



Sind fit für den Rettungsdienst: Notfallsanitäter Moritz Rüter (von links), Azubi Miquel Argendorf, Azubi Lara Jagodzinski, Azubi Philip Peter und Praxisanleiter Dennis Wedekin. Foto: JUH

# Mit jeder Sporteinheit ein bisschen fitter werden

**STRESS, SCHWERES HEBEN, PSYCHISCHE BELASTUNG:** Für die Auszubildenden im Rettungsdienst gehört gesundheits-förderlicher Betriebssport seit kurzem mit zur Ausbildung

**HANNOVER.** Der Patient wiegt über 120 Kilogramm und kann nicht gehen. Aus seiner Wohnung im dritten Stock muss er mit einem Tragetuch zum Rettungswagen gebracht werden. „Und los!“ Die beiden Rettungsdienst-Mitarbeitenden heben auf Kommando an, gehen Stufe um Stufe, achten dabei sorgsam auf jede Ecke und Kante. Einer von ihnen hat dabei den knapp 20 Kilogramm schweren Notfall-Rucksack auf dem Rücken. Körperliche Belastungen gehören im Rettungsdienst zum Alltag. Dazu kommen Stress und psychische Anspannung durch viele Einsätze mit mitunter be-

lastenden Erfahrungen. „Sport kann als Ausgleich helfen“, sagt Dennis Wedekin. Als Notfallsanitäter fährt er seit mehr als zwölf Jahren im Rettungsdienst, zusätzlich bildet er als Praxisanleiter den Nachwuchs im Rettungsdienst aus. **SPORTINITIATIVE GESTARTET** Gemeinsam mit seinem Kollegen Moritz Rüter hat er im vergangenen Jahr eine Initiative für mehr Sport beim Rettungsdienst der Johanniter in Hannover gestartet. „Wir wollen unsere jungen Kolleginnen und Kollegen für mehr Sport begeistern und sie motivieren, gemeinsam

aktiv zu werden“, sagt der 37-Jährige. An der Rettungswache des Ortsverbandes Hannover-Wasserturm lernen zurzeit vier Auszubildende den Beruf des Notfallsanitäters, ab August kommen fünf weitere dazu. Ihnen machen Dennis Wedekin und Moritz Rüter jeden Dienstag und Donnerstag mit Schwimmen und Laufen ein freiwilliges Sportangebot. **SPORT IN DER GRUPPE IST EINFACH MOTIVIERENDER** „Erst fand ich die Idee nicht so überzeugend“, sagt Philip Peter. Der 23-Jährige, Auszubildender im zweiten Lehrjahr, geriet mit dem Berufsstart im Rettungsdienst ins sportliche Aus. „Ich habe vorher zehn Jahre lang intensiv Volleyball gespielt, stand bis zu viermal pro Woche in der Halle“, erzählt er. Mit dem Schichtdienst war das nicht mehr möglich. „Mir fehlte schnell die Gemeinsamkeit beim Sport, der Erfolg im Team“, sagt er. Mit dem Sportangebot bei den Johannitern kam das Gefühl wieder zurück. Die Gruppe trainiert zusammen. Ehrgeiz und Wettbewerb sind dabei genauso wichtig wie Spaß. „Manchmal schwimmen wir in Arbeitskleidung. Oder Moritz, der auch bei der DLRG ist, zeigt uns die besten Rettungsschwimmer-Tricks“, sagt Philip Peter. Beim Laufen habe sich seine Fitness schon spürbar verbessert. „Früher habe ich Joggen gehasst“, sagt er, „aber im Team macht es immer mehr Spaß.“

Rüter haben die Johanniter-Azubi bis begeisterte Sportler an ihrer Seite. Als „Hannoveraner Teamgeist“ sind die beiden Notfallsanitäter mit Kolleg\*innen schon häufig bei öffentlichen Laufereignissen wie dem Hannover Marathon (über 20 Kilometer) angetreten. Ein nächster Termin ist der SportScheck RUN im September in Hannover, dann vielleicht schon gemeinsam mit den Azubis. Dienststellenleiter Michael Homann vom Ortsverband Hannover-Wasserturm unterstützt die Sportinitiative der Mitarbeitenden und sagt: „Agilität, Ausdauer und Resilienz sind wichtige Faktoren im Rettungsdienst. Wer unter einem hohen Stresslevel viel leistet, benötigt auch einen Ausgleich. Sport ist optimal.“ Eine erste Anerkennung für ihr freiwilliges Engagement haben die vier Azubis, zwei junge Frauen und zwei Männer, bereits bekommen. Für jeden gab es vom Arbeitgeber ein komplettes Sportoutfit. Spätestens damit kann sich niemand mehr vor der nächsten Trainingseinheit drücken. Praxisanleiter Dennis Wedekin träumt schon in die Zukunft: „Ich wünsche mir, dass von unserem Nachwuchs alle jedes Jahr ein Sportabzeichen machen. Das wäre doch was. Und als nächstes kommt dann ein Lauftreff für alle unsere mehr als 1000 Mitarbeitenden.“ **SHEU**



**BEGEISTERUNG DURCH DIE AUSBILDER** [www.johanniter.de/hannover](http://www.johanniter.de/hannover)  
Telefon KundenServiceCenter: 0800 / 0 01 92 14 (kostenfrei)  
Mit Dennis Wedekin und Moritz

## Hilfe bei Höreinschränkungen

**HANNOVER.** Eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Höreinschränkungen sucht neue Mitglieder. Wer nicht mehr gut hört, Hörgeräte oder Cochlea-Implantate trägt und Austausch im Gespräch und nützliche Informationen für leichteres Sprachverstehen sucht, ist herzlich willkommen. Das nächste Treffen beginnt am 23. Mai, um 15 Uhr, im Café Konrad, Knochenhauerstraße

34. Am 20. Juni ist ein Ausflug ans Steinhuder Meer mit einer Führung geplant. Für alle Veranstaltungen stehen Anlagen für Leichtes Hören zur Verfügung. Persönliche Beratungen bietet der Deutsche Schwerhörigenbund (DSB) jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, in der Zeit von 10 bis 12 Uhr, im Deutschen Hörzentrum, Karl-Wiechert-Allee 3, an. **RED**

## Johanniter-Stift kennenlernen

**HANNOVER.** Bei vierteljährlich stattfindenden Führungen gibt es die Möglichkeit, die Angebote des Johanniter-Stifts in Rieklingen kennenzulernen. Die Gäste erfahren alles rund um die verschiedenen Wohnformen und das seniorenerechte, bar-

rierefreie Wohnen im Alter. Der nächste Termin „Stift zum Kennenlernen“ ist am Dienstag, 16. Mai, ab 14 Uhr. Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 12. Mai unter Telefon (0511) 123580 oder per E-Mail an [rezeption-rieklingen@jose.johanniter.de](mailto:rezeption-rieklingen@jose.johanniter.de).

## Grüne Wochen bei Möbel Heinrich

**REGION HANNOVER.** Mit den Grünen Wochen startet Möbel Heinrich in diesem Frühjahr erneut eine Aktion für mehr Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein. Über 1.100 Bäume ließ der Möbelleinzelhändler bereits im vergangenen Jahr im Zuge der Grünen Wochen pflanzen. Der „Möbel Heinrich Wald“ soll nun kontinuierlich weiterwachsen. Genauso wie die Zahl der insektenfreundlichen Blumenwiesen, die das Unternehmen initiiert, indem es seinen Kundinnen und Kunden an der Kasse Tüchchen mit Blumensamen schenkt. Zudem rücken bei Möbel Heinrich zunehmend Marken und Hersteller in den Fokus, die nachhaltig und klimaneutral produzieren, wie zum Beispiel Himolla, Decker, Hartmann, Venjakob oder der Kindermöbel-Hersteller Paidi. „Es soll deutlicher werden, dass Nach-

haltigkeit nicht bedeutet, auf ein modernes, zeitgemäßes Wohnambiente verzichten zu müssen“, erläutert Geschäftsführer Heiner Struckmann. Deshalb hat Möbel Heinrich die Grünen Wochen ausgerufen, bei denen sich noch bis zum 16. Mai alles um die nachhaltigen Marken im Sortiment dreht, die während des Aktionszeitraumes zum besonders günstigen Preis erhältlich sind. Für jeden Einkauf ab 1.000 Euro Warenwert wird ein Baum gespendet, den Möbel Heinrich gemeinsam mit seinem Aktionspartner Planet Tree pflanzt. Und an jedem Sonnabend während der Grünen Wochen informieren Aktionspartner in den Filialen zu Energieoptimierung, Klimaschutz oder Photovoltaik oder bieten eine kostenfreie Trinkwasser-Fachberatung. [moebelheinrich.de/gruene-wochen](http://moebelheinrich.de/gruene-wochen)



# Weitersagen lohnt sich!

Leser/in  
werben &  
Prämie  
sichern!



Denn wenn Sie einen neuen HAZ- bzw. NP-Leser werben, können Sie sich ein Geschenk Ihrer Wahl aus unseren wechselnden Prämien aussuchen – ganz gleich, ob Sie selbst HAZ- bzw. NP-Abonnent sind.



HAZ



NP

Online unter  
[abo.haz.de/leser-werben](http://abo.haz.de/leser-werben)  
[abo.neuepresse.de/leser-werben](http://abo.neuepresse.de/leser-werben)

