



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2025



UNSERE THEMEN

- Vielfältig und unverzichtbar:
100 Jahre Jugendrotkreuz
- Sanitätsdienst beim
Lollapalooza 2025: DRK Berlin
gemeinsam mit Partnern im
Einsatz
- Geistig aktiv bleiben im Alltag
- Sudoku

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

sich als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen, ist heute nicht selbstverständlich. Viele schreiben Individualität ganz groß und sind vor allem auf den eigenen Vorteil bedacht – Da kommt die Menschlichkeit oft zu kurz. Dabei ist es so wichtig, füreinander da zu sein, hinzuschauen, zuzuhören und zu erkennen, wer Unterstützung brauchen kann. Für uns im Roten Kreuz ist genau das der Kerngedanke: Jeder hilft, und jedem wird geholfen, ohne Unterschied. Ich genieße es, Teil dieser Gemeinschaft zu sein. Es macht mich stärker und zufriedener. Ich weiß, dass wir im Team etwas bewegen und manchmal sogar möglich machen, was zunächst unmöglich schien. Das gibt viel Energie und Sicherheit. Bei uns finden alle ihren Platz, sind wichtig und werden wertgeschätzt. Wir schließen niemanden aus. Das möchte ich nicht missen. Wenn dann wieder unser Einsatz gefragt ist – egal ob zum Beispiel nach einem schweren Erdbeben irgendwo auf der Welt oder in der Kleiderkammer im Nachbarort – sind immer genü-

gend helfende Hände verfügbar, auch kurzfristig und spontan. Genau das macht eine Gemeinschaft aus. Alle fühlen sich verantwortlich, alle packen mit an, und alle profitieren. Gerade jetzt mit Blick auf den Herbst, da die Tage langsam wieder kürzer und grauer werden, ist das sehr beruhigend. Danke, dass auch Sie das mit möglich machen.



Herzliche Grüße

Jacob Molte
Kreisgeschäftsführer

Vielfältig und unverzichtbar: 100 Jahre Jugendrotkreuz

160.000 Mitglieder, viele Aufgaben und eine klare Vision – das Deutsche Jugendrotkreuz ist einer der größten Jugendverbände Deutschlands. In diesem Jahr feiert es seinen 100. Geburtstag, und es gibt viele Gründe, sich im JRK zu engagieren.

Seine eigene JRK-Geschichte begann im Jahr 2008 im niedersächsischen Rastede, die Großeltern gaben den Anstoß. Damals war Marcel Bösel zehn Jahre jung. „Für mich ist das Jugendrotkreuz wie ein zweites Zuhause, wo ich gerne hingehöre, mich mit tollen Menschen austauschen kann und nebenbei auch noch etwas Gutes tue“, sagt er. Mittlerweile ist Bösel 27 Jahre alt und Bundesleiter des eigenverantwortlichen Jugendverbandes des DRK, der in diesem Jahr das Jubiläum anlässlich seines 100. Geburtstages feiert.

In mehr als 5.500 Kinder- und Jugendgruppen in ganz Deutschland zählt das JRK aktuell rund 160.000 Mitglieder im Alter von 6 bis 27 Jahren. Sie engagieren sich in der Erste-Hilfe-Ausbildung, in Schulen, in Bildungsprojekten, in internationalen Partnerschaften, im Einsatz für Vielfalt und Toleranz oder bei sozialen Initiativen. „Ich danke allen Kindern und Jugendlichen im JRK für ihr großartiges Engagement“, sagt DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt. Das Jugendrotkreuz sei ein unverzichtbarer Teil des Roten Kreuzes. „Es verbindet junge Menschen mit den Grundwerten unserer Bewegung und befähigt sie, sich für andere einzusetzen und ihre Stimme zu erheben“, so Hasselfeldt. Zentral für das JRK ist die Selbstorganisation junger Menschen. „Sie haben Lust, sich auszuprobieren, Verantwortung zu übernehmen und Gesellschaft zu gestalten“, erklärt Bösel. So ist das JRK unter anderem mit zahlreichen Projekten und Angeboten flächendeckend in Schulen als fester Bildungspartner verankert. Mit Programmen zur kindgerechten Heranführung an ausgewählte Erste-Hilfe-Inhalte sowie dem Schulsanitätsdienst (SSD) engagieren sich rund 80.000 Kinder- und Jugendliche des JRK an Grund- und weiterführenden Schulen.

Egal, wo und wie sie mitarbeiten – als Teil der JRK-Gemeinschaft können sich die Kinder und Jugendlichen einbringen und selbstbestimmt agieren. Sie tun etwas für die Gesellschaft, helfen sich gegenseitig und bauen dabei Selbstvertrauen auf und erwerben wichtige soziale Fähigkeiten. Das JRK versteht sich als starke Stimme für die jungen Menschen und das, was sie betrifft. Gesundheit, Umwelt, Frieden, internationale Verständigung – zu Themen



LAUTSTARK ist nicht nur die Kampagne des JRK

wie diesen entstehen vielbeachtete Aktionen, Projekte und Kampagnen. Unter dem Titel „LAUTSTARK“ geht es aktuell um Jugendbeteiligung und Kinderrechte. Bei den Kampagnen zuvor standen zum Beispiel Themen wie Menschlichkeit, Inklusion oder Klimawandel im Fokus.

Alles begann am 27. Mai 1925, dem Gründungstag des JRK. Seitdem hat der Jugendverband eine bewegte Geschichte erlebt. Nachdem er in den dreißiger Jahren verdrängt und schließlich verboten wurde, begann 1950 der Wiederaufbau mit der Einrichtung einer JRK-Abteilung im neu gegründeten Generalsekretariat in Berlin. Zwei Jahre später entstand auch in der DDR ein eigenes DRK mit einer eigenständigen Jugendarbeit. Ein weiterer Meilenstein war im Februar 1985 der erste JRK-Bundeskongress im Haus des Jugendrotkreuzes in Bad Münstereifel.

Zur festen Größe hat sich auch das Supercamp entwickelt, das 1987 im westfälischen Grevenbrück Premiere hatte und seitdem schon sechsmal jeweils Hunderte JRK-Begeisterte versammelt hat. Das Camp steht für inhaltliche Jugendarbeit, aber vor allem für Begegnung und Spaß. Im Jubiläumsjahr war es neben zahlreichen Veranstaltungen bundesweit eines der Highlights: Anfang Juni reisten fast 2.000 Teilnehmende nach Niedersachsen und feierten auf dem Zeltplatz „Alpha One“ in der Nähe von Hameln eine viertägige Geburtstagsparty mit großem Festakt zum Jubiläum und einer Abendveran-

staltung zum Kampagnen-Höhepunkt. Auch ein Reanimationsflashmob, an dem gleichzeitig an 200 Puppen jeweils zwei bis drei Kinder und Jugendliche zu dem Lied „Staying Alive“ reanimierten, sorgte bundesweit für Aufmerksamkeit. Zudem war die neue Wanderausstellung über die vergangenen 100 JRK-Jahre zu sehen, die von interessierten Gliederungen in ganz Deutschland ausgeliehen und gezeigt werden kann.

„Das war eine unvergessliche Erfahrung“, zieht Bundesleiter Bösel Bilanz. Beim Supercamp konnten die jungen Menschen die Vielfalt und den Zusammenhalt der Rotkreuz- und Rothalbmondfamilie hautnah spüren. Delegationen aus Ländern wie Bulgarien, Großbritannien, Ungarn, Slowenien, Burundi, Italien und Luxemburg waren vor Ort und brachten ihre eigenen Traditionen und Geschichten mit ein, was den internationalen Austausch bereicherte. „Seit 100 Jahren stehen wir für Menschlichkeit, Zusammenhalt und Engagement“, betont Marcel Bösel: „Die Herausforderungen unserer Zeit erfordern junge Menschen, die mit Mut und Überzeugung handeln – und genau das tun unsere Mitglieder jeden Tag.“

Jetzt JRK in Ihrer Nähe finden!
[www.jugendrotkreuz.de/service/
das-jrk-in-deiner-naehe](http://www.jugendrotkreuz.de/service/das-jrk-in-deiner-naehe)
Infos zur Geschichte des JRK:
www.drk.de/geschichte/100-jahre-jrk-wanderausstellung/

Sanitätsdienst beim Lollapalooza 2025: DRK Berlin gemeinsam mit Partnern im Einsatz

Am 12. und 13. Juli fand im Olympiastadion und Olympiapark das Lollapalooza Festival 2025 statt. Es ist nach eigenen Angaben eines der größten Musikfestivals Europas, welches seine Besucherinnen und Besuchern für zwei schöne Sommertage auf eine bunte Reise voller Musik, Spaß und Abenteuer entführt. Rund 60.000 Menschen feierten an zwei Tagen ein friedliches und ausgelassenes Festival. Ehrenamtliche Einsatzkräfte vom Arbeiter-Samariter-Bund und dem DRK waren gemeinsam für die medizinische Betreuung vor Ort im Einsatz.

Verantwortlich für die sanitätsdienstliche Absicherung war der DRK Kreisverband Berlin-Zentrum e.V., unterstützt durch zahlreiche weitere Gliederungen. Darunter Helferinnen und Helfer der DRK-Kreisverbände Wedding/Prenzlauer Berg, Reinickendorf/Wittenau, Müggelspree, Schöneberg/Wilmersdorf, Brandenburg an der Havel, Wernigerode, der DRK-Ortsvereine Warstein und Schloß Holte-Stukenbrock sowie des BRK Kreisverbands Passau. Auch der ASB Regionalverband NordWest und der Stadtverband Datteln stellten Kräfte. Diese Unterstützungskräfte kommen im Rahmen des gegenseitigen Austausches und der kameradschaftlichen Zusammenarbeit zu vielen solcher Einsätze zusammen. Die Zentralbereitschaft Fernmeldedienst und die Abteilung Informationstechnik des DRK Landesverbandes Berliner Rotes Kreuz begleiteten den Einsatz technisch und organisatorisch. Besonders bewährt hat sich mit erfolgreichem Ersteinsatz eine neue Einsatzleitsoftware, die eine digitale Koordination aller Kräfte ermöglichte und für eine effiziente Einsatzdokumentation sorgte. Insgesamt kamen sechs so genannte Unfallhilfsstellen (Sanitätsstützpunkte), 2 First Responder-Teams, 2 Krankentransportwagen (KTW) und 2 Motorräder zum Einsatz. Diese Struktur gewährleistete kurze Reaktionszeiten und eine lückenlose medizinische Betreu-



Auch im Einsatz: Die Motorräder vom ASB und DRK.

ung auf dem gesamten Veranstaltungsgelände. Insgesamt wurden an beiden Tagen rund 500 medizinische Hilfeleistungen erbracht – vom Pflaster bis hin zur notfallmedizinischen Erstversorgung. Dank der guten Organisation und des hohen Engagements sowohl der lokalen als auch der überregional angereisten Helferinnen und Helfer konnte jede Situation professionell bewältigt werden. Der DRK Kreisverband Berlin-Zentrum zieht eine durchweg positive Bilanz: „Das Lollapalooza 2025 war nicht nur für die Festivalbesucher ein Erfolg, sondern auch für uns als Hilfsorganisation. Die enge Zusammenarbeit aller Beteilig-

ten und der Einsatz moderner Technik haben gezeigt, wie gut ehren- und hauptamtliche Strukturen Hand in Hand funktionieren“, so die Einsatzleitung.

Auch allen Einsatzkräften hat es viel Spaß gemacht, es war eine tolle Zusammenarbeit untereinander und auch mit dem Veranstalter!

Wer weitere Informationen oder Medienauskünfte benötigt oder Interesse an einer ehrenamtlichen Mitarbeit hat, kann gerne eine Nachricht an info@drk-berlin-zentrum.de schreiben.

Text und Bilder: Rolf Erbe

”

Die besten Dinge im Leben sind nicht die, die man für Geld bekommt.

Albert Einstein

“

Die grauen Zellen aktivieren



Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten können Menschen jeden Alters betreffen. Wann ist es sinnvoll, genauer hinzuschauen? Wie kann man die Fähigkeiten gezielt trainieren?

„Wer bemerkt, dass Konzentrations-schwierigkeiten den Alltag regelmäßig beeinträchtigen, sollte dem nachgehen“, sagt Markus Breit, Referent für Gesundheit, Prävention und Bewegungsförderung beim DRK-Bundesverband. „Wenn Aufgaben häufig unvollendet bleiben oder man sich schnell ablenken lässt, kann es hilfreich sein, da einmal genauer hinzusehen.“ Ursachen können unter anderem unzureichender Schlaf, Stress oder ungünstige Ernährungsgewohnheiten sein. Diese Faktoren bedingen sich oft gegenseitig: Stress begünstigt ungesundes Essverhalten, späte Mahlzeiten können den Schlaf beeinträchtigen. Auch Bewegungsmangel beeinflusst die geistige Leistungsfähigkeit negativ. Ebenso kann das Mediennutzungsverhalten die Konzentrationsfähigkeit beeinflussen. „Wie oft nehme ich mein Smartphone zur Hand und für welchen Zweck? Lasse ich mich durch Push-Nachrichten schnell ablenken?“, regt

Markus Breit zum Nachdenken an. Der Experte empfiehlt, Essgewohnheiten, Schlaf, Stress und Medienkonsum bewusst wahrzunehmen und für einen kurzen Zeitraum zu protokollieren. Apps und Smartwatches können dabei helfen. So können die Stellschrauben für mehr Konzentrationsfähigkeit im Alltag selbst identifiziert werden. Bei älteren Menschen werden gröbere Konzentrations- und Gedächtnisschwächen häufig eher von Angehörigen wahrgenommen. Bestehen Wortfindungsstörungen, Desorientierung und nachlassende kognitive Leistung über einen längeren Zeitraum, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Zur Stärkung von Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit hält das DRK verschiedene Angebote bereit. „Besonders effektiv sind Angebote, die Bewegung und Konzentration kombinieren“, sagt Markus Breit. Diese „Dual-Task-Übungen“ sind fester Bestandteil der DRK-Gesundheitsprogrammen. Sie sind besonders wirksam, da sie gleichzeitig Körper und Gehirn fordern und nachweislich die geteilte Aufmerksamkeit, das Arbeitsgedächtnis und die Reaktionsfähigkeit verbessern. Aber auch Yoga und Tanzen – das Merken und Ausführen von Bewegungsabfolgen –

fördern die kognitive Leistungsfähigkeit und machen nebenbei Spaß. „Ein weiteres beliebtes Angebot ist der Aktivierende Hausbesuch, der in immer mehr DRK-Kreisverbänden angeboten wird“, so Markus Breit. Ehrenamtliche Aktivierungscoaches besuchen die Menschen zu Hause. Etwa die Hälfte der Zeit wird das Gehirn beispielsweise mit Aufgaben, Gesprächen, Liedern oder Spielen angeregt. Danach werden Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht mit einfachen Übungen trainiert. „Unabhängig vom Alter kann es hilfreich sein, sich zu fragen: Wie lerne ich eigentlich am besten? Zum Beispiel mit Musik oder Bewegung, in der Gruppe oder durch Wiederholung?“, rät der Experte. Auch spielerische Elemente – etwa in Apps mit Gedächtnisaufgaben oder Bewegungsspielen – können motivierend wirken. Es lohnt sich, herauszufinden, was individuell gut funktioniert – ganz ohne Leistungsdruck.

Informationen zu den DRK-Gesundheitsangeboten gibt es unter [drk-wohlfahrt.de/unsere-themen/gesundheits-seniorenarbeit-pflege](https://www.drk-wohlfahrt.de/unsere-themen/gesundheits-seniorenarbeit-pflege)

Impressum

DRK-KV Berlin-Zentrum e. V.

Redaktion:
DRK Berlin-Zentrum

V.i.S.d.P.:
Jacob Molte

Herausgeber:
DRK-KV Berlin-Zentrum e. V.
Herbartstraße 25
14057 Berlin
Tel.: 030 6003005100
<https://www.drk-berlin-zentrum.de/>
info@drk-berlin-zentrum.de

Auflage:
6.298

5	8	1	2	9	1	8	5	4
2	1	9	8	4	5	6	1	5
3	9	1	6	5	9	2	1	1
1	5	6	9	1	2	4	8	3
8	3	4	6	5	7	1	9	2
9	1	4	5	8	3	5	8	1
4	2	1	2	7	5	1	6	1
6	4	5	1	2	6	3	8	8
1	9	2	3	8	4	1	5	6

Lösung

9	5	7					6	1
				2			7	9
6	1				5	3		
					4		2	6
			7				3	8
	8		2					
	2	6	5		7			3
			3	4	8	6	1	
			1			7	9	

Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte sowie in jedem der neun quadratischen Blöcke, die Zahlen von 1 bis 9 genau einmal vorkommen.