



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Mai 2020

Deutsches Rotes Kreuz Service GmbH • 13189 Berlin
##9999999999##

Firma

Titel Vorname Nachname

Straße inkl. Hausnummer

PLZ Ort

UNSERE THEMEN

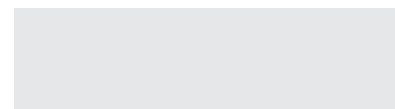
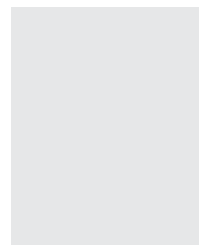
- Können Sie helfen?
- Das Menü, das ins Haus kommt
- Leading Employer Award
- Kleiner Stich mit Folgen
- Rezept: Bienenstich (ohne Folgen)

Liebe Rotkreuz-Mitglieder,

einmal Superheld sein – wie wäre das? Klingt unmöglich und ist ohnehin nur etwas für Comicfans? Weit gefehlt. Aus meiner Sicht ist jeder, der anderen hilft, ein Superheld. Für uns im Roten Kreuz steht das Helfen an oberster Stelle, und deshalb tragen wir diese Idee auch jeden Tag weiter – zum Beispiel durch die Aus- und Fortbildung von Hunderttausenden Ersthelfern jedes Jahr. Dank der Unterstützung unserer Mitglieder können wir ein flächendeckendes Angebot garantieren, das wir in dieser Ausgabe der rotkreuzNachrichten beschreiben. Die meisten unserer Ausbilder arbeiten übrigens ehrenamtlich – auch sie sind meine persönlichen Superhelden. Für alle, die nicht mehr selbst in der Küche stehen können oder wollen, empfehle ich diesmal die genaue Lektüre unserer Seite 3, und weil der Sommer bevorsteht, geben wir Ihnen auch noch ein paar Tipps, wie Sie die Gefahr von Insektenstichen verringern.

Wir wünschen Ihnen tolle Sommermonate und freuen uns auf Ihre Fragen und Anregungen. Geben Sie aufeinander acht.

Herzliche Grüße



Max Mustermann

Können Sie helfen?

Nach einem Unfall entscheiden oft wenige Minuten über Leben und Tod. Wenn Ersthelfer die Zeit bis zum Eintreffen der Rettungskräfte überbrücken, haben Verletzte gute Chancen. Mit wenig Aufwand kann sich jeder auf alltägliche Hilfsituationen vorbereiten – zum Beispiel in einem von vielen DRK-Kursen.

Für das junge Mädchen war die Dramatik der Situation in der großen Pause schnell klar. Ein Mitschüler lag auf dem Schulhof und atmete nicht mehr. Für ihn zählte jede Sekunde. Die Schülerin hat nicht lange gezögert, sondern gehandelt – und eine Herz-Lungen-Wiederbelebung gemacht. „Hätte in dem Moment niemand eingegriffen, wäre der Junge jetzt tot“, erinnert sie sich: „Der Tag wird mir für immer im Gedächtnis bleiben.“

Weil Ersthelfer immer wieder so beherzt eingreifen wie die Schülerin, werden jeden Tag Leben gerettet – egal ob nach einem Unfall im Straßenverkehr, im Haushalt, am Arbeitsplatz oder auf dem Spielplatz. Doch nicht jeder ist so überzeugt von seinen eigenen Fähigkeiten, viele trauen sich schlicht nicht zu helfen: „Das übliche Argument ist die Angst, etwas falsch zu machen“, sagt DRK-Bundesarzt Peter Sefrin. Viele glauben, ihr Eingreifen könnte schaden – zum Beispiel, wenn sie jemandem bei der Herzdruckmassage nach einem Herzinfarkt eine Rippe brechen. Doch Sefrin, selbst gelernter Notfallmediziner, beruhigt: „Eine Reanimation ist absolut immer ein Weg nach vorn.“ Übrigens passieren die meisten Kreislaufstillstände im häuslichen Bereich.

Nicht nur deshalb sollte sich jeder fragen, wie es um seine persönlichen Erste-Hilfe-Kenntnisse bestellt ist: Wie lange liegt der letzte Kursbesuch zurück? Weiß ich noch alles? Wie war das doch gleich mit der stabilen Seitenlage? Hätte ich so sicher und gezielt helfen können wie das Mädchen auf dem Schulhof?

Das eigene Wissen regelmäßig aufzufrischen, ist nicht schwer. Fachleute empfeh-



Foto: Tom Maelsa/DRK

Helfen ist kinderleicht – man muss es einfach tun

len, das alle zwei Jahre zu tun. Das Rote Kreuz bietet jedes Jahr bundesweit mehr als 120.000 Kurse an, bei denen zuletzt rund 1,8 Millionen Teilnehmer in Erster Hilfe fit gemacht wurden. Der Großteil entfällt auf die allgemeinen Kurse zur Aus- oder Fortbildung, doch auch ganz spezielle Angebote wie beispielsweise „Erste Hilfe am Kind“, „Erste Hilfe für Senioren“, „Fit in Erster Hilfe Verkehr“ oder „Fit in Erster Hilfe Akute Erkrankungen“ gehören dazu.

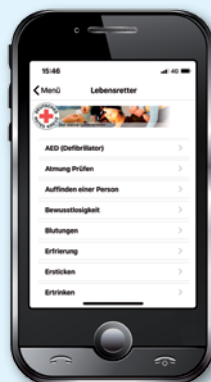
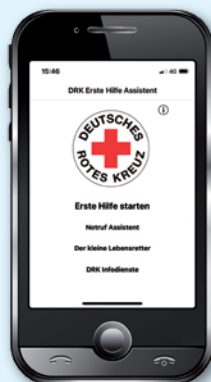
Grundsätzlich kann das Engagement nicht früh genug beginnen. Neben dem Einsatz für den Schulsanitätsdienst an weiterführenden Schulen etabliert das Jugendrotkreuz (JRK) das Thema Erste Hilfe deshalb schon an Grundschulen. Ziel der Arbeit sei es nicht nur, den Kindern und Jugendlichen

altersgerecht praktische Kenntnisse zu vermitteln, betont JRK-Bundesleiter Marcus Janßen: „Sie sollen lernen, sich als Teil einer Gemeinschaft zu begreifen, in der die Menschen aufeinander achtgeben und helfen, wo Hilfe nötig ist.“ Das wünscht sich auch Peter Sefrin. „Die allgemeine Hilfsbereitschaft gegenüber Fremden ist hierzulande sehr gering“, sagt der DRK-Bundesarzt. Dabei kann jeder von einer Sekunde auf die andere auf Hilfe angewiesen sein.

Für nähere Informationen zum Thema Erste Hilfe und bei Fragen zu Kursterminen in Ihrer Region können Sie sich an Ihren Kreisverband vor Ort wenden, oder Sie besuchen das DRK online unter www.drk.de/ersthilfe

Erste-Hilfe-App

Umfassende Tipps und Infos bietet auch die DRK-App „Erste Hilfe“. Sie eignet sich nicht nur zum Üben, sondern auch als interaktiver Begleiter in einem Notfall. Sie steht zum Download auf Tablet und Smartphone bereit und kostet 89 Cent (Google Play) bzw. 1,09 Euro (App Store).



Google Play



App Store



Foto: A. Zeick / DRK-Service GmbH

Essen auf Rädern – mit dem Deutschen Roten Kreuz bekommen Sie das Essen direkt nach Hause

Das Menü, das ins Haus kommt

Wussten Sie, dass das DRK eine der wohl größten Küchen Deutschlands betreibt? Naja, das gilt eher im übertragenen Sinne, doch irgendwie stimmt es schon: Jeden Tag versorgt das Rote Kreuz bundesweit rund 170.000 Menschen mit Essen auf Rädern. Manche möchten sich nur an einigen Tagen in der Woche das Einkaufen und Kochen sparen, andere lassen sich täglich ein Menü bringen. Die Speisepläne wechseln wöchentlich – neben einem Hauptgericht können Vorsuppen, Salate und Desserts gewählt werden. Insgesamt stehen rund 200 Gerichte zur Auswahl. Geliefert werden sie auch am Wochenende und an Feiertagen – 365 Tage im Jahr.

Das Angebot ist speziell auf Senioren abgestimmt und garantiert Abwechslung und Ausgewogenheit – auch für Vegetarier. Zudem wird es besonderen Ernährungsanforderungen gerecht: Diabetiker beispielsweise finden genauso geeignete Mahlzeiten wie Personen, denen es schwer fällt zu kauen oder zu schlucken. Sie können pürierte Menüs bestellen, deren Optik den ursprünglichen Lebensmitteln nachempfunden ist – schließlich isst das Auge ja mit. Genauso berücksichtigen die Speisepläne spezielle Bedürfnisse bei Magen-Darm-Beschwerden, bei Allergien und Unverträglichkeiten sowie bei Mangelernährung. Darüber hinaus bekommen auch Kunden, die eine bestimmte Diät einhalten müssen oder sich

besonders bewusst ernähren möchten, immer die passende Beratung. Ob laktose- oder glutenfrei, kalorien- oder salzreduziert – Extrawünsche sind willkommen. Bei Nachfragen ist ein Mitarbeiter immer nur einen Telefonanruf entfernt. Der Menüservice ist eines von zahlreichen Angeboten, mit denen das DRK Senioren unterstützt, in ihren eigenen vier Wänden möglichst lange selbstständig zu bleiben.

Wenn Sie sich für den Menüservice interessieren, informieren Sie sich bei Ihrem Kreisverband vor Ort. Dort erfahren Sie auch alles über die Kosten für Essen auf Rädern und das genaue Speisenangebot.

Leading Employer – Arbeitgeber mit vielen Vorteilen

Qualität steht für das DRK an erster Stelle – auch als Arbeitgeber. Das beweist die Auszeichnung mit dem Leading Employer Award Deutschland 2020. Damit zählt das Deutsche Rote Kreuz zu den Top 1 % der Arbeitgeber hierzulande. Die neutrale und unabhängige Untersuchung beleuchtet viele Aspekte, die für Arbeitnehmer wichtig sind – wie beispielsweise Arbeitsbedingungen, Werteverständnis, Gesundheitsmanagement und Mitarbeiterzufriedenheit. Der Award, den das Institute of Research & Data Aggregation in

Düsseldorf verleiht, geht an Unternehmen, die ihre Mitarbeiter wertschätzen und ihnen ein hochwertiges Arbeitsumfeld bieten. In Deutschland wurden in sämtlichen Branchen und Regionen viele Tausend Unternehmen ausgewertet. Mit mehr als 200 Quellen ist Leading Employers dem Institut zufolge die weltweit umfassendste Untersuchung von Arbeitgeberqualitäten.

Weitere Informationen finden Sie unter www.leading-employers.de



Foto: Institute of Research & Data Aggregation GmbH

Kleiner Stich mit Folgen

Insektenstiche sind nicht nur unangenehm, sie können auch heftige allergische Reaktionen hervorrufen. Rund 2,8 Millionen Menschen in Deutschland haben eine Insektengiftallergie. Schlimmste Folge: der Herz-Kreislauf-Stillstand.

Vor allem Wespen werden durch Gerüche von süßen Speisen, Fleisch aber auch Parfum angelockt. Sind sie erst einmal da, gilt: auf keinen Fall anpusten oder wegschlagen, denn rasche Bewegungen machen Wespen aggressiv. „Dabei senden sie einen Duftstoff aus, der Artgenossen anlockt. Dasselbe passiert, wenn sie zustechen, sterben oder Todesangst haben“, erklärt DRK-Bundesarzt Dr. Peter Sefrin. Hat eine Wespe zugestochen oder aus anderen Gründen ihren Lockstoff freigesetzt heißt es deshalb: den Ort nach allen notwendigen Erste-Hilfe-Maßnahmen schnell verlassen. Ein Stich ist schmerzhaft und kann stark jucken. Für Menschen ohne Insektengiftallergie ist dies aber kein Problem. Schwellungen und Rötungen an der Einstichstelle klingen von allein wieder ab. Schneller geht dies, wenn der Stich gekühlt wird. Vor allem bei einem Stich im Mund- und Rachenraum ist das Kühlen wichtig. Schwellen Zunge und Schleimhäute stark an, kann das zu ernsthaften Atemschwierigkeiten führen. „Ersthelfer sollten sofort den Rettungsdienst alarmieren und die betroffene Region bis zum Eintreffen der Sanitäter von außen und innen mit Eis behandeln“, so Sefrin. Allergiker reagieren heftiger und individuell unterschiedlich auf einen Stich. Die



Foto: Udo Reinhardt/DRK

Symptome treten dabei auch entfernt von der Stichstelle auf. Zum Beispiel können Handflächen oder Fußsohlen jucken, es kann zu Schwindel oder Übelkeit kommen. Sehr schnell ist dann in der Folge eine schwere Allgemeinreaktion mit Atemnot, Bewusstlosigkeit bis hin zu einem Herz-Kreislauf-Stillstand möglich. In diesem Fall gilt: Sofort den Notarzt alarmieren mit dem Hinweis auf die allergische Reaktion und den Betroffenen in die Schocklage – auf den Rücken, die Beine erhöht – bringen. Bei Atemstillstand müssen Herzdruckmassage und Beatmung durchgeführt werden.

Für alle, die Kenntnisse in Erster Hilfe erlernen oder auffrischen möchten, bietet das DRK Kurse an. Mehr Infos unter www.rotkreuzkurs.de oder bei Ihrem DRK-Kreisverband oder -Ortsverein.

Schneller Bienenstich (ohne Folgen)

Sie brauchen für den Teig:
4 Eier, 200 g Zucker, 100 g Mehl, 1 Päckchen Vanillepudding, 1 TL Backpulver, 100 g Mandeln und Zucker zum Bestreuen.

Für die Füllung benötigen Sie:
2 Becher Sahne und 1 Päckchen Paradiescreme Vanille.

Rühren Sie die Eier und den Zucker schaumig. Verrühren Sie die Mischung anschließend mit dem Mehl, Backpulver und Vanillepudding zu einem glatten Teig. Füllen Sie diesen in eine gefettete Springform (26 cm) und bestreuen Sie ihn mit den Mandeln und etwas Zucker. Der Kuchen wird nun im vorgeheizten Ofen 30 Min. bei 175° gebacken. Rühren Sie anschließend die Sahne mit der Paradiescreme in einer Schüssel schaumig und füllen Sie den Kuchen nach dem Auskühlen mit der Creme.

Guten Appetit!



Foto: DRK-Service GmbH

Rätsel

Waldvogel	v. Flutkatastrophe betroffenes Land	Achtung, Ansehen	Flugzeugbesatzung	chem. Zeichen f. Wasserstoff	Titelfigur bei Goethe	Geistesblitze	befleckt, nicht sauber	Radmittelhülse	Kammer-ton	Klosterfrau	Tele-voting-Verfahren (kurz)
			19		Gründer des Roten Kreuzes		13				
deutsches Weinbau-gebiet		9		Stierkampfstadion	7				japan. Autor (Nobelpri. 1994)		2
Untergliederung des DRK								3			
	18			Junge	salopp: nein		14		Fischbrut	höchster Pyrenäen-gipfel	5
Hauptstadt der Ukraine		französischer Autor † (Victor)	Boxnieder-schlag spanisch: der	16	der Rote Planet	Sehorgan		Frau von Jakob	12		
		20			englische Insel	6		Empfehlung		Ruf-name von Guevara	
griech. Hauptstadt				17	Schmerz-laut franzö-sisch: in			Außen-ministe-rin unter Bush		15	
		1	DRK-Einsatzbereich				11		8		
schmal	Stadt auf Fünen			4				Kurzform von Theodor	10		

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:
Verband Titel
Verband Strasse
PLZ Stadt
Verband Telefon
www.xxxxxxxxxxxx.de
info@xxxxxxxxxxx.de

Auflage: 12345678 Exemplare

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