



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Mai 2026



UNSERE THEMEN

- Massiver Stromausfall im Berliner Südwesten – unsere Unterstützung im Krisenfall
- Vorsorge für den Notfall treffen
- Hermann Gröhe neuer Präsident des DRK
- Was heißt eigentlich „Ehrenamtskoordination“?
- Fünf Säulen für ein gesundes Herz
- Helfen bei akuten Herzproblemen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

sind Ihnen auch schon einmal Zeitspendende begegnet? Ich weiß, im ersten Moment kann die Frage ein wenig seltsam klingen, doch für das DRK sind Zeitspenden von großer Bedeutung. Auf diesem Weg engagieren sich Menschen, die beruflich oder familiär stark eingebunden sind. Trotzdem schenken sie uns ihre Zeit – projektbezogen und für einen begrenzten Zeitraum. Das ist einer von vielen Wegen, sich ehrenamtlich einzubringen. Für uns ist dieses Engagement Gold wert.

Mit Blick auf den Weltrotkreuztag am 8. Mai, an dem Henry Dунant, der Gründer unseres weltweiten humanitären Netzwerks, Geburtstag hatte, rücken alle Freiwilligen wieder in den Fokus. Verdientermaßen. Mehr als 16 Millionen sind es insgesamt, über 400.000 allein in Deutschland. Diese beeindruckenden Zahlen geben Hoffnung und Zuversicht. Zusammen unterstützen wir Mitmenschen, die uns brauchen, und füllen die Idee der humanitären Hilfe auf ganz vielfältige Art mit Leben. Bei uns vor Ort zeigt sich

das besonders intensiv. Wir sind ganz nah dran an den Betroffenen und im Notfall in der Regel schnell einsatzbereit. Auf die Sommermonate, die vor uns liegen, freue ich mich wieder ganz besonders. Genießen Sie die Wärme und die farbenfrohe Natur und sammeln Sie schöne Erinnerungen – gerne auch die eine oder andere in der DRK-Familie.



Herzliche Grüße
Jacob Molte
Kreisgeschäftsführer

Massiver Stromausfall im Berliner Südwesten – unsere Unterstützung im Krisenfall

Es ist ein Szenario, das man sich lieber nur theoretisch ausmalt: Ein frostiger Januar-morgen, die Heizungen gehen aus, das Internet fällt aus, der elektrische Rollladen fährt nicht hoch und auch die Kaffeemaschine streikt. Was für viele „nur“ eine ärgerliche Einschränkung des Alltags ist, bedeutet für pflegebedürftige Menschen und Senioren eine lebensbedrohliche Ausnahme-situation. Als im Januar in Steglitz-Zehlendorf der Strom ausfiel, zögerten unsere gut ausgebildeten Helferinnen und Helfer nicht, die Menschen in den betroffenen Gebieten zu unterstützen.

Besonders herausfordernd war die Lage in den Pflegeeinrichtungen. Ohne Strom funktionieren weder Aufzüge, Licht, Notrufklingeln noch Essenswagen oder Warmwasseraufbereiter. Unsere Teams packten dort an, wo die Not am größten war:

- **Wärme to go:** Wir organisierten den Transport von heißem Wasser in großen Thermobehältern, um die Grundversorgung und Hygiene sicherzustellen.
- **Erkundung:** Wir erfassten, welche Einrichtungen wie stark betroffen waren und welche Unterstützung für einen längeren Zeitraum organisiert werden musste.
- **Informationsfluss:** Wir unterstützten Einrichtungen bei der Kontaktherstellung zum Krisenstab des Bezirks und übermittelten auch Nachrichten an das Rathaus.

Mit der Dunkelheit kommt bei manchen auch Angst. Besonders bei Alleinlebenden und sogenannten vulnerablen Personengruppen kann der plötzliche Wegfall



© Willing-Holtz/DRK

von Licht und Strom teils starke Gefühle auslösen. Unsere Teams der Psychosozialen Notfallversorgung (PSNV) waren jeden Tag vor Ort, um zuzuhören, Hände zu halten, Ruhe auszustrahlen und praktische Hilfe, wie Übernachtungsmöglichkeiten, zu organisieren.

Ein Einsatz dieser Größenordnung ist immer Teamarbeit. Gemeinsam mit anderen Berliner DRK-Kreisverbänden betrieben wir die zentrale Betreuungs- und Anlaufstelle im Rathaus Zehlendorf. Hier fanden Bürgerinnen und Bürger eine Anlaufstelle, warme Mahlzeiten und konnten auch im beheizten Bürgersaal übernachten. Während um die Ecke fast ein ganzer Stadtbezirk im Dunkeln lag, arbeiteten die Hilfsorganisationen im Hintergrund Hand in Hand. Gemeinsam mit dem Bezirk und dem Land waren wir von Anfang an für die Betroffenen da.

Einsätze wie dieser zeigen, wie wichtig die Unterstützung aller unserer Mitglieder ist, sowohl der Ehrenamtlichen als auch der Fördermitglieder. Katastrophenschutz ist nicht nur ein Hobby, sondern auch harte Arbeit. Während Krisenstäbe noch Pläne schmiedeten oder überörtliche Hilfe organisierten, leisteten unsere Einsatzkräfte ab den ersten Meldungen des Stromausfalls über 1.500 Stunden ehrenamtliche Arbeit. Diese wurden teils in öffentlichem Auftrag, aber auch einfach so, ohne besonderen Auftrag, erbracht. Wir haben da geholfen, wo wir gebraucht wurden. Ohne Spenden stünden unsere Helferinnen und Helfer im Dunkeln. Erst letztes Jahr konnten wir, auch dank Ihrer Spenden, einige Einsatzkräfte mit Kopflampen ausstatten.

Text: Jonas Göbel

Vorsorge für den Notfall treffen



© Willing-Holtz/DRK

Um Krisensituationen besser bewältigen zu können, empfiehlt das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) allen Bürgerinnen und Bürgern eine Notfallvorsorge zu treffen. Auf der Website des BBK können Sie sich umfangreich zu den Themen Notfallvorsorge und Selbstschutz/Selbsthilfe informieren: www.bbk.bund.de/vorsorge

Dort sind beispielsweise kostenlos Broschüren zur Krisenvorsorge zum Download erhältlich sowie auch Informationen und Checklisten über notwendige Lebensmittelvorräte, den empfohlenen Inhalt der Hausapotheke, oder welches Gepäck und Dokumente für den Katastrophenfall wichtig sind.

Kostenfreie telefonische Beratung stellt das BBK unter den Telefonnummern **0800 000 5543** oder **0228 99 550 3670** bereit.

DRK-Präsident Hermann Gröhe: „Es ist mir eine große Ehre“

Acht Jahre lang hatte Gerda Hasselfeldt das DRK als Präsidentin geführt – Ende vergangenen Jahres gab sie das Amt in die Hände von Hermann Gröhe. Auf der DRK-Bundesversammlung haben ihn die Delegierten der Mitgliedsverbände einstimmig für vier Jahre gewählt. Der CDU-Politiker war von 1994 bis 2025 Mitglied im Deutschen Bundestag und von 2013 bis 2018 Bundesminister für Gesundheit. „Ich freue mich darauf, mein Wissen und meine Erfahrung für das DRK einzubringen und zugleich noch vieles Neues kennenlernen und lernen zu können“, sagte Gröhe nach seiner Wahl. Er betonte, dass Hunderttausende Menschen im Namen des DRK für Menschlichkeit vor Ort und in den Krisen weltweit eintreten. Nun der Fürsprecher dieser Menschen sein zu dürfen, sei ihm „eine große Ehre“,

so Gröhe. Der 65-Jährige lebt im nordrhein-westfälischen Neuss. Er ist verheiratet und Vater von vier Kindern. Als Präsident leitet der Rechtsanwalt das ehrenamtlich besetzte Präsidium des DRK, das unter anderem die strategische Ausrichtung des gesamten Verbandes verantwortet. Zudem setzt es die verbandspolitischen Ziele und führt Aufsicht über den Vorstand und die Verbandsgeschäftsführung Bund. Für Hans Hartmann, den Vorsitzenden des DRK-Präsidialrats, ist Gröhe die ideale Besetzung. Er bringe in allen Arbeitsfeldern des DRK umfassende Kenntnisse mit, sei es zur Wohlfahrts- und Sozialarbeit, zum Bevölkerungsschutz oder zur humanitären Hilfe, so Hartmann: „Wir sind sehr froh, dass wir ihn für das Amt gewinnen konnten.“



© Willing-Holtz/DRK

Hermann Gröhe ist seit dem 29.11.2025
Präsident des DRK.

Was heißt eigentlich „Ehrenamtskoordination“?

Das Rote Kreuz ist Ehrenamt – das wird immer betont. Und weil ohne die freiwillig Engagierten manch Angebot gar nicht möglich wäre, bekommen sie intern vielfältige Unterstützung – auf Landes-, Kreis- und Ortsebene sowie in den einzelnen Einrichtungen. Deutschlandweit sind für dieses Freiwilligenmanagement speziell geschulte Koordinierende im Einsatz. Ihre Hauptaufgabe: das Ehrenamt stärken. Dafür werden zum Beispiel die Leitungskräfte bei allem unterstützt, wofür sie nicht genug Zeit haben oder wofür ihnen fachliches Know-how fehlt. „Da sind wir wie Unternehmensberater“, sagt Markus Wensing, der im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe die Servicestelle Ehrenamt leitet. Sein Team berät Kreisverbände und Ortsvereine, wie sie sich weiterentwickeln und welche strategischen Ziele sie sich setzen können. Darüber hinaus plant es Fortbildungen und organisiert Workshops und Projekte, um neue Ehrenamtliche zu gewinnen. Es bereitet Gremiensitzungen vor, plant Veranstaltungen und übernimmt Tätigkeiten aus Personalmanagement, Verwaltung und Öffentlichkeitsarbeit. „Das ganze Aufgabenspektrum der Rotkreuzleitung wird begleitet und unterstützt“, erklärt Wensing. Das gilt auch für die Koordinierenden in den Kreisverbänden und Ortsvereinen, die sich zudem individuell um die einzelnen Freiwilligen kümmern. Sie helfen



© A. Zeilek/DRK-Service GmbH

Von guter Koordination profitieren am Ende alle.

etwa neuen Ehrenamtlichen, ein passendes Betätigungsfeld zu finden, wissen bei organisatorischen Fragen Rat und unterstützen bei Abstimmungen mit Arbeitgebern. In einzelnen Einrichtungen, wie etwa einem Seniorenzentrum, sind sie auch für die konkrete Organisation der Ehrenamtlichen zuständig, die zum Beispiel Bastelstunden, Singkreise oder Skatrunden anbieten. Dann managen sie deren Einsätze, legen Termine fest, bewerben die Veranstaltungen und sind bei Fragen und Problemen ansprechbar. „Das Dankbare an der Arbeit sind die Begeisterung und der Enthusiasmus

der Ehrenamtlichen, die eine Aufgabe finden, in der sie aufgehen“, erklärt Helena Tenambergen, die als Referentin in der Servicestelle arbeitet. Und am Ende profitieren alle, ergänzt Markus Wensing – die Ehrenamtlichen, das DRK und seine Einrichtungen, die Bewohnenden oder Nutzenden sowie die gesamte Gesellschaft: „Ehrenamtskoordination ist der Schlüssel dazu, bürgerschaftliches Engagement nutzbar zu machen.“

**Infos zum ehrenamtlichen
Engagement erhalten Sie bei
Ihrem Kreisverband oder unter
www.drk.de/ehrenamt**



Fünf Säulen für ein gesundes Herz

Etwa 100.000-mal pro Tag schlägt unser Herz – meist schenken wir ihm kaum Aufmerksamkeit. Dabei gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Die gute Nachricht: Wir können viel für unsere Herzgesundheit tun.

„Wir können uns dabei an fünf Säulen der Herzgesundheit orientieren“, rät DRK-Bundesarzt Professor Bernd Böttiger. Säule Nummer eins: Ernährung. Empfehlenswert ist eine ausgewogene, mediterrane Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und gesunden Fetten, wie Olivenöl. Hingegen sollten Zucker, Salz und rotes Fleisch sehr maßvoll dosiert werden. Alkohol sollte am besten ganz vermieden werden.

Die zweite Säule ist Bewegung. „Es muss kein Marathon sein, wöchentlich 150 Minuten moderater Ausdauersport und zweimal Krafttraining stärken den Herzmuskel, können den Blutdruck senken und fördern das Immunsystem“, erklärt Professor Böttiger.

Der Verzicht auf Zigaretten jeder Art bildet die dritte Säule, dazu zählt auch, unbedingt Passivrauchen zu vermeiden. Stressmanagement heißt die Säule Nummer vier. „Untersuchungen zeigen, dass ein hohes Stresslevel Herzerkrankungen begünstigt“, sagt der DRK-Bundesarzt. Atem- und Entspannungsübungen, Achtsamkeitstraining und ausreichend Schlaf wirken sich zum Beispiel positiv auf das Stresslevel aus.

Die fünfte Säule der Herzgesundheit ist die ärztliche Vorsorge. „Bluthochdruck merkt man gar nicht“, erklärt der Experte. „Gleichzeitig ist langfristig erhöhter Blutdruck der größte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Daher

sollten insbesondere Menschen ab 40 Jahren jährlich ihren Blutdruck kontrollieren lassen.“ Auch eine regelmäßige Kontrolle der Blutwerte wie Blutzucker und Cholesterinspiegel ist ratsam. Zur Vorsorge zählt auch, Warnsignale ernst zu nehmen und sie ärztlich abklären zu lassen. Je früher eine Störung erkannt wird, desto besser lassen sich schwere und langfristige Erkrankungen vermeiden. Ein rascher Verlust an körperlicher Belastbarkeit, ungewöhnliche Müdigkeit oder Atemnot bei leichter Belastung sollten nicht ignoriert werden. Auch bei wiederkehrenden Herzrhythmusstörungen oder Herzstolpern, Schwindel und Wassereinlagerungen sollten Betroffene die Ursachen klären lassen.

„Regelmäßig wird debattiert, wie man im Gesundheitssystem sparen kann – für mich spielt Prävention dabei eine zentrale Rolle“, erläutert Professor Böttiger. „Das kann zum einen durch eine stärkere Besteuerung von gesundheitsschädlichen Substanzen wie Nikotin, Alkohol und Zucker geschehen.“ Auf der anderen Seite sei Aufklärung enorm wichtig: „Da müssen wir bei den Kindern ansetzen. Ich halte die Einführung eines Schulfachs ‚Gesundheit und Resilienz‘ für sinnvoll, um junge Menschen früh an einen gesunden Lebensstil heranzuführen.“

Wenn Sie gezielt etwas für Ihre Herzgesundheit tun möchten, informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über Präventionsangebote oder besuchen Sie einen Gesundheitskurs des DRK.

Suchen Sie hier einen Kurs in Ihrer Nähe:
www.drk.de/hilfe-in-deutschland/gesundheits-und-praevention/gesundheitsprogramme

Helfen bei akuten Herzproblemen

Erkennen:

Heftiger Brustschmerz, kalter Schweiß, starke Atemnot, plötzliche Schwäche, Bewusstseinsstörungen – bei Frauen möglicherweise unspezifische Symptome

Helfen:

- Notruf 112 absetzen
- Betroffene Person beruhigen
- Enge Kleidung öffnen
- Kein Wasser oder Essen geben
- Oberkörper erhöht lagern
- Bei Bewusstlosigkeit und sicher normaler Atmung: Seitenlage, kontinuierliche Atemkontrolle
- Ist keine normale Atmung vorhanden: Herzdruckmassage (100- bis 120-mal/Min., 5 bis 6 cm tief)

Um im Notfall kompetent helfen zu können, empfiehlt das DRK, alle zwei Jahre einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen. Jetzt einen Kurs finden unter www.rotkreuzkurs.de



© A. Zeilek / DRK-Service GmbH

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