

rotkreuz

Nachrichten

Ausgabe März 2019

Deutsches Rotes Kreuz Service GmbH • 13189 Berlin

##9999999999##

Firma

Anrede Titel Vorname Nachname

Straße inkl. Hausnummer

PLZ Ort



UNSERE THEMEN

- **DRK-Hausnotruf:**
eine Sorge weniger
- **#notatarget:** Helfer im
Kreuzfeuer
- **Länger leben mit den
Bee Gees**
- **Fit im Kopf**
- **Rezept für eine leckere
Gnocchi-Pfanne mit Lachs**

Liebe Rotkreuzmitglieder,

nun hat das neue Jahr schon volle Fahrt aufgenommen. Auch in Ihrem DRK-Verband haben wir die ersten drei Monate genutzt, um wichtige Projekte voranzutreiben – unter anderem diesen neuen Mitgliederbrief, den Sie in den Händen halten. Unsere Mitglieder regelmäßig zu informieren, empfinden wir nicht nur als Pflicht, sondern es ist unser Herzenswunsch. Zeitgemäß und ressourcenfreundlich werden wir Sie deshalb ab jetzt regelmäßig mit den rotkreuzNachrichten über unsere Arbeit und Neuigkeiten informieren.

In unserer ersten Ausgabe würdigen wir die vielen Helfer, die immer wieder ihr Leben aufs Spiel setzen, um Menschen zu retten. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie der Hausnotruf hilft, selbstbestimmt zu leben. Wir freuen uns über Ihr Feedback, Ihre Anregungen oder Kommentare. Schreiben Sie uns dazu einfach eine E-Mail an mitgliederbrief@drkservice.de!

Herzliche Grüße, Ihr

Max Mustermann
Stv. Kreisgeschäftsführer
Leiter Rettungsdienst



Schnelle Hilfe auf Knopfdruck: Auch unterwegs gibt das DRK die Sicherheit, nicht auf sich allein gestellt zu sein

Eine Sorge weniger

Der Hausnotruf des DRK gibt Sicherheit – nicht nur für Senioren.

Die meisten Menschen wünschen sich, möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu wohnen. Doch gerade wer häufiger allein ist und Gesundheitsprobleme hat, muss sich der Angst stellen: Was, wenn etwas passiert und niemand ist in der Nähe? Der Hausnotruf des DRK gibt Sicherheit. Ein kleiner Notrufsender wird bequem am Handgelenk oder wie eine Kette um den Hals getragen und ist mit der heimischen Telefonanlage verbunden. Er ist stoßfest, wasserdicht und funktioniert schnurlos überall in der Wohnung, auch in der Badewanne oder unter der Dusche. Bei einem Notfall aktiviert der Betroffene per Knopfdruck den Notruf und es wird automatisch eine Verbindung zu der rund um die Uhr besetzten Hausnotrufzentrale hergestellt.

Dank Freisprecheinrichtung kann der Teilnehmer von überall in der Wohnung mit dem DRK-Mitarbeiter kommunizieren. Das sensible Mikrofon überträgt auch leise Stimmen aus einiger Entfernung. Das Rote Kreuz bringt dann die richtige Hilfe auf den Weg und verständigt beispielsweise Angehörige, die Hausärztin oder den DRK-

Bereitschaftsdienst. Möglich ist auch eine Tagestaste: Hier meldet sich das DRK, wenn der Kunde nach einer vereinbarten Zeitspanne nicht signalisiert, dass alles in Ordnung ist. Als weitere Zusatzleistung kann unter anderem der Hausschlüssel sicher aufbewahrt oder eine Rauchentwicklung erkannt werden.

Für aktive Menschen gibt es auch außerhalb der Wohnung eine gute Lösung: den DRK-Mobilruf. Auch hier wird per Knopfdruck ein Sprechkontakt zur DRK-Zentrale hergestellt. Ein Mitarbeiter erfragt die Verfassung und Situation. Mithilfe von GPS-Daten wird der Standort sofort übermittelt und bedarfsgerechte Hilfe verständigt.

Dieses System bietet sich übrigens nicht nur für Senioren an. Auch Unternehmen können ihre Mitarbeiter so bei gefährlichen Arbeiten absichern. Freizeit- und Extremsportler sind ebenso mit dem Mobilruf für den Ernstfall gerüstet.

Das DRK hat den Anspruch, stets die besten Leistungen zu bringen. Auf veränderte Anforderungen reagiert der Verband. So zum Beispiel bei der Verarbeitung sensib-

ler Daten. Annett Kaplow, Referentin für den Hausnotruf im Berliner Generalsekretariat, erklärt: „Der Datenschutz ist dem DRK sehr wichtig. Wir haben deshalb die AGBs beim Hausnotruf überarbeitet, um die neue Datenschutz-Grundverordnung umzusetzen.“

Das Kölner Rote Kreuz bietet seit über 30 Jahren den Hausnotruf an. Fachbereichsleiter Wolfgang Schaefer sieht hier im Bereich der Digitalisierung in den kommenden Jahren ein starkes Entwicklungspotential. „Die Wettbewerber der Zukunft heißen dann nicht mehr AWO oder Caritas, sondern Amazon oder Lieferando“. Damit befasst sich auch Annett Kaplow: „Die Digitalisierung im Hausnotruf ist für das DRK ein wichtiges Thema. Wir werden uns in Zukunft verstärkt damit beschäftigen, was in diesem Bereich machbar ist.“

Bei Interesse informieren wir Sie gerne.

Tel.: 0221 54 87 222

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet:

www.drk-koeln.de/hausnotruf

#notatarget: Helfer im Kreuzfeuer

Sie wollen Gutes tun und werden zum Ziel: Immer wieder geraten Helfer in die Schusslinie. Umso wichtiger ist es, die Aussagen des humanitären Völkerrechts zu verbreiten. Drei Fragen an Katja Schöberl, Referentin für internationales Recht beim DRK.

Wie transportiert das DRK die Aussagen des humanitären Völkerrechts?

Das DRK leistet Verbreitungsarbeit, die sich an politische und gesellschaftliche Entscheidungsträger, Streitkräfte und Polizei, Juristen, medizinisches Personal, Schüler und Studierende, Medien und die allgemeine Öffentlichkeit richtet. Die Verbreitungsarbeit wird durch Schulungen, Seminare, Vorträge, Informationsmaterialien und Ähnliches verwirklicht, wobei neben den hauptamtlich Beschäftigten die im DRK ehrenamtlich tätigen Konventionsbeauftragten wichtige Verbreitungsarbeit leisten.

Was hat es mit #notatarget auf sich? Wie kann ein Hashtag helfen?

Die Kampagne wurde ins Leben gerufen, um auf die Gefährdung von Zivilpersonen, humanitären Helfern und Sanitätspersonal in bewaffneten Konflikten aufmerksam zu machen. Insbesondere anlässlich des seit 2009 begangenen World Humanitarian Day am 19. August weisen humanitäre Akteure damit auf den mangelnden Respekt vor dem Schutz dieser Gruppen hin und würdigen die oft gefährliche Arbeit der Betroffenen. Ein Hashtag kann heute dazu beitragen, Aufmerksamkeit für ein Thema herzustellen und an die Konfliktparteien zu appellieren, ihre völkerrechtlichen Verpflichtungen einzuhalten.

Was sind die aktuell größten Herausforderungen für das humanitäre Völkerrecht?

Die größte Herausforderung besteht nicht etwa in fehlenden Regeln, sondern im unzureichenden Respekt für bestehende Normen. Gezielte Angriffe auf Zivilpersonen, humanitäre Helfer und Sanitätspersonal sind hierfür ein Beispiel. Diese drohen die



Das Schutzzeichen gut sichtbar: Helfer des Syrischen Roten Halbmonds im Syrienkonflikt

Glaubwürdigkeit des humanitären Völkerrechts zu erodieren. Dabei gibt es gute Beispiele dafür, dass es auch in komplexen Konfliktszenarien möglich ist, das humanitäre Völkerrecht zu respektieren und menschliches Leiden zu vermeiden oder zu lindern.

Vielen Dank für das Gespräch!

Weitere Informationen: <https://ihl-in-action.icrc.org>

Länger leben mit den Bee Gees

Musik hebt die Laune, Musik verbindet und – Musik kann Leben retten: Das richtige Lied hilft Ersthelfenden, den richtigen Rhythmus bei der Herzdruckmassage zu finden und zu halten.

„Das Lied braucht etwa 100 bis 120 Beats pro Minute. Das gibt es meist im Refrain“, erklärt Daniela Schwenk, Erste-Hilfe-Expertin beim DRK. Mit dieser Frequenz und einer guten Qualität der Druckmassage in (5-6 cm) Tiefe und Entlastungsdauer, wird der Blutfluss durch das nicht mehr pumpende Herz am besten ersetzt. „Der Klassiker ist natürlich ‚Staying Alive‘ von den

Bee Gees, aber es gibt auch aktuelle Top-10-Hits wie beispielsweise von Dynoro & Gigi D'Agostino der Song ‚In my mind‘.“ Ratsam ist, ein Lied zu wählen, das man sich gut merken kann und das zu einem passt: So kann man es im Notfall immer wieder abrufen.

Damit jedoch die Hemmschwelle überwunden wird und der Ersthelfer überhaupt tätig werden kann, ist es wichtig, einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen und das Wissen immer wieder aufzufrischen, so Schwenk: „Wenn man sich in Ruhe auf einen Notfall vorbereitet, fühlt man sich sicher und kann kompetent handeln. Rund 60 Prozent der Notfälle passieren im bekannten Umfeld. Meist sind Freunde, Familienangehörige oder Kollegen betroffen.“ Jährlich sterben mindestens 50.000 Menschen an einem Herz-Kreislauf-Stillstand. Durch couragierte Erste Hilfe könnten alleine in Deutschland mehrere Tausend Menschenleben pro Jahr gerettet werden. Je schneller mit einer Herzdruckmassage begonnen wird, desto größer sind die Erfolgchancen einer Wiederbelebung. Übrigens: Man kann nichts falsch machen - außer nicht zu helfen.

**Das DRK hat eine Wiedergabeliste mit passenden Liedern zusammen gestellt: fal.cn/SojW
Erste-Hilfe-Kurse in Ihrer Nähe: www.drk.de**



Fit im Kopf

Vergesslich? Nicht mehr so schnell? Im Alter lassen einige Fähigkeiten nach – doch mit dem richtigen Training, kann man dem Alterungsprozess entgegenwirken.



Sie stehen im Supermarkt und haben vergessen, was Sie einkaufen wollten? Das kann in jedem Alter passieren. Doch mit den Jahrzehnten häufen sich diese Situationen oft. „Unter anderem werden Informationen langsamer verarbeitet“, weiß Gedächtnistrainerin Margaretha Hunfeld. „Spätestens ab dem 40. Lebensjahr sollte man deshalb Strategien ausprobieren, um diesem Prozess entgegenzuwirken.“ Das Gute ist: Das Gedächtnis lässt sich trainieren wie ein Muskel. Auch im Alter können sich Nervenzellen im Kopf neu verschalten und verzweigen. Reines Auswendiglernen hilft jedoch nur wenig. Vielmehr müssen verschiedene Areale im Gehirn angesprochen werden. Es gilt, den Denkmuskel abwechslungsreich zu fordern und keine Denkroutine aufkommen zu lassen. Beispielsweise setzt eine Kombination aus Bewegung und Gedächtnisübungen neue Impulse. Die körperliche Aktivität unterstützt zudem die Sauerstoffversorgung im Gehirn. Für jeden, der Probleme hat sich Namen zu merken, hat Margaretha Hunfeld noch einen Trick: „Über bildliche Vorstellung kann man sich Dinge besser und länger merken. Bei Namen funktionieren ‚merkwürdige‘ Assoziationen besonders gut, weil man zu ihnen für gewöhnlich keine Verbindung hat.“ So verknüpft sie ihren Namen einfach mit einem Huhn auf einem Feld – schon können sich die Teilnehmer ihrer Kurse ihren Namen merken. Neue Menschen treffen und Ihr Gehirn trainieren können Sie in den Gesundheitskursen Gedächtnis des DRK. Ziel der Kurse ist es, die Konzentrations- und Merkfähigkeit zu verbessern – spielerisch und ohne Leistungsdruck.

<https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/kurse-im-ueberblick/gesundheitskurs-gedaechtnis/>



Rezept für eine leckere Gnocchi-Pfanne mit Lachs

Neben ausreichend Flüssigkeit, damit das Gehirn gut durchblutet wird, sind für Nerven und Gedächtnis Omega-3-Fettsäuren wichtig. Die kommen vor allem in fetten Fischarten wie Lachs vor.

Zutaten für zwei Personen: 500 g Gnocchi, 100 g Räucherlachs, eine Zwiebel, etwas Öl, 100 g Sahne, Petersilie, Salz und Pfeffer nach Belieben.

Bereiten Sie die Gnocchi nach Packungsanleitung zu. Schälen Sie die Zwiebel und würfeln Sie diese. Schneiden Sie den Lachs in mundgerechte Stücke und hacken Sie die Petersilie. Braten Sie die Zwiebeln in etwas Öl in der Pfanne glasig an. Geben Sie den Lachs und die Sahne dazu und lassen Sie die Soße bei niedriger Temperatur fünf Minuten köcheln. Schmecken Sie die Soße anschließend mit Salz und Pfeffer ab und heben Sie die Gnocchi unter. Servieren Sie das leckere Gericht mit Petersilie garniert.

Rätsel

Fadenrolle		sibirischer Strom	Feingefühl	italienische Bejahung	Britin		römischer Liebesgott
Sitz des DRK-LV Brandenburg			10				Stadt in Brandenburg, DRK-KV
	4				Schiffstacho		1
Emirat am Persischen Golf		Donauzufluss in Passau		Speisender	verwirrt	9	
				8		Kurzform von Theresia	
Präsident des DRK von 2003 bis 2017	Klagelaut	Gebirge auf Kreta		fränkischer Hausflur			
				3	lateinisch: Sache		2
Krankenpfleger (Plural)		Lebensregel	6				
natürlicher Kopfschmuck	7				zu keiner Zeit	5	

Impressum

Kreisverband Musterstadt

Redaktion:
Max Mustermann, Tel.:1234567890, Fax: 1234567890

V.i.S.d.P.:
At vero eos et accusam et justo duo dolo.

Herausgeber:
Lorem ipsum dolor sit amet, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat.

www.xxxxxxxxxx.de

Auflage: 12345678 Exemplare

Spendenkonto:
Berliner Sparkasse\r\n\r\nIBAN: DE12345678900000\r\nBIC: xxxxxx