, die Pflege eines Lebenspartners, eines Elternteils oder eines schwerkranken Kindes zu übernehmen. Und setzen uns selbst unter Druck. In dem ich radikal ehrlich meine persönlichen Höhen und Tiefen und unsere Familiengeschichte teile, versteht die Leserin oder der Leser hoffentlich: Ich bin nicht allein in einer solchen Situation. Gute Pflege zu suchen kostet Kraft und Zeit, aber es lohnt sich.



Christina Käbhöfer, Autorin des Buchs "Plötzlich Pflege"

©Mike Meyer Photography

Wenn Sie drei Tipps für pflegende Angehörige in Bezug auf die Bewältigung des Pflegealltags geben könnten, welche wären das?

In „Plötzlich Pflege“ teile ich viele konkrete Empfehlungen, Hintergrundinformationen und Links, ob zu Pflegeberatungsangeboten und -leistungen, Unterstützungsangeboten für die Betreuung und Angehörige, wie man schwierige Gespräche in der Familie führt und wie man sich auf ein Pflegegutachtertermin vorbereitet.

Meine wichtigsten Empfehlungen für diese extrem belastende Krise sind:

- 1. Stellen Sie Fragen:** der pflegebedürftigen Person (Was ist dir wichtig? Wie möchtest du versorgt werden?), den Ärzten (Wie könnte der weitere Verlauf einer Erkrankung aussehen? Welche begleitenden Therapien können helfen?), den Pflegeteams und -beratungsstellen (Welche Pflegeleistungen stehen uns zu? Können wir jemanden aus dem Team auswechseln?), und sich selbst (Wie viel kann und will ich selbst geben?).
- 2. Geben Sie sich und Ihren Liebsten Zeit:** Lebensverändernde Erlebnisse und Schicksalsschläge zu verarbeiten, braucht Zeit. Lernen Sie, sich selbst zu verzeihen und zu akzeptieren, dass Sie nicht alles alleine auffangen oder Krisen verhindern können. Krisen gehören zum Leben. Wir können nur entscheiden, wie wir darauf reagieren.
- 3. Öffnen Sie sich.** Bitten Sie andere um Hilfe und überlegen Sie, wer sie unterstützen kann in der Organisation und Pflege, sei es ein Familienmitglied, eine Nachbarin, ein ehrenamtlicher Alltagsbegleiter oder mobile Pflegedienstleister. Um Hilfe zu bitten, ist keine Schwäche, sondern ein Zeichen von Stärke – Hilfe kommt oft von unerwarteter Seite.
- 4.** Wenn man realisiert, man ist nicht mehr in der Lage, seinen Angehörigen zuhause allein zu versorgen – körperlich oder emotional – darf man an sich denken und externe Fachkompetenz, sei es mobil oder in einer stationären Einrichtung, nutzen.

Welche Rituale oder Routinen haben Ihnen geholfen, Belastungen zu bewältigen?

Neben gesunder Ernährung, Yoga und Augenblicke der Stille, die ich mir für mich nehme, hat sich meine innere Haltung geändert. Ich habe zunehmend erkannt, dass Loslassen und sich auf den Augenblick zu besinnen, Demut zu haben und die uns geliehene Zeit mit bereichernden, sozialen Kontakten zu füllen, schwierig und befreiend zugleich ist.

Welche Bedeutung hat der Austausch mit anderen Pflegenden in Ihrem Alltag?

Meine Gefühle und Gedanken in meinem engen sozialen Umfeld auszusprechen, ist heilend. Es geht nicht darum, eine Lösung angeboten zu bekommen, aber ich fühle mich verstanden und gesehen. Und, im Austausch mit Podcast-Gästen zu hören, was Menschen im deutschen Pflegesystem erleben und diese Erfahrungen und hilfreiche Tipps zu teilen, damit andere Pflegende es leichter haben, gibt mir viel zurück. ■

Unsere Leseempfehlung für Sie:

Christina Käbhofer

PLÖTZLICH PFLEGE

DAS BUCH, DAS SIE LESEN SOLLTEN, WENN IHRE LIEBSTEN SIE BRAUCHEN

Pflege betrifft uns alle – doch sind wir darauf vorbereitet? Die Zahl der Pflegebedürftigen wächst, oft ist die Versorgung nur möglich, weil vor allem Frauen als pflegende Angehörige unermüdlich zusätzliche Verantwortung übernehmen. Christina Käbhofer ist eine von ihnen, sie begleitet seit 15 Jahren ihren an Parkinson erkrankten Vater durch den Pflegealltag.

Wir möchten Ihnen dieses Buch ans Herz legen. Warum?

„Plötzlich Pflege“ ist eine persönliche Familiengeschichte und ein wertvoller Pflege-Leitfaden mit vielen praktischen Tipps, konkreten Hilfestellungen und weiterführenden Links zugleich, der sorgende und pflegende Menschen in dieser schweren Zeit unterstützt, sich in der komplexen Welt der Pflege zurechtzufinden und die schwierigen Entscheidungen mit mehr Klarheit und Hintergrundwissen zu treffen.

Das Buch ist im Buchhandel und im [Internet](#) erhältlich.

KLEINE TANNENBÄUME AUS PAPIER FALTEN



Was wäre die Weihnachtszeit ohne gemeinsame Bastelstunden und selbstgemachter Dekoration? Wir haben für Sie einige Ideen gesammelt und zeigen Ihnen hier, wie man zum Beispiel wunderschöne Tannenbäume aus Papier bastelt.

Dazu benötigen Sie folgende Bastelmaterialien:

- Bastelvorlage (siehe Heftmitte)
- Schere
- Bleistift
- Tonpapier, fester Karton
- Dekomaterialien (z. B. Glitter-Deko, Pompons etc.)
- Bastelkleber

Und so geht's:

- Schneiden Sie die Bastelvorlage (siehe Heftmitte) aus.
- Anschließend werden die Tannenbäume auf grünen Tonkarton übertragen.
- Schneiden Sie die Weihnachtsbäume aus Papier mit einer Schere aus. Enge Zwischenräume können auch mit einer feinen Schere ausgeschnitten werden.
- Stecken Sie die beiden Teile, wie in der Vorlage zu sehen, ineinander. Sie erhalten einen 3-D-Weihnachtsbaum zum Aufstellen.
- **Optional:** Schmücken Sie den Baum, hier können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Dafür können Sie den Baum zum Beispiel mit Glitzerpunkten verzieren oder mit bunten Pompons bekleben. Wenn Sie auf der Spitze des Baumes noch einen kleinen goldenen Stern anbringen, ist die kleine Tanne perfekt und weihnachtlich schön.

KLEINE ENGEL AUS PAPIER FALTEN



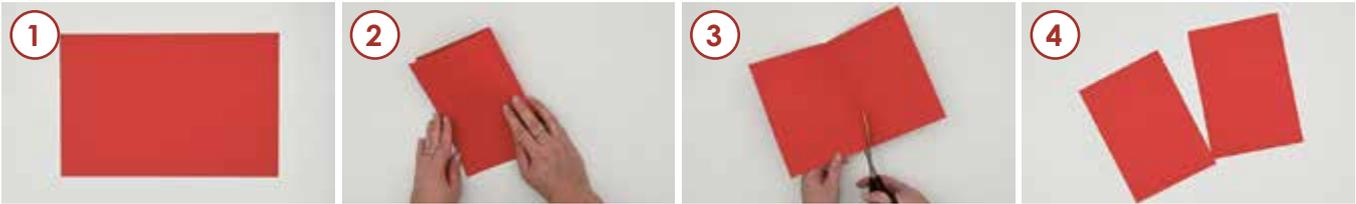
Mit dieser Bastelidee gestalten Sie in nur wenigen Schritten einen kleinen Engel aus Papier, den Sie zum Beispiel an den Tannenbaum hängen oder als Anhänger für ein Geschenk nutzen können.

Dazu benötigen Sie folgende Bastelmaterialien:

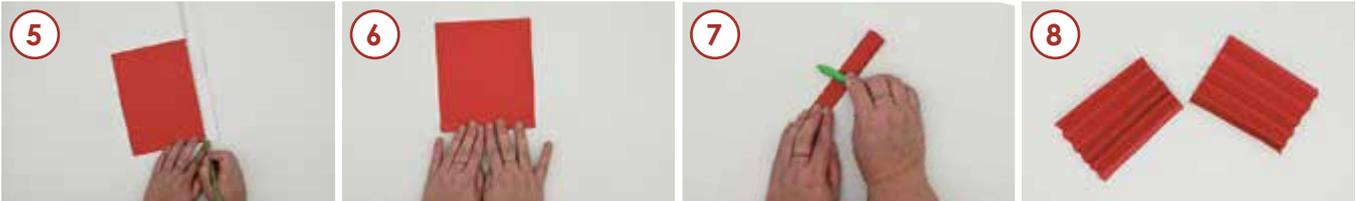
- Papier im Format DIN A4, farbig oder gemustert, ganz nach Ihrem Geschmack
- Holzperlen in unterschiedlichen Größen
- Lineal
- Schere
- Kugelschreiber
- Bastelleim, Heißkleber oder Klebestift
- Garn oder einen Wollfaden
- Nadel zum Auffädeln der Holzperlen

KLEINE ENGEL AUS PAPIER FALTEN

UND SO FERTIGEN SIE DEN ENGEL AN



[1-4] Teilen Sie ein Blatt Papier im DIN A4-Format quer in zwei Teile.



[5] Legen Sie eins der beiden Papierstücke hochkant vor sich hin und messen Sie 1 cm ab. **[6]** Falten Sie nun gleichmäßig fächerförmig von unten her auf. **[7]** Drücken Sie alles mit einem Kugelschreiber fest. **[8]** Wiederholen Sie den ganzen Durchgang beim zweiten Papierstück.



[9] Messen Sie von einem gefalteten Fächerstück ca. 6 cm von einer Außenseite zur Mitte hin ab. Knicken Sie das abgemessene Papierstück bis zu diesem Punkt. Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem anderen Fächerstück. **[10]** Kleben Sie nun die Flügel (kurze Seite) mit etwas Kleber am Körper (längere Seite) fest und **[11]** drücken alles gut zusammen.



[12] Geben Sie auf die lange Seite eines Fächerstücks bis zur Mitte ein wenig Kleber, **[13]** legen Sie darauf ein ausreichend langes Stück Wollfaden (oder anderes Garn) und kleben anschließend den **[14]** zweiten Fächer darauf. **[15]** Geben Sie auf den unteren 1 cm vom Flügel etwas Kleber und halten alles gut zusammen.



[16] Fädeln Sie jetzt eine Nadel auf den Wollfaden und geben Sie die Holzperlen darauf, erst eine kleinere und dann die größere, die den Kopf bildet und als dritte Kugel dann erneut eine kleine Holzperle. **[18]** Ihr Engel aus Papier ist fertig gebastelt und kann als Dekoration oder Geschenkanhänger genutzt werden

ANDREA SCHWARZ

GIB DEM ENGEL EINE CHANCE

GEDANKEN UND GESCHICHTEN ZU WEIHNACHTEN

Was hat Advent mit Bahnhöfen zu tun? Was macht der Schmetterling in der Weihnachtspredigt? Und wie schmeckt der Advent in diesem Jahr – nach Vollmilch oder eher zart-bitter? Die Meditationen und Märchen, Gedichte und Impulse von Andrea Schwarz laden dazu ein, das vertraute Fest neu zu entdecken. Das aber geht nur, wenn man dem Weihnachtsengel wirklich eine Chance gibt, das Geheimnis von Weihnachten kennen zu lernen. Dann können und werden diese Tage mehr als ein nettes Fest sein. Dann könnte Advent zu einer Zeit des Innehaltens und der Besinnung werden – und eben nicht zu einer Zeit höchster Betriebsamkeit und Hektik. Die Texte in diesem Buch sind manchmal zum Schmunzeln, manchmal leise, aber immer zum Leben einladend. Ein Begleiter durch die weihnachtliche Zeit: tiefgründig, amüsant und anrührend.

Herausgeber: Verlag Herder

Erscheinungstermin: 18. September 2019

Taschenbuch: 176 Seiten

Taschenbuch: 12,00 €



RAINER MARIA RILKE

EIN WEIHNACHTSABEND

"Weihnachten ist der stillste Tag im Jahr,
da hörst du alle Herzen gehn und schlagen."

(Rainer Maria Rilke)

Wenn man Weihnachten mit Rainer Maria Rilke feiern kann, dann bekommt das Fest einen ganz besonderen Glanz. In seinen Gedichten, Gedanken, Erzählungen und Briefen entfaltet sich der Zauber der Weihnachtszeit auf ganz besondere Weise. Eine kleine Lektüre für den Advent, das Weihnachtsfest und besinnliche Winterstunden.

Herausgeber: Reclam, Philipp, jun. GmbH, Verlag

Erscheinungstermin: 25. September 2020

Taschenbuch: 87 Seiten

Taschenbuch: 7,00 €

ISABELLA FARKASCH

DER DUFT VON WEIHNACHTEN WIE DAMALS

Ein Adventskalender-Buch mit Geschichten, Gedichten und Rezepten für die Vorweihnachtszeit. Mit Duftmischungen für mehr Weihnachtsstimmung!

Dieses besondere Weihnachtsbuch weckt die schönsten Kindheitserinnerungen. Jeden Tag gibt es ein neues Bild hinter dem Türchen des Adventskalenders zu entdecken. Das Herz pocht beim Gedanken, ob die Wünsche ans Christkind auch erfüllt werden. Der Duft von Kerzen, Tannenzweigen und Weihnachtskekse erfüllt das Haus. Welche Kindheitsträume verbinden Sie mit der Adventszeit? Womit wurde Ihnen das Warten bis Heiligabend verkürzt? Isabella Farkasch entführt Sie mit diesem Adventsbuch in eine Zauberwelt voller Glücksenergie, Wohlbefinden und Vertrauen.

Herausgeber: Goldegg Verlag
Erscheinungstermin: 9. November 2021
Taschenbuch: 220 Seiten
Taschenbuch: 17,00 €



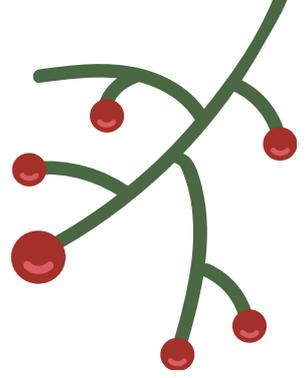
SELMA LAGERLÖF

WEIHNACHTSGESCHICHTEN

Die Weihnachtsgeschichten von Selma Lagerlöf haben Schneegarantie, denn sie spielen im winterlichen Schweden. Und sie entreißen ihre Leser wirkungsvoll aus der Hektik der 'besinnlichen Zeit'. Hier begegnet man keinen bärtigen Männern mit roter Mütze, sondern Trollen, Schafen oder auch der Räubermutter und einem Traumpfannkuchen. Und vor allem begegnet man sich selbst, seinen eigenen Sorgen, Mühen und Hoffnungen, gespiegelt in legendenhaften Erzählungen von schlichter Anmut und Größe.

Herausgeber: Anaconda Verlag
Erscheinungstermin: 7. Oktober 2018
Gebundenes Buch: 160 Seiten
Gebundenes Buch: 4,95 €





DER KLASSIKER ZUM FEST:

Die einfache Weihnachtsgans (nicht gefüllt)

ZUTATEN

- 1 Gans (je ca. 4 - 4,5 kg, bratfertig; Faustregel zur Menge: eine Person verzehrt in der Regel ca. 250 g Fleisch)
- 500 ml Wasser
- Salz & Pfeffer (nach Belieben)
- 1 bis 2 TL Speisestärke zum Binden einer einfachen Sauce

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Weihnachtsgans mit heißem Wasser übergießen und evtl. vorhandene Federkiele mit der Pinzette entfernen.
3. Die Gans gründlich von innen und außen waschen (falls Innereien vorhanden sind, diese vorher entnehmen und nach Belieben weiterverarbeiten).
4. Die Gans abtupfen und von allen Seiten (auch innen) mit Salz und etwas Pfeffer würzen.
5. Gans mit der Brustseite nach unten in einen Bräter oder eine Auflaufform legen. Ca. 500 ml kochendes Wasser in den Bräter gießen.
6. Den Bräter mit der Weihnachtsgans in den Backofen schieben und bei ca. 180 bis 200 °C garen. Die Zubereitungszeit beträgt je nach Größe etwa drei bis vier Stunden. Faustregel: Pro Kilo braucht die Gans ca. eine Stunde Bratzeit im Backofen.
7. Nach 30 Minuten die Gans vorsichtig drehen und mit der Brustseite nach oben weitere 3,5 bis 4 Stunden im Backofen garen. Dabei die Gans alle 30 Minuten mit dem austre-

tenden Bratensaft aus dem Bräter übergießen. So bleibt das Fleisch schön saftig, bekommt aber eine knusprige Haut. Wichtig: Das Fleisch muss vollständig durchgegart werden. Dabei sollte es eine Kerntemperatur von mindestens 80 °C erreichen. Um das zu kontrollieren, hilft ein Braten-Thermometer.

8. Der Gänsebraten ist fertig, wenn beim Einstechen der Keulen klarer Saft austritt und sich das Fleisch leicht vom Knochen ablöst.

Tipp für eine einfache Sauce

- Nachdem die Gans fertig gegart ist, die Flüssigkeit aus dem Bräter in einen Topf geben.
- Das überschüssige Fett abschöpfen, die restliche Flüssigkeit mit 200 bis 300 ml Wasser auffüllen.
- Alles aufkochen und 1 bis 2 TL Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und in die kochende Sauce rühren.
- Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage sind Klöße, Rotkohl oder Rosenkohl sehr beliebt.



WEIHNACHTLICHES DESSERT:

Bratapfel-Tiramisu

ZUTATEN

Für den Boden:

- 200 g Löffelbiskuits
- 6 EL Apfelsaft

Für die Bratapfelmasse:

- 300 g Äpfel, geschält & entkernt
- 1 Pck. Vanillesoße, zum Kochen
- 50 g Zucker
- 100 g Apfelsaft
- 1 TL Zimt

Für die Creme:

- 250 g Mascarpone
- 250 g Magerquark
- 200 g Schlagsahne
- 50 g Milch
- 2 TL Vanillezucker

Für das Mandelkrokant:

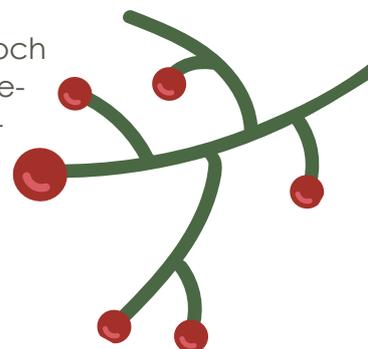
- 100 g gehobelte Mandeln
- 3 EL Zucker
- 1 EL Butter



ZUBEREITUNG

1. In einer Pfanne Butter schmelzen und darin die gehobelten Mandeln mit Zucker rösten. Anschließend auf ein Backpapier legen und abkühlen lassen.
2. Äpfel schälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und in einen Topf geben. Das Soßenpulver in einem Schälchen mit Zimt, Zucker und Apfelsaft glattrühren und zu den Äpfeln geben. So lange köcheln, bis die Äpfel weich sind.
3. Löffelbiskuit in eine große Form geben und mit Apfelsaft beträufeln.
4. Sahne steif schlagen und mit Mascarpone, Magerquark, Milch und Vanillezucker gut verrühren.
5. Nun wird nur noch geschichtet: Auf den Löffelbiskuitboden kommt die abgekühlte Bratapfelmasse, darauf die Creme und zum Schluss die Mandeln.

Unser Tipp: Wer sein Tiramisu noch verfeinern möchte, kann ein leckeres Karamell-Topping zubereiten. Da freut sich nicht nur der Gaumen, sondern auch das Auge!





HIMBEERKRINGEL

PLÄTZCHEN AUS OMAS WEIHNACHTSBACKBUCH

Zutaten

- 280 g Mehl
- 1 Ei, Größe M
- 120 g Puderzucker
- 140 g Butter, kalt, in Stückchen
- 1 TL Backpulver
- 1 Pk Vanillezucker
- 200 g Himbeerkonfitüre
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Aus Mehl, Butter, Puderzucker, Ei, Vanillezucker, Salz und Backpulver einen Mürbteig zubereiten.
2. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und runde Plätzchen ausstechen. In jeweils der Hälfte der Kreise in der Mitte ein Loch (z. B. in Mini-Herzform) ausstechen.
3. Die Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 15 Minuten backen.
4. Die fertig gebackenen Plätzchen ohne Loch mit Himbeerkonfitüre bestreichen, dabei 2–3 mm Rand frei lassen.
5. Zum Schluss die Plätzchen mit dem Loch mit Puderzucker bestreuen und auf die Plätzchen mit der Konfitüre setzen bzw. zusammenkleben.





SAFTIGE ZIMTSTERNE

MIT MANDELN

Zutaten

(für ca. 50 Plätzchen)

- 250 g Puderzucker
- 2 Eiweiß (Gr. M)
- 1 Prise Salz
- 350 g gemahlene Mandeln (mit Haut)
- 2 gestr. TL Zimt

Zubereitung

1. 250 g Puderzucker sieben.
2. Eiweiße und 1 Prise Salz mit dem Handmixer dickcremig aufschlagen. Puderzucker dabei nach und nach einrieseln lassen.
3. Zum Bestreichen der Sterne 6-8 EL Eischnee abnehmen und beiseitestellen.
4. Mandeln und Zimt mischen, Mandel-Mix unter den übrigen Eischnee heben. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kaltstellen.
5. Teig auf einer mit Puderzucker bestäubten Arbeitsfläche (oder zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie) ca. 0,5 cm dick ausrollen und Zimtsterne ausstechen. Teigreste dabei immer wieder kurz verkneten, ausrollen und neu ausstechen.
6. Sterne auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen.

7. Mit einem Küchenpinsel oder einem Messer die Zimtsterne mit der Eischneemasse bestreichen.
8. Zimtsterne im vorgeheizten Ofen (Umluft: 125 °C) ca. 15 Minuten backen, dann auskühlen lassen.

Tipp

Damit die Zimtsterne schön weich werden, sollte man beim Backen darauf achten, die Zimtsterne nicht zu lange im Ofen zu lassen. Da sie beim Abkühlen nachhärten, sollten sie lieber etwas zu weich als zu hart aus dem Ofen kommen.

Am besten kann man sie in einer luftdichten Dose aus Metall oder Kunststoff aufbewahren. Dazu Backpapier zwischen die Lagen legen, damit die Glasur nicht aneinander klebt. Die Dose sollte an einem kühlen, trockenen Ort stehen, aber nicht im Kühlschrank – dort könnten die Zimtsterne Feuchtigkeit ziehen und weich werden.



SUDOKU

So funktioniert es: Setzen Sie in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 3 x 3 Quadrat die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

	2			4			7	
	6	9				8	3	
			3	8	9			
6	5			3			2	7
		1				3		
8	7			9			6	5
			2	5	8			
	8	6				4	5	
	3			6			1	

						6		
			6	9	8			
		3				4	8	
	7		8			9		5
	2	6	3	7	9	1	4	
9		1			6		3	
	4	2				7		
			5	4	7			
		8						



GEWINNSPIEL



Teilnehmen und je Auslosung **eine von drei Kuscheldecken der Firma Wongs Bedding** gewinnen!

Wenn Sie die Lösung für unser Kreuzworträtsel wissen, schicken Sie einfach eine Postkarte mit der Lösung und Ihrer Adresse an: info@vitakt.com

Die Auslosung der Gewinne erfolgt Anfang Januar unter allen bis dahin eingegangenen Einsendungen mit dem korrekten Lösungswort. Die Gewinner*innen werden ausschließlich schriftlich von uns benachrichtigt. Der Gewinn wird per Post verschickt.

Solange der Vorrat reicht!



© amazon.de



KREUZWORTRÄTSEL

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem beliebten Schwedenrätsel!

dt. politische Partei (Abk.)	Vorsilbe: falsch (griech.)	darauf, danach	Skilauf-technik	törichter Mensch	↓	letzter Wortteil	↓	langsame Gangart	↓	russ.-franz. Maler (Marc)	↓	undichte Stelle	↓	Hauptstadt von Tibet	↓	Kletterpflanze
↳	↳	↳	Frage- wort	↻ 6				un- gekocht	↳		↻ 4	zarte, anmutige Märchen- gestalt	↳		↻ 1	
salopp: wütend, verärgert	↳					Mittel gegen Körper- geruch (Kzw.)	↳			Schiff Noahs		↻ 12				Schick- sal (latei- nisch)
↳			Fluss zur Donau	↳	↻ 2			sizilia- nischer Vulkan	↻ 14	Wärme erzeugen		Erwerb, Anschaf- fung	↳			
jap. Verwal- tungs- bezirk	↻ 15					türki- sche Hafen- stadt	↳	Figur bei Lessing	↻ 10			See in Schott- land (Loch ...)			Wundmal	
Fein- gewicht für Edel- metalle		dt. Schau- spieler: ... Schweiger	Ruhe- möbel- stück	↳	↻ 8					Dick- häuter, Rüssel- tier				↻ 20		
↳						asia- tischer Halbesel	↳	nicht ganz, partiell	↳	↻ 16			Schlecht- wetter- zone	↳	chem. Zeichen für Gold	
Leistungs- fähig- keit	Bundes- staat der USA		Schopf, Haar- büschel	↳	↻ 3					Hasen- lager (Jäger- sprache)	starker Wind	↳			↻ 19	
↳		↻ 22		↳				germa- nische Gottheit	↳	↻ 5	Karten- spiel	Blech- blas- instru- ment		Treib-, Gärungs- mittel		Verbin- dungs- linie, - stelle
Flug- zeug- führerin		Handy- Zusatz- programm (Kzw.)	Wind am Garda- see	↳				Gebirge auf Kreta	↳					↻ 13		
Abstimm- ung, Stimm- abgabe	↳			↻ 21	Baustoff; Verband- material	↳					Gleit- schiene (Schlit- ten)				franzö- sisch: in	
↳	↻ 11		Gesangs- stück	↳		↻ 18		unter- stützende Experten- runde	↳			↻ 17	Pelz rus- sischer Eichhörn- chen	↳		↻ 9
rhyth- mischer Sprech- gesang	amerik. Autor (Edgar Allan)					großer schwar- zer Vogel	↳		↻ 7	Begabung						

- ↻ 1 ↻ 2 ↻ 3 ↻ 4 ↻ 5 ↻ 6 ↻ 7 ↻ 8 ↻ 9 ↻ 10 ↻ 11 ↻ 12 ↻ 13 ↻ 14
 ↻ 15 ↻ 16 ↻ 17 ↻ 18 ↻ 19 ↻ 20 ↻ 21 ↻ 22



Teilnahmebedingungen:

Teilnahmeberechtigt am Kreuzworträtsel sind natürliche Personen, die ihren Wohnsitz in Deutschland haben. Nicht teilnahmeberechtigt sind alle an der Konzeption und Umsetzung des Kreuzworträtsels beteiligten Personen und Mitarbeiter des Betreibers sowie ihre Familienmitglieder. Teilnahmezeitraum ist vom 01.12.25 bis 31.12.25. Für eine Teilnahme senden Sie bitte eine Postkarte mit dem Lösungswort an info@vitakt.com. Ausschlaggebend für die Teilnahme an der Verlosung ist das Datum des Poststempels. Die Auslosung erfolgt Anfang Januar 2026 unter allen bis dahin eingegangenen Einsendungen mit dem korrekten Lösungswort. Zu gewinnen gibt es dreimal jeweils eine flauschige Kuschedecke der Firma Wongs Bedding.

Die Gewinner*innen werden auf dem Postweg benachrichtigt. Der Gewinn wird über den Postweg verschickt.

Veranstalter des Gewinnspiels ist die Vitakt Hausnotruf GmbH, Hörstkamp 32, 48431 Rheine. Die vollständigen Teilnahmebedingungen finden Sie auf vitakt.com/magazin/gewinnspiel.

ZAHLENCODE

Die Zahlen sind durch Buchstaben zu ersetzen. Dabei bedeuten gleiche Zahlen gleiche Buchstaben.

1 1 2 3 4 5 6 7 2 1 5
Adliger

2 8 7 2 1 3 9 10 2 3 9
Osteuropäerin

3 4 6 11 12 2 10 9 9 10 9
Schmerz in Speiseröhre

4 10 4 7 1 13 1 5 3 6 9
stufenweise Steigerung, Verschärfung

5 3 11 10 9 5 3 5 1 10 5
völlige Gleichheit

6 9 10 3 11 14 1 15 15 10 13
missgünstiger Mensch (ugs.)

7 10 3 9 12 10 2 8 16 10 9
eine Versammlung anberaumen

8 2 6 14 2 17 8 18 7 10 2
Süßungsmittel

9 5 2 1 3 9 3 10 2 10 9
Sport treiben; üben

10 1 2 12 10 3 5 4 13 6 4
ohne Beschäftigung

11 8 9 3 19 10 2 4 10 13 13
allgemein, allumfassend

12 12 6 18 7 4 20 2 8 9 21
Turnübung

13 10 2 14 10 3 5 10 2 9 11
unterhaltend, belustigend

14 22 10 5 5 10 3 16 10 2 9
konkurrieren

Die ersten und dritten Buchstaben – jeweils von oben nach unten gelesen – ergeben einen Lösungsspruch.

LÜCKENBÜßER

Anstelle der Punkte sind Buchstaben zu setzen, sodass sich sinnvolle Wörter ergeben. Die **Lückenbüßer** – im Zusammenhang gelesen – ergeben ein Sprichwort.

- 1 Er erung
- 2 Fi rkurve
- 3 Kas sturz
- 4 Vor rungen
- 5 abt nen
- 6 be achten

Lösung:

RECHENPYRAMIDE

Ergänze die fehlenden Zahlen. Jede Zahl ergibt sich aus der Summe der darunterliegenden beiden Zahlen.



WÖRTERSUCHEN

Im nachfolgenden Gitter sind 48 Begriffe zum Thema „Backen“ versteckt. Die Wörter können in jede Richtung laufen, auch diagonal, rückwärts oder von unten nach oben. Wenn Sie alle gefunden haben, ergeben die übrig bleibenden Buchstaben, der Reihe nach gelesen, ein Lösungswort.

G	K	E	T	R	A	T	M	R	O	F	N	E	H	C	U	K	M
E	W	U	E	E	I	I	H	O	E	R	N	C	H	E	N	A	H
L	T	I	V	U	W	I	N	D	B	E	U	T	E	L	R	T	N
E	B	N	K	E	S	N	K	R	I	N	G	E	L	Z	E	O	E
E	C	S	I	E	R	K	R	A	P	F	E	N	I	W	X	R	H
E	I	L	M	R	N	T	E	S	N	I	L	P	R	A	I	T	C
B	N	M	A	E	P	S	U	K	A	C	A	H	E	F	M	E	U
L	E	I	T	I	C	I	B	E	L	N	T	L	V	F	N	N	K
L	E	U	L	M	R	R	G	U	R	E	I	E	L	E	E	B	S
T	T	F	I	A	S	U	E	A	T	E	N	M	U	L	H	O	G
S	S	L	P	T	R	P	O	M	L	T	E	E	P	E	C	D	A
S	C	H	R	I	P	P	E	L	E	E	E	U	K	I	U	E	T
H	E	M	U	R	K	R	E	S	I	A	B	R	C	S	K	N	S
E	T	R	O	T	R	E	E	B	D	R	E	K	A	E	N	A	T
V	A	N	I	L	L	E	Z	U	C	K	E	R	B	N	H	A	R
N	E	D	A	L	F	E	L	Q	U	I	C	H	E	N	O	R	U
S	T	R	U	D	E	L	G	O	A	K	A	K	E	E	M	O	B
C	I	A	B	A	T	T	A	A	G	L	A	S	U	R	N	M	E
R	E	I	P	A	P	K	C	A	B	B	L	E	G	I	E	A	G

Aroma
Backpapier
Backpulver
Bagel
Baiser
Belag
Biskuit
Butter
Ciabatta
Creme
Eclair
Eigelb
Erdbeertorte
Fladen

Geburtstagskuchen
Gelatine
Gelee
Glasur
Hoernchen
Kakao
Kipfel
Krapfen
Kringel
Kruemel
Krume
Kuchenform
Kuvertuere
Marzipan

Milch
Mixer
Mohnkuchen
Nelke
Plinse
Praline
Printe
Quiche
Reibe
Sahne
Schrippe
Semmel
Sirup
Strudel

Stuten
Tarte
Tortenboden
Vanillezucker
Waffeleisen
Windbeutel



GESCHENKIDEEN ZU WEIHNACHTEN KREATIV UND NACHHALTIG SCHENKEN

Die Weihnachtszeit ist die perfekte Gelegenheit, um Liebe und Wertschätzung zu zeigen – und das auf eine kreative und umweltfreundliche Weise. Statt auf Massenware, setzen immer mehr Menschen auf nachhaltige und persönliche Geschenke, die Freude bereiten und gleichzeitig die Umwelt schonen. Ob selbstgemacht oder neu aufgewertet: Solche Geschenke sind nicht nur umweltfreundlich, sondern auch einzigartig, individuell, voller Herz und Persönlichkeit.

Wir haben für Sie eine inspirierende Liste mit Geschenkideen für verschiedene Altersgruppen und Interessen zusammengestellt. Sie beinhaltet vor allem Projekte, die Sie selbst oder zusammen mit anderen umsetzen können. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und schaffen Sie schöne Geschenke für Ihre Liebsten! Für alle Ideen finden sich zahlreiche Anleitungen im Internet, bei YouTube, Pinterest oder auch in Bastelgeschäften vor Ort.

Für Kinder

Selbstgemachte Kuscheltiere oder Stofftiere



Mit bunten Stoffen, schönen Socken, mit Häkel- oder Strickarbeiten und ein bisschen Geschick zum Nähen können Sie ganz einfach einzigartige Begleiter kreieren, die Kinder lieben werden.

Natur-Kunstwerke



Sammeln Sie bei Ihren Spaziergängen Naturmaterialien wie Steine, Zweige, Tannenzapfen und basteln Sie daraus kleine Kunstwerke, Dekorationen oder niedliche Tiere, wie zum Beispiel Eulen aus Tannenzapfen. Dazu bietet unter anderem der NABU wunderbare Bastelanleitungen.

Buch mit persönlicher Widmung



Ein schön ausgewähltes Kinderbuch, das Sie mit einer liebevollen, ganz persönlichen Nachricht versehen, ist immer ein Hit. Zudem gibt es im Internet zahlreiche Unternehmen, die personalisierte Kinderbücher anbieten, in denen die Enkelkinder zur Hauptfigur des Buches werden.

Für Jugendliche

Aufgewertete Accessoires



Alte T-Shirts oder Jeans können Sie mit ein bisschen Fantasie und Geschick in individuelle Stofftaschen, Einkaufsbeutel oder Kosmetikpads verwandeln. Zudem können aus alten Jeans mit Nadel und Faden oder einfach per Kleber Armbänder, Taschen, Utensilos und andere Accessoires entstehen, die nicht nur lässig aussehen, sondern auch eine nachhaltige Alternative darstellen.

Bastelset für kreative Hobbies



Verschenken Sie ein Set zum Selbermachen von Kerzen oder Schmuck. Dazu bietet das Internet eine Vielzahl von kreativen Ideen und Angeboten. Oder kreieren Sie zum Beispiel eine selbstgemachte Kerze: Mit natürlichen Wachsen, ätherischen Ölen und hübschen Behältern sind die Möglichkeiten der Gestaltung nahezu unbegrenzt.

Nachhaltige Wasserflasche herstellen

Umweltfreundlich und praktisch – perfekt für Schule und Freizeit: Eine Glasflasche mit einem Bügelverschluss kann zum Beispiel mit einem

Kreativmarker (im Bastelladen erhältlich) zu einem individuellen Geschenk werden. Die Möglichkeiten der Bemalung sind sehr vielfältig: Ein Symbol, ein Mandala, ein Tier- oder Blumenmuster, ein Spruch oder eine Kombi mehrerer Elemente – den kreativen Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt! Zusätzlich können Strasssteine, Sterne, wasserfeste Aufkleber oder Ähnliches aufgeklebt werden.

Geschenke für alle Altersgruppen

Selbstgemachte Gourmet-Geschenke

Marmeladen, eingelegtes Gemüse oder selbst gebackene Kekse in hübschen Gläsern sind persönlich und lecker. Dazu können alte Gläser oder Dosen kreativ umgestaltet und als Dekoration oder Aufbewahrung genutzt werden.



Nachhaltige Kosmetik oder Pflegeprodukte



Selbstgemachte Seifen, Badesalze oder Lippenbalsame aus natürlichen Zutaten sind immer eine gute Wahl. Dafür gibt es im Handel und im Internet fertige Sets mit allen nötigen Zutaten oder auch Anleitungen, wie man mit wenigen Handgriffen und natürlichen Zutaten Naturkosmetik selbst herstellen kann.

Unsere Liste an kreativen Ideen könnte noch um viele Möglichkeiten erweitert werden. Das Internet und auch der Bastelladen vor Ort bieten unzählige Tipps und Anregungen. Allen Geschenkeideen ist jedoch eines gemeinsam: Persönliche, selbstgemachte Geschenke zeigen, dass Sie sich Gedanken gemacht haben und vor allem Liebe und Aufmerksamkeit verschenken. Und in der Regel sind solche Präsente erschwinglich und für jeden Geldbeutel realisierbar. ■



WEIHNACHTEN ALLEIN? HIER FINDEN SIE TELEFONISCHE GESPRÄCHSPARTNER

Für Senioren, die Weihnachten allein verbringen und auch keinen Besuch empfangen, aber dennoch das Bedürfnis nach Kommunikation und Kontakt haben, sind telefonische Angebote eine gute Wahl. Anbieter wie zum Beispiel das "Silbernetz" oder auch die Telefonseelsorge stehen während der Weihnachtstage rund um die Uhr für Gespräche zur Verfügung.

Silbernetz

Silbernetz ist ein Hilfs- und Kontaktangebot für ältere Menschen 60+ in Deutschland, die niemanden zum Reden haben.

Mit seinem dreistufigen Ansatz bahnt es vereinsamten Älteren einen Weg aus der Isolation. Die kostenfreie Rufnummer **0800 4 70 80 90** des Silbertelefons ist täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr bundesweit erreichbar. **Von Heiligabend bis Neujahr sogar rund um die Uhr (Feiertagstelefon).**

Silbernetz bietet Senior*innen ein offenes Ohr sowie ein anonymes und vertrauliches Gespräch an. Zusätzlich werden Silbernetz-

Freund*innen für wöchentliche persönliche Telefongespräche vermittelt. Mit der Silberinfo gibt Silbernetz deutschlandweit Informationen zu Basisangeboten der Altenhilfe in Ländern und Kommunen an die Anrufenden am Silbertelefon. **silbernetz.org**

TelefonSeelsorge® Deutschland
Rufnummer **0800 1110111 / 0800 1110222** oder **116 123**; **Tag und Nacht erreichbar**

Die TelefonSeelsorge® Deutschland bietet allen Menschen Unterstützung an, die einsam sind oder trauern, in einer Lebenskrise stecken oder von Suizidgedanken gequält werden. Ehrenamtliche Mitarbeiter hören zu, begleiten und geben Rat. Die Beratung erfolgt anonym und kostenfrei und wird von den christlichen Kirchen in Deutschland getragen. **telefonseelsorge.de**

Das **Muslimische SeelsorgeTelefon (kurz MuTes)** ist erreichbar unter **030 / 44 35 09 821**. MuTes ist ein kostenloses und anonymes Angebot für Menschen in seelischen Notlagen, die Unterstützung durch qualifizierte Ehrenamtliche suchen. Es ist an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr erreichbar. **mutes.de**

Das **russischsprachige Sorgen-telefon „Doweria“** ist ein Angebot der Diakonie Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz (EKBO) für Menschen in Notlagen, die in Deutschland leben. Es ist unter der Telefonnummer **030 / 440 308 454** erreichbar und bietet rund um die Uhr ein offenes Ohr für Gespräche in russischer Sprache an. Das Angebot richtet sich an alle Menschen, die Unterstützung und einen Gesprächspartner suchen, insbesondere in der aktuellen Kriegssituation. **diakonie-portal.de/ehrenamt/telefon-doweria-telefon-doverija**



WICHTIGE RUFNUMMERN IM ÜBERBLICK

Polizei	110
Notfall-Rettungsdienst, Feuerwehr	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst (Festnetz/Handy)*	116 117
Apotheken-Notdienst (Festnetz)**	0800/00 22 833
Apotheken-Notdienst (Handy)**	22 833
Telefonseelsorge	0800/11 10 111 0800/11 10 222
Kinder- und Jugendtelefon (Festnetz/Handy)	111 116
Elterntelefon	0800/11 10 550
Sperr-Notruf für girocard, Kreditkarten, Mobilfunkkarten (Festnetz/Handy)	116 116
Behördennummer der öffentlichen Verwaltung ***	115
Nummer gegen Kummer	116111
Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"	116 016
Hilfetelefon "Silbernetz" für Senior:innen	0800 470 80 90
Weißer Ring – Beratungsdienst für Opfer von Verbrechen	116 006
Bürgertelefon zur Krankenversicherung	(030) 340 60 66-01
Bürgertelefon zur Pflegeversicherung	(030) 340 60 66-02
Bürgertelefon zur gesundheitlichen Prävention	(030) 340 60 66-03

Ihre wichtigen Telefonnummern

Hausarzt

Nachbar

Hausmeister

* für dringende, aber nicht lebensbedrohliche Situationen außerhalb der Praxis-Öffnungszeiten
 ** Bereitschaftsapotheken nachts, Wochenende, Feiertage
 *** noch nicht bundesweit verfügbar

„Lachen, essen, sicher fühlen –
Vitakt ist immer dabei.“

*Mari-Luise Majain &
Aylin Chen*

Zwei Sender.
Ein Gefühl von Sicherheit.



MIT VITAKT EINFACH HILFE PER KNOPFDRUCK RUFEN

Mit Vitakt Hausnotruf tragen Sie Sicherheit direkt am Handgelenk: Ein Knopfdruck – damit Hilfe nur einen Moment entfernt ist. Rund um die Uhr. Vitakt: Ihr Partner für ein selbstbestimmtes und sicheres Leben zu Hause.

Kostenlose Beratung: 0 59 71 - 93 43 53 | [vitakt.com](https://www.vitakt.com)

Vitakt[®]
Hausnotruf

Vitakt. Füreinander da.

ÜBERREICHT DURCH:

