

BRANDENBURGER rotkreuz magazin



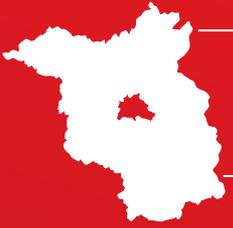
Neues Format

Mitgliederkommunikation ab 2021

Rotkreuzmagazin: Das Beste aus 112 Ausgaben

Corona-Teststrategie: DRK-Einsatz in Brandenburg

Jugendrotkreuz: Landesversammlung in Guben



Team
BRANDENBURG



Hilf mit!

**Du willst in Krisen und
Notsituationen mithelfen?**

Registrier' dich jetzt: www.team-brandenburg.org

editorial



Dr. Frank-Walter Hülsenbeck
Präsident

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Kameradinnen und Kameraden,

Sie halten gerade die letzte Ausgabe unseres Magazins für dieses aufregende Jahr in Ihren Händen.

Die Covid-19-Pandemie hat uns deutlich gemacht, wie wichtig es ist, schnell und zuverlässig informiert zu sein. Dieser Herausforderung wollen wir uns gerne stellen. Deshalb werden Sie in Zukunft statt des vier Mal im Jahr erscheinenden Magazins über einen Mitgliederbrief informiert werden. So können wir Sie häufiger und schneller insbesondere über das informieren, was in Ihrem Kreisverband und seinen Untergliederungen vor Ort geschieht. Über die Webseite des Landesverbands werden ergänzende Schwerpunktthemen vertieft behandelt. Über den dort betreuten Blog können Sie selbst Ihre Kommentare und Erfahrungen teilen, um mit „Ihrem DRK“ auch auf diese Weise ins Gespräch zu kommen.

Ich würde mich freuen, Sie künftig nicht nur als Leser im Mitgliederbrief begrüßen zu dürfen, sondern als Gesprächspartner eines lebendigen Verbands, dem Ihre Wahrnehmung wichtig ist, was wir für unser gemeinsames Anliegen – die Umsetzung unserer Rotkreuz-Grundsätze – gerade in schwierigen Zeiten besser machen können. Ich freue mich, von Ihnen zu hören und zu lesen. Auf bald und bleiben Sie gesund!

Ihr
Dr. Frank-Walter Hülsenbeck

FOTO: Marie-Christin Lux/DRK-LV Brandenburg e.V.

titelbild



Mitgliederkommunikation für mehr Miteinander: Nach 27 Jahren und 112 Ausgaben des Brandenburger Rotkreuzmagazins begrüßen wir Sie ab 2021 in mehreren neuen Formaten. Vom postalischen Mitgliederbrief bis zum digitalen Rotkreuzblog informieren wir Sie gleich auf mehreren Kanälen über Neuigkeiten und spannende Aktionen aus dem Brandenburger Roten Kreuz.

Foto: DRK-LV Brandenburg e.V.

titel

08 Mitgliederkommunikation ab 2021

kompakt

- 04 Landesverbände arbeiten zusammen
- 05 Straßenfußballmeisterschaft 2020

helfen

- 10 Zu Besuch im „Saalower Berg“
- 11 JRK-Landesversammlung 2020
- 12 Corona-Teststrategie
- 13 Blutspender sind Lebensretter

vor ort

- 16 Aus den Kreisverbänden

service

- 19 Gesundheit schenken
- 20 Herzinfarkt und Schlaganfall

rubriken

- 18 Menschen
- 22 Rätsel
- 22 Impressum

04



05



10



15



16



Erste Hilfe

Sechs Landesverbände arbeiten ab sofort zusammen



Kooperation: Von 2021 bis 2023 arbeiten die Landesverbände der Region Ost in der Ersten Hilfe zusammen.

Vom 25. bis 27. September trafen sich in Greifswald 25 ehrenamtliche Lehrbeauftragte der sechs Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft „Hauptaufgabenfeld Erste Hilfe – Region Ost“. In der Fortbildung der Lehrkräfte der Ersten Hilfe ist es notwendig, dass alle drei Jahre ein Themen- und Lehrplanwechsel stattfindet. In der Vergangenheit hat jeder Landesverband diesen Lehrplan in aufwendiger Arbeit selbst erstellt. „In einer bundesweit im DRK einmaligen Kooperationsvereinbarung haben sich nun die Landesverbände der Region Ost zusammengeschlossen, um noch enger im Hauptaufgabenfeld Erste Hilfe zusammenzuarbeiten und Synergien besser zu nutzen. Wir freuen uns, dass damit fast ein Drittel der Landesverbände in diesem Bereich so eng kooperiert“, sagt Steffen Pluntke, Abteilungsleiter Bildung im DRK-Landesverband Brandenburg. Als Ergebnis werden die erforderlichen Lehrpläne nun alle drei Jahre in einem rotierenden System erstellt. Den Start bei der Erstellung für die Fortbildungsperiode 2021 bis 2023 mit dem Schwerpunkt „Erste Hilfe Outdoor“ machte der DRK-Landesverband Brandenburg mit seinen ehrenamtlichen Lehrbeauftragten. Neben der theoretischen Einweisung in die Lehrunterlagen wurden auch praktische Übungen trainiert und besprochen.

DIE ZAHL

443.334 ...

... Menschen engagieren sich in ganz Deutschland für das Rote Kreuz. In Brandenburg unterstützen 41.071 Menschen das DRK als Fördermitglieder, 5.790 Ehrenamtliche sind außerdem aktiv für das Rote Kreuz im Einsatz.

QUELLE: DRK-Jahrbuch 2019 und DRK-Landesverband Brandenburg e.V.

TERMINE

- 18. Dezember **Internationaler Tag der Migranten**
- 25. Januar **100. Gründungstag des DRK (Zusammenschluss der bestehenden Landesvereine zu einem Spitzenverband der Freien Wohlfahrtspflege)**
- 11. Februar **Europäischer Tag des Notrufs 112**

Bildungsplan 2021

Neue Fortbildungen und Veranstaltungstermine stehen fest

Die Abteilung Bildung des DRK-Landesverbands Brandenburg hat den Bildungsplan für 2021 veröffentlicht und kündigt neue Fortbildungsformate an. Dabei gibt es zwei Themenschwerpunkte: Einerseits gibt es mehr Angebote für Führungskräfte, die sich in Seminaren mit Fachkräften zu Einrichtungen, Gemeinschaften und Führungsebenen beim Roten Kreuz austauschen wollen. Andererseits stehen in der Fortbildungsreihe „Identität und Handeln im DRK“ die Grundlagen der Verbandsarbeit im Mittelpunkt. Wie reflektiere ich meine Tätigkeit beim DRK und die damit verknüpften Werte? Wie gebe ich diese an andere weiter? Dabei geht es nicht nur um die Rotkreuzgeschichte, sondern ebenso um den Umgang mit Populisten. Die Reihe sollte eigentlich schon in diesem Jahr stattfinden, aber wurde aufgrund der Corona-Pandemie verschoben. Darüber hinaus gibt es weitere Online-Seminare zu den Themen Teamführung, Ausstattung von Videokonferenzen und Online-Moderation. Den gesamten Bildungsplan für 2021 sowie weitere Informationen gibt es auf Anfrage unter bildung@drk-lv-brandenburg.de oder auf der Webseite des DRK-Landesverbands Brandenburg (<https://www.drk-brandenburg.de/angebote/aus-und-fortbildung/bildungsplan.html>).



FOTO: DRK-LV Brandenburg e.V.

Kinder- und Jugendhilfe

DRK-Landesverband organisiert Fachtag zum Demokratieverständnis in Kitas

Kinder und Eltern müssen bei Entscheidungen in Kindertagesstätten einbezogen werden. Doch wie kann das funktionieren? Wie lässt sich Demokratie in Kitas leben, wie können Kinder und Eltern partizipieren? Welche Folgen können Machtverhältnisse in Kindertagesstätten haben? Diese Fragen waren Thema beim DRK-Fachtag, der am 21. September in Woltersdorf stattfand. Auch Brandenburgs Bildungsministerin Britta Ernst (SPD) war vor Ort. „Das ist ein enorm wichtiges Thema. Umso mehr freut es mich, dass dieser Fachtag stattfindet“, sagte die Politikerin. Rund 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer absolvierten Workshops, sahen Präsentationen und tauschten sich aus. „Ich hoffe, dass alle, die dabei waren, wiederum zu Multiplikatoren werden. Wir möchten alle einladen, gemeinsam mit uns zu überlegen, warum es so wichtig ist, pädagogische Machtverhältnisse in Einrich-



Wichtiges Thema:

Sybill Radig (Bild rechts) und Britta Ernst (Bild links) war es ein Anliegen, für Machtverhältnisse in Kitas zu sensibilisieren.

tungen der Kinder- und Jugendhilfe zu reflektieren“, sagte Sybill Radig, Referentin im Bereich Kinder- und Jugendhilfe beim DRK-Landesverband Brandenburg. Sie organisierte den Fachtag zusammen mit Andrea Behling aus der Abteilung Wohlfahrts- und Sozialarbeit des DRK-Landesverbands. Sämtliche Präsentationen stehen unter www.drk-brandenburg.de zum Download bereit.

Brandenburgische Straßenfußballmeisterschaft 2020

Teams aus Erstaufnahmeeinrichtungen triumphieren

Was für ein Finale. Beim Tag der Entscheidungen der Brandenburgischen Straßenfußballmeisterschaften 2020 auf dem Parkplatz des Tropical Islands erwischten Teams aus den Erstaufnahmeeinrichtungen in Wünsdorf, Doberlug-Kirchhain und Eisenhüttenstadt einen Sahnetag. Sie machten die Spitzenplätze beim Erwachsenen-Turnier unter sich aus. Dabei glänzte das Team „Eisenhüttenstadt 1“ im Endspiel gegen die „3 meerskertears“ aus Wünsdorf und gewann mit 2:0. Dritter wurde das Team „F.C.B.“ aus Doberlug-Kirchhain. Insgesamt nahmen rund 60 Mannschaften am Wettbewerb teil. Aus Wünsdorf, Eisenhüttenstadt/Frankfurt (Oder) und Doberlug-Kirchhain gingen jeweils vier Teams an den Start. Was alle einte: Sie erlebten bei Kaiserwetter einen aufregenden Tag am Tropical Islands, der ihnen in bester Erinnerung bleiben dürfte.



FOTOS: Fabian Lamster/DRK-LV Brandenburg e.V. (3)

Geschenke, die die Welt verändern.

Für Menschen in Not ist ein sicherer Schlafplatz oft das größte Geschenk.

Deine **Spende** hilft uns, anderen zu **helfen!**

drk.de/weihnachten



Jetzt Schlafplätze spenden:
IBAN: DE63 3702 0500 0005 0233 07
BIC: BFSWDE33XXX
STICHWORT: NOTHILFE

 Deutsches Rotes Kreuz

112 Ausgaben, ein Brandenburger

Als Verbandszeitschrift war das Brandenburger Rotkreuzmagazin (BRKM) über 27 Jahre ein stetiger Begleiter im Alltag von Rotkreuzlerinnen und Rotkreuzlern in Brandenburg. Im gedruckten Heft erhielten sie aktuelle Informationen über das DRK weltweit, aus dem Landesverband sowie den verschiedenen Kreisverbänden. Und erfuhren so von einmaligen Momenten.

FABIAN LAMSTER

Legt man sämtliche Ausgaben des Brandenburger Rotkreuzmagazins auf einem Tisch übereinander, ergibt das einen beachtlichen Turm aus Zeitschriften. Allein die Masse an Papier verdeutlicht, dass sich das Heft als Informations- und Unterhaltungsmedium innerhalb des Deutschen Roten Kreuzes in Brandenburg zu einem kleinen (Leucht-) Turm entwickelt hat.

Seit der ersten Ausgabe im März 1993 erfuhren Rotkreuzlerinnen und Rotkreuzler quartalsweise von aktuellen Informationen zu Notlagen auf der ganzen Welt, aber vor allen Dingen Neuigkeiten aus den Kreisverbänden und dem Landesverband. Auch die beliebte Rätselserie war vor 27 Jahren sicher schon ein Grund, warum sich Leserinnen und Leser auf die neue Ausgabe gefreut haben.

Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Legt man die erste Ausgabe des Rotkreuzmagazins aus dem März 1993 neben eine Aus-

gabe aus dem Jahr 2020, ist das nicht nur inhaltlich, sondern ebenso mit Blick auf die optische sowie technische Entwicklung in den Jahrzehnten beeindruckend. So sind im Laufe der Jahre Schwarz-Weiß-Fotografien genauso von den Seiten verschwunden wie Werbeanzeigen. Auch haptisch ist etwas passiert. Während die Seiten des ersten Hefts in Sachen Papier einer alten Zeitung gleichen, kommen die Seiten in aktuellen Ausgaben geglättet und strahlend daher. So, als wäre das Heft in den 27 Jahren immer jünger geworden.

Damals wie heute standen die vielfältigen Angebote des Deutschen Roten Kreuzes in Brandenburg und seinen Landkreisen im Mittelpunkt. Schon 1993 und in den Folgejahren wurde zum Blutspenden aufgerufen, wurde die Bedeutung von Erste-Hilfe-Maßnahmen unterstrichen und die Arbeit mit Menschen mit Behinderungen thematisiert – und das mit zum Teil fast schon poetischen Überschriften. „Als wären ihnen Flügel gewachsen“ lautet die Überschrift eines Textes zu einem Ausflug von Menschen mit Behinderungen an den Werbellinsee.

Oderhochwasser bringt Menschen zusammen

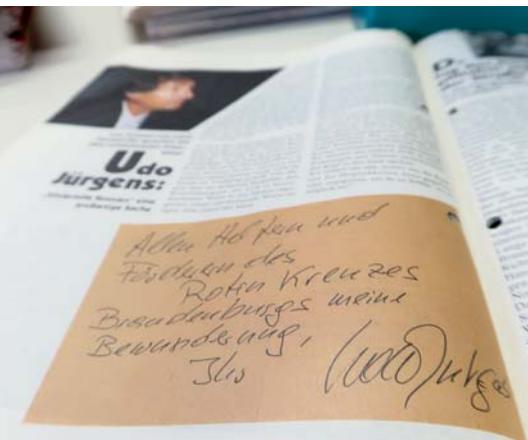
Einmalig hingegen waren Titelgeschichten, bei denen sich Rotkreuzlerinnen und Rotkreuzler aus Brandenburg bei Umweltkatastrophen und Unglücken hautnah mit Notsituationen konfrontiert sahen und über sich hinausgewachsen sind. Vor allem das



Oderhochwasser im Juli und August 1997, laut damaligem Rotkreuzmagazin die „bisher größte Bewährungsprobe des Roten Kreuzes in Brandenburg“, dürfte noch bei einigen in Erinnerung sein.

Damals, als Bundeskanzler Helmut Kohl das Bewältigen der Oderflut zur nationalen Aufgabe erklärte und neben 30.000 Soldaten Tausende DRK-Mitglieder aus ganz Deutschland vor Ort Menschen mit Essen und Trinken versorgten, Sandsäcke füllten, schleppten und sich an den errichteten Deichen gegen die steigenden Pegel stemmten.

Zur Erinnerung: An der Oderbrücke in Schwedt wurde am 2. August 1997 eine Wasserhöhe von 8,86 Meter gemessen. Das etwa 15 Kilometer entfernte Stützkow traf es noch härter: Dort wurden am 29. Juli 1997 10,09 Meter gemessen. Das Ereignis ging als größte bekannte Flut der Oder in die Geschichte ein und trug maßgeblich zum Zusammenwachsen von Ost- und Westdeutschen bei.



FOTOS: Fabian Lamster/Doira Sarsaman/DRK-LV Brandenburg e.V.

Rotkreuzmagazin



Rotkreuzler auf dem Titelblatt waren, sind es in der Vergangenheit auch mal Prominente gewesen. Die Ausgabe im März 1995 zierte der in Treuenbrietzen geborene ehemalige Profiboxer Henry Maske, zwei Jahre später war DRK-Botschafterin Prinzessin Diana abgebildet. Auch Sänger Udo Jürgens, Sängerin Jeanette Biedermann und DJ Bobo waren Teil des Magazins und Unterstützer des DRK. Genauso wie in Brandenburg bekannte Landespolitiker wie Manfred Stolpe, Matthias Platzeck oder Günter Baaske.

Kuriose Workshops und ein Weltrekord

Seit Bestehen des Heftes besonders beliebt sind natürlich die Nachrichten aus den Kreisverbänden, die sich in den vergangenen Jahren in der Rubrik „Vor Ort“ sammelten. Dort wurde nicht nur über Kita-Neueröffnungen, Auszeichnungen von Mitarbeitern oder Spenden berichtet, sondern manchmal auch über Kurioses. So berichtete der DRK-Kreisverband Uckermark-West/Oberbarnim 2004 von einem Workshop mit dem Titel „Sex for the people“, bei dem Jugendliche von einer Sexualpädagogin

eine altersgerechte Aufklärung ermöglicht wurde.

Ebenfalls einmalig: Als sich Rotkreuzlerinnen und Rotkreuzler gemeinsam mit der Sängerin Antonia aus Tirol einen Weltrekord sicherten. Rund 800 Schwimmerinnen und Schwimmer der DRK-Wasserwachten aus ganz Deutschland kamen im Sommer 2008 in Bayern zusammen und schufen aus Bauschalttafeln sowie Kabelbindern eine 250 Meter lange Brücke. Über diese sprintete anschließend ein 18-Jähriger, der damit den offiziellen Eintrag ins „Guinness Buch der Rekorde“ perfekt machte.

Bundesweit dabei: Die Macher des Rotkreuzmagazins 1996 beim DRK-Oldtimer-Treffen in Hessen.

Blick über die Landesgrenzen Brandenburgs hinweg

Klar: Es sollte nicht die letzte Bewährungsprobe bleiben. Auch beim Orkan Kyrill 2007 und 2013 beim Hochwasser an Spree, Schwarzer Elster und Elbe waren Rotkreuzlerinnen und Rotkreuzler im Einsatz, um Menschen in Not zu helfen – und sind es in Zeiten der Corona-Pandemie weiterhin. Dabei richtete sich der Blick des Brandenburger Rotkreuzmagazins nicht nur auf lokale Unglücke, sondern oft über die Grenzen Brandenburgs und Deutschlands hinaus. So fanden sich auch Doppelseiten zur Hungersnot in Nordkorea (4/1997), zur Tsunami-Katastrophe in Südostasien (1/2005) und zu einem schweren Erdbeben auf Haiti (1/2010) im Heft wieder.

Ebenfalls über die Jahre auffällig: Während in den neuesten Ausgaben des Magazins Brandenburger Rotkreuzlerinnen und

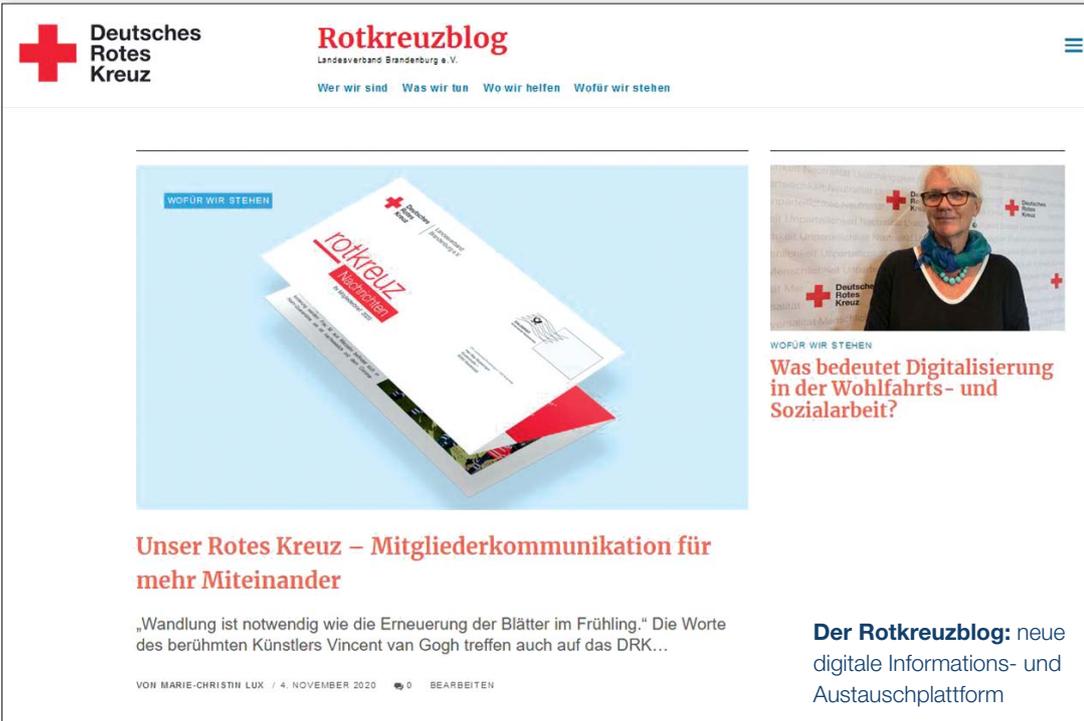
Prominent: Ex-Ministerpräsident Matthias Platzeck (o.) und Ex-Boxprofi Henry Maske (u.) waren Gäste im Magazin.



Unser Rotes Kreuz – Mitgliederkommunikation für mehr

„Wandlung ist notwendig wie die Erneuerung der Blätter im Frühling.“ Die Worte des berühmten Künstlers Vincent van Gogh treffen auch auf das DRK in Brandenburg zu. Nach 27 Jahren mit dem Brandenburger Rotkreuzmagazin erneuern auch wir unsere Blätter und begrüßen Sie ab dem nächsten Jahr in neuem Gewand.

MARIE-CHRISTIN LUX



The screenshot shows the website for the Brandenburg branch of the German Red Cross (DRK). The header includes the DRK logo and the text 'Rotkreuzblog Landesverband Brandenburg e.V.' with navigation links: 'Wer wir sind', 'Was wir tun', 'Wo wir helfen', and 'Wofür wir stehen'. The main content area features a large image of the 'rotkreuz Nachrichten' magazine cover with the sub-header 'WOFÜR WIR STEHEN'. Below the image is the title 'Unser Rotes Kreuz – Mitgliederkommunikation für mehr Miteinander' and a quote: '„Wandlung ist notwendig wie die Erneuerung der Blätter im Frühling.“ Die Worte des berühmten Künstlers Vincent van Gogh treffen auch auf das DRK...'. At the bottom left of the article, it says 'VON MARIE-CHRISTIN LUX / 4. NOVEMBER 2020' and 'BEARBEITEN'. To the right, there is a smaller image of a woman with the sub-header 'WOFÜR WIR STEHEN' and the title 'Was bedeutet Digitalisierung in der Wohlfahrts- und Sozialarbeit?'. Below this image is the text 'Der Rotkreuzblog: neue digitale Informations- und Austauschplattform'.



Mitgliederkommunikation ab 2021 auf einen Blick

- rotkreuzNachrichten – vier Mal im Jahr direkt zu Ihnen nach Hause
- Rotkreuzblog – online unter www.blog.drk-brandenburg.de aktuelle DRK-Themen aus ganz Brandenburg
- Soziale Medien – auf Facebook (DRK. Brandenburg) und Twitter (drkbrandenburg) täglich Einblicke in die Brandenburger Rotkreuzwelt

Wie können wir die vielen Geschichten aus unserem Verband am besten erzählen? Wie schaffen wir es, noch besser miteinander ins Gespräch kommen? Und vor allem: Wie können wir Ihnen als unseren Mitgliedern, unseren Förderern und Unterstützern die Aktivitäten des DRK in Brandenburg am besten näherbringen?

Unsere Antworten auf diese Fragen finden Sie ab dem kommenden Jahr gleich auf mehreren Kanälen. Denn: Unsere Mitglieder und Förderer sind genauso vielfältig wie das Rote Kreuz. Deshalb möchten wir Sie ab 2021 einladen, kommunikativ mit uns neue Wege zu gehen – analog und digital.

rotkreuzNachrichten

Aus dem Brandenburger Rotkreuzmagazin werden ab 2021 die rotkreuzNachrichten. Genau wie das Magazin erhalten Sie diese vier Mal im Jahr direkt per Post nach Hause. Und doch, einiges ist anders als bisher.

Mit den rotkreuzNachrichten tauschen wir das gedruckte Magazin gegen einen vier- bis sechsseitigen Mitgliederbrief direkt aus Ihrem Kreisverband. Natürlich informiert Sie darin auch der DRK-Landesverband weiterhin über Themen aus ganz Brandenburg. Im Fokus der rotkreuzNachrichten stehen aber vor allem Ihr Kreisverband und damit die Neuigkeiten aus Ihrer Region.

Gemeinsam mit dem Landesverband informiert so jeder DRK-Kreisverband seine Mitglieder ganz individuell über seine Aktivitäten.

Sie möchten gar kein Printprodukt mehr erhalten? Dann können Sie ihren Mitgliederbrief ab sofort auch als E-Mail-Newsletter erhalten. Melden Sie sich einfach direkt bei Ihrem DRK-Kreisverband und lassen Ihr Printexemplar in einen digitalen Newsletter umwandeln.

Rotkreuz-Blog

Als neue Informations- und Austauschplattform für alle Mitglieder und Förderer des

Miteinander

Roten Kreuzes hat der DRK-Landesverband Brandenburg den Rotkreuzblog geschaffen. Unter www.blog.drk-brandenburg.de erfahren Sie ab sofort nicht nur Aktuelles aus dem gesamten Wirkungsgebiet des DRK in Brandenburg, sondern haben auch selbst die Möglichkeit, mit uns ins Gespräch zu kommen. Unter jedem Artikel können Sie Fragen stellen, Ihre Einschätzungen teilen und mit anderen Rotkreuzlerinnen und Rotkreuzlern diskutieren.

Die Inhalte des Rotkreuzblogs reichen dabei von Positionierungen zu gesellschafts- und sozialpolitisch relevanten Fragestellungen bis zu alltäglichen Geschichten aus dem Verbandsleben.

In der Rubrik „Wer wir sind“ stellen wir künftig Menschen vor, die sich für das Rote

Kreuz in Brandenburg engagieren. Den Ehrenamtlichen in einer unserer Bereitschaften, die Beraterin in einer Schuldner- und Insolvenzberatung, das Präsidiumsmitglied: In diesem Bereich des Blogs geben wir dem Roten Kreuz in Brandenburg ein Gesicht.

In der Rubrik „Was wir tun“ gehen wir thematisch in die Tiefe. Denn die Aufgaben des DRK umfassen Angebote in der Wohlfahrts- und Sozialarbeit genauso wie wichtige Aufgaben im Bevölkerung- und Katastrophenschutz oder die Ausbildung im Bereich Erste Hilfe. Gemeinsam mit unseren Fachreferenten geben wir daher auf dem Blog

Einblicke in aktuelle Entwicklungen und Fragestellungen unserer Aufgabengebiete.

Unter „Wo wir helfen“ finden Sie außerdem Neuigkeiten aus den verschiedenen DRK-Kreisverbänden in Brandenburg. Von der Prignitz bis zur Lausitz informieren wir Sie über Geschichten und Aktuelles aus den unterschiedlichen Regionen Brandenburgs.

In der vierten Rubrik geht es schließlich um Fragen der Haltung und der Position. Als Rotes Kreuz geben wir regelmäßig unsere fachliche Einschätzung ab – sei es zu aktuellen Entwicklungen im Verband oder in der Gesamtgesellschaft. Unter

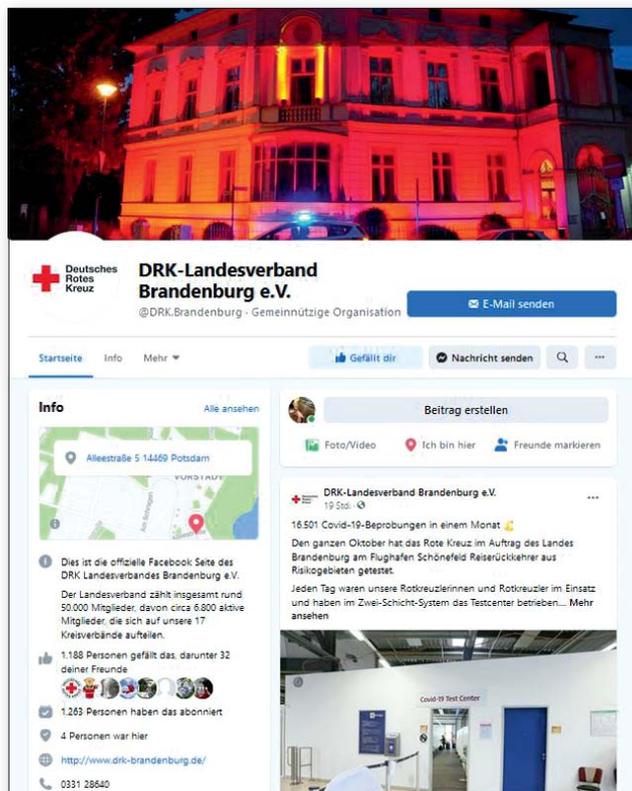
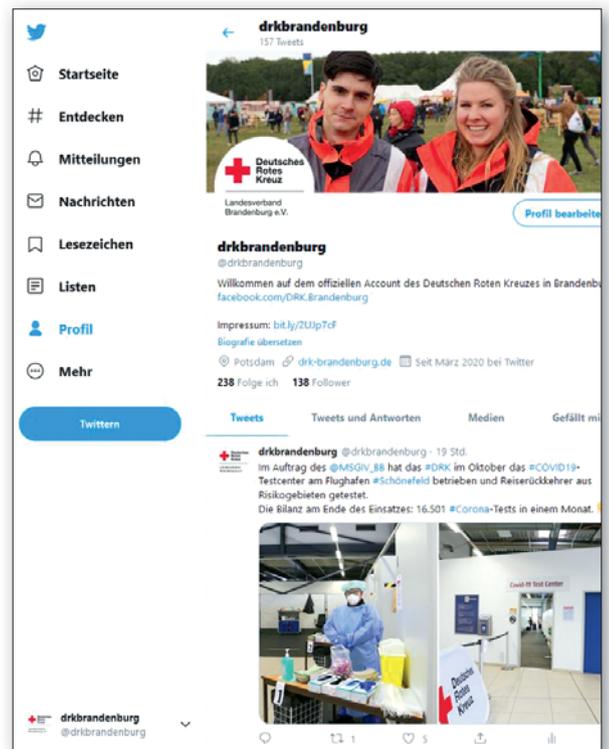
dem Titel „Wofür wir stehen“ erläutern wir diese Positionen künftig in dieser Rubrik und laden Sie dazu ein, mit uns in den Austausch zu gehen.

Soziale Medien

Auch in den Sozialen Medien sind wir als Rotes Kreuz aktiv. Auf Facebook, Twitter und Instagram informieren wir über aktuelle Projekte, teilen Lesetipps aus der Presseberichterstattung und weisen auf Neuigkeiten aus dem Verband hin.

Genau wie der Blog sind auch unsere Kanäle in den Sozialen Medien Orte des Austauschs. In den Kommentarspalten oder über private Nachrichten können uns alle Personen direkt erreichen, die uns folgen. Besonders interessant ist diese Form des Austauschs natürlich für Bereiche wie unser Jugendrotkreuz und die Freiwilligendienste, die ihren jungen Zielgruppen so nicht nur schnell und unkompliziert Fragen beantworten, sondern auch gezielt auf ihre Angebote aufmerksam machen können.

Übrigens: Der DRK-Landesverband Brandenburg ist im Roten Kreuz längst nicht der Einzige, der seine Arbeit aktiv auf den sozialen Plattformen präsentiert. Auch einige Brandenburger DRK-Kreisverbände und Bereitschaften präsentieren sich auf Facebook, Instagram oder TikTok. Ein Blick in die digitalen Netzwerke lohnt sich also auf jeden Fall.



Täglich aktuell: die Facebook- und Twitter-Seite des DRK-Landesverbands

Bei den Senioren in der Einrichtung „Saalower Berg“

Darian Pfarr will nach der Schule vor allem eines: anpacken, arbeiten. Also klappert er verschiedene Einrichtungen in Saalow ab und schaut auch bei der DRK-Seniorenpflege „Saalower Berg“ vorbei. Mit Erfolg: Dort macht der 20-Jährige ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ), das er als „Volltreffer“ bezeichnet.

FABIAN LAMSTER

„Ich war ein abgestumpfter Bankdrücker am Ende der Schulzeit“, sagt Darian Pfarr. Umso glücklicher ist er über seinen Start in der Seniorenbetreuungseinrichtung „Saalower Berg“ und seinen ersten Tag als Freiwilligendienstleistender: „Sie haben mir einen Waschlappen in die Hand gedrückt und los ging es“, erinnert sich der 20-Jährige.

Das sei für ihn genau der richtige Auftakt gewesen, um in der Einrichtung und auch in der Pflege anzukommen, sagt Darian Pfarr. Pflegeteam und Senioren halfen ihm, wenn er sich in der Anfangswoche dann doch mal in der Einrichtung verlor. Sie empfingen ihn herzlich und freuten sich, dass er da war. In der Einrichtung hat er geholfen, wo Hilfe nötig war: Er pflegte die Senioren, bereitete ihnen Mahlzeiten zu und sorgte für Ordnung in ihren Wohnungen.

Gespräche mit Senioren begeistern Darian Pfarr

Vor allem die Gespräche mit den Senioren beeindruckten ihn: „Ich hätte nicht gedacht, was sie durchgemacht haben, dass sie zum Teil schreckliche Dinge erlebt haben“, sagt Darian Pfarr. „Ihre Berichte haben mich mehr zum Nachdenken gebracht als jede Geschichtsstunde in der Schule.“

Das Zwischenmenschliche ist es, was der 20-Jährige am Pflegeberuf besonders schätzt. In den zwölf Monaten seines Freiwilligendienstes bemerkte er, dass jeder Bewohner der Einrichtung ein bisschen anders tickt. Mit manchen hat er sich auf Anhieb verstanden, mit anderen brauchte er einen Moment.



Teamwork: Michaela Hasche hat Darian Pfarr in seinen Schichten dort geholfen, wo er unsicher war.

Auch Tipps sowie die Kritik der Kollegen brachten ihn voran: „Die Kommunikation und der Umgang mit Fehlern hat mir unheimlich geholfen“, sagt er. Auch ein Grund, warum er sein FSJ im Rückblick als „Volltreffer“ bezeichnet – trotz des Einflusses der Corona-Pandemie.

Sorge um die Senioren

Vor allem die Mund-Nase-Masken wirkten sich auf die Stimmung in der gesamten Einrichtung aus. „Man sieht euch gar nicht mehr lachen“, sagten Bewohner zum Pflegeteam und auch zu ihm. Ihr Lachen und Lächeln verschönert ihnen sonst ein ums andere Mal den Tag – und fehlte. Auch ihm persönlich bereitete die Pandemie große Sorgen: „Was, wenn ich mich anstecke und

die Infektion mit auf die Arbeit nehme, die Senioren durch mich erkranken? Das wäre das Schlimmste. Der Gedanke, dass das passieren kann, hat mich fertiggemacht“, sagt Darian Pfarr.

Nach dem Freiwilligendienst, der im Mai endete, hat der 20-Jährige noch bis Ende September in der Einrichtung weitergearbeitet. Seit Anfang Oktober macht er nun eine Ausbildung zum Pflegefachmann – und hat die Einrichtung in Saalow schweren Herzens verlassen. Er hat nicht nur beim Pflegeteam vor Ort eine Lücke hinterlassen. „Manche Senioren haben geweint, als ich mich von ihnen verabschiedet habe. Es ist unbezahlbar, wie viel man für seine Arbeit zurückbekommt“, sagt Darian Pfarr. Das hat er auch seinem Bruder Collin erzählt, der im Dezember ebenfalls einen Freiwilligendienst in der DRK-Seniorenpflege „Saalower Berg“ beginnt.

Neues von der JRK-Landesversammlung 2020

Zur Landesversammlung in Guben kam das Jugendrotkreuz in Brandenburg das erste Mal seit Monaten wieder an einem Ort zusammen. Dort zeigte sich noch einmal, wie aktiv das JRK trotz Corona ist. Auch das Thema der neuen JRK-Kampagne wurde präsentiert.

DENISE SENGER

Ausrichter der diesjährigen JRK-Landesversammlung, die am 10. Oktober stattgefunden hat, war das JRK Guben im Kreisverband Niederlausitz. Die großen Bemühungen und die Geduld des JRK Guben haben sich auszahlt. Die Anfragen bei der Stadt und die damit verbundenen Durchläufe in entsprechenden Ausschussgremien führten dazu, dass eine ausreichend große Räumlichkeit gefunden wurde. Somit konnte die JRK-Landesversammlung im schönen Backsteingebäude der „Alten Färberei“ unter Einhaltung der Hygienebestimmungen und Abstandsregelungen stattfinden.

Nach letzten Vorbereitungen der Veranstaltung in einer Landesleitungssitzung am Vorabend konnte die erste größere Präsenzveranstaltung des JRK nach rund acht Monaten wie geplant am Samstagvormittag starten. Das freute vor allem auch JRK-Landesleiter Daniel Kühne: „Es ist toll, nach so langer Zeit wieder zusammenzukommen und endlich wieder auf echte Menschen zu treffen.“

Trotz Corona jede Menge los im JRK

Dem Bericht der Landesleitung sowie der Kreisleitungen, Arbeitsgruppenleitungen und Delegierten zufolge gab es trotz einiger Veranstaltungen, die aufgrund der Corona-Pandemie abgesagt wurden, viel Betrieb im Jugendverband. So gab es nicht nur digitale Veranstaltungen wie die regelmäßigen lan-



desweiten Online-Meetings sowie die große Postkartenaktion, die Teil der Ausgabe 2/2020 des Brandenburger Rotkreuzmagazins war.

Außerdem haben die JRK-Gruppen in den Kreisverbänden mit finanzieller Unterstützung des Landesverbands und des Landesjugendrings Brandenburg tolle Sommerferienaktionen durchgeführt. So berichteten die Kreis- und Ortsleitungen unter anderem vom Sport- und Ernährungsprojekttag beim JRK Oranienburg, einem Notfalldarstellungsjahr beim JRK Guben sowie der Juniorhelfer-Sommer-Tour in Cottbus.

Investitionen in den Nachwuchs

Zudem war die Freude groß, dass es trotz Corona-Pandemie und unter massiven Einschränkungen gelingt, sich untereinander zu vernetzen und den Kontakt zu großen und kleinen Jugendrotkreuzlerinnen und Jugendrotkreuzlern zu halten.

Die Landesleitung berichtete weiter darüber, dass so einiges für die Nachwuchsgewinnung im JRK getan wurde. So wurden beim Ministerium für Inneres und Kommunales des Landes Brandenburg beantragte Mittel genutzt, um vier neue JRK-Filmclips zur Nachwuchsgewinnung zu erstellen.

Außerdem wurden die Gruppenkisten zur Ausstattung der JRK-Gruppen mit Materialien für die Bereiche Erste Hilfe, Schwimmen, Kreativität und Rotkreuzidee aufgefüllt. Neu gegründete JRK-Gruppen haben dadurch auch ihre generelle Erstausrüstung erhalten.

Thema der neuen JRK-Kampagne gefunden

Eine weitere tolle Neuigkeit: Das Thema der neuen JRK-Kampagne steht fest. Wie Daniel Kühne berichtete, der für das JRK Brandenburg an der diesjährigen Bundeskonferenz des JRK teilgenommen hatte, wird sich in den nächsten vier Jahren im JRK alles noch stärker um die Themen Jugendbeteiligung und Kinderrechte drehen.

Die erste Aktion startete bereits im November: Beim neu ausgeschriebenen Multiplikatoren-Wochenende des JRK im Landesverband Brandenburg gab es die ersten Workshops zur Kampagne.

Zum Abschluss des Tages wurden alle Teilnehmenden der JRK-Landesversammlung vom JRK Guben dazu eingeladen, das nahegelegene Stadt- und Industriemuseum zu besichtigen und sich in der Hut-Probier-Station echte „Gubener Hüte“ aufzusetzen.

Kolumne Iris Mitsostergios Kleiner Grundgedanke



„Das Runde muss ins Eckige.“ So hat Trainer-Legende Sepp Herberger das fußballerische Ziel bis heute einprägsam formuliert. Wo wollen wir hin? Die Verbreitung der Regeln des humanitären Völkerrechts und der Grundsätze des Roten Kreuzes und Roten Halbmonds sind Auftrag und Selbstver-

pflichtung der gesamten Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung, mithin der 192 Nationalen Gesellschaften weltweit, unter ihnen auch das Deutsche Rote Kreuz als freiwillige Hilfsgesellschaft der deutschen Behörden im humanitären Bereich.

Die föderale Struktur des DRK ermöglicht Verbreitungsarbeit auf jeder Verbandsebene. Neben den hauptamtlich Beschäftigten ist dies insbesondere die Aufgabe der ehrenamtlich tätigen Konventionsbeauftragten, auch partnerschaftlich, etwa mit den Rotkreuz-Museen. Sie beraten die Gremien ihres Verbands und bilden fort: Rotkreuz-Mitglieder, politische und gesellschaftliche Akteure, Streitkräfte und Polizei, Juristinnen und Juristen, medizinisches Personal, Schülerinnen und Schüler, Studierende, Medien und die allgemeine Öffentlichkeit. Die Kreiskonventionsbeauftragten leisten damit unerlässliche Basisarbeit für eine solidarische, nicht-diskriminierende und gewaltfreie Gesellschaft.

Die Formate unserer Kommunikation werden stetig an das Umfeld angepasst. Heute bedeutet dies: Adieu Brandenburger Rotkreuzmagazin, es war schön mit Dir! Auch im Hinblick auf das Anliegen der Verbreitungsarbeit werden wir zukünftig noch besser ins Gespräch kommen. Seit über 150 Jahren bewegt uns die Rotkreuz-Idee, also: Ärmel hoch, denn „nach dem Spiel ist vor dem Spiel“.

Iris Mitsostergios

Landeskonventionsbeauftragte des
DRK-Landesverband Brandenburg e.V.

Im Auftrag der Gesundheit – wie das DRK in Brandenburg die Corona-Teststrategie unterstützt

Im Rahmen der Teststrategie des Landes Brandenburg sowie regional in den Landkreisen ist das DRK in Brandenburg seit Beginn der Corona-Pandemie im Einsatz. Unterstützung liefert das Rote Kreuz sowohl beim Betrieb von Teststationen als auch bei der Testung von Einrichtungen in der Pflege und Eingliederungshilfe.

GORDON TEUBERT UND LEE-J. SCHUMANN

Seit August unterstützte das DRK im Auftrag des Landes Brandenburg den Betrieb der Covid-19-Teststation am Flughafen Schönefeld. Haupt- und ehrenamtliche Einsatzkräfte aus sieben DRK-Kreisverbänden kamen zunächst bei der Registrierung von Beprobten zum Einsatz, der in enger Zusammenarbeit mit dem damaligen Betreiber der Teststation, der Charité Berlin, sowie Unterstützungs Kräften der Bundeswehr und der Johanniter-Unfallhilfe erfolgte.

Ab 1. Oktober übernahm der DRK-Landesverband auf Anfrage des Gesundheitsministeriums den Betrieb der Teststation am Flughafen. Die operative Durchführung und Einstellung neuer Mitarbeitender erfolgte durch die DRK Flüchtlingshilfe Brandenburg gGmbH, sodass ab Oktober vorrangig hauptamtliche Mitarbeiter die Station betrieben.

Unterstützung mittels ehrenamtlicher Einsatzkräfte leistete an den Wochenenden

der DRK-Kreisverband Fläming-Spreewald. Insgesamt beprobte das Rote Kreuz im Oktober allein in Schönefeld 16.501 Menschen.

In den DRK-Kreisverbänden Prignitz, Lausitz und Potsdam/Zauch-Belzig unterstützen ehrenamtliche Einsatzkräfte regelmäßig Krankenhäuser bei der Registrierung und Beprobung der Bevölkerung bzw. betrieben im Auftrag des Gesundheitsamts komplette Teststationen.

Über 700 stationäre Einrichtungen der Pflege und Eingliederungshilfe sowie Pflegeschulen mit ca. 21.500 Mitarbeitenden in Brandenburg konnten sich freiwillig auf Covid-19 untersuchen lassen. Dazu wurde vom DRK-Landesverband ein Logistiksystem mit Fahrdiensten aus DRK-Kreisverbänden sowie dem Arbeiter-Samariter-Bund und der Johanniter-Unfallhilfe aufgebaut. Über das Logistiksystem erfolgte die individuelle Terminvergabe, der Versand der Beprobungssets und der Transport der Proben ins Labor.

Für das DRK ist diese Form der Unterstützung in Pandemielagen eine Kernaufgabe. Als freiwillige Hilfsgesellschaft der deutschen Behörden im humanitären Bereich verlassen sich Bund, Land und Kommunen auf die Kompetenz und Einsatzfähigkeit des Roten Kreuzes. Hierbei geht es neben den konkreten Leistungen, die das DRK mit seinen Einsatzkräften erbringt, oft auch um die Beratung von Entscheidungsträgern sowie um die Erstellung von Konzepten im Rahmen des strategischen Krisenmanagements im gesundheitlichen Bevölkerungsschutz.



Jeder Tropfen zählt – Blutspender sind Lebensretter!

Alle sieben Sekunden braucht ein Patient in Deutschland eine Bluttransfusion. Es kann jeden treffen. Ein Unfall, eine Operation, eine Krankheit. Doch auch jeder kann helfen. Denn Präparate aus Spenderblut retten vielfach Leben.

KERSTIN SCHWEIGER

Deshalb freut sich das Team des DRK-Blutspendedienstes auch über Menschen, die zum ersten Mal eine Blutspende leisten wollen und damit einen wesentlichen Beitrag zur Absicherung der Patientenversorgung mit Blutpräparaten in der Region leisten.

Wer darf Blut spenden?

Blutspender müssen mindestens 18 Jahre alt und gesund sein. Bei der ersten Spende sollte ein Alter von 65 nicht überschritten werden. Bis zum 73. Geburtstag ist derzeit eine Blutspende möglich, vorausgesetzt der Gesundheitszustand lässt dies zu. Bei einer ärztlichen Voruntersuchung wird die Eignung zur Blutspende jeweils tagesaktuell geprüft. Bis zu sechs Mal innerhalb eines Jahres dürfen gesunde Männer spenden, Frauen bis zu vier Mal innerhalb von zwölf Monaten. Zwischen zwei Spenden liegen mindestens acht Wochen. Bitte zur Blutspende den Personalausweis mitbringen! Spendewillige mit Erkältungs-, Fieber- oder Durchfallsymptomen werden nicht zur Blutspende zugelassen und gebeten, nicht auf Terminen zu erscheinen.

Aktuelle Versorgungssituation mit Blutpräparaten

Die Transfusionsmediziner des DRK-Blutspendedienstes äußern sich nach wie vor besorgt über die derzeit äußerst angespannte Versorgungslage. Wie viele andere Lebensbereiche wird auch das Blutspendewesen weiterhin von den besonderen Umständen der Corona-Pandemie beeinflusst. Die Spendebereitschaft hält dabei aktuell nicht mit dem deutlich gestiegenen Bedarf an Blutpräparaten Schritt, die in den Kliniken und

Arztpraxen beispielsweise für Notfallpatienten, Operationen oder auch in der Behandlung von Tumorpatienten eingesetzt werden.

Mit Sicherheit Blut spenden

Um das Ansteckungsrisiko für Blutspender, Personal und Ehrenamt auf Blutspendeterminen so gering wie möglich zu halten, werden die entsprechenden Maßnahmen der aktuellen Pandemiephase ständig angepasst. Aktuell bestehen die Maßnahmen in Zugangskontrolle, Kurzanamnese, Fiebermessen; Desinfektion sowie dem Tragen von Mundschutz von Personal, Ehrenamt und Spenderinnen und Spendern sowie größtmöglicher Vereinzelung durch Abstände vor Betreten des Spendeortes und im gesamten Ablauf der Blutspende.



Warum ist Blutspenden beim DRK so wichtig?

Blutspender sind „Lebensretter“, mit einer Blutspende kann bis zu drei Schwerkranken oder Verletzten geholfen werden. Das Deutsche Rote Kreuz sichert ca. 75 Prozent der notwendigen Blutversorgung in der Bundesrepublik Deutschland, nach strengen ethischen Normen – freiwillig, gemeinnützig und unentgeltlich, rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr.

Termine und Informationen: im Internet www.blutspende.de oder über die kostenfreie Hotline Telefon 0800 11 94911. Eine Terminreservierung online vorab ist erforderlich: <https://terminreservierung.blutspende-nordost.de/>



Blutspende in der Corona-Pandemie 2020

Der Beginn der Corona-Pandemie ab März 2020 stellte den DRK-Blutspendedienst Nord-Ost vor vielfältige Herausforderungen. Das plötzliche Wegbrechen vieler mobiler Terminorte aus Sicherheitsgründen (Schulen, Kitas, Alteneinrichtungen), für die kurzfristige Ersatz gefunden und die Spendenden umgeleitet werden mussten, und der schwankende Bedarf in den Kliniken bedurften einer flexiblen Neudisposition. Mit großer Flexibilität und Tatkraft aller hauptamtlichen Mitarbeitenden und der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer der DRK-Kreisverbände und Ortsvereine in Brandenburg und einem überwältigenden Gemeinschaftsgefühl ist es gelungen, die Patientenversorgung in Brandenburgischen Kliniken mit lebensrettenden Blutpräparaten in dieser Zeit lückenlos zu gewährleisten. Dafür ein großes Dankeschön!

In der Forschung engagiert sich der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost im Rahmen einer bundesweiten medizinischen Studie zur Behandlung von Covid-19-Patienten mit „Rekonvaleszentenplasma“. Ziel ist es, herauszufinden, ob die aufgrund einer Covid-19-Erkrankung gebildeten Antikörper eines Genesenen, mittels Plasmatransfusion, eine akute Infektion bei kritisch erkrankten Covid-19-Patienten lindert und die intensivmedizinischen Behandlungsmethoden unterstützt. Dazu sucht der Blutspendedienst genesene Covid-19-Patienten als mögliche Spender von Plasma mit Antikörpern.

www.blutspende-nordost.de/rkp

KV Prignitz

Radeln in den Ruhestand

Angela Drößler geht nach sieben Jahren Einsatz im ambulanten Pflegedienst beim DRK in Perleberg in den Ruhestand. Sie kam durch Zufall zu ihrem Beruf und stellte schnell fest, dass es ihre Berufung war. „Wenn ich noch einmal die Wahl hätte, würde ich wieder in die Pflege gehen“, sagt sie voller Überzeugung.

Obwohl sie kein Auto fuhr, fand die Pflegedienstleitung dafür eine Lösung: Schwester Angie fuhr ihre Tour Tag für Tag mit dem Rad, das ganze Jahr über, bei jedem Wetter. Sie war die erste Pflegekraft, die mit dem Fahrrad ihre Einsätze absolvierte. Zwar wurde ihr zwei Mal das Fahrrad geklaut und einmal ist sie auch schwer



Auf zum Einsatz: Angela Drößler mit ihrem Dienstfahrrad

gestürzt im Winter, dennoch hielt sie das nie davon ab, weiterzumachen.

Am 1. Januar 2021 wird Angela Drößler in den Ruhestand gehen, sie freut sich auf die Gartenarbeit und vor allem auf viel Zeit mit ihrer Enkeltochter.

Stephanie Michaelis

KV Uckermark West/Oberbarnim

Sanitätsdienstliche Absicherungen in Zeiten von Corona

Durch die Corona-Pandemie bedingt wurden nach dem 16. März dieses Jahres alle geplanten Veranstaltungen abgesagt. Die sanitätsdienstlichen Absicherungen unserer Kameradinnen und Kameraden aus den Bereitschaften zu den vielfältigen Veranstaltungen in den Städten und Gemeinden fanden nicht statt. Das gesellschaftliche Leben schien mit einem Mal ein ganz anderes zu sein. Durch den Wegfall dieser Dienste konnten unsere Bereitschaften aber auch keine Einnahmen erwirtschaften, um die Ausgaben, die ohnehin anfallen, auszugleichen. Gelder, die für Anschaffungen geplant waren, blieben aus.

Doch langsam begannen ab September 2020 wieder einige Veranstaltungen unter angepassten Hygienekonzepten.

Unsere Eberswalder Kameraden konnten einen Termin des Choriner Musiksommers begleiten und die Leichtathletikmeisterschaft in Eberswalde betreuen. Hier trafen sich trotz der widrigen Bedingungen am 5. September viele Leichtathletinnen und Leichtathleten im Alter von 12 bis 14 Jahren von verschiedenen Vereinen aus Brandenburg, um sich im sportlichen fairen Wettkampf zu

messen. Dauerregen und matschige Böden waren eine besondere Herausforderung für unsere Einsatzkräfte.

Die diesjährige Veranstaltung sollte sich auf einer Skala von „Hubschrauber“ bis „nichts los“ trotz der Witterungsbedingungen eher in Richtung „nichts los“ einsortieren. Auch wenn unsere Einsatzkräfte bei den Laufdisziplinen, insbesondere beim Hürdenlauf, auf die Bahn schauten und dachten, das kann nicht gut gehen, wurden sie eines Besseren belehrt – es ging alles gut. Die diesjährigen Verletzungsbilder waren allesamt mit mehr oder weniger großen Pflastern zu behandeln.

Somit war wohl die aufregendste Situation des Tages, den eingesunkenen KTW B aus seiner misslichen Lage zu befreien, ohne dabei den Zaun des Geländes und den geschundenen Boden des Lesch-Stadions weiter zu beschädigen. Aber auch für diese Fälle bietet der KTW B selbst Hilfe an. Mittels untergelegter Decken und entsprechender Belastung der angetriebenen Hinterachse gelang es uns, den KTW ohne fremde Hilfe aus dem Matsch zu holen.

In Prenzlau wurden im August Startpfeife für den Kita-CUP Uckermark und den im September geplanten Rolandlauf gegeben und der MSC „Kieskuhlen-Terror“ lud am 26. September Interessierte zum Wettkampf ein.

Sobald wieder Bewegung in den öffentlichen Raum kommt, können unsere Kameraden wieder ihren Aufgaben im Rahmen der sanitätsdienstlichen Absicherungen nachgehen.

Petra Groth



Dauerregen: Eine besondere Herausforderung für die Einsatzkräfte



Auch bei schlechtem Wetter immer einsatzbereit: Die Eberswalder Kameraden bei der Betreuung der Veranstaltung

KV Potsdam/Zauch-Belzig

„Heimatstern“-Kinder Teil der Ausstellung



Besonderer Moment: Die Freude bei den „Heimatstern“-Kindern war riesig, als sie ihre Lieblingsgegenstände im Schaufenster entdeckten.

Mit großen Augen haben einige Kinder des „Heimatsterns“ in Potsdam die Eröffnung der Ausstellung „101 Mitbringsel“ am 24. September begleitet. Das Besondere: Vier von ihnen haben sich an dieser beteiligt. Sie bringt bis Ende November für Potsdamerinnen und Potsdamer besondere Gegenstände im Schaufenster der Zweigbibliothek am Stern zusammen. „Ist das cool“, sagte der zehnjährige Marc, der einen herzförmigen Anhänger beisteuerte, mit dem er Streits schlichtet. Auch Leon und Jerome waren aufgeregt, als sie ihre Gegenstände begutachteten. Leon reichte einen Null-Euro-Schein von einer Spreewald-Reise mit seinen Eltern ein, Jerome

ist stolz auf seinen Hühnergott von einem „Heimatstern“-Gruppenurlaub auf Rügen. „Es erfordert Mut und Vertrauen der Kinder, die nicht wussten, wo ihr Gegenstand landet oder ob er möglicherweise in der Masse untergeht“, sagte Angelika Aden, eine der Kuratorinnen in ihren Dankesworten. Und so kam es, dass es sich Finns Hirschzahn auf einem kleinen Podest neben einer Hundertwasser-Giraffe bequem machte. Nachdem sich die Kinder noch eine Autogrammkarte von Turbine-Potsdam-Fußballerin Anna Gerhardt geholt hatten, machten sie sich zurück auf den Heimweg.

Fabian Lamster

KV Bad Liebenwerda

Nala hat mit sehr gut bestanden

Beim Eignungstest für Rettungshunde des Landes Brandenburg war aus der Staffel Bad Liebenwerda Sarah mit ihrer Hündin Nala am Start. Insgesamt sieben Teams aus den Staffeln Bad Liebenwerda, Finsterwalde und Brandenburg waren zum Eignungstest angetreten. Diese wurden von Sabine Richter von der Rettungshundestaffel des Arbeiter-Samariter-Bundes Elbe-Elster bewertet.

Bewertet wurden unter anderem Verhalten gegenüber fremden Personen, Verhalten bei optischen und akustischen Umwelteinwirkungen, Trageübungen, Maulkorb, Verhalten gegenüber anderen Hunden.

Alle Aufgaben hat Nala mit sehr gut bestanden und kann nun ihre Ausbildung als Rettungshund beginnen, denn der Eignungstest ist Voraussetzung

für die Zulassung zur Rettungshundeprüfung. Auch die anderen Teams haben bestanden und wir wünschen allen viel Spaß bei der Ausbildung zum Rettungshund.

Wir bedanken uns bei der Rettungshundestaffel Finsterwalde für die Ausrichtung und Bewirtung und bei Sabine Richter für die faire Bewertung aller Hunde.

Detlef Funke



Volle Konzentration: Nala und ihre Besitzerin Sarah haben alle Anforderungen gemeistert.

KV Lausitz

Unterstützung bei Coronatests am Flughafen

Ehrenamtliche Sanitätskräfte des DRK-Kreisverbands Lausitz unterstützten im September am Flughafen Berlin-Schönefeld die Tests auf das Covid-19-Virus, die rückkehrende Passagiere aus Risikogebieten durchführen lassen konnten.

Nach der Ankunft und Abholung des Gepäcks sollten sich Passagiere aus Risikogebieten ohne Corona-Symptome eigenständig zum Test-Center begeben. Die DRK-Helfer nahmen dabei die Reiserückkehrer in Empfang und loteten sie zur Bundeswehr, die vor Ort die Formalitäten für die Tests erledigte. Der Test selbst wurde schließlich von Mitarbeitern der Charité durchgeführt. „Da fast täglich neue Risikogebiete hinzukamen, mussten wir uns jeden Morgen vor Schichtbeginn mit der neuen Liste des Robert-Koch-Instituts beschäftigen, um die Passagiere richtig zuzuordnen zu können“, berichtet Kathrin Becker, Vorsitzende des Ortsvereins Doberlug-Kirchhain.

Es waren DRK-Sanitätskräfte aus den Kreisverbänden Lausitz, Potsdam und Brandenburg an der Havel im Zweischichtsystem von 8 bis 14 sowie 14 bis 22 Uhr im Einsatz. Dunja Petermann



Hier geht's lang: Katrin Grauwinkel von der DRK-Bereitschaft in Doberlug-Kirchhain zeigte den Passagieren am Flughafen Berlin-Schönefeld den richtigen Weg zum Test-Center.

KV Märkisch-Oder-Havel-Spree

DRK-Kitas nehmen am Projekt „Elternpartizipation beim Übergang Kita-Schule“ teil

Der DRK-Kreisverband Märkisch-Oder-Havel-Spree e.V. ist Modellregion des vom Bundesprogramm „Demokratie leben“ geförderten Projektes „Elternpartizipation beim Übergang Kita-Schule“. Ziel dieses Projektes ist es, die Familie beim Übergang von der Kindertagesbetreuung zur Grundschule als eine der ersten Bildungsentscheidungen der Eltern in den Vordergrund zu stellen.

Dafür sollen die Beteiligungsprozesse der Eltern individueller gestaltet werden. In der Steuerungsverantwortung des DRK-Bundesverbandes und gemeinsam mit dem DRK-Landesverband Bran-

denburg e.V. werden bis zum Jahr 2024 Ideen für erfolgsversprechende Übergangskonzepte entwickelt, die das partnerschaftliche Miteinander von Eltern, Kita (inkl. Hort) und Schule stärken.

Die beteiligten Einrichtungen sind zum einen im Landkreis Märkisch-Oderland die DRK-Kitas „Pustelblume“ und „Sperlingshausen“, zum anderen im Landkreis Oder-Spree die DRK-Kitas „Wasserwichtel“, „Knirpsenhausen“ und der Hort „Koboldtland“.

Klaus Bachmayer, Vorsitzender des Kreisverbandes betont, dass der Kreisverband bei der Umsetzung auch die Ressourcen der Schulsozialarbeiter, der Eltern-Kind-Zentren, des Netzwerks Gesunde Kinder und der Angebote für Kinder im Grundschulalter und ihre Eltern nutzen möchte, um bestmögliche Lösungen zu entwickeln. „Nur gemeinsam mit den bereits etablierten Angeboten können positive Beteiligungserfahrungen in den Bildungsinstitutionen konstant entwickelt und verankert werden“, sagt er.

Das erste Arbeitstreffen mit den beteiligten Einrichtungen unseres Kreisverbandes, dem DRK-Bundesverband und dem DRK-Landesverband Brandenburg fand am 16. September 2020 statt.

Das Projekt wurde der Fachöffentlichkeit am 22. September 2020 auf dem Fachtag „Gleichwürdigkeit, Kinderrechte und Partizipation: Ein Diskurs zum Demokratieverständnis in der Kinder- und Jugendhilfe im Land Brandenburg“ vorgestellt.

Jule-Sophie Hermann



KV Brandenburg/Havel

Der erste Schritt ist geschafft

Eignungstest für Rettungshunde – erfolgreich bestanden. Fünf Hundeführer der Rettungshundestaffel des Kreisverbandes Brandenburg an der Havel stellten sich mit ihren vierbeinigen Gefährten einem DRK-Rettungshunde-Eignungstest, den die Rettungshundestaffel Finsterwalde veranstaltete.

Die zukünftigen Rettungshunde haben bei diesem Test verschiedene Elemente (Verhalten gegenüber fremden Personen, Verhalten bei optischen und akustischen Umwelteinwirkungen, Verhalten bei Feuer und Rauch, Verträglichkeit mit anderen Hunden, Trageübungen, Maulkorb, Gewandtheit und Ähnliches) zu absolvieren, wobei deren Verhalten entsprechend bewertet wird. Aggressive oder überängstliche Hunde werden von der weiteren Ausbildung ausgeschlossen, den anderen steht eine Karriere als Rettungshund offen.

„Ich bin sehr stolz auf meine Mitglieder, sie haben sich bestens vorbereitet und die ihnen gestellten Herausforderungen bravourös gemeistert!“, erklärt Staffelleiter Andreas Jugel. Nicole Grabow



Eignungstest bestanden: v.l. Kuba, Melli, Milla, Simba und Maeve gemeinsam mit ihren Hundeführern v.l. Jule, Robin, Claudi, Jenny und Nicki

DRK Flüchtlingshilfe Brandenburg

Kelvin Kioi: Der Künstler aus der Erstaufnahmeeinrichtung

Während so einige Bewohnerinnen und Bewohner der Erstaufnahmeeinrichtung in Doberlug-Kirchhain in der Werkstatt Fahrräder reparieren oder im Sportraum Gewichte stemmen, tobt sich Kelvin Kioi so oft wie möglich an seinem Lieblingsort der Einrichtung aus: im Kunstraum. Dort verbringt der Kenianer täglich viele Stunden an Mischpaletten und Leinwänden. Seine Ergebnisse veröffentlicht der 30-Jährige auf seiner Webseite und auf seinem Instagram-Kanal. Ein persönliches Highlight hat für ihn im August und September 2020 am Columbiadamm in Berlin stattgefunden.

Dort konnte er seine Kunst in einer eigenen Ausstellung mit dem Titel „The beauty of culture“ („Die Schönheit der Kultur“) präsentieren. Eigentlich nur für ein Wochenende geplant, wurde diese dann mehrere Male verlängert. Besonders die Reaktion eines Besuchers freut ihn bis heute: „Deine Bilder gehören nicht hierher. Sie haben mehr verdient“, sagte er zu Kelvin Kioi.



Strich für Strich voran: Kelvin Kioi arbeitet Wochen und manchmal Monate an seinen Werken.

Derzeit arbeitet er an einer Porträtserie zu weiblichen Staatsoberhäuptern, um sie und ihre Arbeit wertzuschätzen. Zum Auftakt der Reihe hat er ein Porträt von Angela Merkel gemalt. Das Ergebnis der wochenlangen Arbeit, für die er teilweise bis zwei Uhr morgens vor der Leinwand stand, veröffentlichte er am 5. November auf Instagram. Weitere Bilder werden folgen. Schließlich arbeitet er stets an mehreren Werken gleichzeitig. Viele Stunden am Tag, über Wochen und Monate. An seinem Lieblingsort in der Erstaufnahmeeinrichtung in Doberlug-Kirchhain.

Fabian Lamster

Susanne Müller ...

... gibt ihre Aufgabe, ihr Amt und die Verantwortung als Vorsitzende des Präsidiums des DRK-Kreisverbands Uckermark West/Oberbarnim e.V. in neue Hände.

Susanne Müller ist seit Oktober 1991 verbrieftes Mitglied des DRK-Kreisverbands Templin. Bereits in ihrer Schulzeit und Jugend war sie dem Deutschen Roten Kreuz verbunden und als Ersthelferin aktiv. 1991 wurde sie Mitglied des ehrenamtlichen Vorstandes in Templin und war als stellvertretende Vorsitzende tätig. In den Nachwende-Zeiten war gerade die juristische Beratung und Begleitung des sich neu entwickelnden und strukturierenden Verbandes eine herausfordernde und prägende Aufgabe. Mit Zuverlässigkeit und Sachkompetenz bereicherte sie ihren Verband und brachte ihr Wissen, ihre Erfahrung und ihre Expertise ein. Als fachkundige Juristin begleitete sie maßgeblich den Prozess des Zusammenschlusses der Kreisverbände Templin und Prenzlau im Jahre 1991 zum DRK-Kreisverband Uckermark West e.V.



und die Erweiterung unseres Verbandsgebiets auf den Oberbarnim. Die Mitgliederversammlung des Kreisverbands wählte Susanne Müller 2002 zur Vorstandsvorsitzenden. Mit der Einführung des hauptamtlichen Vorstands im Jahre 2010 hat sie mit maßgeblichen Anteilen ihren Verband auf satzungsrechtlich neue, innovative und zukunftsfeste Strukturen gebracht.

Susanne Müller war es immer wichtig, nicht Präsidentin zu sein, sondern den Vorsitz in einem aktiven und strategisch ausgerichteten Präsidium innezuhaben. Über mehr als 20 Jahre prägte sie die Arbeit im ehrenamtlichen Vorstand und Präsidium. Nach 18 Jahren des Vorsitzes dieser Gremien hat Susanne Müller sich entschlossen, dem DRK-Kreisverband treu zu bleiben, aber die Leitung, Entwicklung und Führung des Verbandes in jüngere Hände zu legen.

Nico Brückmann

Vorstandsvorsitzender DRK-Kreisverband Uckermark West/Oberbarnim e.V.



Nadja Schieffer ...

... bereichert seit September 2020 das Team Freiwilligendienste im DRK-Landesverband Brandenburg als Bildungsreferentin und vertritt Kristina Valente in ihrer Elternzeit. Die studierte Rehabilitationspädagogin ist Ansprechpartnerin für diejenigen, die beim DRK in Brandenburg ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) machen. Sie berät Interessenten, prüft eingehende Bewerbungen und ist Vermittlerin zwischen Freiwilligendienstleistenden und möglichen Einsatzstellen. Während des Freiwilligendienstes ist sie in stetigem Kontakt mit den FSJlern und FSJlerinnen und steht ihnen bei allen Fragen und Problemen zur Seite. Außerdem leitet sie eine eigene Seminargruppe, in der sich die Freiwilligen über ihre Erfahrungen austauschen. Nadja Schieffer ist froh, dass es den Freiwilligendienst gibt: „Das Format bietet jungen Heranwachsenden die Chance zur Beteiligung an unserer Gesellschaft“, sagt die 37-Jährige. „Sie in der Lebensphase zu begleiten, in der sie sich persönlich zu orientieren beginnen und eigene Lebensentwürfe entwickeln, ist eine der schönsten Aufgaben, die ich mir beruflich vorstellen kann.“



Frank Erfurth ...

... unterstützt seit September 2020 als Referent für Qualitätsmanagement im Rettungsdienst das Team der Nationalen Hilfsgesellschaft im Landesverband. Er ist seit 1987 hauptamtlicher Mitarbeiter beim DRK und war bis zum Start beim DRK Brandenburg viele Jahre Leiter der drei Rettungswachen des DRK-Rettungsdienstes Potsdam-Mittelmark, des Rettungsdienstes des DRK-Kreisverbands Potsdam/Zauch-Belzig. Dem Kreisverband bleibt der 60-Jährige erhalten, da er zur Hälfte beim Landesverband und zur Hälfte weiterhin beim Rettungsdienst Potsdam-Mittelmark arbeitet. Im Landesverband ist es ihm als ausgebildeter Qualitätsmanagementbeauftragter sowie Qualitätsauditor ein Anliegen, den Rettungsdienst in Brandenburg noch besser zu machen. „Egal, ob Arbeitsabläufe, die Zusammenarbeit in den Rettungsdiensten oder die Hygienebedingungen: Ich sehe einige Punkte, in denen Rettungsdienste in Brandenburg noch besser werden können. Es motiviert mich enorm, als Qualitätsmanager im Landesverband dazu beizutragen“, sagt Frank Erfurth.



Sanfter Stimmungsaufheller: Tageslichtlampe



Durchblutungsverbesserer: Faszienrolle



Wohlige Wärme: Heizwärmer

Gesundheit schenken

„Gesundheit ist des Menschen höchstes Gut“, sagt ein altes deutsches Sprichwort. Wäre es nicht schön, geliebten Menschen zu Weihnachten ebendiese schenken zu können? Geht nicht? Doch! Zumindest können wir ihrer Gesundheit auf die Sprünge helfen!

SILKE DÜKER

Umfragen zufolge ist Gesundheit – und das nicht erst seit Ausbruch der Pandemie – einer der wichtigsten Wünsche der Menschen. Deshalb stehen Präsente, die das Wohlbefinden und die Fitness fördern, nicht nur bei Senioren hoch im Kurs.

Schön verpackt kann in diesem Winter ein Geschenk aus dem Sanitätshaus zur tollen Überraschung auf dem Gabentisch werden. Längst haben die Gesundheitshäuser ihr angestaubtes Image verloren und sich zu modernen Shops gemausert. Dienstleistung, Service, Wellness – auch das ist Sanitätshaus heute. Hier gibt es jede Menge praktische Geschenkideen und kleine Alltagshilfen für Senioren, die das Leben wieder leichter machen.

Kleine Helferlein

Manchmal reichen schon kleine Veränderungen, um das Leben im Alltag bequemer zu gestalten. Eine praktische Schlüsseldrehhilfe etwa erhöht die Hebelwirkung, sodass sich das Türschloss mit weniger Kraftaufwand öffnen lässt. Mit den ergonomisch gebogenen und extradicken Griffen lässt sie sich bequem greifen.

Oder wie wäre es mit einem Spaziergang an der frischen Luft? Der ist auch in der kalten Jahreszeit wichtig für die Gesundheit. Wenn es draußen nass und rutschig wird, können flexible Spikes aus Gummi für Gang-

sicherheit sorgen. Sie lassen sich spielend leicht über jeden Schuh ziehen.

Der Rücken schmerzt, das Bücken fällt schwer? Jetzt käme ein Socken- und Schuhanzieher gerade recht. Auch eine Strumpfanziehhilfe leistet in diesem Fall schnell und unkompliziert Hilfe.

Wohlige Wärme schenken

Stilvolle Geschenke für Gesundheit und Wohlbefinden bereiten Freude, weil sie bei dem Beschenkten ganz wesentlich zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen – vom aromatischen Duschschaum bis zum Heizwärmer in modischen Farben.

Wenn es draußen kälter und früher dunkel wird, sorgt ein Nacken-Schulter-Heizkissen für Entspannung und wohlige Wärme. Es ist körpergerecht zugeschnitten und hilft Verspannungen zu lösen.

Ein sanfter Stimmungsaufheller in der dunklen Jahreszeit ist eine sogenannte Tageslichtlampe. Sie gleicht den Lichtmangel und damit einhergehende Defizite im Hormonhaushalt aus und bringt so neuen Schwung und Elan.

Für die Fitness

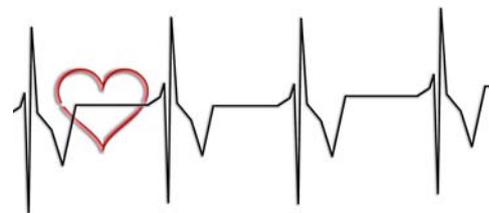
Auch die Fitness sollte über die kalte Jahreszeit nicht zu kurz kommen. Wen es nicht nach draußen zieht, der kann mit einem speziellen Schaumkissen ganz einfach in den

eigenen vier Wänden Gleichgewicht und Koordination trainieren. Dadurch werden Haltung und Bewegungsmuster verbessert und so die Sturz- und Verletzungsgefahr gesenkt. Das Kissen ist für Einsteiger zur Rehabilitation und für Fortgeschrittene für besonders anspruchsvolles Koordinations- und Balance-Training in verschiedenen Härtegraden und Farben erhältlich.

Wer Schmerzen lindern oder auch vorbeugen möchte, für den eignen sich Faszienrollen, das sind Hartschaumrollen aus Polyethylen, Polyurethan oder Kork zur Selbstmassage. Hiermit lässt sich die Struktur des Bindegewebes mittels „Ausrollen“ positiv beeinflussen. Durch die Massage werden durch Bewegungsmangel hervorgerufene Verklebungen und Verspannungen gelöst sowie die Durchblutung der Muskeln verbessert. So gelangen wichtige Nährstoffe und Vitamine in die Faszien, die dadurch geschmeidiger, elastischer und stabiler werden.

Eins ist klar: Alter spielt heute keine so große Rolle mehr. Vielmehr kommt es darauf an, ob sich eine Person auch im fortgeschrittenen Lebensalter noch jung und dynamisch fühlt! Es gibt immer mehr Senioren, die ihr Leben aktiv und lebensfroh gestalten möchten. Mit diesen Geschenkideen können Sie Ihre Liebsten dabei unterstützen.

Jede Minute zählt!



Egal, ob Herzinfarkt oder Schlaganfall – hier ist schnelles Handeln gefragt. Noch immer gehören sie weltweit zu den häufigsten Todesursachen. Die Risikofaktoren sind ganz ähnlich. Aber gezielte Vorsorge kann dazu beitragen, die gefährlichen Gefäßverschlüsse in Herz und Hirn zu vermeiden.

SILKE DÜKER

Schlaganfälle und Herzinfarkte haben häufig die gleiche Ursache. Beide werden in vielen Fällen durch ein Blutgerinnsel verursacht, das ein Gefäß verstopft. Die von der Durchblutung abgeschnittenen Bereiche sind dann nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Gewebe stirbt ab, und es kommt zum Infarkt. Steckt das Gerinnsel im Herzen fest, ist ein Herzinfarkt die Folge. Wird das Blutgerinnsel mit dem Blutstrom ins Gehirn getragen, droht ein Schlaganfall.

In beiden Fällen kommt es darauf an, dass der Patient möglichst schnell eine medizinische Behandlung bekommt. Je schneller er versorgt wird, desto mehr Herzmuskulatur bzw. Hirnzellen können gerettet werden. Hier zählt jede Minute! Bei einem Verdacht gilt es, sofort die europaweit einheitliche Notrufnummer 112 zu wählen

Wie erkenne ich einen Herzinfarkt?

Typische Anzeichen für einen Herzinfarkt sind plötzlich einsetzende, länger als fünf

Minuten anhaltende, starke Schmerzen, ein Druck- oder Engegefühl hinter dem Brustbein. Die Schmerzen werden als brennend und drückend beschrieben. Sie können in den linken Arm, seltener in beide Arme oder in den rechten Arm, in den Hals oder Kiefer ausstrahlen. Häufige Begleitsymptome sind kalter Schweiß, Blässe, Atemnot, Unruhe und Angst. Aber: Nicht immer sind die Anzeichen bei einem Herzinfarkt eindeutig. Vor allem bei Frauen kann sich ein lebensbedrohlicher Infarkt auch mit atypischen Symptomen wie Übelkeit oder Bauchschmerzen äußern. Selten bereitet ein Herzinfarkt gar keine Schmerzen. So ein „stummer Infarkt“ kann bei Diabetikern vorkommen, wenn die Schmerzempfindung durch eine Schädigung der Organnerven stark vermindert ist.

Wie erkenne ich einen Schlaganfall?

Die häufigsten Symptome eines Schlaganfalls sind Seh-, Sprach- und Sprachverständnisstörungen, Lähmungen und Taubheitsgefühle, Schwindel mit Gangunsicherheit sowie sehr starke Kopfschmerzen. Mit dem FAST-Test lässt sich der Verdacht auf einen Schlaganfall schnell überprüfen.

Face: Bitten Sie die Person zu lächeln. Hängt ein Mundwinkel herab, deutet das auf eine Halbseitenlähmung hin.



Info

Deutschlandweit gibt es über 300 Schlaganfall-Spezialstationen, sogenannte „Stroke Units“. Doch noch immer sind rund 60 Prozent der Betroffenen langfristig auf Hilfsmittel, Therapien oder Pflege angewiesen.

Arms: Bitten Sie die Person, die Arme nach vorne zu strecken und dabei die Handflächen nach oben zu drehen. Bei einer Lähmung können nicht beide Arme gehoben werden, ein Arm sinkt oder dreht sich.

Speech: Lassen Sie die Person einen einfachen Satz nachsprechen. Ist sie dazu nicht in der Lage oder klingt die Stimme verwaschen, liegt vermutlich eine Sprachstörung vor.

Time: Wählen Sie unverzüglich die 112 und schildern Sie die Symptome.

Risikofaktoren ...

Oft kommen ein Herzinfarkt und ein Schlaganfall plötzlich und ohne Vorwarnung. Der Grund: Risikofaktoren wie erhöhter Blutdruck oder hohe Cholesterinwerte werden in ihrer Auswirkung unterschätzt oder bleiben jahrelang unbemerkt. Doch sie können die Gefäße dauerhaft schädigen, begünstigen Gefäßverengungen und Gefäßverkalkungen. Dort können sich Blutgerinnsel bilden und Gefäße am Herzen oder im Gehirn verstopfen.

Zu den beeinflussbaren Risikofaktoren gehören:

- Erhöhte Blutfette (vor allem LDL-Cholesterin)
- Bluthochdruck
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- Rauchen
- Ungesunde Ernährung
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Stress

Zu den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren gehört die familiäre Veranlagung. Aber auch mit zunehmendem Lebensalter steigt die Gefahr, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden.





Info

Mangelnde Bewegung und ungesunde Ernährung begünstigen die Bildung von sogenannten Plaques in den Herzkranzgefäßen. Das sind Ablagerungen, die hauptsächlich Cholesterin, Kalk und Entzündungszellen enthalten.

... lassen sich reduzieren

Da viele der Risikofaktoren beeinflussbar sind, zahlt sich Vorsorge aus! Laut Deutscher Herzstiftung senkt bereits ein zügiger Spaziergang von zehn Minuten täglich das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 20 Prozent. Wanderungen sind perfekte Fitmacher fürs Herz, ebenso Ausdauersportarten wie Walken, Joggen, Radfahren und Schwimmen. Ebenso effektiv ist das Training in den eigenen vier Wänden – ob Laufband, Ruder- und Cross-Trainer oder Fahrradergometer. Die körperliche Leistungsfähigkeit wird verbessert, der Herzmuskel besser durchblutet, das Gewicht günstig beeinflusst und Stress abgebaut. Auch die Blutdruck-, Blutzucker- und Blutfettwerte werden so reguliert.

Ergänzt werden sollte das Bewegungsprogramm durch eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung mit frischem Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen, Fisch, Salaten und Kräutern.

Um Blutgefäße vor der Ablagerung des schädlichen LDL-Cholesterins zu schützen, sollte viel kalt gepresstes Olivenöl bei der Zubereitung der Speisen verwendet werden. Auch Rapsöl, Leinöl und Walnussöl haben eine günstige Zusammensetzung verschiedener gesunder Fettsäuren.

Nachsorge ist auch Vorsorge

Ein Herzinfarkt oder Schlaganfall sind einschneidende Erlebnisse. Auch wenn alles gut gegangen ist, bleibt die Sorge: Passiert mir das wieder? Wer bereits einen Herzinfarkt hatte, bei dem ist das Risiko für einen erneuten Vorfall um das Zwei- bis Dreifache erhöht. Deshalb ist die Änderung des Lebensstils unverzichtbar.



Info

Der Schlaganfall ist die häufigste Ursache für Behinderungen im Erwachsenenalter. Manche Folgen ließen sich vermeiden, wenn die Betroffenen richtig reagierten.

Wo in der Nähe Ihres Wohnortes Sie sich einer Herzsportgruppe oder einer Selbsthilfegruppe anschließen können, erfahren Sie bei der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V. (DGPR): Landesverband Brandenburg (www.lvbpr.de) oder Landesverband Berlin (www.bgpr.de), bei der Deutschen Herzstiftung (www.herzstiftung.de) sowie der Deutschen Schlaganfallhilfe (www.schlaganfall-hilfe.de).

Wer seine Ernährung, sein Gewicht und seine körperlichen Aktivitäten bewusst im Blick behält, Stress meidet sowie auf eine regelmäßige Medikamenteneinnahme achtet, hat gute Chancen, einen erneuten Herzinfarkt oder Schlaganfall zu vermeiden.

Impressum

Brandenburger rotkreuzmagazin
Verbandszeitschrift des DRK-LV Brandenburg e.V.

Herausgeber:
Deutsches Rotes Kreuz, Landesverband Brandenburg e.V., Alleestraße 5, 14469 Potsdam, Telefon: 0331 2864-0, Fax: 0331 293284 www.drk-brandenburg.de E-Mail: info@drk-lv-brandenburg.de

Herausgeberkonferenz:
Klaus Bachmayer (Vorstandsvorsitzender DRK-KV Märkisch-Oder-Havel-Spree e.V.), Hubertus C. Diemer (Vorsitzender des Vorstands), Marie-Christin Lux (Chefredakteurin), Wolfgang Rüstig (Geschäftsführer DRK-Blutspendedienst Nord-Ost gGmbH), Prof. Dr. Rainer Schlösser (Mitglied des Präsidiums), Bianka Sebischka-Klaus (Vorstandsvorsitzende DRK-KV Lausitz e.V.)

Redaktion:
Marie-Christin Lux (V.i.S.d.P.) – Erreichbar unter der Adresse des Herausgebers. Stefanie Erdrich, Telefon: 030 318 69 01-17, erdrich@waechter.de

Erscheinungsweise: viermal im Jahr

Auflage: 40.000 Exemplare

Verlag, Vertrieb und Anzeigen:
Verlag W. Wächter GmbH, Bismarckstr. 108, 10625 Berlin, Telefon: 030 318 69 01-0, Fax: 030 312 82 04, E-Mail: info@waechter.de

Satz und Layout:
Verlag W. Wächter GmbH

Druck:
Bonifatius GmbH, Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn

Adressänderungen:
Mitglieder senden ihre Adressänderungen bitte an ihren Kreisverband.

Für DRK-Mitglieder ist der Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten. Bei Veröffentlichung wird nur presserechtliche Verantwortung übernommen. Nachdruck nicht namentlich gekennzeichnete Beiträge mit Quellenangabe unter Benachrichtigung der Redaktion gestattet. Für unverlangt eingesandte Manuskripte keine Gewähr. Rücksendung kann nur erfolgen, wenn Rückporto beiliegt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Verfassers, nicht gekennzeichnete Beiträge die der Redaktion wieder.

Formulierung: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personen- und Funktionsbezeichnungen die männliche Schreibweise verwendet, sofern sie sich nicht auf konkrete Personen bezieht. Selbstverständlich sind alle Geschlechter gemeint.



Puzzle-Fieber

Wir verlosen in unserem Preisrätsel sechs EXIT-Puzzles von Ravensburger

Senden Sie eine Postkarte mit dem Lösungswort bis zum 31. Januar 2021 an: brandenburger rotkreuzmagazin, Alleestraße 5, 14469 Potsdam oder per E-Mail an: info@drk-lv-brandenburg.de Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort des Preisrätsels in der Ausgabe 3/20 war SELBSTWERT.

Herzliche Glückwünsche gehen an die Gewinner Burkhard Gläser, Ursula Förster, M. Benthin, Erhard Glauch, Uta Klandt.

Datenschutz: Ihre übermittelten Daten werden ausschließlich zur Ziehung der Gewinner genutzt und anschließend vernichtet.

Wolfsgeschichten, Gruselkeller, Vampirschloss und Deutschlandreise. Das sind die Motive der Rätsel-Puzzles dieses Gewinnspiels. So

genannte EXIT-Puzzles sind keine gewöhnlichen Puzzles – während das Bild auf der Verpackung normalerweise dem entspricht, was aus vielen Teilen zusammengesetzt wird, gibt es bei einem Rätsel-Puzzle Abweichungen: Gegenstände sind an einem anderen Platz, ein Haustier ist plötzlich aus dem Raum gehuscht ... als wäre das Motiv auf der Schachtel nur eine Momentaufnahme. Das ist es auch, denn diese Puzzles sind Teil einer spannenden Geschichte.

Das Motiv des EXIT Puzzles ist Teil einer rätselhaften Geschichte, die in dem Geduldsspiel selbst ihre Lösung hat. So heißt es für findige Puzzler ab zwölf Jahren: Erst puzzeln, dann knobeln und jene versteckten Rätsel lösen, die eine spannende Story zum Happy End führen.

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|----------------------|---------------------|-------------------------|------------------------------|--------------------|----------------------|--------------------------------|--------------------------|-------------------------------|-----------------------|---------------------|
| unklar, vage | ▼ | Gärstoff | Drama von Euripides | ▼ | ▼ | eigen-sinnig | Hund bei Walt Disney | ▼ | eng-lisches Fürwort: sie | Stadt bei Posen | Not-vorrat | ▼ |
| ▶ | | ▼ | | ○4 | | krank-hafte Angst | ▶ | | | ▼ | | |
| Ver-dachts-moment | | | Grube, Loch | ▶ | | ○7 | | | Kampf-gefährte | | Vorname der Nos-busch | |
| ▶ | | ○5 | | | | franz. Männer-name | | franz. Schrift-steller, † 1951 | ▶ | | ▼ | |
| Sammel-mappe | | | Meinung | | eu-ro-päischer Haupt-städter | ○6 | | | | | | |
| Jazz-variante (Kw.) | | Schreib-kürzel (Kw.) | ▶ | | | | ○2 | Gewicht in Myan-mar (13,2 kg) | | Vorn. v. Ex-Tennisprofi Korda | | |
| ▶ | | | | | Zuruf an Zugtiere: Halt! | | Duplikat | ▶ | | | | |
| altes Gefäß für Weine | | Fluss in Italien | | Internet-surf-pro-gramm | ▶ | | | ○1 | | | | Initialen Red-fords |
| ▶ | | ▼ | ○3 | | | | Herbst-blume | ▶ | | ○9 | | |
| Verstor-bener | ▶ | | | | ○8 | ein Ruder-boot | ▶ | | | | | |

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

Das Ende einer Ära

Brandenburger Rotkreuz-Magazin wird Museumsobjekt

RAINER SCHLÖSSER

„Endlich ist es soweit. Die Geburt Ihrer, unserer Verbandszeitschrift des Deutschen Roten Kreuzes im Landesverband Brandenburg ist vollzogen. Was wir gewollt und beschlossen hatten – nun hat es Gestalt angenommen. Dank den Helfern, die dafür sorgten, dass die ‚Wehen‘ sich in Grenzen hielten und die Geburt ohne nennenswerte Komplikationen verlief. Freuen wir uns also über das jüngste Kind unseres Landesverbandes. Eine für die Verbände der sogenannten alten Bundesländer längst bewährte Selbstverständlichkeit soll nun auch bei uns als erstem Landesverband in den neuen Ländern zur Normalität werden.“

Mit diesen stolzen Worten präsentierten der damalige Landespräsident und seine beiden Vizepräsidenten, flankiert vom Grußwort der Sozialministerin Regine Hildebrandt, im März 1993 die neue Mitgliederzeitschrift des Landesverbands Brandenburg.

Damals ahnte niemand, dass diesem „jüngsten Kind“ kein langes Leben beschieden sein würde, es seinen 30. Geburtstag nicht erleben soll. Und ebenso wenig wie seine Geburtswehen sorgt seine Beerdigung für „nennenswerte Komplikationen“.

Im Jahre 1865 erschien unter dem Titel Kriegerheil die erste Verbandszeitschrift des damals Preußischen Roten Kreuzes in Deutschland. Im Kaiserreich (Das Rothe Kreuz), in der Weimarer Republik (Er-Ka, gefolgt von den Blättern des Roten Kreuzes), in der NS-Zeit (Das Deutsche Rote Kreuz) folgte immer eine zentrale Verbandszeitschrift nach; daneben gab es Fachzeitschriften regionaler oder fachlicher Gliederungen. Das bundesrepublikanische Rote Kreuz hatte genauso sein „Zentralorgan“ wie das Rote Kreuz der DDR, die nach der Wende vom Rotkreuz-Magazin abgelöst wurden, auch dieses durch allerlei Spezialzeitschriften

ergänzt. Zu allen Zeiten konnten sich also Rotkreuz-Mitglieder (und andere Interessierte) in einem gedruckten Periodikum über Aktivitäten des Roten Kreuzes informieren und über das, was in „ihrem“ Verein passiert, auf dem Laufenden bleiben. Anfangs hatte das Rote Kreuz seinen Mitgliedern so viel zu erzählen, dass die Zeitschriften sogar im Zwei-Wochen-Rhythmus, später monatlich erschienen, zuletzt dann quartalsweise.

Nun hat der verbreitete Glaube, dass elektronische Medien gedruckte Medien ersetzen können – statt sie zu ergänzen – auch Brandenburg erreicht. Nachdem der Bundesverband sein Magazin schon 2018 eingestellt hat, die meisten Landesverbände und auch Gemeinschaften ihm schon gefolgt sind, sieht auch der Landesverband Brandenburg wegen der, wie es euphemistisch heißt, „veränderten Kommunikationsgewohnheiten“ die Zeit gekommen, ein Magazin, das seinen Namen verdient, durch einen digitalen „Newsletter“ zu ersetzen. Als Feigenblatt soll lediglich ein ergänzendes schmales Faltblatt dessen Flüchtigkeit verhüllen.

Dieses Dezember-Heft ist also das letzte Heft! Mit ihm stellt der Landesverband mit seiner mehr als 150-jährigen Tradition die bewährte Information für seine Mitglieder ein. Er schließt sich dem Trend an, den andere schon eingeschlagen und sich damit in ungewisse technische Hände begeben haben, welche nur auf das Hier und Jetzt setzen und in einem elektronischen „Newsletter“ einen akzeptablen Ersatz sehen.

„Was man schwarz auf weiß besitzt, kann man getrost nach Hause tragen.“ Ob der Schüler in Goethes Faust das auch von Bits und Bytes, Chips und Clouds behauptet hätte?



Deutsches Rotes Kreuz 
DRK-Blutspendedienste

**SPENDE
LUT
EIM R TEN KREUZ**



Erst wenn's fehlt, fällt's auf!

Jetzt mitmachen! www.missingtype.de

#missingtype