

rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2021

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

Firma
Titel Vorname Nachname
Straße inkl. Hausnummer
PLZ Ort

UNSERE THEMEN

- Profis für den Katastrophenfall
- App für Blutspendende
- Auf digitalen Wegen
- Bewusst Atmen

Liebe Rotkreuz-Freunde,

es vergeht kaum ein Tag, an dem man nicht denkt, da müssen wir doch helfen. Irgendwo auf der Welt ist immer Not, und Medienberichte sorgen dafür, dass die Probleme auch in unseren Wohnzimmern präsent sind. Meist geht uns das Schicksal der Betroffenen persönlich nah, schließlich könnte uns Ähnliches passieren. Da sind starke Emotionen im Spiel. Deshalb braucht es gerade in solchen Situationen Profis, die besonnen und – so komisch es sich anhören mag – routiniert an die Sache herangehen. Auf Seite 2 lesen Sie, wie das DRK seine weltweite Katastrophenhilfe organisiert, wie vielfältig unsere Spezialistinnen und Spezialisten arbeiten und wie sie versuchen, die Folgen zukünftiger Krisen zu mildern.

Eine Möglichkeit, wie jeder ganz leicht helfen und Gutes bewirken kann, ist das Blutspenden. Mit der App, die wir auf Seite 3 vorstellen, geht das jetzt noch einfacher. Und weil wir uns immer auch um uns selbst kümmern sollten, haben wir auf Seite 4 ein paar

Übungen zum richtigen Atmen zusammengestellt. Sie werden verblüfft sein, wie leicht Sie dadurch große Effekte erzielen können. Mein Vorschlag: Unbedingt ausprobieren! Nehmen Sie sich ruhig einmal Zeit für sich – und sammeln Sie neue Kraft für den Herbst.

Herzliche Grüße Ihr

Max Mustermann
Stv. Kreisgeschäftsführer
Leiter Rettungsdienst



Foto: Gero Breloer / DRK

Profis für den Katastrophenfall

Wenn nach verheerenden Erdbeben oder Taifunen Bilder der Zerstörung durch die Medien gehen, hat die wichtigste Arbeit beim DRK meist längst begonnen: Hilfe zu organisieren. So schnell wie möglich zur Unterstützung der Schwestergesellschaften vor Ort zu sein, ist ein hoher Anspruch – und zugleich Verpflichtung.

Schnelligkeit und Verlässlichkeit sind die wahrscheinlich wichtigsten Währungen, wenn es um die akute Überlebenshilfe in Notlagen geht. Egal ob Überschwemmung, Hungersnot, Vulkanausbruch oder bewaffnete Auseinandersetzung – „innerhalb kürzester Zeit können wir einen Hilfsflug auf den Weg bringen und weltweit Unterstützung leisten“, sagt Marc-André Souvignier. Im DRK-Generalsekretariat in Berlin leitet er im Fachbereich Internationale Zusammenarbeit das Team, das unter anderem die unmittelbare Soforthilfe im Katastrophenfall organisiert. In rund 50 Ländern unterstützt das DRK seine Rotkreuz- oder Rothalbmond-schwester-gesellschaften bei ihrer humanitären Arbeit, davon in rund 30 Ländern mit eigenen Büros. Der größte Trumpf allerdings ist die enge Zusammenarbeit innerhalb der internationalen Bewegung. Weltweit 192 nationale Gesellschaften, die alle nach denselben humanitären Prinzipien arbeiten – das ist einzigartig unter den Hilfsorganisationen. Oft dauert es nur wenige Stunden, bis die ersten Maßnahmen zur Unterstützung der lokalen Kräfte starten.

Das System hat sich bereits unzählige Male bewährt. Die Helfenden haben langjährige Erfahrung und sind eingespielt. Sobald eine lokale Schwestergesellschaft irgendwo auf der Welt direkt oder über die Internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften um Hilfe bittet, beginnt das Team von Souvignier mit seiner Arbeit. Lebenswichtige Güter, Anlagen zur Wasseraufbereitung, sogar Module für ein Krankenhaus können in eine Katastrophenregion transportiert werden. Das Material und die Ausrüstung dafür hält das DRK in speziellen Logistikzentren in Deutschland auf Abruf bereit. Zudem sitzen weltweit erfahrene Helfende gewissermaßen auf gepackten Koffern, um innerhalb kürzester Zeit einsatzbereit zu sein. Finanziert wird all das aus Spendengeldern und öffentlichen Mitteln.

Im Anschluss an eine Soforthilfe steht das DRK den Betroffenen weiter mit umfangreicher Nothilfe und existenzsichernden Maßnahmen zur Seite – häufig mehrere Jahre lang. Dazu zählt auch der Wiederaufbau, zum Beispiel wenn Häuser zerstört wurden. „Wir bleiben im Land, solange Unterstützung gebraucht wird und entsprechende

Mittel zur Verfügung stehen“, betont Marc-André Souvignier.

Ein weiterer Fokus liegt auf der Vorsorge und vorausschauender humanitärer Hilfe. Zahlreiche DRK-Projekte weltweit sorgen dafür, dass die Folgen zukünftiger Katastrophen gemildert oder sogar verhindert werden. Zum Beispiel wird die lokale Bevölkerung besser auf die Bewältigung neuer Krisen vorbereitet. „Unsere Projekte haben immer das Ziel, die Betroffenen so zu stärken, dass sie krisenbedingte Herausforderungen aus eigener Kraft meistern können“, erklärt Alexandra Rüth, Leiterin des Teams Fachliche Entwicklung und Innovation. Und immer öfter wird dafür sogar in die Zukunft geschaut: Mithilfe eines auf Extremwettervorhersagen basierenden Frühwarnsystems etwa wird schon vor einem zu erwartenden Ereignis geholfen – zum Beispiel indem Unterkünfte gesichert, Hilfsgüter vorsorglich verteilt oder Dörfer evakuiert werden.

Infos über die weltweiten Einsätze des DRK finden Sie online – unter:
www.drk.de und
www.drk.de/hilfe-weltweit

App für Blutspendende

Das Smartphone wird zur modernen Alternative zum gelben Blutspendeausweis

Jeder Mensch kann in seinem Leben in eine Situation geraten, in der er dringend auf eine Blutspende angewiesen ist. Sei es etwa nach einem Verkehrsunfall oder aber im Rahmen einer Krebstherapie: Viele medizinische Eingriffe und Behandlungsmethoden sind nur möglich, wenn ausreichend menschliches Blut zur Verfügung steht. Der tägliche Bedarf an Blutspenden beläuft sich bundesweit auf rund 15.000 Stück, etwa 70 Prozent der benötigten Spenden werden von den insgesamt sechs Blutspendediensten des Deutschen Roten Kreuzes abgedeckt. Um die Organisation rund um das so essenzielle Thema so einfach wie möglich zu gestalten, hat das DRK jetzt die Blutspende-App entwickelt.

Sie ist die digitale Alternative zum gelben Blutspendeausweis: Alles, was Sie nach der Installation noch für Ihren Blutspendetermin benötigen, ist Ihr Smartphone und ein amtlicher Lichtbildausweis. Um stets den Überblick zu behalten, werden Sie tagesaktuell darüber informiert, wann Sie das nächste Mal Blut spenden können. Eine Übersicht, wie oft Sie in der Vergangenheit Blut, Plasma und Thrombozyten gespendet haben, ist ebenfalls vorhanden. Mithilfe des Terminkalenders können Sie freie Termine in Ihrer Umgebung direkt einsehen und mit einem Klick buchen. Vergessen Sie

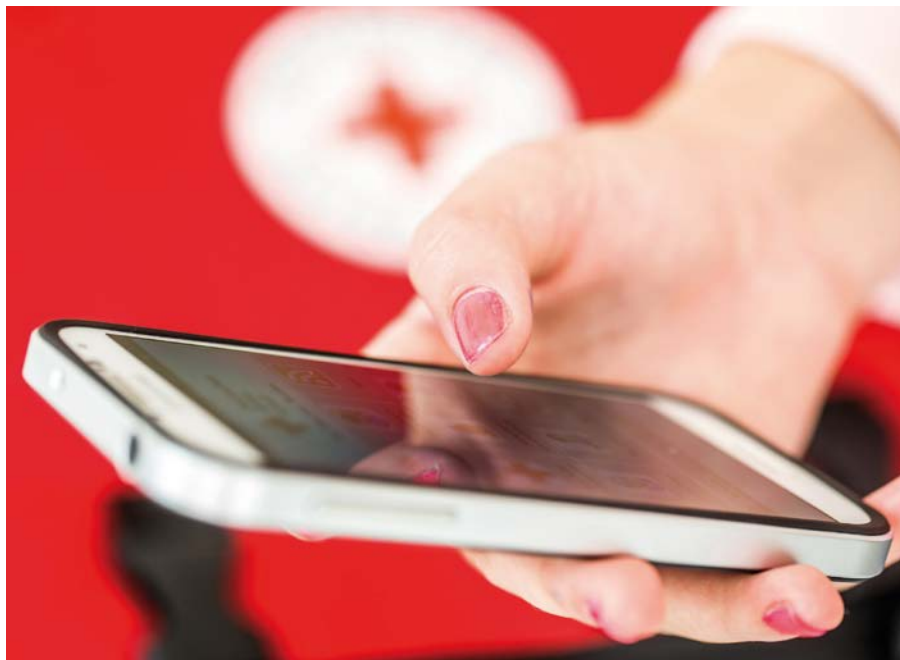


Foto: Andre Zeick/DRK Service GmbH

Die App steht Ihnen kostenlos im App Store oder bei Google Play zum Download zur Verfügung

außerdem nie wieder Ihren Blutspendetermin dank der praktischen Erinnerungsfunktion.

Wollten Sie sich schon immer mit anderen Blutspendenden aus ganz Deutschland über Ihre Erfahrungen austauschen? Das integrierte soziale Netzwerk mit eigenem Forum macht dies nun möglich. Aktuelle Meldungen zum Thema erhalten Sie auf Wunsch in Form von Push-

Mitteilungen. So verpassen Sie nichts mehr und bleiben immer auf dem neuesten Stand. Nie war es einfacher, Blut zu spenden, als mit der Blutspende-App der Blutspendedienste des Deutschen Roten Kreuzes.

Weitere Informationen zu Blutspenden und der App finden Sie unter:
www.spenderservice.net

Auf digitalen Wegen



Foto: Steffen Freiling/DRK Service GmbH

Jungen Eltern und Ratsuchenden hilft das DRK auch mit neuen Online-Angeboten und am Telefon.

Damit Hilfe ihr Ziel wirklich erreicht, sind gerade während der Pandemie Kreativität und Flexibilität gefragt. Seine beliebten Kurse für junge Eltern zum Beispiel bietet das DRK seit dem vergangenen Jahr auch vollständig digital über das neue Onlineportal www.drk-eltern-campus.de an. Zu den Themen zählen etwa „Erste Hilfe am Kind“ oder „Babymassage“. „Zusammen mit jungen Familien haben wir alle Inhalte für die virtuelle Form angepasst und noch stärker auf die Wissensvermittlung ausgerichtet“, erklärt Referentin Luise Springer. Bei allen Veranstaltungen können die Teilnehmenden Fragen stellen und sich austauschen, damit die soziale Komponente auch bei den digitalen Kursen nicht zu kurz kommt. Gerade diesen Kontakt vermissen viele der Anrufenden, die Friedel

Weyrauch vom DRK-Kreisverband Odenwald betreut. Seit mehr als 20 Jahren leitet sie ehrenamtlich das DRK-Sorgentelefon für Angehörige von Menschen mit Suchterkrankungen. „Auch weil Treffen von Selbsthilfegruppen derzeit nicht möglich sind, ist die Zahl der Anrufe und Online-Anfragen stark gestiegen“, sagt Weyrauch. Obwohl das in der Telefonseelsorge nicht immer leicht ist, versuchen sie und ihr Team alles, um den Anrufenden ein wenig der zwischenmenschlichen Nähe zu vermitteln, die sie von den herkömmlichen Beratungen gewohnt sind.

Wenn Sie mehr über die vielfältigen Unterstützungsangebote des DRK wissen möchten, wenden Sie sich direkt an Ihren Kreisverband.

Informieren Sie sich über den DRK Eltern-campus unter:
www.drk-eltern-campus.de

Mehr Sicherheit zu Hause, dank digitaler Unterstützung



Die 4-7-8-Atmung

Der US-Mediziner Andrew Weil hat aus Atemtechniken der traditionellen Yogalehre eine moderne Übung entwickelt: Die 4-7-8-Atmung beruhigt und hilft bei Schlafproblemen oder Stress. Die Übung baut sich aus Einatmung, Atemstille und Ausatmung auf. Am Anfang sollten Sie sich zweimal täglich Zeit dafür nehmen.

So wird's gemacht:

Legen Sie die Zungenspitze an den Gaumen hinter die Schneidezähne. Hier sollte sie während der ganzen Übung bleiben – egal ob der Mund geöffnet oder geschlossen ist. Atmen Sie nun durch die Nase ein und zählen dabei bis vier. Halten Sie die Luft an und zählen Sie dabei bis sieben. Nun atmen Sie durch den Mund aus und zählen dabei bis acht. Wiederholen Sie diesen Rhythmus vier Mal.

Bewusst atmen

Rund 20.000 Atemzüge machen wir am Tag und das völlig unbewusst. Wie wichtig unser Atem ist, merken wir oft erst, wenn die Luft nicht mehr selbstverständlich in den Körper strömt.

Vor einiger Zeit waren es vor allem Sportbegeisterte, Achtsamkeitsübende oder Menschen mit Lungenproblemen, die sich intensiv mit dem Thema Atmung befasst haben. Die Corona-Pandemie jedoch hat auch bei vielen anderen den Fokus auf die Atmung verschoben. Über die Luft, die wir einatmen, können wir uns mit dem Virus infizieren. „Etwas kommt ins Bewusstsein, was vorher unbewusst war. Und es wird uns unheimlich, dass so ein feiner, unsichtbarer Vorgang nun ‚giftig‘ sein kann“, erklärt Bettina Sawall, Atemtherapeutin aus Lüneburg.

Dabei ist unsere Atmung stark mit unserem Wohlbefinden verbunden. Bei Anspannung, wie zum Beispiel unter Stress oder Angst, atmen wir flacher. „Ängstliches, verflachtes Atmen ‚bedrückt‘ uns im wahrsten Sinne des Wortes. Die Zwerchfellmuskeln werden fest und drücken auf Nerven und Gewebe“, beschreibt Sawall die Folgen. Als körperliche Beschwerden können dadurch unter anderem Erschöpfungszustände, Gelenkbeschwerden, Verspannungen oder Schlafstörungen entstehen. Je länger unsere Stress- oder Angstphase

anhält, desto mehr ermüdet unser Vital system.

Gezielte Atem- und Körperübungen lösen Verspannungen und lindern Beschwerden. „Manchmal genügen zwei bis drei Stunden einer Atemtherapie, um ein Umschalten im Denken und Empfinden zu erreichen. Dann geht es nur um ein Aufräumen von Vorstellungen, die gestört haben“, erklärt Sawall, die die Atemtherapie nach Middendorf praktiziert.

Atemtherapie ist jedoch nicht gleich Atemtherapie: Bei einem physiotherapeutischen Ansatz geht es vor allem darum, die Atemmuskulatur zu stärken. Beispielsweise werden bei chronischen Lungenerkrankungen alle Muskeln und Sehnen behandelt, die für ein freies Atmen notwendig sind. Bei anderen Ansätzen werden Atemmuster auch in Beziehung zu Ängsten oder Belastungen gesetzt. So haben wir durch bewusstes Atmen die Möglichkeit, Stress und Angstzustände zu durchbrechen und für mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu sorgen.

Bewusstes Atmen spielt auch bei den Yoga-Programmen des DRK eine große Rolle.

Informieren Sie sich über unser vielfältiges Kursprogramm online unter www.drk.de/hilfe-in-deutschland/kurse-im-ueberblick



Abb.: anteholic

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
DE12345678900000000000
BIC: xxxxxx