



## EIN HERZ FÜR ANDERE Jetzt vorsorgen

Noch nie wurden in der Schweiz so viele Organe gespendet wie 2018. Trotzdem warteten Ende Jahr 1400 Menschen auf ein neues Organ. Oft wird eine Spende nicht durchgeführt, weil nicht bekannt ist, ob der Verstorbene zugestimmt hätte. Um seinen Willen festzuhalten, braucht es keinen Organspende-Ausweis mehr. Unter [www.organspenderegister.ch](http://www.organspenderegister.ch) können Sie Ihren Entscheid dokumentieren.

### BUCH TIPP



## Vermeintlich nichts zu lachen

*Darf man über Demente Witze machen? Ja, vorausgesetzt, dass der Humor so wohlwollend ist wie in «Demenz-Anekdoten und Cartoons zum Schmunzeln». Das von Domicil, dem Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker, herausgegebene Büchlein vermittelt eine gelasseneren Sicht auf das Nachlassen der Geisteskraft und versöhnt uns mit den Ungereimtheiten des Lebens. Werd & Weber, 82 Seiten, 29 Fr.*



## SICHER AUFS EIS GEFÜHRT

Eislaufen macht Spass und stärkt die Muskeln. Damit Stürze ohne schwere Folgen bleiben, empfiehlt die Beratungsstelle für Unfallverhütung (BfU), einen Helm zu tragen. Wichtig sind auch feste Handschuhe, um Schnittverletzungen vorzubeugen. Zudem rät das BfU, sich aufzuwärmen und die Schuhe fest zu schnüren. Ungeübte Kinder sollen sich an einer Rutschhilfe festhalten.