

Rotkreuz

Für Mitglieder, Freunde und Förderer
aus dem Stadt- und Landkreis Karlsruhe

MAGAZIN

03/2023

RTW & KTW
Großer Bruder und
kleine Schwester

EHRUNGEN
Besonderen
Verdienst
würdigen

DEKON-V
Großübung für
den Ernstfall

**NOTFALL-
DARSTELLUNG**
Täuschend
reale Wunden und
Szenarien



Titel

Großübungen machen Mensch und Material miteinander vertraut, damit im Ernstfall auf bereits Gelerntes zurückgegriffen werden kann.



14

© Bilder: DRK

Inhalt



18

© Barbara Feldmaler

Geschulte Mimen und gut geschminkte Wunden machen die Ausbildung der DRK-Kräfte sehr realistisch.



22

Echtes Blut fließt bei den kommenden Blutspenden in die rettenden Beutel.

Geschwister im Rettungsdienst: Wir zeigen die Unterschiede von Rettungs- und Krankentransportwagen.



© DRK KV KA

6



DEUTSCHLAND & WELTWEIT

DRK setzt sich für Freiwilligendienste ein Seite 4

AUS DEM DRK-KREISVERBAND

DRK-Hausnotruf-System clever eingesetzt Seite 5
 Bruder und Schwester im Einsatz Seite 6–7
 Rückblick DRK-Familientag Seite 8
 Verschiedenes Seite 9
 Ein Jahr im Amt Seite 10+11

AUS DEM EHRENAMT

Kurzmeldungen Seite 12–13
 Großübung DekonV Seite 14–15
 Kindernotarztwagen wird gefördert Seite 16
 Doppelleben Seite 17
 Notfalldarstellung: Tut das weh? Seite 18+19
 Fortbildung „Captain future“ Seite 20+21
 Blutspenden Seite 22
 Gondelsheim investiert in Erstversorgung Seite 23
 Ehre, wem Ehre gebührt Seite 24+25
 Verschiedenes Seite 26+27
 Junge Hüpfer und alte Hasen Seite 28
 Hauptversammlungen der Ortsvereine Seite 29

MEDIZIN & PRÄVENTION

Möglichkeiten der Schlafmedizin Seite 30+31
 Linsensalat-Rezept Seite 34

IMPRESSUM

Herausgeber: Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Karlsruhe e. V., Am Mantel 3, 76646 Bruchsal, Tel.: 07251 922 0
Verantwortlich für den Inhalt: Daniel Schneider, Kreisgeschäftsführer **Internet:** www.drk-karlsruhe.de
 Volksbank Karlsruhe, IBAN: DE58 6619 0000 0000 0331 11, BIC: GENODE61KA1
 Sparkasse Kraichgau, IBAN: DE92 6635 0036 0000 0680 08, BIC: BRUSDE66XXX
Redaktion & Layout: Anja Wenz, DRK-Kreisverband Karlsruhe e. V., Stabsstelle Presse- u. Öffentlichkeitsarbeit, Ettlinger Straße 13, 76137 Karlsruhe, Tel.: 07251 922 186, Fax: 07251 922 179, E-Mail: redaktion@drk-karlsruhe.de
Anzeigen: Anja Wenz, Tel.: 07251 922 186, E-Mail: redaktion@drk-karlsruhe.de. Die Anzeigen in dieser Ausgabe dienen der Refinanzierung des Rotkreuz Magazins. Werbliche Inhalte sind keine Empfehlung des Herausgebers.
Druck: BADISCHE NEUESTE NACHRICHTEN Badendruck GmbH, Karlsruhe. Diese Zeitschrift ist auf umweltfreundliches Recyclingpapier gedruckt. **Auflage:** 35.500 Exemplare
Adressänderung? Bitte kurze Info an mitglieder@drk-karlsruhe.de oder telefonisch 07251 922 160
Redaktionsschlüsse: Oktober Ausgabe: 12. September; Januar Ausgabe: 21. November, April Ausgabe: 13. März
Schriftgröße: Für eine optimale Lesbarkeit drucken wir den Lauftext im Magazin mit 10 pt.



Heribert Rech

PRÄSIDENT DES DRK-KREISVERBAND KARLSRUHE E. V.
INNENMINISTER BW A.D.

**Liebe Kameradinnen und Kameraden,
liebe Mitglieder, Förderer und Freunde,
liebe Ehren- und Hauptamtlichen Kolleginnen und Kollegen,
liebe Unterstützende des DRK-Kreisverband Karlsruhe,**

der DRK-Familientag im Karlsruher Stadtgarten hat wieder begeistert: Omas und Opas, Eltern und Kinder hatten wie jedes Jahr einen Riesenspaß. Tausende von Besucherinnen und Besuchern haben bei strahlendem Wetter einen wunderschönen Tag mit vielen Überraschungen erlebt. Vom Bären-Hospital bis zu den Rettungswagen war Neugierde und Staunen angesagt, bei Klein und Groß. Auch ich war wieder begeistert vom Einsatz der vielen Helferinnen und Helfern, die dieses Fest mit großer Hingabe organisiert und durchgeführt haben.

Aber: Wir sollten den DRK-Familientag wieder auf den eigentlichen Anlass zurück führen, nämlich auf einen Tag, der unseren ehren- und hauptamtlichen Rotkreuzlern gewidmet ist. Ihnen wollen wir mit dem DRK-Familientag Dank sagen. Dank für ihren Einsatz und die Bereitschaft für unsere Mitmenschen, 365 Tage im Jahr. Dieser besondere Tag soll ganz ihnen gehören!

Dank sagen will ich an dieser Stelle auch ganz ausdrücklich den Mitarbeitenden in der Integrierten Leitstelle Karlsruhe (die Redundanz-Leitstelle in Bruchsal geht schon bald in Betrieb). Die Kolleginnen und Kollegen, die übrigens eine spezielle, sehr anspruchsvolle Ausbildung haben, nahmen allein im Mai rund 15.400 Anrufe über die Notrufleitung 112 entgegen. Wenn man die Anrufe, die über die 19222 laufen, mit einbezieht, sind im Mai über 45.500 Telefonate eingegangen und kompetent bearbeitet worden.

Das schlägt sich dann auch bei den Einsatzzahlen nieder. Über 6.000 RTW-Einsätze, über 1.400 Notfall-

Einsätze und annähernd 3.500 Krankentransporte sind eine beeindruckende Monatsbilanz. Und die Aufgabe wird größer, beispielsweise durch die „Baustellen“-Problematik. Allein für den Stadtbereich Karlsruhe sind in den kommenden Monaten rund 600 Straßenbaumaßnahmen angekündigt. Aber wir werden auch diese Hürden nehmen.

„Unser DRK-Kreisverband wird sich der Frage nach dem Bedarf an Altenpflegeeinrichtungen, gerade im wohnortnahen ländlichen Bereich, verstärkt zuwenden.“

Politik und Gesellschaft muss schnellstens auch Antworten auf die drängenden Fragen der Pflegefürsorge finden. Unsere Gesellschaft wird trotz Zuwanderung schrumpfen, während der Anteil der älteren und pflegebedürftigen Menschen signifikant steigt. Unser DRK-Kreisverband wird sich der Frage nach dem Bedarf an Altenpflegeeinrichtungen, gerade im wohnortnahen ländlichen Bereich, verstärkt zuwenden.

Das Präsidium wird Vorschläge erarbeiten, über die ich vielleicht schon im nächsten DRK-Magazin berichten kann. Seien Sie gespannt!

Mit großer Zuversicht wünsche ich Ihnen allen einen unbeschwerten Sommer!

Ihr

Heribert Rech,
DRK-Präsident



Investition in die Zukunft: DRK fordert Erhöhung der Mittel für Freiwilligendienste

Die Bundesregierung hat angekündigt, die Mittel für Freiwilligendienste aufgrund der angespannten Haushaltslage zu reduzieren. Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) kritisiert diese Entscheidung und empfiehlt stattdessen Investitionen von rund vier Milliarden Euro, um die Freiwilligendienste zu stärken. „Es erscheint paradox, dass ständig Diskussionen um eine Pflichtzeit oder ein Gesellschaftsjahr aufkommen, während die bestehenden Freiwilligenprogramme unter Druck geraten. Wir sollten die vorhandenen Potentiale der Freiwilligendienste besser nutzen und diesen Bereich stärken“, sagt DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt.

Das DRK schlägt einen Mindestauszahlungsbetrag von 800 Euro pro Freiwilligen und Monat als Mindeststandard und einen Rechtsanspruch auf einen Freiwilligenplatz vor. Die Finanzierung der Leistungen an die Freiwilligen muss dem Bund obliegen. Dabei orientiert sich das DRK an der Höhe des Bafög-Höchstsatzes für Studierende unter 25 Jahren, die nicht im Haushalt ihrer Eltern leben.

Mit diesem Mindestbetrag könnten die ausgezahlten Leistungen, einschließlich Taschengeld und Geldern für Unterkunft und Verpflegung, erhöht, die pädagogische Begleitung gesichert und somit die Attraktivität der Programme gesteigert werden.

„Freiwilligendienste stärken das Miteinander im Gemeinwesen, helfen dabei, junge Menschen an eine Verantwortungsübernahme für die Gesellschaft heranzuführen und fördern Zusammenhalt, Integration und Demokratie“, so Hasselfeldt.

„Die bestehenden Programme haben bei relativ geringen Kosten eine hohe gesellschaftliche Wirkung.“

Pro Jahr engagieren sich derzeit rund 100.000 junge Menschen im Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) und Bundesfreiwilligendienst (BFD). Entsprechend des DRK-Vorschlages würden die Kosten für den Bund bei zwölf-monatigen Einsätzen auf 1,34 Milliarden Euro im Jahr steigen. Das DRK hält bei gesteigerter Attraktivität eine Verdreifachung der Freiwilligenzahlen für möglich. Könnte die Gesamtzahl der Teilnehmenden auf 300.000 junge Menschen erhöht werden, lägen die Gesamtkosten bei rund 4 Milliarden Euro im Jahr. Diese Summe unterschreitet Schätzungen für Umsetzungskosten eines neu einzuführenden Pflichtdienstes um ein Vielfaches.

„Die Bundesregierung sollte deshalb ihre Ankündigung, die Mittel für die Freiwilligendienste zu kürzen, dringend überdenken“, sagt Hasselfeldt. „Die bereits bestehenden Programme auszubauen und besser auszustatten, wäre eine lohnende Investition in die Zukunft und wäre ein effektiverer Ansatz als neue Maßnahmen einzuführen.“



Derzeit engagieren
sich rund

100.000

junge Menschen
pro Jahr im Frei-
willigen Sozialen
Jahr (FSJ) und
Bundesfreiwilligen-
dienst (BFD).

Evakuierung abgewendet

DRK-Hausnotruf-System wurde zum cleveren Ersatz während einer technischen Störung im Fürst-Stirum Klinikum Bruchsal



Im Regelbetrieb unterhält der DRK-Kreisverband Karlsruhe eigens für den Hausnotruf-Service drei Wachen.

© DRK KV KA

Digitale Technik ist wie die analoge Schwester nicht vor Ausfällen bewahrt. Ein solcher Störfall hat Ende Januar die Lichtrufanlage in Teilen der Fürst-Stirum Klinik in Bruchsal betroffen. Regionaldirektor der RKH Kliniken Roland Walther wandte sich vertrauensvoll an den DRK-Kreisverband Karlsruhe.

DRK-Hausnotruf-System wendet Evakuierung ab

Eine clevere Idee für eine Übergangslösung wurde entwickelt, denn ohne die Funktion hätten die betroffenen Bereiche der Klinik evakuiert werden müssen. Eine adäquate Überwachung der Patienten, hat oberste Priorität, welche ohne die Signale nicht mehr möglich gewesen wäre. DRK-Geschäftsführer Daniel Schneider hat, nach interner Rücksprache mit der Fachabteilung Haus-

Ein Knopfdruck und Hilfe kommt – Dieses Prinzip ist in den Krankenhäusern Usus. Das Hilfesuch wird optisch mit einem Lichtsignal und akustisch mit einem Signalton unterstützt. Was aber, wenn dieses System fehlerhaft oder gar nicht funktioniert?

notruf, Herrn Walther die Hilfe des DRK angeboten. Nach einer kurzen Abstimmungsphase und Erläuterung zur Lösung des Problems, nahm Herr Walther dankend die Hilfe an.

Das DRK entsendete sofort zwei Mitarbeiter ans Klinikum, welche dann zusammen mit Herrn Walther ein Alarmierungskonzept erstellten und sich dann an die Programmierung

und Installation der Hausnotrufgeräte machten. In Summe wurden auf drei Stationen 34 Notrufgeräte installiert, welche knapp 70 Krankenhausbetten abdeckten. Die Patienten mussten lediglich einen anderen Knopf drücken, konnten aber auf der Station bleiben.

Herr Walther bedankte sich sowohl bei Herrn Schneider, als auch bei den Mitarbeitern vor Ort, für die schnelle und unkomplizierte Hilfe. Alle Beteiligten loben das Konzept und die Einfachheit.

Im April konnte dieser Sondereinsatz beendet werden und die Geräte fanden den Weg zurück ins Depot. Von der Hilfe per Knopfdruck, und damit ein Stück Sicherheit, kann jeder im Stadt- und Landkreis Karlsruhe profitieren. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne: 07251 922 320.

RTW
RETTUNGSTRANSPORTWAGEN
112

DER GROSSE BRUDER UND



Eine **RETTUNGSFAHRT** ist der Transport von Notfallpatienten, wobei während der Fahrt beispielsweise die Vitalfunktionen aufrecht erhalten werden oder es gar wiederherstellender Maßnahmen oder Medikamenten bedarf. Ein **RETTUNGSTRANSPORTWAGEN** rückt für die akute Rettung aus und bildet die Brücke ins Krankenhaus. Die Besatzung hat die Mindestqualifikation von Notfallsanitäter und Rettungssanitäter als Fahrer.

Im normalen Sprachgebrauch ist der Begriff „Krankenwagen“ fälschlicherweise noch weit verbreitet, wenn es um das Thema Rettung geht.

3 ERKENNUNGSMERKMALE

- großer Kofferaufbau
- sichtbares Martinshorn
- Heck in Streifen-Beklebung

DIE AUSSTATTUNG

- Überwachungsmonitor mit EKG, Defibrillator und Schrittmacher
- Beatmungsgerät
- Absaugpumpe
- Spritzenpumpen
- Elektrohydraulische Fahrtrage
- Tragestuhl mit Treppenraupe
- Schaufeltrage
- Vakuummatratze
- Spineboard
- Infusionen und Medikamente
- Spezialausrüstung Kindernotfall
- Kühl- und Wärmefach für Medikamente
- Infektionsschutzbedarf
- Material zur Atemwegssicherung und Beatmung
- Einfaches und spezielles Verbandmaterial



- Schienungsmaterial für Extremitätenfrakturen aller Art
- Tablett zur elektronischen Einsatzdokumentation
- Spezialmaterial für den Großschadenfall
- Handfunkgeräte

SEINE KLEINE SCHWESTER

KTW

KRANKENTRANSPORTWAGEN

0721 19222



Wir zeigen Ihnen die Unterschiede der beiden Fahrzeuge und stellen Ihnen den großen Bruder und seine kleine Schwester vor.

Ein sogenannter qualifizierter **KRANKENTRANSPORT** übernimmt den Transport von Nicht-Notfallpatienten in einem **KRANKENTRANSPORTWAGEN**. Diese Fahrt ist in der Regel von einem Arzt oder einer Klinik verordnet oder wird selbst getragen. Beispiele sind hier: Krankenhaus-Aufenthalte, Verlegungen, ambulante oder vor- und nachstationäre Behandlungen. Die Besatzung hat mindestens folgende Qualifikation: Rettungssanitäter und Rettungshelfer als Fahrer.



Ein Bild von oben zeigt eindrücklich die unterschiedlichen Fahrzeug-Ausmaße und die verstaute Ausrüstung.

3 ERKENNUNGSMERKMALE

- normale KFZ-Transporter Silhouette
- selten mit Blaulicht unterwegs
- auch überregionale Verlegungen

DIE AUSSTATTUNG

- Fahrtrage
- Elektrischer Tragestuhl mit Treppenraupe
- Schaufeltrage
- Vakuummatratze
- Sauerstoff (stationär und tragbar)
- Absaugpumpe
- Notfallkoffer
- Infektionsschutzbedarf

© Bilder: DRK KV KA, System Strobel Aalen



KOMM' INS TEAM!

Durch die sogenannte Vorhalterweiterung und die Verkürzung der Hilfsfrist ist der Bedarf an Personal enorm gestiegen. Das DRK sucht weitere Mitarbeitende zur Verstärkung des Teams, beispielsweise als NotfallsanitäterIn: www.drk-karlsruhe.de/ausbildung/notfallsanitaeter/jetzt-informieren



**DAS
WAR
DER**

© Bilder: DRK KV KA

DRK-FAMILIEN-TAG



Die Farbe Rot prägt wieder einmal das Bild des Zoologischen Stadtgartens: Am 13. Mai 2023 fand der 10. DRK-Familientag statt.



© Zoo Karlsruhe

Nach einigen Regentagen lockte das trockene und oft sonnige Wetter nach draußen und das Rote Kreuz freute sich über zahlreiche Gäste!

Alle BesucherInnen waren eingeladen, die bunte Erlebniswelt mit 20 Ständen zu erkunden und sich kulinarisch verwöhnen zu lassen. Gesäumt von zahlreichen Einsatzfahrzeugen und Mitmach-Aktionen, boten die ehren- und hauptamtlichen DRK-MitarbeiterInnen ein tolles Familienprogramm. Alle Beteiligten gaben sich viel Mühe und sorgten mit viel Einfühlungsvermögen dafür, dass die Scheu vor den „uniformier-

ten Rettern“ oder den Fahrzeugen abgelegt werden kann. Auch die AOK informierte präventiv und hatte Aktivitäten wie das Speedstacking dabei. Ein Highlight war das kleine Maskottchentreffen am Nachmittag. So trafen sich DRK-Igel Erwin, Willi Wildpark vom KSC, Malex der PSK Lions, Jolinchen der AOK sowie Erdmännchen und Elefant der #lautstark Kampagne zum Fotospot. Sobald die plüschigen Gesellen entdeckt wurden, strahlten die Augen – nicht nur von den Kindern.

Mit dem Veranstaltungsjubiläum von 10 Jahren endet die Event-Reihe.





**SCHÖN,
DASS SIE
DA WAREN!**

Der DRK-Kreisverband dankt allen BesucherInnen, die dem Tag treu waren, sowie allen MitstreiterInnen aus dem Ehren- und Hauptamt. Ohne langjährige Partnerschaften wäre dieser Tag ebenso wenig zu stemmen, womit wir dem Zoologischen Stadtgarten Karlsruhe, AOK Mittlerer Oberrhein, BNN, BadenTV, City Initiative Karlsruhe und den Gönnern, die – wie auch in diesem Jahr – zweckgebunden Spenden bereitgestellt hatten, unseren Dank aussprechen. Erst das perfekte Zusammenspiel macht ein Großevent möglich. Entdecken Sie das DRK als nächstes bei der offerta im Herbst.



**KOSTEN-
FREIER
VORTRAG**

HEUTE ENTSCHEIDE ICH!

*Ein Vortrag zu Testamenten, Patienten-
verfügungen und Vorsorgevollmachten*

Nach dem Motto „Vorbereitung ist das halbe Leben“ ist es äußerst sinnvoll, sich auf die zweite Lebenshälfte vorzubereiten. Dabei kann der Blick ins Alter auch Angst machen und Fragen aufwerfen. Der DRK-Kreisverband Karlsruhe möchte Sie ermutigen eigenständig schon heute Entscheidungen zu treffen und zu den Themen Testament, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht informieren. Melden Sie sich an:

Vortrag: Heute entscheide ich!
Referentin: Meike Rastätter, Rechtsanwältin
Wann: 26.09.2023, 18 Uhr
Wo: DRK-Ausbildungszentrum Grötzingen
Augustenburgstr. 98a, 76229 Karlsruhe
Anmeldung: info@drk-karlsruhe.de,
Janine Topel, 07251 922 108



Unsere Referentin, Meike Rastätter, stellt sich vor und gibt einen Einblick in ihre Arbeit: „Seit über 10 Jahren bin ich Rechtsanwältin in Karlsruhe und beschäftige mich mit dem Thema Erben und Vorsorge. Ich bin zertifizierte Testamentsvollstreckerin, Fachanwältin im Erbrecht und Partnerin in der Kanzlei Rastätter & Partner mbB Steuerberater Rechtsanwälte. Ich berate täglich Mandanten bei der Erstellung von Testamenten und versuche damit familiäre Streitigkeiten zu vermeiden und Schenkungs- oder Erbschaftsteuern zu sparen. Ebenso erstelle ich Erbschaftsteuererklärungen und kümmere mich um Übertragungen von Vermögen zu Lebzeiten. Mitunter vertrete ich auch Erben bei Erbauseinandersetzungen oder fordere Pflichtteile oder Vermächtnisse ein. Dabei merkt man immer wieder, dass Streitigkeiten und Ärger bei guter Vorbereitung vermeidbar gewesen wären.“



EIN JAHR NACH DEM WECHSEL

© DRK-KV KA

Rückblick der neuen DRK-Kreisgeschäftsführung: Daniel Schneider, DRK-Kreisgeschäftsführer und Lisa Gruber stellv. DRK-Kreisgeschäftsführerin sind verantwortlich für 3.500 Ehrenamtliche, 40.000 Mitglieder, über 90 Ortsvereine und Bereitschaften und 630 Mitarbeiter. Seit Juni 2022 sind sie als Team an der Spitze des DRK-Kreisverband Karlsruhe e.V..

Ein Jahr ist vergangen. Seid ihr angekommen, auf euren neuen Positionen?

Daniel Schneider: Ja, meiner Meinung nach sind wir angekommen. Beinahe wichtiger finde ich allerdings, dass wir angenommen worden sind, das sowohl von den Haupt- aber auch den ehrenamtlichen Kolleginnen und Kollegen. Glücklicherweise wurden wir wärmstens empfangen! Das ist

alles andere als selbstverständlich und dafür sind wir natürlich sehr dankbar und äußerst froh.

Was hat dich in den ersten Monaten am meisten beeindruckt?

Lisa Gruber: Der Wille und die Leidenschaft aller am DRK-Kreisverband und die Offenheit sich auf Neues einzulassen. Die ersten Monate waren sicherlich für alle spannungsgeladen. Mit dem Wechsel der Kreisgeschäftsführung gab es zeitgleich einen Generationenwechsel. Ich bin mir sicher, dass alle interessiert waren, wie die ersten Monate werden. Ich persönlich finde aber, sehr erfolgreich. Der unzerbrechliche Zusammenhalt unserer Gemeinschaft der Rotkreuz-Familie kannte ich zwar vorher bereits, aber als stellv. Kreisgeschäftsführerin wurde und wird mir das immer wieder noch bewusster.

Was hat dich in den ersten Monaten am meisten beschäftigt?

Daniel Schneider: Der Kreisverband ist sehr breit aufgestellt in die unterschiedlichsten Richtungen. Von sozialen Bereichen über wirtschaftliche Abteilungen bis hin zum großen Ehrenamt ist beim Kreisverband alles dabei. In den letzten Jahren ist der Kreisverband auch in erheblichem Umfang gewachsen. In den ersten Monaten war es daher unser Wunsch, dennoch eine gleiche Führungsart, mit einem ähnlichen Führungsstil über den Kreisverband zu legen. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollten aufgrund der Fairness die gleiche Forderung und Förderung erhalten. Das Wachstum unseres Kreisverbandes machte es aber auch notwendig, sich um die langfristige, strategische Ausrichtung unseres Kreisverbandes Gedanken zu machen und hier die ersten notwendigen Schritte einzuleiten.

Was habt ihr verändert oder bereits umgesetzt?

Daniel Schneider: Die Kommunikations- und Unternehmenskultur musste besonders durch die vielen neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter neu aufgesetzt

werden. Dies hatte auch über alle Bereiche hinweg erhebliche Veränderungen. Die Führungsstruktur wurde in allen Bereichen überarbeitet und an die aktuellen Herausforderungen aufgrund der Größe unseres Kreisverbandes angepasst. Darüber hinaus wurde ein engmaschiges Controlling eingeführt, um bei der Komplexität dennoch einen guten Überblick über alle Vorgänge im Kreisverband zu behalten. Außerdem wurden Strukturen etabliert, die eine Vernetzung des Kreisverbandes zwischen den einzelnen Bereichen ermöglicht. Darüber hinaus sind wir im Bereich der Digitalisierung ein starkes Stück vorangeschritten und insgesamt haben wir uns auch den Herausforderungen der neuen Generationen gegenübergestellt.

Wie sieht euer neuer Alltag aus?

Lisa Gruber: Den gibt es nicht. Aber genau das macht es so besonders. Natürlich dürfen wir in unzähligen Besprechungen intern wie extern teilnehmen, aber eigentlich weiß ich selten, was ein Tag oder eine Woche für mich bereithält. Das ist eins der Dinge, die ich an meinem Job liebe. Ad hoc agieren und teilweise reagieren zu müssen und gedanklich sich in neue Situationen und Herausforderungen reinzudenken. Das hält geistig jung und fit. Meine täglichen Aufgaben sind es aber in allen Situationen zu kommunizieren, Kompromisse zu finden und den Rotkreuz-Gedanken nie aus den Augen zu verlieren.

Welche Ziele und Ideen habt ihr für das kommende Jahr?

Daniel Schneider: Wir müssen uns besonders stark als Krisenmanager in den verschiedensten Herausforderungen der Zukunft herausstellen. Hier gilt es auch weiterhin, der Öffentlichkeit, sowie auch der Politik die zentrale Bedeutung des Hauptamtes, aber vor allem auch die Leistungsfähigkeit unseres Ehrenamtes deutlich zu machen. Den Kreisverband selbst wollen wir noch breiter aufstellen. Ohne den Hauptbereich unseres Kreisverbandes, den Rettungsdienst, zu vernachlässigen,

möchten wir weitere Standbeine etablieren und so den Kreisverband zukunftssicher gestalten. Hier sind bereits auch konkrete Ideen vorhanden, die wir in den nächsten Monaten nach und nach angehen werden. Wir werden gerne hier auch wieder berichten.

Lisa Gruber: Als Hilfsorganisation sind wir in einigen Bereichen von außen gesteuert. Für mich gilt es herauszufinden, was für den Kreisverband, seine Mitarbeiter und Ehrenamtlichen Helfer in den kommenden Jahren herausfordernd wird und wie wir weiter konkurrenzfähig bleiben. Die Frage, welche Themen in 5, 10 und 15 Jahren die Welt beschäftigt fühlt sich manchmal nach Glas-kugelleserei an, ist aber wichtig um mögliche neue Kerntätigkeiten und Bereiche nicht außer Acht zu lassen.

Woraus schöpft ihr Kraft?

Lisa Gruber: Ich ziehe meine Kraft aus positiven Outcomes. Es motiviert und spornt mich an, wenn wir Themen gut meistern und freue mich dann zugleich auf die nächste Aufgabe. Das Herzblut, mit dem unsere Mitarbeiter jeden Tag ihr Bestes geben und dass ich persönlich die Welt, sei es auch nur einer einzelnen Person, ein Stück besser kann.

Daniel Schneider: Zu wissen, dass man nicht irgendeinen Arbeitgeber hat, sondern das Rote Kreuz und wofür das Rote Kreuz steht, motiviert einen enorm. Es ist eine Aufgabe mit Sinn, wir arbeiten mit Menschen, für andere Menschen. Meine Tätigkeit ist für mich kein Beruf, sondern eine wahre Berufung. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind der Schlüsselfaktor jeden Erfolges. Solange ich das Engagement und den Einsatz aller erleben darf, gibt mir das viel Kraft und auch Zuversicht, dass wir alle Herausforderungen gemeinsam, auch mit dem Ehrenamt zusammen, meistern können. Und sollte Lisa oder ich doch mal einen schlechten Tag oder Durchhänger haben, motivieren wir uns stets gegenseitig.



Tolles Zitat von
Rotkreuz-Gründer
Henry Dunant.

DRK Malsch beim Rotkreuz-Einführungsseminar

Im April nahmen vier Mitglieder des DRK-Ortsvereins Malsch e. V. beim DRK-Einführungsseminar teil. Dieser Lehrgang ist sozusagen der Grundstein für alle weiterführenden Aus- und Fortbildungen beim Roten Kreuz. Neben den Themeninhalten war es für die Mitglieder des DRK Malsch interessant, die etwas weitere Wegstrecke nach Geislingen an der Steige in Kauf zu nehmen, um neue Kontakte zu entfernteren Rotkreuz-Gemeinschaften zu knüpfen. Elena und Wolfgang Ruf sowie Sherin Grebhardt und Leonie Heinzler hielten nach einem langen aber interessanten Tag das Zertifikat in der Hand. Herzlichen Glückwunsch! *Text: Thomas Dinies*



B2RUN IN KARLSRUHE

Auf die Plätze, fertig, los! Am 15. Juni fand in Karlsruhe der Firmenlauf B2Run statt. 24 Mitarbeitende des DRK-Kreisverbandes Karlsruhe waren mit am Start, Igel Erwin feuerte die Truppe ebenfalls an. Die sogenannten Fun-Starter hatten eine schöne Zeit und kamen alle im Zieleinlauf an. Insgesamt waren an diesem Tag 8.500 Menschen „gemeinsam aktiv“, was ein zentrales Ziel ist. Beim B2Run geht es um das Laufen in der Gemeinschaft und den Teamspirit, zudem pflanzt der Veranstalter, DAK Gesundheit, pro Team ein Baum.



MÜNZESHEIM

18.–24.09.: Woche der Wiederbelebung, Aktionen + Tag der offenen Tür

LANDSHAUSEN

26.–28.08.: Mostkopffest

KARLSDORF

22.–24.07.: Altes-Rathaus-Straßenfest

HUTTENHEIM

15.07.: Schulfest
24.08.: Ferienprogramm

HOHENWETTERSBACH

09.09.: Notfallhilfe zum Anfassen
16.09.: Karlsruhe spielt!

FORST

23.07.: Kirmes Waldseehallenparkplatz

FLEHINGEN

27.09.: Nachmittagskaffee

ZEUTERN

02.–04.09.: Straßenfest

WEINGARTEN

24.09.: Tag der Rettungskräfte

SPESSART

24.09.: Spessarter Erste-Hilfe-Tag

SÖLLINGEN

29.–31.07.: Sommerfest
16.+17.09.: Kerwe in Söllingen

RHEINSHEIM

16.–17.09.: Straßenfest
„Rhosemer Herbst“

REICHENBACH

02.–03.09.: Kurparkfest

ÖSTRINGEN

08.–10.07.: Jahrmarkt Östringen

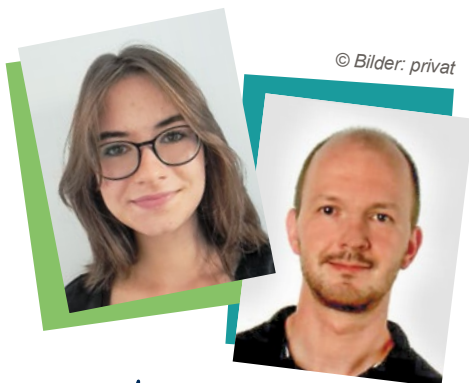


VERSTÄRKUNG

Neue Leitungskräfte für das JRK

Zwei Ortsvereine freuen sich über tolle Verstärkung in der Jugendarbeit. Für den DRK-Ortsverein **Hohenwettersbach** ging somit ein alter Wunsch der eigenen JRK-Gruppe in Erfüllung. Die in Hohenwettersbach wohnhafte Luise Clauß (22 Jahre, Lehramtsstudentin, links) bringt neben der örtlichen Nähe, der Verbundenheit zum Stadtteil und Verein somit auch die besten pädagogischen Voraussetzungen für eine effiziente, spannende und angemessene Jugendarbeit mit. Ein offizieller Start ist nach den Sommerferien 2023 geplant.

In **Weingarten** kündigt sich ebenfalls ein Wechsel an, formal steht nur noch die Wahl aus, zu welcher sich Manuel Klos aufstellen lies. Der 38-jährige Dipl.-Chemiker ist auch Rettungssanitäter und begleitet bereits seit Anfang des Jahres regelmäßig die JRK-Gruppenstunden. Er möchte junge Menschen mit Wissen und Selbstbewusstsein in Sachen Erster Hilfe ausstatten.



© Bilder: privat

Kurz notiert

9. September:
Welt-Erste-Hilfe-Tag

21. September:
Internationaler Tag
des Friedens

**KW 38: Woche der
Wiederbelebung**



© Barbara Feldmayer

Übung von Jugendrotkreuz und Jugendfeuerwehr

Am 13. Mai fand die Frühjahrsübung vom Jugendrotkreuz aus Forchheim und Neuburgweier statt, zusammen mit zwei Abteilungen der Jugendfeuerwehr Rheinstetten. Die Alarmierung der jungen Einsatzkräfte lautete: Brand in der Grundschule in Neuburgweier, dichter Rauch im Treppenhaus, neun Verletzte.

Unter den Augen vieler Zuschauer und Eltern begannen die Nachwuchsretter alle nötigen Maßnahmen einzuleiten. Die Jugendfeuerwehr kümmerte sich rasch um die Eindämmung und Löschung des Brandes. Die Versorgung der Verletzten übernahmen die Jugendrotkreuzler. Das Feedback aller Beteiligten und der Zuschauer war sehr positiv. Ein herzliches Dankeschön an alle kleinen und großen Helfer vor und hinter den Kulissen, sowie an die Jugendfeuerwehr für die gute Zusammenarbeit an diesem Tag! *Text: Larissa Kirchner*

Biaccolata

Erinnerung an Solferino



© Annkatrin Tritschoks / DRK

Am Abend des 24. Juni wird jedes Jahr der Schlacht von Solferino gedacht, dem Schlüsselereignis zur Gründung des Roten Kreuzes.

Mit einem bis zu 15 km langen Fackelzug kommen dann in Italien Rotkreuzler aus aller Welt zusammen. Für einen Einblick mit bewegenden Bildern geben Sie in den sozialen Medien den Hashtag **#solferino2023** ein.

Was wäre wenn ... ?

Um dieser Frage eine positive Antwort zu geben, müssen Einsatzkräfte sämtliche denkbaren Szenarien trainieren. So übte das Ehrenamt am 15. April das Einsatzstichwort „Dekontamination Verletzter“.



Nur so können im Ernstfall die Handgriffe sitzen. Eine solche groß angelegte Übungslage klingelte den Kreis am Morgen des 15.04.2023 aus den Betten, mit dem Einsatzstichwort „Dekontamination Verletzter“ (DekonV). Die Annahme war, dass sich im Thomas-Mann-Gymnasiums in Stutensee ein Unfall mit einem chemischen Stoff ereignete. Bei einem missglückten Versuch im Chemieraum der Schule wurde Brom freigesetzt. Hierbei wurden sowohl die Lehrkraft, zwei anwesende Referendare, als auch eine zunächst unbestimmte Anzahl an Schülern, durch den Kontakt mit dem Stoff verletzt oder kontaminiert. Initial konnten 40 der insgesamt 50 Betroffenen den Gefahrenbereich selbstständig verlassen. 10 Personen wurden durch die örtliche Feuerwehr gerettet und ins Freie gebracht.

In der Erstphase wurde vor der Schulsporthalle eine sogenannte Verletztenablage gebildet, welche im weiteren Einsatzverlauf auch beibehalten wurde. Der involvierte Notarzt, inzwischen aber selbst als kontaminiert einzustufenden, entschied, dass Patiententransporte in Kliniken auf Grund der Eigengefährdung der Einsatzkräfte erst nach erfolgter Dekontamination durchgeführt werden können. Auf Grund der hohen Anzahl Betroffener wurde neben der DekonV Einheit auch eine Einsatzinheit zur Einrichtung einer strukturierten Patientenablage angefordert. Der DekonV-Platz ist materiell und personell so ausgelegt, dass in einer Stunde 50 Patienten dekontaminiert werden können.



Erfolgreiche CBRN-Grundausbildung beim DRK in Söllingen

Am 13. und 14.05.2023 richtete der DRK-Ortsverein Söllingen seine erste „CBRN-Grundausbildung aller Einsatzkräfte“ im Kreisverband Karlsruhe e.V. aus. Die Abkürzung CBRN steht für chemische, biologische, radioaktive und nukleare Gefahren. Die Teilnehmenden lernten die allgemeinen Grundlagen der CBRN-Gefahren sowie deren Arten und Quellen kennen. Nach diesem ersten Block wurden die Systeme der Persönlichen Schutzausrüstung (PSA) Bund behandelt, welche um die Einweisung in die Luftstromhauben (Atemschutzgeräte) ergänzt wurde. Jeder hatte die Möglichkeit die PSA kennenzulernen und unter fachkundiger Anleitung an- und abzulegen. Das sachgerechte Anlegen schützt im Einsatz, aber auch das Ablegen kontaminierter PSA nach dem Einsatz, ohne sich selbst zu kontaminieren, setzt die Fachkunde des Tragenden voraus. Verhaltensgrundsätze, grundlegende Schutzmaßnahmen und das situationsgerechte Anwenden der Schutzausrüstung sowie mögliche Erstmaßnahmen zur Gefahrenabwehr wurden ebenfalls erörtert. Schließlich konnte jeder in einer Belastungsübung, in vollständiger PSA, feststellen, dass eine gewisse körperliche und physische Eignung sowie Durchhaltefähigkeit gefordert ist. Nur wer die eigenen Grenzen kennt und formuliert, kann im Notfall adäquat eingesetzt werden. *Text: Holger Kröner*



Das Ehrenamt vom Roten Kreuz war mit seinen Einsatzeinheiten Ost und Mitte, sowie dem Einsatzführungsdienst der Kreisbereitschaftsleitung vor Ort. Die Einsatzeinheit Ost war beim Aufbau und Betrieb des DekonV-Platzes eingebunden. Die Einsatzeinheit Mitte hat die nachgelagerte Patientenablage aufgebaut und betrieben. Letztlich wurden rund 50 Mimen von DRK und DLRG dekontaminiert, welche durch das Schminkteam des Kreisverbandes geschminkt wurden. Diese Betroffenen wurden in Summe von knapp 200 Helferinnen und Helfer von DRK und Feuerwehr versorgt.

Das Amt für Bevölkerungsschutz im Landkreis Karlsruhe hat die Übung initiiert, um die Leistungsfähigkeit zu prüfen und das globale Einsatzkonzept zu testen. Federführend waren hier Luca Arsic, der im Landratsamt Karlsruhe unter anderem für den Bereich ABC-Einheiten zuständig ist, und Feuerwehrkommandant Gregor Peters der Freiwilligen Feuerwehr Stutensee. Die Organisatoren und Leitungskräfte bewerteten den Übungsverlauf sehr positiv. Betont wurde, dass dies in dieser Größenordnung erstmalig stattfand. Verbesserungspotential wurde auch sichtbar und kann nun konzeptionell verändert werden. „(...) Eine solch realistisch durchgeführte Übung schafft Erkenntnisse, die man am Schreibtisch nicht entwickeln kann“, stellt der Stellvertreter des Landratsamtes nach Übungsschluss fest. Das große Engagement und die gemeinschaftsübergreifende Zusammenarbeit wurden außerordentlich sichtbar.

Projekt 100.000 – 19. Spendenlauf für den DRK- Kindernotarztwagen gestartet

Oliver Hölzer ist schon seit 2005 Spendenläufer für den Kindernotarztwagen des DRK-Kreisverband Karlsruhe e.V. in Kooperation mit dem Städtischen Klinikum Karlsruhe. Seinen 19. Spendenlauf mit der Initiative „Laufen mit Herz“ startete er am 1. Mai 2023 mit einem ganz besonderen Ziel:

„Nachdem in den letzten
18 Jahren schon über
90.000 Euro an Spenden
zusammengekommen sind,
möchte ich in diesem Jahr
die Gesamtsumme von
100.000 Euro erreichen“,

erzählt der unermüdliche Spendenläufer stolz.

Sie möchten Oliver Hölzer noch bis zum Baden-Marathon am 17. September unterstützen? Der Spendentopf ist geöffnet und über www.laufenmit Herz.de erreichbar. Dort können Sie direkt Ihre Spende anweisen bzw. die Absicht hinterlegen oder auch direkt an den Träger überweisen. Alle Spenden kommen direkt dem Projekt Kindernotarztwagen zu Gute, das sich ausschließlich über Spenden finanziert. Der DRK-Kindernotarztwagen ist ein Sonderfahrzeug in Eigeninitiative, wird ehrenamtlich mit medizinischem Fachpersonal besetzt.



7.500 Euro Spende der IWK

Der ATS-Konzern ist ein globaler Player, bewahrt sich aber mit den Industrie-Werken Karlsruhe (IWK) seine Wurzeln und engagiert sich seit Jahren für soziale Projekte. Konzernweit werden

regelmäßig finanzielle Hilfen verteilt, auch die Auswahl obliegt der beauftragten Niederlassung. Ende März fand die Scheckübergabe an den Kindernotarztwagen statt, welche genau zur passenden Zeit kam. Wie Dr. Lindmayer berichtete, hatte wenige Tage zuvor ein Video-Laryngoskop irreparablen Schaden erlitten. IWK-Personalchefin Sandra Weisenburger freute sich sehr, dass mit der Spende der gesellschaftlich so wertvolle Einsatz gefördert wird. Die IWK Verpackungstechnik GmbH ist ein weltweit führender Anbieter von Verpackungssystemen und wurde 1893 in Karlsruhe gegründet.



HERZLICHEN DANK!

Der DRK-Kreisverband Karlsruhe und das Städtische Klinikum Karlsruhe danken herzlich für die jahrelange Freundschaft und für alle Direktspenden!

Auch Igel Erwin ist fleißig unterwegs und repräsentiert den Kindernotarztwagen. Er ist sogar schon auf Reisen gewesen. Haben Sie auch einen kleinen Erwin, der Sie im Urlaub begleitet? Dann schicken Sie uns ein Foto mit der Ortsangabe an redaktion@drk-karlsruhe.de.

▼ **Felix Heil war mit Erwin an der Ostsee.**



„Komm einfach mal vorbei!“, das dürften die Worte von Daniel Grafs damaligen Arbeitskollegen gewesen sein, als dieser ihn für die Bruchsaler Bereitschaft motivierte. Sein Interesse galt der Rettungssanitäter-Ausbildung, er blieb, und hat heute Führungsaufgaben.

Der DRK-Ortsverein Wettersbach feiert in diesem Jahr sein 50-jähriges Jubiläum. 1973 schlossen sich die Vereine der Ortsteile Palmbach und Grünwettersbach zusammen. Daniel Graf ist seit 2008 im DRK aktiv und hat in Wettersbach ein etwa 20-köpfiges Team um sich herum. Mit der kommenden Wahl legt er das Amt des stellvertretenden Bereitschaftsleiters nieder. Für einen sanften Wechsel hilft er schon jetzt dabei, die Weichen neu zu stellen. „Wir freuen uns sehr, dass wir die Nachfolge bereits klären und die Übergabe begleiten können“, sagt der 39-jährige.

Langeweile ist aber nicht in Sicht und nicht sein Ding – die meiste Freizeit investiert er bereits in seine zweite Funktion als stellvertretender Kreisbereitschaftsleiter (KBL) für den Bereich Karlsruhe Stadt. „Da kommen schon mehrere Stunden in der Woche zusammen. In meinen Unterkreis fallen 13 Bereitschaften.“

Diplomatie und Kompromisse

„Nach einem Jahr als stellvertretender KBL habe ich einen guten Überblick gewinnen können und Freude daran, quasi der Diplomat für Landes-, Kreis- und Ortsverband zu sein sowie für alle Themen und Belange den richtigen Kompromiss von Theorie und Realität zu finden“, fasst er zusammen. Daniel hat damit nicht immer eine einfache Position, findet sich aber in dieser Art von Politik gut zurecht, versucht alle abzuholen und im direkten Dialog den gemeinsamen Kompass auszurichten.

Selbes wendet er auch in der eigenen Bereitschaft an und ist stolz darauf, dass ein großer Zusammenhalt



© Martin Kohl

DOPPELLEBEN: DANIEL GRAF

Diplomat mit Kompass

besteht. Ein großes Engagement fällt auf die Notfallhilfe. So hat das Team es geschafft, auf eine fast 100-prozentige Abdeckung der Einsätze zu kommen. Stolz ist Daniel und sein Verein auch darauf, dass mit der Pandemie neue Kräfte motiviert werden konnten und ein nachhaltiges Wachstum spürbar war. „Aktuell scheint das allgemein-gesellschaftliche Verhalten allerdings wieder etwas mehr in die Richtung ‚Ich‘ zu driften“, nimmt er besorgt wahr.

Familie stärken

So hat er den selben Wunsch wie alle ehrenamtlich tätigen, dass mehr Menschen helfend aktiv werden. „Ich möchte dazu beitragen, dass die Kameradschaft innerhalb der DRK Bereitschaften steigt und sich die Zusammenarbeit zwischen den Hilfsorganisationen weiter so positiv entwickelt. Mein Unterkreis hat bereits viele tolle Bereitschaftsleitungen. Zusammen können wir Umstände und Gegebenheiten schaffen, in denen

sich jeder Helfende wohlfühlt und sich letztlich damit der Stellenwert des DRKs im Stadtkreis verstärkt.“

Vier Himmelsrichtungen

Neben dem DRK hat er eine zweite Blaulichtfamilie: die Feuerwehr. Beruflich trägt er als Chemietechniker in der Qualitätssicherung Verantwortung. Mit der vierten Himmelsrichtung blickt er auf seine Familie. Er und seine Freundin verbringen gerne Zeit mit Wandern, sogar eine Alpenüberquerung haben sie gemeistert. Die nächste große Herausforderung rückt jetzt in Sichtweite: Im September sollen sie Eltern werden. Dann wird er seine sonstigen Hobbys, wie das Wandern oder auch Saxophonspielen, weiter hinten anstellen. Aber auch in der neuen Rolle wird er von seinem medizinischen Wissen profitieren, denn nicht jeder Notfall oder kleine Kinderkrankheit bringt ihn aus der Ruhe.



TUT DAS WEH?



WENN WUNDEN TÄUSCHEND ECHT AUSSEHEN, WAR SICHER ER AM WERK: DER ARBEITSKREIS NOTFALLDARSTELLUNG

Die Notfalldarstellung (ND) hat im Roten Kreuz eine lange Tradition. Bereits 1950 wurden bei Übungen Darsteller eingesetzt, allerdings wurde damals noch nicht geschminkt, sondern man begnügte sich mit der Verwendung von sogenannten Verletzungs-Karten.

SCHAUSPIEL

Schmink-Teams und Notfalldarsteller werden nicht nur bei Übungen eingesetzt, in denen Helfer den richtigen Umgang mit Betroffenen und die Versorgung von Verletzungen realitätsnah üben sollen, sondern auch bei Ausbildungen der Einsatzkräfte. Gerade in der eigenen Helfergrundausbildung und Sanitätsausbildung kommt der Notfalldarstellung eine besondere Bedeutung zu. (Bild 2) Verschiedene Krankheitsbilder, wie z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall, Atemnot usw. und auch Traumata sollen realistisch dargestellt werden. Nur so hat der Helfer die Möglichkeit, sich optimal auf Notfallsituationen vorzubereiten.

MATERIALIEN

1964 wurde der Schminkkasten „Mehlem 64“ entwickelt, der nach zahlreichen Verbesserungen und Ergänzungen zwischen 1965 und 1985 bis heute in vielen Ortsvereinen noch vorhanden ist. Das Schminkmaterial hat sich inzwischen wesentlich verändert. Heute werden Produkte aus dem Film- und Theaterbereich verwendet. Mit Dermawachs, Creme Make-up, Rouge und Filmb Blut werden Verletzungen und Erkrankungen „natürlich“ geschminkt. (Bild 1)

ÜBUNGEN

Besonders beim Jugendrotkreuz, in den Gruppenstunden, als auch bei Wettbewerben findet die Notfalldarstellung Anwendung. Die Gruppenleiter schminken für kleinere Übungen in der Ausbildung. Die „Großen“ dürfen sich auch mal gegenseitig schminken, bei den „Kleinen“ werden die einzelnen Arbeitsschritte gezeigt, damit jeder sieht, es ist „nur“ Schminke und nicht echt. Geschminkte Wunden werden anschließend selbstverständlich fachmännisch versorgt. So können schon unsere Kleinsten behutsam an die Maßnahmen der Ersten Hilfe herangeführt werden. (Bild 3)

TECHNIKEN

Die Utensilien und Produkte erfordern Materialkenntnis und neue Schminktechniken, die man in den angebotenen Lehrgängen erlernen kann. Richtig angewendet, zaubert man täuschend echte Wunden.





© Lehrunterlage Notfalldarstellung

1 Modernes Schminkmaterial, angelehnt an in Film- und Theater verwendete Produkte und Techniken.



vom Helfer zu erwarten oder gewünscht? Wie soll der Darsteller angemessen reagieren? Eine Fülle von Herausforderungen, für die Interessierte im Grund- und Aufbaulehrgang vorbereitet werden. (Bild 4)

PLANUNG & ANLEITUNG

Auch für die Planung einer Übung gibt es einiges zu beachten. Wenn die Darsteller fertig geschminkt sind und sich in ihre Rolle des Patienten gefunden haben, ist eine weitere Aufgabe der Notfalldarstellung die Übungsbeobachtung. Überwacht wird z. B. ob es allen gut geht, richtig versorgt und das Übungsziel erreicht wird. Auch kann per Handzeichen die Stärke der Darstellung angepasst werden. Der Lehrgang „Übungsmanager“ bereitet umfänglich auf alle Aufgaben rund um eine Übung vor. (Bild 5)

AUSBILDUNG

In der Notfalldarstellung stehen unterschiedliche Arbeitsbereiche zur Verfügung: Schminken, Darstellen und Set/Szene sowie Planung von Übungen (Auch auf Ortsvereinsebene). Für jeden Bereich stehen entsprechende Lehrgänge zur Verfügung, die jeden auf die kommenden Aufgaben gut vorbereiten.

- ND - Grundlehrgang (Schminken und Darstellen)
- ND - Aufbaulehrgang Schminken
- ND - Aufbaulehrgang Darstellen
- ND - Übungsmanager
- ND - Ausbilder Qualifizierung
- ND - für Kindergruppen

MACH' MIT!

Du bist im JRK oder einer DRK-Gliederung, hast aber noch nicht „deinen Platz“ gefunden? Du bist in einer Rotkreuz-Gemeinschaft, möchtest aber über den Tellerrand schauen? Du hast schauspielerisches Talent, Erfahrung im Schminken oder Freude am Planen und Organisieren? Dann freuen wir uns auf deine Unterstützung im Leitungsteam! Schau einfach unverbindlich bei uns rein, weitere Infos gibt es von: jrk-buero@drk-karlsruhe.de, kreisjugendleitung@drk-karlsruhe.de, notfalldarstellung@drk-karlsruhe.de. Text: Sonja Klier



© Sonja Klier

2



© Barbara Feldmaier

3



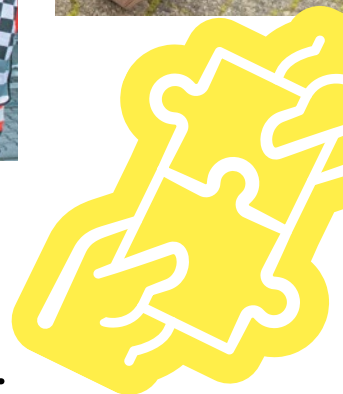
© Sonja Klier

4



© Larissa Kirchhöfer

5



Ein spannendes Aufgabengebiet – für alle, die im Roten Kreuz aktiv sind!

„AM ENDE ZÄHLT DAS LEBEN...“



WIE DIE FORTBILDUNG „CAPTAIN FUTURE“ AUS SINA SIEGELE EINE FILM-REGISEURIN MACHTE.



Wie alles begann... Die Eltern von Sina Siegele sind schon immer fleißige Blutspender gewesen und nahmen die Tochter mit. „Ich fand das damals wohl schon so faszinierend, dass sich meine Eltern nach einer Jugendgruppe erkundigten, in welcher ich seitdem stolzer Teil sein darf“, sagt die Jung-Regisseurin.

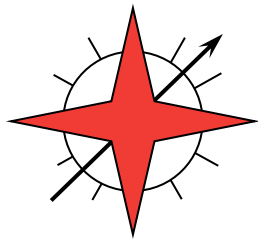
Heute ist sie Gruppenleiterin im JRK Stettfeld, Studentin der Bildungswissenschaften und Psychologie und nebenbei Rettungssanitäterin beim Malteser Hilfsdienst. Seit September 2021 begleitet sie im DRK-Kreisverband auch das Amt der Bezirksjugendleiterin für den Bereich Kraichgau. Die Blutspende blieb immer ihre Leidenschaft. Sie kümmert sich mit eigenen kleinen Werbekampagnen darum, dass der Notwendigkeit von Blutspenden mehr Aufmerksamkeit zukommt. Eine Idee zu einem Werbespot ließ die Stettfelderin aber nicht mehr los.

Vor zwei Jahren wurde Sina zur Weiterbildung „Captain Future“ ermutigt. Dies ist ein Qualifizierungsangebot des Badischen Jugendrotkreuzes in Kooperation mit dem DRK-Landesverband Baden-Württemberg.

„Captain Future war der Zünder, mein Herzensprojekt zu realisieren, denn Teil dieser Weiterbildung ist die Umsetzung eines eigenen Projektes. Es war toll, ich habe viel gelernt, Kontakte geknüpft und das neue Wissen bereichert im Berufs-, Studiums- und Ehrenamtsleben. Ich bin in dieser Zeit über mich hinaus gewachsen“, schwärmt sie.

Zu Beginn war der Berg an Fragen, Sorgen und Unwissenheit enorm groß. „Das hat mich anfangs ins Straucheln gebracht. Ich hatte ja keine Ahnung von Film und Filmtechnik.“ Daher war Sinas erster Schritt, sich Hilfe zu holen, dann viele Anfragen zu stellen, zu recherchieren und nachzufragen. Schritt für Schritt wuchsen Kontakte, Wissen und Know-how. „Ich kümmerte mich um alles: Drehbuch, Drehort, Videograph, Sponsoren, Mitwirkende, Drehtermin, Catering, Am Schlimmsten empfand ich, dass ich nicht alles unter Kontrolle haben konnte, z. B. dass alle Schauspielende zum Tag X gesund sind oder das Wetter mitspielt. Der Drehtag selbst war mein Highlight – es war so toll zu sehen, wie die Idee, die schon so lange in meinem Kopf herumspukt, Realität wird“, erzählt sie stolz.

„CAPTAIN FUTURE“



Leitungskräfte beim JRK haben eine wichtige Aufgabe: junge Menschen auf ihrem Weg ins Erwachsenen-Dasein zu begleiten. Um den damit verbundenen Anforderungen gerecht werden zu können, gibt es das Qualifizierungsangebot Captain Future.

Es beinhaltet 4 mehrtägige Module (ca. 70 Unterrichtseinheiten) und eine ca. dreimonatige Praxisphase. Mitmachen können alle GruppenleiterInnen, die neu auf Kreis- oder Landesebene einsteigen, das eigene Engagement ausweiten und sich weiter qualifizieren möchten oder vor haben Leitungsaufgaben zu übernehmen.



DREI RUCKSÄCKE FÜR DEN SCHULSANITÄTSDIENST



BARMER

OBEN: KÄTHE-KOLLWITZ-SCHULE BRUCHSAL, LINKS JAKOBUSSCHULE KARLSRUHE, RECHTS ALBERTUS-MAGNUS-GYMNASIUM ETTLINGEN

Das Ergebnis ist ein Blutspende-Werbespot von etwa 5 Minuten. Ein Großprojekt, das sehr viele Stunden, Tage, Wochen, Monate verschlang. Die 23-Jährige hatte mit der konkreten Planung im Oktober 2022 angefangen und fieberte der Film Premiere im Kino in Bretten und die Veröffentlichung am 19. Juni entgegen. „Es war eine unglaublich intensive Zeit. Das Projekt war Versuch und letztlich Beweis, mir selbst zu zeigen, dass man viele kleine und große Träume erreichen kann, wenn man nur stark genug dahintersteht und Menschen findet, die mit dir an einem Strang ziehen.“ Zu sehen ist das Video unter <https://youtu.be/xvXHJsAYRs0> oder oben QR-Code scannen)

„Beim Roten Kreuz kann sich jeder individuell entfalten. Es steht nicht nur für Pflaster kleben und Verbände wickeln. Es geht um mehr: Bildung, Frieden und Völkerverständigung, Gesundheit, Umwelt und Toleranz – um nur ein paar Bereiche zu nennen. Der Mensch steht im Mittelpunkt, mit all’ den vielfältigen Themen, die uns aktuell und in Zukunft beschäftigen. Deshalb bedeutet es für mich Gemeinschaft, Hoffnung und gesellschaftliche Entwicklung“, sagt Sina.



TERMINE Mach’ mit!



08.07.2023, 9.00 Uhr-15:30 Uhr:
Fortbildung 100 % ICH,
Methodenbox zur Prävention
vor sexueller Gewalt.

Das Anmeldeformular ist im Seminarprogramm auf www.drk-karlsruhe.de zu finden. Die Anmeldung erfolgt über das Jugendrotkreuzbüro, Sabine Raupp, sabine.raupp@drk-karlsruhe.de

BLUTSPENDE-TERMINE

Juli bis September

Blutspende-Auskunft: 0800/1194911
Spender-Gemeinschaft: www.blutspender.net



Alle Termine,
Informationen und
die Termin-
Buchung unter:
www.blutspende.de



Monat	Datum	Ort	Uhrzeit	
JULI	04.07.2023	OBERDERDINGEN / FLEHINGEN	14:30–19:30	
	05.07.2023	MALSCH / KA	14:30–19:30	
	05.07.2023	GRABEN-NEUDORF	14:30–19:30	
	06.07.2023	MALSCH / KA	14:30–19:30	
	07.07.2023	WAGHÄUSEL / WIESENTAL	14:30–19:30	
	10.07.2023	MARXZELL	14:30–19:30	
	11.07.2023	OBERHAUSEN / RHEINHAUSEN	14:30–19:30	
	13.07.2023	KARLSDORF	14:30–19:30	
	14.07.2023	DURMERSHEIM	15:30–19:30	
	14.07.2023	KRONAU	14:30–19:30	
	18.07.2023	KARLSRUHE / UNIVERSITÄT	10:00–15:00	
	19.07.2023	BRUCHSAL / UNTERGROMBACH	14:30–19:30	
	20.07.2023	PFINTZAL	10:00–15:00	
	21.07.2023	BIETIGHEIM	14:30–19:30	
	21.07.2023	WALDBRONN / BUSENBACH	14:30–19:30	
	25.07.2023	UBSTADT-WEIHER / UBSTADT	14:30–19:30	
	26.07.2023	LINKENHEIM	14:00–19:00	
	27.07.2023	KRAICHTAL / LANDSHAUSEN	14:00–19:30	
	28.07.2023	KARLSRUHE / GRÖTZINGEN	14:30–19:30	
	31.07.2023	STUTENSEE / BLANKENLOCH	14:30–19:30	
	AUGUST	02.08.2023	ÖSTRINGEN	14:30–19:30
		02.08.2023	WEINGARTEN	14:30–19:30
		04.08.2023	WALZBACHTAL / JÖHLINGEN	14:30–19:30
		08.08.2023	ETTLINGEN / BRUCHHAUSEN	14:30–19:30
		09.08.2023	KARLSBAD / MUTSCHELBACH	14:30–19:30
		10.08.2023	HAMBRÜCKEN	14:30–19:30
		11.08.2023	GONDELSHEIM	14:30–19:30
		15.08.2023	KARLSRUHE	14:30–19:30
		16.08.2023	BRUCHSAL / HELMSHEIM	14:00–19:30
		18.08.2023	RHEINSTETTEN / FORCHHEIM	14:30–19:30
		25.08.2023	BAD SCHÖNBORN / MINGOLSHEIM	14:30–19:30
SEPTEMBER	30.08.2023	MALSCH / KA	14:30–19:30	
	31.08.2023	MALSCH / KA	14:30–19:30	
	31.08.2023	PFINTZAL / KLEINSTEINBACH	14:30–19:30	
	05.09.2023	OBERDERDINGEN / FLEHINGEN	14:30–19:30	
	07.09.2023	KARLSDORF-NEUTHARD	14:30–19:30	
	08.09.2023	KARLSRUHE / RÜPPURR	14:30–19:30	
	13.09.2023	KRAICHTAL / UNTERÖWISHEIM	15:30–19:30	
	15.09.2023	DETTENHEIM / LIEDOLSHEIM	14:30–19:30	
	19.09.2023	WALDBRONN / ETZENROT	14:30–19:30	
	20.09.2023	BRUCHSAL / BÜCHENAU	14:30–19:30	
	21.09.2023	SCHÖLLBRONN / SCHLUTTENBACH	14:30–19:30	
21.09.2023	UBSTADT-WEIHER / ZEUTERN	14:30–19:30		
21.09.2023	PHILIPPSBURG	14:30–19:30		
29.09.2023	WAGHÄUSEL / KIRRLACH	14:30–19:30		
30.09.2023	KARLSRUHE / MÜHLBURG	10:00–14:30		

Alle Angaben ohne Gewähr, Änderungen vorbehalten.

Der Zeitraum zwischen zwei Blutspenden muss mindestens acht Wochen (Tag der Blutspende plus 55 Tage) betragen.
Männer können sechs Mal, Frauen vier Mal innerhalb von zwölf Monaten Blut spenden. Erstspender dürfen jüngstens 18 und ältestens 65 Jahre sein.
Mehrfachspender/-innen können bis zur Vollendung des 72. Lebensjahres spenden.



Gondelsheim investiert in Erstversorgung

Drei neue Defibrillatoren werden an zentralen Plätzen angebracht und weitere Rettungstafeln angebracht.

Eine traurige Bilanz verzeichnete das DRK in Gondelsheim: Neun Reanimations-Einsätze im Jahr 2022. Als Bürgermeister Markus Rupp diese Zahl zum ersten Mal hörte, sei er erstaunt gewesen, so hieß es in einer Mitteilung der Gemeinde: „Für eine Gemeinde unserer Größe sind das viele – zumal es in solchen Fällen eigentlich immer um Leben und Tod geht.“ Was in der Hand der Gemeinde liegt, ist die Erstversorgung, in jene jetzt investiert wurde.



© Bilder: DRK Gondelsheim

„Haben Sie keine Angst, im Notfall den Defibrillator zu bedienen! Sie können nichts falsch machen.“

DRK-Bereitschaftsleiter Matthias Hahn

Für Notfälle wurden drei neue Defibrillatoren an zentralen Plätzen angebracht: Rathausplatz, Marktplatz und das kommunale Schlossstadion sind die Standorte. „Bei einem Herzstillstand, Kreislaufzusammenbrüchen und ähnlichen schweren Notsituationen ist entscheidend, wie schnell Hilfe vor Ort ist. Mit jeder Minute sinkt die Überlebenschance um zehn Prozent und parallel steigt die Gefahr von Folgeschäden“, macht DRK-Bereitschaftsleiter Matthias Hahn deutlich. Um der Bilanz von neun Reanimationen angemessen Rechnung zu tragen, haben er und sein Kollege Mario Stückle ein Erstversorgungskonzept für Gondelsheim erarbeitet. „Als wir es Bürgermeister sowie Gemeinderat vorgestellt haben, kam sofort das Signal, das setzen wir um“, sagt Hahn.

Die Kosten der Beschaffung übernimmt die Gemeinde, das DRK kümmert sich um Wartung, Pflege und Gratis-Kurse für die Bevölkerung. Hier appelliert Hahn an die Bevölkerung: „Haben Sie keine Angst, im Notfall den Defibrillator zu bedienen. Sie können nichts falsch machen.“

Beim Notruf ist ebenfalls entscheidend, dass keine Zeit verloren geht und das beginnt schon bei der Angabe vom Notfallort. Auf Feldwegen oder im Wald wird die Anfahrt zur Herausforderung. Auch hier hat man reagiert: Insgesamt sind nun 19 Forstrettungstafeln geplant. Auf den Tafeln steht sowohl die zu wählende Telefonnummer wie auch der Standort. „Jede Tafel besitzt eine einmalige Standortnummer“, berichtet Hahn. Das ermöglicht eine klare Lokalisierung

und uneingeschränkte Anfahrt, denn für jede Rettungstafel ist eine individuelle Anfahrtsbeschreibung verfasst und hinterlegt. „Der Notfallort ist in keinem Navi verzeichnet, vor allem für ortsfremde Einsatzkräfte ist das häufig ein Problem.“ Als Standorte dienen meist prägnante Punkte wie Weggabelungen oder Sitzbänke. Eine Übersicht der Tafeln im gesamten Landkreis findet man auf www.drk-karlsruhe.de.

Das DRK Gondelsheim beweist auch in der Jugendarbeit vollen Einsatz: Das JRK findet wieder statt. Kinder im Alter von 7–15 Jahren sind dienstags um 17.30 Uhr in das DRK-Heim, Brunnenberg 1, herzlich eingeladen. Haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie eine E-Mail an: jugendrotkreuz@drk-gondelsheim.de.



1

© Claudia Maciejewski



© R. Werner

3



EHRE, wem Ehre gebührt

*Verdiente DRK-Aktive
und Fluthelfende wurden
gewürdigt*



1

© Claudia Maciejewski



2

© XXXXX



© XXXXX

3



2

© XXXXX

Ein riesiges Dankeschön gilt auch vom DRK-Kreisverband Karlsruhe e.V. an alle unsere Helferinnen und Helfer: Silvia Staab, Lenhard Bader, Ralf Bork, Ricardo Broß, Alexandra Glück, Thomas Grötschel, Hannes Grötschel, Stefan Halter, Mirjam Hardt, Felix Heil, Daniel Heise, Andreas Ihle, Jürgen Kowal, Henning Kramer, Michael Kromer, Holger Kröner, Simon Kühner, Steven Lehmann, Günter Maag, Simon Maag, Thomas Reger, Sven Ripka, Stefan Rupp, Daniela Rupp, Dominik Schaaf, Johannes Schmezer, Fabian Spaethe, Martin Spohner, Nina Strack, Michael Veith, Philipp Weinkötz, Felix Werner und Holger Wiese.

Einsatz für die Bevölkerung

1

„Ehrenschild der Gemeinde“ wurde Anita Haßfeld verliehen

Anita Haßfeld ist beim DRK Mingolsheim aktiv und wurde im Januar für ihre Leistungen rund um die Bevölkerung Bad Schönborns geehrt.

Die Liste mit dem Engagement von Frau Haßfeld ist lang, oben an stehen 45 Jahre aktive Mitarbeit beim DRK Mingolsheim. Frau Haßfeld war zudem maßgeblich daran beteiligt, 1998 die Notfallhilfe in Bad Schönborn zu gründen. Jene besteht in diesem Jahr bereits schon seit 25 Jahren. Des Weiteren hatte sie die Leitung eines Herzensprojekts inne: Von der Gründung im September 2008 bis zur Schließung im Dezember 2022 führte sie den Sozialkaufladen „Klamotte“. Eine weitere Leitungsfunktion hatte sie als Vorsitzende in ihrem Rotkreuz Verein übernommen. Von 2016 bis 2022, war sie Nachfolgerin ihres Mannes, der dem DRK OV zuvor 35 Jahre vorgestanden hat. Auch bei den Blutspenden der zurückliegenden 40 Jahren war Anita Haßfeld eine sichere Stütze.

Bürgermeister Klaus Detlev Hüge überreichte dankend anerkennend das „Ehrenschild der Gemeinde“.

Auch der Ehemann Hubert Haßfeld wurde im Kreise des DRK für 65 Jahren Mitgliedschaft geehrt. Davon war er knapp 35 Jahre Vorsitzender und lenkte maßgeblich die Geschichte des Vereins. In seiner Amtszeit wurde er unter anderem mit dem Ehrenzeichen und der Henry Dunant Medaille des Kreisverbandes und der Landesehrennnadel des Landes Baden-Württemberg ausgezeichnet.

Fluthilfe im Ahrtal

2

Feierliche Verleihung der rheinland-pfälzischen Fluthilfemedaille 2021

Es war eine der schwersten Naturkatastrophen in Deutschland: Sintflutartige Regenfälle hatten am 14. und 15. Juli des vergangenen Jahres zu Überflutungen geführt, die ganze Landstriche verwüsteten. Durch das Hochwasser wurden etliche Gemeinden verwüstet. In Rheinland-Pfalz kamen insgesamt 135 Menschen ums Leben, 766 weitere wurden teils schwer verletzt. Bis heute sind in den Flutgebieten Hilfsorganisationen und ehrenamtliche Helfende im Einsatz.

Am 12.06.2023 wurden alle Helferinnen und Helfern des Stadt- und Landkreises Karlsruhe, die bei der Flutkatastrophe 2021 im Ahrtal im Einsatz waren, zur Verleihung der rheinland-pfälzischen Fluthilfemedaille in den Lichthof des BGV in Karlsruhe eingeladen. Insgesamt wurden 160 Einsatzkräfte verschiedenster Organisationen geehrt. Darunter 33 Helferinnen und Helfer vom Deutschen Roten Kreuz Kreisverband Karlsruhe e.V..

„Die Bereitschaft, anderen in Not zu helfen, kennt keine Grenzen. Wir erleben diese Unterstützung zwischen Stadt- und Landkreis im Alltäglichen und in Ausnahmesituationen. Damals hat sie sich sogar über Bundesländer hinweg erstreckt“, betonte Landrat Dr. Christoph Schnaudigel. „Dass viele Menschen ihre Freizeit opfern und sich freiwillig solchen Herausforderungen wie 2021 in Rheinland-Pfalz stellen, verdient großen Respekt. Diesen drücken wir heute mit der Verleihung der Medaille auch im Namen des Landkreises aus.“ Auch die Regierungspräsidentin Sylvia Felder und Bürgermeisterin Bettina Lisbach überbrachten Glückwünsche an alle ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern.

3

SchülerInnen der Heinrich-Meidinger-Schule werden für außerordentlichen Einsatz geehrt

Während der Aufräumarbeiten im Flutkatastrophengebiet packen auch 20 Fachschülerinnen und -schüler der Karlsruher Heinrich-Meidinger-Schule, eine berufliche Fachschule für Sanitär- und Heizungstechnik, außerordentlich tatkräftig mit an.

Initiiert wurde die tolle Hilfsaktion gemeinsam mit Ralf Hauswirth, Bereitschaftsleiter des DRK-Ortsverein Ubstadt, dem DRK-Ortsverein Zeutern und dem DRK-Ortsverein Tiefenbach.

Die Technikerklasse für Heizungs-, Lüftungs und Klimatechnik haben vor Ort, im Marienthal an der Ahr, den Rohbau skizziert, vor Ort bemaßt, um dann zu Hause – in ihrer Freizeit – Pläne erstellt. Mit dieser wichtigen Vorarbeit konnten dann Gipser, Fliesenleger und Heizungsbauer für die Sanierung errechnen, wie viel Putz, Estrich oder Heizkörper sie benötigen. Geschlafen wurde in Zelten, in einem extra für Helfer entstandenen Versorgungscamp.

„So können wir gemeinsam großes bewirken!“

Ralf Hauswirth

Heribert Rech, Innenminister BW a.D. und Präsident des DRK-Kreisverbandes Karlsruhe e.V., ehrte das ehrenamtliche Engagement aller Beteiligten bei einem Festakt in der Aula: „Diese Katastrophe hat uns bis an die Grenzen geführt. Der Wiederaufbau ist entscheidend, aber die Menschen dort haben mit Ihrem Einsatz die zutiefst menschliche Seite erlebt. Das ist materiell nicht aufzuwiegen.“



© Bilder: Martin Kohl

Bombenentschärfung in Karlsruhe

Der Kampfmittelräumdienst hat am 5. Mai erfolgreich eine Weltkriegsbombe in der Karlsruher Südstadt-Ost entschärft. Die Entschärfungs-Arbeiten haben etwa eine Stunde gedauert. In Summe waren etwa 2.300 Menschen von der Evakuierung betroffen.

Auch die ELW-Gruppe (Einsatzleitwagen) wurde zu der Bombenentschärfung in Karlsruhe alarmiert. Mit drei Fahrzeugen und sechs Helfern sind sie kurze Zeit später ausgerückt und haben am Sammelplatz auf dem Messplatz die Einsatzleitung gemeinsam mit Feuerwehr und Polizei aufgebaut. Im Einsatz waren die Stadtbereitschaft Karlsruhe, das DRK Neureut sowie der ASB und der Malteserhilfsdienst, welche bei der Evakuierung unterstützt haben.

Insgesamt gab es sechs Transport-Anforderungen, wovon drei Personen tatsächlich durch ein Transportfahrzeug der Hilfsorganisationen transportiert werden mussten. In der Schiller Schule wurde unterdessen eine Betreuungsstelle für alle evakuierten Bewohner eingerichtet. Die ELW-Gruppe übernahmen mit DRK-Zugführer Martin Kohl die Koordination der eingesetzten Kräfte.

Gegen 20:30 Uhr konnte der Einsatz beendet werden. Danach galt es noch die durch den Regen nass gewordenen Geräte ordentlich zu verräumen. Vielen Dank an alle Einsatzkräfte für die gute und kollegiale Zusammenarbeit. *Text: Sascha Kemper*

Teamwork beim Hook Up Festival 2023

Zwei Tage, dreißig Künstler, zwei Bühnen und insgesamt 102 Helfer des DRK sorgten gemeinsam beim diesjährigen Hook Up Festival am 19. und 20. Mai, auf dem Gelände der Messe Karlsruhe in Rheinstetten, für gute Stimmung und die Sicherheit der Festival-Gäste.

In mehreren Teams wurden die Patienten versorgt und gegebenenfalls zur weiteren Behandlung in die Sanitätsstation, welche von der DRK-Bereitschaft Neuburgweier organisiert wurde, verbracht. Die medizinische Erstversorgung wurde von insgesamt drei Ärzten begleitet. Den Sanitätsdienst organisierte die Schnelleinsatzgruppe Süd und wurde mit verschiedenen Bereitschaften aus dem Stadt- und Landkreis Karlsruhe personell unterstützt. Für Klinik-Transporte standen zusätzlich zwei Fahrzeuge des Rettungsdienstes zur Verfügung.

Das Personal und die Infrastruktur der Einsatzleitung wurde durch die SEG Süd gestellt. Die Funk-Kommunikation und Dokumentation übernahm die Bereitschaft Forchheim, die Einsatzleitung der stellv. Kreisbereitschaftsleiter Guido Benz. Das DRK aus Malsch bereitete die Einsatz-Verpflegung an beiden Tagen zu.

Die Ehrenamtlichen leisteten insgesamt rund 800 Stunden für die Sicherheit der BesucherInnen. Knapp 80 Personen mussten medizinisch versorgt werden, acht davon wurden an Krankenhäuser weitergeleitet. Herzlichen Dank an alle HelferInnen der DRK-Bereitschaften Bruchhausen, Ettlingen, Etzenrot, Forchheim, Malsch, Mühlburg, Neuburgweier, Schöllbronn, Spöck, Sulzfeld, Völkersbach und der Stadtbereitschaft Karlsruhe sowie die hauptamtlichen DRK-Kollegen für die gute Zusammenarbeit! *Text: Barbara Feldmaier*



© Bilder: SEG-Süd



GLEICHER UNTER GLEICHEN: DIE PEER AUSBILDUNG

Sechs Einsatzkräfte unterstützen bei der Verarbeitung von Erfahrungen, um anhaltende Belastungsfolgen zu vermeiden oder zu verringern.

Es sind Situationen, die sich tief einprägen, über die zu selten gesprochen wird und die unsere Helferinnen und Helfer verändern können. Viele Einsatzkräfte haben für sich einen Weg gefunden mit den vielfältigen Erfahrungen im Einsatz umzugehen. Manchmal wird es einem aber doch zu viel und es treten Reaktionen auf, und dies oft erst Tage oder Wochen später. Gespräche mit Kameradinnen und Kameraden, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben – die wissen was einem im Einsatz begegnen kann – helfen diese zu bewältigen.

Aus diesem Grund haben sechs Helferinnen und Helfer aus dem DRK-Kreisverband Karlsruhe beschlossen, sich als Peer-Kräfte an der DRK-Landesschule in Pfalzgrafenweiler ausbilden zu lassen. Der erste Kursteil fand vom 24. bis 26. März statt. Es wurden sowohl vielfältige Themen behandelt, als auch in herausfordernden Übungsgesprächen simuliert und reflektiert.



Die Peers sind „Gleiche unter Gleichen“, also Kameraden aus ihren Bereitschaften, SEGen, Einsatzeinheiten und Rettungswachen mit einer zusätzlichen Ausbildung im Bereich Unterstützung und Beratung. Ihr Ziel ist die Förderung der Prävention, als auch der Verarbeitung von Erfahrungen, um anhaltende Belastungsfolgen zu vermeiden oder zu verringern. Die Gruppe der Peers ist im Kreisverband Karlsruhe aus einer Initiative der Psychosozialen Notfallversorgung, einer eigenen DRK-Bereitschaft heraus entstanden. Kurze Kommunikationswege auf Augenhöhe, zwanglose und vertrauensvolle Gespräche, ein offenes Ohr und das Verständnis für die Kameradinnen und Kameraden möchten diese „psychosozialen Ansprechpartner“ anbieten und hoffen, dass ihre Gruppe weiter wachsen wird. *Text: Michael Fischer*



Hoffnung und Zuversicht sind zwei starke emotionale Haltungen des Menschen, die Vertrauen in die Zukunft erwecken und den nächsten Schritt ermöglichen. Durch Zuhören, Aushalten, Unterstützen und Gespräche geben die Mitarbeitenden der PSNV Menschen in belastenden Situationen Trost und Halt und eröffnen so den Weg zu Hoffnung und Zuversicht.

Der Umfang der bedienten Einsatzaufträge zeigt im Vergleich zum Vorjahr eine erneute Erhöhung des Niveaus. Diese Entwicklung weist darauf hin, dass die psychosoziale Betreuung von Betroffenen und Angehörigen, aber auch von Einsatzkräften in allen Hilfsorganisationen zwischenzeitlich als hilfreiche, wie auch ernstzunehmende Unterstützung erlebt wird und daher einen hohen Stel-

NOTFALLSEELSORGE JAHRESBERICHT 2022

Erfolgreiche Kooperation der PSNV (Psychosoziale Notfallversorgung) im DRK-Kreisverband Karlsruhe

lenwert einnimmt. So wurden die Krisenteams im Jahr 2022 durch die Integrierte Leitstelle Karlsruhe 370-mal alarmiert, woraus sich dann 575 Einsätze ergaben. Im Kontext dieser Einsätze sind im Stadt- und Landkreis Karlsruhe 1.817 Einsatzstunden entstanden, die Hilfe bei der Bewältigung von Erlebnissen im Zusammenhang mit Unglücksfällen leisten. Hinzu kommt die Zeit, die im Rahmen von Versammlungen, Schulungen und Fortbildungen eingebracht wurden, sodass die PSNV-Mitarbeitenden insgesamt etwa 2.200 Stunden ehrenamtlich leisteten. Die in den Einsätzen zurückgelegte Wegstrecke umfasst rund 13.579 km.

Der vollständige Bericht ist unter www.drk-karlsruhe.de/angebote/rettung-und-transport/psnv abrufbar.

Junge Hüpfer und alte Hasen

14 SanitätshelferInnen legen Prüfung ab // Erfolgreiche Premiere der Sanitäts-Fortbildung im DRK-Kreisverband Karlsruhe e.V.



© Bilder: DRK KV KA

Am 7. Mai war Prüfungstag im Grötzingen Ausbildungszentrum: Der DRK-Kreisverband Karlsruhe gratuliert den 14 frischgebackenen SanitätshelferInnen zur bestandenen Prüfung! Der Lehrgang fand unter Leitung des Kreisausbildungsleiters Matthias Krause statt und zog sich über fünf Wochenenden. Vom 8. April bis zum 7. Mai kamen die „jungen Hüpfer“ jeweils am Samstag und Sonntag zusammen. Eine Sanitätsdienstausbildung vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten, um im Sanitätsdienst des DRK eingesetzt werden zu können. Inhalte sind beispielsweise Verhalten bei einem Notfall, anatomische und physiologische Grundlagen, Störungen der Vitalfunktionen und deren Versorgung, Versorgung von Wunden, Knochenbrüchen und thermischen Schäden, Wiederbelebungstraining mit AED (Automatisierter Externer Defibrillator), Umgang mit Arzneimitteln oder Rettung und Transport von Verletzten.

Die nächsten Termine sind:

Juli/August, unter der Woche: Sa. 29.7. bis Sa. 5.8.

September, unter der Woche: Sa., 2.9. bis Sa. 9.9.

November, an Wochenenden: Sa. 4.11. bis So. 26.11., jeweils Samstag und Sonntag



Ergänzend zur Weiterbildung im eigenen DRK-Verein startete Anfang April die erste Fortbildung aus einer 4er-Reihe der zentralen Fortbildungen für Sanitäter im DRK-Kreisverband Karlsruhe e.V.. Unter dem Motto: „CRM, das große D im ABC, die 4S, LT, AED und Sampler sagen euch was oder habt ihr schon mal gehört?“ wurden den Teilnehmern die neuesten Schemata und Abläufe aus dem Bereich Sanitätswesen in einem kurzen und knackigen Theorieblock gezeigt. Im Anschluss ging es in die praktische Übung, welche als Zirkeltraining aufgebaut war. Der Umgang mit der Beckenschlinge oder dem Tourniquet, sowie der Vakuummatratze, Schaufeltrage oder dem Spineboard wurden geübt. Die gezeigten Schemata vom Vormittag und die Übungen des Zirkeltrainings wurden nun zu Fallbeispielen zusammengeführt. Hier konnten die Teilnehmenden noch einmal die kompletten Maßnahmen bis zur Übergabe an den Rettungsdienst durchführen und praktische Erfahrungen mitnehmen.

Die Initiatoren, Matthias Krause und Lisa Gruber, freuten sich riesig über das tolle Feedback der Teilnehmenden.

Die Fortbildungsreihe geht weiter:

Sa., 24.6.: Leitthema internistische Notfälle

Sa., 16.09.: Leitthema traumatologische Notfälle

Sa., 09.12.: Leitthema internistische Notfälle



Sämtliche Anmeldungen können über die Webseite erfolgen oder bei der Servicestelle Ehrenamt Martin Kohl, martin.kohl@drk-karlsruhe.de, aufgegeben werden.



Hauptversammlung in **KARLSDORF** +++ Zurück im Regelbetrieb +++ Gemeinde-Kooperation Nutzung Zehntscheuer +++ 900 HelferInnenstunden der Bereitschaft +++ 150 Dienststunden der Sozialgruppe +++ Wahlen



Hauptversammlung in **MÜNZESHEIM** +++ Arbeitsreiches Jahr 2022 +++ Knapp 3.000 Stunden +++ Rekord: Notfallhilfe hatte 132 Einsätze +++ Eintragung Vereinsregister beschlossen +++ Ehrungen



Hauptversammlung in **WAGHÄUSEL** +++ Auflösung des Vereins nach 25 Jahren +++ Vorbereitung für den Zusammenschluss mit Kirrlach inkl. Neugründung

Haupt- und Mitgliederversammlungen

Das erste Quartal ist für eine Vielzahl der DRK-Ortsvereine der Zeitraum, um die Mitgliederversammlung abzuhalten. Hier lesen Sie einzelne Schlagzeilen als Auszug von vielen Berichten. Die Berichte in voller Länge finden Sie auch auf www.drk-karlsruhe.de oder beim jeweiligen Ortsverein.



Hauptversammlung in **ÖSTRINGEN** +++ Neu- und Wiederwahlen der Vorstandschaft +++ 19 Erste-Hilfe-Kurse für die Östringer Bevölkerung +++ Notfallhilfe hat im Durchschnitt 105 Einsätze pro Jahr +++ Sechs Neuzugänge für die Bereitschaft und Notfallhilfe



Hauptversammlung in **RINKLINGEN** +++ 31 Einsätze der Notfallhilfe +++ Notfallhilfe auch für Diedelsheim und Dürrenbüchig +++ Ehrungen +++ Materiallager gesucht



Hauptversammlung in **SULZFELD** +++ Über 600 Blutspender +++ Lob für Jugendarbeit +++ Mit 559 Fördermitgliedern zweitgrößter Verein +++ Starke Gruppe, lebendiger Verein

DRK-Medizinakademie

Leitung:

Prof. Dr. med. Bernd-Dieter Gonska, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, internistische Intensivmedizin, Leiter der DRK-Medizinakademie

Beirat:

Prof. Dr. med. Albert J. Augustin, Jörg Biermann, Prof. Dr. med. Curt Diehm, Dr. med. Felix Flohr, Dr. med. Bernhard Kessler, Priv. Doz. Dr. med. Stephan Kirschner MBA, Dr. med. Matthias Kuch, Patrick Kwik, Prof. Dr. med. Lars-Johannes Lehmann, Dr. med. Brigitte R. Metz, Dr. med. Dirk Meyer-Rogge, Prof. Dr. med. Dr. h.c. Uwe Spetzger, Petra Spitzmüller

Guter Schlaf – Möglichkeiten der Schlafmedizin

Sophia Krug, Oberärztin, Leiterin des Schlaflabors und Konstantin Mayer, Direktor der Klinik für Pneumologie, Infektiologie und Schlafmedizin der ViDia Kliniken Karlsruhe



© privat; ViDia Kliniken

Schlafstörungen kommen in unserer Gesellschaft häufig vor. Viele Menschen schlafen schlecht. Sie fühlen sich am Morgen müde, schlapp und gerädert. Einschlafen in monotonen Situationen ist ein immenses Problem, welches nicht ignoriert werden

sollte, da es mitunter gefährlich werden kann (z. B. beim Autofahren). Andere Menschen finden den Weg zur schlafmedizinischen Diagnostik, weil ihr Schnarchen überhandgenommen hat und sich die Bettnachbarin oder der Bettnachbar daran stört. Neben schlafbezogenen Atmungsstörungen finden sich weitere Krankheitsbilder wie Ein- und Durchschlafstörungen, Insomnien, Hypersomnien, das Restless-Legs-Syndrom und schlafbezogene Verhaltensstörungen.

Physiologische Funktionen des Schlafes

Ein erholsamer Schlaf ist für viele Funktionen des Körpers und des Geistes wichtig. Im Schlaf findet unter anderem die Verarbeitung von Ereignissen des Tages statt. Er ist für die Erholung der Psyche essentiell und ermöglicht die Organisation der Gedächtnisfunktion. Schlafstörungen führen zu Konzentrationsstörungen und reduzierter mentaler und körperlicher Leistungsfähigkeit. Physiologische Veränderungen im Schlaf betreffen die Ausschüttung von Hormonen (wie des Wachstumshormons, das für die Rege-

neration und Wundheilung verantwortlich ist). Im Schlaf sinkt neben Blutdruck und Herzfrequenz auch die Körpertemperatur, die in den frühen Morgenstunden ihr Minimum erreicht.

Gestörter Schlaf – Fokus auf schlafbezogene Atmungsstörungen

Fraktionierter Schlaf kann durch Atmungsstörungen entstehen. Unterschieden werden zentrale und obstruktive Schlafapnoesynndrome, aber auch Hypoventilationssynndrome bei Übergewicht, Lungen- und neurologischen Erkrankungen.

Bei den Obstruktionen kommt es durch Missverhältnis der Muskulatur zum Weichgewebe zu einem Stocken des Luftflusses in den oberen Atemwegen. Dies führt zu einem Abfall der Sauerstoffsättigung und damit zu einer Weckreaktion im Gehirn (Arousal).

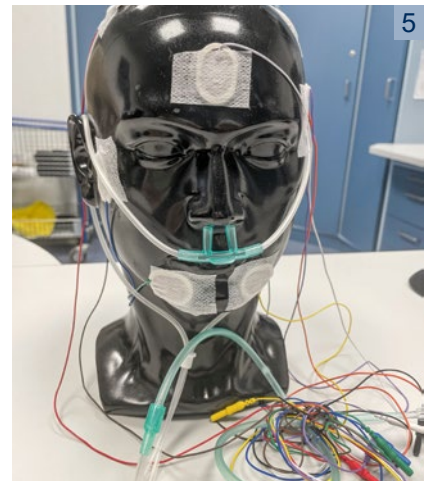
Leider stören diese Arousals die Erholungsfunktion des Schlafes – es kommt zum Adrenalinausstoß. Langfristig steigt das kardiovaskuläre Risiko. Mitunter entsteht hierdurch Bluthochdruck.





- 1) Beispiel einer Nasenmaske
- 2) Rückenlageverhinderungsweste
- 3) Schlaflabormessplatz
- 4) Unterkieferprotrusionsschiene
- 5) Beispiel einer Verkabelung zur Polysomnographie (mit EEG-Elektroden)

© Bilder: Sophia Krug



Diagnostische Möglichkeiten

Zunächst wird eine Polygraphie durchgeführt. Hier lassen sich in der Häuslichkeit, mit Hilfe eines Brust- und Bauchgurtes, EKG-Elektroden, Pulsoxymeter und Sauerstoff-Thermistor, verschiedene Funktionen des Körpers erfassen. Auch die Körperlageposition wird aufgezeichnet. Eine computergestützte Auswertung gibt bereits einen ersten Eindruck über das Vorliegen einer schlafbezogenen Atmungsstörung mit eventuellem Lagebezug.

Bei hier auffälligen Werten wird eine Polysomnographie in unserem Schlaflabor ergänzt. Unsere Patienten beziehen am Abend ein Einzelzimmer, das gut schallisoliert und temperaturkontrolliert ist (Bild 3). Hier wird die Aufzeichnung durch eine Hirnstrommessung (EEG, Bild 5), Muskelaktivitätsaufzeichnung (EMG) sowie durch Ton- und Videoaufnahmen ergänzt.

Therapieoptionen

Je nach Ausprägung und Ursache der schlafbezogenen Atmungsstörung stehen unterschiedliche The-

rapieoptionen zur Auswahl. Bei der häufigen obstruktiven Schlafapnoe können bei niedrigem Schweregrad Maßnahmen zur Vermeidung der Rückenlage in Betracht gezogen werden.

Der Goldstandard bleibt immer noch die Einleitung einer CPAP-Therapie.

Hierbei wird eine Nasenstöpsel-, Nasen- oder Mund/ Nasenmaske angepasst und mittels Kompressor Druck (zunächst 4 mbar) erzeugt, der die oberen Atemwege offenhält (Bild 1).

Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase berichten die meisten Patienten über einen erholsameren Schlaf und eine deutliche Steigerung der Leistungsfähigkeit am Tage – der „Akku“ sei „wieder geladen“.

Therapiealternativen

Nicht alle Patienten kommen mit einer Maskentherapie zurecht. Panikattacken, Druckstellen oder allergische Reaktionen auf Weichmacher oder Silikone können eine CPAP-Therapie unmöglich machen. Doch wir haben gute Alternativen: schon

allein eine Gewichtsreduktion um 10 Prozent des Körpergewichtes kann die Anzahl der „Aussetzer“ um die Hälfte senken. Bei Diagnose eines rückenlagebetonten Schlafapnoesyndroms kann eine Rückenlageverhinderungsweste Abhilfe schaffen (Bild 2).

Für eine Schlafapnoe mit weniger als dreißig Aussetzern pro Stunde findet sich eine durch einen Zahnarzt individuell angepasste Unterkieferprotrusionsschiene als Alternative (Bild 4), die den Unterkiefer nach vorne zieht, um den Luftweg zu erweitern.

Rätsel

Machen Sie mit! Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir zwei Monopoly-Spiele in einer Signature-Edition. Der Klassiker wird hier mit tollen Schimmer-Effekten und goldenen Spielfiguren optisch aufgewertet.



© DRK KV KA

Lösungswort auf einer Postkarte senden an*:
 DRK-Kreisverband
 Karlsruhe e. V.
 Ettlinger Straße 13,
 76137 Karlsruhe

Einsendeschluss:
 12. September 2023

Gewinner April 2023:
 Marita Riffel, Kronau
 Otmar Zwecker, Dettenheim
 Meinrad Moritz, Hambrücken
 Traudelinde Maier, Karlsbad

*Der/die GewinnerInnen erklären sich mit der Veröffentlichung ihres Namens einverstanden und werden schriftlich benachrichtigt.

Patro- nin der Berg- leute	▼	Miss- gunst	▼	Stadt bei Mailand	Material- verlust (Reifen)	▼	Blüten- pracht	scherz- haft: Beifah- rerin	jemeni- sche Hafen- stadt	Haupt- stadt v. Litauen	Wasser- vogel
norm- regel- widrig	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Donau- Zufluss	▶	▼	▼	▼
nord. Nutztier	▶	▼	▼	russ. Kom- ponist † 1887	▶	▼	▼	▼	▼	▼	8
selt- sam, wunder- lich	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Camping- zubehör	▶	▼	▼	▼
▼	▼	9	▼	schweiz.: Reife- prüfung	▼	läng- liche Ver- tiefung	▶	▼	▼	▼	▼
exzen- trischer Kunst- stil	▼	Wärme- spender	Heldin der Ar- gonau- tensage	▶	▼	▼	▼	▼	Kleider- schädling	▼	engl. Männer- kurz- name
▼	▼	▼	▼	▼	1	Fluss in Nieder- öster- reich	▶	Tapfer- keit	▼	3	▼
Affen- brot- baum	altruss. Adliger	▼	▼	engl.: Weit	ital.: Fan	▶	▼	▼	▼	▼	▼
Gesamt- heit der Pflanzen an e. Ort	▼	▼	▼	▼	▼	▼	5	Luft der Lungen	▼	den Mund betreffend (Med.)	▼
▼	▼	▼	▼	▼	Haut- unrein- heit, Pickel	▶	sehr kleines Teilchen	▶	4	▼	▼
klang- voll, voll- tönend	ab- wertend: schlechtes Getränk	▼	▼	TV- und Filmgenre (engl.) Urjapaner	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
griech. Anmut- göttin	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Textil- erzeug- nis	▼	Druck- ver- fahren (Kurzw.)	auf- bin- den, locker machen
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Tonart auf dem Grund- ton g	▶	▼	▼
Darlehen	eine ortho- doxe Heilige	▼	▼	weidm.: Neuschnee tiefe Ohnmacht	▶	▼	▼	▼	heiliger Stier der alten Ägypter	▼	Musik: Schluss (ital.)
alt- rö- mische Unter- welt	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Schieß- sport- gerät	▶	▼	10
Kfz.-Z. Laos	▼	▼	▼	▼	Zweifel, Be- denken	▶	▼	▼	6	▼	▼
ge- schnit- t. Edel- stein	▼	7	▼	▼	▼	▼	▼	nütz- liches Insekt	▶	▼	▼
Ausruf des Schmer- zes	▼	▼	▼	▼	braten	▶	▼	▼	▼	▼	®

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

WIR SUCHEN DICH!

... für ein
BFD oder
FSJ!

Wir brauchen
deine
Unterstützung!

- Essen auf Rädern
- Alltagsbetreuung
- Kinderbetreuung
- Hausmeisterservice
- Medizinische Abteilung
- Sozialkaufhaus W54
- Hausnotruf

bewerbung@drk-karlsruhe.de • www.drk-karlsruhe.de

Wenn „Schläfer-Viren“ erwachen:

Impfung schützt vor Gürtelrose

Wer einmal Windpocken hatte, bekommt sie meist nie wieder. Die Varizella-Zoster-Viren bleiben allerdings als „Schläfer“ im Körper und können viele Jahre später wieder aktiv werden und die oft sehr schmerzhaft Gürtelrose auslösen.

Sie hat ihren Namen von ihrer Form: Oft zieht sich der Hautausschlag mit den juckenden Bläschen wie ein Gürtel über eine Seite des Rumpfes, seltener auch am Kopf oder Hals. Das Abheilen kann bis zu vier Wochen dauern. Schätzungsweise 20 Prozent derjenigen, die Windpocken hatten, bekommen irgendwann eine Gürtelrose (Herpes zoster). Hierzulande erkranken mehr als 300.000 Menschen jährlich daran, am häufigsten Menschen jenseits des 50. Lebensjahres oder mit einer geschwächten Abwehrlage. „Die Behandlungszahlen steigen ab einem Alter von 60 Jahren deutlich“, bestä-

tigt Petra Spitzmüller, Geschäftsführerin der AOK Mittlerer Oberrhein, mit Blick auf eine aktuelle Statistik. „Frauen sind häufiger betroffen.“

Impfungen gegen Windpocken schützen zwar nicht garantiert vor einer Gürtelrose, bei einer Erkrankung ist der Verlauf jedoch zumeist leichter. Eine Gürtelrose ist weniger ansteckend als Windpocken: Infektiös ist hier nur die Flüssigkeit in den Bläschen. Die Behandlung richtet sich gegen die Schmerzen und den Juckreiz. Zusätzlich wird eine antivirale Therapie für bestimmte Patientengruppen empfohlen. Das sind Menschen mit einem Alter über 50, einer Gürtelrose im Kopf-Hals-Bereich, einem geschwächten Immunsystem, einer Nierenschwäche, schweren Verläufen oder einem erhöhten Risiko für Komplikationen. „Vorsorge ist oft einfach“, so Spitzmüller, die auf die Impfung gegen

AOK 



Gürtelrose aufmerksam machen möchte. Die Impfung wird von der Ständigen Impfkommission (STIKO) allen Menschen ab 60 und immungeschwächten Personen ab 50 Jahren empfohlen. Sie besteht aus zwei Impfdosen, die im Abstand von mindestens zwei bis maximal sechs Monaten verabreicht werden.

www.rki.de/varizellen

Das medizinische Infotelefon AOK-Clarimedis.

Lassen Sie sich einfach, vertraulich und kompetent von unseren Fachärzten und unserem medizinischem Fachpersonal zu Ihren Fragen rund um Ihre Gesundheit beraten.

Mehr über AOK-Clarimedis erfahren
aok.de/bw/clarimedis

* Kostenfrei und exklusiv für
AOK Kunden: **0800 1 265 265**
Rund um die Uhr erreichbar.

Clarimedis

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Immer für Sie
erreichbar:
0800 1 265 265*

AOK 





BELUGALINSEN-ROTE BETE-HEIDELBEEREN-SALAT

ZUTATEN, FÜR 2-3 PORTIONEN

- 200 g Beluga Linsen
- 400 g Wasser
- 3 rohe* Rote Bete
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Ras el Hanout (oder einfach weglassen)
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Salz
- 2 Handvoll Rucola plus 1 Handvoll Heidelbeeren

DRESSING

- 5 Datteln (in warmes Wasser etwas einweichen)
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Senf
- 2 EL Balsamico Essig
- Abrieb und Saft einer halben Bio-Orange
- 2 EL Heidelbeeren mit der Gabel zerdrücken
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Rote Beten waschen, schälen und in kleine Schnitze schneiden.
3. Eine Marinade aus Olivenöl, Gewürze, Sirup und Salz herstellen und die Rote Beten Stücke darin wälzen, auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech geben und etwa 30 Minuten im Ofen rösten, nach 20 Minuten umdrehen.
4. In der Zwischenzeit die Linsen waschen und dem Wasser ohne Salz !!! kurz aufkochen, danach etwa 25 Minuten im geschlossenen Topf bei niedriger Temperatur bissfest kochen und im Sieb abdampfen lassen.
5. Für das Dressing alle Zutaten mischen und gut abschmecken.
6. Rote Beten aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
7. Das Dressing, Linsen und die Rote Beten vermengen, auf dem Rucola legen und mit den Heidelbeeren betreuen. Servieren!

*Für die schnelle Variante einfach vorgegarte Rote Bete verwenden, dann entfällt der Backofen Vorgang!



ISS GUT JETZT



essen auf Rädern



LECKERE MENÜS
TIEFKÜHLFRISCH
ZUHAUSE GENIEßEN.

beste Qualität

*Sprechen Sie
uns an!*

Tel.: 07251 922 175
www.drk-karlsruhe.de

Kontaktieren Sie uns

Ausbildung/Erste Hilfe

✉ erstehilfe@drk-karlsruhe.de

Elvira Ismail

Jürgen Lupberger

☎ 07251/922 122

☎ 07251/922 124

Betreuungsverein

G.-Braun-Straße 10, 76187 Karlsruhe

✉ betreuungsverein@drk-karlsruhe-stadt.de

Marius Schwarz

☎ 0721/97 13 104

Rotkreuzdienste

Martin Kohl

☎ 07251/922 121

Bewegungsgruppen

☎ 07251/922 189

Essen auf Rädern

✉ essen@drk-karlsruhe.de

Ulrike Hoffmann

☎ 07251/922 175

DRK-Notrufsysteme

Beatrice Kovacic

Sabrina Linsel

☎ 07251/922 172

☎ 07251/922 176

Notrufzentrale

☎ 07251 / 922 0

DRK-Notrufsysteme Außendienst

✉ hausnotruf@drk-karlsruhe.de

Marina Bayerl

Norma Biermann

Cäcilia Busch

Sabine Hessenauer

☎ 0172/ 10 25 972

☎ 0172/ 10 06 929

☎ 0152/ 547 69 355

☎ 0172/ 72 23 777

Jugendrotkreuz, Schulsanitätsdienst

✉ jrk-buero@drk-karlsruhe.de

Sabine Raupp

☎ 07251/922 297

Mitgliederabteilung

✉ mitglieder@drk-karlsruhe.de

Nina Jelinek

Daniela Rupp

☎ 07251/922 160

☎ 07251/922 162

DRK-ServiceZeit, FSJ/BFD-Beauftragte

✉ soziales@drk-karlsruhe.de

Ulrike Hoffmann

☎ 07251/922 175

Suchdienst

Nina Jelinek

✉ jelinek@drk-karlsruhe.de

☎ 07251/922 160

W54 Gebrauchtes bringen oder kaufen

Weißhoferstraße 54–56, 75015 Bretten

Öffnungszeiten: Mo.–Fr.: 10–18 Uhr, Sa.: 10–13 Uhr

Team der W54

☎ 07252/9664237



Wir trauern um unsere Verstorbenen:

Erna Fürniß, Hochstetten
Sofie Hillenbrand, Kronau
Margot Mangold, Spöck
Robert Deininger, Karlsdorf
Hugo Tirolf, Huttenheim
Dieter Klein, Neuburgweier



CORNITEX
"Ihr Werbepartner seit 1987"



Wir haben die Marken, Sie die Wahl !

Frühling, Sommer, Herbst und Winter
Für jede Jahreszeit die passende Kleidung.

Sportswear, Berufskleidung, Freizeit, Taschen,
Rucksäcke, Caps, Pullover usw....
Mit und ohne Werbeanbringung.
Druck, Stick oder Gravur alles ist möglich.

**10 % für
DRKler***

* Jedes registrierte DRK - Mitglied und
DRK - Mitarbeiter/-in erhält 10 % Rabatt auf ALLES !

CORNITEX H. Nickel

Ihr starker Partner für Textilien, Werbemittel und Veredelung.

Philippburger Str. 14, 76661 Philippsburg - Hu.
Tel. 07256 / 5153 Fax 07256 / 92 34 26
E - Mail: info@cornitex.de

Besuchen Sie unsere Website
und stöbern Sie sich durch
unseren Online Shop unter
www.cornitex.de



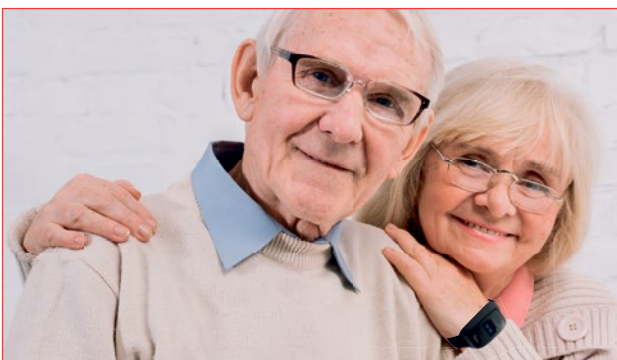
Wolfram Pfaus

Freier Architekt

Dipl. Ing. (FH), M. Eng.

Planung ■ Bauleitung ■ Beratung ■ Gutachten

Amalienhof 1 · D- 75056 Sulzfeld
Tel. 07269/960602 · Fax 07269/960603
pfaus@pfaus-architekt.de · www.pfaus-architekt.de



DRK-Notrufsysteme

„Im Notfall sind wir
nicht auf uns
alleine gestellt. Ein
Knopfdruck genügt!“

*Wir beraten
Sie gerne!*

Telefon: 07251 922 320 www.drk-karlsruhe.de

NAH AM LEBEN

Werde Teil unseres Teams!



www.drk-karlsruhe.de



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK-Kreisverband
Karlsruhe e.V.