



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief März 2026



UNSERE THEMEN

- Der Blutspendienst in unserem Kreisverband wird neu belebt
- Das Krankenhaus aus der Kiste – eine logistische Meisterleistung
- Wassergymnastik als Ganzkörper-Workout für alle Altersklassen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Zahlenspiele machen mir persönlich besonderen Spaß. Kürzlich habe ich noch einmal im DRK-Jahrbuch geblättert, und das steckt bekanntlich voller spannender Zahlen rund um unser DRK. Wussten Sie zum Beispiel, dass wir im Rettungsdienst bundesweit gut 60.000 Beschäftigte haben? Rund 37.200 sind angestellt, rund 23.000 arbeiten ehrenamtlich. In ganz Deutschland sind sie für das Rote Kreuz im Einsatz und knüpfen ein enges Sicherheitsnetz für Menschen, die Hilfe brauchen.

Gerade in schwierigen Phasen brauchen wir diese Art von Sicherheit. Verlässliche und kompetente Hilfe, wie das DRK sie nicht nur mit dem Rettungsdienst bietet, ist Gold wert und wird sehr geschätzt. Für uns ist das eine wichtige Bestätigung, dass wir das Richtige tun. Die Energie, die wir alle gemeinsam dafür investieren, und jeder gespendete Euro tragen dazu bei, Hilfe möglich zu machen, wo sie gebraucht wird. Getreu dem Motto „Die Dinge sind nur so lange unvorstellbar, bis man sie tut“ arbeiten wir jeden Tag

daran, für die Herausforderungen vor Ort gute Lösungen zu finden. Im Frühling können wir unsere Batterien dafür wieder ein Stück weit aufladen. Machen wir es der Natur nach und bündeln wir unsere Kräfte für einen neuen Start. Sicherheit gibt es nicht geschenkt, aber gemeinsam können wir viel dafür tun, sie zu stärken. Und das lohnt sich.



Herzliche Grüße
Jacob Molte
Kreisgeschäftsführer

Neustart des Blutspendedienstes – Engagement neu belebt

Der Blutspendedienst des DRK-Kreisverbands Berlin-Zentrum e.V. startet im Jahr 2026 neu – und das aus gutem Grund. In den vergangenen Jahren ist das Engagement im Blutspendedienst zunehmend eingeschlafen. Die Zahl der betreuten Spendetermine ging über die letzten Jahre stetig zurück. Zuletzt fehlte es vollständig an eigenen Ehrenamtlichen, die die Termine vor Ort begleitet und die Spender*innen wertschätzend betreut haben. Diese Entwicklung machte deutlich: Es braucht dringend einen Neuanfang.

Ende 2025 haben sich deshalb engagierte Ehrenamtliche aus dem Bereich der Wohlfahrts- und Sozialarbeit zusammengeschlossen, um den Blutspendedienst gemeinsam wiederzubeleben. Mit viel Motivation und Verantwortungsbewusstsein wurde der Neustart vorbereitet. Inzwischen besteht das Team bereits aus insgesamt 30 Ehrenamtlichen – darunter auch, was uns natürlich ganz besonders freut, zwei neue Ehrenamtliche, die sich erstmals aktiv im Kreisverband einbringen möchten. Ein starkes Zeichen für den Zusammenhalt und die gelebte Solidarität im Ehrenamt des Wohlfahrts- und Sozialarbeitsbereichs.

Gerade in einer Großstadt wie Berlin ist der Bedarf an Blutkonserven konstant hoch. Schwankende Spendenzahlen, demografische Veränderungen und die Folgen der vergangenen Jahre haben gezeigt, wie verletzlich die Versorgung sein kann. Der Neustart bietet uns daher die Chance, die Bedeutung der Blutspende



© Willing-Helitz/DRK

Personen bei der Blutspende

wieder stärker ins öffentliche Bewusstsein zu rücken und eine ureigene Rotkreuz-Aufgabe wieder als Kreisverband wahrnehmen zu können. Gleichzeitig wird mit den Erlösen aus dem Blutspendedienst der Bereich der Wohlfahrts- und Sozialarbeit weiter gestärkt. Bestehende Projekte wie die Wohnungslosenhilfe, die Nachbarschaftsarbeit und die Kinder- und Jugendhilfe können aus- und neue Projekte wie die Seniorenarbeit aufgebaut werden. Für das Jahr 2026 sind daher rund 50 Blutspendetermine auf dem Gebiet des DRK-Kreisverbands Berlin-Zentrum e. V. geplant. Die exakten Spendeorte und -termine sind jeweils tagesaktuell auf un-

serer Homepage zu finden.

Der Neustart des Blutspendedienstes zeigt, was möglich ist, wenn Ehrenamtliche Verantwortung übernehmen und gemeinsam anpacken. Als Mitglieder des DRK-Kreisverbands Berlin-Zentrum e. V. können auch Sie diesen Weg unterstützen – durch eigenes Blutspenden, durch Weiterempfehlung oder durch ehrenamtliches Engagement. Gemeinsam sichern wir Hilfe, die dort ankommt, wo sie wirklich gebraucht wird.

Die Blutspendetermine finden Sie auf unserer Homepage:
www.drk-berlin-zentrum.de/blutspende

Neue Öffnungszeiten im Rotkreuz-Laden am Klausener Platz 9

Gute Nachrichten für alle Kundinnen und Kunden unseres Rotkreuz-Ladens für Secondhand-Mode: Aufgrund der positiven Erfahrungen an den langen Adventssamstagen behalten wir die erweiterten Öffnungszeiten nun dauerhaft bei.

Der Rotkreuz-Laden hat daher samstags eine Stunde länger geöffnet und unsere Ehrenamtlichen sind ab Januar von 12 bis 17 Uhr vor Ort. Damit haben unsere Kundinnen und Kunden am Wochenende die Möglichkeit, in Ruhe zu stöbern, nachhaltige Mode

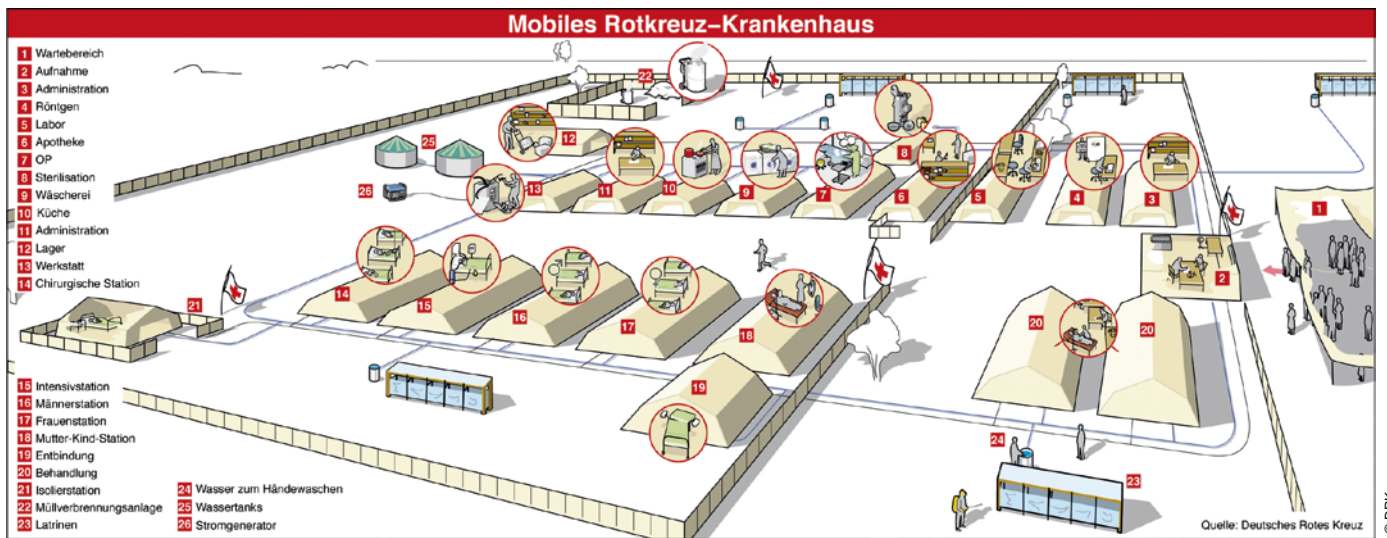
zu entdecken und gleichzeitig unsere vielen sozialen Projekte zu unterstützen.

Zusätzlich gibt es eine weitere Neuerung: auch mittwochs ist nun regulär geöffnet – und zwar von 14 bis 18 Uhr. Diese Ausweitung der Öffnungszeiten ist nur durch das außergewöhnliche Engagement unserer ehrenamtlichen Mitarbeitenden möglich, die mit viel Zeit und Einsatz den Betrieb des Ladens ermöglichen und unseren Kundinnen und Kunden stets mit viel Herzblut beratend zur Seite stehen. Herzlichen Dank an dieser Stelle!

Die Erlöse des Rot-Kreuz-Secondhand-

Ladens fließen direkt in die zahlreichen Projekte des Wohlfahrts- und Sozialarbeitsbereichs unseres Kreisverbands. Mit jedem Einkauf leisten Kundinnen und Kunden somit einen wichtigen Beitrag zu sozialer Unterstützung vor Ort. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten:
Rotkreuz-Laden für Secondhand-Mode
Klausener Platz 9
14059 Berlin
Mo-Fr: 14 bis 18 Uhr
Sa: 12 bis 17 Uhr



Interaktiver 3D-Rundgang zum Einsatz in Bangladesch: <https://fieldhospital360.com/mobile-gesundheitsteams/?lang=de>

Ein Krankenhaus in 450 Kisten

Für den Einsatz nach Katastrophen auf der ganzen Welt hält das DRK ein komplettes Krankenhaus bereit. Es kann innerhalb von 72 Stunden verschickt werden und bis zu 250.000 Menschen versorgen.

Es ist ein wahrer Schatz, den das DRK in seinem Logistikzentrum in der Nähe des Berliner Flughafens verwahrt: Einsatzbereit verpackt in rund 450 Kisten auf 130 Paletten lagert dort ein mobiles (Zelt-)Krankenhaus – für die medizinische Versorgung von bis zu 250.000 Menschen. „Im Falle eines Falles kann es innerhalb von 72 Stunden in ein Katastrophengebiet versendet werden“, sagt Alexandra Kossowski. Die Sachbearbeiterin Surge Training im DRK-Generalsekretariat in Berlin organisiert die Lehrgänge, mit denen Personal auf internationale Einsätze vorbereitet wird. Und sie gehört zu dem Team, das kontaktiert wird, wenn das mobile Krankenhaus oder einzelne Module daraus irgendwo auf der Welt gebraucht werden.

Vor Ort wird es Stück für Stück aufgebaut und kann auch in dieser Phase schon sukzessive genutzt werden – etwa für erste ambulante Fälle. Behandlungszelte, stationäre Abteilungen mit bis zu 120 Betten, Notaufnahme, Geburtsstation bis hin zu den Operationssälen – „nach und nach entsteht ein voll funktionierendes Krankenhaus mit eigener Wasser- und Stromversorgung“, sagt Kossowski. Auch eine Röntgeneinheit, ein Labor und eine Apotheke sowie eine Küche und Wäscherei gehören dazu.

In der Regel wird es aber nie komplett von Berlin versendet. Neben Deutschland haben auch die Rotkreuz-Gesellschaften in Finnland, Norwegen, Kanada und Japan ein solches mobiles Krankenhaus – nach weltweit gleichen Standards, so dass alles wirklich exakt aufeinander abgestimmt ist. Im Einsatzfall stellen die Länder jeweils Teile des Krankenhauses bereit, und zusammen ergeben sie ein Ganzes. „Das ist ein bisschen, als würde man puzzeln oder Tetris spielen“, sagt Alexandra Kossowski. „Und es ist beeindruckend, wie gut diese internationale Zusammenarbeit klappt.“

Das aktuelle Beispiel dafür ist das Feldkrankenhaus in Gaza, das Anfang des Jahres 2024 in der Stadt Rafah in Betrieb gegangen ist – und in dem bis Dezember 2025 bereits fast 200.000 Menschen behandelt wurden. Aus allen fünf Ländern sind Teile dort, Deutschland stellt aktuell gut ein Drittel des Krankenhauses. Genauso international ist das Rotkreuz-Team, das dort arbeitet – denn auch bei dem in der Regel ehrenamtlichen Personal, das auf weltweite Einsätze geht, er-



Operationssaal im mobilen Krankenhaus

gänzen sich die Rotkreuz-Gesellschaften. Allein zum deutschen Pool dafür gehören aktuell rund 600 Menschen mit den unterschiedlichsten Berufen und Fähigkeiten, wobei der medizinische Bereich mit Ärztinnen und Ärzten sowie Pflegekräften der größte ist.

Damit im Ernstfall alles rund läuft und die Teams mit der besonderen Einsatzsituation vertraut sind, finden jedes Jahr diverse mehrtägige Trainings statt. Dafür wird auch schon mal der Klinik-Teil des mobilen Krankenhauses aufgebaut, damit die Teilnehmenden unter realistischen Bedingungen geschult werden können. „Sie erleben dabei, wie es ist, mit wirklich einfachen Ressourcen zu arbeiten“, erklärt Alexandra Kossowski.

Alles in allem hat das mobile Krankenhaus, das ausschließlich für internationale Einsätze bestimmt ist, einen Wert von mehr als 2,5 Millionen Euro. Alles, was irgendwo auf der Welt eingesetzt wird, kommt übrigens nicht nach Deutschland zurück. „Was wir entsenden, bleibt als Spende vor Ort, und wir beschaffen hier alles neu“, sagt Kossowski. So war es beispielsweise in China, als das Krankenhaus nach schweren Erdbeben im Jahr 2008 direkt auf einer Autobahn aufgebaut wurde, oder 2010 in Haiti, ebenfalls nach Erdbeben. Seitdem gab es weitere Entsendungen etwa nach Nepal, in die Ukraine und in die Türkei. Dank seines modularen Aufbaus lässt sich das „Krankenhaus aus der Kiste“ überall flexibel anpassen, betont Kossowski – „egal ob sich die Betroffenen in den Bergen, in einer Wüste oder in den Ruinen einer Stadt befinden“.

Mehr Infos zu dem mobilen Krankenhaus unter:
www.drk.de/hilfe-weltweit/wie-wir-helfen/hilfslogistik/mobiles-krankenhaus/



Wassergymnastik beim DRK: ein gelenkschonender Sport für alle Fitnesslevel

Ganzkörper-Workout für jedes Alter

Während Schwimmen ein beliebter Sport für alle Altersklassen ist, gilt Wassergymnastik vielen noch als Hobby für Ältere. Was ist dran an diesem Klischee?

„Es ist richtig, dass Wassergymnastik eine beliebte Sportart bei älteren Menschen ist, weil sie besonders gelenkschonend ist“, sagt Stefanie Roth, Referentin Gesundheitsprogramme des DRK-Bundesverbandes. „Dennoch stimmt das Klischee nicht.“ Das Training im Wasser kann an unterschiedliche Fitnesslevel angepasst werden. Übungen im Wasser sind sogar Bestandteil vieler Profitrainings: um die Form bei Verletzungen zu erhalten oder gezielt Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit zu trainieren – ohne die Gelenke zu strapazieren.

„Menschen mit Gelenkproblemen, Übergewicht, Arthrose oder Rückenschmerzen profitieren besonders von der Bewegung im Wasser, da Auftrieb und Wasserwiderstand die Gelenke entlasten und dennoch effektiv kräftigen“, unterstreicht Stefanie Roth. Auch nach Operationen und in der Schwangerschaft sind gezielte Übungen im Wasser ein geeignetes Training. Vorsicht ist geboten bei akuten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektionen, offenen Wunden, ansteckenden Hautkrankheiten, schweren Atemwegserkrankungen oder starker Wasserangst – hier ist ärztliche Rücksprache notwendig.

Dass Wasser-Workouts im Trend sind, zeigt auch ein Blick in die sozialen Medien: Unter Hashtags wie #aquafitness oder #poolworkout finden sich Zehntausende Übungen mit unterschiedlichem

Schwierigkeitsgrad. Was begeistert so viele Menschen an der Bewegung im Wasser? „Das Körpergewicht ist deutlich weniger spürbar, wodurch Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke stark entlastet werden, und gleichzeitig erzeugt der Wasserwiderstand ein effektives Kraft- und Ausdauertraining“, erklärt Stefanie Roth. Weitere Pluspunkte: Wasserdruck und -temperatur fördern die Durchblutung und stärken das Herz-Kreislauf-System. Sturzrisiko und Belastungsspitzen sind geringer als bei vielen Land-Workouts. Außerdem wirkt die Kombination aus Bewegung und Wasser entspannend und schmerzlindernd. Besonders viel Spaß macht Wassergymnastik in der Gruppe. Viele DRK-Kreisverbände bieten Kurse vor Ort an. „Unsere Kurse starten mit einem sanften Warm-up. Es folgen Übungen für Kraft, Koordination, Stabilität und Ausdauer. Ein entspannendes Cool-down rundet die Stunde ab“, so Stefanie Roth. Für Abwechslung sorgen Übungen mit Poolnudeln, Hanteln, Schwimmbrettern und Musik. Die qualifizierten Übungsleitungen des DRK achten auf die Sicherheit und gehen auf individuelle Bedürfnisse ein. Die Wassertiefe beträgt etwa 1,35 Meter – auch Personen, die nicht schwimmen können, sind daher willkommen.

Je nach Krankenkasse und Indikation können manche der Kurse als funktionelle Therapie oder Rehabilitation ärztlich verordnet werden. Einige Kurse sind zudem als Präventionskurse zertifiziert. In diesem Fall übernehmen manche Krankenkassen einen Großteil der Kosten.

Kurse finden

Sind Sie neugierig geworden auf das gelenkschonende Ganzkörper-Workout im Wasser? Schauen Sie nach Wassergymnastikkursen in Ihrer Nähe unter:

www.drk.de/hilfe-in-deutschland/kurse-im-ueberblick/gesundheitskurs-wassergymnastik

Zu den DRK-Wassergymnastikkursen
QR-Code scannen



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