

Rotkreuz

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

02/2023

MAGAZIN

MYTHEN

Irrtümer der Ersten
Hilfe aufgeklärt

TEAMWORK

Kreiswettbewerb
Jugendrotkreuz

GROSSE VISIONEN

Das Erbe von
Großherzogin Luise
und Henry Dunant

Titel

Teamwork: 21 Gruppen aus dem ganzen Kreisverband stellten Wissen und Können beim Kreiswettbewerb unter Beweis.



12

© DRK KV KA

Zum 100. Todestag von Großherzogin Luise von Baden blicken wir auf die großen Visionen von ihr und Henry Dunant.



© Generallandesarchiv Karlsruhe J-Aa Nr. L 24 (F. Winterhalter pinx., Leon- Noel lith., Imp. Lemerclier-Paris, Karlsruhe & St. Petersburg bei J. Veiten)

6

Inhalt



© Daniel Delang / DRK

16

Irrtümer in der Ersten Hilfe halten sich hartnäckig. Was wirklich stimmt und was nicht, lesen Sie hier.



22

Rückblick auf die Kältebus-Saison im Winter 2022/2023.



DEUTSCHLAND & WELTWEIT

Erdbeben in der Türkei und Syrien Seite 4

AUS DEM DRK-KREISVERBAND

- Starke Kooperation Seite 5
- Visionen mit Erfolg von Luise und Henry Seite 6
- DRK-Familientag Seite 9
- Spenden für den Kindernotarztwagen Seite 10
- Neues Beiratsmitglied Seite 11
- JRK-Kreiswettbewerb Seite 12+13
- Verschiedenes vom JRK Seite 14
- Auf Tour mit dem Freiwilligendienst Seite 15
- Erste Hilfe-Mythen Seite 16+17

AUS DEM EHRENAMT

- Laien-Schulung beim DRK Völkersbach Seite 19
- Kurzmeldungen Seite 20+21
- Kältebus-Saison Winter 2022/2023 Seite 22+23
- Spannende DRK-Filmwelt Seite 24
- Verschiedenes Seite 25+27
- Doppelleben Seite 26
- Blutspenden Seite 28
- 5. Jahreszeit mit dem DRK Seite 29

MEDIZIN & PRÄVENTION

- Bauchschmerzen im Kindesalter Seite 30
- Ernährung im Alter Seite 32

EINTRITTSKARTE*

Sie sind DRK-Fördermitglied oder aktives Mitglied im DRK-Kreisverband Karlsruhe e. V.? Damit haben Sie am 13. Mai 2023 freien Eintritt in den Zoologischen Stadtgarten Karlsruhe.

Diese Eintrittskarte* einfach ausschneiden und am Eingang vorlegen. Wir wünschen viel Spaß!

Schon gewusst? Bringen Sie auch Ihre Familie mit: Wer im selben Haushalt wohnt, ist ebenfalls eingeladen. Legen Sie dann einfach die Ausweise mit identischer Adresse vor.

MEHR INFOS AUF SEITE 9.



*Nur gültig als Eintrittskarte mit Adresseindruck auf der Vorderseite (Titel).



Prof. Dr. Bernd-Dieter Gonska

STELLV. PRÄSIDENT DES DRK-KREISVERBAND KARLSRUHE E. V.

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kameradinnen und Kameraden des DRK,
liebe haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,**

wir können stolz sein! Die Unterstützung und Hilfsbereitschaft unserer Mitglieder während der Corona Pandemie, die Versorgung der Flüchtlinge und Migranten, hat unser DRK-Kreisverband menschlich und organisatorisch exzellent gemeistert. Dafür sei allen unseren haupt- und ehrenamtlichen Mitgliedern Dank gesagt; denn ohne das große Engagement in den Ortsverbänden wäre diese Leistung nicht möglich gewesen.

Aber von einer Normalität sind wir noch weit entfernt. Neue Forderungen aus der Gesundheitspolitik, der internationalen Politik – beispielhaft sei die Ukraine Krise und Migrationsproblematik erwähnt – stellen uns jeden Tag aufs Neue auf die Probe. Auch Einsätze wie die Geiselnahme in der Innenstadt rufen unzählige Einsatzkräfte auf den Plan. Wir freuen uns, dass alles glimpflich abgelaufen ist. Unserem Mitglied der Medizinakademie, Herrn Patrick Kwik, und seiner gesamten Belegschaft, wünschen wir alles Gute.

Um den zukünftigen Forderungen gerecht zu werden, ist es wichtig, sich unserer Grundwerte bewusst zu werden und sie zu pflegen. Dazu gehört die Jugendarbeit. Ein großer Dank geht hierfür an die Ortsverbände, die Hervorragendes leisten. Das Jugendrotkreuz ist ein Pfeiler für die Zukunft. Der JRK-Kreiswettbewerb hat am 11. März 2023 mit großer Beteiligung stattgefunden. Auf den Seiten 12 und 13 berichten wir darüber.

Ein weiterer Aspekt ist die Fort- und Weiterbildung. Seminare für Haupt- und Ehrenamtliche sind eine wesentliche Grundlage, um das aktuelle Wissen in unsere tägliche Arbeit aufzunehmen. Ab dem 25. März 2023 findet in Zusammenarbeit mit der Bezirksärztekammer Nordbaden erneut der über eine Woche gehende Kurs für die Notärzte statt.

„Das Jugendrotkreuz ist ein Pfeiler für die Zukunft.“



Die Medizinakademie hat in diesem Rahmen die Aufgabe der allgemeinen Gesundheitsinformation. Eine stetige Erweiterung und Aktualisierung ist daher wünschenswert. Herzlich begrüßen wir als neue Mitglieder der Medizinakademie Frau Petra Spitzmüller, Geschäftsführerin der AOK Mittlerer Oberrhein und Herrn Privatdozent Dr. med. dent. Andreas Bartols, stellvertretender Direktor der Zahnärztlichen Akademie Karlsruhe. Auf Seite 11 finden Sie ein

kleines Interview mit Frau Spitzmüller und auf Seite 24 drei der aktuellen Sprechstunden. Alle Beiträge der Medizinakademie können regelmäßig über Youtube verfolgt werden.

Bleiben Sie gesund und herzlich begrüßt

Ihr

Prof. Dr. Bernd-Dieter Gonska,
stellv. DRK-Präsident



Erdbeben in der Türkei und Syrien: DRK bringt Hilfsgüter per Flieger und LKW



Nach den schweren Erdbeben am 6. Februar in der Grenzregion zwischen der Türkei und Syrien hat das Deutsche Rote Kreuz (DRK) mehrfach humanitäre Hilfsgüter per Flieger oder LKW auf den Weg gebracht.

„Die Erdbeben haben Tausende Menschenleben gekostet, die Zahl der Verletzten ist enorm, Häuser und wichtige Infrastruktur wurden zerstört. Die Schadenslage bleibt weiter unübersichtlich und die winterlichen Temperaturen erschweren die Situation. Es ist vor allem wichtig, die Betroffenen auch weiterhin schnell und zuverlässig mit dem Notwendigsten zu versorgen und sie vor der Kälte zu schützen“, sagt DRK-Generalsekretär Christian Reuter Anfang Februar.

Gewichtige Hilfstransporte

„Mit den Hilfstransporten, die wir in Zusammenarbeit mit den DRK-Landesverbänden aus Bremen, Bayern, Hamburg und Niedersachsen umsetzen, unterstützen wir die Aktivitäten unserer Schwestergesellschaft,

des Türkischen Roten Halbmonds“, sagt Reuter weiter. Der erste DRK-Hilfstransport per Flieger umfasste 2.500 Decken, 500 Familienzelte sowie 500 Pakete mit Material zur Winterfestmachung der Zelte und 4.000 Isoliermatten. Der zweite Transport auf insgesamt vier LKW umfasste 44 Tonnen Hilfsgüter. Dazu zählen 1.000 Zeltplanen, über 1.000 Isoliermatten, 77 Zeltheizungen einschließlich Zubehör, rund 3.400 Feldbetten und 1.000 Hygienepakete. Am 17. Februar wurden unter Beteiligung der DRK-Landesverbände Bayern, Sachsen und Hessen, drei LKW mit Hilfsgütern auf den Weg gebracht. Geladen waren zwei Dusch-Container, 18 Generatoren, 17 Zeltheizungen, über 2.800 Decken, mehr als 1.000 Schlafsäcke und rund 1.300 Feldbetten. Die Hilfsgüter werden bei Ankunft an den Türkischen Roten Halbmond übergeben und von diesem an Betroffene verteilt.

„In Syrien war die humanitäre Lage bereits vor dem Erdbeben äußerst herausfordernd. Die Lage hat sich durch die jüngsten Ereignisse in den betroffenen Regionen nun weiter verschlimmert. Unterstützung für notleidende Menschen ist dringend notwendig“, sagt DRK-Generalsekretär Christian Reuter. Auch hier unterstützt das DRK den Syrischen Arabischen Roten Halbmond im Rahmen erster Soforthilfemaßnahmen mit einer mobilen Gesundheits-

einrichtung, die in die vom Erdbeben betroffene Region entsendet wurde. 5.000 Matratzen, die in einem vom DRK unterstützten zentralen Lagerhaus in Tartous, im Westen Syriens, vorgehalten wurden, werden ebenfalls in die betroffenen Regionen verbracht. Darüber hinaus stellt das DRK mehrere hundert Mahlzeiten für Betroffene in Aleppo bereit und unterstützt vor Ort das Kinderkrankenhaus. Der erste DRK-Hilfstransport per Flieger nach Syrien umfasste neben medizinischem Verbrauchsmaterial vor allem dringend benötigte Medikamente. Die insgesamt 20 Tonnen Hilfsgüter erreichten Damaskus, die Hauptstadt Syriens. Vor Ort werden die Güter über das medizinische Logistiknetzwerk des Syrischen Arabischen Roten Halbmond an Gesundheitseinrichtungen in betroffenen Regionen verteilt.

Hand in Hand

Die Hilfen für Syrien und die Türkei werden unter anderem vom Auswärtigen Amt unterstützt. „Durch den engen Austausch und die Abstimmung vor Ort stellen wir sicher, dass weitere dringend benötigte Hilfsgüter die Menschen vor Ort erreichen“, so Reuter. „Wir und die gesamte Internationale Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung setzen uns dafür ein, Menschen zu helfen, die Hilfe benötigen, wo immer und wer auch immer sie sind.“

Das DRK bittet um Spenden für die Betroffenen:
IBAN: DE63370205000005023307
BIC: BFSWDE33XXX
Stichwort: Nothilfe Erdbeben
Türkei und Syrien

Starke Kooperation

Die Kinder- und Jugendbetreuung des Christian Griesbach Hauses pflegt eine enge Kooperation mit dem Agneshaus, einer Fachschule für Sozialpädagogik in Karlsruhe.



DRK-Kreisverband
Karlsruhe e. V.

Christian Griesbach Haus



Katholische
Fachschule für
Sozialpädagogik

Agneshaus Karlsruhe



Bereits seit 6 Jahren unterstützt das Agneshaus die Karlsruher Landeserstaufnahmestelle für besonders schutzbedürftige Geflüchtete, das Christian-Griesbach-Haus. Unter der Leitung vom DRK-Kreisverband Karlsruhe finden hier beispielsweise Kranke oder Schwangere Hilfe.

Täglich gibt es vor Ort eine Kinderbetreuung für die bewohnenden Familien. Jeden Montagnachmittag werden die Fachkräfte der Kinderbetreuung von 3–5 SchülerInnen unterstützt, die das gesamte Schuljahr dort ihr Praktikum absolvieren. Die angehenden ErzieherInnen können den Alltag in der Kinderbetreuung aktiv mitgestalten und sammeln somit erste Eindrücke für das spätere Berufsleben. Zurzeit absolvieren Julia, Kim und Emma ihr Praktikum in der Kinder- und Jugendbetreuung. Die drei jungen Frauen bringen sich mit viel Begeisterung und Engagement in die Arbeit mit den geflüchteten Kindern ein.

Während der gemeinsamen Zeit lernen sowohl die Kinder, als auch die PraktikantInnen mit alltäglichen Hürden wie der Sprachbarriere umzugehen. Auf spielerische Art und Weise wird den Kindern die deutsche Sprache vermittelt und auch die PraktikantInnen lernen, dass Kommunikation nicht nur verbal funktioniert.

*„Solche Spiel-
treffs jenseits der
Schule sind für
die Kinder sehr
wichtig.“*

Natalie Kriechbaumer,
*stellvertretende Bereichsleitung der
Kinder- und Jugendbetreuung*

Wir bedanken uns bei allen Beteiligten für die vertrauensvolle Zusammenarbeit und freuen uns sehr darauf, noch vielen weiteren angehenden ErzieherInnen die Arbeit mit geflüchteten Menschen als mögliches Arbeitsfeld näher zu bringen.

200
Asylsuchende (bis zu)

60
Kinder (bis zu)

40
Hauptamtliche
Mitarbeitende



© Bilder: DRK KV KA



Großherzogin
Luise von Baden

Die Mutter des Roten Kreuzes

*Am 23. April jährt sich der Todestag unserer
Großherzogin zum 100. Mal. Wir blicken zurück
und staunen erneut über diese starke Frau.*

Am 26. Oktober 1863 wurde in Genf von 14 europäischen Staaten, darunter das großherzoglich regierte Baden, das Rote Kreuz gegründet. Was klein begann, ist heute mit 192 nationalen Rotkreuz- und Halbmondgesellschaften die weltweit am breitesten aufgestellte Hilfsorganisation.

Warum aber war das vergleichsweise kleine Land Baden von Anfang an dabei und spielte darüber hinaus bei der Gründung eine so große Rolle? Heute nehmen wir Sie noch einmal mit auf eine Zeitreise...

Der Badische Frauenverein

Die badische Großherzogin Luise, Tochter des preussischen Königs und späteren ersten deutschen Kaisers Wilhelm, hatte vier Jahre zuvor im Juni 1859 im zarten Alter von 20 Jahren den Badischen Frauenverein gegründet, dessen Satzungsziel lautete: „Der Verein dient der Unterstützung der infolge Kriegsbedrohung oder eines Krieges in Not geratenen sowie der Vorsorge für verwundete und erkrankte Militärpersonen.“ Das war die Vorformulierung der Rotkreuzidee. Henry Dunant bekam Kenntnis von Luisas Frauenverein und sandte deshalb im Januar 1863 als einem der ersten Regenten Großherzog Friedrich I. von Baden seine Denkschrift „Un souvenir de Solferino“ zu.

Die Neutralitätsidee

Im Weiteren bemühte sich Dunant um die Unterstützung der badischen Großherzogin und versuchte, im September 1863 Luise und ihre Mutter Augusta, die Königin von Preußen, in Baden-Baden für seine Idee der Neutralität des Roten Kreuzes einzunehmen. Davon hatten seine Genfer Kollegen nichts gehalten.

Dunant hatte Erfolg: Tochter Luise und Ehefrau Augusta machten bei König Wilhelm mächtig Druck, der wiederum die deutschen Teilnehmer der einen Monat später in Genf gehaltenen Gründungskonferenz für die Neutralitätsidee mit ins Boot holen konnte. Möglicherweise konnte der liebende Vater seiner Tochter deren Bitte nicht abschlagen, vielleicht hatte aber auch der in Baden berüchtigte Kartätschenprinz, der in Rastatt 1849 die badische Revolution niedergeschlagen hatte, seiner badisch verheirateten Tochter gegenüber in Sachen Menschlichkeit etwas gutzumachen.

Gegen das zunächst widerstrebende Frankreich und gegen das Genfer Komitee wurde die Neutralität beschlossen, Dunant konnte für die Durchsetzung seiner Idee praktisch nichts tun: Da er mit Luise und Augusta eigenmächtig ohne Absprache mit seinen Genfer Kollegen agiert hatte, stellten diese ihn auf der Gründungskonferenz als Schriftführer kalt. Das ist weitgehend unbekannt.

Die These ist kühn, aber mit obigen Fakten beweisbar: Ohne Luise, ihre Mutter Augusta und den Vater König Wilhelm wäre es im Oktober 1863 nicht zur Durchsetzung der Neutralität des Roten Kreuzes gekommen und das Rote Kreuz wäre vermutlich nicht das geworden, was es in seiner weltweiten Organisation und Bedeutung heute ist.

Keine These, sondern historische Tatsache ist, dass das Land Baden als erster Staat der Welt die erste Genfer Konvention am 16. Dezember 1864 völkerrechtlich beglaubigte, nach heutigem Verständnis ratifizierte. Mit der ersten Genfer Konvention ist schließlich der Einstieg in die Entwicklung des humanitären Völkerrechts erfolgt.

Ehre, wem Ehre gebührt

Die Großherzogin setzte sich mit den Frauenvereinen weiterhin für die Bildung von Frauen und Mädchen ein. Sie waren nicht nur in der Krankenpflege federführend, sondern auch bei Kursen und Schulungen in der Hauswirtschaft. Für ihre herausragenden Verdienste um das Rote Kreuz erhielt Luise von Baden zu ihren Lebzeiten höchste Ehrungen. Unter anderem wurde sie vom französischen Kaiser Napoleon III. dafür auf der Weltausstellung von Paris 1867 mit der Goldmedaille ausgezeichnet, und das Internationale Rote Kreuz hielt seine IV. Internationale Konferenz als ausdrückliche Huldigung an Luise 1887 in Karlsruhe ab, was es in der Geschichte des Roten Kreuzes nur ein Mal gab.

Der DRK-Kreisverband Karlsruhe hat 2012 das Buch* „Luise von Baden. Die vergessene Mutter des Roten Kreuzes“ herausgegeben und zum 150-jährigen Jubiläum des

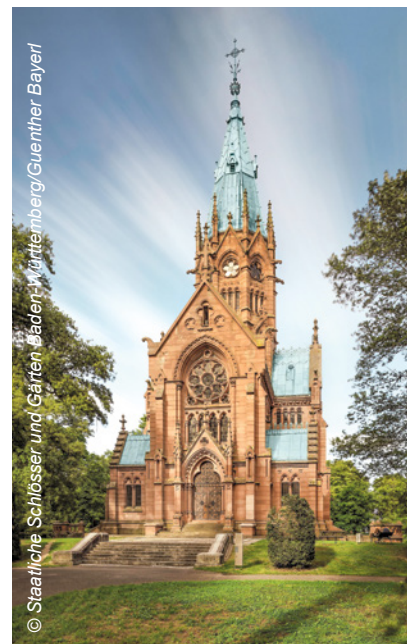
Roten Kreuzes wurde eine Büste der Großherzogin enthüllt. 2023, zum 100. Todestag, wird in der Großherzoglichen Grabkapelle eine Gedenkveranstaltung mit Kranzniederlegungen abgehalten.

Die Grabkapelle öffnet von April bis Oktober: Do., 11–14 Uhr; Fr., 14–17 Uhr; Sa., So., Feiertag, 13–17 Uhr. Die Besichtigung der Gruft ist nur im Rahmen einer Sonderführung möglich. www.grabkapelle-karlsruhe.de.

Der Weltrotkreuztag wurde auf den 8. Mai gelegt, den Geburtstag von Henry Dunant. Lesen Sie auf der nächsten Seite mehr zu seinen weiteren Visionen. ►

„Wenn Sie
noch jemanden
wissen, dem
ich helfen kann,
sagen Sie
es mir.“

Großherzogin Luise von Baden
*3. Dezember 1838 † 23. April 1923



© Staatliche Schlösser und Gärten Baden-Württemberg/Guenther Bayer



© Wikipedia gemeinfrei

Henry Dunant, der **Visionär**

Der 31-Jährige Henry Dunant erlebte 1859 das Grauen des größten Waffengangs jener Zeit in seiner ganzen Brutalität. Der Geschäftsmann vergaß seine ursprüngliche Mission und kümmerte sich um Verwundete wie Sterbende. Weil professionelle Hilfe überall fehlte, forderte Dunant Einheimische zur Mithilfe auf – Frauen, Kinder und Männer halfen mit. „Sono tutti fratelli“ – wir sind alle Brüder – sagten sie und versorgten jeden Verletzten ungeachtet seiner Nationalität, also neutral. 1863 wurde nach diesem Schlüsselerlebnis das Rotkreuz gegründet.

Es ist erstaunlich, worüber Dunant zudem nachdachte und was er seiner Zeit vorwegnahm. Ebenso beeindruckend ist, was bis heute Realität wurde und wie einflussreich und wegweisend seine Gedanken noch immer sind. Wussten Sie, dass beispielsweise auch diese Visionen auf Dunant zurück gehen: Der Weltbund des Christlichen Vereins junger Männer (CVJM), die Notwendigkeit zur Gründung des Staates Israel, die Schaffung einer Organisation zur Pflege des kulturellen Erbes der Menschheit (heute in Form der UNESCO), Einsatz für die Befreiung der Sklaven in Nordamerika, die rechtliche Gleichstellung der Frauen, eine weltweite Krankheitsforschung (heute die Weltgesundheitsorganisation), die Bildung einer internationalen Weltbibliothek (Wikipedia könnte man heute in Dunants Sinn sehen)? Henry war seiner Zeit eindeutig weit voraus...

Zum Gedenken an den DRK-Gründer und Visionär findet jedes Jahr am 8. Mai der Weltrotkreuztag statt, dem Geburtstag von Henry Dunant.

Der Kreisverband Karlsruhe e.V. veranstaltet am Folge-Samstag, nach dem Weltrotkreuztag, den DRK-Familientag im Zoologischen Stadtgarten Karlsruhe.

Auch an die verheerende Schlacht von Solferino, als Schlüsselerlebnis der Rotkreuz-Gründung, wird jedes Jahr erinnert. Am 24. Juni kommen in Italien tausende Rotkreuz-Anhänger zahlreicher Nationen zusammen und bilden einen Fackelzug von etwa zwölf Kilometern. Ein pures Gänsehaut-Erlebnis!

Den Todestag am 30. Oktober begeht das Schweizer Rote Kreuz auch mit einem Fackelzug durch seinen letzten Wohnort Heiden, sowie dem gemeinsamen Essen von Gerstensuppe.



VIDEO-TIPP

Die Geschichte einer Idee. Der erste von vier Teilen zeigt einen berührenden Zeichentrick-Kurzfilm. In den Folge-Episoden wird die weltumspannende Organisation mit Aufgaben und Verantwortungsbereichen erklärt.



**13. MAI
2023
10 UHR**



Zoologischer
Stadtgarten Karlsruhe

DRK- FAMILIEN- TAG



*Am 13. Mai 2023 öffnen,
ab 10 Uhr, die Tore des
Zoologischen Stadtgarten Karlsruhe
zum DRK-Familientag.*

2023 feiern wir ein Jubiläum! Zum 10. Mal findet unser DRK-Familientag statt, welcher aber auch gleichzeitig der letzte sein wird. Wir laden alle DRK-Mitglieder und Aktive ein, einen entspannten Tag im Zoologischen Stadtgarten zu verbringen. Wir planen aktuell wieder tolle Mitmachaktionen, wie immer soll auch die fellige oder gefiederte Nachbarschaft samt Pflanzenwelt nach Herzenslust bewundert werden. Erforschen Sie die DRK-Einsatzfahrzeuge und kommen Sie mit den RetterInnen ins Gespräch. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren – Alle Details und Highlights findet man in Kürze auf unseren Online-Medien.

**LASSEN SIE SICH ÜBERRASCHEN!
WWW.DRK-KARLSRUHE.DE**



FREIER EINTRITT für DRK-Mitglieder

(gegen Vorlage der
DRK/JRK-Mitgliederausweise
oder Eintrittskarte auf Seite 2)



Tolle Spendenübergaben an den Kindernotarztwagen



**KRAICHGAU GEMEINSCHAFTSSCHULE
SPORTMODUS E.V. /
MALERDORFLAUF**



Der DRK-Kreisverband Karlsruhe und das Städtische Klinikum Karlsruhe danken herzlich für alle Spendenaktionen! Der DRK-Kindernotarztwagen ist ein Sonderfahrzeug in Eigeninitiative, wird durch Spenden finanziert und ehrenamtlich mit medizinischem Fachpersonal besetzt.

Die Schülerinnen und Schüler der **Kraichgau Gemeinschaftsschule** in Gondelsheim konnten im Dezember 2022 seit langem wieder einen Adventsbazar durchführen. Die SMV und die Gesamtlehrerkonferenz hatten entschieden, 50% der Gesamteinnahmen zu Spenden. Schnell war klar, dass ein örtliches Projekt unterstützt werden sollte. Die SMV stimmte ab und entschied sich für den Kindernotarztwagen des DRK-Kreisverband Karlsruhe e.V..

Am 10.02.2023 war es dann endlich soweit und die Spendenübergabe an Dr. Kuch konnte in der Hofpause stattfinden (1). Ein Scheck, auf dem alle Klassensprecherinnen und Klassensprecher unterschrieben hatten, im Wert von **2.100 €**, wurde durch die

Schülersprecherinnen Helin Ziegler und Lia Hafermann überreicht (2). Vielen lieben Dank an die Schülerschaft und das Lehrerkollegium für die Unterstützung des Projektes!

Bei bestem Laufwetter fand am 7. Januar 2023 der **4. Malerdorflauf** vom Verein **Sportmodus e.V.** in Grötzingen zu Gunsten des Kindernotarztwagens statt. Die Sportlichen hatten Gelegenheit, die 1,1 km Runde am Baggersee so oft sie wollten zu laufen. Das konnte eine Runde sein oder ein Halbmarathon. Alle Altersklassen waren vertreten – Jung und Alt hatten Spaß an der Bewegung. Am Start- und Zielpunkt mit der Registrierung gab es auch ein Verpflegungsangebot mit gesundem Obst und Wasser sowie Stände vom

Grötzingen Roten Kreuz, DLRG, dem Medical Intervention Car (MIC) und dem Kindernotarztwagen. Die Läufer und Aktiven der Infostände kamen ins Gespräch, der Kindernotarztwagen war nach einiger Zeit zu einem Einsatz gerufen worden. Das Maskottchen des Kindernotarztwagens war heiß begehrt und so freuten sich viele junge Besucher über einen kuschligen Igel Erwin. Viele fütterten vor Ort das Sparschwein oder hatten schon im Vorfeld großzügig Geld überwiesen. Bei diesem Lauf kamen wieder erfreuliche **3.400 €** zusammen. Die Spendenübergabe fand am 31. Januar „am Ziel“ vor der Notaufnahme des Städtischen Klinikums statt (3). Ein herzlichen Dankeschön geht auch hier an die Organisatoren um Nils Gräber.

Neues Beiratsmitglied in der DRK-Medizinakademie

Seit mehr als 30 Jahren verfügt die aus der Ortenau stammende Mutter von zwei Kindern über umfangreiche Erfahrungen im Gesundheitswesen. Gemeinsam möchten wir sie als neues Beiratsmitglied der DRK-Medizinakademie kennenlernen, haben Ihr dazu ein paar Fragen gestellt und spannende Antworten erhalten.

Warum möchten Sie das DRK in Karlsruhe unterstützen?

Ob Krankentransport, Aufklärung, Notfallrettung oder Pflege: Das DRK spielt im Gesundheitssystem eine wesentliche Rolle. Um die abnehmende Gesundheitskompetenz der Bevölkerung wieder und nachhaltig zu stärken, unterstütze ich insbesondere die Karlsruher Medizinakademie des DRK.

Was zeichnet das DRK in Ihren Augen aus?

Das DRK ist nah am und mit dem Herzen beim Menschen. Beim DRK werden Werte gelebt, die auch meine sind, etwa Menschlichkeit und Freiwilligkeit. Mit dem DRK verbinde ich ferner die Themen Engagement und Ehrenamt ebenso wie die Bereitschaft, junge Menschen umfassend auszubilden.

Welche Vorteile sehen Sie in der Zusammenarbeit?

Wir kennen uns persönlich vor Ort, tauschen uns unkompliziert aus und lernen voneinander. Das sind die besten Voraussetzungen, um eine belastbare regionale Vernetzung aufzubauen, Synergieeffekte zu nutzen und das Gesundheitswesen nach den Bedürfnissen der Menschen weiterzuentwickeln.

Haben Sie spezielle Themen, die Ihnen am Herzen liegen?

Ja, es ist wichtig, die Menschen durch Wissensvermittlung und Aufklärung in ihrem Gesundheitsbewusstsein zu unterstützen und sie mit passgenauen Angeboten abzuholen. Des Weiteren müssen wir unser Gesundheitswesen nach einer immer älter werdenden Gesellschaft ausrichten.

Was bringt Sie zum Staunen und was zum Lachen?

Es beeindruckt mich, wie Menschen und Helfer in Notsituationen schnell und effektiv Energien bündeln und dabei Übermenschliches leisten. Ich lache gern und oft, bei vielen Gelegenheiten – etwa beim Beobachten von Kindern auf dem Spielplatz, aber natürlich auch über mich selbst!

Welcher Tipp war für Sie jüngst unerwartet wertvoll?

Der einfache aber wirkungsvolle Rat „Eine Nacht darüber schlafen“ hat mich kürzlich aus einer misslichen Lage gerettet: Nachdem ich abends noch glaubte, in einer schwierigen Situation zu stecken, hatte sich diese am nächsten Morgen ganz von allein völlig entspannt ...

DIE DRK-MEDIZINAKADEMIE

Erst das eigene Wissen versetzt den Patienten in die Lage, selbstbestimmt oder zumindest mitbestimmend zu entscheiden, wenn es um wichtige Gesundheitsthemen geht. Hier bietet die 2006 gegründete DRK-Medizinakademie eine Plattform und stärkt den aufgeklärten, mündigen Patienten. Auf Seite 24 finden Sie Beiträge der DRK-Sprechstunde, ein Projekt dieser Initiative. Weitere Informationen auch unter www.drk-karlsruhe.de/angebote/gesundheits/medizin-akademie

Petra Spitzmüller, Geschäftsführerin der AOK Mittlerer Oberrhein, wurde Anfang Februar in den Beirat der DRK-Medizinakademie berufen.



© Jana Marzinkowski

„Petra Spitzmüller ist eine ausgezeichnete Kennerin der Gesundheitsbranche und wir freuen uns sehr auf ihre Expertise.“

*Professor Dr. med.
Bernd-Dieter Gonska,
Leiter der DRK-Medizinakademie*



VOLLER ELAN!



Der JRK-Kreiswettbewerb 2023 in Waghäusel war energiegeladen und sehr spannend. Wir nehmen Sie gedanklich noch einmal mit ...



Zum Kreiswettbewerb, am 11. März 2023, hatten 21 Jugendrotkreuzgruppen aus 13 Ortsvereinen den Weg zur Gemeinschaftsschule Waghäusel gefunden, um bei herrlichem Sonnenschein ihr Wissen und Können zu messen.

Auch wenn der Spaß eigentlich immer im Vordergrund steht, waren die ersten Gruppen schon bei der Anmeldung sehr aufgeregt. Auch bei der Begrüßung durch die Kreisjugendleiterin Ulla Stefan und den Oberbürgermeister von Waghäusel, Herrn Thomas Deuschle, konnte man das Knistern und die Aufregung ganz deutlich spüren.

Ganz früh am Morgen, bereits vor Sonnenaufgang, waren die Helferinnen und Helfer vom DRK-Ortsverein Waghäusel auf den Beinen, um die Vorbereitungen auf Hochtouren zu bringen. Material, Essen und das nötige Equipment wurde auf die Fahrzeuge verladen. Bald schon duftete es in der Schulmensa nach frischem Kaffee und Brezeln, um die Schiedsrichter und die weiteren helfenden Kräfte aus den verschiedenen Rotkreuzgemeinschaften zu empfangen. Kurz nach 7.00 Uhr erfolgte die Schiedsrichtereinweisung, denn der Parcours mit zehn Stationen wird immer fachmännisch betreut. Der Hausmeister, Herr Kretz, hatte bereits die Räume der Schule aufgeschlossen und half mit seinem Wissen und Können, jedes auch noch so kleine Problem aus der Welt zu schaffen. Alle hatten an diesem Tag das gleiche Ziel: Der JRK-Kreiswettbewerb sollte wieder zum Highlight für die Kinder und Jugendlichen werden.

Um 8.15 Uhr starteten die Gruppen, in vier verschiedenen Altersstufen, auf den ausgeklügelten Parcours, quer durch die Räume der Gemeinschaftsschule Waghäusel. Im Bereich Notfalldarstellung und Erste-Hilfe wurden die Schminkkästen und Erste-Hilfe-Taschen genutzt, genauso lernen es die JRK'ler in ihren Gruppenstunden in den Ortsvereinen. Im Bereich Rotkreuz-Wissen und Erste-Hilfe-Theorie rauchten die Köpfe der Teilnehmenden. Auf dem Laufplan der Gruppen standen aber auch kreative, sportliche und soziale Aufgaben. Allen Beteiligten wurde erneut die Vielfalt der Themen im Jugendrotkreuz bewusst. Die Pause-Stationen waren in diesem Jahr in die Themenbereiche JRK-Kampagne, Sport und Spiel aufgeteilt.



#JRK



STUFE 2



STUFE 1

Die Sieger

BAMBINI

Zur Mittagszeit wurden die Jugendrotkreuzgruppen in der Schulmensa mit einem leckeren Mittagessen versorgt. Die Gruppen nutzten gerne das Angebot, bevor das Ziel – den Parcours möglichst erfolgreich abzuschließen – wieder in den Fokus rückte.



schäftsführer des DRK-Kreisverband Karlsruhe e. V. aktiv war. Die jeweils Erstplatzierten qualifizierten sich für die Landeswettbewerbe vom DRK-Landesverband Baden-Württemberg, die noch vor den Sommerferien stattfinden werden.

Hier und da sah man das Blitzlicht der Presseabteilung, aber auch herzlich willkommene Besucher, wie Patrick Rothermel und Manfred Berger aus dem Präsidium, durften zuschauen. Mit jeder Station bekamen sie einen Eindruck der Großveranstaltung im Jugendrotkreuz Karlsruhe.

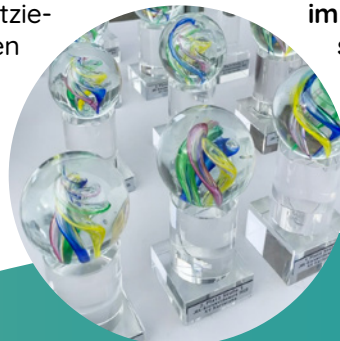
Tosenden Applaus gab es nicht nur für die Organisatoren vom Kreisverband, sondern auch für die Helferinnen und Helfer des DRK-Ortsverein Waghäusel. Hier zeigte sich bereits in der Planungsphase, aber auch am ganzen Veranstaltungstag, das überdurchschnittliche Engagement und die Power, die in einem DRK-Ortsverein selbst steckt. „Herzlichen Dank an euch alle, das war spitze“, schwärmt Sabine Raupp vom JRK-Büro.



Mittlerweile war es Nachmittag, fast alle Bewertungsbögen waren im Rechenzentrum angekommen. Die Spannung war sowohl bei den Verantwortlichen im Rechenzentrum, als auch bei den Jugendrotkreuzmitgliedern kaum noch auszuhalten. Heribert Rech, Präsident des DRK-Kreisverbandes Karlsruhe, mischte sich fast schon unauffällig unter die Kinder und Jugendlichen: „Ich freue mich sehr über die vielen lachenden Gesichter und die fröhlichen Geschichten der Kinder, die hier die Möglichkeit haben einen tollen Tag zu verbringen. Denn alle haben eines gemeinsam – sie haben sich für ein ganz tolles Hobby entschieden und darauf bin ich sehr stolz!“ Neben ihm griff Ulla Stefan zum Mikrophon, was bedeutete: die Siegerehrung beginnt.

Das Jugendrotkreuz bedankt sich bei: allen teilnehmenden Jugendrotkreuzgruppen und deren Jugend- und Gruppenleitungen; beim DRK-Ortsverein Waghäusel, als austragender Ortsverein; bei der Schulleitung, Frau Naas, für das kostenfreie zur Verfügung stellen der Räumlichkeiten; beim Hausmeister, Herrn Kretz, für den tollen Service. Ein großes Dankeschön an all' die vielen Menschen, die in ihren verschiedenen Funktionen und Aufgaben dafür sorgten, dass dieser Tag zu einem schönen Erlebnis wurde, an das man sich mit einem Lächeln zurückerinnert und auch gerne im kommenden Jahr wieder dabei sein möchte.

Nach den Altersstufen gestaffelt wurden die Platzierungen bekannt gegeben. Alle Gruppen erhielten eine Urkunde und eine kleine süße Aufmerksamkeit, die jeweils besten Gruppen einen tollen Pokal. Überreicht wurde dieser von Daniel Schneider, der an diesem Tag nicht nur als Vorstand des austragenden Ortsvereins Waghäusel, sondern natürlich auch als Kreisge-



© Bilder: JRK-Büro, DRK KV KA

Auf den Treppchen:

BAMBINI

Platz 1: Sulzfeld
Platz 2: Neuthard

STUFE 1

Platz 1: Neuthard
Platz 2: Berghausen
Platz 3: Stupferich

STUFE 2

Platz 1: Untergrombach
Platz 2: Berghausen
Platz 3: Landshausen

STUFE 3

Platz 1: Berghausen
Platz 2: Waghäusel
Platz 3: Sulzfeld



STUFE 3



Gratulation an 20 neue Gruppen- und JugendleiterInnen

Der DRK Kreisverband Karlsruhe bildete im 1. Quartal 2023 in der DRK-Geschäftsstelle Bruchsal 20 Gruppen- und Jugendleitungen aus. Der Lehrgang qualifiziert nach den Vorgaben des JuLeiCa-Standards und ist Basis für die Leitungsfunktion im Jugendrotkreuz, neben dem Rotkreuz-Einführungsseminar und einem Erste-Hilfe-Kurs.



Im Verlauf des Lehrgangs wurde allen Teilnehmern schnell klar: Jugendarbeit ist weit mehr als wöchentliche Zusammentreffen einiger Kinder oder Jugendlichen. Nicht nur pädagogisches Feingefühl ist gefragt, sondern auch Kenntnisse in rechtlichen Themen wie dem Kinder- und Jugendschutzgesetz, der Kindeswohlgefährdung oder bei der Finanzierung des JRK. In Gruppenarbeit wurden (Halb-)Jahrespläne erstellt, Gruppenstunden erarbeitet und Projekte auf die Beine gestellt. Bei den Präsentationen der Gruppenaufgaben wurde die Wahl der richtigen Präsentationsmethode und das Sprechen vor einer Gruppe geübt. Als Teamerin für den DRK-Kreisverband Karlsruhe wurde der Lehrgang von Ulla Stefan – mit ihrem unterstützenden Team – an 3 Wochenenden erfolgreich durchgeführt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben sich während des Lehrgang perfekt vernetzt und sind bereit für eine Leitungsfunktion im Jugendrotkreuz. Herzlichen Glückwunsch euch allen!

„Ich wohne jetzt in der Jakobusschule Schule! Den Beitrag dazu findet man auf der facebook-Seite: @JRKKVKarlsruhe“



TERMINE Mach' mit!

18.04.2024, 18:30 Uhr–21:00 Uhr:
T.E.I.L. Fortbildungsreihe -
Visualisierung am Flipchart

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

Leitungsteam Jugendrotkreuz verstärkt

Die erste von jährlich zwei Gruppenleiterversammlungen fand am 27.02.2023 statt. Die Anwesenden nutzten ihr Stimmrecht und wählten Verstärkung für das Team rund um die Kreisjugendleitung. Mike Linsel, nach wie vor Bezirksjugendleiter für den Bereich Lußhardt, macht das Stellvertreterteam vollständig. Auch das Amt der Bezirksjugendleitung Albtal konnte mit Bianca Eigenmann besetzt werden. Das Leitungsteam Jugendrotkreuz im DRK-Kreisverband Karlsruhe hat Mike Linsel zu seinem Disziplinarvorgesetzten ernannt. Bereits seit Ende 2022 vertritt Ulla Stefan das Jugendrotkreuz im Ehrungszeichenausschuss. Im Rahmen einer Abendveranstaltung werden ab diesem Jahr die neu gewählten Jugendleitungen in ihrem Amt bestätigt. Wir wünschen allen neu gewählten oder ernannten AmtsinhaberInnen ein herzliches Willkommen im Team und viel Freude für die Tätigkeit.

EINEN TAG AUF TOUR

mit dem Freiwilligen- dienst beim DRK in Karlsruhe

Du bist mit der Schule fertig und weißt vielleicht noch nicht genau, wo es dich beruflich hinzieht?

Wie wäre es mit einem Freiwilligendienst beim Roten Kreuz in Karlsruhe, bei der Abteilung „Essen auf Rädern“? Es erwarten dich interessante, abwechslungsreiche und vor allem sinnvolle Aufgaben! Hinter „Essen auf Rädern“ steckt mehr, als nur eine Mahlzeit für die auf Hilfe angewiesenen Menschen auszufahren. Man hilft beispielsweise den Senioren auch beim Öffnen der Mahlzeiten oder erledigt gerne eine Kleinigkeit in der Wohnung. Schöner Nebeneffekt ist dann die Dankbarkeit der älteren Generation.

So ist das ganze Team vom Morgen bis in den Mittag unterwegs, geliefert werden die Menüs morgens warm, mittags aber auch tiefgefroren, je nach Kundenwunsch.

Eine weitere Aufgabe ist der sogenannte „Botendienst“, bei dem die Hauspost, Materialien oder auch schlicht weg Getränke, zwischen den Standorten des DRK-Kreisverbandes transportiert werden. Das hilft sehr, um alles kennenzulernen. Als BFD/FSJ'ler unterstützt man zudem die verschiedenen Abteilungen beim Tagesgeschäft.

Austausch und Gemeinschaft wird auch bei den vier überregionalen Seminaren gefördert. Dort erfährt man spannende Details und Einblicke, weil sich hier ein bunter Mix aus allen Bereichen der Freiwilligen zusammenfindet, also egal ob sozial-, politisch-, oder ökologisch-engagiert. Auf diesen Bildungstagen werden verschiedene Referenten eingeladen, die über ihr Leben erzählen, zum Beispiel die Gehörlosigkeit oder eine Querschnittslähmung. Hierbei ändert man seinen Blickwinkel und die Perspektive zu anderen Menschen, im Alltag gelingt das häufig nicht. Das vierte Seminar findet dann in einer europäischen Großstadt statt, 2023 zum Beispiel geht die Reise in die belgische Hauptstadt Brüssel.

Wie du siehst, bietet ein BFD/FSJ viele Möglichkeiten und Bildungsoptionen, sorgt aber auch für spannende und interessante Erkenntnisse und neue Freundschaften.

**ESSEN AUF
RÄDERN**

**BOTEN-
DIENST**

SEMINARE

*Deine Route
zu uns*

WAS DU MITBRINGST:

- Führerschein der Klasse B
- ausreichend Fahrerfahrung
- Motivation ☺



WAS DU MITNIMMST:

- Verbesserung sozialer Kompetenzen
- Reichlich gesammelte Fahrerfahrung
- Dankbarkeit der Senioren
- Erste Erfahrungen in Arbeitsleben, sei es mit Kunden oder Kollegen
- Persönliche Weiterentwicklung
- Anrechnung als Wartezeit beim Studium

BEWIRB DICH JETZT!

DRK-Kreisverband
Karlsruhe e.V.
Andrea Welker
bewerbung@drk-karlsruhe.de
Geschäftsstelle Karlsruhe
Ettlinger Str. 13
76137 Karlsruhe
Tel. 07251 922 181

BEWERBUNG



Erste Hilfe rettet Leben – wenn sie angewendet wird. Denn noch immer scheuen sich zu viele Menschen davor.

© Daniel Delang / DRK

Text: Mit freundlicher Unterstützung der AOK Mittlerer Oberrhein

Besser gar nicht helfen, um nicht vielleicht etwas falsch zu machen? Bei Nasenbluten den Kopf in den Nacken legen? Irrtümer wie diese halten sich hartnäckig. Lesen Sie, was wirklich stimmt und was nicht.



„Aufklärung sowie ein Auffrischkurs nach spätestens drei Jahren sind wichtig.“

**DRK-Kreisbildungsleiter
Matthias Krause**

Nach Schätzungen der Deutschen Gesellschaft für Anästhesiologie und Intensivmedizin (DGAI) wenden nur etwa 40 Prozent der Umstehenden bei einem Herzstillstand die potenziell lebensrettende Herzdruckmassage an. Weil sie es nicht können oder sich nicht trauen. Matthias Krause, Kreisbildungsleiter beim DRK-Kreisverband Karlsruhe, räumt mit sechs verunsichernden Mythen auf:

Mythos 1

„Wer falsch hilft, macht sich strafbar.“

Diese Behauptung ist falsch und kann im schlimmsten Fall sogar Leben kosten. Denn jede Hilfe ist wichtig, auch wenn nicht alle Handgriffe perfekt sitzen. Dafür ist schließlich der Rettungsdienst da. Dieser muss gemäß der Hilfsfrist in 95 Prozent aller lebensbedrohlichen Notfälle innerhalb von zwölf Minuten vor Ort sein. Bis dahin erhöhen selbst simple Maßnahmen, wie die stabile Seitenlage, welche die Atemwege freihält, die Überlebenschancen. Liegt die Führerscheinprüfung Jahre zurück, ist der Besuch eines Erste-Hilfe-Auffrischkurses empfehlenswert:

„Je besser die Handgriffe sitzen, umso niedriger ist die Hemmschwelle zu helfen. Die schlechteste Option ist, nichts zu tun – denn unterlassene Hilfeleistung ist im Gegensatz zum ‚falschen‘ Helfen tatsächlich strafbar“, erklärt Matthias Krause.

Mythos 2

„An einer Unfallstelle zuerst den Notruf absetzen.“

Frühzeitig die 112 zu wählen, ist wichtig und richtig. „Bei Verkehrsunfällen hat jedoch die eigene Sicherheit und das Sichern der Unfallstelle oberste Priorität: Warnblinker setzen, Warnweste anziehen und Warndreieck aufstellen! Dann den Notruf absetzen und Erste Hilfe leisten“, sagt Krause. Mehrere Helfende können die Aufgaben unter sich aufteilen und gleichzeitig erledigen.

Mythos 3

„Verbrennungen kühlt man mit Eis oder Eiswasser.“

Dieser Gedanke liegt zwar nahe, birgt jedoch eine Gefahr: Durch die beschädigte Hautbarriere ist die

ERSTE HILFE- MYTHEN

Wärmeregulation des Körpers gestört, was zu Unterkühlung führen kann. „Daher nur kleine Brandwunden oder Verbrühungen in der Größe des Handtellers unter fließendem, handwarmen Wasser kühlen. Bei Verbrennungen, die größer als der Handteller sind, stets den Notruf wählen.“

Mythos 4

„Blutende Nasenlöcher mit einem Stopfen verschließen.“

Sicherer und effektiver ist es, die Nasenflügel mit den Fingern zusammenzudrücken. Einen kühlen Lappen in den Nacken legen, den Kopf vorneigen und mit der freien Hand abstützen. Stoppt die Blutung nicht nach wenigen Minuten, Notruf absetzen. „Übrigens sollte man den Kopf nicht in den Nacken legen. Fließt das Blut in den Magen, löst es Übelkeit und Erbrechen aus. Fließt es in die Atemwege, droht Erstickungsgefahr.“

Mythos 5

„Stark blutende Wunden muss man abbinden.“

In der Regel reicht ein Druckverband aus, um eine Blutung zu stillen. Alternativ legt man eine sterile Wundauflage auf die Wunde und übt Druck mit den Fingern oder der Hand aus. „Das Abbinden von Gliedmaßen durch medizinische Laien hingegen birgt immer die Gefahr von Gewebeschäden durch die fehlende Blutzirkulation. Lässt sich die Blutung nicht stoppen, sollte ein zweiter Druckverband auf den bereits bestehenden platziert werden und der Notruf abgesetzt werden.“

Mythos 6

„Bei Vergiftungen soll man Erbrechen auslösen.“

Allgemeingültige Empfehlungen zu Vergiftungen sind nicht möglich, da je nach Substanz, Menge und Art der Aufnahme (getrunken, inhaliert, berührt) andere Maßnahmen nötig sind. „Stets gilt jedoch: Giftreste aus dem Mund entfernen, kein Erbrechen auslösen und keine Milch trinken! Sofort die Vergiftungs-Informations-Zentrale Freiburg anrufen, die rund um die Uhr erreichbar ist (0761 19240). Bei Symptomen die 112 wählen.“

JETZT ERSTE-HILFE-KURS BUCHEN

Je häufiger und intensiver man sich mit Erster Hilfe auseinandersetzt, umso zuverlässiger kann das Gelernte abgerufen werden. Positiv: Für die Kurse gibt es keine Corona-Einschränkungen mehr. Die Innenausstattung in Grötzingen hat kürzlich eine Auffrischung erhalten. So macht das Lernen gleich noch mehr Spaß. Buchen Sie jetzt Ihren Erste-Hilfe-Kurs: www.drk-karlsruhe.de/ausbildung/rotkreuz-kurse/

Sie suchen einen Kurs für ihre Firma? Wir planen gerne eine individuelle Lösung für Sie. Schreiben Sie uns gerne an: ausbildung@drk-karlsruhe.de



© Bilder: DRK KV KA



Rätsel

Machen Sie mit! Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir jeweils eine von vier Playmobil-Figuren eines DRK'lers.



© DRK KV KA

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

Einsendeschluss:
 14. Juni 2023

Gewinner Januar 2023:
 Ursula Doll, Karlsruhe
 Kurt Beck, Karlsdorf-Neuthard
 Marlies Dietrich, Philippsburg
 Bernadette Hannich,
 Graben-Neudorf
 Friedrich Fuchs, Bad Schönborn

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

Gründer des Türkischen Reiches	Zeiteinheit	Ausdruck der Multiplikation	iran. Hafenstadt	Riese im Alten Testament	männl. Vorname	Zweiergruppe	Wohnstätte	spanische Insel
ausgebagerte Erdmassen								
scharfe Gewürzsoße	13					Stern im „Schwan“		Arzneiröhrchen
				3	Schutzdamm am Meer	portug. Seefahrer † 1500		
Großbauer im zarist. Russland		Dateneingabe in den Computer	Zwangslage, Klemme				6	
kostbarer Kopfschmuck			1			Ausblick	Spitzpfeilersäule	Lernpensum
	10		Rückstoßkraft		Hauptstadt von Südkorea			
angenehm, dass; falls		Seitenverhältnis: höher als breit	erster Werbegrafik-Entwurf			7		
ugs.: schnelle Bewegung					grafische Darstell. von Zahlenreihen	nordamerik. Wapitihirsch	8	
			weibliche Person, d. e. nicht fremd ist		Schweizer Landhaus			12
Be drängnis		Meerbusen				Hawaii-Insel		enge, elast. lange Hose
Schlag		9		kurzes Jäckchen		Hauptstadt Norwegens		
best. Farbton	4	Elbe-Zufluss		den Aufschlag abnehmen (Tennis)		5		
						Schwimmstil (Teil e. Mehrkamps)	immergrüne Kletterpflanze	europ. Vulkan (Landessprache)
ugs.: heran			bestimmter Artikel		Unwahrheit			14
südafrik. Präsident (Nelson) † 2013			11			gut trainiert, in Form		
Lebensabend				2	amerik. Astronaut (John) †			
eine edle Blume						westl. Großmacht (Abk.)		

1	2	3	-	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

essen auf Rädern

**LECKERE MENÜS
TIEFKÜHLFRISCH
ZUHAUSE GENIEßEN.**

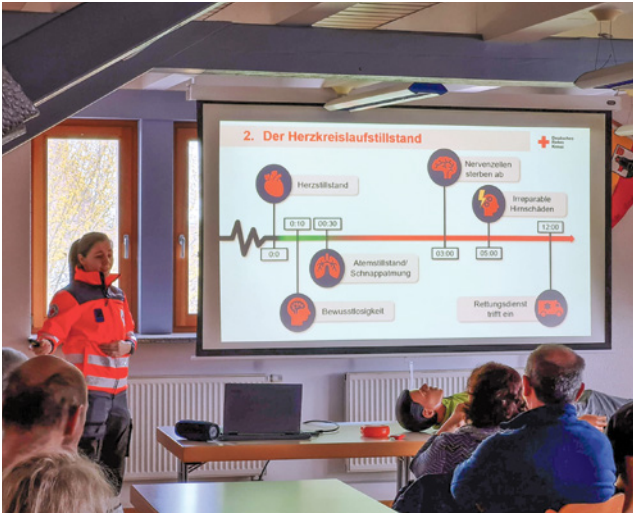
beste Qualität

Wir beraten Sie gerne!

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

DRK-Ortsverein Völkersbach schult Bevölkerung

Informationsveranstaltung mit Laien-Defibrillation zum Mitmachen



Am 19. März 2023 konnte das DRK Völkersbach rund 30 Besucher im Feuerwehrhaus Völkersbach begrüßen. Die örtliche Rotkreuz-Bereitschaft lud im Rahmen der Installation eines Laien-Defibrillators (Defi) im Dorf zu einer Einweisung der Bevölkerung ein.

Nachdem Bereitschaftsleiter Guido Benz zu Beginn den Ablauf der Informationsveranstaltung erläuterte, referierte Notfallsanitäterin Jessica Seifer über das Notfallmeldebild des Plötzlichen Herztodes. Dabei betonte sie vor allem, wie wichtig es ist, eine Laien-Reanimation durchzuführen, da bereits nach drei Minuten Nervenzellen im Gehirn absterben. Außerdem erklärte sie, wie eine solche Reanimation aussieht und dass ein Defibrillator lediglich in Fällen von Kammerflimmern zum Einsatz kommen kann.



© Bilder: DRK Völkersbach

Theorie und Praxis

Im Anschluss versammelte sich die Gruppe vor dem Feuerwehrhaus, wo der neue Laien-Defi an der Außenwand angebracht ist. Die DRK-Helfer Darius Mauderer und Tom Wiedemer zeigten die Handhabung des Defibrillators und seine Funktionen. Um auch im Notfall, unter Aufregung, jedem die Bedienung des AED (Automatischer externer Defibrillator) zu erleichtern, sind Bilder aufgeklebt und es erfolgt eine akustische Erklärung durch im Gerät integrierte Lautsprecher. Um das soeben in der Theorie erlernte auch praktisch durchzuführen, stellte das langjährige Notfallhilfe-Duo Jessica Seifer und Gunter Wiedemer

eine Laien-Reanimation nach. Wie es der Zufall wollte, konnte diese Reanimation bereits an der neuen Trainings-Puppe durchgeführt werden. Nachdem die alte Puppe bereits 30 Jahre ihren Dienst in der Bereitschaft geleistet hatte und etwaige nötige Funktionen nicht aufweist, entschied sich die Verwaltung für eine Neuanschaffung. Die neue Puppe ist nun auch intubierbar, verfügt über Arme und Beine zur realistischeren Darstellung, zudem kann man per App die gerade durchgeführte Reanimation mithilfe

verschiedenster Variablen analysieren. Anschließend durfte jeder Interessierte auch selbst Hand anlegen, um ein Gefühl für die Herzdruckmassage und die Nutzung eines Defibrillators zu bekommen.

Gemeinsam im Austausch

Zum Schluss standen die DRK-Aktiven Rede und Antwort zu allen Fragen rund um Reanimation, Erste Hilfe, aber auch zu der Bereitschaft oder zum neuen Notfallhilfefahrzeug. Mit diesem Fahrzeug werden die Helferinnen und Helfer regelmäßig parallel zum Rettungsdienst alarmiert und rücken aus.

Das DRK Völkersbach bedankt sich bei allen Besuchern der Infoveranstaltung, bei den Freunden und Kollegen der Freiwillige Feuerwehr Malsch Abt. Völkersbach, sowie natürlich bei allen Helferinnen und Helfern, die diesen Sonntagmorgen sehr informativ und aufschlussreich gestalteten.

Schon
Gewusst?



Im DRK-Kreisverband
Karlsruhe engagieren sich
758 Jugendrotkreuzler in
52 Jugendrotkreuzgruppen.
Mach' mit!



© DRK Liedolsheim

EINSATZBEKLEIDUNG

**DRK Liedolsheim
in neuer Hülle**

Das DRK in Liedolsheim konnte kürzlich ein Etappenziel verzeichnen: alle Aktiven wurden mit der aktuellen Einsatzbekleidung ausgestattet. Dies konnte durch Spendengelder realisiert werden, wofür sich der Verein herzlich bedankt. Selbst ohne Helm schlägt ein Satz Kleidung schon mit ca. 450 Euro zu Buche. Für die kommenden Monate steht nun die Wiederaufnahme der Notfallhilfe auf der Agenda.



© DRK Berghausen



**Ausgezeichnet
und beschenkt:
JRK Berghausen**

Die jungen Ersthelfer aus Berghausen wurden im Förderwettbewerb „Nachwuchshelden“ des BGV (Badischer Gemeinde-Versicherungs-Verband) mit 1.000 Euro ausgezeichnet. Die Preisträger sind eine integrative Jugendgruppe, die mit 21 Mitgliedern in der Altersspanne von 6 bis 27 Jahren dem eigenständigen Jugendverband des Deutschen Roten Kreuzes (JRK) angehört. „Bei uns ist jeder willkommen und kann seine individuellen Fähigkeiten einbringen. So sind wir auch der amtierende JRK-Landesieger und deutscher Vizemeister im Jugendrotkreuz“, erklärte Lara Windschnurer, Jugendleiterin und erste Vorsitzende des DRK Berghausen, bei der Preisübergabe. „Aufgrund dessen, dass sich alle bei uns aktiv einbringen können, stärken wir die Selbstorganisation und das Selbstwertgefühl junger Menschen.“

DRK-KARLSDORF SORGT FÜR

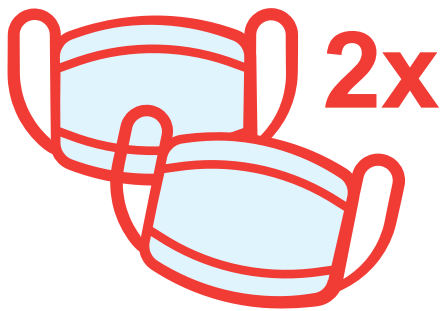
Gemeinschaft



© DRK Karlsdorf

Nach zweijähriger coronabedingter Pause freute sich Mechthilde Weindel, Leiterin Seniorennachmittage (stehend) über den zahlreichen Besuch beim vorweihnachtlichen DRK-Seniorennachmittag, erstmals in der historischen Zehntscheuer. Diese neue Örtlichkeit bietet auch zukünftig den Rahmen für den Senioren-Nachmittag. Das DRK hat bereits das ganze Jahr 2023 geplant. In der Regel findet er monatlich am ersten Mittwoch, um 14.00 Uhr statt. Aktuelle Informationen immer unter www.drk-karlsdorf.de

SPENDENÜBERGABE



Update für den Verbandskasten

Ab dem 01.02.2023 ist die neue Norm DIN 13164:2022 für die Neuanschaffung von Verbandskästen bindend. Hier sind nun auch zwei Schutzmasken an Bord. „Alte Verbandskästen (nach DIN 13164) dürfen weiterhin genutzt werden und müssen nicht ausgetauscht werden.“ Quelle ADAC

Es kann aber dennoch hilfreich sein, die beiden Masken auch einfach selbst nachzurüsten, auch wenn derzeit noch keine Pflicht besteht. Und wenn wir gerade schon dabei sind: Verbandsmaterial hat ein Verfallsdatum. Das Masken-Nachrüsten ist eine gute Gelegenheit auf den gesamten Inhalt einen prüfenden Blick zu werfen.

FACHMESSE

Die RETTmobil: 10.–12. Mai 2023

In Fulda findet mit der RETTmobil jedes Jahr die „Internationale Leitmesse für Rettung und Mobilität“ statt. Mit über 400 Ausstellern dürfen die BesucherInnen ein breites Produkt- und Dienstleistungsangebot erwarten.

Weitere Informationen unter www.rettmobil-international.com

RETTmobil
INTERNATIONAL



Es wird warm!



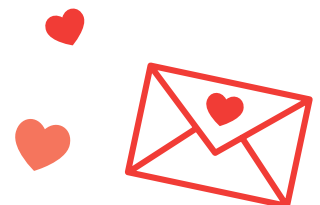
© DRK Münzesheim

Eine tolle neue Zusammenarbeit ist entstanden: Der Verein „Kraichtal hilft“ unterstützt die Rotkreuzler in Münzesheim im Bereich des Katastrophenschutzes. „Kraichtal hilft“ hatte sich spontan bereit erklärt, die Zeltheizung, die die Münzesheimer Ehrenamtlichen anschaffen wollten, zu finanzieren. Die Nennwärmeleistung des Gerätes, das mit Diesel oder Heizöl betrieben werden kann, liegt bei 22,5 kW und kann rund 16 Stunden lang heizen ohne nachzutanken. Die Heizung kann zum Beispiel bei größeren Einsätzen in ganz Kraichtal genutzt werden, um ein Zelt zu heizen. Sie ist aber auch hilfreich, um im Falle eines längeren Stromausfalles eine Sporthalle als Schutzraum zu wärmen.

Im Bild (v. l. n. r.) DRK-Gerätewart Linus Burkhardt, DRK-Ortsvereinsvorsitzender Dr. Nicolai Thomas, „Kraichtal hilft“ Vorsitzender Melo Danze und Schatzmeisterin Joyce Filsinger bei der Scheck-Übergabe in Höhe von 2677,63 Euro.

Neue Post vom DRK: Die Haus- und Straßensammlung 2023

Die Ortsvereine machen sich bald wieder auf den Weg zu Ihnen bzw. zu Ihrem Briefkasten! In der Zeit zwischen dem **25. Mai und dem 02. Juli 2023** werfen sie ein liebes Briefchen ein. Alle freuen sich, wenn Sie sich fünf Minuten Zeit nehmen diesen zu lesen. Neben der Bitte um eine Spende, finden Sie darin aktuelle Informationen von Ihrem DRK vor Ort. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!





WENN ES DRAUSSEN EISIG IST



37 Helferinnen und Helfer des DRK-Kältebusses unterstützen ehrenamtlich Menschen in Not.

Nachts, wenn die Kälte am meisten klirrt und Menschen zu Hause schlafen, startet der DRK-Kältebus. Diese Saison haben insgesamt 37 Ehrenamtliche verschiedener Alters- und Berufsgruppen, Ausschau nach bedürftigen Personen gehalten. Rund 180 Terrinen und 200 heiße Getränke wurden in den Monaten Dezember bis Februar an Menschen ohne Obdach oder mit niedrigem Einkommen ausgeteilt. Das Engagement in diesem Jahr war hoch. Deswegen konnte man diese Saison 23 Fahrten verzeichnen, bei denen durchschnittlich 14 Personen ange- troffen und versorgt wurden. In- gesamt kommen die Helferinnen und Helfer auf fast 360 Stunden ehren- amtlichen Engagements. Das sind beeindruckende Zahlen.

Das Engagement und die Zuver- lässigkeit der Helfenden war überwältigend.

Der DRK-Kreisverband Karlsruhe e. V. möchte sich ganz herzlich bei allen Helferinnen und Helfern, sowie unter anderem beim Malteser Hilfs- dienst e. V. oder der katholischen Kirchengemeinde Karlsruhe Aller- heiligen, für ihre Zeit, ihr besonde- res Engagement, ihre Ideen und die Herzenswärme bedanken!

Der Kältebus ist nun seit Projekt- beginn im Januar 2019 im Einsatz. Sinngemäß müsste der Kältebus in Wärmebus umbenannt werden, denn er bringt hilfsbedürftigen Men- schen, also hauptsächlich Woh- nungslosen, etwas Wärme in der kalten Jahreszeit.

Die Helferinnen und Helfer sind zwi- schen 19.00 Uhr und circa 23.00 Uhr in Karlsruhe Stadt unterwegs. Dabei kann sich die Route für das Team je nach Bedarf ändern.

„Wir versorgen die Menschen auf der Straße mit heißem Tee, Terrinen, Decken, Schlafsäcken, aber auch mit Winterkleidung“, sagt Alex Fibi- nger, die das Projekt seit zwei Jahren unterstützt. Aber auch ein herzliches

DANKE FÜR ALLE SPENDEN- AKTIONEN

Im Dezember übergab der Förderverein der Heinrich-Hübsch-Schule ihre 1.234 €-Spende und dm-drogerie markt in der Käppelestr. 5a in Karlsruhe widmete dem Kältebus-Projekt die Wunschbaum-Aktion.





AUCH EISELDEN BRAUCHEN HILFE – UND ALLE KARLSRUHER KÖNNEN MITHELFFEN

Wir sind auf die Unterstützung von Unternehmen und Vereinen, aber auch der Karlsruher Zivilbevölkerung angewiesen. Wichtig ist uns dabei vor allem eins: dass die Spende dort ankommt, wo sie am meisten gebraucht wird.

Um einen reibungslosen Ablauf für unser Projekt garantieren zu können, benötigen wir Hilfe. Wie diese Unterstützung aussehen kann, lesen Sie im Folgenden.

ZEITSPENDEN

Wir suchen für unser Team Personen, die in direkten Kontakt mit den Obdachlosen treten und sich ehrenamtlich engagieren möchten. Egal ob mehrere Tage in der Woche oder einmal im Monat, jede/r HelferIn ist willkommen.

GELDSPENDEN

Die Finanzierung des Kältebusses wird mit Spendengeldern realisiert. Um die Unterhaltungskosten des Busses (Verschleiß, Diesel, usw.) und das Ausgabe-Material finanzieren zu können, sind wir auf Geldspenden angewiesen. Spenden werden unter unserem Kältebus-Spendenkonto entgegengenommen:

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

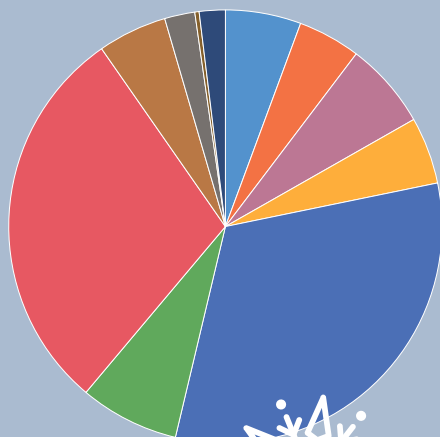
MUNDPROPAGANDA

Das Kältebus-Team benötigt Unterstützung aus der gesamten Bevölkerung, daher ist das Wichtigste für uns, dass das Projekt in aller Munde ist und wir entsprechend unterstützt werden.

Gespräch darf natürlich nicht fehlen. Dafür nehmen sich die Ehrenamtlichen sehr gerne Zeit. Die HelferInnen weisen unter anderem auch auf die Hilfsangebote der Karlsruher Wohnungsnotfallhilfe hin.

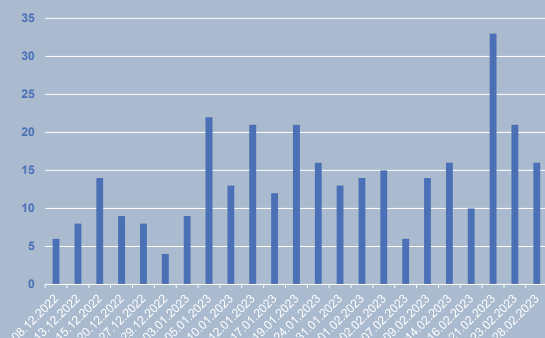
Vielen Dank auch an die zahlreichen Spenderinnen und Spender wie beispielsweise Haus + Grund Karlsruhe Stiftung, Human aktiv e.V., dm-drogerie markt, CONITAS GmbH, Warner Music Group, Förderverein Heinrich-Hübsch-Schule, Klaus Tschira Stiftung gGmbH, für die Unterstützung und das Vertrauen in unser ehrenamtliches Projekt!

Zwei spannende Statistiken zeigen Ihnen, wie genau die Hilfeleistungen in den Nächten aussahen. ▼



BEDARF UND KONTAKTE SAISON 2022/2023

- Schlafsäcke
- Mützen
- Handschuhe
- Decken
- Tee
- Socken
- Terrinen
- Isomatten
- Schals
- Pullis
- Jacken





SPANNENDES AUS DER DRK- FILMWELT



Kommen Sie mit auf eine Video-Reise der kürzlich entstandenen Beiträge im und rund um den DRK-Kreisverband Karlsruhe.



► RESPEKT UND WENIGER PÖBELEI

Mit all der Notfall-Ausrüstung bringen die RetterInnen auch viel Verständnis mit, aber es gibt Grenzen. Unser Wachenleiter und Notfallsanitäter Marius Langer berichtete in der Landesschau Baden-Württemberg von seiner Arbeit, dem Berufsbild des Notfallsanitäters, aber auch zum Thema Respekt gegenüber Rettungskräften und seinen Erfahrungen mit Anfeindungen.



<https://www.swrfernsehen.de/landesschau-bw/studiogaeste/rettungssanitaeter-marius-langer-fordert-mehr-respekt-und-weniger-poebeleie-100.html>



► TAG DES EUROPÄISCHEN NOTRUFES

Wie bekannt ist die europaweite Notrufnummer heute? Wo kommen die Notrufe an? Wer wird alarmiert? Diesen Fragen war Matthias Kampff von KraichgauTV, mit dem Vorsitzenden des Kreisfeuerwehrverbands Karlsruhe, Eckhard Helms, auf der Spur. Spannend dabei ist der Blick hinter die Kulissen der Integrierten Leitstelle, dort wird der Notruf 112 für den Stadt- und Landkreis Karlsruhe entgegengenommen.



<https://landfunker.de/112-europaeischer-tag-des-notrufes/>

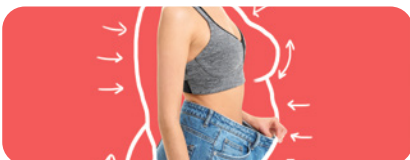


SPRECHSTUNDEN DER MEDIZINAKADEMIE

Mit dem Ziel, die Wissensvermittlung über wichtige Gesundheitsthemen den aufgeklärten und damit mündigen Patienten zu stärken, bietet der DRK-Kreisverband Karlsruhe den BürgerInnen die Karlsruher Medizinakademie. Zusammen mit dem Filmteam entstehen dabei unter anderem informative Video-Sprechstunden. Abonnieren Sie einfach den zugehörigen Youtube-Kanal @DRKKVKA.



<https://www.youtube.com/@DRKKVKA>



► ADIPOSITAS CHIRURGIE – Hilft das?

Dr. med. Daniel Gärtner
Städt. Klinikum Karlsruhe, Leiter Adipositaszentrum

<https://www.youtube.com/watch?v=2P3o5633Puc&list=PLuPCmwFzyE7zea3MUctinlaTMT9c4Q2--&index=2>



► ZUCKERERSATZSTOFFE – sinnvoll oder ungesund

Birgid Förderer, Ernährungsberaterin
AOK-Mittlerer Oberrhein

<https://www.youtube.com/watch?v=TRy81sDZalc&list=PLuPCmwFzyE7zea3MUctinlaTMT9c4Q2--&index=4>



► CANNABIS – Droge oder Medizin?

Prof. Dr. med. Thomas Herdegen
Universität Kiel, stellv. Leiter des Instituts für Experimentelle und Klinische Pharmakologie

<https://www.youtube.com/watch?v=59-FGD-fSuk&list=PLuPCmwFzyE7zea3MUctinlaTMT9c4Q2--&index=6>



© Bilder: DRK Weingarten

Reanimationstag in Weingarten

Am Europäischen Notruftag 11.2. besuchten über 80 Interessierte den Reanimationstag des DRK Weingarten.

In insgesamt vier Räumen konnte an Übungspuppen die Wiederbelebung geübt werden, an einer Stelle sogar mit einem Übungs-Defibrillator. In einem weiteren Raum konnte, angeleitet durch das Jugendrotkreuz, die stabile Seitenlage geübt werden.

Die Grundaussage war, JEDER kann helfen und dadurch Leben retten und man kann NICHTS falsch machen. Wichtigstes Ziel: Berührungsängste abbauen! In spannenden Gesprächen konnten interessante Fragen geklärt und persönliche Erfahrungen ausgetauscht werden. Die drei notwendigen Schritte wurden vielfach trainiert:

Prüfen: Laut Ansprechen, ist die Person bei Bewusstsein mit ausreichender Atmung?

Rufen: Rufen Sie den Notruf 112 und laut um Hilfe

Drücken: Drücken Sie bei einem Erwachsenen auf den Brustkorb 100–120-Mal pro Minute bis professionelle Hilfe eintrifft.

Zudem konnten sich die Bürgerinnen und Bürger über die Handhabung der Gemeinde-Defibrillatoren informieren und diese ausprobieren. Auch die genauen Standorte wurden ausführlich vorgestellt.

Wir bedanken uns bei allen Interessierten, den Helferinnen und Helfern, den Aktiven und Passiven des DRKs, den Jugendlichen des Jugendrotkreuzes sowie bei der Freiwilligen Feuerwehr Weingarten. Das Projekt zeigt, wie eng und effektiv die Hilfsorganisationen zusammenarbeiten – alles zum bestmöglichen Schutz der Weingartner Bürgerinnen und Bürger.

Die Kreativgruppe KREUZ+++STICH sorgt für Spiel und Spaß

Das Sybelzentrum der Heimstiftung Karlsruhe freut sich über die Finanzierung einer Tischtennisplatte.

Die ehrenamtliche Kreativgruppe Kreuz+++Stich verarbeitet ausgediente Einsatzkleidung vom Deutschen Roten Kreuz und entwirft daraus ein vielfältiges Angebot ganz besonderer Unikate, wie beispielsweise Taschen, Topflappen oder Mäppchen. Die aus dem Verkauf für den Guten Zweck erzielten Spendengelder kommen in regelmäßigen Abständen sozialen Einrichtungen zu Gute.

Zuletzt erfolgte die Finanzierung des neuen Sportequipments für die Einrichtung Sybelzentrum der Heimstiftung Karlsruhe. Dort sorgt die Tischtennisplatte nun für mehr Bewegung und Spaß im Alltag der Kinder und Jugendlichen. Mit großer Freude haben Jugendliche im Sybelzentrum ihre neue Tischtennisplatte eingeweiht und lieferten sich bereits einen kleinen Wettkampf mit ihren BetreuerInnen (siehe Foto).

Im Sybelzentrum werden täglich bis zu 170 Kinder und Jugendliche aus Karlsruhe und der Region betreut. Von Hilfen in Krisen über Tagesbetreuung bis hin zu Wohnangeboten sowie einer Schule für Kinder mit besonderem Förderbedarf und vieles mehr, bietet das Sybelzentrum vielfältige Hilfen für Kinder, Jugendliche und ihre Familien. Ziel ist es, sie in der Bewältigung von Herausforderungen und Problemen zu unterstützen. Im Sinne der Chancengerechtigkeit sollen die bestmöglichen Rahmenbedingungen geschaffen werden. Dazu gehört auch die sportliche Betätigung in der Freizeit und das gemeinsame Spielen. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.heimstiftung-karlsruhe.de.



© Sybelzentrum



Als wir mit Selina Dietz gesprochen haben, befand sie sich mitten im Prüfungsstress für ihren Abschluss zur Erzieherin. Dabei beweist sie ein gutes Geschick für Zeitmanagement und Prioritäten, denn ihr ehrenamtlicher Einsatz beim DRK Helmsheim läuft parallel einfach weiter.

DOPPELLEBEN: SELINA DIETZ

„Ich nehme mir gerne Zeit.“

Ihre ganze Familie engagiert sich fürs Gemeinwohl, aber mehrheitlich bei der Feuerwehr. Das war für die damals 12-jährige keine Option und so suchte sie nach einer Alternative. Schließlich fand sie durch eine Freundin den Weg zum Jugendrotkreuz (JRK). Hier war sie richtig, das wurde ihr schnell klar. Sie konnte schnell Fuß fassen, wurde altersgerecht und spielerisch unter anderem an das Thema Retten herangeführt. Das hatte wiederum zur Folge, dass der Übertritt in die Bereitschaft nie zur Debatte stand.

Heute beteiligt sie sich aktiv in der Sanitätsbereitschaft, in der Öffentlichkeitsarbeit und seit Ende 2022 zudem in der Jugendarbeit. Als Jugendleiterin kümmert sie sich zusammen mit einer Kollegin um die Jüngsten. „Wir haben bereits zehn kleine NachwuchsretterInnen“, erzählt sie stolz.

Es gibt immer Lücken

Ihr berufliches Ziel hat Selina Dietz fest und nah vor Augen: Erzieherin mit Abschluss in diesem Frühsom-

mer. Auch die Prüfungsphase hat bisher ihrem DRK-Ehrenamt keinen Abbruch getan, sie findet immer Lücken, worüber sie sich sehr freut: „Ich nehme mir gerne Zeit.“ In einer Stundenanzahl ist es allerdings nicht zu greifen. Auf der Liste stehen auch immer wieder Sanitätsdienste, beispielsweise im KSC-Stadion, die Mithilfe bei der Blutspende oder Postings als eine der Social Media-Beauftragten.

Win-Win-Situation

Die angehende Erzieherin bringt für alle im Ehrenamt eine absolute Win-Win-Situation, da sie ihre pädagogischen Fähigkeiten einbringen kann. Aber auch im Kindergarten ist das Rote Kreuz gerne Thema. „In einem früheren Projekt kam ich einen Tag lang in Dienstkleidung zur Arbeit. Das war das absolute Highlight für die damaligen Kinder. Aber auch meine heutigen Kids kennen mich in Uniform. So bin ich oft die erste Ansprechpartnerin, wenn etwas passiert ist. Ich kann mein Erste Hilfe- und San-Wissen wunderbar einbringen und die Wehwehchen

bringen mich nicht gleich aus der Ruhe“, sagt die Sanitätshelferin.

Schnukeliges Dorfleben

Eine verlässliche Gemeinschaft ist der heute 21-jährigen besonders wichtig. Sie kann dabei aber nicht nur auf ihre DRK-KollegInnen bauen, sondern sich auch auf den ganzen Ort verlassen. Helmsheim schreibt sie ein „schnukeliges Dorfleben“ zu. „Man kennt sich einfach. Wir sind immer füreinander da, das schätze ich sehr. Und gerade in Notlagen ist das DRK vor Ort nicht wegzudenken“, schwärmt Selina Dietz.

Das Rote Kreuz ist zu einer Art zweiten Familie geworden. Aber ihr privates Umfeld kommt natürlich auch nicht zu kurz, dort wird auch immer viel Verständnis aufgebracht. Vielerorts lagert die Arbeit und Verantwortung auf wenigen Schultern. „Das Rote Kreuz sucht dringend mehr Freiwillige, die sich einfach die Zeit nehmen, denn hier ist die Rechnung einfach: Mitglieder = Existenz. Ohne Zeitspenden können wir nicht weiter bestehen.“



Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter www.drk-karlsruhe.de/angebote/migration-suchdienst/kreisauskunftsbuero.html

MACH' MIT. BEIM KAB KARLSRUHE:

Kreisauskunftsbüro sucht: Sie!

Das Kreisauskunftsbüro (KAB) ist eine Einrichtung des DRK-Suchdienstes. Es ist eine der Kernaufgaben im Deutschen Roten Kreuz und ist doch nicht bei jedem Menschen bekannt. Das Kreisauskunftsbüro hat seine Wurzeln am Ende des zweiten Weltkrieges und hat bis zum heutigen Tag noch damit zu tun.

Unsere Aufgaben: Suche nach Vermissten, Registrierung / Erfassung von Suchaufträgen, Bereitstellung von Informationen, Familienzusammenführung

Einsatzmöglichkeiten: bei Gefahren durch Naturereignisse oder Umwelteinflüsse (wie z. B. Sturm, Gefahrstofffreisetzungen, Pandemie), bei Massenanfall von Verletzten, Einsatz unterhalb der Katastrophenebene bei Großereignissen (Fußballmeisterschaften, Marathonläufe, Übungen, u. ä.), Helferregistrierung

Kontakt: Sascha Zimmermann, kab@drk-karlsruhe.de, Telefon: 0160 2382958

WEITERBILDUNG IM EHRENAMT

Ausblick auf die kommenden Seminare

Anmeldung und Details

22.04.2023:

JRK Notfalldarstellung Grundlehrgang
DRK-Ortsverein Söllingen, Rittnerstr. 99, 76327 Pfinztal

06.05. + 20.05.2023:

Stromversorgung im Einsatz
DRK-Ortsverein Linkenheim-Hochstetten, Feuerwehrhaus, Am Wall 3, 76351 Linkenheim-Hochstetten

12.05. + 13.05.2023:

Sprechfunkausbildung
DRK-Ortsverein Gölshausen, Feuerwehrhaus Gölshausen, Mönchsstraße. 1, 75015 Bretten

02.–04.06.2023 + 09.–11.06.2023:

Fachdienstausbildung Betreuung
DRK-Ortsverein Forchheim, DRK-Haus, Kraichgastr. 14a, 76287 Rheinstetten



SCHON GEWUSST?

Das Seminarprogramm 2023 ist online verfügbar und vereint zahlreiche Kurse sowie Seminare zur Qualifizierung und Weiterbildung. Die Anmeldung ist seit diesem Jahr für viele Bereiche auch online möglich und in wenigen Schritten erledigt. Unter www.drk-karlsruhe.de > Ausbildung > Fortbildungen für das Ehrenamt finden Sie alle Informationen und den Download.

BLUTSPENDE-TERMINE

April bis Juni

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



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



Monat	Datum	Ort	Uhrzeit	
APRIL	04.04.2023	GRABEN-NEUDORF	Pestalozzi-Halle 14:30–19:30	
	04.04.2023	MÜNZESHEIM	Feuerwehrhaus mit Vereinsgebäude 14:00–19:30	
	05.04.2023	MALSCH / KA	Waldenfelshalle, Waldprechtsweier 14:30–19:30	
	06.04.2023	MALSCH / KA	Waldenfelshalle, Waldprechtsweier 14:30–19:30	
	08.04.2023	MARXZELL	Carl-Benz-Halle Pfaffenrot 11:00–15:00	
	08.04.2023	KARLSRUHE / MÜHLBURG	Carl-Benz-Halle 10:00–14:30	
	11.04.2023	KARLSRUHE / NEUREUT	Badnerlandhalle 15:30–19:30	
	11.04.2023	UBSTADT-WEIHER / UBSTADT	Sport- und Kulturhalle Ubstadt 14:30–19:30	
	12.04.2023	WEINGARTEN	Walzbachhalle 14:30–19:30	
	13.04.2023	KARLSDORF-NEUTHARD	Altenbürg Halle 14:30–19:30	
	14.04.2023	KARLSBAD / ITTERSBAACH	Grundschule Ittersbach 14:30–19:30	
	19.04.2023	BRUCHSAL / HEIDELSHEIM	Sporthalle Heideisheim 14:30–19:30	
	20.04.2023	EGGENSTEIN-LEOPOLDSHAFEN	Rheinhalle 14:30–19:30	
	21.04.2023	BIETIGHEIM	Alter Tabakschuppen 14:30–19:30	
	21.04.2023	WAGHÄUSEL / KIRRLACH	Rheintalhalle Kirrlach 14:30–19:30	
	24.04.2023	PFINTZTAL / WÖSCHBACH	Mehrzweckhalle 14:30–19:30	
	25.04.2023	PHILIPPSBURG / HUTTENHEIM	Bruhreinhalle 14:30–19:30	
	25.04.2023	OBERDERDINGEN	Aschingerhalle 14:30–19:30	
	27.04.2023	KARLSRUHE	Albert-Schweitzer-Saal 14:30–19:30	
	28.04.2023	RHEINSTETTEN / FORCHHEIM	Keltenhalle Mörsch 14:30–19:30	
	MAI	03.05.2023	BRETEN / NEIBSHEIM	Talbachhalle 14:30–19:30
		04.05.2023	AU AM RHEIN	Rheinauhalle 14:30–19:30
		04.05.2023	HAMBRÜCKEN	Lußhardthalle 14:30–19:30
		05.05.2023	BAD SCHÖNBORN / MINGOLSHEIM	Ohrenberghalle 14:30–19:30
		08.05.2023	ODENHEIM	Mehrzweckhalle 14:30–19:30
		09.05.2023	KARLSRUHE / UNIVERSITÄT	Campus Süd im Festsaal der Mensa 10:00–15:00
		10.05.2023	KRAICHTAL / MENZINGEN	Mehrzweckhalle 14:30–19:30
		16.05.2023	WALDBRONN / ETZENROT	Kurhaus Reichenbach 14:30–19:30
17.05.2023		BRUCHSAL / OBERGROMBACH	Turnhalle Obergrombach 14:30–19:30	
19.05.2023		MALSCH / VÖLKERSBACH	Klosterhof 14:30–19:30	
19.05.2023		KARLSRUHE / RÜPPURR	Evangelische Kirchengemeinde 14:30–19:30	
22.05.2023		KARLSRUHE / GRÜNWETTERSBAACH	Sporthalle Wettersbach 14:30–19:30	
24.05.2023		BRETEN	Stadtparkhalle 14:30–19:30	
JUNI		01.06.2023	ETTLINGEN / BRUCHHAUSEN	Franz-Kühn-Halle 14:30–19:30
	07.06.2023	SULZFELD	Ravensburghalle 14:30–19:30	
	09.06.2023	WALZBACHTAL / JÖHLINGEN	Jahnhalle 14:30–19:30	
	09.06.2023	KARLSRUHE / DURLACH	Weierhoffhalle 14:30–19:30	
	13.06.2023	KARLSBAD / SPIELBERG	Ev. Gemeindehaus 15:30–19:30	
	13.06.2023	UBSTADT-WEIHER / WEIHER	Mehrzweckhalle Weiher 14:30–19:30	
	13.06.2023	MÜNZESHEIM	Feuerwehrhaus mit Vereinsgebäude 14:00–19:30	
	16.06.2023	ELCHESHEIM-ILLINGEN	Bürgerhaus Alte Kirche 14:30–19:30	
	16.06.2023	DETTENHEIM / RUßHEIM	Pfinzhalle in Rußheim 14:30–19:30	
	21.06.2023	BRUCHSAL	Sporthalle Bruchsal 14:30–19:30	
	22.06.2023	KARLSRUHE	Albert-Schweitzer-Saal 14:30–19:30	
	23.06.2023	RHEINSTETTEN / NEUBURGWEIER	Festhalle 14:30–19:30	
	26.06.2023	PFINTZTAL / WÖSCHBACH	Mehrzweckhalle 14:30–19:30	
	27.06.2023	PHILIPPSBURG / HUTTENHEIM	Bruhreinhalle 14:30–19:30	
29.06.2023	ETTLINGEN	Schloßgartenhalle 15:30–19:30		
29.06.2023	FORST	Alex Huber Forum 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.



Das DRK und die närrischen Tage



© DRK Völkersbach



© DRK Völkersbach

Umzug in Völkersbach

Mit dem Völkersbacher Fastnachtsumzug, am 15. Januar, der Völkersbacher Kloschder-Hexen hatte für das DRK im Bereich Ettligen die Fastnachtssaison begonnen. Rund 5.000 Zuschauende verfolgten die 69 Fußgruppen. Für die Sicherheit waren insgesamt 23 Helferinnen und Helfer der DRK Bereitschaften Völkersbach, Ettligen, Neuburgweier, Schöllbronn und Forchheim vor Ort. Der Sanitätsdienst fand unter der Organisation und Leitung der DRK-Bereitschaft Völkersbach statt. Entlang der Umzugsstrecke waren drei Krankentransportwagen und zwei mobile SAN-Teams sowie ein Notarzt positioniert. Die Sanitätsstation befand sich in der Mahlbergschule. Es war für die Helferinnen und Helfer ein gelungener und friedlicher Start in die Fastnachtszeit, ohne viele Versorgung.



© DRK Etzenrot

Umzug in Waldbronn

Das DRK Etzenrot war Teil der insgesamt 27 HelferInnen beim Umzug in Waldbronn, den traditionell alle drei Waldbronner DRK-Ortsvereine (OV) absichern. Außerdem unterstützen die DRK-Ortsvereine aus Spielberg, Langensteinbach, Marxzell/Burbach und Ittersbach. Das Besondere: Der DRK-Mannschaftstransportwagen (siehe Bild) führte als erster Wagen, mit der Nummer 112, den Umzug an. Zu verzeichnen waren acht Versorgungungen während und nach dem Umzug, davon zwei Kliniktransporte. Mitgezählt war auch ein Einsatz für die Notfallhilfe. Gelobt wurde die sehr gute Zusammenarbeit mit allen anderen Einsatzkräften.

Im ganzen Kreis waren dutzende DRK'ler auch bei Punksitzungen und Fastnachtsbällen ehrenamtlich im Einsatz. Dies ist nur ein kleiner Auszug der Umzüge ...



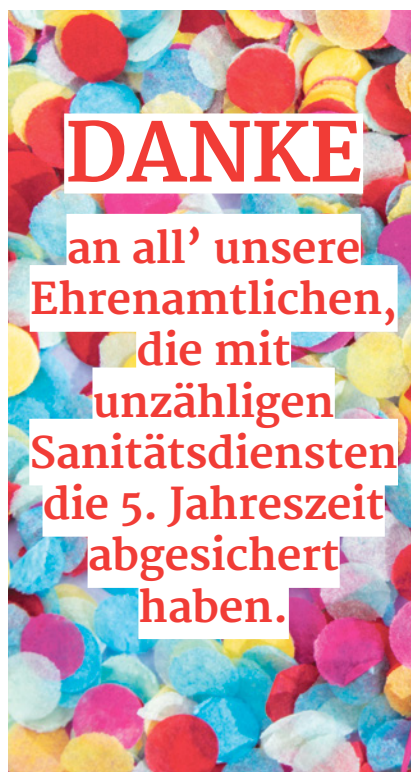
© DRK KV KA



© DRK KV KA

Umzug in Karlsruhe

Rund 90 Einsatzkräfte waren auf zwei Abschnitten in der Karlsruher Innenstadt im Dienst. Ein Großeinsatz für die DRK-Bereitschaften von Albsiedlung, Stadtbereitschaft, Oberreut, den DRK-Ortsvereinen Durlach, Neureut, Rüppurr, Wetersbach und Hohenwettersbach. Komplettiert wurde der Einsatz mit dem Arbeiter-Samariter-Bund, dem Malteser Hilfsdienst Karlsruhe und Bruchsal sowie der Johanniter Unfallhilfe. Die Einsatzleitung hatte ein allgemein reges Patientenaufkommen zu verzeichnen. Das Medical Center, untergebracht in der Stadtbibliothek Karlsruhe, war gegen Ende des Umzuges gut ausgelastet. Trotz der 80.000 Gäste mussten glücklicherweise nur wenige Patienten ins Krankenhaus gebracht werden.



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

Heile, heile Gänschen, 's wird bald wieder gut Bauchschmerzen im Kindesalter

Dr. med. Matthias Kuch, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
Ärztliche Leitung der Kindernotaufnahme Städtisches Klinikum Karlsruhe



© FOTO-FABRY.DE

Viele kennen vermutlich noch den tröstenden Reim der Eltern und Großeltern, der bei Bauchschmerzen zusammen mit einer Bauchmassage (evtl. noch mit Kümmel- oder Pfefferminzöl), der Gabe von Kamillen- oder Ingwertee und einem wärmenden Kirschkernkissen den leidenden Kindergarten- und Schulkindern vorge-trällert wurde.

Bauchschmerzen stellen einen der häufigsten Gründe für einen Besuch beim Kinderarzt dar. In einer Querschnittsuntersuchung innerhalb des Kinder- und Jugendgesundheits-surveys (KiGGS) wurde das Auftreten von Bauchschmerzen in einem Beobachtungszeitraum von 3 Monaten bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 3 bis 17 Jahren in Deutschland in einer Größenordnung von 16–20% erhoben. Bei jüngeren Kindern sind Bauchschmerzen damit die häufigste, bei älteren Kindern und Jugendlichen nach Kopfschmerzen die zweithäufigste Ursache von Schmerzen.

Bauchschmerzen können sowohl ein Indiz für lebensbedrohliche Erkrankungen sein als auch für harmlose und trotzdem das Gesundheitsempfinden und die Alltagsaktivität einschränkende Beschwerden. Es müssen deshalb eine Vielzahl organischer und psychisch-psychiatrischer Ursachen akuter und chronischer Bauchschmerzen ausgeschlossen werden. Bei funktionellen Beschwerden, die nicht auf organische Ursachen zurückzuführen sind, erfolgen häufig unnötig ausgedehnte diagnostische Maßnahmen sowie langwierige Therapieversuche. Die Folge sind ausgedehnte Kindergarten- oder Schulfehlzeiten sowie eine deutlich eingeschränkte Lebensqualität. Hinzu kommen indirekte Kosten durch Arbeitsausfälle der Eltern oder zusätzliche Betreuungskosten der Kinder.

Umso mehr ist zur Einschätzung und Behandlung der wegen Bauchschmerzen vorgestellten Kinder das Erheben einer sorgfältigen Anamnese (Lokalisation, Häu-



Akutes Abdomen beim Säugling (hier eine akute Blinddarmentzündung) mit Operationsbefund.

figkeit, Erbrechen, Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung, Ernährungsgewohnheiten, chronische Erkrankungen des Magen-/Darmtraktes in der Familie, psychosozialer Hintergrund) und eine gründliche körperliche Untersuchung wichtig. Sehr häufig lokalisieren die Kinder die Schmerzen im Bereich des Nabels ohne Ausstrahlung in den linken oder rechten Unterbauch, die Schmerzen bestehen nur tagsüber ohne nächtliches Erwachen. Dies deutet eher auf funktionelle Bauchschmerzen ohne körperliche Ursache hin.

Der Anamnese und der körperlichen Untersuchung ist eine laborchemische Basisdiagnostik anzuschließen, die u. a. eine Bestimmung des Blutbilds, der Entzündungswerte, der Leber- und Nierenwerte, der Schilddrüse und des Blutzuckers beinhaltet. Auch sollte dabei eine Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) ausgeschlossen werden. Neben einer Urinuntersuchung wird eine ausführliche



Akuter Darmverschluss bei einem Jugendlichen.

Stuhl Diagnostik empfohlen, die eine Bestimmung des Calprotectins mit einschließt. Darüber hinaus müssen bei allen Kindern Wachstums- und Gewichtskurven angelegt werden, um ein Abweichen der Gewichts- und Längenperzentilenentwicklung zu erkennen.

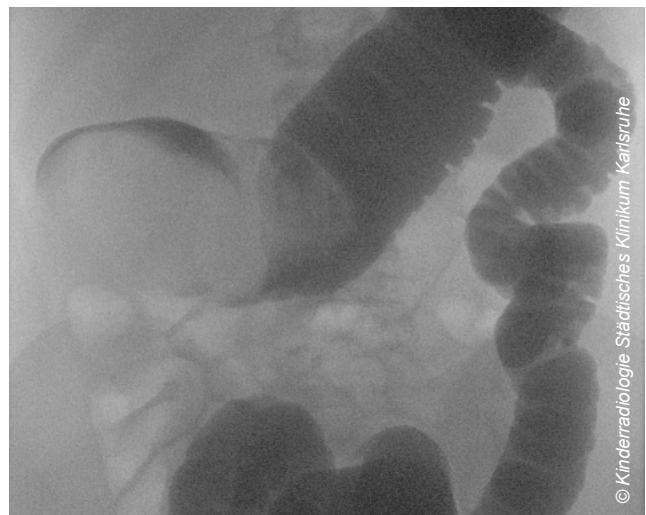
Beispiele für anamnestische und klinische Warnhinweise (sog. red flags) zur Durchführung weiterer Untersuchungen sind in der folgenden Tabelle aufgeführt:

- **Schmerzen abseits des Nabels**
- **Ausstrahlung der Schmerzen**
- **Schwere Durchfälle**
- **Nächtliche Beschwerden**
- **Blutbeimengungen**
- **Fieber**
- **Gewichtsabnahme/ Wachstumsstörungen**
- **Leistungsknick**
- **Auffälliger Untersuchungsbefund (Resistenz, Druckschmerz)**
- **Perianale Veränderungen**
- **Arthritis**
- **Familiäre Vorgeschichte (chronisch-entzündliche Darmerkrankung, Zöliakie, Ulzera)**
- **Verzögerte Pubertät**
- **Gynäkologische Auffälligkeiten**

Zur weiteren Eingrenzung können sich je nach Anamnese und Befunde eine Ultraschalluntersuchung, Atemteste auf Fructose und Lactose, eine pH-Metrie, eine Kernspinnuntersuchung des Bauchraums und schließlich eine Magen-/Darmspiegelung anschließen.

Bei der initialen Beurteilung von Kindern mit Bauchschmerzen müssen organische Ursachen der Beschwerden rasch erkannt werden. Die Unterscheidung zwischen einer akuten Phase chronisch-funktioneller Bauchschmerzen und einer akuten organischen Erkrankung kann schwierig sein. Für den Untersucher

ist ein gewisses detektivisches Gespür von Vorteil. Akute Bauchmerzen im Kindesalter können eine Vielzahl möglicher Ursachen haben. Häufig – und dennoch schwer zu diagnostizieren – steht an erster Stelle die Appendicitis, die Blinddarmentzündung. Differenzialdiagnostisch erwogen werden muss eine Obstipation (Verstopfung). Eine Infektion des Magen-Darmtraktes mit Bakterien (z.B. Yersinien, Salmonellen), Viren (z.B. Noro-, Rotaviren) oder Parasiten und Würmer sind zu bedenken. Andere Ursachen im Kindesalter sind die Magenschleimhautentzündung, die Glutenunverträglichkeit, eine Kohlenhydratmalabsorption sowie eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), Lymphknotenschwellung im Bauchraum (Lymphadenitis mesenterialis) und ständige Harnwegsinfektionen. Gallensteine, Nierensteine, Entzündungen der Bauchspeicheldrüse und Lungenentzündungen mit Durchwanderung in das Bauchfell sind eher seltene, in der Pädiatrie trotzdem vorkommende Krankheitsentitäten. Stoffwechselprobleme wie der entgleiste oder unbehandelte Diabetes mellitus, das familiäre Mittelmeerfieber oder die Porphyrrie können als Ursache von Bauchschmerzen diagnostiziert werden. Anatomische Ursachen wie die Invagination (Darmeinstülpung), ein



Darmverstülpung im Bereich des Übergangs Dünndarm/Dickdarm (Ileocökale Invagination).

Volvulus (Verdrehung des Darms), oder das Meckel'sche Divertikel stellen (unerkannt) lebensbedrohliche Ursachen für akute heftige Schmerzattacken dar. Nicht zu vergessen sind die Verdrehung des Hodens oder des Eierstocks (Hoden-/Ovarialtorsion) und der Leistenbruch. Erkrankungen der Darmwand versorgenden Blutgefäße, Tumore oder sexueller Missbrauch dürfen nicht übersehen werden.

Bauchschmerzen im Kindesalter sind für alle eine Herausforderung, nicht selten sind die bewährten Hausmittel hilfreich, das Skalpell nicht entbehrlich und manche medikamentöse (Dauer-)Therapie notwendig. Den richtigen Behandlungspfad einzuschlagen wird mit „Heile, heile MauseSpeck“ alleine nicht möglich sein! Allerdings – „in 100 Jahr'n ist alles weg!“ So oder so!

ERNÄHRUNG IM ALTER

Sechs Tipps für den bedarfsgerechten Speiseplan

Eine ausgewogene Ernährung spielt jeden Tag, das ganze Leben über – von jungen Jahren bis ins hohe Alter – eine wichtige Rolle für die körperliche Gesundheit. Im Alter sinkt der Gesamtenergiebedarf, was wiederum bei der Ernährung berücksichtigt werden sollte. Unser Menü-Service-Partner appetito hat hilfreiche Tipps für den bedarfsgerechten Speiseplan zusammengestellt.



Den ausführlichen Artikel mit Quellen und viele weitere Tipps lesen Sie unter www.apetito.de/magazin/gesunde-ernaehrung-im-alter

apetito

1. BEDARFSGERECHT UND VIELSEITIG

1. Aufgrund des verringerten Stoffwechsels im Alter werden bei der täglichen Ernährung in der Regel weniger Kalorien benötigt. Die Nährstoffzusammensetzung der Speisen und Getränke ist daher von großer Bedeutung. Ein Zuviel an Kalorien kann Übergewicht begünstigen. Empfehlenswert sind deshalb kalorienarme Lebensmittel wie Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte, fettarmes Fleisch und Fisch. Die Ernährungspyramide (siehe links) veranschaulicht, wie abwechslungsreich und vielseitig die tägliche Ernährung aussehen sollte.

2. AUSREICHENDE NÄHRSTOFFZUFUHR

2. Im Alter bleibt der Bedarf an essentiellen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen unverändert, sofern keine Erkrankung vorliegt. Essentielle Nährstoffe sind Nährstoffe, die der Organismus zur Aufrechterhaltung lebenswichtiger Prozesse benötigt, jedoch gar nicht oder nur unzureichend vom Körper selbst hergestellt werden können, wie z.B. Vitamine (Ausnahme Vitamin D). Nährstoffreiche Lebensmittel sind Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte.

3. AUSREICHENDE CALCIUMVERSORGUNG

3. Mit dem Älterwerden verändert sich die Knochenmasse und der Mineralgehalt der Knochen sinkt. Osteoporose ist eine weit verbreitete Erkrankung im Alter. Die empfohlene Zufuhr von Calcium für Senioren liegt bei 1000 mg pro Tag. So sind Sie täglich gut mit Calcium versorgt – drei Beispiele: 1 Glas Milch oder 1 Becher Joghurt oder 2 Scheiben Käse.

4. AUSREICHENDE BALLASTSTOFFZUFUHR

4. Ballaststoffreiche Lebensmittel werden vom Körper langsamer verdaut und sättigen dadurch nachhaltig. Der Ballaststoffgehalt hat zudem einen positiven Einfluss auf den Verdauungstrakt, denn viele ältere Menschen leiden an Verstopfung (Obstipation). Aber aufgepasst: Ballaststoffe können eine Verstopfung unterstützen, wenn nicht ausreichend getrunken wird! Siehe Tipp 6. Zu den ballaststoffreichen Lebensmitteln zählen: Frisches Obst, Rohkost, Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen), Vollkornprodukte, Vollkornbrot und Naturreis.

5. MEHRERE KLEINE MAHLZEITEN

5. Viele Seniorinnen oder Senioren haben einen verminderten Appetit. Daher ist eine regelmäßige Mahlzeitenaufnahme besonders wichtig, um über den Tag verteilt alle benötigten Nährstoffe aufzunehmen. Die Mahlzeiten sollten nicht zu groß sein, sodass alleine der Anblick satt macht. Kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt können die nötigen Nährstoffe liefern und regelmäßiges Essen und Trinken sicherstellen.

6. AUSREICHEND TRINKEN

6. Am Tag sollten 1,5 Liter getrunken werden. Empfehlenswert sind Leitungs- und Mineralwasser und kalorienfreie Getränke wie ungesüßte Tees. Das Durstempfinden lässt im Alter oft nach, daher kann beispielsweise mit einem Trinkplan die empfohlene Trinkmenge erreicht werden.

Sie suchen Entlastung für das tägliche Kochen? Dann ist unser Menü-Service „Essen auf Rädern“ die richtige Wahl. Wir beraten Sie gerne unter: 07251 922175.

Nicht nur eine gesunde Ernährung, sondern auch ausreichende Bewegung gehört zu den Grundvoraussetzungen für ein gesundes Leben. Bewegung im Alter erhält und stärkt die Muskulatur und verbraucht Kalorien.

Kontaktieren Sie uns

Ausbildung/Erste Hilfe

✉ ersthilfe@drk-karlsruhe.de
 Elvira Ismail ☎ 07251/922 122
 Janine Topel ☎ 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 Maier ☎ 07251/922 175

DRK-Notrufsysteme

Beatrice Kovacic ☎ 07251/922 172
 Sabrina Linsel ☎ 07251/922 176

Notrufzentrale

☎ 07251 / 922 0

DRK-Notrufsysteme Außendienst

✉ hausnotruf@drk-karlsruhe.de
 Marina Bayerl ☎ 0172/10 25 972
 Norma Biermann ☎ 0172/10 06 929
 Cäcilia Busch ☎ 0152/547 69 355
 Sabine Hessenauer ☎ 0172/72 23 777

Jugendrotkreuz, Schulsanitätsdienst

✉ jrk-buero@drk-karlsruhe.de
 Sabine Raupp ☎ 07251/922 297

Mitgliederabteilung

✉ mitglieder@drk-karlsruhe.de
 Nina Jelinek ☎ 07251/922 160
 Daniela Rupp ☎ 07251/922 162

DRK-ServiceZeit, FSJ/BFD-Beauftragte

✉ soziales@drk-karlsruhe.de
 Andrea Welker ☎ 07251/922 181

Suchdienst

Nina Jelinek ☎ 07251/922 160
 ✉ jelinek@drk-karlsruhe.de

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

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.

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

Wolfram Pfau
 Freier Architekt Dipl. Ing. (FH), M. Eng.

Planung ■ Bauleitung ■ Beratung ■ Gutachten

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

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: Juli Ausgabe: 7. Juni; Oktober Ausgabe: 6. September; Januar Ausgabe: 17. November

Schriftgröße: Für eine optimale Lesbarkeit drucken wir den Lauftext im Magazin mit 10 pt.



**Wir trauern
um unsere
Verstorbenen:**

Ingrid Mai, KA-Stadt
Franz Hasenfuß, Büchenau
Alfred Rein, Eggenstein
Helmut Heckert, Zeutern
Willi Wäckerle, Oberöwisheim

Kurt Mächtle, Kronau
Rudolf Hauke, Kirrlach
Udo Harten, Spöck
Karl-Ewald Beinert, Wöschbach



Wir trauern um unseren
Kameraden und Vorsitzenden

Franz Hasenfuß.

**10. April 1954 bis
28. Dezember 2022**

Franz war seit 1972 DRK-Mitglied und hat sich von Anfang an in verschiedenen Bereichen ehrenamtlich eingesetzt, als Jugendleiter, Bereitschaftsleiter und Ausbilder in verschiedenen Fachbereichen. Er war sechs Jahre 2. und 16 Jahre 1. Vorsitzender.

Sein größtes Projekt war jedoch die Gründung der Notfallhilfe in Büchenau, die er 21 Jahre als Vorsitzender leitete. Die meisten Einsätze hat er selbst gefahren und ziemlich jeder in Büchenau kennt den „Rotkreuzler Franz“, denn er war meistens der erste Sanitäter am Unfallort oder Krankenbett.

Franz war eine Institution in und um Büchenau und wir vermissen ihn alle sehr. Er wird für uns immer eine Vorbildfunktion haben. Es ist für uns nicht zu fassen, dass Franz so vielen Menschen helfen konnte – aber für ihn am Ende alle lebensrettenden Maßnahmen vergeblich waren.

**DRK-Vorstandschafft und -Bereitschaft
Bruchsal-Büchenau**



Das Deutsche Rote Kreuz
trauert um seinen lang-
jährigen aktiven Kameraden

Alfred Rein.

Im März 1992 trat Alfred in den damaligen DRK-Ortsverein Eggenstein ein und übernahm die Funktion als 2. und 1. Vorsitzender. Auch nach der Fusionierung mit dem Ortsverein Leopoldshafen im Jahre 2010 war er weiterhin als aktives Vorstandsmitglied tätig. In seinem Amt als 2. Vorsitzender hat er stets die Ideale des Roten Kreuzes vertreten und sich immer für das Allgemeinwohl eingesetzt.

Am 13. Januar 2023 ist Alfred im Alter
von 74 Jahren verstorben.

Mit Alfred verlieren wir einen treuen Kameraden und guten Freund, der mit viel Energie und intensivem persönlichen Engagement unsere DRK-Arbeit und Mitglieder jahrzehntelang begleitete. Wir werden Alfred für alle Zeit ein ehrendes Andenken bewahren. Den Hinterbliebenen sprechen wir unser tief empfundenes Mitgefühl aus.

**DRK-Ortsverein
Eggenstein-Leopoldshafen e.V.**

Wir trauern um unseren Ehrenbereitschaftsarzt

Dr. Karl-Ewald Beinert.

Vor 65 Jahren, im Jahr 1958, war Dr. Karl-Ewald Beinert wesentlich beteiligt, an der Gründung der Rotkreuzgruppe in Wöschbach. Er übernahm die Aufgaben des Bereitschaftsarztes und widmete sich in den Folgejahren der Aus- und Weiterbildung der Aktiven. 1968 wurde die erste Blutspendeaktion im Ort durchgeführt, wo er sich bei den Vorsorgeuntersuchungen einbrachte. Auch war es immer sein Bestreben, der örtlichen Bevölkerung bei vielen Kursen in Erster Hilfe oder Lehrgängen zu häuslicher Krankenpflege die ärztlichen Unterweisungen zu geben.

Sein Wirken wurde vielfach geehrt: 1981 die Verleihung des Wöschbacher Ehrentellers, 1984 die höchste DRK-Auszeichnung „Ehrenzeichen des Deutschen Roten Kreuzes“. Im August 1998 folgte die Würdigung für 40 Jahre aktiven DRK-Dienst mit dem „Henry Dunant“-Ehrenteller.



In der Geschichte des DRK Wöschbach wird Dr. Karl-Ewald Beinert stets seinen festen Platz haben und bei uns allen in guter Erinnerung bleiben.

DRK-Ortsverein Wöschbach



Komm' zum Roten Kreuz

Wir suchen dich!

Eine Auswahl der aktuell offenen Stellen:

- Disponent der Notrufzentrale (m/w/d)
- Auszubildende zum Rettungssanitäter (m/w/d)
- Notfallsanitäter (m/w/d)
- Auszubildende zum Notfallsanitäter (m/w/d)
- Pädagogische Fachkraft (m/w/d)
- BFD & FSJ (m/w/d)
- Mitarbeiter der hauswirtschaftlichen Versorgung
in Teilzeit (m/w/d)

Stand: März, KW12

bewerbung@drk-karlsruhe.de
www.drk-karlsruhe.de
> Aktuell > Stellenangebote

 Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK-Kreisverband
Karlsruhe e.V.