

Rotkreuz

Für Mitglieder, Freunde und Förderer
aus dem Stadt- und Landkreis Karlsruhe

MAGAZIN

03/2022

**HÖCHST-
LEISTUNG**
Ausbildung zum
Notfallsanitäter

**IGEL ERWIN
AUF TOUR**
Vierbeiner macht
sich stark für den
Kindernotarztwagen

WETTBEWERB
Unser JRK in Aktion

FAMILIEN TAG
Danke für
Ihren Besuch!

**DRK-MEDIZIN-
AKADEMIE**
Darmkrebs



Titel

Der DRK-Familientag fand am 18. Juni bei strahlendem Sonnenschein und hochsommerlichen Temperaturen statt.



Inhalt

Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen des JRK-Kreiswettbewerbs.



24

Igel Erwin und sein Projekt Kinder- notarztwagen.

Richtig trinken: Warum es so wichtig ist, ausreichend zu trinken und welche Durstlöscher ideal sind.

AUS DEM DRK-KREISVERBAND

DRK-Familientag	Seite 4+5
Kreisversammlung mit Abschied	Seite 6+7
Einsatz für Vertriebene	Seite 8+9
Die Notfallsanitäter-Ausbildung	Seite 10+11
Auszeichnung für Heribert Rech	Seite 12
Sprechfunkausbildung	Seite 12
Erste Hilfe mit Selbstschutzhilfen	Seite 13
JRK-Kreiswettbewerb unter der Lupe	Seite 14–17
Rätsel	Seite 18
Freiwilligendienst beim DRK	Seite 19

AUS DEM EHRENAMT

Kurzmeldungen	Seite 20+21
Neue Kreisbereitschaftsleitung	Seite 22
Ortsverein Karlsruhe Stadt baut um	Seite 23
Igel Erwin engagiert sich	Seite 24+25
Doppelleben	Seite 26
Gezielter Spendenaufruf in Malsch	Seite 27
Aus den Jahreshauptversammlungen	Seite 28
Blutspende-Termine	Seite 29

MEDIZIN & PRÄVENTION

Darmkrebs	Seite 30+31
Richtig trinken	Seite 34+35

IMPRESSUM

Herausgeber: Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Karlsruhe e. V., Am Mantel 3, 76646 Bruchsal, Tel.: 07251 922 0

Verantwortlich für den Inhalt: Daniel Schneider, Kreisgeschäftsführer **Internet:** www.drk-karlsruhe.de

Volksbank Karlsruhe, IBAN: DE58 6619 0000 0000 0331 11, BIC: GENODE61KA1

Sparkasse Kraichgau, IBAN: DE92 6635 0036 0000 0680 08, BIC: BRUSDE66XXX

Redaktion & Layout: Anja Wenz, DRK-Kreisverband Karlsruhe e. V., Stabsstelle Presse- u. Öffentlichkeitsarbeit, Ettlinger Straße 13, 76137 Karlsruhe, Tel.: 07251 922 186, Fax: 07251 922 179, E-Mail: redaktion@drk-karlsruhe.de

Anzeigen: Anja Wenz, Tel.: 07251 922 186, E-Mail: redaktion@drk-karlsruhe.de. Die Anzeigen in dieser Ausgabe dienen der Refinanzierung des Rotkreuz Magazins. Werbliche Inhalte sind keine Empfehlung des Herausgebers.

Druck: BADISCHE NEUESTE NACHRICHTEN Badendruck GmbH, Karlsruhe. Diese Zeitschrift ist auf umweltfreundliches Recyclingpapier gedruckt. **Auflage:** 36.000 Exemplare

Adressänderung? Bitte kurze Info an mitglieder@drk-karlsruhe.de oder telefonisch 07251 922 160

Redaktionsschlüsse: Oktober Ausgabe: 12. September; Januar Ausgabe: 21. November

Schriftgröße: Für eine optimale Lesbarkeit drucken wir den Lauftext im Magazin mit 10 pt.



Daniel Schneider

KREISGESCHÄFTSFÜHRER

**Liebe Kameradinnen und Kameraden,
liebe Mitglieder, Förderer und Freunde,
liebe ehren- und hauptamtlichen Kolleginnen und Kollegen,
liebe Unterstützer des DRK-Kreisverband Karlsruhe,**

in den letzten Wochen und Jahren wurde das Deutsche Rote Kreuz gefordert, gebraucht und vielfältig eingesetzt. Zuletzt haben wir federführend die dm-arena der Messe Karlsruhe für mehrere Wochen als kurzfristige Landeserstaufnahme betrieben. Binnen weniger Stunden und Tage wurde aufgebaut, angepackt, vorbereitet, eingekauft und organisiert. Der Platz und die Struktur wurden für 1.200 Vertriebene aus der Ukraine geschaffen. Dies geht nur unter höchstem Engagement aller Beteiligten und der persönlichen Einsatzbereitschaft jedes Einzelnen. Dieses Engagement, diese Freiwilligkeit und diese Bereitschaft, sein Herz und seine Kraft anderen zur Verfügung zu stellen, ist für mich der Grund, warum ich vor 25 Jahren im Roten Kreuz angefangen habe.

Nach zwei Jahren Pandemie, nach einem Katastropheneinsatz und vielen weiteren ungewöhnlichen Herausforderungen in den letzten zwei Jahren, bin ich nur umso mehr darin bestärkt, wie wichtig und richtig das Deutsche Rote Kreuz in der Gesellschaft und für die Gesellschaft ist. Ich bin daher stolz, als Kreisgeschäftsführer Herrn Jörg Biermann nachfolgen zu dürfen. Ich freue mich sehr auf die Herausforderungen, wenn auch Herr Biermann große Fußspuren hinterlässt. Aber als Rotkreuzler weiß ich, dass wir kameradschaftlich zusammenstehen, dass wir auch alle zukünftigen Schwierigkeiten gemeinsam meistern werden und ich freue mich, dass wir uns dem Ganzen mit der Leidenschaft stellen werden, die wir seit vielen Jahren immer wieder unter Beweis stellen.

Es ist mir besonders wichtig, den guten Kontakt und den Draht zu den ehrenamtlichen Strukturen aufrecht zu erhalten und weiter zu vertiefen. Das Ehrenamt ist das Rückgrat unserer Rotkreuz-Struktur, die wir benötigen, aber vor allem auch auf das wir bauen können. Zu

wissen, dass jedwede Problematik kommen kann und wir diese meistern werden, lässt uns erst alle weiteren Themen bewältigen.

Selbstverständlich sind auch die hauptamtlichen Strukturen ein Erfolgsgarant. Auch hier konnte in den letzten Jahren viel bewegt werden, Wachen neu gebaut werden, die Digitalisierung vorangebracht werden und der Kreisverband Karlsruhe stellte sich auch hier der Mammutaufgabe zur Umsetzung der großen Vorhalteeerweiterung im Rettungsdienst.

„Als Rotkreuzler weiß ich, dass wir kameradschaftlich zusammenstehen.“

Die kommenden Jahre werden sicherlich aufgrund der sich ändernden Rahmenbedingungen und den Veränderungen in den rechtlichen Aspekten, vornehmlich im Rettungsdienst, nicht einfach für den DRK-Kreisverband Karlsruhe e. V. werden. Allerdings vertraue ich auf die Leistungsfähigkeit aus Haupt- und Ehrenamt und bin dankbar, für das Vertrauen in meine Person als Kreisgeschäftsführer. Hier möchte

ich auch meinen besonderen Dank dem Präsidium und dem Präsidenten des DRK-Kreisverband Karlsruhe e. V. aussprechen. Ohne deren Vertrauen und Unterstützung wäre eine Ausübung dieser Position als Kreisgeschäftsführer schlicht nicht möglich.

Ich freue mich auf alle Herausforderungen, die wir gemeinsam bewältigen werden!

Mit freundlichen Grüßen

Ihr

 Daniel Schneider
 DRK-Kreisgeschäftsführer





DRK- FAMILIEN- TAG

**DANKE,
DASS
SIE DA
WAREN!**



Endlich – nach zwei Jahren Pandemie-Pause fand am 18. Juni 2022 wieder ein DRK-Familientag im Zoologischen Stadtgarten statt. Wie aus dem Bilderbuch präsentierte sich der Veranstaltungstag mit bestem Hochsommer-Wetter. „Viel trinken“ wurde an allen Ecken und Enden gepredigt, aber auch das tolle Gelände im Zoologischen Stadtgarten bot viele Schattenplätze. Alle BesucherInnen waren eingeladen, die bunte Erlebniswelt mit 34 Ständen zu erkunden und sich kulinarisch verwöhnen zu lassen.

Zur Eröffnung fanden sich um 11 Uhr die Partner ein: Doris Fath (Gartenbauamt Karlsruhe), Frau Dr. Ulrike Stephan (Zoologischer Stadtgarten Karlsruhe), Heribert Rech (DRK), Frank Theurer (CIK), Petra Spitzmüller (AOK). Bereits zum 9. Mal fand das Event statt und hat

einen festen Platz in der Jahresplanung. Heribert Rech lobte die aufwendig gestaltete Parkanlage, die durch die Tier- und Pflanzenwelt eine einmalige Symbiose für innerstädtische Naherholung bietet. Das DRK ist dankbar jene als Ausrichtungsort nutzen zu dürfen.

Gesäumt von zahlreichen Einsatzfahrzeugen und Mitmach-Aktionen, boten die ehren- und hauptamtlichen DRK-Mitarbeiter ein tolles Familienprogramm. Das Bobby-Car-Rennen oder das Bärenhospital waren dabei nur zwei spannende Stopps bei der Rallye. Alle Beteiligten gaben sich viel Mühe, vielfach auch einfach die Scheu vor den „uniformierten Rettern“ oder den Fahrzeugen abzulegen. Spielerisch konnten viele Kids dem Thema Erste Hilfe näher kommen, denn alleine das



**BIS ZUM
NÄCHSTEN
MAL!**

„Hilfholen“ ist wichtig und oft der erste Schritt für Kinder. Auch die AOK informierte präventiv und beriet zur gesunden Ernährung samt Kochvorführung und Verkostung.

Das Thermometer kletterte an diesem Tag weit über 30 Grad, was sicher viele BesucherInnen eher an die Badeseen und in die Freibäder zog. Dennoch war der Tag gelungen, denn tausende BesucherInnen konnten die Vielfalt des DRK sehen und in Kontakt kommen. Die Botschaft kam an: Wir sind für Sie da!

Der große Dank gilt den Partnern AOK Mittlerer Oberrhein, City Initiative Karlsruhe, Zoologischer Stadtgarten, den Organisatoren und allen ehrenamtlichen HelferInnen sowie den Kooperationspartnern.



KREISVERSAMMLUNG DES DRK IN KARLSRUHE WÄHLT NEUES PRÄSIDIUM UND WÜRDIGT JÖRG BIERMANN MIT VERDIENSTMEDAILLE UND STANDING OVATION ZUM ABSCHIED.

DRK-Kreisgeschäftsführer verabschiedet sich von seinen Ehrenamtlichen



© Bilder: DRK KV KA

Am 17. Mai 2022 fand die Kreisversammlung des DRK-Kreisverband Karlsruhe e.V. in Karlsdorf-Neuthard statt. Die Versammlung bringt beinahe 300 Delegierte aus allen ehrenamtlichen Ortsverbänden im Kreis zusammen. Zuvor war bereits bekannt, dass der Termin ein erster Schritt in den Ruhestand von Geschäftsführer Jörg Biermann sein würde, was auch das „traurige Highlight“ neben Grußworten, Jahresabschlüssen und der Neuwahl des Präsidiums darstellte. So folgten auch zahlreich die kommunalen Vertreter, Landtagsabgeordnete, Partner aus Politik und Wirtschaft sowie Vertreter anderer Wohlfahrtsverbände und Rettungsdienstorganisationen der Einladung.

Der Präsident des DRK-Kreisverbandes Karlsruhe e.V., Innenminis-

ter a.D. Heribert Rech, dankte allen haupt- und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen für ihren großen Einsatz und das herausragende Engagement in den zurückliegenden drei Jahren, geprägt von Krisen. Die Coronapandemie hat zu Verunsicherung, großen Sorgen und Frust geführt. Es war vom ersten Tag an wichtig, dass vor allem systemrelevante Tätigkeitsbereiche so schnell wie möglich neu strukturiert werden und ohne

**Knapp
300
Delegierte
anwesend**

bedeutende Ausfälle funktionieren. In dieser Ausnahmesituation ist nach wie vor viel Kreativität, aber auch unglaublich viel Tatkraft gefordert. Diese Hürden wurden, sowohl von ehrenamtlichen HelferInnen, aber auch von hauptamtlichen MitarbeiterInnen bestens gemeistert. Für Rech steht fest: „Das DRK in Karlsruhe ist in normalen Zeiten, wie auch in Krisenzeiten, für die Menschen sicher und zuverlässig da. Sie sind in den Ortsvereinen, Bereitschaften, im Bereich der sozialen Dienste und beim Jugendrotkreuz immer für Menschen in Not zur Stelle.“ In den Fokus stellte er einen unerlässlichen Part nach der Rettung und nahm politische Institutionen in die Pflicht: „Die Nachsorge nach traumatischen Einsätzen ist ebenso wichtig, wie die Rettung selbst.“ Erfreuliche Zahlen ergänzten seinen Bericht: stabile 3.500 Ehren-

amtliche, was im Vergleich zu anderen Vereinen nicht selbstverständlich sei, und das Hauptamt mit über 600 MitarbeiterInnen. Darunter sind fast 90 Nachwuchskräfte der Notfallsanitäter, da im April eine weitere Klasse gestartet war.

Das Highlight nach der Neuwahl war jedoch der Rückblick auf 34 Jahre Amtszeit von Jörg Biermann als Kreisgeschäftsführer des DRK-Kreisverband Karlsruhe e.V.. Dieser übergab zum 01.06.2022 das Amt an seinen bisherigen Stellvertreter und Rettungsdienstleiter Daniel Schneider. Jörg Biermann hat während seiner Amtszeit eine wortwörtlich gewinnbringende Führung bewiesen, denn er übernahm 1988 den maroden Verein nahe der Insolvenz. Er hat es verstanden, wie kaum ein anderer, ein Bindeglied zwischen allen Bereichen darzustellen und legte dabei ein unheimliches diplomatisches Geschick an den Tag.

Als Überraschungsgast war die Präsidentin des DRK-Landesverbandes Barbara Bosch geladen und ehrte den scheidenden Geschäftsführer mit der Verdienstmedaille des DRK-Landesverbandes (Bild unten). Die Laudationen prägten vielfach die Worte Vertrauen, Verlässlichkeit, Menschlichkeit in Bezug auf den Geschäftsführer. Liebevoll benutzte Ulli Hockenberger, CDU-Landtagsabgeordneter, auch den Titel „Schlingel“, was aber nur ein weiterer Beweis für seine respektvollen und freundschaftlichen Beziehungen in alle Richtungen ist. „Für gute Erinnerungen muss man vorsorgen, in Wort und Tat, und das hast du gemacht“, fasst Hockenberger weiter zusammen. Landtagsabgeordnete Andrea Schwarz (Die Grünen) Sprecherin der Fraktion zu den Themen Rettungsdienst und Bevölkerungsschutz, dankte Herr Biermann für die stets ehrliche und vertrauensvolle, aber auch neutrale Zusammenarbeit. Knut Bühler, Erster Landesbeamter, stellte die menschliche und unkomplizierte Persönlichkeit des Geschäftsführers in den Vordergrund, welche dazu geführt hat, dass eine fruchtbare Zusammenarbeit mit dem Landratsamt entstand. „Vor 14 Jahren war keine Chance, keine

Das Präsidium Präsident Heribert Rech

• stellv. Präsident Prof. Dr. Bernd-Dieter Gonska • Schatzmeister Rainer Staudt • Justitiar Dr. Peter Baukelmann • Kreisverbandsärzte Prof. Dr. Dr. Michael Henrich und Sascha Tantzky • Kreisbereitschaftsleiter Alexander Schmidt • Kreissozialleiterin Renate Mohr • Kreisjugendleitung Ulla Stefan • Rotkreuzbeauftragte für den Katastrophenschutz Rudolf Schnäbele und Karl-Heinz Gröber • Beisitzer Bereich Albtal Annerose Ochs • Beisitzer Bereich Bretten Kevin Arz • Beisitzer Bereich Bruchsal Wolfgang Müller • Beisitzer Bereich Ettlingen Maik Olpp • Beisitzer Bereich Hardt Manfred Berger • Beisitzer Bereich Karlsruhe Bernd Preininger • Beisitzer Bereich Kraichgau Wolfgang Münch • Beisitzer Bereich Kraichtal Dr. Nicolai Thomas • Beisitzer Bereich Lußhardt Patrick Rothermel • Beisitzer Bereich Pfinztal Klaus Altmann • Schriftführer Horst Schmidt-Tudl • Kreisgeschäftsführer Daniel Schneider mit beratender Stimme (ab 01.06.)

Aussicht darauf, dass man eine integrierte Leitstelle zustande bringen könnte. Die Dinge haben sich gewandelt und ein wesentlicher Akteur war Jörg Biermann“, lobt Bühler.

Daniel Schneider ist sich der Verantwortung und gewaltigen Dimension der Fußspuren bewusst, in die er tritt. Er danke dem Präsidium für das ihm entgegengebrachte Vertrauen

„Es war uns eine Ehre mit Ihnen auf dem Rotkreuzmeer Kreisverband Karlsruhe segeln zu dürfen.“

Daniel Schneider



und die jahrelange Schule, die er bei seinem Mentor genießen durfte. „Das Lebenswerk des Herr Biermann ‚DRK- Kreisverband Karlsruhe e.V.‘, wie wir es heute erleben können, ist einmalig, ist besonders. Es gebührt Herr Biermann der größte Respekt für diese 34 Jahre. [...] Es war uns eine Ehre mit Ihnen auf dem Rotkreuzmeer Kreisverband Karlsruhe segeln zu dürfen.“ Mit Daniel Schneider bekommt der Kreisverband einen dynamischen Vollblut-Rotkreuzler. Er selbst ist ehrenamtlich im Ortsverein Waghäusel aktiv.

Sichtlich emotional bewegt kam Jörg Biermann dem Wunsch nach einem persönlichen Schlusswort nach. Ganz nach dem Motto „Am Ende schaut man an den Anfang“ blickte er in die volle Altenbürgerhalle und resümiert: „Es hat eine Weile gedauert, bis ich das Vertrauen der Ehrenamtlichen gewonnen hatte. Ich habe früh gelernt, dass die Ortsverbände das Fundament des Kreisverbandes sind. Ich gehe davon aus, Ihren Applaus nach zu urteilen, dass ich vieles richtig gemacht habe und möchte mich für die 34 Jahre bedanken.“ Die Arbeit unter dem Roten Kreuz bedeutet oft Verzicht für die Familie: „Ich danke meiner Frau und meinen Kindern, dass sie meine Arbeit mitgetragen haben.“

VOM EHRENAMT GETRAGEN – GROSSEINSATZ BEENDET

Über 46.500 Stunden von Hilfsorganisationen im Ankunftszentrum für Vertriebene aus der Ukraine geleistet.

Der DRK-Kreisverband Karlsruhe e.V. war zwischen Ende März und Ende April im Dauereinsatz für Vertriebene aus der Ukraine. In diesem Zeitraum wurde in der Messe Karlsruhe ein temporäres Ankunftszentrum eingerichtet. In Summe wurden in der Betriebszeit von 38 Tagen 3.000 Geflüchtete in der Einrichtung untergebracht. Der Tag mit dem höchsten Zustrom brachte über 280 Neuzugänge nach Karlsruhe. Ausgelegt war die Unterkunft für eine Kapazität von 1.000 Personen, die aber nie ausgeschöpft werden musste. Die maximale zeitgleiche Belegung erreichte 465 Flüchtlinge.

Außerordentlich war das Engagement der ehrenamtlichen Rotkreuz-Helferinnen und Helfer. Täglich waren 40 Einsatzkräfte von DRK und weiteren Hilfsorganisationen in der Arena im Einsatz – verteilt auf mehrere Schichten, rund um die Uhr. Manche opferten Urlaubstage für die Dienste, andere übernahmen nach dem Büro- oder Fabrik-Job noch zusätzlich eine Spätschicht



in der Notunterkunft. „Wir sind unglaublich stolz auf diesen Zusammenhalt unter all unseren Ortsvereinen und Bereitschaften und das Engagement was letztlich im Sinne der Nächstenliebe den Menschen zu Gute kam. Wir konnten die Wirkungskraft unserer Hilfsorganisation nach dem ureigenen Sinn demonstrieren und waren dem Regierungspräsidium ein verlässlicher Partner“, sagt Lisa Gruber, stellv. DRK-Kreisgeschäftsführerin, die die Leitung innehatte und nahezu 24/7 zu erreichen war.

Auch die Regierungspräsidentin Sylvia M. Felder fand in einer eigenen Pressemeldung anerkennende Worte: „[...] Mir ist es ein persönliches Anliegen, allen Beteiligten ein herzliches Dankeschön zu sagen, die mit großer Einsatzfreude und persönlichem Engagement innerhalb kürzester Zeit die Ertüchtigung der Messehalle umgesetzt, und die rund um die Uhr die Geflüchteten aus der Ukraine willkommen geheißen und ihre menschenwürdige Aufnahme, Betreuung und Versorgung sichergestellt

haben. Mein besonderer Dank gilt hierbei den zahlreichen Ehrenamtlichen des DRK-Kreisverbands Karlsruhe und weiterer Hilfsorganisationen. [...] Wir können uneingeschränkt stolz auf das großartige zivilgesellschaftliche Engagement sein, mit dem die Geflüchteten in Baden-Württemberg begrüßt, aufgenommen und bei der Bewältigung ihrer Sorgen und Nöte unterstützt werden. Hierfür ist der Betrieb der Einrichtung in Rheinstetten beispielhaft.“

„Mit dem Einsatzende blicken wir auf enorme Zahlen, verbunden mit tiefstem Dank. Ich möchte betonen, dass die Unterkunft vom Ehrenamt getragen wurde“, ergänzt Lisa Gruber. „Das DRK-Karlsruhe war ein konstanter Teil der 320 HelferInnen, die oft zahlreiche Schichten übernahmen.“ Das Stundenkonto aller Organisationen und Hilfskräfte (DRK, Malteser, ASB, Johanniter, Pro-Medic, Feuerwehr sowie Dolmetscher) schloss mit der überwältigenden Zahl von knapp über 46.500 Stunden.



DRK NEUENBÜRG



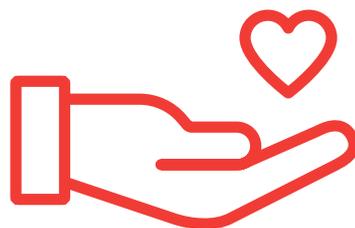
DRK SÖLLINGEN



DRK WEIHER



DRK HOHENWETTERSBACH



DANKE



DRK ZEUTERN



SPENDE
STADTWERKE

DRK Albsiedlung, DRK Berghausen, DRK Blankenloch, DRK Bretten, DRK Bretten-Büchig, DRK Büchenau, DRK Busenbach, DRK Christian-Griesbach-Haus, DRK Durlach, DRK Egg.-Leo., DRK Ettlingen, DRK Etzenrot, DRK Forst, DRK Gölshausen, DRK Grötzingen, DRK Hauptamt Notrufzentrale, DRK Hauptamt Rettungsdienst, DRK Hauptamt Verwaltung, DRK Helmsheim, DRK Hohenwetttersbach, DRK Karlsdorf, DRK Krankentransport, DRK Kronau, DRK Linkenheim, DRK Malsch, DRK Marxzell, DRK Mingolsheim, DRK Mühlburg, DRK Mutschelbach, DRK Neuburgweier, DRK Neuenbürg, DRK Neureut, DRK Neuthard, DRK PSNV, DRK Rüppurr, DRK Rüppurr, DRK Schöllbronn-Schluttenbach, DRK Söllingen, DRK Spielberg, DRK Stadtbereitschaft KA, DRK Staffort, DRK Stettfeld, DRK Stupferich, DRK Sulzfeld, DRK Untergrombach, DRK Unteröwisheim, DRK Waghäusel, DRK Weiher, DRK Weingarten, DRK Wettersbach, DRK Wöschbach, DRK Zaisenhausen, DRK Zeutern; ASB Karlsruhe, Johanniter Karlsruhe, Malteser Karlsruhe und Bruchsal, Freie Mitarbeiter



Unsere NotfallsanitäterInnen erkennen Sie an diesem Abzeichen. ►



Zusätzlicher Jahrgang startete im April.

Die Ausbildung steht auf drei Säulen: Wache, Berufsschule, Klinik – die alle mit beachtlichen Stundenvorgaben in luftige Höhen ragen.

1.970

Stunden im Betrieb auf den Wachen

1.920

Stunden in der Berufsschule

780

Stunden in der Klinik (Anästhesie, Intensivstation, Geriatrie und allgemein Station)

Der Kreisverband Karlsruhe ist stolz auf eine hohe Schülerdichte in mehreren Jahrgangsklassen und kann mit der neuen April-Klasse in totaler Summe 86 SchülerInnen vorweisen.

Die Ausbildung zum Notfallsanitäter beim DRK-Kreisverband Karlsruhe zeichnet sich durch eine überdurchschnittlich hohe Zahl an Praxisunterrichtsstunden aus. „Wir legen viel Wert auf die Praxis, weil hier der Lerneffekt unschlagbar hoch ist“, sagt Marcello Marongiu, Verantwortlicher Praxisanleiter. Laut Gesetz wird ein Schlüssel von 10 % der geleisteten Wachenstunden verlangt, was ca. 200 Stunden bündelt. In Karlsruhe hingegen wenden die angehenden

Das Berufsbild des Rettungsassistenten wurde 2014 mit dem Ausbildungsberuf zum Notfallsanitäter abgelöst. Dazu wurde das grundlegende Notfallsanitätergesetz geändert. Heute absolviert man bis zum „High End Level“ eine dreijährige Berufsausbildung.

Notfallsanitäter ihr Wissen in rund 650 Stunden an bzw. bauen es aus. Die Ausbildung schließt mit einer staatlichen Prüfung am Ende des dritten Ausbildungsjahres ab.

Bei Technik und Ausstattung kann man von einem Alleinstellungsmerkmal sprechen. Es wurde mit großem Aufwand in einen modernen Lehrsaal investiert: eine Simulationsanlage mit RTW-Kofferaufbau, fünf Kameras und Mikrophone innen wie außen, integrierte Fallsimulation und Feedback-Technik. Zur Verfügung stehen des Weiteren umfangreiches Übungsmaterial, C3 Monitor Simulator, ein originales Beatmungsgerät und vieles mehr. Das Equipment ist äquivalent der Ausrüstung der im Dienst bereitgestellten Rettungswägen und Notarzteinsetzfahrzeugen.

Die digitale Technik erlaubt auch, eigene Videos für Trainingszwecke zu erstellen, die dann der Klasse als Lernhilfe zugänglich gemacht wird. „Es ist bereits ein großer Video-Schatz entstanden“, weiß der Praxisanleiter. Dieses Angebot des lehrvideounterstützten Lernens in einem Kreisverband/Ausbildungsbetrieb ist einmalig.

Aber auch analog hat man begonnen Wissen bewährt zu sammeln. Die Schüler können selbstständig auf der Lehrrettungswache, während der einsatzfreien Zeit, in einer kleinen Fachbibliothek recherchieren und nachschlagen.

Alle Lehrmaßnahmen und Rahmenbedingungen sind Teil des betrieblichen Ausbildungsplans, welcher dem Regierungspräsidium unterbreitet wird. Durch die geplante Verkürzung der Hilfsfrist und die daraus resultierende Vorhalteeerweiterung, wird auch in den nächsten Jahren verstärkt Personal im Rettungsdienst benötigt werden. „Um auch in Zukunft mit qualifiziertem Personal die Rettungsmittel besetzen zu können, möchten wir uns schon jetzt gut aufstellen“ sagt Alexander Höß, Rettungsdienstleiter. Wir haben die „Neuen“ besucht und ein paar Fragen gestellt, drei Stimmen ...



Anna-Maria, 20 Jahre

Warum die Ausbildung beim DRK?

Das DRK ist der mir bekannteste Verein und ich habe bis jetzt nur gute Erfahrungen gemacht.

Wie waren die ersten Wochen?

Meine ersten Wochen waren sehr gut und aufregend.

Darauf freue ich mich:

Ich freue mich am meisten darauf, viel Neues zu sehen und zu lernen.

Davor habe ich noch Respekt:

Ich habe Respekt davor, in Zukunft die Verantwortung über das Auto zu haben, freue mich gleichzeitig aber darauf.

Wie ist die Lehrrettungswache ausgestattet?

Die Lehrrettungswache ist sehr gut ausgestattet, besonders beeindruckt war ich vom RTW-Simulator.

Sind die Mitschüler nett?

Ich verstehe mich super mit meinen Mitschülern und freue mich auf die gemeinsame Zeit.

Freuen Sie sich auf Ihre 3-jährige Ausbildung?

Ich könnte nicht glücklicher sein, die Chance auf die Ausbildung bekommen zu haben und bin sehr dankbar.

Im Regelfall beginnt die Lehrzeit jedes Jahr zum 1. Oktober.

Wer Interesse an der Ausbildung hat, wendet sich an
Susanne Klostermann,
07251 922 201,
klostermann@drk-karlsruhe.de



Carl-Lucio, 26 Jahre

Warum die Ausbildung beim DRK?

Die Vielfältigkeit der Hilfsorganisation faszinierte mich schon immer.

Wie waren die ersten Wochen?

Die ersten Wochen haben viel Spaß gemacht. Auch wenn es manchmal schwierig war den großen Input im Kopf zu sortieren.

Darauf freue ich mich:

Ich freue mich besonders auf spannende Praxiserfahrungen.

Davor habe ich noch Respekt:

Großen Respekt habe noch vor Kindermotfällen und sehr komplexen Einsätzen, auch wenn mich diese sehr interessieren.

Wie ist die Lehrrettungswache ausgestattet?

Die Lehrrettungswache ist wirklich gut ausgestattet. Sie ist technisch auf dem neuesten Stand und einsatztaktisch ideal gebaut.

Sind die Mitschüler nett?

Wir haben großes Glück mit unserer Klasse. In kürzester Zeit hat sich eine richtige Gemeinschaft gebildet.

Freuen Sie sich auf Ihre 3-jährige Ausbildung?

Ich freue mich sehr auf die nächsten 3 Jahre. Eben auch, weil diese sehr anspruchsvoll und fordernd werden.

Warum die Ausbildung beim DRK?

Ich möchte Menschen helfen und etwas zum Allgemeinwohl beitragen.

Wie waren die ersten Wochen?

Sehr positiv. Ich freue mich sehr, hier tolle Menschen kennengelernt zu haben.

Darauf freue ich mich:

Die erste RTW-Schicht, weil es eine Herausforderung ist und ich mich beweisen muss.

Davor habe ich noch Respekt:

Ob ich es schaffe, den Erwartungen meiner Kollegen gerecht zu werden.

Wie ist die Lehrrettungswache ausgestattet?

Sehr gut, weil viel Platz für die Praxis geschaffen wurde.

Sind die Mitschüler nett?

Absolut, ich konnte schon tolle Kontakte knüpfen und bin angekommen.

Freuen Sie sich auf Ihre 3-jährige Ausbildung?

Total, die Ausbildung wird mich stärken und persönlich weiterbringen.

Younes, 20 Jahre



◀ Ein Highlight war für alle der Besuch im Hochseilgarten, um sich kennenzulernen.

▶ Die April-Klasse mit 19 Auszubildenden.



Auszeichnung für Heribert Rech



Präsident der WLFD in Deutschland Axel Fischer MdB (rechts) und Vizepräsidenten Olav Gutting MdB (rechts) übergaben die Auszeichnung an Heribert Rech.

Die Weltliga für Freiheit und Demokratie (WLFD) in Berlin lud zur Vollversammlung und nutzte den Rahmen dafür, Auszeichnungen zu vergeben. Der ehemalige baden-württembergische Innenminister Heribert Rech wurde als herausragende Persönlichkeit mit dem Freiheits- und Demokratiepries 2022 ausgezeichnet.

„Nicht nur als Innenminister des Landes Baden-Württemberg hat er die mit Freiheit und Demokratie verbundenen Werte vorgelebt und befördert. Er verkörpert die mit unserem Freiheits- und Demokratieverständnis verbundenen Werte in geradezu idealer Weise“, erklärte Olav Gutting WLFD-Vizepräsident und hob u. a. die unnachgiebige Haltung des in schwieriger Zeit verantwortlichen Innenministers gegen rechts- wie linksradikale Gruppierungen hervor. Rech sei als Vorsitzender der Innenministerkonferenz in endlosen Debatten dem Zeitgeist entschlossen entgegengetreten und habe den Verfassungsschutz in Baden-Württemberg gestärkt, sowie dessen Befugnisse erweitert. Rech nutzte vor dem Hintergrund des Ukraine Konflikts seine Dankesrede, um mit eindringlichen Worten zu verdeutlichen, dass Demokratie jeden Tag erneut, errungen und oft auch erkämpft werden müsse.

AUS DEM SEMINARPROGRAMM:

Sprechfunkausbildung

Egal ob Sanitätsdienst, Übung oder der Einsatzfall – keine dieser Aktionen läuft reibungslos ohne den Einsatz von Funkgeräten.

Dabei werden nicht nur Handsprechfunkgeräte für Fußtrupps eingesetzt, sondern auch der Fahrzeugfunk oder auch spezielle Funkgeräte oder Systeme wie ein Einsatzleitwagen. Um den sicheren Umgang mit den Sprechfunkgeräten zu erlernen, bietet der DRK-Kreisverband Karlsruhe e. V. die Sprechfunkausbildung an.

Die Sprechfunkausbildung ist Teil der Helfergrundausbildung und richtet sich an alle HelferInnen und MitarbeiterInnen im Deutschen Roten Kreuz. Jeder der im Übungs- und Einsatzfall am Sprechfunkverkehr teilnimmt, muss die Sprechfunkausbildung vorab absolviert haben.

Die Teilnehmer erhalten einen Einblick in die Welt der analogen und digitalen Sprechfunksysteme, sowie Hintergrundinformationen über die Technik. Neben der Gerätekunde, die einen sicheren Umgang mit den verschiedensten Geräten aufzeigt, wird auch die korrekte Sprache im Sprechfunk vermehrt geübt.



Die nächsten Termine für die Sprechfunkausbildung sind am 23.09.2022 und 25.11.2022.

Chemieunfall, Großbrand, Stromausfall. Und dann?

EHS – Die Ausbildung der Bevölkerung in Erster Hilfe mit Selbstschutzzinhalten

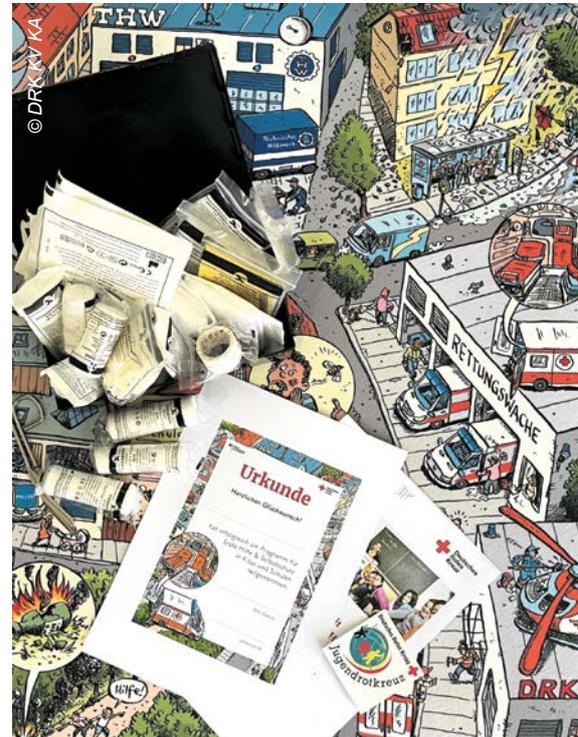
Großbrände, Hochwasser, Chemieunfälle, Stromausfall, Pandemien: Nahezu täglich erreichen uns Nachrichten von jenen Ereignissen, die das bestehende Hilfeleistungssysteme vor enorme Herausforderungen stellen. Bund, Länder und Gemeinden arbeiten eng zusammen, um der Bevölkerung in solchen Notsituationen Hilfe zu leisten. Dafür stehen Feuerwehr, Rettungsdienst und Katastrophenschutz zur Verfügung. Aber jede Bürgerin und jeder Bürger muss sich die Frage stellen:

Bin ich auf solche Notfallsituationen vorbereitet und kann ich mir und meinen Angehörigen und Nachbarn helfen, bis organisierte Hilfe eintrifft?

wobei ab dem Modul 3 ein Erste-Hilfe-Lehrschein vorausgesetzt wird. Die Fördergelder werden nach der Durchführung an den entsprechenden DRK-Ortsverein weitergegeben. **Es besteht weiterhin ein großer Bedarf an Lehrkräften, um die Nachfrage durch Kindergärten und Schulen abzudecken.**

Die gesamte Koordination, Beratung, Materialausgabe und Abrechnung ist im Jugendrotkreuzbüro angesiedelt. Hier können jederzeit offene Fragen zum Programm, der Einweisung und den künftigen Terminen beantwortet werden. Sprechen Sie uns an!

Sabine Raupp, Tel.: 07251 922 297, sabine.raupp@drk-karlsruhe.de



Das Deutsche Rote Kreuz bietet, gefördert vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, Kurse an, damit viele Menschen diese Frage mit einem klaren „JA“ beantworten können. In verschiedenen Modulen sollen zunächst Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und junge Familien angesprochen und geschult werden.

Das Ziel dieser Ausbildung ist, Kleinkinder und deren Eltern in Kindertageseinrichtungen (Module 1 und 2), Schulkinder in Schulsanitätsdienstgruppen, in Grund- und Sekundarschulen und in Förderzentren (Modul 3) spielerisch mit Notfallsituationen vertraut zu machen und einfache, aber effektive Hilfsmaßnahmen zu erarbeiten und zu üben.

Der DRK-Kreisverband Karlsruhe e.V. hat mit der Zentralstelle EHS dem Weiterleitungsvertrag abgeschlossen. Aktuell sind im Kreisverbandsgebiet neun Lehrkräfte in die Module 1 bis 3 eingewiesen,

MODUL 1

Erste Hilfe mit Selbstschutzzinhalten im Kindergarten und der Grundschule? Geht das?

Und wie! Spielerisch erfahren Kinder zwischen 3 und 10 Jahren was sie in einem Notfall tun können und wie sie sich und andere schützen können.

MODUL 2

Vorbeugung und Reaktion in Notlagen

Ziel dieses Moduls ist es, insbesondere auch die Eltern der in Kindertageseinrichtungen und Schulen in Erste Hilfe ausgebildeten Kinder so anzuleiten, dass sie in der Lage sind, auf außergewöhnliche Notfallsituationen adäquat reagieren zu können.

MODUL 3

Medizinische Erstversorgung

Die Bevölkerung über die Erste-Hilfe-Ausbildung hinausgehend so zu befähigen, dass erweiterte medizinische Erstmaßnahmen auch über einen längeren Zeitraum durchzuführen sind und professionelle Einsatzkräfte bei der Notfallversorgung unterstützt werden können – das bildet das Ziel von Modul 3 ab.



#JRK

Bei einem Wettbewerb steht eine Kompetenz im Vordergrund: die Zusammenarbeit und die Kommunikation in der Gruppe. Das Team-Gefühl ist die Basis für jeden Erfolg. Nicht ohne Grund wird beim DRK schon in der Jugend ein großes Augenmerk daraufgelegt, denn im realen Einsatz später ist die Teamarbeit essenziell und rettet im besten Fall effektiv Leben. Seid ihr auch ...



EIN TEAM?



Bei Kaiserwetter fand am 07. Mai 2022 der JRK-Kreiswettbewerb vom DRK-Kreisverband Karlsruhe e. V. in Pfnitztal statt. 19 Kinder- und Jugendgruppen aus zehn DRK-Ortsvereinen waren vertreten. Diese erfreulich starke Teilnehmerzahl erforderte eine enorme Planung im Vorfeld und eine gute Organisation am Tag selbst. Die Erfahrung der Organisatoren trug zum Gelingen bei, denn deren Aufruf waren 60 Helferinnen und Helfer gefolgt.

Glücklicherweise starteten vielerorts wenige Wochen zuvor Präsenz-Gruppenstunden, wodurch die Zusammenarbeit innerhalb der Gruppe noch geübt werden konnte. Die Distanzzeit war nicht nur für die Jugend eine Herausforderung, aber umso mehr freuten sich alle auf die erste Großveranstaltung dieser Art. Der Wettkampf war als Outdoor-Parcours angelegt und die Zusammenkunft aller erfolgte in einer offenen Festhalle, so bot man dem Virus keine Bühne.

Wir werfen heute einen genaueren Blick auf ein solch spannendes Event und seine Teilnehmer.

Die Altersstufen

Gegliedert nach Alter wird der Wettkampf in bis zu vier Altersstufen unterteilt, in welchen sich dann jeweils der Schwierigkeitsgrad erhöht. Die Basis-Aufgabe oder das Szenario bleiben dabei aber gleich. Die Sieger können sich für den nächst höheren Wettkampf qualifizieren, sofern dieser stattfindet. In 2022 können die Stufen 1 bis 3 zum Landeswettbewerb.

STUFE BAMBINI: CA. 6-9 JAHRE

STUFE I: CA. 10-12 JAHRE

STUFE II: CA. 13-16 JAHRE

STUFE III: CA. 17-27 JAHRE

„Ich bin dankbar für den Einsatz aller Beteiligten – es macht mich stolz zu sehen, wie viele HelferInnen aus dem ganzen Kreisverbandsgebiet sich für den Nachwuchs einsetzen und der OV-Söllingen als Ausrichter sofort dabei war“, sagt Sabine Raupp vom JRK-Büro.



Die Aufgaben

Der Outdoor-Wettbewerb war im Pfinztaler Ortsteil Kleinsteinbach mit Stationen verteilt und jede Gruppe absolvierte eine Aufgabe zu den Themen:

ERSTE-HILFE/NOTFALLDARSTELLUNG

ROTKREUZWISSEN

SOZIALES

KREATIVES

SPORT & SPIEL.



Bärenstark: Die Maskottchen der Jugendgruppen sind immer dabei.



KREATIVES

Das Cup Song-Fieber ist ansteckend! Die Gruppe studierte mit Bechern eine Choreographie zusammen ein und präsentierte sie dann auf das Lied „Miss me when I’m gone“.



© Bilder: DRK KV KA

SOZIALES

Das Thema Soziales wurde mit dem Spiel „Wer wird Millionär“ und Fragen rund um Kinderrechte bearbeitet. Auf einem PC hatten die Kinder wie im TV vier Antwortmöglichkeiten.





EH/ND

Folgendes Szenario war Basis für die Aufgabe bei Erster Hilfe (EH) und Notfalldarstellung (ND): „Auf eurer Wanderung mit anderen GruppenteilnehmerInnen kommt euch ein Jugendlicher entgegen, der schrecklich friert. Ihr stellt fest, dass die Kleidung für das kalte Wetter viel zu leicht ist.“ Seine Verletzungen und die geforderten Maßnahmen steigerten sich dann je nach Stufe.



SPORT & SPIEL

Nur das Genie beherrscht das Chaos! Nach einer Vollbremsung herrscht ein ziemliches Durcheinander im Kofferraum. Denksport wurde hier mit körperlichem Sport vereint. Via Sackhüpfen wurden alle Gegenstände dann auf Papier geordnet.



ROTKREUZ- WISSEN

Alt bekannt und doch immer wiederholungsbedürftig: Die Geschichte des Roten Kreuzes... Wie bei der Fiaccolata, dem großen Fackelzug, war es das Ziel so viele Fackeln wie möglich zu erspielen, indem die Geschichte mittels richtigen Antworten und Flaggen ergänzt wurde.





DIE SIEGER

STUFE BAMBINI

1. Platz: JRK Söllingen
2. Platz: JRK Neuthard

STUFE 1

1. Platz: JRK Berghausen
2. Platz: JRK Untergrombach
3. Platz: JRK Obergrombach

STUFE 2

1. Platz: JRK Berghausen
2. Platz: JRK Sulzfeld
3. Platz: JRK Weingarten
4. Platz: JRK Mutschelbach
5. Platz: JRK Neuthard
6. Platz: JRK Landshausen
7. Platz: JRK Oberreut

STUFE 3

1. Platz: JRK Berghausen
2. Platz: JRK Neuthard
3. Platz: JRK Kirrlach
4. Platz: JRK Obergrombach
5. Platz: JRK Sulzfeld
6. Platz: JRK Oberreut



Weitere Highlights

Ulla Stefan wurde für ihr außerordentliches Engagement mit der Verdienstmedaille des DRK-Landesverbandes ausgezeichnet. 1992 im Alter von 16 Jahren startete Ulla Stefan im Jugendrotkreuz Söllingen ihre Laufbahn im Zeichen der Menschlichkeit. Bereits drei Jahre später übernahm die Erzieherin die Jugendleitung, welche sie bis heute ohne Unterbrechung führt. Kindern und Jugendlichen soziale Werte mit auf den Weg zu geben und kleine RetterInnen aus ihnen zu formen, liegt ihr besonders am Herzen. Mit voller Hingabe, Kreativität und Einfühlungsvermögen bringt sie den Kleinsten spielerisch bei, Mitmenschen ohne Bedingung und neutral zu helfen.



Mit ansteckender Begeisterung ist Ulla Stefan auch tatkräftig in weiteren Bereichen anzutreffen. Sie begeistert zudem als Referentin Nachwuchskräfte bei den ersten Grundkursen, um in die großen Fußspuren von Henry Dunant (Rotkreuz Gründer) zu treten. Stefan Gerstenberger, stellv. Landesleitung des JRK Baden-Württemberg, überreichte die Verdienstmedaille vor den gespannt wartenden 125 Kindern und Jugendlichen. Wir gratulieren herzlich!

Des Weiteren wurde der Schulsanitätsdienst der Aloys-Henhöfer-Schule mit zwei Rucksäcken ausgestattet, welche durch Geschäftsführer Philipp Geisberger der BARMER Karlsruhe an Frau Heuchert übergeben wurden. Das Thema Unfallverhütung nimmt innerhalb des Programms einen hohen Stellenwert ein, ebenso weitere Instrumente der Ersten-Hilfe wie Fürsorge, Empathiefähigkeit und Menschlichkeit. Die Kinder lernen auf spielerische Art und Weise Menschen in einem Notfall beizustehen und richtig zu handeln. In Trainer-Kurse werden Lehrkräfte qualifiziert um ihre Grundschüler zu Juniorhelfern auszubilden. „Als Juniorhelfer und Schulsanitäter übernehmen die Kinder und Jugendlichen Verantwortung für sich und andere“, weiß Philipp Geisberger.



Rätsel

Machen Sie mit! Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir ein Monopoly-Spiel in einer Signature-Edition. Der Klassiker wird hier mit tollen Schimmer-Effekten und goldenen Spielfiguren optisch aufgewertet.



© DRK KV KA

Lösungswort auf einer Postkarte senden an*:
 DRK-Kreisverband
 Karlsruhe e. V.
 Ettlinger Straße 13,
 76137 Karlsruhe

Einsendeschluss:
 02. September 2022

Gewinner April 2022:
 Ben Michelberger, Pfinztal

*Der/die GewinnerInnen erklären sich mit der Veröffentlichung ihres Namens einverstanden und werden schriftlich benachrichtigt.

polnische Stadt an der Oder (Breslau)	Widerhall		Sittenlehre, philos. Teilgebiet	Weltkinderhilfswerk (Abk.)	radioaktives Element	irischer Dichter (Oscar) † 1900	männliches Schwein	Liebesverhältnis (frz.)	Gewicht der Verpackung
veraltet: zurück (frz.)		9			das Universum; die Erde				
Ausruf der Enttäuschung			Staat in Südwestafrika						
Mittel gegen Fieber					kelt. Sagenkönig				11
	8		abbaubare Gesteins-schicht	Teil des Mittelmeers		6			
Triebfahrzeug der Bahn (Kurzw.)	Holzblasinstrument	hinterer Teil des Fußes		12			Salz der Jod-säure		Vorort von Lissabon
					Hafenstadt in Italien	Arbeitsstelle	1		
zweistellige Zahl	Schau-fahrt	Regie-rungs-sitz in Moskau		Borte, Tresse (ital.)					
Kokswerk	10					trop. Knollen-frucht		dt.-frz. Schrift-stellerin † 1967	
				14	ertrag-reich	kurze Film-ein-stellung (engl.)			4
Stadt am Isonzo (Italien)	Balkan-volk		Eur. Atom-gemeinsch. Vorsilbe: Luft...	2					
russische Groß-stadt					süßer Brant-wein	Sinken der Bör-senkurse (frz.)		franz. Frauen-name	
				3	Inter-essen-vertretung				
akadem. Vor-lesung	Zeichen-satz (EDV, Druckw.)	Berg i. Kan-ton Schwyz (Filippo) †				Verfall, Zusam-men-bruch		deutsche Ostsee-insel	
dänische Nord-seeinsel					kurz für: Kriminal-polizei				
englisch: eins			sportliche Jacke mit Bund (frz.)				13		
Kurort an der ital. Riviera					Schwer-metall				5
latei-nische Vorsil-be: drei	7		Meeres-krabs						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----



DRK-Notrufsysteme

„Im Notfall sind wir nicht auf uns alleine gestellt. Ein Knopfdruck genügt!“

Wir beraten Sie gerne!

Telefon: 07251 922 320 www.drk-karlsruhe.de

Sechs der insgesamt neun Freiwilligen hatten mit dem DRK-Familientag eine tolle Abwechslung.

© DRK KV KA



EINFACH SINNVOLL

- ESSEN AUF RÄDERN
- ALLTAGSBETREUUNG
- KINDERBETREUUNG
- HAUSMEISTERSERVICE
- MEDIZINISCHE ABTEILUNG
- SOZIALKAUFHAUS W54
- HAUSNOTRUF

Sie suchen ein neues Aufgabenfeld? Wollen Sie sich neu orientieren? Sie suchen Möglichkeiten, sich sozial zu engagieren, sich fortzubilden und Ihre Erfahrungen einzubringen? Dann ist der Bundesfreiwilligendienst (BFD) oder ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) genau das Richtige für Sie.

Der BFD und das FSJ ist ein Beitrag zur Förderung des **LEBENS-LANGEN LERNENS**: Junge Freiwillige erhalten eine Chance, sich zu orientieren, neue Kompetenzen zu erwerben und Stärken aufzubauen. Ältere Freiwillige werden ermutigt, ihre vorhandenen **KOMPETENZEN**, sowie ihre Lebens- und Berufserfahrungen einzubringen und weiter zu entwickeln.

Beim Roten Kreuz ist der Freiwilligendienst mehr als ein **TASCHENGELD** und Sozialversicherung – Ihr

Engagement ist für uns viel mehr wert. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit einen Einblick in die vielfältigen **EINSATZBEREICHE** des Deutschen Roten Kreuzes zu erhalten und möchten Sie auch über die Zeit Ihres Freiwilligendienstes hinaus für unseren Verband begeistern.

Neben dem alltäglichen Einsatz in einer unserer Dienststellen, ermöglichen wir Ihnen **FORTBILDUNGEN**, die weit über das Fachliche hinausgehen und Ihnen danach viele Türen öffnen. Das FSJ / der BFD wird pädagogisch begleitet, denn Bestandteil sind 25 Seminartage. Die Seminare werden vom Deutschen Roten Kreuz organisiert, begleitet und finanziell getragen.

BEWERBEN SIE SICH BEIM DRK-KREISVERBAND KARLSRUHE!

DRK-Geschäftsstelle Karlsruhe
 Andrea Welker
 Ettlinger Straße 13
 76137 Karlsruhe
 Telefon: 07251 922 181
 E-Mail: bewerbung@drk-karlsruhe.de

#LOVEMYJOB
 #FREIWILLIG #WERTVOLL



© OV Untergrombach

EINSATZ FÜR DIE UMWELT

**Super Kombi:
JRK und „World
CleanUp Day“**

Der Bruchsaler Jugendgemeinderat hat auch in diesem Jahr zum Müllsammeln eingeladen. Bei der internationalen Aktion „World CleanUp Day“ wird gemeinsam der Müll von den Straßen aufgeräumt und auf die massive Müllablagerung in der Landschaft hingewiesen. Im Anschluss gibt es eine Preisverleihung für die Gruppe, die den meisten Müll gesammelt hat. Die Jugendrotkreuzgruppe Untergrombach unterstützte am 26.03.2022 tatkräftig. Mit Müllbeutel und Zangen ausgerüstet konnten in drei Stunden nicht nur eine Matratze und alte Reifen, sondern auch jede Menge Müll gesammelt werden. Tolle Aktion! Die Beteiligten hatten sehr viel Freude und werden auch im nächsten Jahr wieder teilnehmen. Als der Sieger verkündet wurde strahlten die Kids erneut: Sie waren an diesem Tag Spitzenreiter beim Sammeln. Glückwunsch!

Schutz und Pflege der Natur und somit auch der Lebensgrundlage ist ein wichtiger moralischer Beitrag der Gesellschaft. Mit Aktionen wie dieser kann man früh Verantwortung üben und Werte stärken.

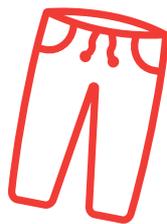


NEUE AUSSTATTUNG Patientenmonitor

Die Bereitschaft Gölshausen hat für das Helfer-vor-Ort-Fahrzeug ein PROview 12“ Patientenmonitor angeschafft. Das Gerät ermöglicht die Überwachung von Erwachsenen und Kindern. Der Verein dankt allen Spendern und Gönnern.



© Sven Ripka



**Kleiderkammer hat
neue HelferInnen!**

Die Sozialarbeitsgruppe des DRK Eggenstein-Leopoldshafen e. V. unterstützt seit dem 19. April 2022 die „Nachbarschaftshilfe“ im Ort beim Betrieb ihrer Kleiderkammer. Mit dieser Aktion leistet der DRK-Verein einen Beitrag dazu, Menschen in Notlagen und schwierigen sozialen Situationen zu unterstützen. Die DRK'ler halfen bereits Anfang April bei der Lebensmittelausgabe, die ebenfalls durch die „Nachbarschaftshilfe“ organisiert wurde.



© OV Eggenstein-Leopoldshafen

Die Kleiderkammer befindet sich im alten Rathaus Leopoldshafen (Leopoldstraße 40) und öffnet zweimal pro Woche: Sa.: von 9:00 Uhr bis 11:30 Uhr; Di.: von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr.

Kurz
notiert



**AKTIONEN
UND EVENTS DER
ORTSVEREINE**

**Besuchen
Sie Ihr DRK:**

BERGHAUSEN
16.10.: Kerwe

BRUCHHAUSEN
24.–25.06.: Dorffest,
24.09.: Herbstfest

GONDELSHEIM
27.–29.05.: Bürgerfest

OBERGROMBACH
23.–25.07.: Burgfest Obergrombach

ÖSTRINGEN
09.–11.07.: Jahrmarkt Östringen,
10.–11.09.: 21 Jahre Notfallhilfe

REICHENBACH
August: Ferienprogramm;
03.–04.09.: Kurparkfest

RHEINSHEIM
17.+18.09.: „Rhonselmer Herbst“

RINKLINGEN
Do., 22.09.: Seniorenausflug

SÖLLINGEN
30.+31.07.: DRK-Sommerfest,
17.+18.09.: Kerwe

SPESSART
25.09.: Spessarter Erste Hilfe-Tag

SPIELBERG
16.07.: Altpapiersammlung

WÖSCHBACH
24.07.: Straßenfest

WEIHER
24.–26.09.: Kerwefest

WEINGARTEN
25.09.: Tag der Rettungskräfte

ZAISENHAUSEN
KW 36: Kinderferienprogramm

Alle Termine unter
Vorbehalt bzw.
gegenwärtiger
Pandemie-
Bedingungen.

**Geräteanhänger Logistik
in Dienst genommen**

Die Sanitätsbereitschaft des DRK-Ortsverein Hohenwetttersbach hat Ende Mai einen neuen Geräteanhänger Logistik in Dienst gestellt. Der Geräteanhänger steht bei planbaren Einsätzen (z. B. Sanitätsdienste), als auch bei Alarmeinsätzen der Einsatzgruppe Bereitschaft zur Verfügung. Der Ortsverein bedankt sich bei allen, die zur Finanzierung und zum Gelingen dieses Projektes beigetragen haben.



SPENDENAKTION

Scheckübergabe

Die Sparkasse Kraichgau hat dem DRK-Ortsverein Hambrücken e.V. zur Neuanschaffung von digitalen Meldeempfängern 500 € gespendet. Daher überreichte Marco Samson, Marktgebietsleiter der Sparkasse Kraichgau, der 1. Vorsitzenden des DRK-Ortsverein Hambrücken, Claudia Gärtner, einen Scheck.



Der DRK-Ortsverein Hambrücken war über diese Spende sehr erfreut und sagt herzlichen Dank dafür!

Kreisbereitschaftsleitung Karlsruhe stellt sich neu auf

Der Kreisausschuss der Bereitschaften fand sich am 10. Mai 2022 im DRK-Ausbildungszentrum Grötzingen zusammen. Die Versammlung vereint alle Kreisbereitschaftsleitungen aus dem ganzen DRK-Kreisverband Karlsruhe und wählt die Kreisbereitschaftsleitung (KBL) auf die Amtszeit von vier Jahren.

Das Gremium war sichtlich erfreut, über das erste Präsenz-Treffen. Bevor der wichtigste Punkt – die Neuwahl – an der Reihe war, wurde etwas mehr als die zurückliegende Amtszeit betrachtet. Die Aufzählung der Ereignisse war umfangreich und lässt einen enormen Stundeneinsatz der Aktiven und deren Leitungskräfte erahnen. Als große Meilensteine wurden eine Systemumstellung in der Verwaltung, mehrere Groß-Übungen vor der Pandemie, die Mitarbeit bei der Umsetzung des MANV-Konzepts und nicht zuletzt die Pandemie genannt. Jene wurde als prägend bezeichnet und konnte nur mit einem außerordentlichen ehrenamtlichen Engagement der Bereitschaften und

der KBLung bewältigt werden. Zur Hochphase im März 2020 wurde auch ein Krisenstab eingesetzt. „Die Erfahrungen der vergangenen Jahre machten deutlich, dass der Katastrophenschutz dringend ausgebaut werden muss. Hierzu sei man aber auf Land und Bund angewiesen“, sagt KBL Schmidt.

Die Neuwahl

Nun galt es im Optimalfall zehn Stellvertreter eines KBL und einer KBLin zu wählen, welche auf der Kreisversammlung bestätigt werden. Die Stellvertreter repräsentieren jeweils einen Bereich im Kreisverbandsgebiet. Die KBLung hat das Weisungs- und Kontrollrecht gegenüber seinen 93 Einsatzgruppen. Ebenso ist sie verantwortlich für die Umsetzung der Ausbildungsverordnung.

Ein lückenloses Wahlergebnis konnte nicht erzielt werden, was aber die Einsatzfähigkeit nicht beeinträchtigt. Drei Bereiche blieben ohne StellvertreterIn und der Posten der Kreisbereitschaftsleiterin blieb auch vakant.

Das Wahlergebnis für die Amtszeit von vier Jahren:

**Kreisbereitschaftsleiter:
Alexander Schmidt**

**Die stellvertretenden
Kreisbereitschaftsleiter
nach Bereichen:**

Bretten: Jörg Klebsattel

Bruchsal: Matthias Krause

Ettlingen: Guido Benz

Hardt: Daniel Rein

KA-Stadt: Daniel Graf

Pfinztal: Simon Maag

Albtal: Michael Ochs

Ein dynamisch-optimistischen Blick warf KBL Schmidt in die Zukunft. „Durch die Pandemie, die Flutkatastrophe und die Flüchtlingswelle kann man die Optimierungspotenziale klar benennen. Auch die Zusammenarbeit im Katastrophenschutz zwischen den niederen Behörden sowie dem Land und uns Hilfsorganisationen müssen intensiviert werden“, sagt der Kreisbereitschaftsleiter. Die Pandemie hatte lange die Prioritäten verschoben, aber die übrigen Aufgabengebiete werde man nun wieder fokussieren. „Eine breite Präsenz ist das Ziel“, sagt er. „Sicher stellt die Flüchtlingswelle aktuell die größte Herausforderung für unsere Bereitschaften dar. Wir durften aber mit diesen jüngsten Krisen erneut erleben, welche außerordentliche Einsatzbereitschaft unser Ehrenamt bereit ist zu leisten. Alles wurde mit Bravour gemeistert“, schwärmt er dankend. Somit bleibt ein beruhigendes Fazit: Das DRK in und um Karlsruhe steht zusammen.

v. r. n. l.: hinten: Matthias Krause, Daniel Rein, Daniel Graf, Jörg Klebsattel; vorne: Guido Benz, Alexander Schmidt, Simon Maag





Umbau fast abgeschlossen

Neue Unterkunft für den DRK-Ortsverein Karlsruhe Stadt

© DRK OV Karlsruhe Stadt

G.-Braun-Straße 10, 76187 Karlsruhe: So lautet die neue Adresse des DRK-Ortsvereins Karlsruhe-Stadt e.V. seit dem 1. Juli 2021. Nach fast einem Jahr Umbau blickt der Ortsverein auf viele arbeitsreiche Monate, mehrere Tausend Helferstunden, über 2.000 m Strom- und Netzkabel und 1.000 qm frisch gestrichene Wände. Das Großprojekt neigt sich dem Ende entgegen.

Doch ohne professionelle Hilfe wäre das nicht zu leisten gewesen. Dank der LILTEC GmbH konnte man die neue Unterkunft mit gespendeten Netzwerktechnikkomponenten und 1,5 km Kabeln ausstatten. Außerdem unterstützte die Firma Kantweg Trockenbau und Brandschutz GmbH bei der Verlegung der Fußböden, der Fertigstellung von Trockenbauwänden und abgehängten Decken sowie dem Einbau von Brandschutztüren mit einer beträchtlichen Spende. Zudem gilt der Dank der Firma Huber GmbH, welche im Vergleich zu anderen Dachdeckerbetrieben schnell und unkompliziert die anstehende Dachsanierung erfolgreich beenden konnte. „Wir bedanken uns für die leistungsstarken und großmütigen Kooperationen“, sagt der Vorsitzende Maximilian Scheer.

„Besonders möchten wir uns bei unseren aktiven Mitgliedern bedanken.“

Maximilian Scheer, Vorsitzender

Auch Intern hat die Umsetzung der in der Mitgliederversammlung beschlossenen Aus- und Umbauten gut funktioniert. „Hier danken wir unseren Vorstandskollegen, welche in zuletzt 3-wöchentlichen Bausitzungen stets auf dem Laufenden gehalten wurden und die kommenden

Schritte beschlossen hatten. Besonders aber möchten wir uns bei unseren aktiven Mitgliedern bedanken, die mit ihrem Engagement und ihrem handwerklichen Können, trotz einiger Rückschläge oder auch längerer Wartezeiten, den Bau vorangebracht haben“, ergänzt Scheer. Die Elektroinstallation konnte zu 90 % erneuert werden, die Netzwerkinstallation ist komplett neu, alte Wände wurden abgerissen oder versetzt und neue aufgebaut. Mittlerweile sind die Arbeitseinsätze auf der Baustelle zwar

zurückgegangen, dies liegt aber an den Wartezeiten auf die Fremdfirmen und vor allem ist das Sanitätsdienstaufkommen nahezu auf das vor-Corona-Niveau angestiegen.

Der Verein freut sich schon sehr auf die Fertigstellung und kündigt eine Eröffnungsfeier an, sobald die Unterkunft her- und eingerichtet ist. Der Termin wird rechtzeitig über den Kreisverband kommuniziert.



© DRK OV Karlsruhe Stadt

Trotz Bauarbeiten konnten im vorübergehend als Lehrsaal genutzten Speiseraum Dienstabende stattfinden

HALLO, ICH BIN ERWIN!

Kleiner Igel ganz groß – Das Maskottchen Igel Erwin macht sich für ein ganz besonderes Projekt stark. Er ist aktiver Unterstützer des Kindernotarztwagens.

Dieser spezielle Notarztwagen hat ein auf Kinder abgestimmtes Innenleben, denn seine Patienten sind oft zu klein für die Standard-Ausstattung, die für Erwachsene ausgerichtet ist.

Geboren ist der stachelige bzw. plüschige Vierbeiner in Karlsruhe bei der Firma Schaffer Collection, wo er eigens für das Projekt lizenziert ist. Als Spendenpate kann man ihn für 10 Euro erwerben, wovon 5 Euro an den Kindernotarztwagen gehen.

Die Bereitstellung eines Kindernotarztwagens, mit der speziellen Ausstattung, gehört nicht zum gesetzlich geforderten Standard eines Rettungsdienstes. Der DRK-Kreisver-

Verschenk' mich!

Ich bin süß und flauschig, da freut sich jeder im Bekannten- und Freundeskreis. Mein Rudel wohnt hier und kann dort erworben werden:

DRK-Geschäftsstelle Karlsruhe
Ettlinger Straße 13, 76137 Karlsruhe
Tel.: 07251 / 922 189
E-Mail: redaktion@drk-karlsruhe.de

PS: Ich bin auch bei facebook:
[facebook.com/igel.erwin](https://www.facebook.com/igel.erwin)



band Karlsruhe e. V. in Kooperation mit dem Städtischen Klinikum Karlsruhe bietet hier einen Unterschied und nahm 2003 das Fahrzeug in Betrieb. Es wird von qualifizierten Kindernotärzten und pflegerischem Fachpersonal ehrenamtlich besetzt.

Werfen wir nun aber ein Blick ins Innere, auf die Finanzierung und ins Freundebuch.

DIE AUSSTATTUNG

- Neugeborenen Rucksack
- Behandlungs-Koffer
- Infusionspumpe
- Medikamenten-Ampullarium
- Behandlungs-Rucksack
- Blutentnahme-Sets
- Beatmungstuben
- Defibrillator
- Blutdruckmessgerät
- Vakuum-Matratze für Kleinkinder
- Vergiftungsset
- Behandlungsset für Verbrennungen / Verbrühungen
- Inhalative Schmerztherapie
- Intraossäres Zugangsset
- Video-Laryngoskop

DIE KOSTEN

Für die Finanzierung und den Unterhalt des Wagens sind die Initiatoren auf Spenden angewiesen. Die Betriebskosten liegen pro Jahr bei ca. 13.000 Euro. Diese beinhalten: Kraftstoffe, Inspektionskosten, Versicherungen, Reparaturen und Verwaltungsgebühren, STK-Prüfungen und medizinisches Verbrauchsmaterial. Des Weiteren fallen Abschreibungskosten der medizinisch-technischen Geräte an, die pro Jahr ca. 1.500 Euro betragen. Mit den Abschreibungskosten für das Fahrzeug selbst belaufen sich die Gesamtkosten pro Jahr auf ca. 22.500 Euro.

ERWINS FREUNDE

Einen sehr treuen Freund hat das Projekt mit Oliver Hölzer gefunden. Bereits vor 17 Jahren engagierte sich der Spendenläufer zum ersten Mal für den Sonderling auf vier Rädern. Bis heute ist er treu geblie-

ben und startete sein diesjährigen Spendenmarathon am 1. Mai. Bis zur eigentlichen Großveranstaltung am 18. September, dem Baden-Marathon, sammelt er über www.laufenmitherz.de Spenden. „Als Vater eines Sohnes und einer Tochter liegen mir die Belange von Kindern natürlich sehr am Herzen. Und ich weiß auch, wie schnell bei Kindern etwas passiert ist. In Karlsruhe und Umgebung gibt es diese besondere Art der Versorgung im Notfall. Bitte unterstützen Sie dessen Fortbestand durch Ihre Spende!“, sagt Spendenläufer Oliver Hölzer.

Auch einige Sportvereine, Privatpersonen und Unternehmen fühlen sich dem Projekt verbunden und sorgen mit ihren Spenden für den Unterhalt des Fahrzeugs. Der DRK-Kreisverband Karlsruhe e. V. und das Städtische Klinikum danken allen „Freunden“ für die Zuwendung.



© Fabry

© DRK KV KA

© DRK KV KA

DOPPELLEBEN: SIMON MAAG

Allrounder mit Elan

Man kann sicher von genetischer Veranlagung sprechen, wenn Simon Maag gefragt wird, wie er zum DRK gekommen ist. Seine Mutter war in den 90ern selbst aktive Rotkreuzhelferin, sein Vater ist bis heute dabei und Vorstand des Söllinger DRK. Bereits 2001 trat er ins Jugendrotkreuz ein und 2009 in die Bereitschaft.

Die wertvolle Gemeinschaft ist in seinen Augen auch die Basis, die ihn all die Jahre immer wieder neu begeistert hat, neben der Tätigkeit als Retter natürlich. Als Besonders beschreibt er auch die Traditionen in seinem Verein: „Wir fahren regelmäßig in die Schweiz, um an der Gedenkfeier für Henry Dunant teilzunehmen. Auch Luise von Baden würdigen wir mit einer Skulptur und unserem Luisenstüble.“ Des Weiteren wohnt in der Garage ein großes Sonderfahrzeug: In Söllingen ist ein sogenannter Gerätewagen-Sanität stationiert. Der Verein beherbergt das Bundesfahrzeug und stellt mit der 5. Einsatz Einheit Ost die Mannschaft, welche im Ernstfall landes- und bundesweit ausrücken.

Großer Erfahrungsschatz

Dass Simon Maag mit Leidenschaft und Elan ehrenamtlich tätig ist, sieht man nicht nur an der Zeit, die er aufbringt. Den Durchschnitt rechnet er auf etwa fünf Stunden in der Woche, wobei es je nach Phase eher mehr als weniger sind. Sein Steckenpferd ist der Fachdienst Sanitätsdienst. „Menschen in Not zu helfen, aktiv eine Verbesserung der Situation herbeizuführen oder beizustehen ist ein schönes Gefühl“, sagt Simon. Über die Jahre hat er sich einen großen Erfahrungsschatz angeeignet, welchen er um entsprechende Weiterbildungen ergänzte und sich heute als stellvertretender Bereitschaftsleiter (BL) und stellvertretender Kreisbereitschaftsleiter verdient macht. Als



beratendes Mitglied ist er zudem in der Vorstandschaft anzutreffen. Sein technisches Know How hilft der digitalen Infrastruktur, aber auch Materialbestands- und Datenpflege liegen in seiner Verantwortung.

In den kommenden Monaten stehen dem Verein wieder Festbetriebe ins Haus. „Bewirtungen sind eine wichtige Einnahmequelle, sie fordern die Helfer aber immer gewaltig. Wir brauchen dringend helfende Hände“, resümiert er. Das sieht der stellv. BL auch als größte Herausforderung für die Zukunft, alle Helfer ins Vereinsleben zurück zu holen. Denn Beruf, Familienleben und Freizeitgestaltung haben sich mit der Pandemie vielfach verlagert.

Pensum steigt

Das Niveau für die Helfer-Qualifizierung steigt stetig, was natürlich zu begrüßen ist, womit sich aber auch der Aufwand hebt. „Ich freue mich, wenn ich Fortbildungen besuchen

kann, die mich fordern und ich meinem Anspruch an Leistung gerecht werden kann. Das geht aber in meinem Fall nur mit einer verständnisvollen Freundin, die ich auch schon mit den DRK-Gen angesteckt habe und mich oft unterstützt“, grinst er. „Nicht jeder kann dieses Pensum leisten, so wird das primäre Ziel sein, das Level in Söllingen zu halten und andere Angebote, wie die der Sozialarbeit, auszubauen. Ich wünsche mir weitere Helfer, die sich initiativ auf ein Ehrenamt einlassen und die Gemeinschaft entlasten.“

Im Doppelleben als Fertigungsplaner hat Simon Maag einen Job, der ebenso ein motiviertes Allroundtalent fordert. Der 29-Jährige kümmert sich in einem mittelständischen Unternehmen um die Produktionsplanung, damit den Kollegen in der Fertigung alle Komponenten zur Herstellung bereit stehen. Jeder kann beruflich wie privat von einem DRK-Ehrenamt profitieren, Fähigkeiten erweitern und seine Persönlichkeit formen.

DRK-Ortsverein Malsch unterstützt Vertriebenenhilfe

Ende März kamen in Malsch, im südlichen Landkreis Karlsruhe, die ersten, vor dem bewaffneten Konflikt in der Ukraine, geflüchteten Menschen an. Schnell war klar, dass die Menschen neben einer Unterkunft auch eine Grundausrüstung benötigen.

Gezielter Spendenaufruf

Mit einem gezielten Spendenaufruf durch die Gemeinde Malsch konnten in Zusammenarbeit mit dem DRK-Ortsverein Malsch in dessen Räumlichkeiten unter Leitung der stellvertretenden Vorsitzenden Sabrina Heinrich zahlreiche Sachspenden gesammelt werden. Der AWO Ortsverein Malsch war ebenfalls engagiert bei der Hilfsaktion tätig. Alle Sachspenden wurden in Kisten verpackt und diese entsprechend dem Inhalt in polnisch, ukrainisch und deutsch beschriftet. Nachdem der Keller mit über 100 qm auf der ganzen Fläche randvoll war, wurde sichtbar, dass nicht alle Spenden alleine in Malsch benötigt werden. Die Gemeinde organisierte im Anschluss als Amtshilfe den Transport an die polnische Partnergemeinde Sycow. *Text: Schwall/Walschburger*



© DRK OV Malsch

Kisten bis unter die Decke gefüllt mit Haushaltswaren, Handtüchern, Bettwäsche und Hygieneartikeln.



Wolfram Pfaus
Freier Architekt Dipl. Ing. (FH), M. Eng.

Planung ■ Bauleitung ■ Beratung ■ Gutachten

Amalienhof 1 · D- 75056 Sulzfeld
Tel. 07269/960602 · Fax 07269/960603
pfaus@pfaus-architekt.de · www.pfaus-architekt.de



**Familie und Freizeit.
Die BNN schaffen
den Überblick.**

BNN BADISCHE
NEUESTE
NACHRICHTEN

CORNITEX H & C Nickel GbR
Ihr Werbepartner seit 1987

Wir haben die Marken. Sie die Wahl!

Frühling, Sommer, Herbst und Winter
Für jede Jahreszeit die passende Kleidung.

Sportswear, Berufskleidung, Freizeit, Taschen,
Rucksäcke, Caps, Pullover u.s.w.
Mit und ohne Werbeanbringung. Druck,
Stick oder Gravur alles ist möglich.
*Jedes registrierte DRK-Mitglied und
DRK-Mitarbeiter/-in erhält 10% Rabatt
auf ALLES!

10% für
DRKler*

CORNITEX
Ihr Vertriebspartner von über 80 Markenherstellern
Werbemittel · Präsent Service · Textilwerbung
Philippsburger Str. 14 · 76661 Philippsburg - Hu.
Tel. 07256/51 53 · Fax 07256/92 34 26
eMail: info@cornitex.de · www.cornitex.de

Fordern Sie
unsere aktuellen
Kataloge an.



essen auf Rädern

**LECKERE MENÜS
TIEFKÜHLFRISCH
ZUHAUSE GENIEßEN.**

beste Qualität

Tel.: 07251 922 175 · www.drk-karlsruhe.de



Hinten: Björn Ahrens, Tom Priemer, Ralf Lakeit und Klaus Schorb; **Mitte:** Sven Müller, Christin Künzig, Margit Kirchhöfer und Dennis Haitz; **Vorne:** Barbara Feldmaier, Lena Gräßer, Marisa Müller und Larissa Kirchhöfer

GESTÄRKTE FÜHRUNG BEIM DRK-FORCHHEIM

Im Rahmen einer außerordentlichen Mitgliederversammlung wurden am 04.05.2022 die offenen Plätze innerhalb des Vorstandes des Ortsvereins neu besetzt.

Nach dem Bericht des bisherigen stellvertretenden Vorsitzenden Klaus Lechler wurden die Wahlen des Vorsitzenden, der stellvertretenden Vorsitzenden und des Kassenprüfers durchgeführt. Zusätzlich wurde die Anzahl der Beisitzer innerhalb der Verwaltung erhöht.

Der Verein gratuliert Ralf Lakeit zur Wahl des Vorsitzenden des Ortsvereins. Christin Künzig unterstützt an seiner Seite das Führungs-Tandem als stellvertretende Vorsitzende. Der durch die Wahl frei gewordene Platz der Kassenprüferin wird durch Elfriede Feldmaier besetzt. Sie unterstützt künftig im Rahmen der Prüfung die Arbeit unserer Schatzmeisterin Marisa Müller, die ihr Amt für den Ortsverein weiterführt.

Als Beisitzer freut man sich über Margit Kirchhöfer, Björn Ahrens und Barbara Feldmaier, die den Vorstand komplett machen. Ein herzliches Dankeschön ging an dem Abend auch an den bisherigen stellvertretenden Vorstand sowie an die Bereitschaftsleitung für die gute Arbeit im Ortsverein.

„Wir freuen uns über ein neues starkes Team an der Spitze des DRK Forchheim und danken allen Mitglieder für die Unterstützung!“ *Text: Barbara Feldmaier*

JAHRESHAUPT- VERSAMMLUNG MIT NEUWAHLEN

Die Berichte der Vorstandschaft, der Bereitschafts-, Sozial- und Jugendgruppe auf der Jahreshauptversammlung des DRK Karlsdorf waren geprägt durch die Corona-Pandemie eingeschränkten Vereinsaktivitäten im Tagesgeschäft bzw. zahlreichen Terminabsagen in 2020 und 2021. Im Gegensatz dazu stand der besonders herausfordernde Einsatz der aktiven HelferInnen in den Mobilien-Impf-Teams (MIT), Impfzentren, Abstrichstellen und Fieberambulanzen, wie die 1. Vorsitzende Martina Reichert und auch Bereitschaftsleiterin Denise Reichert in ihren Tätigkeitsberichten ausführten.

In Anerkennung des besonderen Engagements in der Pandemie konnte die 2. Vorsitzende Katharina Leibold die Aktiven Denise Reichert, Martina Reichert, Klaus Reichert, Nicole Reichert, Andreas Völker, Yaren Acar sowie die Bereitschaftsärzte Dres. Lucia und Michael Taubitz mit der DRK-Sonderurkunde und Anstecknadel auszeichnen.

Bei den anschließenden Neuwahlen der Gesamtverwaltung wurden die bisherigen Amtsinhaber in ihren Ämtern bestätigt: Martina Reichert, 1. Vorsitzende und Leitung Sozialgruppe; Katharina Leibold, 2. Vorsitzende und EH-Ausbildung; Marius Langer, 2. Vorsitzender; Edgar Habitzreither, Kassier; Bernhard Fuchs, Schriftführer; Bernhard Reineck, Öffentlichkeitsarbeit; Thomas Schlindwein, Gerätewart; Hanspeter Fuchs, Materialwart; BeisitzerIn: Andrea Arbogast, Sabrina Herberger, Karin Bolz-Schlindwein, Marc Lautenschläger, Rainer Habitzreuther. Auch die bisherigen Kassenprüfer Reinhard Fuchs und Thomas Schlindwein wurden in ihren Ämtern bestätigt. Denise Reichert, Bereitschafts- und JRK-Leitung, Andreas Völker, stellv. Bereitschaftsleiter sowie Mechthilde Weindel, Leitung Seniorennachmittage, gehören weiterhin Kraft Amtes der Verwaltung an. Der besondere Dank der Vorstandschaft galt allen HelferInnen für das außerordentliche Engagement gerade auch in den besonderen Zeiten der Pandemie.

Text: Bernhard Reineck



Die 2. Vorsitzende Katharina Leibold (links) überraschte acht Aktive mit der DRK-Sonderauszeichnung. Es fehlen: Klaus Reichert, Andreas Völker.

BLUTSPENDE-TERMINE

Juli bis September

Blutspende-Auskunft: 0800/1 19 49 11
Spender-Gemeinschaft: www.blutspender.net



Alle Termine,
Informationen und
die Termin-
Buchung unter:
www.blutspende.de



Monat	Datum	Ort	Uhrzeit
JULI	04.07.2022	OBERDERDINGEN / FLEHINGEN	Neue Schlossgartenhalle 14:30–19:30
	05.07.2022	GRABEN-NEUDORF	Pestalozzi-Halle 14:30–19:30
	05.07.2022	OBERHAUSEN / RHEINHAUSEN	Tullahalle Rheinhausen 14:30–19:30
	06.07.2022	BRUCHSAL	Sporthalle Bruchsal 14:30–19:30
	07.07.2022	FORST	Alex Huber Forum 14:30–19:30
	08.07.2022	WAGHÄUSEL / WIESENTAL	Wagbachhalle Wiesental 14:30–19:30
	11.07.2022	MARZZELL	Klosterwaldhalle Schielberg 14:30–19:30
	14.07.2022	KARLSDORF	Altenbürghalle 14:30–19:30
	19.07.2022	KARLSRUHE / UNIVERSITÄT	Campus Süd im Festsaal der Mensa 10:00–15:00
	20.07.2022	LINKENHEIM	Bürgerhaus 14:00–19:00
	22.07.2022	KARLSRUHE / GRÖTZINGEN	Begegnungsstätte 14:30–19:30
	22.07.2022	WALDBRONN / BUSENBACH	Schulturnhalle 14:30–19:30
	22.07.2022	KRONAU	Mehrzweckhalle 14:30–19:30
	26.07.2022	KARLSRUHE / UNIVERSITÄT	Campus Süd im Festsaal der Mensa 10:00–15:00
	28.07.2022	KRAICHTAL / LANDSHAUSEN	Mehrzweckhalle 14:00–19:30
	AUGUST	01.08.2022	STUTENSEE / STAFFORT
02.08.2022		ETTLINGEN / SPESSART	Waldgaststätte/Spechtwaldsaal 14:30–19:30
03.08.2022		WEINGARTEN	Walzbachhalle 14:30–19:30
05.08.2022		WALZBACHTAL / JÖHLINGEN	Jahnhalle 14:30–19:30
10.08.2022		KARLSBAD / MUTSCHELBACH TTC	Bocksbachhalle (TTC) 14:30–19:30
10.08.2022		ÖSTRINGEN	Hermann-Kimling-Halle 14:30–19:30
11.08.2022		HAMBRÜCKEN	Lußhardthalle 14:30–19:30
12.08.2022		GONDELSHEIM TV	Sporthalle 14:30–19:30
17.08.2022		BRUCHSAL / UNTERGROMBACH	Bundschuh-Halle 14:30–19:30
23.08.2022		UBSTADT-WEIHER / WEIHER	Mehrzweckhalle Weiher 14:30–19:30
24.08.2022		PFINZTAL / KLEINSTEINBACH	Hagwaldhalle Kleinsteinbach 14:30–19:30
26.08.2022		RHEINSTETTEN / FORCHHEIM	Keltenhalle Mörsch 14:30–19:30
30.08.2022		KARLSRUHE	Albert-Schweitzer-Saal 14:30–19:30
30.08.2022		MÜNZESHEIM	Feuerwehrhaus mit Vereinsgebäude 14:00–19:30
SEPTEMBER	06.09.2022	MALSCH / KA	Waldenfelshalle 14:30–19:30
	06.09.2022	OBERDERDINGEN / FLEHINGEN	Neue Schlossgartenhalle 14:30–19:30
	07.09.2022	MALSCH / KA	Waldenfelshalle 14:30–19:30
	08.09.2022	KARLSDORF-NEUTHARD	Altenbürghalle 14:30–19:30
	14.09.2022	KRAICHTAL / UNTERÖWISHEIM	Sporthalle Unteröwisheim 15:30–19:30
	14.09.2022	BRUCHSAL / HELMSHEIM	Turnhalle Helmsheim 14:00–19:30
	15.09.2022	PHILIPPSBURG Städt.	Festhalle 14:30–19:30
	16.09.2022	DETTENHEIM / LIEDOLSHEIM	Festhalle Liedolsheim 14:30–19:30
	20.09.2022	WALDBRONN / ETZENROT	Kurhaus Reichenbach 14:30–19:30
	22.09.2022	UBSTADT-WEIHER / ZEUTERN	Mehrzweckhalle Zeutern 14:30–19:30
22.09.2022	SCHÖLLBRONN / SCHLUTTENBACH	Dorfgemeinschaftshaus Schluttenbach 14:30–19:30	

Alle Angaben ohne Gewähr, Änderungen vorbehalten.

Der Zeitraum zwischen zwei Blutspenden muss mindestens acht Wochen (Tag der Blutspende plus 55 Tage) betragen. Männer können sechs Mal, Frauen vier Mal innerhalb von zwölf Monaten Blut spenden. Erstspender dürfen jüngstens 18 und ältestens 65 Jahre sein. Mehrfachspender/-innen können bis zur Vollendung des 72. Lebensjahres spenden.

DRK-Medizinakademie

Leitung:

Prof. Dr. med. Bernd-Dieter Gonska, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, internistische Intensivmedizin, Leiter der DRK-Medizinakademie

Beirat:

Prof. Dr. med. Albert J. Augustin, Prof. Dr. med. Erwin Blessing, Prof. Dr. med. Curt Diehm, Dr. med. Felix Flohr, Dr. med. Bernhard Kessler, Priv. Doz. Dr. med. Stephan Kirschner MBA, Dr. med. Matthias Kuch, Patrick Kwik, Prof. Dr. med. Lars-Johannes Lehmann, Dr. med. Brigitte R. Metz, Dr. med. Dirk Meyer-Rogge, Harald Röcker, Prof.* Dr. Dr.* h.c. Dipl.-Ing. Hermann J. Schnorbach *Tbilisi State Medical University, Georgia, Priv.-Doz. Dr. med. Dr. h.c. Uwe Spetzger, Prof. Dr. med. Hans Ulrich Ulmer



© Universitätsklinik Heidelberg

Darmkrebs – Vorsorge, Entstehung, Therapie

Dr. med. Clemens Franz, Facharzt für Allgemein Chirurgie & Viszeralchirurgie, Koordinator Darmkrebszentrum, Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie, Universitätsklinik Heidelberg

Prof. Dr. med. Martin Schneider, MBA, Stellv. Ärztlicher Direktor, Leiter Darmkrebszentrum, Leiter Sektion Chirurgische Onkologie, Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie, Universitätsklinik Heidelberg

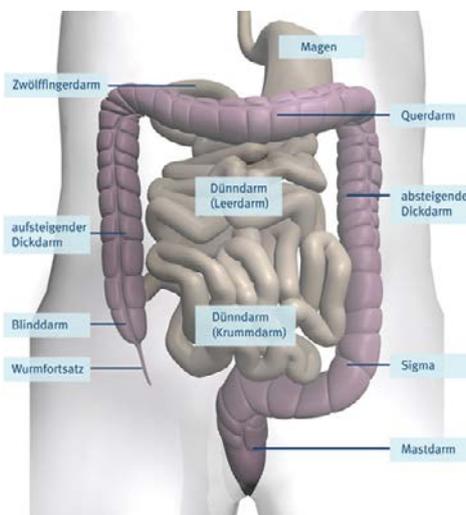
Fast jeder kennt jemanden oder hat sich selbst eventuell schon einmal mit dem unangenehmen Thema Darmspiegelung auseinandergesetzt. Warum bezahlt die gesetzliche Krankenkasse bei Männern und Frauen ab dem 50. (♂) bzw. 55. (♀) Lebensjahr die Durchführung einer so genannten Koloskopie?

Ein bösartiger Tumor des Dickdarmes oder Mastdarmes, das kolorektale Karzinom – auch einfach als „Darmkrebs“ bezeichnet –, ist ein relevantes Erkrankungsbild in Deutschland und vielen Industrienationen. Auf www.krebsinformationsdienst.de berichtet der Dienst des Deutschen Krebsforschungszentrums von rund einer halben Million neuer Krebsfälle pro Jahr. Bei Frauen steht nach dem Brustkrebs der Darmkrebs an zweiter Stelle, bei Männern nach Prostata- und Lungenkrebs an dritter Stelle.

Doch wie entsteht Darmkrebs? Die meisten kolorektalen Karzinome entstehen aus den Zellen der Darmschleimhaut. Über Vorstufen können diese sich im Laufe der Jahre von einer Schleimhauthabehartheit über einen Polypen bis hin zum Darmkrebs verändern. Als Risikofaktoren für die Entwicklung von Darmkrebs gelten ballaststoffarme Kost, Bewegungsmangel, Übergewicht, rotes Fleisch und Fleischprodukte (z. B. Wurst), Rauchen und Alkohol. Nur zu einem geringen Anteil entwickelt sich der Darmkrebs aufgrund vererbter ge-

netischer Veränderungen, die aber bei einer familiären Vorbelastung auftreten können.

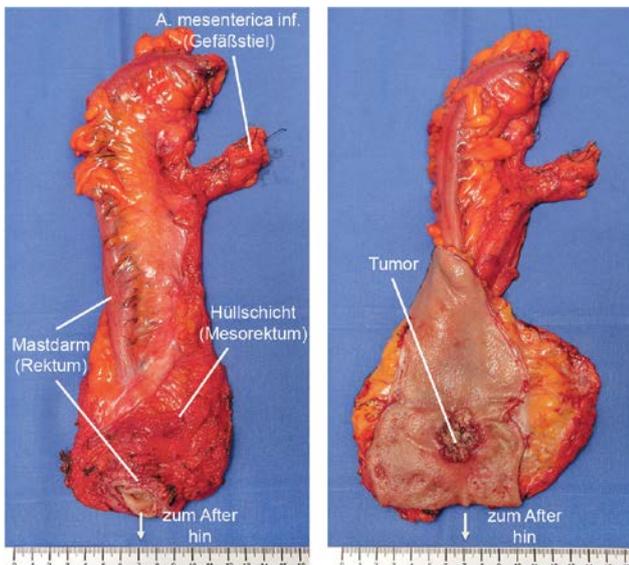
Was kann man selber tun? Durch ausgewogene Ernährung (siehe Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung – www.bzfe.de), regelmäßige Bewegung, Vermeidung von Übergewicht, Verzicht oder Reduktion des Nikotin- und Alkoholkonsums sowie durch Teilnahme an Früherkennungsuntersuchungen kann das persönliche Risiko reduziert werden. Zur Früherkennung gibt es den Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl (iFOBT) und die Darmspiegelung. Die Darmspiegelung ist jedoch als einzige Methode in der Lage, auch kleine Veränderungen der Darmschleimhaut sicher zu erkennen und ggfs. auch gleich zu entfernen. Gutartige und kleine Wucherungen können oft direkt bei der Darmspiegelung abgetragen werden. Daher gilt die Darmspiegelung als effektivste und sicherste Früherkennungsmaßnahme für Darmkrebs.



© Universitätsklinik Heidelberg

Hat sich bereits ein Darmkrebs entwickelt, können Blut im Stuhl oder Änderung der Stuhlgewohnheiten (schleimiger Stuhlgang, bleistiftdünnere Stuhl, krampfartige Schmerzen) als Warnhinweise auftreten. Daher gilt: Blut im Stuhl ist bis zum Beweis des Gegenteils verdächtig für einen Darmkrebs, insbesondere, wenn nicht noch andere Blutungsquellen wie Hämorrhoiden oder Fissuren vorliegen. Eine Darmspiegelung beim niedergelassenen Gastroenterologen ist das Mittel der Wahl.

© Chirurg, Universitätsklinik Heidelberg, 2022



Tiefsitzender bösartiger Tumor im Mastdarm:
Das Operationspräparat zeigt links den onkologisch radikal entfernten Anteil von Dickdarm und Mastdarm mitsamt des Lymphabflussgebietes bis zum Gefäßstiel der den unteren Darmabschnitt versorgenden Arterie (Arteria mesenterica inferior). Das den Enddarm innerhalb der Hüllschicht umgebende und potentiell tumorinfiltrierte Gewebe (Mesorektum) wurde vollständig mit entfernt, was man totale mesorektale Exzision (TME) nennt.

Rechts sieht man am eröffneten Präparat den Tumor, welcher mit Sicherheitsabstand zum Schließmuskel entfernt werden konnte. Der nach unten angrenzende Schließmuskel konnte dabei erhalten werden und ist daher im Bild nicht abgebildet.

Wird in der Darmspiegelung ein verdächtiger Tumor gefunden, so wird von diesem eine Probe genommen und zur feingeweblichen Untersuchung eingeschickt. Zeigt das Ergebnis der Histologie eine bösartige Veränderung der Darmschleimhaut (Adenokarzinom), so wird eine Untersuchung des Umfelds nach möglichen Absiedelungen in Leber, Lunge und ggf. auch Lymphknoten durchgeführt. Danach erfolgt eine auf den jeweiligen Patienten bezogene Behandlungsplanung, die in der Regel im Rahmen einer Besprechung der Fachabteilungen Gastroenterologie, Viszeralchirurgie, Onkologie, Radiologie, Strahlentherapie und Pathologie erfolgt. In diesen Tumorboards werden die Fälle besprochen und eine individuelle und für den einzelnen Fall angepasste Empfehlung für die weitere Behandlung des Darmkrebses vorgeschlagen.

Die Behandlung von Darmkrebs erfolgt je nach Stadium und Position im Darm. Erfreulicherweise stehen heutzutage multimodale Therapiekonzepte zur Verfügung, sodass nicht nur eine Behandlungsmöglichkeit, sondern auch eine Kombination von verschiedenen Behandlungsarten am erfolgversprechendsten sein kann. Hierbei kommen je nach Tumor und Stadium z. B. eine Operation, Chemotherapie, Bestrahlung oder eine Kombination dieser Behandlungsmöglichkeiten in Frage.

Je nach Ergebnis der feingeweblichen Untersuchung gibt es nicht nur eine Standard-Chemotherapie, sondern verschiedene, teils auch abgestufte Chemotherapie-Schemata. Genau so gibt es nicht nur eine Standard-Operation, sondern je nach Lokalisation und Ausdehnung des Tumors die entsprechende individuell angepasste Operation. Entscheidend hierbei ist, dass nicht nur der betroffene Darmabschnitt, sondern auch die dazu gehörigen Blutbahnen und Lymphknoten mit entfernt werden. Die zwei verbliebenen Darmenden werden in aller Regel wieder mit einander durch Naht verbunden (=Anastomose). Manchmal ist die Anlage eines temporären künstlichen Darmausganges zur Schutzfunktion (protektives Stoma) notwendig, welches je nach Umständen im Verlauf auch wieder zurückverlagert werden kann. Nach z. B. einer vollständigen Entfernung des Schließmuskels bei einem sehr tief sitzenden Tumor kann jedoch auch ein bleibendes endständiges Stoma notwendig sein.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Darmkrebs durch die vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten heutzutage immer besser behandelbar wird. Durch Früherkennungsuntersuchungen kann dieser frühzeitig erkannt oder teils sogar die Entstehung eines Darmkrebses verhindert werden. Gesunde Lebensweise, rechtzeitige Vorsorge und im Falle eines Darmkrebses eine stadiengerechte Behandlung mit entsprechender Nachsorge führen zu einer für den Patienten optimalen Therapie.

Häufige Fachwörter zum Thema Darmkrebs:

- Anastomose:** Verbindungsstelle von zwei Darmenden
- Staging:** Untersuchung der Ausbreitung des Tumors
- TNM-Stadium:** Ausbreitung des Tumors in die Tiefe, in Lymphknoten und Metastasen
- Anus präter:** Künstlicher Darmausgang, Stoma
- Protektives Stoma:** Vorgeschalteter künstlicher Darmausgang zum Schutz einer Anastomose
- Tumorboard:** Gemeinsame Konferenz zur Besprechung einer individuell angepassten Therapie
- Koloskopie:** Darmspiegelung, Untersuchung der Darmschleimhaut mittels Kameraschlauch von innen

DRK-Sprechstunde via Youtube

Unser Youtube-Kanal behandelt spannende Gesundheitsthemen mit Ärzten und fundierten Experten in der DRK-Sprechstunde. Schauen Sie vorbei: www.youtube.com/DRKKVKA - dort finden Sie auch das Video mit Prof. Martin Schneider



Kontaktieren Sie uns

Ausbildung/Erste Hilfe

✉ ersthilfe@drk-karlsruhe.de
 Andreas Jordan ☎ 07251/922 207
 Elvira Ismail ☎ 07251/922 122

Betreuungsverein

G.-Braun-Straße 10, 76187 Karlsruhe
 ✉ betreuungsverein@drk-karlsruhe-stadt.de
 Marius Schwarz ☎ 0721/97 13 104

Rotkreuzdienste

Martin Kohl ☎ 07251/922 121

Bewegungsgruppen

Anni Loh ☎ 07243/90 511

Ehrenamtlicher Besuchsdienst

✉ soziales@drk-karlsruhe.de
 Hans Kleebauer ☎ 07251/922 189

Essen auf Rädern

✉ essen@drk-karlsruhe.de
 Ulrike Maier ☎ 07251/922 175

DRK-Notrufsysteme

Beatrice Kovacic ☎ 07251/922 172
 Sabrina Linsel ☎ 07251/922 176

Notrufzentrale

☎ 07251 / 922 0

DRK-Notrufsysteme Außendienst

✉ hausnotruf@drk-karlsruhe.de
 Marina Bayerl ☎ 0172/10 25 972
 Norma Biermann ☎ 0172/10 06 929
 Cäcilia Busch ☎ 0152/ 547 69 355
 Sabine Hessenauer ☎ 0172/ 72 23 777

Jugendrotkreuz, Schulsanitätsdienst

✉ jrk-buero@drk-karlsruhe.de
 Sabine Raupp ☎ 07251/922 297

Mitgliederabteilung

✉ mitglieder@drk-karlsruhe.de
 Nina Jelinek ☎ 07251/922 160
 Daniela Rupp ☎ 07251/922 162

DRK-Service-Zeit, FSJ/BFD-Beauftragte

✉ soziales@drk-karlsruhe.de
 Andrea Welker ☎ 07251/922 181

Suchdienst

Nina Jelinek ☎ 07251/922 160
 ✉ jelinek@drk-karlsruhe.de

W54 Gebrauchtes bringen oder kaufen

Weißhoferstraße 54-56, 75015 Bretten
 Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 10-18 Uhr, Sa.: 10-13 Uhr
 Team der W54 ☎ 07252/9664237

Klamotte

Friedrichstr. 15, 76669 Bad Schönborn-Mingolsheim
 Öffnungszeiten: Montag + Mittwoch 15.00 bis 17.00 Uhr
 Team der Klamotte ☎ 07253/72 62



Wir trauern um unsere Verstorbenen:

Anna Holzer, Weiher
Hans Krämer, Hambrücken
Berthold Dietz, Heildelshem
Ilse Giraud, Friedrichstal
Helaga Maag, Gölshausen

Der DRK-Ortsverein Spöck trauert um seinen langjährigen aktiven Kameraden

Frank Hofheinz.

Seit dem 31.10.1972 war Frank in unserem Ortsverein aktives Mitglied. Als langjähriges aktives Mitglied in der Bereitschaft, war er als 2. Vorsitzender und Schriftführer in der Vorstandschaft. Er engagierte sich nicht nur in der Bereitschaft, sondern unter anderem auch in unserer Theatergruppe. Mit Frank verlieren wir nicht nur einen Kameraden, der stets mit Energie und Tatkraft zur Seite stand, sondern vor allem auch einen sehr guten Freund, der uns mit seiner humorvollen und hilfsbereiten Persönlichkeit ans Herz gewachsen ist.

Am 9. Mai 2022 Ist Frank nach schwerer Krankheit im Alter von 65 Jahren verstorben.

Wir werden Frank niemals vergessen und sein Andenken stets in unserem Herzen tragen. Seiner Familie sprechen wir unser tief vom Herzen kommendes Mitgefühl aus.

DRK-Ortsverein Spöck e. V.



EDV-Service

- IT- Lösungen, -Netzwerk, - Internet
- IT- Hardware - Software - Verkauf
- IT- Datenrettung, -Internet/Security
- IT- WLAN und -DLAN
- IT- Reparaturen
- IT- Service vor Ort
- IT für Schulen
- Telefon- und Faxlösungen

UWB Biermann GmbH, EDV-Systemhaus

75053 Gondelsheim Industriestr. 15 (an der B35)
 Telefon: 07252/9771-0; Internet: www.uwb.de;
 Telefax: 07252/9771-11; e-Mail: info@uwb.de

NICHT ANSTECKEND, ABER PSYCHISCH BELASTEND

Hauterkrankung Schuppenflechte



Stark gerötete Flecken, die mit trockenen, silbrig glänzenden Schuppen bedeckt sind und häufig jucken – das sind Symptome einer Schuppenflechte.

Die Psoriasis (griechisch psora: Juckreiz) ist eine meist erblich bedingte chronische Hauterkrankung, die nicht ansteckend ist. Rund zwei Prozent der Bevölkerung leiden darunter. Allein in der Stadt und dem Landkreis Karlsruhe zählt die AOK Mittlerer Oberrhein konstant rund 4.000 betroffene Versicherte.

„Eine Psoriasis kann in der Regel gut behandelt werden. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen, etwa in einer Selbsthilfegruppe, kann helfen“, sagt Petra Spitzmüller, Geschäftsführerin der AOK Mittlerer Oberrhein. „Wegen der sichtbaren Hautveränderungen fühlen sich Erkrankte häufig stigmatisiert.“

Bei einer Psoriasis findet ein überschießendes Wachstum von hautbildenden Zellen statt. Die abgestorbenen Hautzellen können nicht schnell genug abgestoßen werden, die Haut wird an den betroffenen Stellen dicker und schuppt stark. Eine Schuppenflechte kann überall am Körper entstehen. Häufige Stellen sind Kopf, Ellbogen, Rücken und Knie.

Auslöser sind oft genetische Faktoren, aber auch Stress, Infektionen, Nikotin- oder Alkoholkonsum triggern die Erkrankung. Manchmal entsteht ein Psoriasis-Schub durch einen äußeren Reiz – etwa durch Chemikalien, einen Sonnenbrand oder kleinere Hautverletzungen mittels Tätowierung. Der Verlauf der Erkrankung lässt sich kaum vorhersagen: Manche Menschen leiden dauerhaft darunter, bei anderen kann es auch Phasen ohne oder mit nur leichten Hautproblemen geben.



„Für die Therapie steht eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Ob Salben, Öle, Badetherapie oder Medikament. Die Form der Behandlung sollte immer in enger Kooperation mit dem Arzt gewählt werden“, rät Spitzmüller.

Die AOK-Gesundheitsangebote in Ihrer Region.

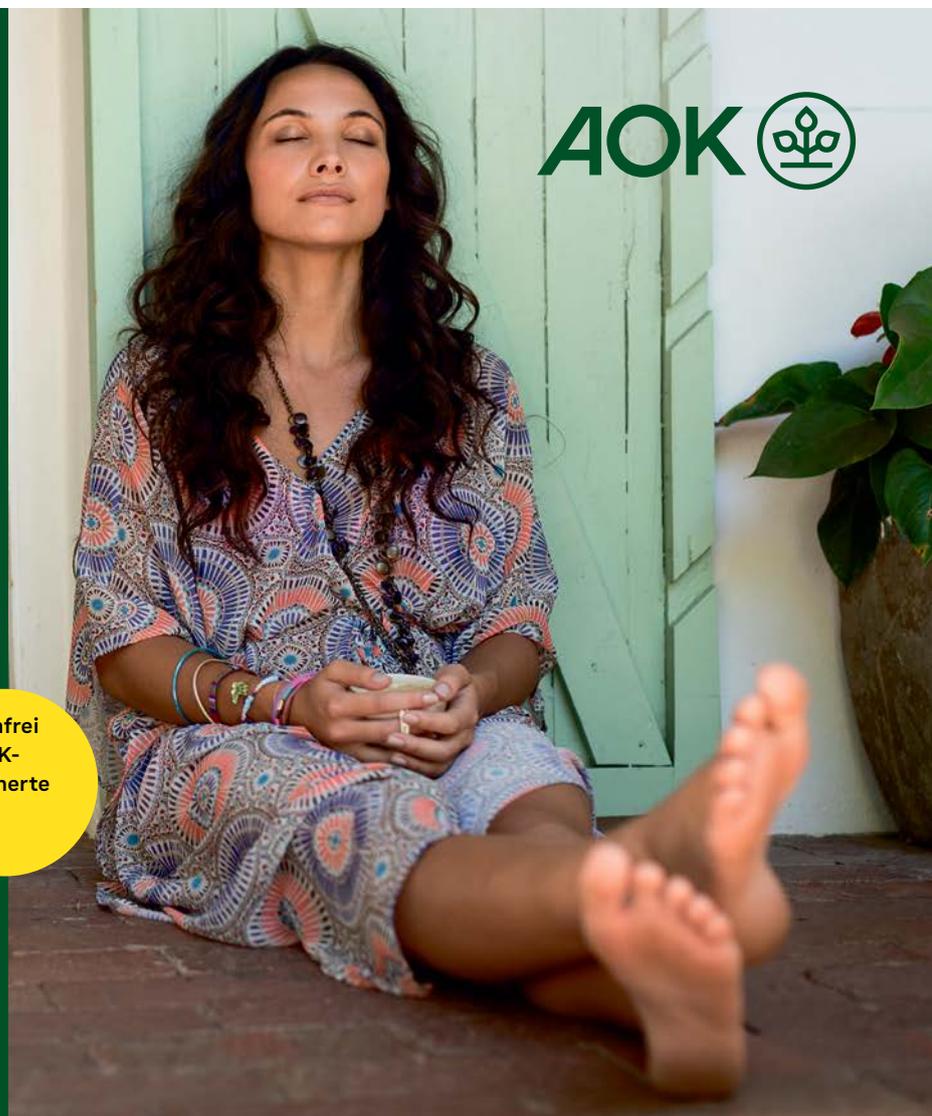
Beim Thema Gesundheit lernt man nie aus: Ob hilfreiche Entspannungsmethoden, abwechslungsreiche Bewegungsübungen oder sinnvolle Ernährungstipps – wir bieten in ganz Baden-Württemberg viele spannende Kurse unter der Leitung von qualifizierten Gesundheitsexperten an.

Mehr erfahren Sie auf aok.de/bw/gesundheitsangebote

Kostenfrei
für AOK-
Versicherte

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



*Auf www.apetito.de
finden Sie weitere
spannende Themen
rund um Ernährung
und Wohlbefinden.*



RICHTIG
TRINKEN

Jeder weiß wie wichtig es ist ausreichend zu trinken. Erwachsene sollten, laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt zu sich nehmen. Rund 1,5 Liter entfallen dabei auf Getränke. Die restliche Menge an Flüssigkeit wird mit fester Nahrung wie Obst und Gemüse aufgenommen. Bei starker körperlicher Betätigung oder bei erhöhten Außentemperaturen muss die Trinkmenge rasch angepasst und erhöht werden. Unser Kooperationspartner *apetito* hat die besten Durstlöscher und wichtige Tipps zusammengestellt.

DIE BESTEN DURSTLÖSCHER

Ideale Durstlöscher sind Trink- und Mineralwasser. Wer es lieber fruchtig mag, kann Obst- und Gemüsesäfte mit Wasser verdünnen. Hier ist ein Mischungsverhältnis von 1:3 (1 Teil Saft zu 3 Teilen Wasser) zu empfehlen. Auch ungesüßte Früchte- und Kräutertees stillen den Durst.

Achten Sie bei Kaffee und schwarzem oder grünem Tee darauf, nicht mehr als drei bis vier Tassen zu trinken – da sie eine entwässernde oder anregende Wirkung haben, eignen sie sich nur bedingt als Durstlöscher. Softdrinks, Fruchtsaftgetränke und Limonaden sind durch ihren hohen Zuckergehalt nicht zu empfehlen.

WAS KÖNNEN DIE FOLGEN EINES FLÜSSIGKEITSMANGELS SEIN?

Wasser ist für den Körper essentiell und lebensnotwendig – so ist bekannt, dass ein Mensch einige Tage ohne Essen, aber nicht ohne Flüssigkeit überleben kann. Der Wassergehalt des menschlichen Körpers schwankt zwischen 50 bis 70 Prozent, abhängig von Lebensalter, Geschlecht und Körpergewicht

Zu wenig Flüssigkeit kann besonders an heißen Tagen zu Kopfschmerzen, verminderter Leistungsfähigkeit, Erschöpfung oder auch Übelkeit führen.

Unser Körper benötigt ausreichend Flüssigkeit für verschiedene Aufgaben:

als Baustoff in den Zellen

als Lösungs- und Transportmittel

zur Regulierung der Körpertemperatur

Bei einem Wassermangel verschlechtern sich die Fließeigenschaften des Blutes. Harnpflichtige Abbauprodukte können nicht mehr ausreichend ausgeschieden werden und die Versorgung von Muskeln und Gehirn mit Sauerstoff und Nährstoffen ist verringert. Folglich können Symptome wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, verringerte körperliche Leistungsfähigkeit oder auch Verstopfung auftreten.

8 TRINK-TIPPS FÜR DEN ALLTAG

1. WASSER TRINKEN
Wasser ist der ideale Durstlöscher. Bringen Sie ab und zu Geschmack ins Wasser. Ein Glas Wasser, verfeinert mit etwas frischer Minze, Grapefruit, einer Limettenscheibe oder ein wenig Zitronensaft sind ideale Getränke und schnell gemacht.

2. REGELMÄSSIG TRINKEN
Versuchen Sie regelmäßig zu trinken und die Flüssigkeitsmenge über den ganzen Tag verteilt aufzunehmen.

3. TRINKEN TRAINIEREN
Stellen Sie sich ein Glas Wasser in Sichtweite, sodass es jederzeit griffbereit ist. Der Durst regt häufig zum Trinken an. Falls Sie Probleme haben, genügend über den Tag verteilt zu trinken, könnte ein Trinkplan oder eine Trink-App zur Unterstützung genutzt werden.

4. ZU DEN MAHLZEITEN TRINKEN
Trinken Sie zu jeder Mahlzeit mindestens ein Getränk. So schaffen Sie es, am Ende des Tages auf die benötigte Flüssigkeitsmenge zu kommen.

5. FRÜCHTE- UND KRÄUTERTEE TRINKEN
Bringen Sie etwas Abwechslung in Ihren Trinkplan – z. B. mit verschiedenen Früchte- und Kräutertees. Diese können warm oder im Sommer auch gekühlt getrunken werden.

6. ZUCKERHALTIGE GETRÄNKE MEIDEN
Verzichten Sie auf süße und kalorienreiche Getränke und greifen Sie lieber zur Flasche Wasser.

7. EISKALTE GETRÄNKE VERMEIDEN
Eiskalte Getränke können den Organismus unnötig belasten, denn der Körper muss die eisige Flüssigkeit auf Körpertemperatur erwärmen. Getränke in Zimmertemperatur sind ideal. An warmen Tagen können auch wenige Eiswürfel im Getränk etwas abkühlen.

8. WASSERREICHE LEBENSMITTEL
Auch wasserhaltige Lebensmittel wie Melonen, Gurken, Tomaten, Organen oder Pfirsiche enthalten viel Wasser und sind deshalb ideale Flüssigkeitslieferanten.

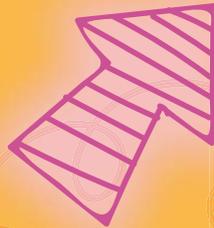


Deutsches
Rotes
Kreuz

Kreisverband Karlsruhe e. V.



FREIWILLIGES SOZIALES JAHR BEIM DRK



**WIR SIND AUF DER SUCHE NACH
BFDLER UND FSJLER FÜR DIE BEREICHE:**

- + ESSEN AUF RÄDERN
- + ALLTAGSBETREUUNG
- + KINDERBETREUUNG
- + HAUSMEISTERSERVICE

- + MEDIZINISCHE ABTEILUNG
- + SOZIALKAUFHAUS W54
- + HAUSNOTRUF

**BEWERBUNG@DRK-KARLSRUHE.DE
WWW.DRK-KARLSRUHE.DE**