

Rotkreuz

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

3/2024

MAGAZIN

IRONMAN 70.3
Großeinsatz fürs
Ehrenamt

FAIRPLAY
Wettbewerb
beim JRK

#TEAM

Situationen für den
Ernstfall nachstellen

JUBILÄUM

DRK-Filmteam feiert
10-Jähriges



Titel

Gemeinsam und praktisch üben: Feuerwehr, DRK, Notärztinnen und Notärzte sowie Auszubildende wenden Wissen bei einer Einsatzübung an.



Inhalt

Leistungsvergleich mit Spiel und Spaß: Der Kreisentscheid lockte 24 Gruppen aus 15 DRK-Ortsvereinen nach Untergrombach.



AUS DEM DRK-KREISVERBAND

Unsere Hausnotruf-Historie	Seite 4
Die Wachen in Karlsruhe im Portrait	Seite 5
Woche der Wiederbelebung	Seite 5
Oliver Hölzer ist am Start	Seite 6
Verschiedenes	Seite 7
JRK-Kreiswettbewerb	Seite 8+9
Kurzmeldungen	Seite 10+11

AUS DEM EHRENAMT

Blutspenden	Seite 12
Ausbildung für das Ehrenamt	Seite 13
Das KAB sucht Sie!	Seite 13
Ironman im Kraichgau	Seite 14+15
Doppelleben	Seite 16
10. Geburtstag beim DRK-Filmteam	Seite 17
Hohenwettersbach bekommt Zuwachs	Seite 18
Rückblick zur Kältebus-Saison	Seite 19
Das DRK bei der Badischen Meile	Seite 20
Kontakt	Seite 21
Verschiedenes	Seite 22
Übungen real inszenieren	Seite 23
Rätsel	Seite 24

MEDIZIN & PRÄVENTION

Biohacking	Seite 26+27
------------------	-------------

© DRK Weiher

Höchstleistung auch im Ehrenamt: Die Großveranstaltung Ironman bindet in Summe 142 Helferinnen und Helfer.



6

Oliver Hölzer startet bei der Spendeninitiative Laufen mit Herz zum 20.-Mal.

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 pur, 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, Kriegsstraße 45, 76133 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 umweltfreundlichem Recyclingpapier gedruckt. **Auflage:** 34.500 Exemplare

Adressänderung? Bitte kurze Info an mitglieder@drk-karlsruhe.de oder telefonisch 07251 922 160

Redaktionsschlüsse: Oktober Ausgabe: 9. September; Januar Ausgabe: 25. November; April Ausgabe: 7. 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 A.D.

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

die Hochwasserkatastrophe der vergangenen Wochen im gesamten süddeutschen Raum hat uns einmal mehr vor Augen geführt, dass uns extreme Naturereignisse in immer kürzeren Zeitabständen bedrohen, und dies weltweit. Jedes Jahr leiden Millionen Menschen unter den Folgen von Wirbelstürmen, Erdbeben, Dürren und eben auch unter sintflutartigen Hochwasser.

Die Zusammenhänge zwischen diesen extremen Naturereignissen und dem Klimawandel sind nicht länger zu leugnen. Ich will deshalb an dieser Stelle nicht näher darauf eingehen, sondern eindringlich ins Bewusstsein rufen, dass der Staat die Aufgabe hat, die Bevölkerung zu schützen und für den Katastrophenfall Vorkehrungen zu treffen. Diese Aufgabe wird bei uns von Hauptamtlichen und Ehrenamtlichen wahrgenommen. Sie ist geprägt als Einsatz von Menschen für Menschen.

Katastrophenschutz ist Ländersache. Gerade auch das DRK ist, wie die Feuerwehr und alle anderen Rettungsorganisationen, eine Säule im Bevölkerungsschutz. So weit, so wahr. Aber jetzt wird es konkret:

- Unser DRK-Kreisverband verfügt gegenwärtig über sieben Einsatzeinheiten mit Katastrophenschutzfahrzeugen des Bundes und des Landes, an 25 Standorten.
- Im Bestand von insgesamt 42 Fahrzeugen, weisen 17 Fahrzeuge ein Baujahr vor 2004 auf, sind also älter als 20 Jahre und haben damit steigende Unterhaltungs- und Reparaturkosten. Die uns vom Land zugewiesenen Fahrzeugpauschalen, die noch nicht einmal den inflationsbedingten Kostensteigerungen berücksichtigen, reichen also längst nicht mehr aus.

Wir brauchen dringend Veränderungen im Bereich des immer größer werdenden Bürokratieaufwands bei der Reparatur und der Beschaffung von Einsatzmaterialien. Für die immer größeren Fahrzeuge von Bund und Land brauchen die DRK-Ortsvereine Garagen, die sie in Eigenleistung und Eigenfinanzierung erstellen müssen. Unsere jungen Helfer haben überdies für diese Fahrzeugtypen oft keinen Führerschein.

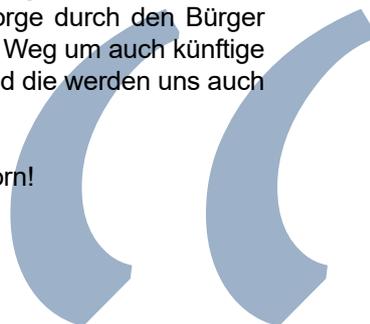
Ich freue mich über die anhaltend große Unterstützung der Feuerwehren durch die Kommunen. Könnten die Gemeinden diese Notwendigkeit nicht auch für die Einsatzfähigkeit der DRK-Ortsvereine erkennen, damit gerade bei Katastrophen „Not“ – „gewendet“ werden kann? Und ein letztes: Durch den Wegfall der Wehr- und Ersatzpflicht kommen weniger Helfer zum DRK, die sich im Katastrophenschutz engagieren. Aber wir haben bei Hochwasserlagen gesehen, dass die Hilfsbereitschaft der „Spontanhelfer“ beeindruckend hoch ist. Hierauf werden wir als Organisation reagieren.

*„Könnten die
Gemeinden diese
Notwendigkeit
nicht auch für die
Einsatzfähigkeit der
DRK-Ortsvereine
erkennen (...)?“*

Was wir vor allem aber einfordern müssen, ist der Respekt und die Anerkennung für unsere Arbeit und unser Engagement, 24 Stunden am Tag! Wenn dann noch eine verantwortliche Eigenvorsorge durch den Bürger hinzukommt, sind wir auf gutem Weg um auch künftige Extremlagen zu bewältigen – und die werden uns auch in Zukunft nicht erspart bleiben!

Mit optimistischem Blick nach vorn!

Ihr 
Heribert Rech, DRK-Präsident



IM WANDEL DER ZEIT: Neues Gerät für den Hausnotruf

Bewährte Sicherheit für zuhause jetzt auch mit Gesundheitsförderung

Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit und Konzentrationsprobleme sind Folgen von schlechter Raumluft oder mangelnder Flüssigkeitszufuhr. Diesen Problemen kann unser neues Hausnotrufgerät, neben seiner ursprünglichen Funktion, entgegenwirken. Besonders ältere Menschen, die sich viel in ihrer Wohnung aufhalten, können so ihr Wohlbefinden steigern.

Bis ins hohe Alter zuhause wohnen bleiben, das wünschen sich die meisten Menschen. Um die Sicherheit in den eigenen vier Wänden zu gewährleisten, gibt es bereits seit den 1980er Jahren den Hausnotruf. „Mit unserem innovativen neuen Angebot gewährleisten wir zusätzlich zur Sicherheit auch präventive Gesundheitsförderung. Das trägt zum einen zum Wohlbefinden unserer Kunden bei, entlastet aber gleich-

zeitig auch unser Gesundheits- und Pflegesystem. Damit sind wir absolute Vorreiter im Markt“, sagt Daniel Schneider, DRK-Geschäftsführer. Das innovative System wurde bereits mit dem German Design Award ausgezeichnet und war Testsieger bei Stiftung Warentest.

Das formschöne Gerät besteht durch ein einzigartiges Nutzererlebnis, es ist keinerlei technisches Vorwissen erforderlich. Die neuen Gesundheits-Dienstleistungen beinhalten eine CO₂-Ampel und eine Trinkanimation. Per Ampelanzeige weist das Gerät

darauf hin, rechtzeitig zu lüften und die Trinkanimation erinnert auf einzigartige Art und Weise an das regelmäßige Trinken. Dafür werden die Nutzer unschwellig mit Methoden der Neurowissenschaft zum Trinken animiert.

Neben den Gesundheits-Dienstleistungen können über das System natürlich Notrufe abgesetzt werden – ganz wie beim bewährten Hausnotrufsystem. Aber auch hier gibt es Neuerungen, die im Zusammenspiel mit Senioren und dem Fraunhofer Institut in Oldenburg entwickelt wurden. Zusätzlich zum klassischen Knopfdruck kann ein Notruf auch per Sprache ausgelöst werden. Und der Funksender enthält intelligente Sensoren, die einen Sturz automatisch erkennen. Das System ist zertifiziert und wird bei bestehendem Pflegegrad durch die Pflegekasse bezuschusst.

**JETZT
NEU**



Elegantes Notrufgerät mit integrierter SIM Karte

durch die Pflegekasse bezuschusst

Notrufauslösung auch per Sprache

Funksender mit integriertem Sturzsensoren

CO₂-Ampel für die Raumluft

Trink-erinnerung

BISHER; UND WEITER-HIN VER-FÜGBAR



**Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne:
07251 922 320.**



Krankentransportwache GRÖTZINGEN

Es geht los! Wir nehmen Sie in den kommenden Ausgaben mit auf eine Reise durch die DRK-Wachen. Wir starten die Vorstellung mit der Wache vom Krankentransport (KTW) in Grötzingen. Sie ist genau genommen keine Rettungswache, aber mit ihren KTW, die teils 24/7 im Einsatz sind, unverzichtbar.



Mit 13 KTW hat die Wache die meisten Tagdienstfahrzeuge.

In Grötzingen sind zudem zwei Sonderfahrzeuge stationiert: Zum einen der Interhospitaltransfer (IHTF) für Intensiv-Verlegungen im Landkreis und zum anderen der Adipositas-Rettungswagen. Er hat eine besondere Ausstattung, welche über höhere Kapazitätsgrenzen in Gewicht und Größe verfügt.



Im Gebäude sind zudem untergebracht: das Ausbildungszentrum, das DRK-Filmstudio und diverse Lagerflächen.



© Bilder: Sebastian Gädinger

Woche der Wiederbelebung

PRÜFEN, RUFEN, DRÜCKEN!

16.09.
BIS
22.09.

Die Woche der Wiederbelebung findet jedes Jahr statt und soll das Bewusstsein für die sogenannte Laienreanimation stärken. 2024 findet sie von Montag, 16.09.2024 bis Sonntag, 22.09.2024 statt. Halten Sie Ausschau nach Übungsangeboten. Wann haben Sie zuletzt die Herzdruckmassage trainiert? Jetzt ist die Zeit, Wissen aufzufrischen.

Schon gewusst? Die vereinfachte Reanimation kommt ohne Beatmung aus, denn wichtig ist zunächst, dass das Blut wieder zirkuliert. Gehen Sie nach dem Prinzip Prüfen, Rufen, Drücken vor. Hier setzt auch die Kampagne „Löwen retten Leben“ der Bundesarbeitsgemeinschaft Schulsanitätsdienst sowie vom nationalen Aktionsbündnis Wiederbelebung an. Das Video hinter dem QR-Code zeigt Ihnen anschaulich den Ablauf. Besuchen Sie gerne auch einen Rotkreuzkurs in Erster Hilfe.



Prüfen

Ist die Person ansprechbar? Atmet sie? Kopf nach hinten neigen, Kinn anheben. Die Atmung ist nicht normal oder nicht spürbar?



Rufen

Rufe um Hilfe. Dann wähle den Notruf 112 (europaweit).



Drücken

Oberkörper frei machen und auf einen harten Untergrund bringen, Brustkorbmitte finden (sie entspricht der unteren Hälfte des Brustbeins), eine Hand auf die Mitte des Brustkorbes legen, die andere Hand darüber, Arme gestreckt halten, senkrecht über den Brustkorb beugen.



Fest und schnell drücken:

- 100–120 mal pro Minute
- Drucktiefe ca. 5–6 cm

Nicht aufhören, bis der Rettungsdienst kommt. Abwechseln, wenn es anstrengend wird.

© Zeichnungen: Jana Bürchner

JUBILÄUM: 20 JAHRE, 20 LÄUFE

Spendenläufer Oliver Hölzer ist beim Spendenmarathon LAUFEN mit HERZ wieder am Start!



Seit zwei Jahrzehnten setzt sich Oliver Hölzer im Rahmen des Baden-Marathon für den Kindernotarztwagen ein. Wir möchten jetzt schon ein unfassbar großes DANKESCHÖN für diesen anhaltenden Einsatz aussprechen und wünschen eine gute 20. Lauf-Saison!

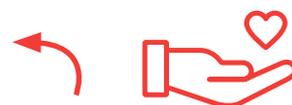
Wie hat alles angefangen? Seit November 2003 ist der Kindernotarztwagen einsatzbereit. Warum? Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Jeder Kinder Notfall ist eine besondere Herausforderung, für die der Kindernotarztwagen mitsamt einfühlsamen Fachpersonal besonders gut ausgerüstet ist. Diese besondere Initiative wird rein ehrenamtlich betrieben und allein über Spenden finanziert. Ein tolles Zeichen für viele Unterstützer war die Einweihung eines neuen Fahrzeuges im Februar 2024. Auch ein Video-Laryngoskop und ein neues Rucksack-System konnten kürzlich beschafft werden.

Oliver Hölzer ist einer von den treuen Freunden und Förderern. Fast so lange wie es den Kindernotarztwagen gibt, erläuft er Jahr um Jahr wertvolle Spenden für das Projekt, das vom Städtischen Klinikum Karlsruhe und dem DRK-Kreisverband Karlsruhe getragen wird. Über 100.000 Euro konnte er durch seine Ausdauer schon sammeln.

„Laufen muss ich den Baden-Marathon dann alleine, aber beim Spenden sammeln kann mich jeder unterstützen!!!“, sagt Oliver Hölzer. Unter www.laufenmitherz.de ist das Spendentool zu finden. Sie können jederzeit mit einer Überweisung oder Einzugsermächtigung den Kindernotarztwagen unterstützen.

SAVE THE DATE: Der Zieleinlauf des Baden-Marathons ist am Sonntag, den 15. September 2024, im Carl-Kaufmann-Stadion in Karlsruhe. Der Kasenssturz ist aber erst einige Tage später, sodass auch noch nach dem Lauf gespendet werden kann. Der QR-Code unten führt Sie hin.

go, go, go!!!



Auch seit Jahren eine herzliche Freundschaft: Igel Erwin und Oliver Hölzer. Der Igel ist das Maskottchen vom Kindernotarztwagen und macht sich ebenfalls für das Sonderfahrzeug stark. Helfen Sie mit!



Der kleine wilde Gemüsegarten im CGH

Klein, unscheinbar und doch so verlockend: so würde man den 4 m² kleinen Blumen- und Kräutergarten beschreiben.

Mitte Mai haben die Bewohnenden des Christian-Griesbach-Hauses (CGH) gemeinsam mit den Mitarbeitenden des DRK, der Caritas und des Projektes „Urbane Gärten Karlsruhe“ einen wunderschönen, bunten Garten angelegt. Viele der Anwesenden entpuppten sich als echte Garten- und Landwirtschaftsprofis. Rezah aus Afghanistan beackerte in seiner Heimat ein Gemüsefeld von 30 Hektar. Saïdo aus Guinea erzählte von seinen Obstgärten, in dem er exotische Früchte anbaute. Auch aus Mazedonien kamen viele dazu und erinnerten sich an Zeiten zurück, in denen sie ihren Großeltern dabei halfen, ihre Gärten zu hegen und zu pflegen. Die Erfahrung und die Liebe zur Natur brachte uns alle zusammen und ließ dieses wunderschöne kleine Paradies entstehen. Seitdem wachsen und gedeihen hier verschiedene Kräuter, Beeren, Früchte und Gemüse. „Vor allem haben wir wirklich jede Lücke genutzt, um Spinat anzubauen. Mit ihm und Käse füllen wir leckere Teigtaschen“, erzählt eine DRK-Mitarbeiterin. „Auch an Blumen für Insekten und Bienen wurde gedacht“, fügt sie hinzu. Am meisten freuen sich vor allem junge BewohnerInnen, beim Anblick kleiner roter Erdbeeren, die unglaublich süß und saftig schmecken. Rahima aus Syrien, die das Glück hat, ein Zimmer direkt neben dem Garten zu haben, erzählt: „Es gibt nichts Schöneres, morgens das Fenster zu öffnen und von den bunten Farben und vom Geruch frischer Minze begrüßt zu werden. Es ist einfach eine unglaublich tolle Energie, die vom Garten zu spüren ist.“

**FOLGE
UNS AUF
SOCIAL
MEDIA**



[www.facebook.com/
drkkarlsruhe](https://www.facebook.com/drkkarlsruhe)
Instagram:
[@drk_kv_ka](https://www.instagram.com/@drk_kv_ka)
[www.youtube.com/
c/DRKKVKA](https://www.youtube.com/c/DRKKVKA)



**JUGEND-
ROTKREUZ**

facebook.com/JRKKVKarlsruhe
Instagram: [@jrk_kv_karlsruhe](https://www.instagram.com/@jrk_kv_karlsruhe)






**Deutsches
Rotes
Kreuz**
DRK-Kreisverband
Karlsruhe e.V.

**DRK-KREIS-
VERBAND
KARLSRUHE**



**DRK-
KÄLTE-
BUS**

[www.facebook.com/
EisheldenTeam](https://www.facebook.com/EisheldenTeam)



**IGEL
ERWIN**




[www.facebook.com/
igel.erwin](https://www.facebook.com/igel.erwin)

**DRK-
MEDIZIN-
AKADEMIE**



**Deutsches
Rotes
Kreuz**
Kreisverband Karlsruhe
DRK-Medizinakademie

[www.facebook.com/
drkmedizinakademie](https://www.facebook.com/drkmedizinakademie)





© DRK Hohenwettarsbach

FAIRPLAY:

Wir gratulieren den Jugendrotkreuzgruppen zu folgenden Platzierungen, ihr seid ALLE Gewinner!

JRK-Kreiswettbewerb 2024 in Untergrombach



Am 27. April 2024 fand in der Joß-Fritz-Grundschule in Bruchsal Untergrombach der Kreiswettbewerb des Jugendrotkreuzes statt. Insgesamt trafen sich 24 Gruppen aus 15 DRK-Ortsvereinen, um in verschiedenen Disziplinen ihr Können unter Beweis zu stellen. Die Stationen waren Erste-Hilfe und Notfalldarstellung, soziale Projekte, kreative Aufgaben, Rotkreuz-Wissen sowie sportliche Aktivitäten mit Spiel & Spaß.

Die Veranstaltung lockte rund 280 Personen an, darunter Teilnehmende und Helfende, die mit großem Einsatz und Enthusiasmus zum Gelingen des Wettbewerbs beitrugen. Unter den Ehrengästen befanden sich die Oberbürgermeisterin der Stadt Bruchsal Cornelia Petzold-Schick, Manfred Berger als Mitglied des Kreisvorstandes, DRK-Präsident Heribert Rech, Kreisgeschäftsführer Daniel Schneider sowie die stellvertretende Kreisgeschäftsführerin Lisa Gruber. Ihre Anwesenheit unterstrich die Bedeutung und Wertschätzung, die das Jugendrotkreuz in der Rotkreuz-Familie genießt. Loben möchte man die hervorragende Organisation und Verpflegung, die durch Wolfgang Müller und Team des DRK-Ortsvereins Untergrombach gewährleistet wurde.

Trotz des ernststen Hintergrunds eines Wettbewerbes stand der Spaß im Vordergrund. Die Kinder und Jugendlichen zeigten sich hochmotiviert und engagiert und bewiesen Teamgeist sowie Zusammenhalt. Ihr Erfolg ist nicht nur die Belohnung für ihre harte Arbeit, sondern auch eine Bestätigung für die Qualität der Ausbildung und Betreuung im Jugendrotkreuz.

Zum ersten Mal wurde der „Fair Play Preis“ verliehen. Diese Auszeichnung würdigt das überdurchschnittlich faire und vorbildliche Verhalten während des Wettbewerbs. Der Preis ging an das JRK Münzesheim. Die Gruppe zeigte sich nicht nur in den Wettbewerbsdисziplinen engagiert und leistungsbereit, sondern überzeugte durch vorbildliches Miteinander.

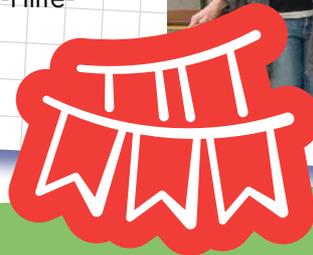
Bambini	<ul style="list-style-type: none"> 1. Platz JRK Weingarten 2. Platz JRK Landshausen
Stufe 1	<ul style="list-style-type: none"> 1. Platz JRK Untergrombach 2. Platz JRK Malsch 3. Platz JRK Söllingen 4. Platz JRK Weingarten 5. Platz JRK Neuthard 6. Platz JRK Sulzfeld 7. Platz JRK Helmsheim
Stufe 2	<ul style="list-style-type: none"> 1. Platz JRK Untergrombach 2. Platz JRK Mutschelbach 3. Platz JRK Weingarten 4. Platz JRK Münzesheim 5. Platz JRK Neuthard 6. Platz JRK Bretten 7. Platz JRK Neuburgweier 8. Platz JRK Berghausen 9. Platz JRK Helmsheim
Stufe 3	<ul style="list-style-type: none"> 1. Platz JRK Neuthard 2. Platz JRK Obergrombach 3. Platz JRK Waghäusel 4. Platz JRK Berghausen 5. Platz JRK Malsch 6. Platz JRK Sulzfeld

AUSGEZEICHNET!

Herausragender Schulsanitätsdienst am Leibniz-Gymnasium in Östringen erhält erneut Auszeichnung für das Schuljahr 2023/24. Mit 60 engagierten Schulsanitäterinnen und Schulsanitätern ist dieser Dienst eine tragende Säule für die Sicherheit und das Wohlbefinden der Schulgemeinschaft in Notfällen. Die Zusammenarbeit mit dem DRK-Kreisverband Karlsruhe e.V. und die Ausbildung unter der Leitung von Laura Bollheimer zeugen von einem starken Engagement für eine professionelle und fundierte Erste-Hilfe-Ausbildung.



© Leibniz-Gymnasium



© Bilder: Klaus Schorb, Juliane Freiesleben-Catoir



Oben: Szenario in der Fahrzeughalle mit mehreren betroffenen Personen.
Unten: Von der Notfalldarstellung geschminkte offene Fraktur im Bereich des Sprunggelenks mit starker Blutung.

NOTFALLDARSTELLUNG BEIM NOTARZTKURS

Kooperation von DRK-Medizinakademie und Bezirksärztekammer Nordbaden

Die Notfalldarstellung des DRK-Kreisverbands Karlsruhe e. V. organisierte in diesem Jahr zum 5.-Mal die realitätsnahe Übung eines Massenansturms von Verletzten für den Karlsruher Notarztkurs. Das Team der Darstellenden und Schminkenden aus den DRK-Ortsvereinen Eggenstein-Leopoldshafen, Forchheim, Hambrücken, Neureut, Söllingen, Sulzfeld und Spielberg bekam Unterstützung vom DRK-Kreisverband Mannheim e. V..

In der Hauptwache der Berufsfeuerwehr Karlsruhe wurden die Darsteller zunächst von Sonja Klier (DRK-Ortsverein Söllingen) in ihre Rollen eingewiesen. Die Schminkenden kreierte die jeweiligen Verletzungen so realitätsnah wie möglich.

Die Ärzte welche an dem der DRK-Medizinakademie, in Zusammenarbeit mit der Akademie für Ärztliche Fortbildung der Bezirksärztekammer Nordbaden, durchgeführten Kurses teilnahmen, hatten dann die Aufgabe eine Sichtung der Verletzten nach dem mStArT Schema durchzuführen. Die Kursleiter Dr. med. Heiko Baumann und Lutz Zöller Theoharidis werten zum Abschluss die Sichtungsergebnisse, besprachen die Ergebnisse und konnten allen Teilnehmer mitteilen, dass sie bestanden haben.

In der gemeinsamen Abschlussbesprechung applaudierten die Kursteilnehmer spontan den Darstellern für ihre realistische Darstellung. *Text: Klaus Schorb*



LOS GEHT'S!

Azubis starten ins 1. Lehrjahr

Die neue April-Klasse ist schon fleißig am Lernen und Üben für die eigenverantwortliche notfallmedizinische Versorgung. Auf der Lehrrettungswache in Bruchsal geht es direkt mit Praxisunterricht los. Die Ausbildung ist in drei Teilbereiche gegliedert: Schule, Klinik, Wache. Die Ausbildung dauert drei Jahre und beinhaltet eine breite Themenvielfalt. Es werden alle medizinischen Fächer unterrichtet, die zum Verständnis der Vorgänge im menschlichen Körper dienen. Aber auch Kommunikation, Einsatztaktik sowie Berufs- und Gesetzeskunde stehen auf dem Stundenplan.

WEITERE INFOS ZUR AUSBILDUNG UND ZUR BEWERBUNG FINDET MAN AUF WWW.DRK-KARLSRUHE.DE.

Jung und dynamisch, wie die neuen Azubis, ist übrigens auch die Berufsausbildung selbst. Sie feiert dieses Jahr ihren ersten runden Geburtstag: Zehn Jahre Ausbildung zum Notfallsanitäter/zur Notfallsanitäterin!

Wir heißen die Azubis herzlich willkommen und wünschen ihnen viel Erfolg!



**UNTERWEGS IN DEN GEMEINDEN:
Mitglieder-Werbung 2024 gestartet**

Eine DRK-Mitgliedschaft hilft dem Roten Kreuz die gemeinnützige Arbeit auch in Zukunft qualifiziert ausüben zu können. Durch den regelmäßigen Förderbeitrag unterstützt man die Erfüllung der vielfältigen sozialen Aufgaben. Werden Sie Mitglied! Unser Werbe-Team ist bis in den August in den Gemeinden unterwegs. Bei Unsicherheiten über die DRK Zugehörigkeit kontaktieren Sie uns: mitglieder@drk-karlsruhe.de, oder unter folgenden Rufnummern:
07251 / 922 162,
07251 / 922 160



Neues Spezialfahrzeug in Kraichtal

Der DRK-Ortsverein Münzesheim hat auf eigene Kosten einen Gerätewagen Sanitätsdienst/Erstversorgung (GW San) beschafft. Das Fahrzeug dient der Beladung und dem schnellen Zubringen von Material und Ausstattung für den Bevölkerungs- und Katastrophenschutz und kommt somit wieder den Menschen in Kraichtal und Umgebung zu Gute. Im September folgt die offizielle Einweihung, ein ausführlicher Bericht wird folgen.



© DRK Söllingen

Teamgeist beim DRK Söllingen

Teamarbeit ist in der Rettung wie auch im gesamten DRK-Ehrenamt unerlässlich. Um diese weiter auszubauen und zu fördern hatte sich eine Gruppe gefunden, die Anfang Juni zum Landesentscheid der Bereitschaften nach Öhringen aufbrach. Für die sechsköpfige Gruppe (plus zwei Fans) war der Wettkampf eine ganz neue Erfahrung, aber erreichte das Ziel. Die Gruppe holte den 15. Platz mit einer Wertung des Goldenen Leistungsabzeichens. Zudem erreichten sie den 1. Platz in der Kategorie Spiel und Spaß.



© DRK KV KA

FIRMENLAUF B2RUN

Laufend im Einsatz

Gemeinsam aktiv sein – das ist Ansporn und Anlass für den Firmenlauf B2Run. Am 6. Juni fand er in Karlsruhe statt und lockte fast 10.000 Laufbegeisterte zum Wildparkstadion, wohin in diesem Jahr Start und Ziel zurückgekehrt war. Die Gruppe vom DRK-Kreisverband wuchs zum Vorjahr auf 30 Personen an, die dann je nach Tempo die 5,7 Kilometer unter dem Motto „Laufend im Einsatz“ auf die Straße brachten. Auch das Wetter spielte mit, was zu einer tollen Stimmung beitrug. Es war eine rundum gelungene Veranstaltung und vernetzte unsere Teams wunderbar.

FACKELZUG NACH SOLFERINO

Licht der Hoffnung

... wird seit der Pandemie durch ganz Deutschland nach Italien getragen. Dieses Jahr kam die Fackel durch Karlsruhe und wurde von den Luisenschwestern aus dem Badischen Landesverband übernommen und weitergereicht. Wir waren dabei!



© Luisenschwestern

Erinnerung an Solferino

Unser Rotkreuz-Vater Henry Dunant gründete in Folge der Schlacht von Solferino die neutrale Hilfsorganisation. Jedes Jahr wird am Abend des 24. Juni daran erinnert. In Italien bilden tausende Menschen aus aller Welt einen bis zu 15 km langen Fackelzug. Begonnen mit der Pandemie, wird in Deutschland eine Flamme – das Licht der Hoffnung – durchs Land geschickt und erreicht zur Fiaccolata – dem Fackelzug – Italien. Werfen Sie einen Blick in das Reisetagebuch www.drk.de/newsroom/fiaccolata-2024/



KURZ NOTIERT

9. September:
Welt-Erste-Hilfe-Tag

21. September:
Internationaler Tag
des Friedens

KW 38: Woche der
Wiederbelebung



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	02.07.2024	OBERHAUSEN / RHEINHAUSEN	Tullahalle Rheinhausen 14:30–19:30
	03.07.2024	STUTENSEE / SPÖCK	Begegnungszentrum Spöck 14:30–19:30
	04.07.2024	GRABEN-NEUDORF	Pestalozzi-Halle 14:30–19:30
	08.07.2024	MARXZELL	Klosterwaldhalle Schielberg 14:30–19:30
	09.07.2024	OBERDERDINGEN / FLEHINGEN	Neue Schlossgartenhalle 14:30–19:30
	11.07.2024	KARLSDORF	Altenbürgerhalle 14:30–19:30
	12.07.2024	WAGHÄUSEL / WIESENTAL	Wagbachhalle Wiesental 14:30–19:30
	16.07.2024	KARLSRUHE / UNIVERSITÄT	Campus Süd im Festsaal der Mensa 10:00–15:00
	17.07.2024	BRUCHSAL / HELMSHEIM	Turnhalle Helmsheim 14:00–19:30
	19.07.2024	WALDBRONN / BUSENBACH	Anne-Frank-Schule 14:30–19:30
	19.07.2024	KRONAU	Mehrzweckhalle 14:30–19:30
	24.07.2024	LINKENHEIM	Bürgerhaus 14:00–19:00
	25.07.2024	KRAICHTAL / LANDSHAUSEN	Mehrzweckhalle 14:00–19:30
	26.07.2024	KARLSRUHE / GRÖTZINGEN	Begegnungsstätte 14:30–19:30
AUGUST	30.07.2024	ETTLINGEN / SPESSART	Waldgaststätte -Spechtwaldsaal 14:30–19:30
	30.07.2024	UBSTADT-WEIHER / STETTFFELD	Mehrzweckhalle Stettfeld 14:00–19:30
	31.07.2024	WEINGARTEN	Walzbachhalle 14:30–19:30
	01.08.2024	KARLSDORF-NEUTHARD	Altenbürgerhalle 14:30–19:30
	05.08.2024	MALSCH / KA	Theresienhaus 14:30–19:30
	06.08.2024	MALSCH / KA	Theresienhaus 14:30–19:30
	07.08.2024	KARLSBAD / MUTSCHELBAACH	Bocksbachhalle (TTC) 14:30–19:30
	08.08.2024	KARLSRUHE	Albert-Schweitzer-Saal 14:30–19:30
	08.08.2024	HAMBRÜCKEN	Lußhardthalle 14:30–19:30
	09.08.2024	WALZBACHTAL / JÖHLINGEN	Hasenhalle 14:30–19:30
	14.08.2024	KARLSRUHE / MÜHLBURG	Evang. Karl-Friedrich-Gemeinde 14:30–19:30
	14.08.2024	ÖSTRINGEN	Hermann-Kimling-Halle 14:30–19:30
	16.08.2024	GONDELSHEIM TV	Sporthalle 14:30–19:30
	16.08.2024	RHEINSTETTEN / FORCHHEIM	Keltenhalle Mörsch 14:30–19:30
SEPTEMBER	21.08.2024	BRUCHSAL / BÜCHENAU	Mehrzweckhalle Büchenau 14:30–19:30
	29.08.2024	PFINTZTAL / KLEINSTEINBACH	Hagwaldhalle Kleinsteinbach 14:30–19:30
	06.09.2024	KARLSRUHE / RÜPPURR	Evangelische Kirchengemeinde 14:30–19:30
	06.09.2024	DETTENHEIM / LIEDOLSHEIM	Festhalle Liedolsheim 14:30–19:30
	10.09.2024	OBERDERDINGEN / FLEHINGEN	Neue Schlossgartenhalle 14:30–19:30
	12.09.2024	SCHÖLLBRONN / SCHLUTTENBACH	Dorfgemeinschaftshaus 14:30–19:30
	12.09.2024	KARLSDORF-NEUTHARD	Altenbürgerhalle 14:30–19:30
	17.09.2024	WALDBRONN / ETZENROT	Kurhaus Reichenbach 14:30–19:30
	18.09.2024	KRAICHTAL / UNTERÖWISHEIM	Sporthalle Unteröwisheim 15:30–19:30
	18.09.2024	BRUCHSAL / HEIDELSHEIM	Sporthalle Heildelsheim 14:30–19:30
	19.09.2024	PHILIPPSBURG	Städt. Festhalle 14:30–19:30
	25.09.2024	WEINGARTEN	Walzbachhalle 14:30–19:30
	26.09.2024	UBSTADT-WEIHER / ZEUTERN	Mehrzweckhalle Zeutern 14:30–19:30
	27.09.2024	WAGHÄUSEL / KIRRLACH	Rheintalhalle Kirrlach 14:30–19:30
30.09.2024	MALSCH / KA	Theresienhaus 14:30–19:30	

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.



AUS DEM SEMINARPROGRAMM

Ausbildungsangebot: Migrationsschulung für den Digitalfunk

Ab sofort haben unsere Ehrenamtlichen die Möglichkeit, eine Ausbildung für die Migrationsschulung im Bereich Digitalfunk über die Servicestelle Ehrenamt zu buchen. Dieses Angebot ist ein weiterer Schritt in unserem kontinuierlichen Bestreben, unsere Helfer bestmöglich auszubilden und für den Ernstfall vorzubereiten.

Warum Migrationsschulung für den Digitalfunk?

Die Kommunikation über Digitalfunk spielt eine entscheidende Rolle in der modernen Notfall- und Katastrophenhilfe. Um den Übergang von analogen zu digitalen Kommunikationssystemen erfolgreich zu meistern, bedarf es spezieller Schulungen und Kenntnisse. Hier setzt die Migrationsschulung an: Sie vermittelt den Helfern nicht nur das technische Wissen, sondern auch die praktischen Fähigkeiten, die für eine reibungslose und effiziente Kommunikation erforderlich sind.



Das DRK-Ehrenamt vereint Engagement und Bildung.

Wie können Sie teilnehmen?

Interessierte Bereitschaften melden sich einfach bei der Servicestelle Ehrenamt und erhalten dann für eine Gruppenschulung Kontakt zu einem der verfügbaren Ausbildern der Migrationsschulung. Für weitere Informationen zur Anmeldung und zu den Schulungsterminen wenden Sie sich bitte an das Büro der Servicestelle Ehrenamt unter ehrenamt@drk-karlsruhe.de.



KOMMEN SIE INS TEAM, SIE SIND:

- kommunikativ
- fit in der EDV
- strukturiert bei der Arbeit
- analytisch im Denken
- organisatorisch talentiert

*Jetzt
ankreuzen*

KONTAKT:
kab@drk-karlsruhe.de

WIR SUCHEN – IM DOPPELTEN SINN:

Wo sind Sie?



Das Kreisauskunftsbüro (KAB) ist eine Einrichtung des DRK-Suchdienstes. Die Suche ist die Hauptaufgabe und heute sucht das KAB Sie – Mitwirkende für die Leitung und das Helferteam!

Die Aufgabe des Kreisauskunftsbüros ist es, berechtigten Personen Auskunft über den Verbleib von Betroffenen einer Katastrophe oder eines Großschadensereignisses zu geben. Nur eine genaue Registrierung aller Betroffenen durch die Einsatzkräfte und die zentrale Zusammenführung aller Daten, ermöglicht eine schnelle und effektive Auskunftserteilung. Letztlich zählt auch die Helferregistrierung der eigenen Organisation dazu.

Einsatzmöglichkeiten können schadvolle Naturereignisse und Umwelteinflüsse (Sturm, Orkan, Erdbeben oder Hochwasser) sein. Aber auch bei Großbränden, Gefahrstofffreisetzungen, Epidemien, dem Massenansturm von Verletzten/Betroffenen oder bei Einsätzen unterhalb der Katastrophenebene (Großereignisse) kann das KAB involviert werden. Eine wichtige Aufgabe für Ihre Hände?

Weitere Informationen: www.drk-karlsruhe.de/angebote/migration-suchdienst/kreisauskunftsbuero.html

Iron- man 70.3 Höchst- leistung auch im Ehrenamt

**Großveranstaltung
für das Deutsche
Rote Kreuz im nörd-
lichen Landkreis.**

142
HelferInnen
(über drei Tage)

12
San-Posten

1
**Medizinisches
Zentrum**

Unter dem Titel „Kraichgau 70.3“ fand vom 24. Mai bis zum 26. Mai der Triathlon Ironman statt. Die Sportlerinnen und Sportler werden hierbei in der Standard-Disziplin über die Distanzen 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren sowie 21,1 Kilometer Laufen gefordert.

Die Teilnehmenden gehen beim Ironman oft an körperliche Grenzen, welche manchmal gesundheitliche Probleme mit sich bringen können. Aber auch für die zahlreichen Fans und Zuschauer der Veranstaltung bietet das DRK Sicherheit und schnelle Hilfe im Notfall.

Eine derartige Großveranstaltung über drei Tage und mit dezentralen Schauplätzen sowie Wegstrecken fordert von der Planung, Koordination und Umsetzung ebenso Höchstleistungen beim Roten Kreuz. „Das DRK im ganzen nördlichen Landkreis war beteiligt“, berichtet Daniel Schneider in der Funktion als ehrenamtlicher Einsatzleiter, hauptamtlich kennt man ihn als DRK-Kreisgeschäftsführer. Sein Protokoll weist große Zahlen auf, wenn er das Wochenende im Rückblick betrachtet: 142 Einsatzkräfte waren vor Ort, in der Spitze gab es 12 Sanitäts-Posten, 120 Hilfesuche gingen ein, wobei glücklicherweise nur 48 behandlungsbedürftig waren, davon mussten 13 Personen in eine Klinik transportiert werden.

Im Durchschnitt traf die gerufene Hilfe nach nur knapp fünf Minuten beim Patienten ein. Diese genaue Angabe kann aufgrund neuester Softwaretechnik erhoben werden, die beim Ironman den Stresstest bestand. Ebenfalls auf der Probe stand der fürs DRK noch junge Digitalfunk. Die Bilanz fällt äußerst positiv aus: „Wir sind froh und stolz, dass alle Kräfte so professionell agiert haben und die Absicherung für dieses Event gänzlich reibungslos verlief. Alles lief Hand in Hand, obwohl viele sich nicht kannten“, so Daniel Schneider mit seinem stellvertretenden Einsatzleiter Stephan Haag.

Strategisch hatte man das „Medizinische Zentrum“ in Mingolsheim

untergebracht, unweit vom Zieleinlauf. Die Erfahrung lehrt, dass die Athletinnen und Athleten zwar ins Ziel kommen, dort aber vielfach zusammenbrechen. In Bad Schönborn-Mingolsheim war daher eine erhöhte Personaldichte zu spüren. Das Medizinische Zentrum zeigte sich mit drei Behandlungszelten und einem weiteren zur initialen Sichtung Hilfsbedürftiger bestens aufgestellt. Sanitätsdienst-Dienst-Prämie gab es zudem für einige der Auszubildenden im zweiten Jahr zum/zur NotfallsanitäterIn. Sieben SchülerInnen konnten wertvolle Erfahrungen sammeln und bereits vorhandene Fähigkeiten anwenden.

„Wir sind froh und stolz, dass alle Kräfte so professionell agiert haben und die Absicherung für dieses Event gänzlich reibungslos verlief.“

Daniel Schneider, Einsatzleiter

Best Practice bewies auch die ganze Blaulichtfamilie, was die Einsatzleiter hervorhoben: „Wir sind dankbar, für das gute Miteinander, dass sich die Teilnehmer und Besucher sicher fühlen konnten und so eine gelungene Veranstaltung entstand. Unser Ehrenamt brachte, wie die Sportler, Höchstleistung auf die Strecke.“ Zur besagten Blaulichtfamilie zählte die ASB Motorradstaffel – die auf dem Zweirad deutliche Vorteile für die Erkundung brachte –, die Feuerwehren, die DLRG sowie die Polizei.

Den schwersten Einsatz erteilte ein Streckenposten der Feuerwehr, welchem man die besten Genesungswünsche übersendet.



© Bilder: DRK KV KA und Team

Kein Zufall, sondern die eigene Motivation bewegte Marius Langer 2010 dazu, das Rote Kreuz in Karlsdorf spontan zu besuchen. Er blieb dabei und ist heute sogar frischgewählter Vorsitzender.

DOPPELLEBEN: MARIUS LANGER

Herzblut- Sanitäter

Vor 14 Jahren hatte Marius Langer sein Abitur in der Tasche und das tiefe Bedürfnis sich in der eigenen Gemeinde einzubringen. Aus einem spontanen Besuch im DRK-Dienstabend wurde schnell eine Regelmäßigkeit. Er war direkt begeistert von der Gemeinschaft und den netten Leuten. „Mir hat die Rotkreuzarbeit direkt zugesagt und Spaß gemacht“, resümiert er. Er ließ sich zum Rettungssanitäter und Rettungsassistenten ausbilden. Die Praxisphasen haben massiv dazu beigetragen, dass er seinen ursprünglichen Berufswunsch, Gymnasiallehrer, verwarf. Heute ist er Notfallsanitäter in der Führungsfunktion Wachenleiter.

Tolle Gemeinschaft

Jene netten Leute sind die etwa 20 Bereitschaftsmitglieder aller Altersklassen seines Ortsvereins. Er selbst beschreibt die Sanitätsarbeit als seine große Leidenschaft. Hierbei ist auch sein Beruf als Notfallsanitäter unglaublich hilfreich. Er kann seine Erfahrung einbringen und dem Team Sicherheit geben. Verantwortung übernimmt Marius Langer auch schon länger in der Verwaltung. Nachdem er bereits 2. Vorsitzender war, ist er seit Mai 2024 frischgewählter 1. Vorsitzender. Dieses Amt bringt mehrheitlich



© Noel Schillingner

Verwaltungsarbeit mit sich, er kümmert sich um repräsentative Angelegenheiten, ein stabiles Netzwerk und plant im Team die strategischen Geschicke des Ortsvereins. Herausragend beim DRK-Karlsdorf ist das soziale Engagement. Der Verein stemmt beispielsweise monatlich einen Seniorennachmittag und bietet Hilfsmittel zum Verleih an. Rundum sorglos wird die Bürgerschaft auch beim örtlichen Straßenfest betreut. Hier stellt das DRK nicht nur den Sanitätsdienst, sondern auch ein Bewirtungsangebot. Solche Einnahmequellen sind unerlässlich für den Verein, um die eigene Ausstattung zu finanzieren.

Im Wandel der Zeit

Den chronischen Zeitmangel in der Bevölkerung nimmt er deutlich wahr. Das multiple Pensum steigt bei den Menschen deutlich. „Heute hat man immer weniger Zeit für immer mehr Aufgaben oder Interessen. Da wiegt der Nachwuchsmangel doppelt schwer“, sagt Langer. Sein eigenes DRK-Zeitkontingent

schätzt er wöchentlich auf etwa drei Stunden. Dies ist aber sehr variabel, wenn Dienste oder Feste anstehen wird das gerne auch mehr. Die logische Konsequenz ist, das Angebot zurückzufahren. „Das ist äußerst bedauerlich und betrifft in unserem Fall das Straßenfest. Alles andere können wir noch versorgen. Wir heißen Interessierte jederzeit herzlich willkommen“, erzählt der Karlsdorfer.

Die verbleibende Zeit wird dadurch aber auch wertvoller und oft intensiver erlebt. So schafft er sich Freiräume, um mit seiner Freundin (auch im Schichtdienst) Radtouren zu machen und in der Natur zu sein. Kontinuierlichen Ansporn bringt ihm auch die Wertschätzung aus der Gemeinde: „Das Staunen über das Engagement ist oft groß. Und wenn meine Expertise dann im Äußersten sogar Leben rettet, ist das sehr erfüllend.“ Bestmöglichst will er auch seinen Verein beleben, damit er zukunftsfähig bleibt. „Wir werden die Balance zwischen Tradition und Wandel ausloten. Denn es soll allen weiterhin so viel Spaß machen, wie jetzt.“



DRK-YOUTUBE-KANAL FEIERT RUNDE ZAHLEN:

10 Jahre 1.000 Abonnenten 60.000 Klicks



v. l. n. r.: Prof. Dr. med. Bernd-Dieter Gonska, Timm Schunck, Martin Hollingsworth, Yvonne Rinnhofer, Prof. Dr. med. Michael Fetter, Juliane Freiesleben-Catoir

Das ehrenamtliche Filmteam des YouTube-Kanals ([youtube.com/@DRKKVKA](https://www.youtube.com/@DRKKVKA)) hat einen bedeutenden Meilenstein erreicht: 1.000 Abonnenten! Seit über 10 Jahren produziert das engagierte Team im DRK-Kreisverband Karlsruhe hochwertige Inhalte für die DRK-Medizinakademie sowie für weitere Projekte des Deutschen Roten Kreuzes (DRK). Diese werden auf BadenTV ausgestrahlt und auf Social Media veröffentlicht.

Mit mittlerweile fast 300 Sendungen des Formats „DRK-Sprechstunde“ für die DRK-Medizinakademie, sowie DRK-Spots und kleine Reportagen, hat das Filmteam eine treue und wachsende Zuschauerschaft erreicht. Ein besonderer Höhepunkt war die Sendungen mit Prof. Dr. med. Michael Fetter als Studiogast zum Thema Schwindel. Die beiden Sendungen zählen mit fast 60.000 Klicks zu den beliebtesten Videos.

Das ehrenamtliche Filmteam besteht aus 12 Mitgliedern in jeder Altersklasse, einige davon sind bereits seit Anbeginn vor über 10 Jahren dabei. Die Vielfalt der Mitglieder spiegelt sich auch in ihren Fähigkeiten und Interessen wider: Von Fotografie über Film, Schnitt und Ton bis hin zu Social Media und Technik, jedes Teammitglied bringt seine individuellen Fähigkeiten ein, so wie die Teammitglieder: Andreas Kazdepka, Jennifer Gilliar, Maria Pelzl, Martin Hollingsworth, Nico Steegmüller, Nils Behrens,

Simon Kühner, Sonja Fuhrmann, Timm Schunck, Michael Waldschmidt und Yvonne Rinnhofer.

**Ehrenamtliches
Filmteam
produziert hoch-
wertige Inhalte
für die DRK-
Medizinakademie.**

Moderiert wurde die DRK-Sprechstunde in den vergangenen 10 Jahren vom damaligen Vorsitzenden Kurt Bickel, aber auch von Heribert Rech, welcher Präsident des DRK-Kreisverband Karlsruhe ist. In den letzten Jahren führt Prof. Dr. med. Bernd-Dieter Gonska, der über 25 Jahre die Klinik für Kardiologie in den ViDia Kliniken geführt hat und heute Leiter der DRK-Medizinakademie ist, durch die Sendung.

„Unser Erfolg beruht auf dem unermüdlischen Einsatz und der Leidenschaft jedes einzelnen Teammitglieds“, sagt Juliane Freiesleben-Catoir, hauptamtliche Koordinatorin des Filmteams. „Es ist großartig zu sehen, wie unser Kanal gewachsen ist und wie viele Menschen wir mit unseren Inhalten erreichen können. Die enge Verknüpfung mit der DRK-Medizinakademie ermöglicht es uns, einen Beitrag zur Aufklärung der Menschen im Bereich Gesundheit zu leisten und gleichzeitig die Aufgaben, Leistungen und Vernetzungen des Deutschen Roten Kreuzes nach außen zu zeigen.“

Das ehrenamtliche Filmteam lädt dazu ein, sich dem Team anzuschließen und die Leidenschaft für Film und Ton einzubringen. Alle sind herzlich willkommen.

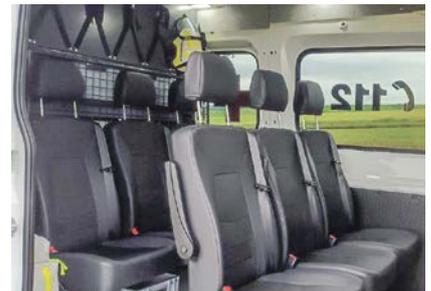


© Bilder: Frank Trenkle

Endlich da: Das nagelneue Einsatzgruppenfahrzeug für das DRK in Hohenwettersbach!



Die Freude beim DRK-Ortsverein Hohenwettersbach und der Bereitschaft ist groß! Herzlich Willkommen „Rotkreuz Karlsruhe 54/41“ in Hohenwettersbach.



Nachdem das Neufahrzeug als Transporter beim Autohaus Brenk GmbH Ende 2023 erworben wurde, erfolgte zunächst bei AFM-Bruns im Emsland der Ausbau zum Personentransporter. Bei der Firma MfB-Schuhmann in Kraichtal-Menzingen wurde das Fahrzeug nach den Vorgaben des DRK-Landesverbandes Baden-Württemberg foliert und zum BOS-Einsatzfahrzeug (unter anderem Sondersignalanlage, Digitalfunk, Beladekofferraum, Witterschutzmarkise, Umfeldbeleuchtung, Standheizung, etc.) ausgebaut.

Die Anschaffung des rund 85.000 € teuren Einsatzfahrzeuges war nur dank zahlreicher Spenden aus der Bevölkerung sowie weiteren Unterstützungen von Firmen, Unternehmen, Vereinen sowie einem Golf-Charity-Turnier möglich.



Das Einsatzgruppenfahrzeug (EGF) dient vornehmlich dem Zubringen von Einsatzkräften, Material und Ausrüstung bei allen Einsätzen einer Einsatzgruppe Bereitschaft (verschiedene sanitäts- und betreuungsdienstliche Einsätze). Ebenso kann das Fahrzeug auch im Zivil-, Bevölkerungs- und Katastrophenschutz eingesetzt werden und kommt somit neben den Mitbürgerinnen und Mitbürgern in Hohenwettersbach auch den Menschen in der Umgebung zu Gute.

Neben einer notfallmedizinischen Ausrüstung wird auch eine betreuungsdienstliche Ausrüstung (Betreuung akut) vorgehalten. Nach einer soliden Fahrzeugeinweisung der Helferinnen und Helfer wird das Fahrzeug in Dienst gestellt. *Text: Frank Trenkle*

PROJEKT „DRK-KÄLTEBUS“: Erfolgreiche Winterhilfe 2023/24



Der DRK-Kreisverband Karlsruhe blickt auf eine erfolgreiche Wintersaison zurück, in der von Dezember bis Ende März zahlreiche obdachlose Personen im Stadtgebiet versorgt wurden. Das ehrenamtliche Team war dabei immer dienstags und donnerstags unterwegs, um bedürftige Menschen mit dringend benötigten Hilfsgütern wie Schlafsäcken, Isomatten und Kleidung zu unterstützen.

Dank großzügiger Spenden und der tatkräftigen Mithilfe unserer Freiwilligen konnten wir vielen Menschen durch die kalte Jahreszeit helfen.

272 Mal haben ehrenamtliche Helferinnen und Helfer den Kontakt zu Bedürftigen und obdachlose Personen aufgenommen. Dabei wurden mehr als 2.000 Kleidungsstücke, Körperpflegeprodukte, Snacks sowie auch Decken, Isomatten, Schlafsäcke verteilt.

Ein besonderer Dank gilt in diesem Jahr Alnatura, die uns mit einer Vielzahl an nützlichen Dingen unterstützt haben. Diese Unterstützung war ein wesentlicher Beitrag zur Erleichterung des Lebens vieler bedürftiger Personen.

„Die Solidarität und das Engagement unserer Spender und freiwilligen Helfer und Helferinnen sind überwältigend. Ohne ihre Hilfe wäre unsere Arbeit in dieser Form nicht möglich gewesen“,

sagt Aksana Novikova, Verantwortliche DRK-Kältebus.

Wie können Sie unsere Arbeit unterstützen?

Mit Zeitspenden

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren und helfen gerne in direktem Kontakt mit obdachlosen Menschen? Dann sind Sie beim Kältebus-Team herzlich willkommen. Unser ehrenamtliches Team fährt an den kalten Tagen des Jahres mit einem Bus mit mindestens zwei, maximal fünf Personen durch die Karlsruher City und hält Ausschau nach potentiell Hilfsbedürftigen. Der Bus fährt ab unserer Geschäftsstelle in Karlsruhe und tourt dann durch die Innenstadt. Eine Schicht dauert fünf Stunden, von 19.00 bis 24.00 Uhr. Na, Interesse geweckt? Dann melden Sie sich gerne unter kaeltebus@drk-karlsruhe.de.

Geldspenden

Auch die Finanzierung des Kältebusses wird durch Spenden realisiert. Wir freuen uns über Ihre Geldspende an unser Kältebus-Spendenkonto:

DRK-Kreisverband Karlsruhe e. V.
Volksbank pur
IBAN: DE58 6619 0000 0000 0331 11
BIC: GENODE61KA1
Stichwort: Kältebus

272
Kontakte zu
Obdachlosen

2.000
Material-
Ausgaben

20
Touren



© DRK KV KA

1
Ziel: Wir
helfen durch
die kalte
Jahreszeit!



Wir trauern um unsere Verstorbenen:

Erich Notheisen, Wiesental
Walter Retzlaff, Wiesental
Gerhard Westenfelder, Eggenstein-Leopoldshafen
Elmar Dauer, Helmsheim
Erika Schorb, Forchheim
Bernhard Reineck, Karlsdorf

Der DRK-Ortsverein Sulzfeld trauert um seinen Ehrenvorsitzenden

Fritz Finck

Fritz war über 60 Jahre aktives Vereinsmitglied und während dieser Zeit immer in verantwortlicher Position für unseren DRK-Ortsverein tätig. So war er viele Jahre als stellvertretender Bereitschaftsleiter für die Aus- und Weiterbildung der Bereitschaftsmitglieder zuständig und als 1. Vorsitzender führte er neun Jahre lang den Verein. Sein Augenmerk galt stets alten und kranken Mitbürgern. So war er Initiator und bis zuletzt Organisator des DRK-Altennachmittags. Auch die jährliche Weihnachtsbetreuung vieler Sulzfelder Senioren war ihm wichtig. Aber auch die Jugendarbeit lag ihm am Herzen. So war er wesentlich daran beteiligt, dass 1974 unser Jugendrotkreuz gegründet wurde.

Als Anerkennung seiner Verdienste wurde er mit dem Ehrenabzeichen des DRK-Kreisverbandes Karlsruhe geehrt und 1991 zum Ehrenvorsitzenden des DRK-Ortsvereines Sulzfeld ernannt. Für sein humanitäres Wirken wurde Fritz Finck 2002 das Bundesverdienstkreuz am Bande verliehen.

Wir werden Fritz ein ehrendes und dankbares Andenken bewahren.

DRK-Ortsverein Sulzfeld e.V.

Der DRK-Ortsverein Sulzfeld trauert um

Dr. Karl-Heinz Kähny

Karl-Heinz war von 1979 bis 1991 stellvertretender Ortsvereinsvorsitzender. 1988 wurde er zum Bereitschaftsarzt der DRK-Bereitschaft Sulzfeld ernannt und war in dieser Funktion auch für die Aus- und Weiterbildung der aktiven Mitglieder zuständig.

Wir werden Karl-Heinz ein ehrendes und dankbares Andenken bewahren.

DRK-Ortsverein Sulzfeld e.V.

Essen auf Rädern
 LECKERE MENÜS
 TIEFKÜHLFRISCH
 ZUHAUSE GENIEßEN.
beste Qualität
 Tel.: 07251 922 175
www.drk-karlsruhe.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



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.

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

CORNITEX H. Nickel

Ihr starker Partner für Textilien, Werbemittel und Veredelung.

Philippsburger 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



Kontaktieren Sie uns

Ausbildung/Erste Hilfe

✉ erstehilfe@drk-karlsruhe.de
Elvira Ismail
Jürgen Lupberger

☎ 07251 / 922 122
☎ 07251 / 922 124

Betreuungsverein

✉ betreuungsverein@drk-karlsruhe-stadt.de
G.-Braun-Straße 10, 76187 Karlsruhe
Marius Schwarz

☎ 0721 / 97 13 104

Rotkreuzdienste

Martin Kohl

☎ 07251 / 922 121

Bewegungsgruppen

☎ 07251 / 922 189

Essen auf Rädern

✉ essen@drk-karlsruhe.de

☎ 07251 / 922 175

DRK-Notrufsysteme

✉ hausnotruf@drk-karlsruhe.de
Beatrice Kovacic
Sabrina Linsel

☎ 07251 / 922 172

☎ 07251 / 922 176

Notrufzentrale

☎ 07251 / 922 0

DRK-Notrufsysteme Außendienst

✉ hausnotruf@drk-karlsruhe.de
Jana Rautenberg
Cäcilia Busch
Sabine Hessenauer
Pascal Steiner

☎ 07251 / 922 320

☎ 07251 / 922 320

☎ 07251 / 922 320

☎ 07251 / 922 320

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

✉ servicezeit@drk-karlsruhe.de

☎ 07251 / 922 181

FSJ/BFD-Beauftragter

✉ freiwilligendienste@drk-karlsruhe.de
Johannes De Lage

☎ 0721 / 203910-28

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

www.drk-karlsruhe.de

www.instagram.com/drk_kv_ka/
www.facebook.com/drkkarlsruhe



© Bilder: DRK-Stadtbereitschaft



AUCH OHNE LAUF: Sportlicher Tag für das Rote Kreuz

Am 4. und 5. Mai 2024 fand die traditionelle Laufveranstaltung Badische Meile in Karlsruhe statt. Um die Sicherheit der Teilnehmenden zu gewährleisten, traf sich die Stadtbereitschaft bereits früh morgens. Mit vereinten Kräften entstand das Medical Center (MC) am vorgesehenen Platz. Parallel bereitete sich die Besatzung des Kommandowagens (KdoW) für die Einsatzleitung und Funkkommunikation vor. Nach einer kurzen Einsatzvorbereitung durfte ein gemeinsames Frühstück zur Stärkung nicht fehlen.

Anschließend machten sich die Teams auf den Weg zu ihren Positionen entlang der Strecke. Fünf Sanitätsteams waren entlang der Strecke positioniert, neben den drei der Stadtbereitschaft, je eines aus den Bereitschaften Neureut und Albsiedlung. Die Fahrzeuge waren mit zwei Ehrenamtlichen besetzt. Auch für Neulinge im Sanitätsdienst gab es hier gute Möglichkeiten, diesen großen Dienst als Praktikum zu nutzen. Der Leiter MC koordinierte den Betrieb in der Hauptanlaufstelle mit einem Arzt sowie vier Helfer:innen. Ein weiteres Team mit einer Trage war im Zieleinlauf stationiert. Insgesamt waren 22 Ehrenamtliche beteiligt.

Die Stimmung während der Veranstaltung war hervorragend. Neben der Arbeit sind auch der kollegiale Austausch und das ein oder andere Späßchen im Team immer ein fester und wichtiger Bestandteil. Während der Veranstaltung kam es zu wenigen Zwischenfällen, was sowohl den Läufer:innen als auch den gut vorbereiteten Einsatzkräften zu verdanken war. „Wir freuen uns auf die nächsten Einsätze und bedanken uns bei allen beteiligten Bereitschaften für ihre hervorragende Arbeit“, so die Stadtbereitschaft Karlsruhe. *Text: Diana Rios*

WENN KINDER TRAUERN PSNV stellt sich schwierigen Fragen



Die PSNV-Bereitschaft stellte sich im Frühjahr dem Thema „Umgang mit Tod und Trauer bei Kindern“. Hierzu waren zwei erfahrene Mitarbeiterinnen der Psychosozialen Notfallversorgung (PSNV) des benachbarten DRK-Kreisverband Rhein-Necker / Heidelberg angereist. Einleitend wurde aus dem Kinderbuch „Abschied von Rune“ vorgelesen. Sehr eindrücklich erzählen hier die Autoren, wie Sara den Unfalltod ihres Freundes erlebt hat, wie die Eltern sie kindgerecht mit den Themen Sterben, Tod und Trauer begleiteten. Ihren Fragen wich man nicht aus, sondern fand altersentsprechende Antworten. Sara lernt ihre Gefühle von Wut und Trauer zu verstehen.

Im zweiten Teil wurde thematisiert, wie sich das Verständnis von Kindern entwickelt. Kleinkinder bis 3 oder 4 Jahren können zum Beispiel noch nicht begreifen, was es bedeutet „für immer“ tot zu sein. Sechs- bis Neunjährige haben dagegen schon ein deutlicheres Verständnis für den Tod, entwickeln aber auch eigene Schuld- oder Angstgefühle um noch lebende Angehörige. Normal sei, dass Kinder schnell zwischen traurigen Phasen und Spaß haben hin und her wechseln.

In einer Gruppenarbeit wurde erörtert, welche Sätze und Floskeln in einer akuten Betreuungssituation gut oder völlig inakzeptabel sind. So sollen manche gut gemeinten Umschreibungen des Todes, wie zum Beispiel „Deine Oma ist eingeschlafen“ oder „Deine Mama ist auf einer großen Reise“ vermieden werden. Kinder könnten dadurch Ängste vor dem Einschlafen entwickeln oder auf die Rückkehr der Mutter warten. Anschließend erzählten die Referentinnen von ihren Erfahrungen aus den PSNV-Einsätzen mit Kindern. Bereitschaftsleiter Michael Fischer dankte am Ende den beiden ehrenamtlichen Gastreferentinnen für ihr Kommen. *Text: Michael Fischer*



TOLLE SPENDE für die Notfallhilfe in Karlsdorf-Neuthard

Dr. Schindwein (Altenbürgpraxis - Praxis für Allgemeinmedizin) tätigte eine großzügige Spende in Höhe von 2.000,- € an die Rettungskräfte von Karlsdorf-Neuthard. Die Spende ist speziell für die Beschaffung eines neuen Notfallhilfe-Einsatzfahrzeugs bestimmt.

Die erfreuliche Übergabe fand am 4.6.2024 beim DRK-Heim in Neuthard statt, wo Herr Schindwein symbolisch einen Scheck an die Vorsitzenden Roland Schäfer und Andreas Friedrich überreichte. Schäfer und Friedrich nahmen die Spende dankbar entgegen. Sie ist ein leuchtendes Beispiel für die Solidarität und Zusammenarbeit innerhalb der Gemeinde Karlsdorf-Neuthard und wird dazu beitragen, die Sicherheit und das Wohlergehen aller Bürgerinnen und Bürger zu gewährleisten.

Der DRK-Ortsverein Neuthard blickt heute auf 28 Jahre Notfallhilfe Karlsdorf-Neuthard zurück. In den letzten Jahren konnten die ehrenamtlichen Einsatzkräfte bei über 300 medizinischen Notfalleinsätzen pro Jahr eine professionelle Erstversorgung leisten. Auch bei zahlreichen Haus-, Straßen-, Sport-, und Arbeitsunfällen wurden die Einsatzkräfte alarmiert und waren schnell vor Ort, um zu helfen. Seit 16 Jahren begleitet die Bereitschaft das in die Jahre gekommene und reparaturanfällige Einsatzfahrzeug, was der Grund für eine zeitnahe Neubeschaffung ist. Hierzu ist das DRK auf die Unterstützung der Bürgerinnen und Bürger in Karlsdorf-Neuthard und der ansässigen Unternehmen angewiesen.

Herzlichen Dank Herr Dr. Ingo Schindwein, für die großzügige Spende zur Beschaffung eines Einsatzfahrzeuges für die Notfallhilfe.



AUS DEM EHRENAMT

© Bilder: Klaus Schorb, Barbara Felchmaier, Vanessa Vogel



ÜBUNG: MASSENFALL VON VERLETZTEN (MANV)

**VEREINT:
DRK-Ehrenamt,
DRK-Hauptamt,
Notärzte und
Feuerwehr**



Im Rahmen der praktischen Ausbildung führte die Feuerwehr Rheinstetten gemeinsam mit Notärztinnen und Notärzten aus dem Städtischen Klinikum Karlsruhe, Auszubildenden Notfallsanitäterinnen und Notfallsanitätern sowie Einsatzkräften aus den DRK-Bereitschaften Ettlingen, Forchheim und Neuburgweier eine Einsatzübung im Kindergarten Regenbogen in Mörsch durch. Angenommen wurde ein Brand, der zahlreiche Personen in verschiedenen Räumen einschloss.

Die gemeinsame Übungsleitung aus Herbert Steinhart und Christian Holländer von der Feuerwehr sowie Klaus Schorb und Tom Reger vom DRK-Ehrenamt hatten insgesamt 27 Personen in und um das Gebäude als Verletztendarsteller positioniert. Diese wurden vor Übungsbeginn vom Team der Notfalldarstellung des DRK-Kreisverbands Karlsruhe in ihre Rollen eingewiesen und entsprechend geschminkt.

Insgesamt zehn Fahrzeuge der Feuerwehr sowie acht Fahrzeuge des Rettungsdienstes und der DRK-Bereitschaften wurden an die Einsatzstelle abgerufen. Für die 23 Einsatzkräfte aus DRK-Hauptamt und -Ehrenamt, mit Daniel Schneider in der Rolle des leitenden Notarz-

tes und dem Organisatorischen Leiter Rettungsdienst Marcel Will, bestand die Aufgabe darin eine strukturierte Versorgung der Betroffenen aufzubauen. Dazu gehörte, die Verletzten zu sichten, die Erstversorgung sicher zu stellen sowie die weiteren Maßnahmen festzulegen und gegebenenfalls den Transport in eine Klinik zu organisieren. Nach etwa einer Stunde waren alle Opfer gerettet und dem Rettungsdienst und den DRK-Bereitschaften zur weiteren Versorgung übergeben.

Zum Abschluss der Einsatzübung fand eine Nachbesprechung am Einsatzleitwagen der Feuerwehr statt, bei der sich die Führungskräfte über die Abwicklung des Szenarios austauschten. Hierzu konnte die Übungsleitung auch die Hausherrin Pfarrerin Ann-Kathrin Peters sowie den Leitenden Notarzt Björn Bergau begrüßen. Beide haben bestätigt, dass die Maßnahmen gut und schnell durchgeführt wurden.

Der Dank der Übungsleitung galt den rund 120 Teilnehmenden, die mit großem Einsatz zum Erfolg beigetragen haben, aber ganz besonders der Kirchengemeinde um Pfarrerin und Feuerwehrkameradin Ann-Kathrin Peters für die Möglichkeit, in diesem Objekt üben zu dürfen.

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.
 Kriegsstraße 45,
 76133 Karlsruhe

Einsendeschluss:
 9. September 2024

Gewinner April 2024:
 Leonie Zimmermann,
 Rheinsheim
 Brigitte Mumbauer, Eggenstein

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

sich abarbeiten, schuften	▼	darauf, danach	▼	seitlich (er steht ... mir)	Befehl an den Hund	▼	gefüllte Teigrolle (engl.)	norweg. Kronprinzessin: Mette...	dt. Name der Jizera (CZ)	Speisenzubereiterin	Vorname der Fitzgerald † 1996
Storch in der Fabel	▶						engl. Kurzform v. Michael	▶	▼	▼	▼
amerik. Kurzwort: Taxi	▶			Riesenschirmpilz		6					
dt. Naturheilkundiger † 1897	▶	5					engl.: Spule	▶			
				Ziffer e. elektron. Anzeige (engl.)		ungefähr			3		
Gründer v. Pennsylvania † 1718		verschönerndes Beiwerk	Metallfaden						Frachtstücke		Übertragungsgerät f. digitale Daten
						brit. Prinz Rheinzuffluss					
unpassender Augenblick		Sanftheit, Güte	nicht dahinter		japan. Kleidungsstück						
					Material zum Abschminken		Strom zur Nordsee				
scherzhaft: Arzt	▶							nor-discher Riesenhirsch		ugs.: verblüfft, verduzt	
Seeräuber		ital. Komponist † (Antonio)		brit. Prinz Rheinzuffluss							7
tschech. Komponist (Antonin) † 1904	▶						amerik. Literat (John) † 2009		Weg-treten		ugs.: den Straßenbelag erneuern
						kurz für: Untersuchungshaf			2		
Hauptstadt d. Libanon	▼	früherer Name Thailands	Netzwerkprotokoll (Kf.) Körperflüssigkeit					ägyptischer Hauptgott		langweilig	
in Israel gebor. Einwandererkind	▶					1	estnische Insel (Hiiumaa)				
Name zweier Rhein-Zuflüsse	▶			vor-rangig							4
schweiz. Alpenmassiv	▶						Käufer				
saht, inklusive	▶		8	Mist streuen							

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



KOMM' INS KARLSRUDEL

**ALLE SPIELE, STATS UND TICKETS UNTER:
PSK-LIONS.DE / @PSKLIONS**



AOK Mittlerer Oberrhein gibt Tipps:

Hitze-Schutz für Medikamente

Egal ob daheim, auf längeren Fahrten oder im Urlaubsdomizil: Ebenso wichtig, wie Medikamente richtig einzunehmen, ist es, sie richtig aufzubewahren. „Arzneimittel sollten grundsätzlich nicht großer Hitze oder dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt werden“, informiert Petra Spitzmüller, Geschäftsführerin der AOK Mittlerer Oberrhein. „Denn beides kann Arzneimitteln schaden und ihre Wirksamkeit verändern.“ So können beispielsweise Zäpfchen bei Hitze zerschmelzen. Salben und Cremes laufen bei hohen Temperaturen Gefahr, sich in ihre einzelnen Bestandteile zu trennen. Und bei Sprühbehältern ist nach einer starken Erhitzung nicht mehr gewährleistet, ob die korrekte Wirkstoffdosis abgegeben wird.

Daheim sollten Medikamente nicht im Badezimmer aufbewahrt werden. Denn dieser Lagerort ist aufgrund der

stark schwankenden Luftfeuchtigkeit und der häufig erhöhten Temperatur nicht geeignet. Auch in speziellen Arzneimittelboxen ist in der Regel eine Lagerung bei einer Raumtemperatur von 15 bis 25 Grad Celsius erforderlich. Daneben gibt es einige Arzneimittel, die im Kühlschrank bei 2 bis 8 Grad Celsius oder tiefgekühlt bei -18 Grad Celsius oder kälter gelagert werden müssen.

Auf Autofahrten dürfen Medikamente niemals im Handschuhfach oder gar auf dem Armaturenbrett oder der Hutablage transportiert werden – hier staut sich die Hitze am stärksten! Tabu ist der ganze PKW bei einer längeren Rast, wenn sich der Innenraum im Sommer schnell bis zu 70 Grad Celsius erhitzen kann. Auf Reisen gehören Medikamente deshalb unbedingt in eine entsprechende Kühltasche oder isolierende Styroporbox.



© Text und Bild: AOK

„Am besten bewahrt man die Umverpackung und die Packungsbeilage grundsätzlich immer auf. Sie enthalten wichtige Informationen zur Anwendung, Lagerung und Haltbarkeit“, empfiehlt Petra Spitzmüller. „Wer sich unsicher ist, wie man bestimmte Medikamente korrekt lagert, sollte in der Apotheke oder Arztpraxis nachfragen.“

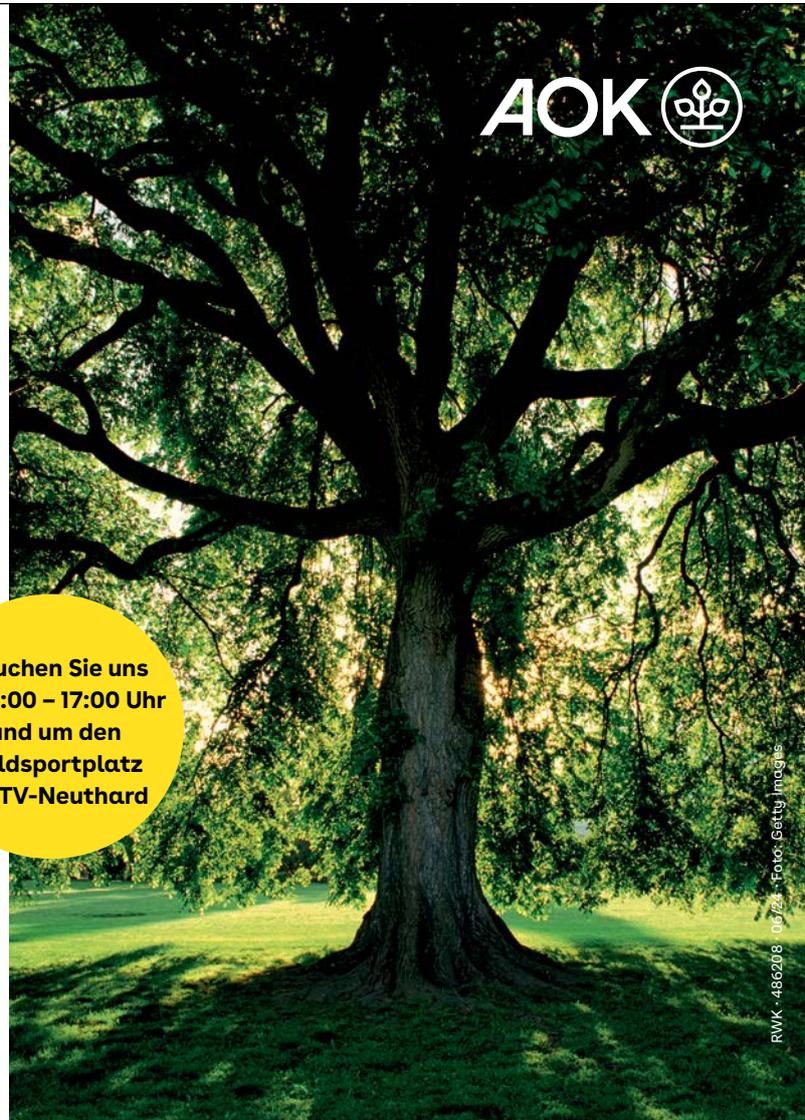
Mehr Gesundheitswissen gibt's unter: www.aok.de/pk/magazin

Save the Date: Wald-Erlebnistag am 29.09.2024

Mehr Informationen unter aok.de/pk/bw/aktuelle-veranstaltungen oder QR-Code scannen.



Besuchen Sie uns
von 11:00 – 17:00 Uhr
rund um den
Waldsportplatz
des TV-Neuthard



GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein.

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

Biohacking für ein langes und gesundes Leben

Prof. Dr. Curt Diehm



© privat

„Bio“ steht für Biologie und „Hacking“ für ein kluges und kreatives Tüfteln um leistungsfähig und gesund zu bleiben. Biohacking verspricht, ein längeres, besseres und gesünderes Leben. Eigentlich ein Ansatz zur Selbstoptimierung und zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Ein Instrument zur Optimierung unserer Gesundheit.

Und das mit traditionellem Wissen und mit modernsten Erkenntnissen aus der Wissenschaft. Das beinhaltet Strategien für mehr körperliche Aktivität, gesunde Ernährung für eine bessere Atmung und einen besseren

Schlaf, und eine clevere Bilanz zwischen Stress und Ruhe. Biohacking ist eine zutiefst persönliche und individuelle Reise zur Selbstoptimierung.

Als die geistigen Väter des Biohackings gelten Jack Dorsey, der ehemalige Twitter-Chef und Dave Asprey, der Erfinder des Bulletproof-Kaffees. Jack Dorsey, der ehemalige Twitter-Chef gilt als einer der größten Fans des Biohackings. Er trägt rund um die Uhr einen Schlaf- und Gesundheits Tracker als Ring am Finger. Er isst bekannt für seine Selbstoptimierungsmaßnahmen. Dorsey meditiert 2 Stunden am Tag, macht jeden Morgen ein Eisbad und geht circa 8 km zu Fuß zur Arbeit. Dave Asprey (*30. Oktober 1973) bezeichnet sich als „Vater des Biohackings“. Asprey gilt als Erfinder des „Bulletproof-Kaffees“, eine besondere Form des tibetischen Butterkaffees. und der Bulletproof-Diät). Asprey hat nach eigenen Angaben über 1 Million US-Dollar in seinen Körper investiert und würde gerne 180 Jahre alt werden.

Gadgets am Körper können Leben retten

Digitale Pflaster, Armbänder und Uhren, überwachen unsere Gesundheit- und können Krankheiten vorbeugen. Das Tragen von Fitnesstracker und Smartwatches, ermöglicht die Überwachung von HerzKreislaufparameter. Apps und Plattformen wie Apple Health, Fitbit und Garmin Connect ermöglichen eine detaillierte Analyse von Gesundheitsdaten. Gerade in diesem Bereich erleben wir im Moment eine digitale Revolution. Wearables ermöglichen ein exaktes Körper-Monitoring.

Ein Pflaster zu Früherkennung von Lungenfunktionsstörungen und Asthma

Im Moment erregt in den USA ein Pflaster hohe Aufmerksamkeit, das nach dem Aufkleben auf den Brustraum sehr genau die HerzKreislaufparameter und die Atmung überwacht. So können frühzeitig beispielsweise entstehende Asthmaanfälle erkannt werden. Die Dokumentati-



© C. Diehm

Apple Watch: Zeichnet Puls, EKG und Sauerstoffkonzentration im Blut auf und dokumentiert Stürze.

on erfolgt auf dem Smartphone, und der Lungenfacharzt beziehungsweise ein behandelnder Internist kann zeitgleich informiert werden.

EKG aufzeichnen

Viele Smartphones sind heute in der Lage zuverlässig ein Elektrokardiogramm (EKG) aufzuzeichnen. Das EKG kann dann jederzeit direkt an einen Hausarzt oder Kardiologen weitergeleitet werden. Der Arzt kann sich dann ein Bild von möglichen Herzrhythmusstörungen und Unregelmäßigkeiten des Herzrhythmus machen. Die klassifizierbare Genauigkeit für das Vorliegen eines normalen Rhythmus des Herzens (Sinusrhythmus) liegt heute bei 99,6 %. Das gefährliche Vorhofflimmern kann, mit einer Genauigkeit von 98,3 % ermittelt werden. Vorhofflimmern als Herzrhythmusstörung ist ein gefürchteter Risikofaktor für die Entstehung eines Schlaganfalls.

Messen des Sauerstoffgehalts im Blut

Blutsauerstoffsensoren sind genauso präzise wie ein medizinisches Messgerät. Die sogenannten Pulsoxymetrie gilt heute zur Blutsauerstoffmessung als ausreichend zuverlässig. Smarte Wearables messen heute sowohl tagsüber als auch in der Nacht durchgehend die Sauerstoffdrucke über die Haut. Die nächtliche Messung des Blutsauerstoffs gibt wertvolle Aufschlüsse über das Vorliegen einer so genannten Schlafapnoe. Eine obstruktive Schlafapnoe (OSA) ist eine Krankheit, bei der die Atmung während des Schlafs wiederholt kurzzeitig aussetzt. Die Atmung wird dadurch blockiert. Oft geht dieses erhebliche gesundheitliche Probleme mit lautem Schnarchen oder Schnauben einher. Eine Schlafuntersuchung, die heute ambulant mit einer sogenannten Polygraphie bequem durchgeführt werden kann bestätigt eine klinische Verdachtsdiagnose schnell und zuverlässig.

Sturzerkennung und Notruf-Funktion

Andere Wearables können erkennen, wenn ihr Träger stürzt. Dabei wird selbstständig ein Notruf abgesetzt. Diese App ist speziell auf die Bedürfnisse von älteren Patienten abgestimmt, die nicht mehr sehr mobil sind. Auch der klassische Hausnotruf vom DRK in Karlsruhe bietet eine Ausführung, die via Sensor erkennt, ob die Trägerperson gestürzt ist. In diesem Fall wird dann automatisch eine Sprechverbindung zur Notrufzentrale aufgebaut. Die digitale Überwachung hilft, dass die älteren Patienten möglicherweise länger eigenständig in ihren vier Wänden leben können.

Zyklus-Armbänder

Die Fruchtbarkeitstage bei Frauen werden zukünftig über digitale Armbänder ermittelt. Bei entsprechender Zuverlässigkeit könnte dies zu einer Alternative zu Antibabypille werden. So könnten junge Frauen vor Nebenwirkungen der Hormonzufuhr bewahrt werden.

Wearables gegen den plötzlichen Kindstod?

Aus dem Krankenhaus entlassene Neugeborene werden in Zukunft mit hoher Präzision überwacht. Das kann so einer deutlichen Reduktion des plötzlichen Kindstods („Sudden Infant Death Syndrome“ SIDS) führen.

Pflaster, die Brustkrebs erkennen helfen

Eine weitere bislang ziemlich unglaubliche Idee: digitale Pflaster werden auf die Brust von Frauen beziehungsweise im Büstenhalter eingearbeitet. Über Thermosensoren stelle diese dann metabolische Veränderungen des Brustgewebes fest. Diese Sensoren bestimmen dann auch mit, wie oft und wann Kontroll – Mammographien durchgeführt werden müssen.

Alzheimer Monitoring

Auch bei der Alzheimer – Krankheit werden digitale Anwendungen zu Fortschritten führen. Tools registrieren sehr genau das Schlafverhalten und die Atmung während des Schlafs. Über die Schrittlänge und Schrittgeschwindigkeit können wichtige Rückschlüsse gezogen werden, die dann in die richtige Behandlung einfließen.

Permanente Blutzuckerkontrolle

Wearables optimieren auch die Behandlung von Diabetes. Traditionell müssen sich Erkrankte mehrfach am Tag in den Finger pieksen und via Teststreifen den Blutzucker messen. Dies geschieht aus Sorge vor einer Unter- oder Überzuckerung. Heute kann permanent der Blutzucker über einen Sensor am Oberarm kontrolliert werden. Der Wert wird zeitgleich auf dem Smartphone abgelesen und dokumentiert. Tipps und Warnungen sind zeitgleich verfügbar. Selbst das Verabreichen von Insulin kann mit digital gesteuerten Insulinpumpen gesteuert werden.

Digitale Kompetenz

Ein generelles praktisches Problem scheint mir zu sein, dass die Anwender dieser neuen digitalen Tools in der Regel junge Menschen sind. Damit haben wir es oft mit den falschen Zielgruppen bei chronischen Erkrankungen zu tun. Wir müssen deshalb dafür Sorge tragen, dass die digitale Kompetenz auch im Alter erhalten bleibt beziehungsweise erweitert wird.

Selbsttests auf biologisches Alter

Der Deutsch-Amerikaner Steve Horvath erfand im Jahre 2013 eine nobelpreisverdächtige Methode der Altersforschung: die Bestimmung des „biologischen Alters“. Neben dem kalendarischen Alter, das den tatsächlichen Lebensjahren entspricht, existiert der Begriff des biologischen Alters. Er wird durch unsere Gene und durch äußere Einflüsse („Lifestyle“) bestimmt. Erste Selbsttests sind seit 2018 und 2021 auf dem Markt. Laut Hersteller soll das biologische Alter auf circa 2,5 Jahre genau berechnet werden können.

Fazit:

Biohacking sehen wir Ärzte heute als hilfreiche Methode an, gesund zu bleiben. Wearables können dazu beitragen, unseren Körper zu verstehen und unsere Gesundheit zu optimieren. Allerdings ist Biohacking ein Selbstversuch, eine Art Lifestyle, keine wissenschaftliche Methode. Es gibt aber Methoden, die wissenschaftlich eindeutig belegt sind, die funktionieren und die darüber hinaus noch völlig gratis sind: Frühes zu Bett gehen und damit genug Schlaf, tägliches Spazierengehen im Freien, also viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung.



FSJ/BFD
gesucht!



**Wir brauchen deine
Unterstützung für
die sozialen Dienste.
Jetzt bewerben!**



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK-Kreisverband
Karlsruhe e.V.

**www.drk-karlsruhe.de
freiwilligendienste@drk-karlsruhe.de**