

Rotkreuz

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

1/2024

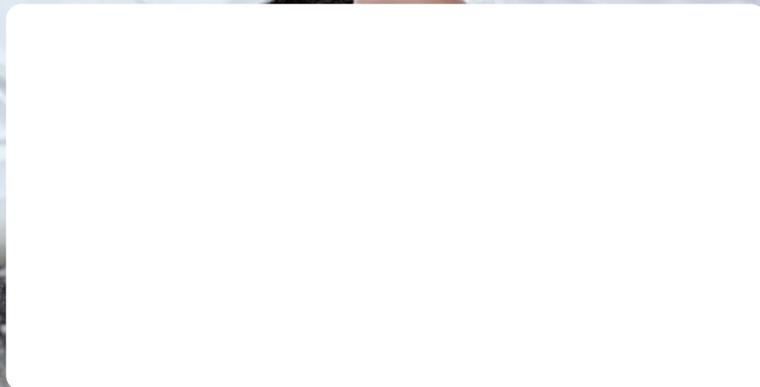
MAGAZIN

LOS GEHT'S
Bildungsangebote
für 2024

SCHAU' REIN!
Blick in den
Rettungstransport-
wagen

Lebensretter
hautnah drehte
mit uns

TV-DOKU



Titel

In der Reality-Doku Lebensretter hautnah waren Patrick Wagner und Raphael Müller vom DRK-Kreisverband Karlsruhe zu sehen.



7

© Bilder: Sat1

Werfen Sie einen Blick in das Innere eines Rettungstransportwagens, ganz ohne Not.



8

© DRK-KV KA

Inhalt



15

© Nicole Warter

Mini-Retter im Einsatz: Das Jugendrotkreuz übt wie bei den Großen. Gemeinsam können sie einen Eindruck für später gewinnen.



12

Vielfältige Bildungsangebote für die (JRK-) Jugend und deren Leitungskräfte.

DEUTSCHLAND & WELTWEIT

DRK-Auslandshilfe Seite 4
 Bundeshaushalt 2024 Seite 5

AUS DEM DRK-KREISVERBAND

offerta 2023: Es war toll! Seite 6
 Train the Trainer Seite 7
 TV-Dreh für Lebensretter hautnah Seite 7
 Ein Rettungstransportwagen von innen Seite 8+9
 Danke an langjährige Mitarbeiter Seite 10
 Unser Menü-Service Seite 11
 Bildung mit dem Jugendrotkreuz Seite 12+13

AUS DEM EHRENAMT

Kurzmeldungen Seite 14+15
 Digitale Angebote Seite 16
 Der Kältebus ist on Tour Seite 17
 Blutspenden Seite 18
 Ehrungen beim DRK in Forchheim Seite 19
 Seniorenmesse zieht Publikum an Seite 20
 Doppelleben Seite 21

MEDIZIN & PRÄVENTION

Gendermedizin Seite 24+25
 Hände waschen Seite 26
 Rätsel mit Gewinnspiel Seite 27

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 pur, 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, Kriegsstraße 45, 76133 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 umweltfreundlichem Recyclingpapier gedruckt. **Auflage:** 34.500 Exemplare
Adressänderung? Bitte kurze Info an mitglieder@drk-karlsruhe.de oder telefonisch 07251 922 160
Redaktionsschlüsse: April Ausgabe: 11. März, Juli Ausgabe: 10. Juni; Oktober Ausgabe: 9. September; Januar Ausgabe: 25. November
Schriftgröße: Für eine optimale Lesbarkeit drucken wir den Lauftext im Magazin mit 10 pt.



Heribert Rech

PRÄSIDENT DES DRK-KREISVERBAND KARLSRUHE E. V.
INNENMINISTER BW A.D.

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

das Jahr 2023 liegt hinter uns. Ein Jahr, das auf der einen Seite die hauptamtlichen Kollegen gefordert hat, die 24/7 für Sie im Stadt- und Landkreis Karlsruhe da waren. Auf der anderen Seite hat das Ehrenamt erneut bewiesen, welchen essentiellen Teil es in der Bevölkerungsversorgung darstellt. Es wurden unzählige Sanitätsdienste geleistet, die Bevölkerung mit der Notfallhilfe bestens versorgt, und etliche Großeinsätze in 2023 hat das Ehrenamt ebenfalls mit Bravour gemeistert. Im hauptamtlichen Teil unseres Kreisverbandes haben wir Sie mit unserem Hausnotruf rund um die Uhr versorgt, besonders schutzbedürftige Flüchtlinge professionell betreut, uns den Herausforderungen der weltweiten Veränderungen gestellt und im Rettungsdienst erneut mehr Personal ausgebildet und mehr Rettungstransportwagen zu Ihrer Versorgung auf die Straße gebracht.

Mein heutiger Appell an die Verantwortlichen in Bund und Land bezieht sich auch auf den Rettungsdienst: „Rettet die Retter!“

Im Rettungsdienst braucht es Reformen, daran führt kein Weg vorbei. Ursache dafür sind zwei Gerichtsbeschlüsse. Zum einen hat der Verwaltungsgerichtshof (VGH) des Landes geurteilt, dass sich das Land an sein eigenes Gesetz halten muss. Das schreibt vor, dass in Notfällen binnen zehn Minuten Hilfe beim Patienten sein muss, spätestens nach 15 Minuten.

Zielvorgabe waren allerdings die 15 Minuten. Das Innenministerium hatte diese Hilfsfrist im vergangenen Jahr auf 12 Minuten festgelegt. Das sei unwirksam, weil vom Landtag so nicht beschlossen, das Gesetz muss neu geregelt werden, so der VGH. Um diese Unklarheit zu beseitigen, will das Innenministerium, wie mir gesagt wurde, in den nächsten Tagen einen neuen

Gesetzentwurf im Kabinett einbringen. Schon jetzt bezieht das DRK Karlsruhe dazu klar Stellung: „Eine starre Hilfsfrist ist kein belastbares Qualitätsmerkmal. Wir brauchen eine flexible Regelung!“, ist unser Geschäftsführer Daniel Schneider überzeugt. Bei einem Herzstillstand muss der Rettungsdienst schneller vor Ort sein als bei einem Armbruch. Unser Ziel ist es, bei lebensbedrohlichen Notfällen noch schneller zu werden. Eine starre Verkürzung der Hilfsfrist auf 12 Minuten braucht aber verstärkte Standortstrukturen, das heißt mehr Personal, mehr Rettungsmittel, mehr Wachen. Wir bringen unseren

Rettungsdienst trotz der derzeit bestehenden Unklarheiten weiter voran und werden unsere Vorhaltungen spürbar ausbauen. Aber wir kämpfen mit einem massiven Förderstau. Der Rettungsdienst wird über zwei Säulen finanziert: Die Betriebskosten zahlen die Krankenkassen, das Land finanziert die Infrastruktur zu 90 Prozent. Für 2023 haben die Hilfsorganisationen Fördergelder von 58 Mio. Euro, etwa für den Bau neuer Wachen beantragt. Ausgezahlt wurden bislang lediglich 7 Mio. Euro.

Trotz allem, als Rettungsdienst-Träger haben wir die Aufgabe einer bedarfsgerechten und leistungsfähigen Versorgung der Bürgerinnen und Bürger. Dies ist unsere Hauptaufgabe. Und der verschreiben wir uns mit aller Überzeugung und mit aller Kraft.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein sorgenfreies neues Jahr bei stabiler Gesundheit! Bleiben Sie dem DRK-Kreisverband Karlsruhe treu.

Ihr


Heribert Rech,
DRK-Präsident, Innenminister a. D.



HELFEN, UNTERSTÜTZEN, VORBEUGEN



Die Auslandsarbeit des Deutschen Roten Kreuzes hat zum Ziel, in enger Partnerschaft mit nationalen Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften weltweit humanitäre Hilfe zu leisten, wo sie am dringendsten benötigt wird.

Angesichts der Anzahl und Dauer von humanitären Krisen, steigt die Zahl der Menschen, die weltweit humanitäre Hilfe benötigen, kontinuierlich an. Die immer bedrohlicher werdenden Risiken des Klimawandels, die humanitären Folgen von Naturkatastrophen und teils hochinfektiöse Krankheitsausbrüche stellen die internationale Zusammenarbeit des DRK vor große Herausforderungen. Außerdem treten humanitäre Krisen aufgrund der weltweit zunehmenden Verstädterung immer häufiger in urbanen Räumen auf. Die Anfälligkeit der betroffenen Menschen gegenüber Krisen und Katastrophen soll dabei verringert und ihre Widerstandsfähigkeit langfristig gestärkt werden. Grob kann man die DRK-Auslandsarbeit in diese Schlagworte gliedern:

Katastrophen- vorsorge & voraus- schauende Hilfe	Ernährungs- sicherung und Wasser- versorgung	Gesundheits- versorgung
Flüchtlings- hilfe	Geld- leistungen	Unterkünfte, Resilienz und Lebensgrundlagen

Weitere Informationen finden Sie unter www.drk.de/hilfe-weltweit/was-wir-tun



Erdbeben in Marokko der Stärke 6,8: Helfer vom Marokkanischen und vom Katarischen Roten Halbmond bringen Zelte in den betroffenen Ort Tamaloukt.



Diese Übersichtskarte zeigt transparent das gegenwärtige Engagement vom Deutschen Roten Kreuz im Ausland. Viele der weltweiten Krisen geraten in Vergessenheit. Die Karte ist online unter www.drk.de/hilfe-weltweit zu finden.

ERREICHTE MENSCHEN IN NOT

Anzahl der Menschen, die mit DRK-Auslandsprojekten 2022 in den jeweiligen Sektoren weltweit erreicht wurden.

- Gesundheit**
1.612.459
- Wasser-, Sanitärversorgung und Hygiene**
345.424
- Katastrophenvorsorge**
527.995
- Ernährungssicherung / Lebensgrundlagen**
422.269
- Notunterkünfte / Hilfsgüter des täglichen Bedarfs**
146.031
- Stärkung der Schwester-gesellschaften**
42.973
- andere Unterstützungsformen**
49.430

Sie möchten für die Hilfe im Ausland spenden?

Unter www.drk.de/spenden finden Sie alle nötigen Informationen und die Unterteilung nach Thema und Zweck. Herzlichen Dank!



© Michael Handermann / DRK

Bundshaushalt 2024: DRK begrüßt positive Entwicklung bei Haushaltsplanung

Der Haushaltsausschuss des Bundestags hat in seiner Bereinigungssitzung für den Haushalt 2024 zahlreiche Änderungen im Vergleich zum bisherigen Entwurf beschlossen.

Insbesondere im sozialen Bereich und in der humanitären Hilfe begrüßt das Deutsche Rote Kreuz, dass viele geplante Kürzungen nicht greifen und teilweise sogar zusätzlich investiert wird. „Das beharrliche Drängen aller Verbände auf einen Haushalt, der den Herausforderungen unserer Zeit mit strategischen Investitionen im Sinne der Menschlichkeit begegnet, scheint sich ausgezahlt zu haben“, sagt DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt. „Drastische Kürzungen bei der humanitären Hilfe oder im sozialen Sektor hätten in Zeiten großer Veränderungen und Herausforderungen schwerwiegende Auswirkungen gehabt.“

Im Rahmen der Haushaltsdebatten standen zwischenzeitlich deutliche

„Drastische Kürzungen bei der humanitären Hilfe oder im sozialen Sektor hätten in Zeiten großer Veränderungen und Herausforderungen schwerwiegende Auswirkungen gehabt.“

DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt

Kürzungen bei der humanitären Hilfe, im Bevölkerungs- und Katastrophenschutz und den sozialen Diensten zur Diskussion. Bei der humanitären Hilfe sind die Kürzungen deutlich geringer als ursprünglich veranschlagt. Die angekündigten Kürzungen in der Migrationsberatung sind nach den vorliegenden Informationen geringer als erwartet. Bei den Freiwilligendiensten, den Mitteln

für das Müttergenesungswerk und der Digitalisierung im Wohlfahrtsbereich wurden wieder mehr Mittel zur Verfügung gestellt, nachdem die Bundesregierung einen drastischen Kürzungsplan vorgelegt hatte.

Unklarheit besteht noch über den Etat im Bevölkerungs- und Katastrophenschutz und damit unter anderem darüber, wie es bei den Investitionen in mobile Betreuungsmodule weitergeht. Auch hier waren Kürzungen vorgesehen, über die aber in der Bereinigungssitzung noch kein endgültiger Beschluss gefasst wurde.

„Die Änderungen stellen wichtige Kurskorrekturen in Zeiten extremer gesellschaftlicher Herausforderungen dar. Nun bleibt zu hoffen, dass auch im Bevölkerungsschutz noch eine Korrektur erfolgt und man sich schnell auf einen endgültigen Haushalt einigen kann. Schließlich braucht es Planungssicherheit“, sagt Christian Reuter, DRK-Generalsekretär.

ES WAR TOLL!

Herzlichen Dank für Ihren Besuch



Auch in diesem Jahr überzeugte die Verbrauchermesse offerta mit einem breitgefächerten Angebot und zahlreichen Möglichkeiten für Austausch, Information und den Kauf neuer Lieblingsstücke. Natürlich durfte unter den fast 600 Ausstellern, verteilt auf vier Messehallen, der DRK-Kreisverband Karlsruhe e. V. nicht fehlen.

Schon von weitem sprang der auffällige Messestand des Roten Kreuzes ins Auge – hier gab es aber nicht nur was fürs Auge, sondern auch für die Gesundheit. Über 1.070 Besucherinnen und Besucher nahmen die kostenlose Augeninnendruck Messung, eine Vorsorgeuntersuchung zum grünen Star, in Anspruch. Die sozialen Dienste des Kreisverbandes kamen natürlich nicht zu kurz. Das Interesse an den DRK-Notrufsystemen war vor allem bei Senioren groß. Zusätzlich lockte ein attraktiver Messerabatt auf Neuanschlüsse. Auch über Angebote wie Essen auf Rädern, die DRK-ServiceZeit, Blutspende oder Bundesfreiwilligendienst wurde informiert. Ein besonderes Highlight war erneut der Rettungstransportwagen, der von großen und kleinen Besucherinnen und Besuchern erkundet werden konnte.

„Wir möchten die Möglichkeit geben, einen Blick hinter die Kulissen des Rettungsdienstes zu werfen. Vertrauen schafft Verständnis, und Verständnis baut Ängste ab.“

Maximilian Gay, stellv. Leiter des Rettungsdienstes im DRK-Kreisverband Karlsruhe e. V.

Ein großes Dankeschön gilt allen MitarbeiterInnen des DRK-Kreisverband Karlsruhe e.V., die für Fragen aller Art, den Messe-Gästen zur Verfügung standen. Die nächste offerta findet vom 26.10. bis 03.11.2024 statt.



FORTBILDUNG: „Train the Trainer“

Mitte November 2023 endete für einige Praxisanleiter im Rettungsdienst der zweiwöchige Lehrgang „Train the Trainer“.

Der Lehrgang wurde in Zusammenarbeit mit Thomas Kuhle, Ausbilder am IHK-Bildungszentrum Karlsruhe, im Rahmen der berufspädagogischen Fortbildung durchgeführt. Neben einer jährlich 30-stündigen medizinischen Pflichtfortbildung müssen Praxisanleiterinnen und Praxisanleiter im Rettungsdienst zusätzlich jährlich eine 24-stündige berufspädagogische Fortbildung nachweisen.

Der normalerweise zusammenhängend stattfindende Kurs wurde daher durch Thomas Kuhle, in Zusammenarbeit mit dem Leiter der Abteilung Aus- und Fortbildung im Rettungsdienst, Marcello Marongiu, auf die speziellen Bedürfnisse der Praxisanleiter im Rettungsdienst angepasst und auf zwei Jahre zu je einer Woche aufgeteilt. Der Lehrgang „Train the Trainer“ soll in Zusammenarbeit mit der IHK Karlsruhe künftig jedes Jahr stattfinden, um alle Praxisanleiterinnen und Praxisanleiter, die sich im Rettungsdienst im DRK Kreisverband Karlsruhe e. V. um Auszubildende kümmern, zu schulen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten darüber hinaus nach einer Prüfung ein Zertifikat der IHK Karlsruhe.

Die Abteilung Aus- und Fortbildung im Rettungsdienst des DRK Kreisverband Karlsruhe e. V. bietet mit diesem Lehrgang eine hochwertige, zertifizierte berufspädagogische Fortbildung und sichert dadurch die gute Aus- und Fortbildung des im Rettungsdienst eingesetzten Personals.

Auszubildende gesucht! Wäre der Rettungsdienst auch etwas für Sie? Bewerben Sie sich für die Ausbildung zum Notfallsanitäter (m/w/d) und erleben Sie das Abenteuer Mensch! www.drk-karlsruhe.de > Ausbildung > Notfallsanitäter > Jetzt informieren



Lebensretter hautnah

**Reality-Doku über
den Rettungsdienst**



Im Einsatz waren zu sehen: Notfallsanitäter Patrick Wagner und Rettungssanitäter Raphael Müller vom DRK-Rettungsdienst in Karlsruhe.

„Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt“ zeigt die anspruchsvolle Arbeit von Rettungskräften deutschlandweit. Sat1 begleitet bereits in mehreren Staffeln auch DRK-Rettungskräfte. 2023 machte das Produktionsteam halt in Karlsruhe und Bruchsal.

Die Dokumentation schafft einen Eindruck der unzähligen Herausforderungen des Berufs. Behutsam werden auch Tod und Leid thematisiert, denn die hochqualifizierten Retter können nicht immer helfen. Durch sogenannte Body-Cams (Kamera am Körper) fühlt und sieht der Zuschauer alles auch aus Sicht der Sanitäter. Das Berufsbild wird mit dieser Art der Aufklärungsarbeit gestärkt, aber auch das Verständnis rund um ein Unfallgeschehen wird gesteigert. Denn oft ist bereits die Anfahrt nervenaufreibend, wenn Rettungsgassen fehlen oder Verkehrsteilnehmer unbedacht auf Blaulicht und Martinshorn reagieren.



***Trau'
dich,
schau'
rein! 1***

Wer liegend die Bekanntheit mit dem Standard-Rettungsmittel – dem Rettungstransportwagen (RTW) – machen musste, verbindet vielleicht einen Unfall, negative Gefühle oder Schmerzen mit ihm. Wir möchten Hemmschwellen abbauen und lassen Sie gerne, ganz ohne Not, reinschauen.

Ein RTW löst eine gewisse Faszination aus, aber gleichzeitig ein unterschwelliges Unbehagen. Wir wissen, dass der Kombination von Blaulicht und Martinshorn ein Unglück oder Krankheit vorausgegangen ist, aber mit dem Rettungsdienst auch die nötige Hilfe unterwegs ist. Machen wir ihm also immer Platz, wenn er von hinten naht und bleiben geduldig, wenn er uns im Weg steht. Wenn wir den Perspektivwechsel wagen, möchte sicher keiner mit der hilfsbedürftigen Person tauschen.

Haben Sie schon einmal einen Blick ins Innere geworfen? Wir haben auch in die Schubladen geschaut ...



1) Elektrohydraulische Fahrtrage 2) Verbandmaterial, Zubehör EKG, Sauerstoffbrillen und Masken 3) Beatmungsbeutel, Beatmungsmasken, Laryngoskop 4) Tuben zur Intubation, Larynxmasken, Fixierung 5) Utensilien intravenöse Zugänge, Blutentnahme, Medikamente 6) Diagnostik: Stethoskop, Blutdruckmanschette, Utensilien intravenöse Zugänge 7) Wärmefach für Infusionen, Infusionssysteme 8) Ersatzmaterial, CPAP-Masken, Beatmungsschlauch 9) Kindernotfalltasche, Absaugkatheter 10) Desinfektionstücher, Dokumentations-Ordner 11) FFP-Masken, Schutzbrillen, Spuckbeutel 12) Sauerstoffrucksack 13) Notfallrucksack (alle Materialien für den Notfalleinsatz) 14) EKG, Defibrillator 15) Beatmungsgerät 16) Sauerstoff

Die Betriebsversammlung im November des DRK-Kreisverbandes Karlsruhe e. V. stand unter einem großen **DANKE!**



Strahlende Gesichter und schwere Geschenkkörbe für (v. l. n. r.): Cäcilia Busch, Daniela Rupp, Manfred Kunz, Klaus Mößner, Rolf Lang, Michael Mackert, Eckhard Ochs, Mario Anderer. Nicht im Bild: Andreas Hilbert.

Um den Schichtarbeitenden die Teilnahme zu ermöglichen, finden immer zwei Betriebsversammlungen statt, die auch dieses mal vom Betriebsratsvorsitzenden eröffnet wurde. Dessen Bericht bot einen Überblick zu den Tätigkeiten und Projekten im Berichtszeitraum. Im Anschluss gaben die Abteilungs- und Bereichsleiter ein kurzes Update. Auch die Geschäftsführung trat vor die Versammlung und konzentrierte sich auf ein großes Danke an die Belegschaft. Viele Herausforderungen und Unwegbarkeiten erfordern Umdenken und eine Weiterentwicklung in vielen Bereichen.

„Wir möchten Danke sagen für das konstruktive und wohlwollende Miteinander. Die Welt um uns herum

*Wir möchten
Danke sagen für
das konstruktive
und wohlwollende
Miteinander!*

Die DRK-Geschäftsführung

ist keine einfache und daher freut es uns sehr, dass wir zusammen nach vorne schauen“, resümiert die Führungsspitze mit Lisa Gruber und Daniel Schneider.

Der feierliche Höhepunkt zur Würdigung verdienter Mitarbeitenden bildete den Abschluss. Daniel Schneider fand dankende und anerkennende Worte für beide Gruppen: Jene, die er, vielfach nach Jahrzehnten der Zusammenarbeit, leider in den verdienten (Un)Ruhestand verabschieden muss und jene, die ebenfalls seit Jahrzehnten dem Verband treu sind. Knapp 420 Jahre Arbeitszeit erbrachte die Gruppe.

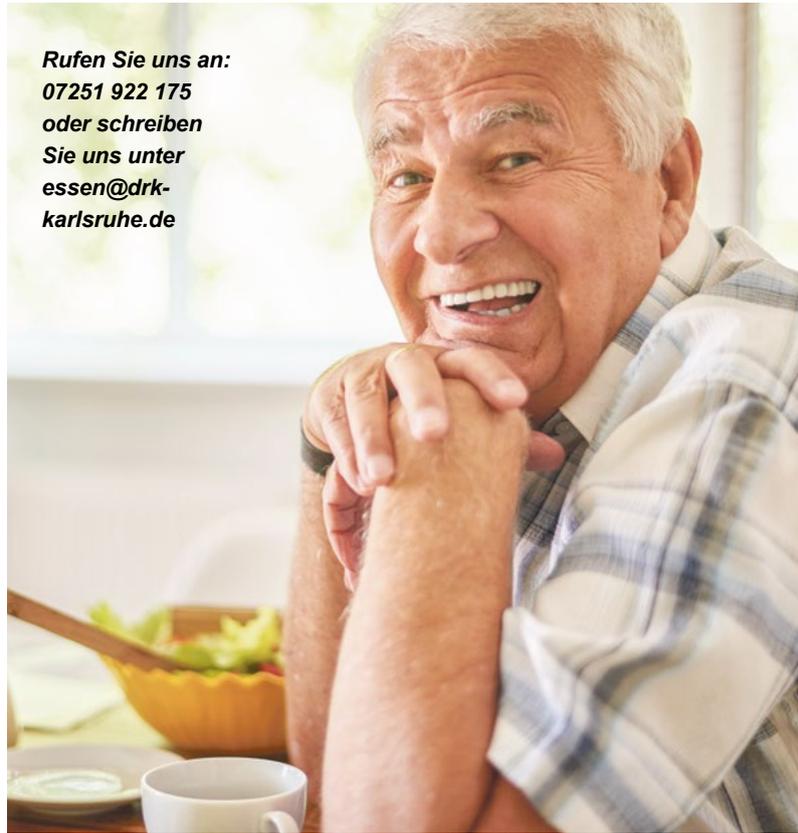
Verabschiedet wurden: Andreas Hilbert, Rolf Lang, Mario Anderer, Eckhard Ochs, Michael Mackert und Klaus Mößner. Für langjährige Betriebszugehörigkeit wurden geehrt: Cäcilia Busch für 40 Jahre, Daniela Rupp und Manfred Kunz für 25 Jahre.



UNSER MENÜ- SERVICE

- ✓ LECKER
- ✓ VIELFÄLTIG
- ✓ FLEXIBEL
- ✓ PLANBAR
- ✓ FAIR

Rufen Sie uns an:
07251 922 175
oder schreiben
Sie uns unter
essen@drk-
karlsruhe.de



5 Fragen hat uns **Abteilungsleiterin bei Essen auf Rädern, Ulrike Hoffmann**, beantwortet, womit Sie einen Einblick in den Menü-Service erhalten. Ab und zu mal nicht kochen oder täglich versorgt werden? Essen auf Rädern sorgt für die Lieferung eines Mittagessens bis nach Hause. Ob zur Entlastung oder aus Notwendigkeit – Abwechslung und Auswahl, auch für besondere Ernährungsanforderungen, sind garantiert.

1: Welche Gerichte bietet das DRK bei Essen auf Rädern an? Wir bieten warme Gerichte sowie tiefkühlfrische Gerichte an. Die tiefkühlfrischen Gerichte haben die größte Vielfalt und den Vorteil, dass man am Tag selbst je nach Gelüste und Uhrzeit flexibel ist. Zudem gibt es verschiedene Wochenkartons, diese sind mit sieben unterschiedlichen Menüs bestückt. Bei den Heißgerichten bieten wir jeden Tag sechs verschiedene Menüs an.

2: Wie funktioniert die Bestell- und Lieferabwicklung? Die Bestellung kann telefonisch, per Mail oder per Fax erfolgen. Ist man bereits Kunde, kann man den ausgefüllten Bestellschein auch unseren Fahrern mitgeben. Die Speisepläne werden zwei Wochen vor jeweiligem Beginn an die Kunden verteilt. Die Lieferung bei Heißessen erfolgt täglich, wobei wir immer bemüht sind täglich eine konstante Lieferzeit einzuhalten. Wir liefern zwischen 9.30 und 13.30 Uhr aus. Bei tiefkühlfrischen Gerichten sollte die Bestellung bis Montagmorgen vorlie-

gen, die Auslieferung erfolgt wöchentlich an bestimmten Tagen zwischen 14.00 und 17.00 Uhr.

3: Welche Regionen deckt der Lieferservice ab? Heißessen liefern wir im Stadtgebiet Karlsruhe sowie den Stadtteilen von Karlsruhe aus, des Weiteren in Ettlingen sowie Ettlingenweier, Schluttenbach usw.. Tiefkühlfrische Gerichte liefern wir gerne in den gesamten Stadt- und Landkreis Karlsruhe.

4: Gibt es Lösungen bei besonderen Ernährungsbedürfnissen, z. B. bei Diabetes? Wir bieten bei Heißessen immer Optionen für Diabetiker und Vegetarier an. Des Weiteren gibt es auch pürierte Gerichte. Die tiefkühlfrischen Gerichte bieten sogar noch mehr Auswahl.

5: Gibt es saisonale Menüs oder spezielle Angebote? Über das Jahr verteilt gibt in beiden Bereichen immer Sonderaktionen, wie an Weihnachten oder zu Ostern.

BILDUNG

#JRK

GROSS SCHREIBEN

Auch für das Jahr 2024 gibt es wieder ein tolles Aus- und Fortbildungsangebot vom Jugendrotkreuz. Ab sofort werden Buchungen für Aus- und Fortbildungen für das Jugendrotkreuz direkt über die Webseite vom DRK-Kreisverband Karlsruhe erledigt. Du bist Jugendrotkreuzmitglied und möchtest auch vom tollen Angebot profitieren, dann schau gleich mal im Netz vorbei, was es tolles gibt. Es werden im Laufe des Jahres noch einige Angebote hinzukommen.

Unsere Lehrgänge in Karlsruhe

Die Anmeldung erfolgt durch die Jugendleitung deines Ortsvereins.

Vom Gruppenleiterlehrgang, die Basisausbildung für Jugend- und Gruppenleitungen, den Junior-Gruppenleiterlehrgang für die Jüngsten Leitungskräfte über

Erlebnispädagogik bis hin zum Planspielen – das Angebot vom Jugendrotkreuz ist auch für das Jahr 2024 vielfältig. Tolle Fortbildungsangebote zu den Themen Prävention und Jugendschutz werden noch folgen. Du hast eine Idee für noch mehr Weiterbildungen, oder fehlt etwas? Dann melde dich gerne beim Jugendrotkreuzbüro. Wir freuen uns!



Scan mich!



Wieder im Angebot: Babysitter-Ausbildung

Von A wie Aufsichtspflicht bis Z wie Zähneputzen: Die angehenden Babysitterinnen und Babysitter lernen beim DRK praxisnah, worauf es bei der Kinderbetreuung ankommt.

Der Kurs richtet sich nicht nur an das Jugendrotkreuz, vielmehr an alle Jugendlichen ab 14 Jahren. Bei der Babysitter-Ausbildung vermitteln wir wichtige Grundlagen der Versorgung und Pflege von Babys und Kleinkindern, altersgerechte Spielanregungen, das Verhalten in schwierigen Situationen, Unfallverhütung, Erste Hilfe im Notfall und vieles mehr.

Auch hierfür kann man sich direkt online anmelden und sieht vorab, wie viele Plätze noch frei sind. Das Angebot ist auf www.drk-karlsruhe.de > Ausbildung > Sonstige Ausbildung zu finden. Der QR-Code führt ebenfalls hin.





Juleica und „7 aus 14“

Zur Durchführung von Kinder- und Jugendarbeit sind Zuschüsse zur Finanzierung nicht mehr wegzudenken – ohne die Unterstützung von Gemeinde, Kommune und Landesjugendplanmittel ist die Jugendarbeit kaum noch möglich. Daher bieten wir für unsere DRK-Ortsvereine die – teilweise zuschussabhängige – Zertifizierungsschulung „7 aus 14“ – Verein aktiv im Jugendschutz“ durch das Landratsamt exklusiv für die Beauftragten der DRK-Ortsvereine an. Nach wie vor bitten wir die Jugend- und Gruppenleitungen ihre Juleica zu beantragen. Besonders für pädagogisch Betreuende, z. B. bei Freizeiten, ist dies unumgänglich. Der Antrag ist problemlos über die Webseite www.juleica.de möglich.

Zum Erhalt der Jugendleiterkarte gibt es ein umfangreiches Angebot an Fortbildungen, denn nur mit Nachweis von acht Fortbildungsstunden kann die Karte in den nächsten drei Jahren verlängert werden.

Einfach online die eigenen Daten eingeben, den Nachweis vom Gruppenleiterlehrgang hochladen und wenige Tage später ist die Jugendleiterkarte im Briefkasten. Hat dein Ortsverein schon die notwendige Zertifizierung und die JRK-Leitungskraft ihre Jugendleiterkarte? Grundqualifikation für die Jugendleiterkarte ist der JRK-Gruppenleiterlehrgang. Wir starten auch 2024 mit einem „GL-Lehrgang“ im DRK-Kreisverband Karlsruhe e. V.. Die Anmeldungen für die „7 aus 14“-Zertifizierung und den JRK-Gruppenleiterlehrgang erfolgen über www.drk-karlsruhe.de (siehe grüner QR-Code).



Die JugendleiterIn-Card (Juleica) ist der bundesweit einheitliche Ausweis für Ehrenamtliche in der Jugendarbeit. Sie dient zur Legitimation und als Qualifikationsnachweis.

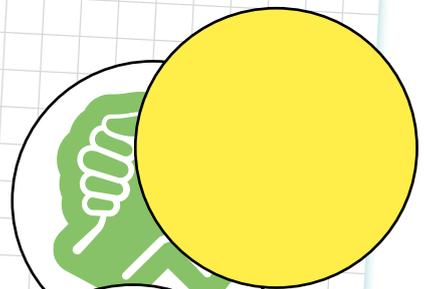
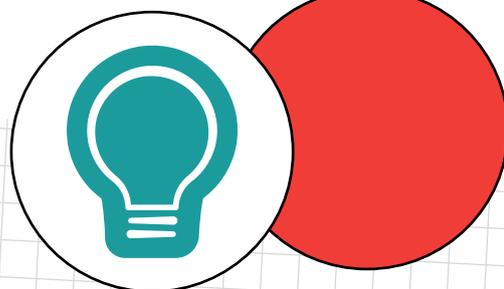
www.juleica.de

NANU? EINE JRK-EDITION

Kennt ihr das kleine Mitbringspiel Nanu? von Ravensburger®? Wir können heute oder bei der nächsten Gruppenstunde die JRK-Edition spielen. Auf der Internetseite steht die passende Bastelvorlage zum Ausdrucken bereit. Trainiert dabei Gedächtnis und Kreativität. Wir wünschen euch viel Spaß beim nächsten Spieleabend oder in den Gruppenstunden!



Scan mich!





7. JANUAR 2024

Malerdorflauf sammelte Spenden

Am 7. Januar 2024 fand am Baggersee Grötzingen der Malerdorflauf statt und bot die Möglichkeit eine 1,1 km-Runde beliebig oft zu laufen, walken oder gehen – egal, ob Groß oder Klein. Der Erlös des Spendenlaufes geht an den Kindernotarztwagen des Deutschen Roten Kreuz (DRK) Karlsruhe. Der organisierende Verein, Sportmodus e. V., sammelte durch die vergangenen Malerdorfläufe bereits über 11.000 Euro zum Erhalt des DRK-Kindernotarztwagens. Mehr Infos auf www.malerdorflauf.de



Sie engagieren sich für den Bevölkerungsschutz in Kraichtal (von links): Dr. Nicolai Thomas, David und Eva Klenert sowie Lydia Sommer.

WEINGUT KLENERT UNTERSTÜTZT DRK IN MÜNZESHEIM

„Wir sind froh, dass das DRK hier so aktiv ist“, sind sich Eva und David Klenert einig. „Das gilt sowohl für die Notfallhilfe als auch für die anderen Ehrenamtlichen im Ortsverein, die uns unterstützen, indem sie bei unseren Veranstaltungen als Sanitätsdienst vor Ort sind. Dabei werden wichtige Dienste für die Allgemeinheit geleistet, und das fördern wir gern.“ Deshalb haben sich die beiden dazu entschieden, den DRK-Ortsverein Münzesheim mit einer Spende in Höhe von 500 Euro zu unterstützen.

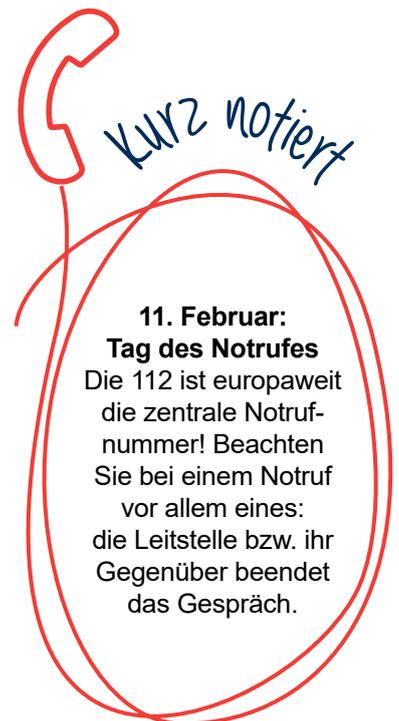
Dr. Nicolai Thomas, Vorsitzender des DRK-Ortsvereins Münzesheim, erläuterte im persönlichen Gespräch das Projekt, für das die Zuwendung des Weingutes verwendet wird: „Wir haben ein Spezialfahrzeug bestellt, das groß genug ist, all das benötigte Material für größere Einsätze in und um Kraichtal transportieren zu können. Somit sind wir mit der benötigten Ausstattung wesentlich schneller am Einsatzort.“ Text: Daniela Kneis

Neuer Defibrillator



Am 6. Oktober fand in Malsch der Aktionstag der „Hilf-mit-in-Malsch“ Aktion statt. Hier können alle Mitbürgerinnen und Mitbürger ungenutzte Dinge abgeben, die am Aktionstag dann gegen eine Spende für einen guten Zweck in Malsch mitgenommen werden können. Die Spende in Höhe von 2.700 Euro erhielt der DRK-Ortsverein

ein Malsch e. V. für die Anschaffung eines neuen Defibrillators. Der Ersatz wurde nötig, da das vorhandene, über 20 Jahre alte Gerät im kommenden Jahr nicht mehr durch die medizintechnische Kontrolle kommen wird und dessen Elektroden nicht mehr hergestellt werden. Die Neuanschaffung war also unabdingbar. Nach der Helfer-Einweisung durch den Hersteller ist der neue Defibrillator nun einsatzbereit im Notfallhilfe Fahrzeug des DRK-Ortsvereins Malsch e. V. verlastet. An dieser Stelle nochmals ein großes Dankeschön für alle Spenden und ein Dankeschön an die Initiatoren und Organisatoren der „Hilf-mit-in-Malsch“ Aktion. Text: Thomas Dinies



11. Februar: Tag des Notrufes
Die 112 ist europaweit die zentrale Notrufnummer! Beachten Sie bei einem Notruf vor allem eines: die Leitstelle bzw. ihr Gegenüber beendet das Gespräch.

SOZIALE ARBEIT

SENIOREN- NACHMITTAG BEIM DRK KARLSDORF

Der DRK-Ortsverein Karlsdorf hat auch in 2024 bereits viele Termine für die Seniorennachmittag geplant. In der Regel findet er jeden ersten Mittwoch im Monat in der Historischen Zehntscheuer statt und richtet sich an alle älteren MitbürgerInnen. Weitere Infos bei Mechthilde Weindel, 07251-40269 und über ov@drk-karlsdorf.de, www.drk-karlsdorf.de.

Erfolgreiche Fachdienst- ausbildung Betreuungs- dienst



© DRK Hohenwettersbach

An zwei kompletten Wochenenden im Oktober fand in Hohenwettersbach eine Fachdienstausbildung Betreuungsdienst des DRK-Kreisverbandes Karlsruhe e. V. statt. Nach insgesamt 40 Unterrichtseinheiten und diversen erbrachten Leistungsnachweisen konnten insgesamt 17 Helferinnen und Helfer aus dem gesamten Stadt- und Landkreis Karlsruhe erfolgreich qualifiziert werden. Die Aufgaben des DRK-Betreuungsdienstes bestehen in der Versorgung und der Unterbringung von unverletzten Betroffenen nach einer Notsituation. *Text: Arlette Trenkle*



© Bilder: Nicole Warter

EINSATZ FÜR DIE Mini-Retter



Nach einigen Vorbereitungen, Gesprächen, Treffen und Besichtigungen war es am 14.10.2023 endlich soweit: die gemeinsame Großübung von Jugendfeuerwehr und Jugendrotkreuz Stadtbereich Karlsruhe (Durlach, Grötzingen, Oberreut) fand auf dem L'Oréal-Gelände in der Nordweststadt statt.

Erstmals bei einer solchen Großübung, die die Jugendfeuerwehr turnusmäßig alle zwei Jahre durchführt, war auch das Jugendrotkreuz beteiligt. Motto der gesamten Übung war: „Kinder retten Kinder“. Ziel der Übung war es zudem, den Einsatzort gemeinsam anzufahren und die Situationen, die sie vor Ort vorfinden würden, abzuarbeiten. Der einzige Unterschied zur Realität: Alle Einsatzsituationen sind simuliert – jedoch sehr detailgetreu. Dafür sorgten unter anderem das Einsatzszenario selbst sowie die Verletztendarstellung. Mit der Meldung „mehrere Verletzte bei den einzelnen Szenarien“ konnte das Jugendrotkreuz sein Können zeigen. Zunächst wurde ein Verbandsplatz unter einem Pavillon mit mehreren Behandlungsplätzen zur Versorgung eingerichtet. Die Verletzten galt es zu registrieren, sichten und eine entsprechende Versorgung und Betreuung anzuwenden, bevor die Übergabe an den simulierten Rettungsdienst den Abschluss bildete. Aus Sicht aller Beteiligten war diese Übung ein voller Erfolg. *Text: Nicole Warter*

**Helpen kann jeder –
denn nur wer nichts tut,
handelt falsch.**

Mit dieser Devise engagieren sich die JRK'ler. Möchtest auch du ein Helfer werden und bist zwischen 6 und 27 Jahren, dann melde dich beim JRK-Büro Karlsruhe für weitere Infos: jrk-buero@drk-karlsruhe.de.

SEMINARPROGRAMM ERSCIENEN:

Seminarprogramm 2024 jetzt digital entdecken

Scan mich!



Wir freuen uns, Ihnen unser neues Seminarprogramm für das kommende Jahr vorstellen zu können. Alle Seminare aus den Bereichen Jugendrotkreuz, Bereitschaften und die gemeinschaftsübergreifenden Bereiche finden Sie übersichtlich aufgelistet auf unserer Internetseite. Neben den Kursbeschreibungen und weiteren Informationen zu den Seminaren, haben Sie dort (als Leitungs- und Führungskraft) auch direkt online die Möglichkeit Ihre Teilnehmer anzumelden. Das System zeigt zudem tagesaktuell an, wie viele Plätze noch frei sind.

Um ein breites Angebot für die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer zu bieten, sind nicht nur die Seminare der Helfergrundausbildung, sondern auch Sonderseminare wie die Digitalfunkschulung, Fortbildungen für den Katastrophenschutz oder auch Gruppenleiterlehrgänge für das Jugendrotkreuz im Seminarangebot 2024 enthalten.

Unter www.drk-karlsruhe.de folgen Sie dem Menü > Ausbildung > Fortbildungen für das Ehrenamt. Oder nutzen Sie auch gerne den QR-Code oben.

#digitaleAnmeldung

#digitaleAngebote

NEWSLETTER ABONNIEREN

Melden Sie sich noch heute für unseren Newsletter an! Mit ihm erfahren Sie einmal pro Woche alle wichtigen Infos und Aktionen. Tragen Sie sich einfach auf der Internetseite www.drk-karlsruhe.de unter **Aktuell > Aktuelles & Service > Newsletter abonnieren** ein oder scannen Sie den QR-Code.

MAGAZIN ONLINE LESEN

Sie möchten Papier sparen und das Rotkreuz Magazin lieber online lesen? Kein Problem! Das aktuelle Magazin, sowie einige in der Rückschau, stehen auf unserer Internetseite zur Verfügung. Diese erscheinen zusammen mit der gedruckten Ausgabe zum Monatsanfang von Januar, April, Juli und Oktober. Sie verpassen keine Ausgabe, wenn Sie sich über den Newsletter informieren lassen. Dort verlinken wir jede Ausgabe. Wer umsteigen möchte, meldet sich einfach kurz bei unserer Mitgliederabteilung: mitglieder@drk-karlsruhe.de oder 07251 922 -162 sowie -160.

Scan mich!





Der DRK-Kältebus auf Tour

Am Abend, wenn die Kälte am schlimmsten klirrt und wir uns gerne zu Hause einkuscheln, startet der DRK-Kältebus.

Bereits zum fünften Mal bietet der DRK-Kältebus auch diesen Winter bedürftigen Menschen warme Getränke, Schlafsäcke, Isomatten und eine freundliche Begegnung, um dem eisigen Winterwetter etwas zu entkommen. Doch dies ist nur mit Hilfe von zahlreichen Unterstützern möglich. Wir möchten uns bei unseren großzügigen Spendern bedanken, die uns mit ihrer Zeit und finanzieller Unterstützung ermöglichen, dieses Projekt am Laufen zu halten.

Helfen auch Sie in der kalten Jahreszeit, unsere Tipps:

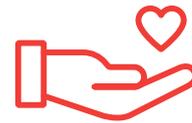
1 Schenken Sie ein Lächeln
Die meisten obdachlosen Personen freuen sich, wenn sie einfach wahrgenommen werden und man ihnen mit Respekt und Wertschätzung begegnet.

2 Auf Augenhöhe begegnen
Gehen Sie auf obdachlose Menschen respektvoll, auf Augenhöhe, aber mit der nötigen Distanz zu. Dabei achten Sie bitte auf sich. Geben Sie beispielsweise weder Ihre Adresse noch Telefonnummer weiter. Fremde Personen, die eine Unterkunft benötigen, vermitteln Sie am besten an eine darauf spezialisierte Notschlafstelle.

3 Nach Bedürfnissen fragen
Wenn Sie nicht einfach Geld geben möchten, fragen Sie die Person nach ihren Bedürfnissen. Je nach Möglichkeit können Sie zum Beispiel gezielt etwas einkaufen. Dies kann folgendermaßen aussehen: Ein heißes Getränk, eine warme Fertigmahlzeit oder ein Paar warme Socken. Wenn Sie jedoch keine Möglichkeit haben, dem Menschen zu helfen, melden Sie uns dies unter kaeltebus@drk-karlsruhe.de. Die Nachricht sollte beinhalten, was benötigt wird und wo sich die Person befindet.

4 Ein „Nein“ akzeptieren Es kann sein, dass die Person keine Hilfe möchte. Auch das sollten Sie akzeptieren und nicht weiter darauf beharren.

5 Notfälle erkennen Der Kältebus kann in vielen Situationen unterstützen, ist jedoch nicht für den Notfall gedacht. Ist eine Person im Winter auf der Straße nicht ansprechbar oder ihr Zustand ist für Sie unklar, rufen Sie auf jeden Fall die 112. Vor allem bei Kälte können sich Menschen ohne Obdach in lebensbedrohlichen Situationen befinden, wenn die Körpertemperatur zu stark sinkt.



„Einem Menschen zu helfen mag nicht die ganze Welt verändern, aber es kann die Welt für diesen einen Menschen verändern.“

(Unbekannt)

Hier finden obdachlose Personen in Karlsruhe Hilfe

Sozialpension „Augustiner“
Sophienstr. 73
76133 Karlsruhe
Tel.: 0721 / 66 47 244

Hotel Anker
Lameystraße 36
76185 Karlsruhe
Tel.: 0721 / 952 993 01

Ambulantes betreutes Wohnen für wohnungslose Menschen
Aufnahmeanfragen für das Ambulant Betreute Wohnen:
Tel.: 0721 / 830 868 83

Tagestreff „Tür“ – Aufenthalt und Kontaktangebot
Kriegsstraße 88
76133 Karlsruhe

BLUTSPENDE-TERMINE

Januar bis März

Blutspende-Auskunft: 0800/1194911
Spender-Gemeinschaft: www.blutspender.net



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



Monat	Datum	Ort	Uhrzeit
JANUAR	03.01.2024	MALSCH / KA	Freihofhalle Sulzbach 14:30–19:30
	03.01.2024	KRAICHTAL / OBERÖWISHEIM	Burggartenschule 14:30–19:30
	03.01.2024	KARLSRUHE / DURLACH	Weierhofhalle 14:30–19:30
	04.01.2024	MALSCH / KA	Freihofhalle Sulzbach 14:30–19:30
	15.01.2024	STUTENSEE / STAFFORT	Mehrzweckhalle Staffort 14:30–19:30
	16.01.2024	KARLSRUHE / UNIVERSITÄT	Campus Süd im Festsaal der Men 10:00–15:00
	17.01.2024	BRUCHSAL / HELMSHEIM	Turnhalle Helmsheim 14:00–19:30
	17.01.2024	SULZFELD	Ravensburghalle 14:30–19:30
	18.01.2024	KARLSDORF	Altenbürghalle 14:30–19:30
	23.01.2024	ETTLINGEN / BRUCHHAUSEN	Franz-Kühn-Halle 14:30–19:30
	24.01.2024	ETTLINGEN / BBZ	Berufliches Bildungszentrum 10:00–14:00
	26.01.2024	WAGHÄUSEL / WIESENTAL	Wagbachhalle Wiesental 14:30–19:30
	26.01.2024	UBSTADT-WEIHER / STETTFELD	Mehrzweckhalle Stettfeld 14:00–19:30
	30.01.2024	PHILIPPSBURG / HUTTENHEIM	Bruhrainhalle 14:30–19:30
	31.01.2024	KARLSRUHE / GRÜNWETTERSBACH	Sporthalle Wettersbach 14:30–19:30
FEBRUAR	05.02.2024	KARLSBAD / LANGENSTEINBACH	Schelmenbuschhalle 15:00–19:30
	06.02.2024	KARLSRUHE	Albert-Schweitzer-Saal 14:30–19:30
	09.02.2024	GONDELSHEIM	Kraichgau Gemeinschaftsschule 14:30–19:30
	14.02.2024	ÖSTRINGEN	Hermann-Kimling-Halle 14:30–19:30
	16.02.2024	WALZBACHTAL / JÖHLINGEN	Hasenhalle 14:30–19:30
	16.02.2024	RHEINSTETTEN / NEUBURGWEIER	Festhalle 14:30–19:30
	20.02.2024	OBERDERDINGEN / FLEHINGEN	Neue Schlossgartenhalle 14:30–19:30
	21.02.2024	BRUCHSAL / BÜCHENAU	Mehrzweckhalle Büchenau 14:30–19:30
	23.02.2024	PFINTZAL / BERGHAUSEN	Pfintzthalhalle 14:30–19:30
	23.02.2024	KRONAU	Mehrzweckhalle 14:30–19:30
	27.02.2024	OBERHAUSEN / RHEINHAUSEN	Sporthalle Gemeinschaftsschule 14:30–19:30
28.02.2024	MALSCH / KA	Waldenfelshalle 14:30–19:30	
29.02.2024	MALSCH / KA	Waldenfelshalle 14:30–19:30	
MÄRZ	01.03.2024	KRAICHTAL / NEUENBÜRG	Mehrzweckhalle Neuenbürg 14:30–19:30
	01.03.2024	KARLSRUHE / GRÖTZINGEN	Begegnungsstätte 14:30–19:30
	01.03.2024	BAD SCHÖNBORN / MINGOLSHEIM	Ohrenberghalle 14:30–19:30
	06.03.2024	BRETTEN	Stadtparkhalle 14:30–19:30
	07.03.2024	ETTLINGEN	DRK-Haus 15:30–19:30
	07.03.2024	FORST	Alex Huber Forum 14:30–19:30
	11.03.2024	WALDBRONN / REICHENBACH	Kurhaus Reichenbach 14:30–19:30
	12.03.2024	MÜNZESHEIM	Feuerwehrhaus mit Vereinsgebäude 14:00–19:30
	15.03.2024	DETTENHEIM / LIEDOLSHEIM	Festhalle Liedolsheim 14:30–19:30
	19.03.2024	ETTLINGEN / SPESSART	Waldgaststätte - Spechtwaldsaal 14:30–19:30
	20.03.2024	BRUCHSAL / HEIDELSHEIM	Sporthalle Heildelsheim 14:30–19:30
	20.03.2024	STUTENSEE / FRIEDRICHSTAL	Sängerhalle Friedrichstal-West 14:30–19:30
26.03.2024	UBSTADT-WEIHER / UBSTADT	Sport- und Kulturhalle Ubstadt 14:30–19:30	
27.03.2024	WEINGARTEN	Walzbachhalle 14:30–19:30	
30.03.2024	MARXZELL	Carl-Benz-Halle Pfaffenrot 11:00–15:00	
30.03.2024	KARLSRUHE / MÜHLBURG	Carl-Benz-Halle 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.





1108 JAHRE

ehrenamtliches Engagement im DRK Forchheim

Viele Hände und Herzblut machen einen Verein lebendig und erfolgreich! Unter diesem Motto wurden im Rahmen eines Ehrungsabends am 20. Oktober 2023 die Aktiven des DRK sowie JRK Forchheim für ihr Engagement innerhalb des Vereins geehrt. Insgesamt 1108 Jahre wurden während des offiziellen Festaktes durch den Ortsvereinsvorsitzender Ralf Lakeit und dem Bereitschaftsleiter Maik Olpp innerhalb des DRK gewürdigt.

Spitzenreiter an diesem Abend war Gertrud Schorb für unglaubliche 65 Jahre Mitgliedschaft und Unterstützung des Vereins. Ebenfalls für Ihr jahrelanges Engagement wurden folgende Mitglieder geehrt:

5 Jahre: Laura Mundle, Sven und Marisa Müller, Larissa Kirhhöfer, Vanessa Schrapp, Björn Ahrens, Lena Gräßer, Margit Kirhhöfer, Brunhilde Schorb, Michael Dittes und Helena Traue

10 Jahre: Sandra Apostolitis, Ann-Kathrin Jöhsel, Peter Heck, Erika und Franz Just, Hans-Peter Olpp, Dennis Gräßer und Tom Priemer

15 Jahre: Eva-Maria und Horst Gührer, Sofie Lakeit, Martha Köpfler und Cornelia Matheis

20 Jahre: Christin Schwarz, Saskia Burkart und Barbara Feldmaier

25 Jahre: Sandra Kleinknecht, Ralf und Manuela Lakeit, Erika Schorb, Andreas Rottner und Maik Olpp

30 Jahre: Holger Feldmaier

35 Jahre: Nicole Louis, Beate Heck, Christine Leis und Uwe Matheis

40 Jahre: Roswitha Gührer und Peter Schorb

45 Jahre: Birgit Düx, Michael Gührer und Klaus Schorb

50 Jahre: Elfriede Feldmaier, Jürgen Rottner und Herbert Schorb

Selbstverständlich durften an diesem Abend auch die fleißigen Nachwuchs-DRK'ler aus dem Jugendrotkreuz nicht fehlen. Alleine die Jugendrotkreuzler brachten es insgesamt auf 48 Jahre ehrenamtliches Engagement. Die Ehrung erfolgte durch die Bezirksjugendleitung Albtal Bianca Kapahnke und die beiden Gruppenleiter Jonas und Larissa Nikl. Geehrt wurden für ihre langjährige Mitgliedschaft Florian und Lena Feldmaier. Zusätzlich wurde der Einsatz der anderen Jugendrotkreuzler mit einer eigenen Urkunde belohnt. Hierunter waren Lucio Häde, Leo Häfner, Saskia Nagel und Aleya Durmaz.

Da Helfen den DRK'lern ein großes Anliegen ist, haben sie dieses Jahr, zu Gunsten des Jugendrotkreuzes, auf große Geschenke verzichtet und dafür dem Nachwuchs ein paar Wünsche für die Ausbildung erfüllt.

Im Anschluss an den offiziellen Teil nutzten die Anwesenden die Zeit sich auszutauschen und in Erinnerungen zu schwelgen. Herzlichen Dank an alle Anwesenden für die schönen Gespräche und das ehrenamtliche Engagement sowie an Ralf und seine Manuela für die Organisation des Abends. „**Schön, dass wir euch alle haben!**“ Weitere Infos unter: www.drk-forchheim.de



HOHE BESUCHER- DICHTEN

Großer Andrang bei der 2. Seniorenmesse in Eggenstein-Leopoldshafen, auch über Generationen hinweg.



Am 7. Oktober 2023 öffnete die Rheinhalle in Eggenstein-Leopoldshafen ihre Türen für die 2. Seniorenmesse. Ein vielfältiges Angebot, verteilt auf 23 Stände, war geboten. Einer der Stände war jener des DRK-Ortsvereins Eggenstein-Leopoldshafen e. V. mit dem DRK-Kreisverband Karlsruhe e. V..

Die Messe bot eine hervorragende Gelegenheit für Senioren, ihre Interessen und Bedürfnisse zu verfolgen und mögliche Lösungen zu erkunden. Aber auch für Angehörige war die Veranstaltung eine Quelle von Wissen und Wegen der Unterstützung oder Prävention.

„Die Seniorenmesse ist eine wichtige Informations- und Austauschplattform für die Bevölkerung.“

Manfred Berger, Vorsitzender DRK-Eggenstein-Leopoldshafen e. V.

Der Stand des DRK präsentierte eine breite Palette an Dienstleistungen und Informationen, die speziell auf die ältere Bevölkerung zugeschnitten waren. Neben dem Hausnotruf waren auch andere Dienstleistungen des DRK vertreten. Interessierte konnten sich ebenfalls über das regionale Engagement und Angebot des ansässigen DRK-Ortsverein Eggenstein-Leopoldshafen e. V. und des DRK-Kreisverband Karlsruhe e. V. informieren.

Einer der Höhepunkte war zweifellos der informative Vortrag, der den Hausnotruf ausführlich erklärte. Referent Pascal Steiner lieferte wertvolle Einblicke in die Funktionsweise des Hausnotrufsystems

und erklärte, wie es im Notfall Leben retten kann. Fragen wurden umfassend beantwortet, und es herrschte eine interaktive Atmosphäre, die die Teilnehmer sehr schätzten.



Der Vortrag zu den Hausnotruf-Angeboten des DRK-Kreisverbandes Karlsruhe bot einen ganzheitlichen Überblick.

Ein herzlicher Dank geht an den Seniorenbeirat für die tolle Organisation und Umsetzung der Veranstaltung, sowie an alle ehrenamtlichen DRK-Helfer vor Ort, die gleichzeitig die Veranstaltung sanitätsdienstlich mit vier Aktiven abgesichert haben.

Ein echtes Urgestein haben wir in Wössingen angetroffen. Armin Schön ist Rotkreuzler mit Herzblut und leitet eine kleine aber agile Bereitschaft. Von Anfang an war er von dem Zusammenhalt und der Arbeit in der Rettung fasziniert. Hand in Hand laufen auch Einsätze mit der Feuerwehr, was vorher regelmäßig geübt wird (Bild). So kann jeder jeden unterstützen.

DOPPELLEBEN: ARMIN SCHÖN

Keiner ist alleine!



© DRK KV KA

Seit dem April 1979 ist Armin Schön beim Roten Kreuz. Der damalige Bereitschaftsleiter hat den 14-jährigen erfolgreich und nachhaltig angeworben. Sein Engagement trug schnell Früchte, denn er bekam als jugendlicher Sondergenehmigungen, um seine Ausbildungen bereits kurz vor der Volljährigkeit zu starten, so dass er dann direkt mit 18 Jahren in der Klinik zum Praktikum stand. Auch im Rettungsdienst durfte er früh als 3. Mann mitfahren und wertvolle Fertigkeiten beobachten und erlernen. Hauptberuflich war er schnell im Rettungsdienst angekommen, qualifizierte sich weiter, wurde selbst Ausbilder und arbeitete sich bis zur Leitungsposition hoch.

Kein Stillstand

Nach 17 Jahren wechselte er in die freie Wirtschaft, worauf er sich zuvor mit der Fachhochschulreife und einem BWL-Studium vorbereitete. Heute vertreibt er im Außendienst quasi das Handwerkszeug aller Retter: Medizinprodukte. Er hat alles im Angebot, von Pflaster bis zum Defibrillator und sitzt inzwischen seit acht Jahren an dieser wichtigen Quelle.

Aus Überzeugung

Das Ehrenamt blieb immer seine große Leidenschaft. Sein Anspruch zählt heute wie damals: „Ich mache es richtig oder lasse es sein“. Auch hier gab er Kurse als Erste Hilfe- und Sanitäts-Ausbilder. Heute ist er in Personalunion Vorsitzender und Bereitschaftsleiter. Auf die Frage wie groß die Bereitschaft ist, antwortet er mit zwei einfachen Worten: zu klein! Er ist glücklich über acht Aktive und hebt auch die Vorteile einer kleinen Gruppe hervor. „Wir sind sehr agil und entscheidungsfreudig, ein eingeschworener aber flexibler Haufen, mit kurzen Wegen und schnellen Ergebnissen“, sagt er. Ein großer Verein wäre nichts für ihn und dennoch wären ein paar Schultern mehr hilfreich. Wir haben eine Notfallhilfe mit etwa 120 Einsätzen, die nur von drei Helfern gestemmt werden.

Eine schöne Abwechslung sind die Einsätze bei KSC-Spielen. Die eigene Gemeinde kann auf die DRK'ler bei zahlreichen Sportveranstaltungen bauen. Wössingen ist sehr sportlich, was Armin Schön auch als größte Konkurrenz für die eigene

Nachwuchsarbeit ausmacht. Es gab bereits mehrere Anläufe ein Jugendrotkreuz zu gründen, aber mangels Zeit der Kinder konnte keine Gruppenstärke erreicht werden. „Sport hat in der heutigen Zeit, mit PC und Handy, natürlich seine Berechtigung. Aber unsere Türen sind offen.“

Immer auf der Suche

Der Verein richtet regelmäßig einen Ferienspaßtag aus und Armin Schön selbst leitet die AG der örtlichen Schulsanitäter. Als bedeutenden Faktor nennt er die Lebenserfahrung und Fähigkeiten, die man beim DRK lernen kann. Jeder kann wachsen und nach eigenen Wünschen Weiterbildungen besuchen. Keiner ist alleine, auch nicht nach den realen Einsätzen. Die Einsatznachsorge wird in Wössingen gelebt, denn Begleitung und Schutz sind dem 58-jährigen sehr wichtig. Ebenso ein Ausgleich: In seiner Freizeit hält sich der selbstbezeichnete „rotkreuzverrückte“ im Fitnessstudio fit. Seine Kinder sind erwachsen und teilweise schon aus dem Haus. Wir vermuten, Ruhe wird bei ihm dennoch keine einkehren.



Kontaktieren Sie uns

Ausbildung/Erste Hilfe

✉ ersthilfe@drk-karlsruhe.de

Elvira Ismail

☎ 07251 / 922 122

Jürgen Lupberger

☎ 07251 / 922 124

Betreuungsverein

✉ betreuungsverein@drk-karlsruhe-stadt.de

G.-Braun-Straße 10, 76187 Karlsruhe

Marius Schwarz

☎ 0721 / 97 13 104

Rotkreuzdienste

Martin Kohl

☎ 07251 / 922 121

Bewegungsgruppen

☎ 07251 / 922 189

Essen auf Rädern

✉ essen@drk-karlsruhe.de

Ulrike Hoffmann

☎ 07251 / 922 175

DRK-Notrufsysteme

✉ hausnotruf@drk-karlsruhe.de

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

Pascal Steiner

☎ 0152 / 59101234

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-Servicezeit

✉ serviecezeit@drk-karlsruhe.de

Ulrike Hoffmann

☎ 07251 / 922 181

FSJ/BFD-Beauftragter

✉ freiwilligendienste@drk-karlsruhe.de

Johannes De Lage

☎ 0721 / 203910-28

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

www.drk-karlsruhe.de

www.instagram.com/drk_kv_ka/

www.facebook.com/drkkarlsruhe



Wir trauern um unsere Verstorbenen:

Cornelia Krieger-Greupel, Helmsheim
Herbert Zecha, Spöck
Frank Britting, Bretten

Wir trauern um unseren langjährigen Mitarbeiter

Frank Britting.

13.03.1968 bis 05.12.2023

Frank Britting war seit Februar 1996 als Rettungsassistent im Rettungswachenbereich Bretten beschäftigt. Stillstand war ein Fremdwort für ihn: er hat sich immer regelmäßig eigenständig weitergebildet, auch den Grad des Notfallsanitäters erlangte er 2017. Er kümmerte sich um die Belegschaft in Bretten, organisierte Fortbildungen oder sorgte sich um Belange vom Notarzt-Standort. Auch beim Berufsverband Rettungsdienst war er sehr engagiert und brachte seine Visionen und Ideale ein.

Frank Britting hinterlässt die Erinnerung an eine Vorbildfunktion, einen tollen Mitarbeiter und Kollegen, auf den alle jederzeit bauen konnten. Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren. Seinen Hinterbliebenen, vor allem seiner Frau und seinen vier Kindern, sprechen wir unser Mitgefühl aus.

DRK-Kreisverband Karlsruhe e.V.

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

DRK-Notrufsysteme

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



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

AOK-Studie zu Antibiotikaresistenzen:

Verantwortungsvoller Umgang mit Medikamenten

Seit der Entdeckung der Antibiotika vor mehr als 100 Jahren haben sie Millionen von Menschen das Leben gerettet. Antibiotika töten krankmachende Bakterien oder können ihre Vermehrung so weit hemmen, dass der Körper mit dem Infekt selbst fertig wird. Doch jeder Einsatz dieser Arzneimittel kann auch zum Verlust der Wirksamkeit führen: Die widerstandsfähigeren Bakterien überleben und vermehren sich. Weltweit nehmen diese Antibiotika-Resistenzen zu. Ein verantwortungsvoller und gezielter Einsatz von Antibiotika wird daher immer wichtiger“, sagt Petra Spitzmüller, Geschäftsführerin der AOK Mittlerer Oberrhein.

Sie weist darauf hin, dass eine Antibiotikatherapie immer nach ärztlicher Verordnung erfolgen sollte. Dies bedeutet, keine eigenmächtigen Über- und Unterdosierungen oder veränderte Therapiedauer vorzuneh-

men, um den Therapieerfolg nicht zu gefährden sowie unerwünschte Arzneimittelwirkungen zu vermeiden. Vor einer Antibiotikatherapie sollte der behandelnde Arzt zudem über patientenindividuelle Gegebenheiten aufgeklärt werden wie beispielsweise eine Begleitmedikation, Vorerkrankungen oder Allergien.

„Weil zunehmende Antibiotikaresistenzen die Gesundheitsversorgung gefährden, hat die AOK gemeinsam mit dem IWW Rheinisch-Westfälisches Institut für Wasserforschung und mit Unterstützung des Umweltbundesamtes eine Pilotstudie zur ökologischen Nachhaltigkeit in der Antibiotikaversorgung gestartet“, informiert Spitzmüller. „Die Ergebnisse der Studie bestätigen eine enorme Belastung der Produktionsabwässer und umliegender Gewässer mit antibiotischen Wirkstoffen in Indien und China.“



© Text und Bild: AOK

Verbraucher können dazu beitragen, Umwelt und Gesundheit zu schützen: „Wenn im Beipackzettel nicht anders angegeben, sollten nicht genutzte Antibiotika im Restmüll entsorgt werden“, so Spitzmüller. „Um das Abwasser nicht zu belasten, dürfen sie niemals über die Toilette oder das Waschbecken entsorgt werden. Auch Behältnisse nicht ausspülen.“

gesundegesellschaft.de/arszneimittel
gesundheitsinformation.de/

Die AOK-Gesundheitsangebote in Ihrer Region.

Tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Ob Bewegungsübungen, gesundes Kochen oder Entspannungsmethoden – wir bieten in ganz Baden-Württemberg 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.



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, Jörg Biermann, 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, Prof. Dr. med. Dr. h.c. Uwe Spetzger, Petra Spitzmüller

Gendermedizin bei kardiovaskulären Erkrankungen

Prof. Dr. Ilka Ott
Helios Klinikum Pforzheim GmbH, Chefärztin Medizinische Klinik I



© privat

Geschlechterbezogene gesundheitliche Ungleichheit wurde erstmals in den 70er Jahren untersucht. Dabei unterscheidet man das biologische Geschlecht (Sex) und das soziokulturelle Geschlecht (Gender). Die Gendermedizin beschäftigt sich mit dem Einfluss von Geschlecht auf Prävention, Diagnose und Therapie von Erkrankungen. Dabei werden sowohl Fragen, die das biologische Geschlecht betreffen z.B. Genetik und Hormonstoffwechsel, als auch das soziokulturelle Geschlecht, etwa im Hinblick auf Geschlechterrollen und Lebensstil, untersucht. Ziel ist eine Verbesserung der Qualität der medizinischen Versorgung durch mehr Gendersensibilität.

Obwohl verschiedene Initiativen auf diese Genderunterschiede aufmerksam machen, bleiben viele der Forschungsergebnisse im klinischen Alltag unberücksichtigt. Grund ist, dass in der kardiovaskulären medizinischen Forschung Männer weit überrepräsentiert sind. Für Männer ist damit die Evidenz, auf der die Leitlinien der letzten Jahrzehnte zur Diagnostik und Therapie der Herzerkrankung basieren, bedeutend höher als für Frauen. Dieses massive Datengefälle zwischen den Geschlechtern bedeutet, dass wir sowohl über Mechanismen und Prognose als auch über die möglichen Therapien von Herzerkrankung bei Frauen weitaus weniger wissen. Daher besteht derzeit das Risiko, dass wir Frauen suboptimal behandeln. Auch in den Leitlinien werden keine geschlechtsspezifischen Unterschiede gemacht.

Die biologischen Unterschiede zwischen Mann und Frau beruhen auf Unterschieden in den Geschlechtschromo-

somen. Entsprechend kommt es zur unterschiedlichen Expression der Sexualhormone, die einen Einfluss auf zahlreiche Körperfunktionen besitzen: beim kardiovaskulären System bestehen Unterschiede in der Gefäßfunktion, myokardialen Umbauprozessen oder Medikamentenmetabolismus. Weiterhin besitzen Frauen einen geringeren Grundumsatz und zeigen eine stärkere Immunantwort. Daraus leiten sich auch erhöhte Inzidenz von Autoimmunerkrankungen bei Frauen ab.

Bei kardialen Erkrankungen bestehen nachweislich wesentliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen in Manifestation, Diagnose und Behandlung. Bereits der Zeitpunkt des Auftretens von Herzerkrankungen zeigt klare geschlechtsspezifische Unterschiede. Die Frau erlebt beispielsweise einen Herzinfarkt

durchschnittlich neun Jahre später als der Mann. Postmenopausal erreicht sie jedoch die Inzidenzrate des Mannes.

Besonders eklatant unterscheidet sich das Beschwerdebild des akuten Myokardinfarktes bei Frauen und Männern. Frauen berichten häufiger über atypische Beschwerden wie Übelkeit, Oberbauchschmerz, Rückenschmerz, Luftnot und Schwindel neben dem klassischen linksthorakalen Schmerz mit Ausstrahlung in den Arm, den Männer beschreiben. Dies führt dazu, dass sowohl betroffene Frauen als auch behandelndes medizinisches Personal häufiger Mühe haben diese Beschwerden klar einem Herzinfarkt zuzuordnen. Deswegen stellen sich Frauen auch beim Herzinfarkt später in der Klinik vor als Männer. Dadurch geht für eine schnelle Hilfe wertvolle

„Gendermedizin kann ein Teil der biologischen Unterschiede zwischen Individuen mit viel geringerem Aufwand erklären, als die genom-basierte personalisierte Medizin.“



Zeit verloren, in der die Funktion des Herzmuskels noch vollumfänglich gerettet werden kann. Insbesondere die betagte Frau mit Diabetes und langfristig erhöhtem Blutzuckerspiegel ist gefährdet durch die begleitende Nervenbeteiligung. Bei Frauen mit ST-Hebungsinfarkt besteht eine höhere Mortalität im Vergleich zu den Männern. Studien haben gezeigt, dass diese Frauen zeitlich verzögert in die Klinik kommen und auch seltener Leitliniengerecht mit einer Wiedereröffnung der Koronararterien behandelt werden. Beim Nicht ST-Hebungsinfarkt haben ältere Frauen dagegen ein Überlebensvorteil gegenüber den Männern.

Die postmenopausale Frau in den westlichen Gesellschaften erleidet häufiger eine Herzinsuffizienz mit erhaltener linksventrikulärer Ejektionsfraktion, während der Mann vergleichbaren Alters häufiger eine Herzinsuffizienz mit eingeschränkter linksventrikulärer systolischer Funktion entwickelt.

Bei den Rhythmusstörungen ist das männliche Geschlecht ein Risikofaktor für das angeborene Brugada Syndrom und den plötzlichen Herztod. Demgegenüber

ist das weibliche Geschlechts mit einem erhöhten Risiko für das „long QT Syndrom“ behaftet, wodurch häufiger fatale ventrikuläre Tachykardien unter bestimmten Medikamenten auftreten. Während das Lebenszeitrisko für Vorhofflimmern bei Frauen und Männern etwa gleich ist, steigt die kumulative Inzidenz bei Frauen erst ab dem 60. Lebensjahr deutlich an und ist daher mit etwa 10 Jahren im Verzug im Vergleich zum Mann.



Beispiel akuter Myokardinfarkt: Frauen berichten häufiger über atypische Beschwerden wie Übelkeit, Oberbauchschmerz, Rückenschmerz, Luftnot und Schwindel. Den klassischen linksthorakalen Schmerz, mit Ausstrahlung in den Arm, beschreiben Frauen seltener als Männer.

geschlechtsspezifische Rollenmodelle von Patienten und Patientinnen sowie von Ärzten und Ärztinnen das Verhalten und den Umgang mit der Erkrankung, die Präferenz für eine bestimmte Therapie sowie die Therapietreue. Dieser Aspekt muss bei der Behandlung von Männern und Frauen berücksichtigt werden.

Die Pandemie liegt hinter uns und schon sind vielfach die sinnvollen Verhaltensmuster der Alltagshygiene schwächer geworden. Wir möchten erinnern und Infektionen vorbeugen.

IMMER

HÄNDE WÄSCHEN

Berührt man mit den Händen das Gesicht, können die Krankheitserreger über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper eindringen und eine Infektion auslösen. Händewaschen unterbricht diesen Übertragungsweg. Daher sollten die Hände nicht nur gewaschen werden, wenn sie sichtbar schmutzig sind. Regelmäßiges Händewaschen, insbesondere bei folgenden Anlässen, ist wichtig ...

NACH ...

- dem nach Hause kommen
- dem Besuch der Toilette
- dem Wechseln von Windeln oder wenn Sie Ihrem Kind nach dem Toilettengang bei der Reinigung geholfen haben
- dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- dem Kontakt mit Abfällen
- dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischem Abfall

VOR ...

- den Mahlzeiten
- dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika

VOR UND NACH ...

- der Zubereitung von Speisen sowie öfter zwischendurch, besonders wenn Sie rohes Fleisch verarbeitet haben
- dem Kontakt mit Kranken
- der Behandlung von Wunden

MIT RUHE ...

- Hände unter fließendes Wasser halten
- dann gründlich einseifen, 20 bis 30 Sekunden – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume, Daumen und Fingernägel
- Hände unter fließendem Wasser abspülen
- anschließend sorgfältig abtrocknen, auch in den Fingerzwischenräumen



Quelle: BZgA, infektionsschutz.de

Rätsel

Machen Sie mit! Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir zwei Monopoly-Spiele 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.
Kriegsstraße 45,
76133 Karlsruhe

Einsendeschluss:
11. März 2024

Gewinner Oktober 2023:
Lothar Steiner, Marxzell
Manfred Theuer, Niedernhall
Renate Waltenberger,
Rheinstetten
Gisela & Wolfgang Sutter,
Karlsruhe

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

Schulden, Verbindlichkeiten	Laufjunge, Überbringer		Kirchenmusikinstrument	Melonenbaumgewächs	früheres Maß für d. Überdruck	Umlaufbahn e. Satelliten	Hackwerkzeug	Hochherzigkeit	kurz für: Religionsunterricht
plötzlich, unerwartet		11			Gaststättenangestellter				
Saugströmung			Vorwand			3			
baumlose Graslandschaft					Stadt im Kt. Bern gegen			10	
	13		Amazonas-Zufluss	Bienenjunge bei „Biene Maja“	8				
Deichschleuse	Einfriedung	Holzbestandteil der Braunkohle				südspan. Weinstadt		größte Stadt von Nigeria	
				weibl. Vorname		nordische Weihnacht			
Fahndungsaktion der Polizei	Blattrückseite (lat.)	rätoromanische Sprache	frühere span. Währungseinheit					9	
gewöhnlich, gemein				5		bibl. Berg		Stern im „Wal-fisch“	
	2			Kapstachelbeere	Kapitän bei Jules Verne				
exakt	Volumen eines Zylinders (Motor)	genau, klar altes Holzmaß					4		
arab. Wasserpfeife					Blütensaft	Gebirge in Kleinasien		Stadt auf Bornholm	
					beurkundender Jurist				
brit. Verwaltungsbezirk	ital. Presseagentur (Abk.)	ein Balte Seemannsruf	7			iran. Herrschername		römischer Kriegsgott	
Langschwanzpapagei					das Innere eines Brotes				
unweit		1	früherer Papstpalast in Rom						
Finnland in der Landessprache					himmelblau (dicht.)				6
Kurzwort: US-Amerikaner	12		Verkehrsweg						

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



KOMM' INS KARLSRUDEL

**ALLE SPIELE, STATS UND TICKETS UNTER:
PSK-LIONS.DE / @PSKLIONS**





Werde Teil im Team Rotes Kreuz

Wir suchen dich!

**Dringend und mehrfach Verstärkung
benötigen wir hier:**

BFD & FSJ (m/w/d)

**Mitarbeiter der hauswirtschaftlichen Versorgung
in Teilzeit (m/w/d)**

Stand: Dezember 2023, KW 50

**Alle Stellenangebote finden Sie
online unter www.drk-karlsruhe.de
> Aktuell > Stellenangebote
bewerbung@drk-karlsruhe.de**

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK-Kreisverband
Karlsruhe e.V.