



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief März 2025



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

450.000 – diese Zahl ist wirklich beeindruckend, nicht wahr? Es ist die Zahl der Menschen, die sich in Deutschland ehrenamtlich im DRK engagieren. Mehr als 450.000 sind es, für die es Tag für Tag Ehrensache ist, für andere da zu sein.

Hinzu kommen die gut 2,5 Millionen Fördermitglieder, die hinter uns stehen. Mit ihrer Unterstützung garantieren sie, dass wir alle ehrenamtlich Helfenden optimal auf ihre Einsätze vorbereiten können. Wir bilden sie aus, sorgen für regelmäßige Trainings, stellen die nötige Ausrüstung bereit und sind natürlich auch da, wenn durch das Engagement für unsere Sache einmal psychische Unterstützung nötig sein sollte. So halten wir allen den Rücken frei für das, was sie hauptsächlich wollen – den Menschen helfen, die in Not sind. Das ist uns eine Verpflichtung und Zeichen der Wertschätzung zugleich.

Ich erlebe jeden Tag, wie sehr wir gebraucht werden. Und deshalb können wir in unseren Reihen auch jede und jeden gebrauchen.

Jede Fähigkeit ist willkommen.

Mit dem Frühling, verbinde ich vor allem neue Energie, Wärme und noch mehr Lebensfreude. Ich wünsche uns allen nur das Beste und bin überzeugt, dass unsere Gemeinschaft auch die nächsten Bewährungsproben meistert. Es ist mir eine Ehre, Teil davon zu sein.

Herzliche Grüße Ihr



Detlef Blank
Kreisgeschäftsführer



Mitglieder des DRK-KV Viersen e.V.

© DRK KV Viersen e.V.

Immer einsatzbereit: Katastrophenschutz beim DRK

Unwetter, Chemieunfall, Stromausfall oder Pandemie – es gibt viele Katastrophen, und ihre Zahl nimmt zu. In speziellen Einsatzformationen des DRK trainieren viele Tausend Ehrenamtliche, damit sie in solchen Szenarien innerhalb kurzer Zeit helfen können.

Der jüngste große Katastropheneinsatz, den sie selbst geleitet hat, ist Inke Titscher, Kreisbereitschaftsleiterin im Kreisverband Viersen, noch gut in Erinnerung. Im August 2023, bei einem Brand in einem Chemiewerk in Kempen, ging es um die Betreuung der zu evakuierenden Bevölkerung und die Verpflegung der weiteren Einsatzkräfte. Bei diesem Einsatz, so wie bei allen weiteren Einsätzen gilt das Motto: Schnelle Unterstützung, jederzeit abrufbar, hoch professionell – dafür sind die Katastrophenschutzeinheiten des DRK da, dafür trainieren die ehrenamtlichen Kräfte das ganze Jahr über.

Ob Waldbrand, ein Verkehrsunfall mit Dutzenden Verletzten, Hochwasser oder eine Pandemie – die Katastrophe hat viele Gesichter. „Generell müssen wir auf fast jedes denkbare Szenario vorbereitet sein“, sagt Inke Titscher. Für sie ist genau das ihr Tagesgeschäft im Roten Kreuz, das sie gemeinsam mit Sven Möllenbrink, Kreisbereitschaftsleiter im Kreisverband Viersen, und knapp 580 Einsatzkräften bewerkstelligt.

Auch bundesweit ist das Rote Kreuz aus dem Katastrophenschutz nicht wegzudenken. Mehr als 200.000 ehrenamtlich Helfende engagieren sich dafür, hauptsächlich aus den Bereitschaften und der Wasserwacht. Im Fall der Fälle fordern die

Bundesländer oder meist die Landkreise sie an – wenn „die normalen Strukturen“ nicht ausreichen, um eine Schadenslage zu bewältigen. Sie sind innerhalb kurzer Zeit einsatzbereit. Dafür macht sie das DRK in einer umfassenden Grundausbildung fit, die meist an den Wochenenden stattfindet. Später kommen neben der Aus- und Weiterbildung bei regelmäßigen Dienstabenden noch Fachausbildungen sowie Übungen hinzu.

Grundlage dafür sind Risikoanalysen der beteiligten Behörden. Stromausfälle etwa sind Standardszenarien, genauso wie ein Unfall in einer Chemieanlage. Hinzu kommen Unwetterereignisse mit Überflutungen oder Stürmen und auch Kriminalitätsrisiken wie eine Terror- oder Amok-Lage. Wir sind eng mit den verwaltenden Strukturen in den Städten und Gemeinden vernetzt und können deshalb beispielsweise Evakuierungen Hand in Hand durchführen. Auch geht es darum, größere Bevölkerungsbewegungen bewältigen zu können – etwa infolge eines Krieges wie in Syrien oder in der Ukraine, so dass den Fluchtsuchenden ein herzlicher Empfang bereit sein kann.

Alle Szenarien werden nach größeren Ereignissen immer wieder mit allen Beteiligten des Netzwerkes evaluiert, mit Blick auf die Zahl der Einsatzkräfte, die Technik, die Ausstattung der Fahrzeuge und die Lager, in denen Material, Medikamente, Hygieneprodukte und Vorräte für Katastrophenfälle vorgehalten werden.

Bei ihren Einsätzen sind die Ehrenamtlichen nicht auf ihren Wohnort beschränkt. Grundsätzlich sind sie bundesweit abrufbar. So haben Einsatzkräfte aus dem

Kreis Viersen zum Beispiel auch beim Hochwasser im Juli 2021 in der Eifel mehrfach, aber auch bei der Flüchtlingskrise 2015 in Sachsen und beim Hochwasser an der Oder 2013 in Sachsen-Anhalt unterstützt. Weil die Helfenden bei derartigen Extremereignissen oft an ihre physischen und mentalen Grenzen geraten können, garantiert das DRK auch die psychische Betreuung während und nach dem Einsatz, betont Titscher, „und unsere Führungskräfte achten genau darauf, dass jeder gemäß seinem Können mitgenommen wird“.

„Hauptsächlich werden wir im Katastrophenschutz bei Betreuungsszenarien eingesetzt, deswegen ist neben der medizinischen Ausbildung der Einsatzkräfte auch die betreuungsdienstliche Ausbildung wichtig“, sagt Titscher. Dann werden etwa Notunterkünfte eingerichtet sowie Verpflegung oder Transportdienste organisiert.

Für all das sucht das DRK ständig Unterstützende – von Laienhelfenden, die angelernt werden, bis hin zu Fachkräften, die ihre beruflichen Qualifikationen auch im Ehrenamt einbringen – aus den Bereichen Chemie und Physik zum Beispiel, aus der Pflege oder der Küche. In ihrem Kreisverband sind Titscher und Möllenbrink für insgesamt neun Bereitschaften und vier Einsatzeinheiten zuständig.

Sie möchten sich auch im Katastrophenschutz engagieren, das DRK unterstützen oder einfach mehr darüber wissen? Wenden Sie sich direkt an Ihren Kreisverband vor Ort. Details erfahren Sie zudem unter www.drk.de

Hör doch mal rein

Über gute Dinge kann man gar nicht oft genug reden. Wahrscheinlich ist das DRK auch deshalb Thema zahlreicher Podcasts, in denen über seine Aufgaben und Angebote berichtet wird. Dabei ist die Bandbreite dieser „Hörstücke“ so vielfältig wie das DRK selbst. Ein paar Vorschläge zum Reinhören ...



„Mit Profil! Die DRK-Kitas“

Die zwölftellige Podcast-Reihe beschäftigt sich mit dem Profil der DRK-Kitas. Was macht sie besonders? Wie sorgen sie für mehr Qualität im Kita-Alltag? Und welche Rolle spielen die Rotkreuz-Grundsätze? Moderatorin Katrin Rönicke spricht mit Fachkräften, die ein Ziel eint: dass alle Kinder gut aufwachsen.

<https://podcast-kita-mit-profil.podigee.io/>



„DRK kreuz & quer“

Zweimal im Monat stellt Antje Habermann Menschen vor, die das DRK in Mecklenburg-Vorpommern prägen. Ob Rettungsschwimmer, Suchhundetrainer oder Klinikchef – sie zeigt die Vielfalt und trifft die Menschen genau dort, wo sie für das DRK im Einsatz sind. So macht sie ihr Engagement greifbar und hörbar.

<https://mitmachen.drk-mv.de/podcast-anhoeren/>



„7 Gute Gründe“

Schon seit 2018 laden Martin Krumsdorf und Gabriel Bücherl Personen ein, die sich ehrenamtlich oder hauptberuflich für das DRK engagieren. In über 70 Folgen haben mehr als 80 Menschen über ihre vielfältige Arbeit berichtet. Der Name des Podcasts bezieht sich auf die sieben Grundsätze des Roten Kreuzes.

<https://www.7gutegrunde.de>



„Blutspende Podcast – 500 Milliliter Leben“

Wofür wird Blutplasma gebraucht? Wie geht es Thomas Kaczmarek heute, der bei einer Not-OP am Herzen 30 Blutkonserven sowie Plasma und Thrombozyten erhalten hat? Cornelia Kruse und Greta Kovačević erzählen bewegende Geschichten – und klären dabei alle Fragen rund um das Thema Blutspende.

<https://www.blutspende.de/podcast>



„KAT-MODUS: Der Katastrophenpodcast vom DRK“

Moderator Marius Gutowski beleuchtet mit seinen Gästen Hintergründe von humanitären Krisen und Katastrophen, die in den Medien oft wenig Beachtung finden. Wie steht es um die mentale Belastung der Betroffenen? Wie unterstützt das DRK? Der Schwerpunkt der ersten Folgen liegt auf der Ukraine.

<https://kat-modus-drk.podigee.io/>



„RotkreuzRetter – Dein Podcast aus dem DRK-Rettungsdienst“

Wer sich für den Rettungsdienst interessiert, bekommt hier einiges zu hören. Die Macher vom DRK-Rettungsdienst Rheinhessen-Nahe haben in 20 Folgen zahlreiche Themen besprochen und dabei umfassende Einblicke in die Arbeit ihrer Rettungswachen, Notarzt-Standorte und Leitstellen gegeben.

<https://drk-rettungsdienst.letscast.fm/>

Die Welt der Podcasts bietet noch so viel mehr zu entdecken!

Zahlreiche weitere spannende Formate geben Einblicke in die vielfältige Arbeit des DRK oder beleuchten allgemein interessante Themen. Ein hörenswertes Beispiel ist auch das „Selbsthilferadio – Ideen und Impulse von und für Selbst-

hilfegruppen“ des DRK-Kreisverbands Pinneberg. Also, worauf warten? Tauchen Sie ein, lassen Sie sich inspirieren – und denken Sie beim nächsten Podcast-Stöbern daran: Nicht nur die Ohren offen halten, sondern auch die Augen!



© Bildgiant / adobe.stock.com

Frühjahrsluft macht Wanderlust

Nach einem langen Winter freuen sich viele Menschen über die ersten warmen Tage. Eine Wanderung ist mit der richtigen Vorbereitung eine wunderbare Möglichkeit, das Erwachen der Natur zu genießen und in Bewegung zu kommen.

„Viele Menschen waren im Winter weniger sportlich aktiv. Jetzt ist es wichtig, beim Planen einer Wanderung die eigene Fitness nicht zu überschätzen und die Schwierigkeit langsam zu steigern“, erklärt DRK-Bundesarzt Professor Bernd Böttiger. Über Wandervereine und Touristikinformationen können Interessierte passende Touren in ihrer Region finden. Meist enthalten die Beschreibungen Schwierigkeitsgrad, Distanz, Gehzeit und Höhenmeter, sodass jede Person eine Route wählen kann, die zur eigenen Fitness passt. „Hören Sie auf Ihren Körper: Wenn die Wanderung belastend ist, kehren Sie im Zweifelsfall um oder verzichten Sie auf einen Aufstieg“, rät Professor Böttiger.

Damit es während der Tour keine Überraschung gibt, sollten Wandernde vorab die Wettervorhersage checken. „Im Gebirge ist das besonders wichtig“, erklärt Professor Volker Lischke, Bundesarzt der DRK-Bergwacht. „Außerdem ist es im Frühjahr im Tal oft angenehm warm, doch gerade an den Nordseiten der Berge gibt es noch Schnee und Eis. Zu dieser Jahreszeit kann es besonders rutschig werden, weil der Schnee antaut und wieder zu Eis gefriert.“ Wandernde sollten sich daher vorab gut informieren und in diesen Höhenlagen erst später im Jahr wandern.

Ob im Gebirge oder auf einer ebenen

Flusstour, die richtige Ausstattung ist ebenfalls wichtig. Dazu gehören beispielsweise ein aufgeladenes Handy, zum Wetter passende Kleidung und feste Schuhe. „Zecken sind jetzt wieder aktiv, daher empfiehlt sich helle, lange Kleidung“, sagt Professor Böttiger. „So sehr wir uns nach dem Winter über die Sonne freuen – achten Sie auf Sonnenschutz, um Sonnenbrand und hitzebedingte Notfälle zu vermeiden.“ Passend zur Gehzeit und den Verpflegungsmöglichkeiten unterwegs sollten Wandernde ausreichend Wasser und Proviant mitnehmen. „Eine Rettungsdecke und Verbandmaterial gehören ebenfalls in den Wanderrucksack“, so der Rat von Bergwacht-Bundesarzt Volker Lischke.

Wenn es dennoch zu einem Notfall kommt, solle man den Notruf 112 wählen und Ruhe bewahren, raten die Mediziner. „Am Berg kommt es häufig vor, dass eine zweite Person beim Versuch zu helfen selbst abrutscht und sich verletzt“, berichtet Professor Lischke. Bei Wanderungen in abgelegenen Gebieten kann es etwas länger dauern, bis Hilfe eintrifft. „Um bei Kreislaufproblemen, Gelenksverletzungen oder stark blutenden Wunden Betroffenen sofort helfen zu können, raten wir, etwa alle zwei Jahre das Erste-Hilfe-Wissen im Rotkreuzkurs aufzufrischen“, ergänzt DRK-Bundesarzt Bernd Böttiger.

Mit der richtigen Vorbereitung und etwas Umsicht wird das Wandern im Frühjahr zu einer großartigen Gelegenheit, aktiv zu werden und die Natur zu genießen. Als Einstieg bieten sich auch geführte Wanderungen an, bei denen erfahrene Guides geeignete Routen wählen und die Gruppe begleiten.

Gesundes Pesto

Wer im Frühjahr durch lichte Wälder wandert, kann ihn am Wegesrand pflücken: Bärlauch ist sehr nährstoffreich und aromatisch. Er schmeckt und riecht ähnlich wie Knoblauch. Sammelnde müssen sicherstellen, dass es sich nicht um einen giftigen Doppelgänger handelt, und sollten sich über die Unterscheidungsmerkmale informieren. Mit wenig Aufwand lässt sich aus Bärlauch ein leckeres, gesundes Pesto herstellen:

Zutaten:

200g Bärlauch, 40g Pinienkerne, 50g Parmesan, 200ml Olivenöl, Salz und Pfeffer

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Bärlauch waschen, trocken tupfen, Stiele entfernen und grob hacken. Alle Zutaten in einen Mixer geben, Olivenöl langsam einfließen lassen und zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig!



© Kapira Krawny / adobe.stock.com

Impressum

DRK-Kreisverband Viersen e.V.

Redaktion:

Claudia teNeues

Vi.S.d.P.:

Geschäftsführender Vorstand
Detlef Blank

Herausgeber:

DRK-Kreisverband Viersen e.V.
Hofstr. 52
41747 Viersen
Tel.: 02162 9303 0
www.drk-kv-viersen.de
info@drk-kv-viersen.de

Auflage:

6.637

Spendenkonto:

Sparkasse Krefeld
DE96 3205 0000 0040 1301 30
SWIFT-BIC: SPKRDE33