



Die Wirkung der Farben Himmelblau und Maigrün

Farben beeinflussen unser Leben: Jetzt im Frühling, wo die Natur erwacht und wieder in frischen Farben zu leuchten beginnt, ist dies nicht zu übersehen! Die Wirkung von Farben auf das vegetative Nervensystem ist unumstritten und jeder von uns hat bei Farben seine persönlichen Vorlieben und Abneigungen. Doch wie wirken sie auf uns und wofür stehen sie?

In der Strukturierung unseres Alltags und als Ausdruck unserer Gefühle spielen Farben eine wichtige Rolle, bei der kulturell Gelerntes und Empfundenes oftmals kaum voneinander getrennt werden können. So weckt das frische Grün der sprießenden Natur die Freude über das aufkeimende Leben. Die ausgleichende, oft als beruhigend empfundene Wirkung dieser Farbe tritt bereits bei näherer Betrachtung eines reichhaltig bestückten Pflanzengartens zutage: Vor den nuancenreichen Abstufungen der unterschiedlichen Töne erstrahlen die Farben der Blüten umso intensiver – keine andere

Farbe ist so reich an Schattierungen! Ähnlich vielfältig zeigt sich das Blau, das eine Vielzahl von Assoziationen weckt, hohe Symbolkraft besitzt und unterschiedliche Stimmungslagen ausdrückt. Die Farbe des Himmels, des Wassers und des unendlichen Raums eröffnet ein umfangreiches Spektrum zwischen rationalem Geist und zielloser Träumerei. Bereits in der Romantik symbolisierte die blaue Blume von Novalis die unstillbare Sehnsucht.

Blau: Sehnsucht und Weite

Im englischen Sprachraum fühlt man sich „blue“ bei Liebeskummer oder Sehnsucht, wir machen blau oder sind blau nach zu viel Alkoholgenuss, andererseits gilt Blau – übrigens die Lieblingsfarbe der meisten Menschen – auch als die Farbe der Treue. Je nach Neigung einer Tönung Richtung Grün (Eisblau) oder Violett (Ultramarin) ist der Effekt dieser Farbe auf die Seele jedoch recht unterschiedlich. Violett gilt als Farbe der Mystik, des Geistes.

Fortsetzung auf Seite 2

Unsere Themen

Farblichttherapie

Mit Farben heilen | [Seite 3](#)

Im Porträt

Gerd Rauhut | [Seite 4](#)



Finanztipp

Kapitallebensversicherungen | [Seite 5](#)

Rundfunkgebühren

Dranbleiben lohnt sich | [Seite 6](#)

Kulinarische Ideen

Farben machen Appetit | [Seite 7](#)

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

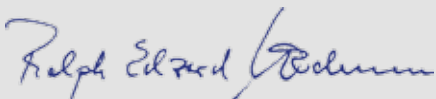


Farben beeinflussen uns mehr, als es uns meist bewusst ist. Allenfalls bei der Zusammenstellung unserer Kleidung oder der Wahl des Autos denken wir Erwachsenen darüber nach, welche Farben uns persönlich gefallen. Wie anders sind da noch die Kinder mit ihren Lieblingsfarben: Für meine neunjährige Tochter soll am liebsten alles rot sein – das finde ich eine gute Wahl, denn schließlich ist Rot ja auch die „Johanniter-Farbe“, die in unserem Logo, dem weißen achtspitzigen Kreuz auf rotem Grund, eine unübersehbare Rolle spielt! Und die mit Bedacht gewählt wurde: Denn Rot ist die Farbe des Lebens, das zu retten und zu bewahren wir Johanniter uns sprichwörtlich auf unsere Fahne geschrieben haben.

Doch wir sehen auch in die Zukunft – und setzen alles daran, unsere Dienste und Angebote zu perfektionieren und an die Anforderungen des modernen Lebens anzupassen. Dabei sind wir natürlich auch offen für neue Kommunikationsmöglichkeiten und -technologien. Wichtig sind hier Kooperationen, etwa mit Unternehmen in der Informatikbranche, aber auch mit Forschungsinstituten und Universitäten, denen wir unser Know-how auf dem Gebiet der Pflege gerne zur Verfügung stellen. Unser Ziel ist es stets, den von uns betreuten Menschen das Leben zuverlässiger und komfortabler zu gestalten. Jüngstes Beispiel für den Erfolg dieser Bemühungen ist das Projekt „PAAliativ“, für das wir kürzlich den Gesundheitspreis erhalten haben – mehr darüber auf Seite 3. Darauf sind wir stolz – aber es geht weiter, neue Projekte sind bereits in Arbeit. Wir sind gespannt auf die Ergebnisse – und Sie dürfen es auch sein!

Ein frohes Osterfest und einen schönen, farbenfrohen Frühling wünscht Ihnen

Ihr



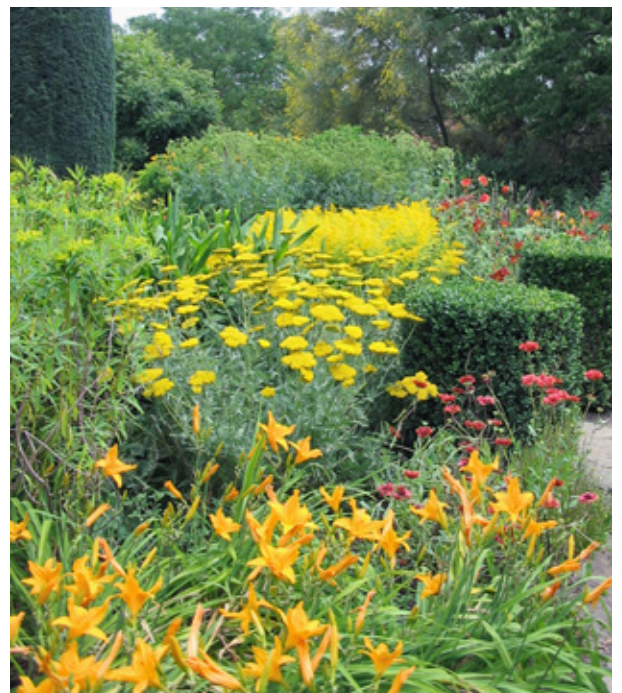
Ralph Edzard Wedekind
Mitglied im Landesvorstand

Fortsetzung von Seite 1

Es wirkt mit seiner großen Spannung stets zwiespältig: Höchste Vergeistigung ebenso wie tiefste Bitterkeit und gar Trauer symbolisierend, gilt es als Farbe der Buße, der Meditation, des (Mit-)Leidens als einem Vorgang zwischen Denken und Fühlen und nicht zuletzt auch der evangelischen Kirche und der Frauenbewegung! Wenn intime Räume etwa Kosmetiksalons, Musikzimmer oder Räume der Versenkung und Andacht eingerichtet werden, spielt Violett häufig eine prägende Rolle.

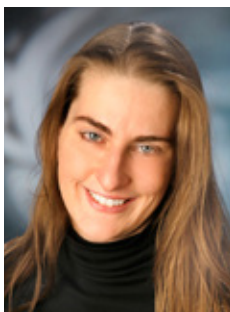
Mystisches Lila, erregendes Rot

Mit der Grundfarbe Rot verbindet der Mensch vor allem intensive Gefühle: Als Farbe der Liebe, des Lebens, des Blutes, der Wut, der Macht, des Kampfes und auch des Todes steht Rot für extreme Empfindungen. Ganz allgemein steigert es die Erregung und die Aufregung, zudem vereint es als Farbe des Feuers die beiden entgegengesetzten Pole der Erhaltung und der Vernichtung des Lebens. In China gilt Rot als Farbe des Glücks. Eine meist als fröhlich empfundene Farbe ist das Gelb, die Farbe der Sonne und des Frühlings: Als solche weckt es den Optimismus, wirkt frech und aufdringlich auf das Gemüt, wie der russische Maler Wassily Kandinsky fand. Andererseits wird dieser Farbe auch Wahnsinn, Alter, Krankheit und Verfall zugeordnet. Bereits im Mittelalter nutzte man das Gelb, um Signale zu setzen und Menschen zu kennzeichnen – etwa Juden, Blinde, Prostituierte. Eindeutig positive Eigenschaften schreiben Psychologen hingegen Menschen zu, die Gelb als Lieblingsfarbe nennen: Sie gelten als lebensbejahend, kreativ, intelligent und geistig fit. Es lohnt sich also, Farbe in sein Leben zu bringen und sei es zunächst nur bei einem aufmerksamen Spaziergang!



Farblichttherapie

Mit Farben heilen



Sonja Kohn

Die Heilpraktikerin Sonja Kohn nutzt in ihrer Praxis Farben, um Heilungsprozesse und Therapien zu unterstützen. Auch wenn die Wirkung von Farblichttherapien wissenschaftlich nicht eindeutig nachweisbar ist, spricht ihr Erfolg für sie – fast alle Patienten berichten von einer Linderung ihrer Symptome.

„Ich benutze die Farblichtlampe täglich“, erklärt die Heilpraktikerin. „Sie funktioniert wie eine Lichttankstelle. Und sie nutzt die natürlichen Frequenzen des Sonnenlichts.“ Dieses wirkt wohltuend auf den Körper und ist hauptverantwortlich für die Bildung des lebenswichtigen Vitamins D, wie sie erläutert. Doch auch einzeln wirken die Farben auf Körper, Geist und Seele und werden dementsprechend eingesetzt. Die von dem Arzt Dinshah Gadhiali entwickelte Spectro-Chrome-Methode, die heute in vielen Naturheilpraxen benutzt wird, arbeitet mit Resonanzeffekten, die von den unterschiedlichen Wellenlängen des Lichts in den

Körperzellen ausgelöst werden. „Die Sitzungen dauern 20 bis 30 Minuten und werden auf die jeweiligen Beschwerden ausgerichtet“, erklärt Sonja Kohn. „Das ultraviolette UV-A-Licht zum Beispiel wirkt entzündungshemmend und wird bei Neurodermitis und Psoriasis eingesetzt. Infrarotlicht wirkt durch seine Wärme, fördert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an und lindert Schmerzen.“

Wie die unterschiedlichen Farben psychologisch wirken, demonstriert die Heilpraktikerin mithilfe von Farbbrillen in unterschiedlichen Tönungen: So wirkt etwa die violette Brille durch eine Distanzierung zum Alltag sammelnd und harmonisierend auf den Geist – ein gutes Mittel, um sich zu konzentrieren. Grün neutralisiert und gleicht durch seine Natur als Verbindung zwischen kalten und warmen Farben aus. Besonders fordernd wirkt Rot: Es kann aggressiv machen – etwa Boxer vor einem Kampf – oder aber Lebenskräfte aktivieren. So können Farben alleine zwar keinen Kranken gesund machen – aber wertvolle Hilfe für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden sein.

Weitere Informationen unter:
www.naturheilpraxis-kohn.de

Forschungsprojekt ausgezeichnet

Bis zuletzt zu Hause bleiben – dank PAALiativ

Die Johanniter unterstützen mit ihren Erfahrungen in Pflege und in Betreuung die Entwicklung und Erprobung von technologiegestützten Verfahren, die die umgehende Erkennung von Problemen und Hilfe im Alltag zu Hause ermöglichen. Für ihr Projekt „PAALiativ“, das sie in Zusammenarbeit mit dem Oldenburger Informatikinstitut OFFIS durchgeführt haben, sind sie mit dem Gesundheitspreis ausgezeichnet worden. Der Preis wird vom Niedersächsischen Sozial- und Gesundheitsministerium, dem Niedersächsischen Wirtschaftsministerium, der AOK Niedersachsen und der Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen ausgeschrieben. Das Projekt zielt darauf ab, Palliativpatienten im letzten Lebensjahr ein Verbleiben im heimischen Umfeld zu ermöglichen. Als Hilfsorganisation sind die Johanniter führend in diesem zukunftsorientierten Bereich, in dem Technologien zum Wohl des Menschen eingesetzt werden. PAALiativ umfasst ein Hauskommunikationssystem, das nicht nur Patienten, sondern auch Angehörige und Pflegepersonal unterstützen soll. Beschwerden wie Atemnot oder Schmerzen von Palliativpatienten werden frühzeitig über Sensoren erfasst. Sich anbahnende Krisen können rechtzeitig erkannt und möglichst verhindert werden. Das

Monitoringsystem registriert auch geringfügige Veränderungen beim Patienten – zum Beispiel subjektive Daten wie Schlafqualität und Schmerzintensität. Durch einen zeitnahen Austausch von Informationen zwischen Notrufzentrale der Johanniter, Pflegepersonal sowie Angehörigen und durch entsprechend eingeleitete Hilfe können unnötige Aufenthalte oder Einweisungen in Krankenhäuser oder Hospize vermieden werden – und die Patienten können die ihnen noch verbleibende Zeit zu Hause verbringen.



Projektpartner mit Urkunde (v.l.n.r.): Jochen Meyer (OFFIS), Christine Scheve (Institute of Palliative Care), Prof. Dr. Ing. Andreas Hein (OFFIS-Vorstand) Alexander Jüptner (Johanniter-Unfall-Hilfe)

Vor 35 Jahren schloss Gerd Rauhut erste Notrufgeräte an

Als „Vater des Hausnotrufs“ bezeichnete Mirko Dudek, Fachbereichsleiter Notrufsysteme, seinen Kollegen Gerd Rauhut bei seiner Verabschiedung. Der gelernte Rettungsassistent ist ein Visionär: Vor 35 Jahren wechselte er von den Johannitern aus Berlin nach Hannover und schloss schon bald darauf als Erster für die Johanniter im Regionalverband Niedersachsen Mitte Hausnotrufgeräte an.

„Von dem damals ganz neuen System war ich sofort überzeugt. Sicherheit für zu Hause – als Rettungsassistent hatte ich genug erlebt, um zu wissen: Der Bedarf ist da“, sagt Gerd Rauhut. „Als ich gefragt wurde, ob ich mir vorstellen könne, den Hausnotruf bekannt zu machen, hatte ich sofort viele Ideen und sagte zu.“ Heute vertrauen im Regionalverband Niedersachsen Mitte mehr als 8000 Menschen dem inzwischen etablierten System der Johanniter.



Gerd Rauhut (Mi.) mit Uwe Beyes (li., Regionalvorstand Niedersachsen Mitte) und Mirko Dudek

Der Anfang aber war mühsam: In seinen Pausen während der Schichten im Krankentransport und nach Feierabend hat der passionierte Motorradfahrer Mitte der 1980er Jahre Hausnotrufgeräte vorgestellt und dabei in Vorträgen, Seniorenkreisen und Einzelgesprächen viel Überzeugungsarbeit geleistet – und das in ganz Niedersachsen. „Ich bin etliche Kilometer gefahren, manchmal an einem Tag von Hoya nach Hameln und wieder nach Langenhagen oder Wunstorf – so wie es für die Kunden und mich möglich war“, erinnert er sich. „Das Beste an meinem Beruf ist, dass ich ständig neue Menschen kennenlerne – und gleichzeitig über die Jahre ein fester Kreis gewachsen ist, mit dem man sich ständig austauscht“, sagt Gerd Rauhut. Den Hausnotruf wird er auch in Zukunft gern Menschen vorstellen. „Ich habe dazu noch so viele Ideen. Und dieser Job macht mir wirklich Spaß!“

Die kleine Geschichte

Ein liebevoller Quälgeist



Martin seufzt. Nein, seine alte Dame war wirklich nicht einfach – sie war es nie gewesen. Und die Demenz machte den Umgang mit ihr auch nicht leichter: Lautstark hatte sie sich oft genug bei den Pflegekräften im Heim beschwert, über das Essen, über den

dort herrschenden „Kasernenton“, falsch zugeordnete Wäsche und die mangelnde Zuwendung. Einerseits wollte sie beachtet werden, andererseits wollte sie außer ihrem Sohn niemanden sehen und lehnte alle Gesellschaftsangebote des Heims kategorisch ab. Doch nun hat er beschlossen, sie in ein Heim in seiner Nähe umzuquartieren. Nach einer Besichtigung hatte es ihr gefallen, und er kann schneller zur Stelle sein, wenn es nötig würde. Sicher würde man im alten Haus froh sein, dass der „Quälgeist“ fort war, denkt er.

„Was, Marie verlässt uns? Wie schade!“ Gabi, die Pflegekraft, die ihr am nächsten gestanden hatte, ist sichtlich erschrocken – und wirkte alles andere als erfreut. Hatte er seine Mutter doch falsch eingeschätzt? Gabi ruft ihre Kollegin Aureka, die Marie ebenfalls regelmäßig betreut hatte. Sie gibt sich ebenso betroffen: „Sie hat doch so viel Leben in unsere Bude hier gebracht – macht immer ihre Späße, unterhält die ganze Station! Und wie sie sich immer um die komplett gelähmte Frau Schorles kümmert, sie in ihrem Rollstuhl hin- und herschiebt und ihr italienische Schlager vorsingt!“. Martin lächelt – und ist verunsichert. Die ihm sattsam bekannten Scherze seiner Mutter haben ihn immer genervt. Aber es stimmte: Ihre liebevolle Seite hatte er in der letzten Zeit immer weniger beachtet. Und doch gab es sie – wenn er sie auch wegen ihrer Demenz und damit einhergehenden, gelegentlichen Starrsinnigkeit nur wenig hatte schätzen können. Doch nun freute er sich doch darauf, sie wieder mehr in seiner Nähe zu wissen – und er nahm sich vor, viel mit ihr zu unternehmen – wer konnte wissen, wie viel Zeit ihm noch dafür blieb...

Finanztipp

Kapitallebensversicherungen – eine gute Geldanlage?

Ist die Lebensversicherung noch sinnvoll? Immer niedrigere Zinsen lassen viele an der ehemals als Altersvorsorge hochgeschätzten Geldanlage zweifeln. Eberhard Beer vom Seniorennetzwerk „Alte Hasen“ meint dazu:

Die Erträge für den Kunden bei einer Kapitallebensversicherung setzen sich aus dem Garantiezins sowie möglicherweise erwirtschafteten Überschüssen aus der Geldanlage durch die Versicherung zusammen. Der Garantiezins beträgt aktuell magere 1,75 Prozent und bezieht sich nur auf den Sparanteil der Beitragsrate: Von dem vom Sparer geleisteten Beitrag werden zunächst Kosten für die Verwaltung und für die Risikovorsorge abgezogen. So verbleiben etwa nur 70 bis 80 Prozent im Durchschnitt für die Verzinsung und die Geldanlage der Versicherung. Ganz sicher ist nur der garantierte Wert bei Fälligkeit – und der liegt meist nur im Bereich von einem Prozent oder weniger.

Wenn auch Berechnungen in 2013 ergaben, dass durchschnittlich die Verzinsung bei fällig gewordenen Verträgen bei knapp vier Prozent lag, ist dies kein Maßstab für die Zukunft – jetzt sind alle Verzinsungen deutlich geringer und

werden es auch vorerst bleiben – zumal drei von vier Kunden vorzeitig aussteigen. Vergleiche mit einer entsprechenden Anlage in Bundeswertpapieren bei gleichzeitigem Abschluss einer Risikolebensversicherung ergaben eine deutlich höhere Rendite von knapp sechs Prozent.



Auch die oft angebotene Variante der fondsgebundenen Lebensversicherung hat ihre Tücken. Das Geld, auch hier nur der Sparanteil, wird angelegt in Investmentfonds, letztlich Wertpapiere mit schwankenden Preisen, daher mit Chancen, aber auch mit Risiken verbunden: Eine garantierte Summe bei Fälligkeit gibt es nicht, dieser Betrag ist abhängig von der Entwicklung der Geldanlage. Gibt es dennoch eine Garantie, so kostet diese letztlich auch wieder Rendite – ist also für die private Altersvorsorge nicht geeignet. Besser ist möglicherweise eine Kombination aus Risikolebensversicherung und Geldanlage – je nach Risikobereitschaft.

Kontakt: Tel. 069 92037890, www.diealtenhasen.de

Rätselneu(n)de

Gewinnen Sie einen Frühlingsstrauß!

Sie möchten jemanden mit einem Blumen-
gruß überraschen oder sich selbst daran
erfreuen?

Einfach Lösungswort mit der Adresse der
Person, an die der Gewinn geschickt werden
soll, senden an: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.,
Redaktion JO! aktiv leben, Stichwort: Rätsel,
Kabelkamp 5, 30179 Hannover.

Einsendeschluss: 28. April 2014

ent- lohn	▼	ein US- Präsi- dent † 1964	▼	latei- nisch: Stadt	Frucht- äther	7	häufig	engli- scher Graf	Wandver- kleidung im Bad	▼
Stolz, Selbst- achtung	▶			8						
wider- stands- fähig	▶		6				Schutz- göttin von Athen		griech. Gebiet in Klein- asien	▼
▶	3			Teil des Fußes		Opern- solo- gesang	▶	1		
das Ich (Mz.)			der Mode nicht unter- worfen	▶	9					
▶				4		förmli- che Anrede		kurz für: eine	▶	
Schiffs- eigner			indiani- sche Sprach- familie		Fremd- wortteil: halb					chem. Zeichen für Radium
Teil des Beins		Sieger	▶					5		2
▶	10			Märchen- wesen	▶			bayrisch: nein		

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

**Auflösung letztes Rätsel:
Zuversicht**
Gewinner der Ausgabe III|2013:
Herr G. Sonntag aus Zetel
Frau I. Huth aus Osterode
Frau G. Brüinig aus Bodenwerder

Farben in der Mode und anderswo

„Grün und Blau schmückt die Sau.“ Diese Aussage lernte ich schon vor über 70 Jahren kennen, wenn Frauen sich neue Kleider oder Blusen nähten. Sollte heißen: Grün und Blau zusammen, das geht gar nicht! Klar, in der Mode spielen Farben eine große Rolle. Heute stört sich kaum jemand an der früher verurteilten Kombination. Doch auch wenn jeder seine Lieblingsfarbe hat – in der Kleidung halten wir uns häufig zurück. Die zweitbeliebteste Farbe der Menschen – nach Blau – ist Rot. Aber gibt es Männer in roten Anzügen? Oder Frauen in roten Strümpfen? Geht es um die Darstellung unserer Person, wählen wir andere Kriterien – dabei spielen kulturelle Prägungen eine große Rolle.

Unsere Welt liebt die Farben. Jahrhundertlang haben Menschen über ihre Wirkungen nachgedacht. Dazu gibt es die psychologischen und symbolischen Bedeutungen von Farben, die häufig mitschwingen. Da ist die Vielfalt ungewöhnlich groß. Welche Farbe hat die Hoffnung? Die meisten Menschen sagen: „Grün“. Welche Farbe hat das

Giftige? Die meisten antworten: „Grün“. Welche Farbe wirkt besonders beruhigend? „Grün.“

Ein hübsches Beispiel, wie sich die Farbe in den täglichen Sprachgebrauch eingeschlichen hat, ist der „rote Faden“, den ein Redner bisweilen zu verlieren droht. Die Redensart stammt aus der britischen Marine. Um die Schiffstau vor Diebstahl zu sichern, wurde in alle Taue ein roter Faden eingedreht. Ohne das ganze Tau zu zerlegen, konnte der rote Faden nicht entfernt werden.

Landesfarben sind nationale Erkennungszeichen, sichtbar vor allem in den Fahnen. Und die Kirchen? Die haben natürlich auch ihre Farben. Grün und Rot zum Beispiel zum Erkennen der Kirchenjahreszeit. Und Weiß – eben jene Farbe, die alle anderen in sich vereint – ist die Farbe des Erlösers Jesus Christus.

Ihr Günther Grigoleit, Johanniterpfarrer im Regionalverband Südniedersachsen



Rundfunkgebühren

Dranbleiben lohnt sich: SoVD erwirkt Ermäßigung

Wer aufgrund einer Hörbehinderung einen Grad der Behinderung (GdB) von 50 erhält, hat auch Anspruch auf das Merkzeichen RF für die Ermäßigung bei den Rundfunkgebühren. Das muss anhand eines Ton- und Sprachaudiogramms vom Hals-Nasen-Ohrenarzt nachgewiesen werden. Dass dies nicht immer reibungslos klappt, erfuhr Erwin R., als er mit Hilfe des Sozialverbands Deutschland (SoVD) seinen Antrag auf Schwerbehinderung stellte.

Dabei erhielt der 78-Jährige zwar einen GdB von 100 und auch die Merkzeichen G und B. Der Zusatz RF wurde vom niedersächsischen Landesamt jedoch abgelehnt. Da das Tonaudiogramm aber ergab, dass Herr R. aufgrund seiner Hörminderung einen Anspruch auf den Einzel-GdB von 50 und damit auch auf das RF-Merkzeichen hat, legte der SoVD Widerspruch für sein Mitglied ein. Trotz ausführlicher Begründung und Verweis auf die gültige Rechtslage lehnte das Landesamt ab. Nach einem erneuten Telefonat mit dem medizinischen Dienst der Behörde zeigte das Vorgehen des Sozialverbands allerdings Erfolg: Dort erkannte man den Fehler und bestätigte Erwin R. rückwir-

kend das Merkzeichen RF. Damit war auch eine Ermäßigung der Rundfunkgebühr möglich.

Der SoVD berät nicht nur rund um das Schwerbehindertenrecht, sondern setzt sich für seine Mitglieder auch in den Bereichen Rente, Gesundheit, Pflege und Hartz IV ein. Die 60 Beratungszentren sind in ganz Niedersachsen zu finden. Mehr dazu gibt es im Internet unter www.sovd-nds.de.



Anträge auf Schwerbehinderung sind kompliziert. Der SoVD hilft beim Ausfüllen.

Farben machen Appetit – und gesund

Es bunt zu treiben, kann nicht nur Abwechslung bieten, sondern auch der Gesundheit dienen – jedenfalls was die empfohlene Zusammenstellung unserer Mahlzeiten betrifft. Farben beeinflussen beim Essen unser Wohlbefinden – auch wenn wir uns dessen gar nicht bewusst sind.

Das gilt bereits für die Farbe der Umgebung, in der sie genossen werden: Rot-, Orange- und Gelbtöne im Raum regen den Appetit an, Blau dämpft ihn dagegen. Auch Speisen wirken attraktiver, wenn sie bunt sind: Bei einem Gummibärchenbuffet, an dem die Süßigkeit sowohl farblich getrennt als auch gemischt in einer Schüssel zur Auswahl stand, bedienten sich Erwachsene in einer Forschungsstudie zu 69 Prozent mehr an der bunten Schüssel. Die Forscher schlossen daraus, dass wir umso mehr essen, je mehr Farben wir sehen – die Fülle verführt!

Doch wir sollten auch auf den Inhalt unserer Nahrung achten: In Obst und Gemüse finden sich sekundäre Pflanzenstoffe, die je nach Reifegrad die Farbe der Gemüse – rot, gelb oder grün – bestimmen. Übrigens gilt hier grundsätzlich: je reifer, desto gesünder!

Darüber hinaus lässt sich aus der Färbung auf bestimmte gesundheitliche Wirkungen schließen. So schützen rote Äpfel vor Arterienverkalkung, und rote Paprika ist dank ihres hohen Vitamin-C-Gehalts gut für die Augen. Generell regen rote Lebensmittel – wie zum Beispiel auch Rote Bete, Früchte oder auch Chili – die Verdauung und die Leistungsfähigkeit an und steigern den Blutdruck. Gelbe Lebensmittel – etwa Fruchtsäfte, Bananen, Mais, Curry oder auch Fenchel – sollen die Nerven stärken, den Intellekt und die Konzentration anregen. Allerdings auch den Appetit, ebenso wie orangefarbene: Karotten, Kürbis und Früchte wie Orangen und Aprikosen. Sie sollen Depressionen vertreiben und die Emotionen in geordnete Bahnen lenken. Wie wir sehen, spielt also nicht nur die physiologische, sondern auch die psychologische Wirkung der Farbe unserer Nahrung eine Rolle, denn bekanntlich „isst das

Auge mit“! Bei Brokkoli, Spinat, grünen Bohnen und grünen Früchten wie Äpfeln, Birnen und Kräutern wirkt das Chlorophyll reinigend und entgiftend, das darin enthaltene Lutein hilft beim Zellaufbau. Außerdem soll es Nervosität, Überreiztheit und Entzündungen lindern und sogar Liebeskummer vertreiben. Blaue Lebensmittel wie blaue Trauben oder Feigen, blaue Fruchtsäfte oder auch Lavendel und Thymian sind gut für die Entspannung und beruhigen bei Gereiztheit oder Aggression, sollen aber auch den Blutdruck senken helfen. Die sogenannten Anthocyane, violette und blaue Pflanzenfarbstoffe, halten als „Anti-Aging-Effekt“ die Blutgefäße jung und schützen vor Hautalterung. Bei der Farbe Braun hingegen fallen uns Schokolade, Kaffee oder Kakao ein: Lebensmittel dieser Farbe vermitteln Glück und Geborgenheit, können aber auch zur Sucht werden. Braune Gewürze wie Zimt, Muskat und Nelken oder Nüsse sind weniger „gefährlich“. Ihnen sagt man, als Würze in Wein oder Nachspeisen gemischt, sogar aphrodisierende Wirkung nach!



Herausgeber:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Landesverband Niedersachsen/Bremen
Kabelkamp 5, 30179 Hannover
kommunikation.nb@johanniter.de

Realisation: Fachbereich Kommunikation im Landesverband Niedersachsen/Bremen

Redaktion: Oliver S. Bruse (V.i.S.d.P.),
Kathrin Symens

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Eberhard Beer, Günther Grigoleit,
Frauke Engel, SoVD

Fotos: Johanniter, Jan Dommel, Antje Heilmann, Stefanie Jäkel, Sonja Kohn, Lena Kopetz, Lutz Krüske, Prämie Direkt GmbH, privat (Beer), SoVD, Kathrin Symens

Druck: gutenberg beuys feindruckerei,
Hannover

Auflage: 29 160 Stück

JO!
aktiv leben

Dieses Magazin und alle in ihm enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechtsgesetzes bedarf der Zustimmung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt die Redaktion keine Haftung.

www.johanniter.de/jo-nb

Unterstützung für Nachbarschaftsarbeit in Uelzen

Treff Am KÖ erhält Fernsehlotterie-Förderung

Über eine gesellige Anlaufstelle in der Nachbarschaft freuen sich die Bewohner am Uelzener Königsberg: In den gemeinsam von den Johannitern und der gwK Uelzen getragenen Einrichtung treffen sich Anwohner aller Generationen. Dank einer Förderung der Deutschen Fernsehlotterie in Höhe von 80.000 Euro verfügt der Treff Am KÖ jetzt über ausreichend Mittel, um eine professionelle Betreuung zu sichern.

Astrid Feldmann kümmert sich um die Wünsche und Bedürfnisse ihrer Gäste und begleitet das ehrenamtliche Engagement im Stadtteil. Mittagessen, Kaffeepausch, Spielenachmittag, Gymnastik oder gemeinsames Kochen – das Programm ist dicht gedrängt. Künftig sollen die Aktivitäten durch Angebote zur Beratung und speziell für ältere Menschen verstärkt werden. Daneben steht der Treff aber auch Initiativen, Vereinen oder Gruppen, die in den Räumen Aktivitäten anbieten möchten, zur Verfügung.



Ronald Schack (Geschäftsführer gwK), Hans Joachim Halbach (Vorstand im Johanniter-Regionalverband Harz-Heide), Astrid Feldmann (Quartiersmanagerin im Treff Am KÖ) und Samantha Brinkwirth (Fachbereichsleitung Soziale Dienste im Regionalverband Harz-Heide)

„Unsere Quartiersmanagerin Astrid Feldmann versteht sich als Netzwerkmitarbeiterin, die Menschen in den Räumen des Treffs Am KÖ zusammenbringen wird“, erklärte Hans Joachim Halbach, Vorstand im Regionalverband Harz-Heide, bei der Enthüllung des Schilds an der Einrichtung, das die Förderung ausweist.

Frühlingsaktion zum Hausnotruf

Sie empfehlen uns, wir danken Ihnen!

Aus Umfragen wissen wir: 99 Prozent der Nutzer des Johanniter-Hausnotrufs sind mit unserem Service zufrieden. Wenn Sie auch dazu gehören, empfehlen Sie uns weiter! Sie erhalten für jeden erfolgreich vermittelten Hausnotrufrufen als Dankeschön-Prämie ein **Windlichter-Set – passend für jede Jahreszeit: PHILIPS Candle Lights** mit 20 Stunden Leuchtdauer: Die LED-Technologie bietet Gemütlichkeit und Sicherheit in einem – geeignet für Haus und Garten.



Rufen Sie uns einfach unter der gebührenfreien Telefonnummer 0800 0019214 an!

Erstversorgung

Neue Verbandkästen

Seit Beginn des neuen Jahres gilt für den Inhalt eines Verbandkastens eine neue DIN-Norm. Um die Sicherheit und Hygiene im Bereich der Ersten Hilfe besser zu gewährleisten, muss ab sofort zusätzlich zum bewährten Zubehör weiteres Material zur Erstversorgung mitgeführt werden.

Hinzukommen zwei Feuchttücher zur Hautreinigung, ein 14-teiliges Pflasterset mit zwei Fingerkuppenverbänden und ein kleines Verbandpäckchen – zum Beispiel für Kinder. Die alten Verbandkästen dürfen weiter benutzt werden, wenn der Inhalt nicht abgelaufen ist. Er sollte regelmäßig kontrolliert werden. Jeder Verbraucher, der eine ältere Ausführung besitzt, kann im Fachhandel einen neuen Verbandkasten (auf Angabe der Jahreszahl 2014 achten) kaufen oder den vorhandenen mit neuen Bestandteilen auffüllen. Zeit für die Aktualisierung ist bis zum 31. Dezember 2014, bis dahin läuft eine Übergangsfrist.

Das Johanniter-Servicecenter

Immer für Sie da, wenn Sie uns brauchen!
Informationen zu den Johanniter-Diensten:
Telefon 0800 0019214 (gebührenfrei)
www.johanniter.de/niedersachsen-bremen