



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2022



UNSERE THEMEN

- Herzenswärme gegen Eiseskälte – Hilfe des DRK vor Ort
- Ehrungen im DRK Kreisverband Frankenberg
- Flusskreuzfahrt mit dem DRK durch Holland und Flandern
- Gesunde Ernährung – Ein wichtiger Baustein des Lebens

Liebe DRK-Mitglieder im Frankenger Land,

wer heute von Wärme spricht, denkt wahrscheinlich an einiges mehr als nur an die Temperatur. Dieser Winter steht für so viele offene Fragen – und er ist die nächste Bewährungsprobe für uns alle. Werden Lebensmittel weiter teurer? Müssen wir frieren? Und werden wir jene ausreichend unterstützen können, die alleine vor existenziellen Problemen stehen würden?

Gerade die Wintermonate sind für alle, die ohne feste Bleibe sind, eine kritische Zeit. Es tut gut zu wissen, dass überall in Deutschland ehrenamtlich Helfende des DRK für Wohnungs- und Obdachlose da sind. Bei ihrer Arbeit geht es vor allem auch um menschliche Wärme. Wertschätzung, Respekt und Umgang auf Augenhöhe – wer mit den Helfenden spricht, merkt schnell, welche Werte dabei zählen. Diese rotkreuzNachrichten zeigen eindrucksvoll, dass wir als DRK niemanden vergessen oder ausgrenzen – und das ist in den Weihnachtswochen, die vor uns liegen, eine sehr beruhigende Botschaft.

In einer Zeit, in der Grundlegendes infrage steht, können wir uns auf unsere Gemeinschaft verlassen. Lassen Sie uns zusammen den Zauber der Weihnachtszeit erleben – ein wenig haben wir das ja auch selbst in der Hand. Achten Sie auf sich und auf die Menschen um sich herum. Die Wärme, für die wir auf diese Weise sorgen, ist unbezahlbar.

Herzliche Grüße Ihr

Christian Peter
Kreisgeschäftsführer



© Brigitte Hiss/DRK

Herzenswärme gegen Eiseskälte

Ob Kältebus, Wärmestube oder Kleiderladen – gerade im Winter unterstützt das DRK Obdach- und Wohnungslose auf vielfältige Weise. Die wichtigen Angebote sind auf Spenden angewiesen – und Hilfe ist das gesamte Jahr über nötig.

Rund 178.000 Menschen – so viele Wohnungslose lebten Anfang des Jahres in deutschen Not- oder Gemeinschaftsunterkünften. Die Zahl macht betroffen. Das Statistische Bundesamt hat sie in diesem Jahr erstmals erfasst. Weiter unklar ist, wie viele Menschen vorübergehend bei Freunden oder Bekannten unterkommen oder vollkommen ohne Obdach sind. Die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe schätzt, dass rund 45.000 Menschen auf der Straße leben.

Gerade im Winter ist Obdachlosigkeit besonders gefährlich, immer wieder machen Berichte über Kältetote fassungslos. Deshalb unterstützt das DRK obdachlose Menschen gerade in der kalten Jahreszeit besonders intensiv. In verschiedenen Städten im gesamten Bundesgebiet sind ehrenamtlich Helfende etwa mit speziellen Kältebussen unterwegs – zum Beispiel in Berlin, Hamburg, Stuttgart, Karlsruhe und Freiburg. In der Regel ab dem frühen Abend bieten sie Bedürftigen Nacht für Nacht medizinische Hilfe und heiße Getränke sowie warme Kleidung, Decken und Schlafsäcke an. Darüber hinaus haben sie Zeit für die persönliche Ansprache, informieren über Hilfsmöglichkeiten und fahren die obdachlosen Menschen bei Bedarf in Notunterkünfte.

Die Einsätze werden zum größten Teil durch Spenden finanziert und gehören meist schon seit Jahren zum festen DRK-Ange-

bot. „Je nachdem, wie die Lage vor Ort ist, werden teilweise zudem spontane Hilfseinsätze organisiert“, sagt Sarah Zornhagen, Referentin für Soziale Hilfen beim DRK-Generalsekretariat in Berlin. Egal ob die Busse zentrale Treffpunkte anfahren oder die Helfenden obdachlose Menschen an ihren Schlafplätzen aufsuchen – das Angebot wird gebraucht und genutzt. Zornhagen erwartet auch künftig zunehmenden Bedarf – „nicht zuletzt aufgrund steigender Lebenshaltungskosten“.

Anderer DRK-Angebote sind ganzjährig verfügbar, Obdachlosenunterkünfte etwa oder Tagesstätten. In der Unterkunft im sächsischen Pirna zum Beispiel werden bis zu 16 Bewohnerinnen und Bewohner betreut. Sie können dort auch ihre Kleidung reinigen und kleinere Mahlzeiten zubereiten. Auch der Kreisverband Ulm in Baden-Württemberg betreibt ein Übernachtungsheim für Wohnungs- und Obdachlose. In das Heim integriert sind ein Genesungszimmer für kranke Wohnungslose sowie eine Frauenwohnung, in der bis zu vier Frauen unterkommen können.

Auch einige der Obdachlosenbusse fahren das gesamte Jahr über und haben in den Sommermonaten wegen der extremen Hitzeperioden mittlerweile eine ganz besondere Bedeutung. Auf den Touren wird unter anderem Trinkwasser verteilt. In Stuttgart war in diesem Sommer erstmals ein spezieller Hitzebus unterwegs, der Hilfsbedürf-

tigen auch Sonnencreme brachte. Auch Ehrenamtliche und Sozialbetreuer des Kreisverbandes Berlin Steglitz-Zehlendorf versorgten Menschen im Bezirk unter anderem mit Wasser. Dabei gaben sie gleichzeitig Tipps, wie sie sich vor den Auswirkungen der Hitze schützen können. Ähnliche Projekte werde es in den kommenden Jahren verstärkt geben, ist Sarah Zornhagen überzeugt: „Der Bedarf ist auf jeden Fall da.“

Außerdem gibt es neben Tages- und Nachtunterkünften, Wärmestuben und Beratungsstellen des DRK inzwischen an verschiedenen Orten kostenlose medizinische Praxen für die ärztliche und zahnärztliche Versorgung, so Zornhagen: „Teilweise sind diese auch mobil unterwegs.“ Darüber hinaus betreibt das DRK bundesweit 49 Tafeln, bei denen Lebensmittel günstig erhältlich sind, sowie 444 Kleiderkammern und 360 Kleiderläden. „Oft sind diese Einrichtungen ganz wichtige Anlaufstellen“, betont Zornhagen. Sie ermöglichen soziale Kontakte und können auch weitere Hilfe vermitteln – etwa zu Themen wie Existenzsicherung und Schuldnerberatung.

Weitere Infos zu den existenzsichernden Hilfen des DRK gegen Armut und Ausgrenzung finden Sie online unter: www.drk.de/hilfe-in-deutschland/existenzsichernde-hilfe/

Ehrungen im DRK Kreisverband Frankenber

Aufgrund der coronabedingten Einschränkungen, haben in den vergangenen zwei Jahren keine Jahresabschlussfeiern mit den mittlerweile über 900 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des DRK Frankenber gemeinsam stattfinden können. Um aber gleichwohl die Kolleginnen und Kollegen, die in dieser Zeit Dienstjubiläen begangen haben oder in den wohlverdienten Ruhestand gegangen sind, wertzuschätzen und Dank auszusprechen, hatten Vorstand, Geschäftsführung und Betriebsrat zu einer Feierstunde eingeladen. Im Rahmen dieser Feierstunde wurden Brigitte Völker, Ulrike Pauli, Renate Bergener, Irmhild Bock (alle SZ Battenber), Anita Frank, Karl-Peter Vaupel (beide Kreisverband), Inge Tripp, Sonja Ludwig-Wenzel (Kita FKB), Marlies Lackmann, Helga Eckel (beide SZ FKB), Rita Tzivis, Svetlana Reger (beide SZ Waldeck-Sachsenhausen) und Petra Palm (Pflegedienst) in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet und für ihre langjährige Tätigkeit im DRK Frankenber mit einem Präsentkorb und Blumenstrauß geehrt.

25-jährige Dienstjubiläen feierten Monika Feige (Betriebsrat), Charlotte Grosche, Andrea Ritter (beide Pflegedienst), Michael Paulus (Rettungsdienst), Pauline Jasinski (SZ Battenber) und Simone Geil (Kita FKB).



© DRK KV Frankenber e.V.

Personen auf dem Bild (oben nach unten und von links nach rechts): Schatzmeister Rainer Opper, Helga Eckel, Kreisvorsitzender Karl-Friedrich Frese, Andrea Ritter, Elvira Seibel, Kreisgeschäftsführer Christian Peter, Karl-Peter Vaupel, Michael Paulus, Inge Tripp, Charlotte Grosche, Sonja Ludwig-Wenzel, Svetlana Reger, Rita Zivis, Anita Frank, Simone Geil, Brigitte Völker, Petra Palm, Ulrike Pauli, Pauline Jasinski, Irmhild Bock, Renate Bergener, Betriebsratsvorsitzende Monika Feige, Marlies Lackmann

40-jähriges Dienstjubiläum feierte Elvira Seibel (Kreisverband).

Vorstand, Geschäftsführung und Betriebsrat dankten den Geehrten für ihre langjährigen treuen Dienste im Zeichen des Deutschen Roten Kreuzes. Im Rah-

men eines warmen Buffets, konnte sich über viele heitere aber auch anspruchsvolle Erfahrungen und Geschichten aus den langen Dienstjahren ausgetauscht werden.

www.drk-frankenber.de

Flusskreuzfahrt des DRK Kreisverbands Frankenber

Der DRK-Kreisverband Frankenber bot im September eine begleitete Flusskreuzfahrt Holland und Flandern an. Beginn der Reise war ein Bustransfer zur Einschiffung in Köln, es folgte die Begrüßung durch den Kreuzfahrtleiter bei einem Willkommens-Cocktail. Der Aufenthalt auf dem Kreuzfahrtschiff MS Alina wurde ein besonderes Erlebnis bei luxuriöser Ausstattung mit Sonnendeck, Pool, Fitnessraum und zwei eleganten Restaurants. Die erste Route führte von Köln nach Amsterdam wo ein ganztägiger Aufenthalt incl. Grachtenfahrt und Stadtrundgang sowie Amsterdam bei Nacht mit U- und Straßenbahnen Einblicke in das Leben in der Stadt bot. Neben den Städten Medemblik, Hoorn, Delft und Den Haag konnten die Reisegäste Rotterdam bei einer Stadt- und Hafentour kennenlernen. Der Hafen Rotterdam ist der zweitgrößte Seehafen der Welt und der größte Tiefwasserhafen Europas mit einem Güterumschlag von 350

Millionen Tonnen und beeindruckte die Reisenden. Die nächtliche Weiterfahrt mit dem Schiff führte zunächst nach Gent in Belgien bevor in Antwerpen und Brüssel jeweils bei einem geführten Stadtrundgang mit Reiseleiter Schönes und Wissenswertes vermittelt wurde. Prunkstück und Herz der Stadt Brüssel ist der von historischen Prachtbauten eingefasste [Grote Markt](#) mit den typischen Terrassencafés. Mit ihren architektonischen Highlights präsentiert sich die Stadt in stilvollen Bauwerken aus Gotik und Barock, schmucken Jugendstilhäusern und zeitgenössischen EU-Palästen aus Glas und Beton. Während der Flusskreuzfahrt passierte das Schiff die Flüsse Rhein, Waal, Schelde sowie das Marker- und IJsselmeer, die Nordsee, 11 Schleusen und drei Kanäle. Bei den abendlich angebotenen Quiz- und Unterhaltungsspielen mit Live-Bordmusik wurde über die Erlebnisse des Tages rege diskutiert.



© DRK KV Frankenber e.V.

Das Bild zeigt die Reisegäste im Inneren des Schiffes.

Nähere Infos zu den begleiteten Reisen erteilt beim DRK-Kreisverband Regine Frese unter 06451/722749 oder seniorenarbeit@drk-frankenber.de



Gesunde Ernährung – Ein Tipp: Essen Sie bunt!

„Du bist, was du isst“, besagt ein Sprichwort, das auf den deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach zurückgeht. Was Feuerbach im 19. Jahrhundert formulierte, ist heute durch zahlreiche Studien belegt: Gesunde Ernährung hat maßgeblichen Einfluss auf das körperliche und seelische Wohlbefinden und kann sogar die Genesung von Krankheiten fördern.

Vom ausgewogenen Speiseplan in den Kitas und Familienzentren des DRK Frankenberg, über ein vielfältiges Angebot beim DRK-Menüservice und den speziellen Ernährungsanforderungen von Menschen in unseren Seniorenzentren – im Deutschen Roten Kreuz ist gesunde Ernährung ein wichtiges Thema. Auch in den DRK-Krankenhäusern macht man sich die gesundheitsfördernde Wirkung von gezielter Ernährung zu Nutze. Alicia von Mühlen ist Ernährungsberaterin der DRK Kliniken Berlin Westend und erarbeitet für ihre Patientinnen und Patienten individuelle Speisepläne. „Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme“, sagt sie. „Es beeinflusst unsere Stimmung, strukturiert den Alltag und bringt Menschen zusammen an den Tisch.“

Der richtige Ernährungsplan kann bei Erkrankungen Erstaunliches bewirken. „Mit der richtigen Ernährung fördern wir die Wundheilung nach OPs. Es zeigt sich, dass Patientinnen und Patienten, die keine Mangelernährung aufweisen, im Schnitt weniger Tage im Krankenhaus verbringen und seltener Infektionen bekommen“, erklärt Alicia von Mühlen. Die Ernährungsexpertin ist nicht nur für operierte Menschen im Einsatz, sie berät zum Beispiel auch stationär aufgenommene Personen, die an Diabetes, Endometriose, entzündlichen Darmerkrankungen oder kardiologischen Krankheiten leiden. „Ich schaue mir die ärztlichen Berichte, Laborergebnisse und den Gewichtsverlauf an. Im Gespräch mache ich mir einen Eindruck vom Allgemeinzustand der Person. Auf dieser Grundlage erstelle ich einen individuellen Ernährungsplan“, beschreibt Alicia von Mühlen ihre Arbeit.

Eine Ernährungsberatung ist auch ohne Krankenhausaufenthalt möglich. „Gerade bei Erkrankungen, die den Stoffwechsel betreffen, kann durch eine Ernährungsumstellung viel erreicht werden“, so die Expertin. Hierzu brauchen Interessierte eine Überweisung von Hausärztin oder -arzt. Die Krankenkassen übernehmen 80 bis 100 Prozent der Kosten für fünf Termine. „Heutzutage ist Ernährung ein großes Thema: Aus den Medien erhalten wir ständig neue, manchmal widersprüchliche Informationen. Einige Menschen sind dadurch stark verunsichert, auch in diesem Fall ist eine Ernährungsberatung sinnvoll“, sagt Alicia von Mühlen.

Gerade im Winter ist gesunde Ernährung wichtig für die Abwehrkräfte und das Wohlbefinden. Der Tipp der Expertin: „Essen Sie möglichst bunt! Wenn es viele Farben auf dem Teller gibt, erhalten wir in der Regel viele verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Oft werden einzelne Lebensmittel als Superfood gehypt, aber die Mischung macht's!“ Für viele Menschen sei es aus Zeitgründen eine Herausforderung, abwechslungsreich und gesund zu essen. „Greifen Sie ruhig mal zu tiefgekühltem Gemüse. Es ist schon gewaschen und geschnitten und enthält viele gesunde Nährstoffe – ganz im Gegensatz zu Lebensmitteln aus dem Glas oder der Konserve.“

An kalten Tagen schwören viele Menschen auf die heiße Zitrone als Booster fürs Immunsystem. Die Ernährungsberaterin rät ab: „Heißes Wasser zerstört die Vitamine im Zitronensaft, trinken Sie ihn besser mit einem kalten Getränk gemischt.“

Mehr zur Ernährungsberatung der DRK Kliniken Berlin Westend unter: www.drk-kliniken-berlin.de/ernaehrungsberatung-westend

Impressum

DRK-Kreisverband Frankenberg e.V.

Redaktion:
Herr Christian Peter
Herr Thomas Drössler

Vi.S.d.P.:
Kreisgeschäftsführer Christian Peter

Herausgeber:
DRK-Kreisverband Frankenberg e.V.
Auestr. 25
35066 Frankenberg
06451 7227 0
www.drk-frankenber.de
info@drk-frankenber.de

Auflage:
2.000

Spendenkonto:
Sparkasse Waldeck-Frankenberg
IBAN: DE 66 5235 0005 0005 0204 82