

extra.stark!

ROTKREUZMAGAZIN MECKLENBURG - VORPOMMERN

2021 | Nr. 4
JAHRGANG 22



WIR WÜNSCHEN
ALLEN KINDERN
UND ERWACHSENEN
EIN GESUNDES
JAHR 2022



Deutsches
Rotes
Kreuz



Wohnen mit Service ganz nah an der Ostsee, modern und barrierefrei.

- tägliche Begleitung durch Präsenzkkräfte
- ambulanter Dienst mit Grund- und Behandlungspflege (mit und ohne Pflegegrad)
- Vollverpflegung
- Veranstaltungen nach den Bedürfnissen und Wünschen der Bewohner

- Fahrdienst u. a. Shuttle-Service nach Boltenhagen, zum Arzt oder zu Einkäufen
- 24-Stunden Notrufsystem (optional)

Wir passen unsere Leistungen auf Ihren aktuellen Bedarf und Ihre Wünsche an.



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kontakt:

DRK-Servicewohnen Schlossblick
Pfarrhufe 5, 23948 Klütz

Telefon: 0173 8790395

Schlossblick@drk-nwm.de



EINFACH GLÄNZEND.

IBR
DIENSTLEISTUNGEN
FÜR PRIVAT UND GEWERBE

Gebäudereinigung • Glasreinigung • Unterhaltsreinigung • Garten- & Landschaftspflege uvm.

Vier mal in unserer Region.

Rügen, Telefon: 03 83 92 / 69 30, **Stralsund**, Telefon: 0 38 31 / 39 20 52

Greifswald, Telefon: 0 38 34 / 50 19 42 und **Rostock**, Telefon: 03 81 / 7 99 85 57

Mehr auf WWW.IBR-VORPOMMERN.DE

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ein Jahr mit großen Herausforderungen und Unwägbarkeiten neigt sich langsam dem Ende. Rückblickend können wir feststellen, dass das Deutsche Rote Kreuz in M-V sich seiner Verantwortung als größte Hilfsorganisation bewusst war und wir stets die Bundes-, Landes- und Kommunalpolitik als aktiver Kooperationspartner unterstützen konnten. Für uns war es selbstverständlich, mit dem Start der Impfkampagne gegen das Coronavirus neben den täglichen Aufgaben mobile Impfteams sowie Impfzentren aufzubauen, zu betreiben und personell zu unterstützen. Hinzu kam die Ausbildung von Testhelfern sowie die Einrichtung von Schnelltestzentren. Dankenswerterweise gab es dafür viele Helfer aus der Bevölkerung und unermüdliche ehren- und hauptamtliche Rotkreuzmitarbeiter. Ohne sie wäre es nicht möglich gewesen, diese Fülle von Aufgaben zu bewältigen. Ihnen allen sage ich ein riesengroßes Dankeschön. Im Laufe des Jahres waren dann alle hochofrenut als leichte Lockerungen den Kindern der Besuch in den Kindertageseinrichtungen und Schulen wieder ermöglicht wurde. Das Ende des Lockdowns brachte dann auch Erleichterungen für die uns anvertrauten Seniorinnen und Senioren, die viele Entbehrungen hinnehmen mussten. Das Leuchten in ihren Augen ist für die Rotkreuzhelfer in unseren Pflegeeinrichtungen immer wieder eine wichtige Motivation. Prospektiv wird die Umsetzung des Gesetzes zur Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung viele Fragen und finanzielle Neuerungen in der stationären und ambulanten Pflege mit sich bringen. Hier stellen wir uns den neuen Aufgaben. Neu ist auch

unser Intensivtransportwagen, den wir ebenfalls in dieser Ausgabe vorstellen. Ein weiterer Bericht in diesem Magazin, zeigt die Unterstützung unserer Betreuungsgruppe beim zentralen Ausbildungstag der Medical Task Force in Neubrandenburg. Hier wurde erneut sichtbar, wie professionell die Helfer des Roten Kreuzes in einem Ernstfall zusammenarbeiten und wie sie für Katastropheneinsätze geschult werden. Die Etablierung des Ehrenamtes im Bevölkerungsschutz ist und bleibt eine wichtige Aufgabe. Unsere Einsatzbereitschaft ist eine unverzichtbare, zuverlässige Stütze im Gesamtsystem zur Bewältigung von Ereignissen höherer Gewalt. Deshalb wollen wir weitere Menschen für das Ehrenamt begeistern. Das Rotkreuzmagazin zeigt immer wieder neue Beispiele, mit welcher Leidenschaft und Freude die Ehrenamtler unsere Gemeinschaft stärken.

Recht herzlich bedanken möchte ich mich bei allen ehren- und hauptamtlichen Mitstreitern für ihr Engagement, die Einsatzbereitschaft und das entgegengebrachte Vertrauen. Nutzen Sie die Adventszeit, um neue Kraft für das kommende Jahr zu tanken. Ich wünsche Ihnen, Ihrer Familie, Freunden, Bekannten und Geschäftspartnern eine ruhige, besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2022. Bleiben Sie gesund!

Herzlich Ihr

Raik LemkeGeschäftsführer
DRK-Kreisverband Neubrandenburg e.V.

Foto: DRK



10



19



25

- | | | |
|---|---|--|
| <p>04 Aktuelles aus den DRK-Kreisverbänden</p> <p>06 Welthunger-Index: Deutliche Rückschritte bei der Hungerbekämpfung</p> <p>08 Rotkreuzmitarbeiter sind jeden Tag für andere da!</p> <p>10 Medical Task Force: Spezialeinheiten übten gemeinsam</p> <p>12 Tagebuch: Ehrenamt in Aktion</p> <p>14 Porträt: Liane Foedisch</p> <p>16 Jugendrotkreuz: Neustart mit Nachhaltigkeit</p> <p>17 Neuer ITW für Neubrandenburg</p> | <p>17 Ausbildung: Ahoi und allzeit gute Fahrt</p> <p>18 Kleine Gärtner mit großen Plänen</p> <p>19 Gesundheit, die Spaß macht</p> <p>20 Ortsverein: Drei gute Seelen unterstützen einen guten Zweck</p> <p>21 Professionelle Pflege für ein längeres Leben</p> <p>22 Renommierter Gastroenterologe und Leberspezialist erweitert Leistungsspektrum für Patienten der Region immens</p> <p>24 Blutspende: Eine Gemeinde macht mobil</p> | <p>25 Gesünder durch weniger Zucker</p> <p>26 Schuldnerberatung: Unsicherheit per Gesetz</p> <p>27 Dozenten qualifizierten sich nach amerikanischem Vorbild</p> <p>28 Betreuung: Mit Verständnis, Geduld und viel Einfühlungsvermögen</p> <p>29 Freiwilligendienste: Ganz im Sinne Europas</p> <p>30 Menschen, die aktiv helfen</p> <p>31 Weihnachtsgruß, Rätsel, Impressum</p> |
|---|---|--|



30 Jahre DRK-Schwangerschaftsberatung

Dieses Jubiläum war Anlass, die Türen der Beratungsstelle für Gäste und Interessierte zu öffnen. Erst im vergangenen Jahr konnten die Mitarbeiterinnen neue Räume beziehen, die nun einer breiteren Öffentlichkeit vorgestellt wurden. Finanziert wird dieses Beratungsangebot vorrangig aus öffentlichen Mitteln. Deshalb war es für die Zuwendungsgeber eine tolle Gelegenheit, sich über die Beratungstätigkeit, die vielfältigen Hilfsangebote oder Projekte zu informieren und die Mitarbeiterinnen persönlich kennenzulernen. Darüber hinaus gab es ein fröhliches Wiedersehen ehemaliger Kolleginnen sowie Rückblick und Ausblick auf die vielfältigen Herausforderungen in der Beratungsarbeit.

Text: Maike Frey | Foto: Annette Broose

www.drk-nwm.de



Kleine Retter kommen beim DRK Parchim ganz groß raus

Zum 1. Januar 2022 nimmt das Projekt „Kleine Retter ganz groß“ in Kitas des DRK Kreisverbandes Parchim Gestalt an. Interesse wecken und Kompetenzen vermitteln: kindgerechte Bildung mit Wimmelbild und Arztkoffer bestimmt das Programm, welches auf einen Zugewinn an Resilienz und Selbstschutz abzielt. Fachbereichsleiterin Ines Müller, Mitautorin des bundesweiten Konzeptes, ist begeistert: „Das passt perfekt zu uns.“ Künftig unterstützt eine neue Kollegin das Projekt.

Text: Barbara Arndt | Bild: Beate Schellpfeffer

www.drk-parchim.de



Der Mensch zählt, nicht das Geschlecht. Wir setzen auf Vielfalt, lehnen Diskriminierung ab und denken nicht in Kategorien wie etwa Geschlecht, ethnische Herkunft, Religion, Behinderung, Alter oder sexuelle Identität.



Rotkreuzler auf hoher See

Seit Beginn der Pandemie stehen die Beschäftigten in der Altenpflege vor besonderen Herausforderungen: neue Hygienevorschriften, Testen von Besuchern sowie die Reduzierung der eigenen Kontakte zum Schutz der Bewohner. Zum Dank lud die Geschäftsführung der DRK Rostock Wohnen und Pflege gGmbH die Mitarbeitenden der ambulanten und stationären Pflege zu einem Ausflug mit der „Käpp'n Brass“ ein. Während der Bootstour auf der Warnow und der Ostsee konnten alle schöne Stunden genießen und neue Kraft tanken.

Text: Julia Junge | Foto: Jessica Heinrich

www.drk-rostock.de



Neue Feldküche für Verpflegungsgruppe

Nach über 20 Jahren hat die Verpflegungsgruppe des DRK Kreisverbandes Nordvorpommern eine neue Feldküche bekommen. Maik Gronau, Hannes Möller und Jörg Beckmann von der Brand- und Katastrophenschutzbehörde des Landes M-V sowie Enrico Koch vom Landkreis Vorpommern-Rügen konnten die mobile Küche im September an die ehrenamtlichen Rotkreuzhelfer Yvonne Neumann, Frank Richter und Steffen Schulz übergeben. Damit können sie in Katastrophenfällen oder bei Veranstaltungen zum Beispiel rund 1.000 Portionen Erbseneintopf kochen.

Text und Foto: Katja Mann

www.drk-nvp.de



DRK sorgt für beruflichen Nachwuchs

Beim Kreisverband Mecklenburgische Seenplatte sind kürzlich 26 junge Menschen mit einer Ausbildung ins Berufsleben gestartet. Nach erfolgreichem Abschluss werden vier Erzieher für 0 bis 10-Jährige, sechs Notfallsanitäter sowie 16 Pflegehelfer- und Pflegefachkräfte das Team der Rotkreuzmitarbeiter stärken. Sieben von ihnen konnten bereits als FSJ-ler Einblicke und erste Erfahrungen sammeln. Alle, die 2021 ihre Ausbildung abgeschlossen haben, bekamen vom DRK-Kreisverband einen Anstellungsvertrag.

Text: Carolin Blumenau | Foto: Anne Wingert

www.drk-msp.de



Die Ausgabe 1/2022
des Rotkreuzmagazins
extra.stark! erscheint Ende
März. Alle Ausgaben unter
www.drkextrastark.de



Modernes DRK-Ausbildungs- zentrum in Bergen

Aktuell werden 21 Lehrlinge als Notfallsanitäter beim DRK-Kreisverband Rügen-Stralsund ausgebildet. Der Unterricht findet im neuen Ausbildungszentrum in der Lehrrettungswache Bergen statt, das erst kürzlich eröffnet wurde. Hier befinden sich nicht nur die Räumlichkeiten und medizinisches Schulungsmaterial, sondern auch der Nachbau von einem Patientenwohnzimmer sowie einem Rettungswagen mit einer Übungspuppe. So können die Azubis anhand von Fallbeispielen realitätsnah üben.

Text und Foto: Anja Wrzesinski

www.drk-ruegen-stralsund.de

AKTUELLES AUS DEN DRK-KREISVERBÄNDEN



Erste landesweite Prüfung für Rettungshunde

Zur ersten landesweiten Prüfung für DRK-Besuchshunde in M-V traten im September in Teterow acht Teams aus Zwei- und Vierbeinern an, darunter sechs Teams aus dem Kreisverband Ostvorpommern-Greifswald. Alle haben die Prüfung erfolgreich gemeistert und dürfen nun alte und junge Menschen in Pflegeeinrichtungen, Schulen und Kindergärten besuchen. Viele genießen voller Freude die Nähe zu den Tieren und erfahren außerdem einiges zum Wesen und Umgang mit ihnen.

Text: Franziska Krause | Foto: Christine Dembski

www.drk-ovp-hgw.de



Engagiert im Verband der Privatschulverbände

Dr. Brita Ristau-Grzebelko, Geschäftsführerin des DRK-Bildungszentrums Teterow, ist kürzlich als zweite stellvertretende Landesvorsitzende des Verbandes Deutscher Privatschulverbände gewählt worden. „Wir sind seit 2019 Mitglied in diesem Verband, weil hier die Interessen der Privatschulen gebündelt und gegenüber dem Land vertreten werden. Regelmäßig tauschen wir uns u. a. über rechtliche Fragen sowie die inhaltliche Ausrichtung von Bildungsgängen aus. Ich engagiere mich gerne in diesem Verband, weil ich Veränderungsprozesse an den Schulen mit vorantreiben möchte“, sagt sie.

Text und Foto: Christine Mevius

www.drk-mv.de



Mit einem Klick sind alle informiert! Das Ausdrucken und Verschicken von Einladungen, Informationen, Speisepläne, An- und Abmeldungen und vieles mehr gehört mit der neuen App der Vergangenheit an. Erzieher und Eltern können jetzt digital, schnell und nachhaltig miteinander kommunizieren.

Text: Kathleen Kleist

Foto: AdobeStock_126109331

www.neubrandenburg.drk.de

Neubrandenburger DRK-Kita startet mit Info App

WELTHUNGER-INDEX 2021

Deutliche Rückschritte bei der Hungerbekämpfung

DIE WELT IST BEI DER HUNGERBEKÄMPFUNG VOM KURS ABGEKOMMEN UND ENTFERNT SICH IMMER WEITER VOM VERBINDLICHEN ZIEL, DEN HUNGER BIS 2030 ZU BESIEGEN. ZU DIESEM ERGEBNIS KAM DIE WELTHUNGERHILFE IM HERBST 2021. WELCHES SIND DIE HAUPTSÄCHLICHEN URSACHEN FÜR DIESES TRAUERIGE FAZIT?



Die Ernährungssituation im Süden Madagaskars ist aufgrund der anhaltenden Dürre sehr angespannt. Diese Familie lebt zurzeit hauptsächlich von selbst angebautem Maniok.



März 2021, Dürre in Madagaskar: Bargeldhilfen und Hilfsgüter für betroffene Haushalte in der Region Ambatoabe. Freiwillige vom Madagassischen Roten Kreuz bei der Registrierung der Empfänger. IFRK, DRK und Madagassisches Rotes Kreuz unterstützen elf Dörfer in der Region.

Bereits die letzten UN-Berichte haben deutlich gewarnt, dass die Zahl der Hungernden und Armen seit einigen Jahren wieder ansteigt. Weltweit hungern etwa 811 Millionen Menschen und 41 Millionen leben am Rande einer Hungersnot. Besonders dramatisch ist die Lage in Somalia, Afghanistan, Madagaskar im Jemen und im Südsudan. Das geht aus dem neuen Welthunger-Index (WHI) hervor, der die Ernährungslage in 128 Ländern untersucht hat und deutliche Rückschritte bei der Hungerbekämpfung bestätigt.

„... multiple Krisen lassen die Zahl der Hungernden immer weiter steigen. Die Corona-Pandemie hat die angespannte Ernährungslage in vielen Ländern des Südens noch einmal verschärft

und Millionen Familien haben ihre Existenzgrundlage verloren. Die größten Hungertreiber bleiben aber Konflikte und der Klimawandel. Die Ärmsten und Schwächsten werden von den Folgen des Klimawandels besonders hart getroffen, obwohl sie am wenigsten dazu beitragen. ... Mehr als die Hälfte aller unterernährten Menschen lebt in Ländern, die von Gewalt, Konflikt und Fragilität geprägt sind. Wo Krieg herrscht, werden Ernten, Felder und wichtige Infrastruktur zerstört. Die Menschen verlassen ihre Dörfer aus Angst vor Kämpfen und Übergriffen und sind auf humanitäre Hilfe zum Überleben angewiesen. Wo Hunger und Armut herrschen, nehmen aber auch Konflikte zu. Wir brauchen tragfähige politische Konfliktlösungen und eine Stär-



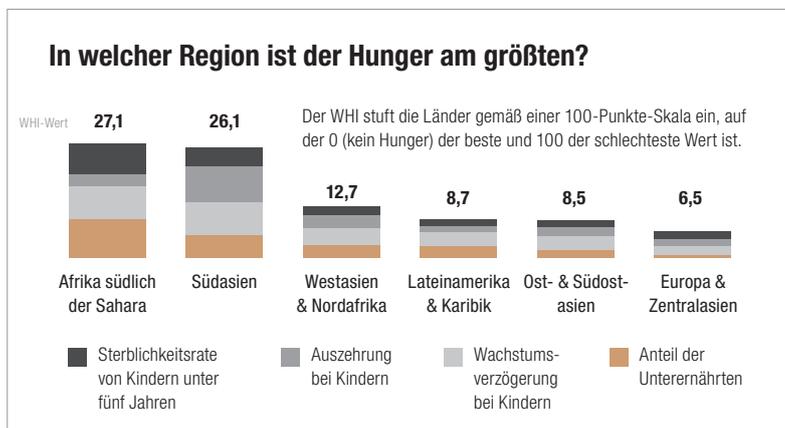
Mädchen bei einer Nahrungsmittelverteilung in Mali.
Foto: Jens Grossmann/Welthungerhilfe

kung des Rechts auf Nahrung. Der Einsatz von Hunger als Kriegswaffe muss endlich konsequent sanktioniert werden. Darüber hinaus benötigen wir flexible Finanzierungsmodelle, die die Wechselwirkung von Ernährung und Frieden stärker in den Blick nehmen“, erklärte Marlehn Thieme, Präsidentin der Welthungerhilfe.

Das DRK leistet mit Unterstützung des Auswärtigen Amtes sowie der Internationalen Föderation des Roten Kreuzes (IFRC) u. a. Soforthilfe für Tausende Menschen in Madagaskar, die besonders von Hunger und Wassermangel bedroht sind. „Die Bereitstellung von Bargeld zur freien Verfügung hilft ihnen bei der Sicherung ihres Grundbedarfs, insbesondere an Nahrungsmitteln. Die Instandsetzung von Bohrlöchern und Pumpen verbessert ihre Versorgung mit Trinkwasser“, so DRK-Generalsekretär Christian Reuter. Die Aktivitäten werden begleitet von Informations- und Aufklärungsmaßnahmen zur Bekämpfung von Covid-19. ■

Text: Christine Mevius

Quellen und Fotos: Welthungerhilfe / DRK





ARBEITEN AN WOCHENENDEN UND FEIERTAGEN

Rotkreuzmitarbeiter sind jeden Tag für andere da!

WÄHREND DIE MEISTEN MENSCHEN DIE FEIERTAGE MIT IHREN FAMILIEN VERBRINGEN, SIND DIES FÜR ANDERE GANZ NORMALE ARBEITSTAGE. DAZU GEHÖREN TAUSENDE DER RUND 11.000 DRK-MITARBEITER IN M-V. SIE ARBEITEN IM RETTUNGSDIENST, IN DER PFLEGE, IN KRANKENHÄUSERN, IN KINDER- UND JUGENDEINRICHTUNGEN UND VIELEN ANDEREN BEREICHEN. AUCH UNZÄHLIGE EHRENAMTLICHE HELFER KÜMMERN SICH AN DEN SCHÖNSTEN TAGEN DES JAHRES UM MENSCHEN, DIE IN NOT GERATEN SIND.

BETREUTES WOHNEN

1: Andreas Starck

Heilerziehungspfleger in der DRK-Wohnstätte für Menschen mit Behinderung in Rostock

„Nicht jeder Feiertag spielt für unsere Bewohnerinnen und Bewohner in der Wohnstätte eine Rolle. Pfingsten ist zum Beispiel eher nebensächlich, aber auf die großen Feiertage wie Weihnachten, Silvester oder Ostern freuen sich immer alle schon Wochen vorher. Wir feiern dabei viele Bräuche und Traditionen, die sie von zu Hause kennen und geben ihnen so ein Gefühl der Normalität. An Weihnachten werden zum Beispiel Plätzchen gebacken, Weihnachtslieder gesungen, die Einrichtung und der Tannenbaum geschmückt oder die Bescherung mit dem Weihnachtsmann veranstaltet. Auch wenn viel los ist, fühlt es sich an diesen Tagen für uns weniger nach Arbeit an.“ *Foto: Julia Junge*



HOSPIZ

2: Kathrin Weide

Krankenschwester im DRK Hospiz Waren

„Ich bin Krankenschwester und arbeite gerne in meinem Beruf, weil ich die Arbeit mit den Menschen mag. Die Tätigkeit im Hospiz zeigt mir jeden Tag eine neue Facette im Leben. Ich habe dadurch mein Denken und Handeln verändert und lebe nach dem Motto: Einfach das Leben genießen.“

In meiner täglichen Arbeit ist es wichtig, für die Menschen in unserem Hospiz da zu sein, ihnen zuzuhören, Trost zu spenden und die Sterbenden sowie ihre Angehörigen auf dem letzten Weg zu begleiten. An Feiertagen ist es besonders schwer, nicht in der gewohnten Umgebung zu sein, deshalb gestalten wir sie so schön wie möglich und lassen niemanden allein.“

Foto: privat

RETTUNGSDIENST

3: Mona Ebermann

Rettungssanitäterin im DRK-Kreisverband Ostvorpommern-Greifswald

„An familiär geprägten Feiertagen ist es schon schwer arbeiten zu gehen, an anderen wie Pfingsten nicht. Ich musste einmal am ersten und zweiten Weihnachtsfeiertag arbeiten. Da meine Mutter selbst im Schichtdienst tätig ist, haben wir Weihnachten einfach einen Tag früher gefeiert. Das Einsatzgeschehen läuft wie an jedem normalen Tag weiter, aber wir machen es uns auf der Rettungswache schön: Heiligabend mit Tannenbaum oder Silvester mit Pfannkuchen. Auch wenn man nicht zu Hause sein kann, ist man ja nicht allein, sondern verbringt den Tag mit lieben Kollegen.“ *Foto: Wally Pruß*



1



2



3



TAFEL

4: Kornelia Uschmann

Leiterin der Tafel des DRK in Stralsund

„An Feiertagen ist unsere Tafel in Stralsund zwar geschlossen, jedoch lassen wir uns für die Kinder unserer Kunden zu Weihnachten, Ostern und zum Schulanfang immer etwas Besonderes einfallen. So ist es Tradition geworden, je nach Höhe der eingegangenen Spenden, Geschenke für die Lütten zu packen: Gutscheine und Süßes zum Weihnachtsfest oder Naschpakete für die Ostertage. Das kommt bestens an und zaubert ihnen ein Lächeln ins Gesicht.“ *Foto: Burkhard Päsche*

OBDACHLOSENUNTERKUNFT

5: Ilona Timpe

Mitarbeiterin in der Obdachlosenunterkunft des DRK in Stralsund

„Unser Team ist rund um die Uhr im Einsatz. Jeder ist mit der Feiertagsarbeit mal an der Reihe, das ist für uns selbstverständlich. Natürlich lassen wir uns immer etwas Besonderes einfallen, schmücken die Herberge und verbringen eine gemütliche Zeit mit den Bewohnern. Wir möchten, dass sich alle wohlfühlen. Immerhin ist es für eine gewisse Zeit ihr Zuhause und ein Rückzugsort, an dem sie aufgefangen werden. Es ist eine tolle Gemeinschaft und mittlerweile wie eine zweite Familie geworden.“ *Foto: Anja Wrzesinski*

PFLEGE

6: Conny Lötsch

Krankenschwester in der Seniorenwohnanlage Evershagen

„Wir Mitarbeitenden bemühen uns sehr, gute Stimmung aufkommen zu lassen und es den Bewohnerinnen und Bewohnern so schön wie möglich zu machen. Schließlich ist die Einrichtung ihr Zuhause. Gerade zu Weihnachten oder Ostern, wenn die Ergotherapeuten und Betreuungskräfte zahlreiche feiertagstypische Aktivitäten organisieren, werden bei den Seniorinnen und Senioren viele Erinnerungen an früher geweckt. Und auch wir Pflegenden bekommen Gelegenheit, uns selbst zu besinnen. Besonders wenn die Kitakinder von nebenan zu Besuch kommen und Weihnachtslieder singen, muss ich selbst auch mal das eine oder andere Tränchen verdrücken.“ *Foto: Julia Junge*

KINDER- UND JUGENDHILFE

7: Simone Gerber

Einrichtungsleiterin stationäre Kinder- und Jugendhilfe

„Ich bin seit drei Jahren Einrichtungsleiterin von mehreren stationären Wohngruppen der Kinder- und Jugendhilfe in Neubrandenburg. 23 Jahre habe ich selbst im Schichtdienst und an Feiertagen gearbeitet. Das war für mich eine Selbstverständlichkeit, denn unsere DRK-Wohngruppen sind das Zuhause der Kinder und Jugendlichen. Gerade an Feiertagen hat es mir viel Freude bereitet, die Zeit mit ihnen in Ruhe und mit viel Gemütlichkeit zu verbringen, was viele von zu Hause nicht kannten. Ich denke, für meisten Heimerzieher ist die Feiertagsarbeit kein Problem, weil die eigenen Familien das ganze Jahr über hinter ihnen stehen. Für mich waren unsere Wohngruppen immer wie ein zweites Zuhause.“ *Foto: Katrin Klatt*



Ein
DANKESCHÖN
an alle, die sich um
kranke und hilfe-
bedürftige Menschen
kümmern, wenn
andere feiern



4



5



6



7





Impressionen vom Behandlungsplatz

Infos zur
MTF in M-V



64 HELFER DER MEDICAL TASK FORCE
BEIM GEMEINSAMEN AUSBILDUNGSTAG

Spezialeinheiten übten gemeinsam

DIE MEDICAL TASK FORCE IST EINE SPEZIALEINHEIT, DIE BEI GROßSCHADENSLAGEN DEN RETTUNGSDIENST UND KATASTROPHENSCHUTZ UNTERSTÜTZT. UM DIE EINSATZBEREITSCHAFT DER FREIWILLIGEN HELFER ZU GEWÄHRLEISTEN, TRAINIEREN SIE REGELMÄSSIG IN IHREN DREI EINHEITEN UND AUCH IM GESAMTVERBUND.

23. Oktober 2021, Neubrandenburg: In einem Gewerbegebiet ist gegen 5.30 Uhr ein Großbrand ausgebrochen, der Explosionen zur Folge hat. Die Lage ist noch nicht überschaubar, aber es wird mit mehreren hundert Verletzten und Betroffenen gerechnet. So lautet das fiktive Szenario bei der Alarmierung der MTF-Einheiten in M-V, die an diesem Ausbildungstag vor allem taktische Abläufe trainieren sollen. Die örtliche freiwillige Feuerwehr ist ebenfalls zur Stelle.

Die Einsatzleitung sondiert die Lage der verletzten Personen und leitet alle notwendigen Maßnahmen für ihre medizinische Versorgung ein. Erster taktischer Punkt ist die Verletztenablage in sicherem Abstand zum brennenden Objekt. Von hier aus bringt die Transportgruppe der MTF die Betroffenen zum Festplatz in der Schillerstraße. Dort haben MTF-Helfer innerhalb von

zwei Stunden eine kleine Zeltstadt mit verschiedenen Behandlungsstellen aufgebaut. Dieser Ort wird vor allem dann benötigt, wenn viele Menschen verletzt sind und es zu einer hohen Auslastung von Krankenhäusern und Transportkapazitäten kommt. „Der Behandlungsplatz ist eine wichtige Komponente, die verschiedene Ausrüstungen für die medizinische Versorgung und Betreuung beinhaltet. In einem Notfall muss beim Aufbau alles schnell gehen und jeder Handgriff sitzen, deshalb führen wir solche speziellen Ausbildungstage durch“, erklärt Matthias Schubert, Referent Medical Task Force im DRK-Landesverband.

Die moderne Ausrüstung, die in den großen Gerätewagen Sanität verstaut und transportiert wird, macht schnelles Handeln möglich. Beim Aufbau kommt es auf die sichere Führung der Truppe und das reibungslose Zusammenspiel aller Helfer an.



Die Freiwillige Feuerwehr Neubrandenburg Ost unterstützte den Ausbildungstag.

Neben erfahrenen „alten Hasen“ sind neue junge Helfer zu sehen. Für manche ist es die erste große praktische Ausbildung und somit vor allem ein Tag des Lernens.

Gut so, denn die Medical Task Force braucht viele Helfer, die sich dieser wichtigen Aufgabe zum Schutz der Bevölkerung widmen. Ehrenamtlich in einer Gemeinschaft, die ihnen viele Chancen bietet.

Wie bei allen Übungen, hat auch hier nicht alles reibungslos funktioniert. Selbstkritisch schätzte die Führungsriege ein, dass die Arbeitsaufgaben noch detaillierter abgestimmt und Entscheidungen schneller getroffen werden müssen. Beim nächsten Mal klappt das garantiert noch besser. ■

Text und Fotos: Christine Mevius



Der DRK-Betreuungszug Neubrandenburg versorgte die Helfer mit einem zünftigen Mittagessen.



Ehrenamt in Aktion

ROTKREUZLER ÜBERNEHMEN JEDES JAHR IM GANZEN LAND DIE SANITÄTSDIENSTLICHE ABSICHERUNGEN ZAHLREICHER VERANSTALTUNGEN. BEI REGELMÄSSIGEN ÜBUNGEN TRAINIEREN SIE, MENSCHEN IN EINEM NOTFALL VERSORGEN ZU KÖNNEN. DARAUf WAREN DIE HELFER DES DRK-KREISVERBANDES OSTVORPOMMERN-GREIFSWALD AUCH AM 4. SEPTEMBER 2021 BEIM USEDOM MARATHON VORBEREITET.

6.30 UHR

Der Sanitätszug startet an der Katastrophenschutzhalle in Greifswald in den Einsatz. Zehn Minuten später machen sich Betreuungszug und Logistikgruppe auf den Weg. Bei den vorherigen Dienstabenden haben sie alles vorbereitet, Materialien gecheckt und eingekauft. Heute wird sich der Sanitätszug um Verletzte kümmern, der Betreuungszug für Helfer, Sportler und Organisatoren kochen. Rotkreuzler aus Logistik und Wassergefahrzug unterstützen die anderen Einheiten. Zusätzlich helfen Kameraden aus Uecker Randow und Neubrandenburg mit.

7.15 UHR

Der Sanitätszug trifft zusammen mit der Einsatzleitung im Sportforum in Wolgast ein. Schnell werden die Materialien ausgepackt und das Zelt für den Behandlungsplatz aufgebaut. Es muss nicht lange überlegt werden, was wo stehen soll. Das DRK gehört beim Usedom Marathon zu den „alten Hasen“, denn die Rotkreuzler sind seit den 1990er Jahren dabei. Kurz danach fahren die Fahrzeuge des Betreuungszuges vor. Jeder packt sofort mit an: Equipment ausladen, Feldküche und Zelt aufbauen, Bierzelt-Garnituren aufstellen, Kaffee kochen, Bockwurst erwärmen. Es muss schnell gehen. Bevor die Veranstaltung startet, soll das Frühstück für die Helfer stattfinden.

8.30 UHR

Geschafft. Das Frühstück wird pünktlich aufgetischt. Gleichzeitig werden die Bestellungen fürs Mittagessen aufgenommen, da einige Helfer einen Außenposten entlang der Laufstrecke beziehen.



Große Einweisung beim Sanitätszug für den Einsatztag.

9.05 UHR

Die Einsatzleitung bereitet die Helfer des Sanitätszuges auf ihren Einsatz vor, in Zweier-Teams begeben sich die Rotkreuzler an ihre Standorte.

9.25 UHR

Jetzt laufen die Vorbereitungen für das Mittagessen auf Hochtouren: Gemüse schneiden, Anbraten, Kochen, Würzen und Abschmecken. Heute stehen Nudel mit Gulasch, Erbseneintopf mit Bockwurst und Gemüsepfanne auf dem Speiseplan. Koch Sven Rahn hat heute seine Feuertaufe und kocht erstmals ganz allein. In den ersten Töpfen köchelt und brodelt es bereits.

9.30 UHR

Der Startschuss für die Läufer fällt. Die Sanitätsfahrzeuge haben sich mittlerweile auf ihre Posten begeben. Auch ein Rotkreuzler aus der Wasserrettung unterstützt mit Quad die Absicherung.

Blick auf das Veranstaltungsgelände und den Behandlungsplatz.





An der Essensausgabe sind Jutta Wieseler und Hildegund Görs.



Sven Rahn bereitet die Mahlzeit vor.

10.20 UHR

Teamfoto vom Betreuungszug. Alle Teilnehmer teilen ein besonderes Erlebnis, das neue Mitstreiter und alte Hasen einander näherbringt. Das muss festgehalten werden. Der Sanitätszug versorgt den ersten Verletzten beim Halbmarathon.

10.50 UHR

Zugführer Detlef Wieseler teilt seine Helfer für das Mittagessen ein, damit jeder weiß, was zu tun ist. Der Betreuungszug packt das Essen für Rotkreuzler ein, die auswärts helfen. Zwei Helfer werden die Verpflegung ausliefern. Die ersten Läufer wollen ihr Essen abholen – 30 Minuten früher als geplant. Jetzt muss es schnell gehen.

11.50 UHR

Eine junge Frau meldet sich bei der Einsatzleitung. Ihr Mann hat das Rennen abgebrochen und weiß nicht, wie er zurückkommen soll. Die Rotkreuzler holen ihn ab und bringen ihn nach Wolgast. Gar nicht so einfach: Auf Usedom herrscht Verkehrschaos. Ein weiterer Verletzter wird zum Behandlungsplatz gebracht. Die Rotkreuzler versorgen sein geschwollenes Knie.

12.00 UHR

Vor der Essensausgabe bildet sich eine lange Schlange. Die Läufer wollen sich nach dem anstrengenden Lauf stärken. Für das Team des Betreuungszuges wird es stressig: Ausgabe der Mahlzeiten und Getränke, auf das Einhalten der Abstände achten, Abkassieren. Zum Glück sitzt bei dem eingespielten Team jeder Handgriff. Zeit für einen kleinen Witz oder ein Lächeln bleibt dabei allemal. Ein Teilnehmer kommt extra noch einmal zur Essensausgabe zurück und lobt das gelungene Essen, was die Helfer sehr freut.

13.00 UHR

Der Sanitätszug kann die Person mit dem geschwollenen Knie wieder entlassen. Teams, die außerhalb unterwegs sind, machen sich auf den Weg ins Stadion, nachdem alle Läufer ihren Streckenposten passiert haben.

15.10 UHR

Die Rotkreuzler versorgen einen Läufer mit einer Schnittverletzung mit wenigen, geübten Handgriffen. Kurze Zeit später erreicht der letzte Läufer das Ziel und der Einsatztag neigt sich dem Ende. Alle Mitglieder des Sanitätszuges, die einen Außenposten bezogen haben, treffen in Wolgast ein.

15.30 UHR

Der Behandlungsplatz wird abgebaut und die Helfer aus Uecker-Randow und Neubrandenburg verabschieden sich. Auch der Betreuungszug hat sein Equipment verstaut. Wenig später geht es für alle einheimischen Rotkreuzler zurück nach Greifswald. „Wir haben dort die Einsatzbereitschaft wiederhergestellt, denn nach dem Einsatz ist vor dem Einsatz“, sagt Christian Wudtke, Zugführer im Sanitätszug.

17.50 UHR

Nach einer kurzen Einsatznachbesprechung endet ein langer, aber auch guter Tag. Für einige Helfer ist der Usedom Marathon jedoch noch nicht ganz zu Ende: Beim nächsten Dienstabend des Betreuungszuges steht dann noch das große Putzen des Equipments an. ■

Text und Fotos:
Franziska Krause

Bei schönstem Sonnenschein wird das Mittag verteilt.



» Ich blicke dankbar auf jede Stunde zurück, in der mir die Arbeit mit Kindern vergönnt war.«

Liane Foedisch



MIT LEIB UND SEELE ERZIEHERIN

DRK Kreisverband Parchim verabschiedet Liane Foedisch

EINE POSITIVE LEBENSEINSTELLUNG HAT LIANE FOEDISCH MEHR ALS VIER JAHRZEHNTE LANG IN IHRER TÄTIGKEIT ALS ERZIEHERIN BEGLEITET. UND DABEI, JUNGE MENSCHEN ZU UNTERSTÜTZEN, IHREN PLATZ IM LEBEN ZU FINDEN.



Mit Akribie sorgte Liane Foedisch für die richtige Medikation.



Schichtübergabe an Barbara Wagner (li.): Liane Foedisch informierte ihre Kollegin über den Verlauf der zurückliegenden 24 Stunden.

Wer in einer 24-Stunden-Schicht den Alltag von Kindern und Jugendlichen begleitet, sorgt wie eine Mutter für das Wohlergehen der Mädchen und Jungen. Ein guter Start in den Tag, ein leckeres Mittagessen nach der Schule, Hilfe bei den Hausaufgaben, auch mal Zeit für gemeinsames Spielen und eine Gute-Nacht-Geschichte: Liane Foedisch strahlt Ruhe aus. Sie wirkt durch und durch fürsorglich, emphatisch. Dem Lächeln folgt ein Augenzwinkern. Ihre schier unendliche Erfahrung hat die 64-Jährige gelehrt, selbst knifflige Situationen mit Bedacht anzugehen. Ihr Tun ist jedoch auch von einer Geradlinigkeit, von Bestimmtheit geleitet. „Es braucht einen gewissen Abstand, um Stabilität zu geben und Strukturen zu schaffen.“ Genau diese Aspekte sind wichtig im Haus des Kinder- und Jugendnotdienstes, den der DRK Kreisverband Parchim betreibt.

Hier, in der Fichtestraße, ist Ende September das lange Berufsleben von Liane Foedisch zu Ende gegangen. Angefangen hatte die Parchimerin mit einer Lehre zur Fachverkäuferin für Bekleidung. „Eigentlich wollte ich ja Unterstufenlehrerin werden. Aber da führte zunächst kein Weg hin.“ Recht schnell sollte sie dann doch den Weg zur Arbeit mit Kindern und Jugendlichen finden: Im Lehrlingswohnheim des großen Hydraulikwerkes fehlte es an Erziehern. Diese Chance ließ sich Liane Foedisch nicht entgehen. Im Fernstudium qualifizierte sie sich zur staatlich

anerkannten Erzieherin und brachte sich fortan ein in der Begleitung der Auszubildenden im Internat sowie von Kindern in Schulhorten und Heimen. Mit dem Fachwirt für soziale Dienstleistungen erlangte sie Führungsqualitäten und nahm die Verantwortung, die ihr übertragen wurde, gern an. Sie kann so viele Geschichten erzählen: von Fahrten im Trabi „Ilse“, von Schlössern, in denen Kinder lebten, von partnerschaftlichen Strukturen auf Leitungsebene, von großen Netzwerken und der unabdingbaren Hilfe durch das Ehrenamt. Die heute 64-Jährige hat immer versucht, die Leute zusammenzuhalten. Getreu dem Motto „Der Vorturner muss stimmen. Dann klappt das schon.“

Es klappte auch, weil Liane Foedisch die Kinder und Jugendlichen immer so angenommen hat, wie sie waren – mit Sehnsüchten und Defiziten, verschlossen oder lautstark. „Es ist eine wunderbare Aufgabe, ihnen den Weg aufzuzeigen.“ In den 90er-Jahren wurde das DRK ihr Arbeitgeber und blieb es bis zum Schluss. „Ich habe mich gut aufgehoben gefühlt, weil immer alles passte. In unserem Kreisverband wird für jeden gesorgt.“ Liane Foedisch bringt ihre Wärme und Zuwendung künftig im familiären Umfeld ein. Und beim Behindertensport, wo sie als Übungsleiterin engagiert ist. ■

Text und Fotos: Barbara Arndt

Neustart mit Nachhaltigkeit

DANIEL MEINKE IST SEIT HERBST 2020 JRK-LANDESLEITER. EINE ZEIT, IN DER CORONA DIE ARBEIT MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN NAHEZU UNMÖGLICH MACHTE. TROTZDEM: ES GIBT PLÄNE, VIELE IDEEN UND EINEN NEUSTART.

Auch wenn persönliche Treffen nicht immer möglich sind – die Arbeit in der Landesleitung geht weiter und die fünf Mitglieder um Daniel Meinke haben ehrgeizige Ziele. „Vor allem möchten wir mehr Interesse für das JRK und das Ehrenamt wecken, das in den letzten Jahren wenig stark ausgeprägt zu sein scheint. Wir wollen schauen, womit wir Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 27 Jahren mehr begeistern können. Wie wichtig dabei Präsenzveranstaltungen für die Gemeinschaft sind, ist uns durch Corona bewusst geworden, aber ebenso, dass wir dazu Alternativen schaffen müssen“, sagt Daniel, der im Jahr 2000 JRK-Mitglied in Ueckermünde wurde. Ab 2008 leistete er sechs Jahre lang Wehersatzdienst als Sanitäter bei den DRK-Bereitschaften, war Truppführer, Zugführer und Erste-Hilfe-Ausbilder. 2013 startete Daniel seine berufliche Laufbahn als Notfallsanitäter und Erste-Hilfe-Ausbilder bei der Bundeswehr – an den Standorten Berlin und Nordholz, wo er am dortigen Fliegerhorst u. a. den Rettungsdienst unterstützte. 2020 machte er in Kiel eine Ausbildung zum Schifffahrtmedizinischen Assistenten. Danach kam Daniel Meinke zurück nach Mecklenburg-Vorpommern – ins Rostocker Korvettengeschwader als Sanitätsmeister, wo er an Bord für die Gesundheit von rund 65 Soldatinnen und Soldaten verantwortlich ist – auch bei Einsätzen im Mittelmeer und mehrwöchigen Übungen in der Nord- und Ostsee. In all den Jahren ist Daniel dem DRK in seiner Heimat treu geblieben. Obwohl die Zeit oft knapp war, engagierte er sich als Ausbilder im Sanitätsdienst. Jetzt scheint er in Rostock vor Anker gegangen zu sein – auch privat. Seine Freundin Lena, die ebenfalls in der JRK-Landesleitung aktiv ist, hat er vor vier Jahren beim Baltic-Sea-Forum des Jugendrotkreuzes in

Rostock kennengelernt. Demnächst wollen die beiden sympathischen jungen Leute zusammenziehen und weitere persönliche Pläne für die Zukunft schmieden. Das JRK wird natürlich weiterhin eine Rolle spielen, denn das Engagement dafür ist ihnen wichtig.

„Gemeinsam mit Stephanie Rudolph, Andy von der Breile, Dana Krause und Klara Hahn wollen wir nach Corona unsere JRK-Mitglieder quasi von der heimischen Couch abholen, damit sie zu Gruppenarbeit und Ausbildungen zurückfinden“, sagt Daniel. Dabei sehen sie sich vor allem als Unterstützer für die Jugendarbeit in den DRK-Kreisverbänden, organisieren die Ausbildung von Gruppenleitern, stellen Materialien für aktuelle Kampagnen sowie einen tollen Spieleanhänger zur Verfügung. Außerdem bereiten sie schon jetzt den nächsten realen Landeswettbewerb und das Jugendtrainingscamp vor. Diese Veranstaltungen sind ihnen besonders wichtig, weil sich hier die JRK-Mitglieder aus ganz M-V endlich wieder treffen, kennenlernen, gemeinsam Spaß haben und Erfahrungen austauschen können. Zudem soll die Vernetzung von Jugendrotkreuzlern und Mitgliedern der Gemeinschaften ausgebaut werden, um schon den Jüngsten Perspektiven im Ehrenamt aufzuzeigen. „Natürlich beschäftigen wir uns ebenso mit dem Thema Nachhaltigkeit in unserer eigenen Organisation. Manches ist gar nicht so schwer zu machen. Dabei denke ich nicht nur an unsere Baumpflanzaktionen, sondern auch an Fahrgemeinschaften, wenn wir zu Veranstaltungen anreisen oder an das Geschirr, was wir bei Wettbewerben verwenden“, sagt der 32-Jährige, der sich noch einige Jahre im JRK engagieren möchte. ■

Text und Foto: Christine Mevius

Daniel Meinke und seine Stellvertreterin Lena Krompholz haben sich gemeinsam mit den anderen Mitgliedern der JRK-Landesleitung viele neue Ziele gestellt.



SICHERE TRANSPORTE FÜR SCHWERKRANKE

DRK Kreisverband Neubrandenburg bekam neuen ITW

SEIT ENDE 2011 FÜHRT DER DRK-KREISVERBAND NEUBRANDENBURG TRANSPORTE FÜR INTENSIV- UND HOCHRISIKOPATIENTEN DURCH. JETZT MIT NEUEM SPEZIALFAHRZEUG.

Zwei Notfallsanitäter, ein Notarzt und modernste Technik sorgen dafür, dass während der Fahrt die kontinuierliche Fortführung von Intensivtherapie und Intensivüberwachung gewährleistet sind.

„Im August konnten wir unseren neuen Intensivtransportwagen (ITW) übernehmen, der von der Firma Fahrtec Systeme GmbH nach unseren Wünschen gebaut wurde. Er löst den alten ITW ab, der in seiner fünfjährigen Dienstzeit rund 400.000km auf dem Tacho hatte. Damit werden vorrangig beatmungspflichtige Patienten transportiert.

Neben der üblichen Technik eines Rettungstransportwagens ist unser Fahrzeug mit zwei Intensivbeatmungsgeräten, einem kompletten Monitoring System, mobilem Blutgaslabor, Vakuumpumpen, bis zu acht Spritzenpumpen und einem speziellen elektro-hydraulischem Belade- und Tragesystem ausgestattet“, berichtet voller Stolz Jirka Gutzmann, Leiter des Intensivtransports. Die Fahrten, die speziell geplant und vorbereitet werden müssen, führt das DRK vorwiegend für Patienten des Dietrich-Bonhoeffer-

Klinikums Neubrandenburg, das Klinikum Karlsburg sowie die Universitätsmedizin in Rostock und Greifswald durch. „In M-V erkrankte oder verunfallte Urlauber, die intensivpflichtig sind, bringen wir als Partner der DRK Assistance für den Weitertransport mit Ambulanzflugzeugen oder -hubschraubern zu Flughäfen bzw. in andere Bundesländer. Somit wird eine patientenschonende Verlegung auch über lange Strecken möglich“, erklärt Jirka Gutzmann. ■ *Text: Kathleen Kleist | Foto: Astrid Falkenberg*

Mit diesen neuen ITW aus Neubrandenburg werden intensivpflichtige Patienten schonend und medizinisch bestens betreut transportiert. Ein weiterer ITW-Standort befindet sich im DRK-Kreisverband Parchim.



SPORTLICHER START INS BERUFSLEBEN

Ahoi und allzeit gute Fahrt

„WIR WOLLEN LERNEN, WIE MAN LEBEN RETTET“, SIND SICH ALLE FÜNF AZUBIS EINIG. SIE HABEN IN DIESEM JAHR MIT IHRER DREIJÄHRIGEN BERUFSAUSBILDUNG ZUM NOTFALLSANITÄTER BEGONNEN.

Erstmals wurde in der DRK Rettungsdienst Nordwestmecklenburg gGmbH ein „Azubi-Begrüßungstag“ für alle Ausbildungsjahrgänge und die Praxisanleiter organisiert. „Ziel dieser Veranstaltung ist es, von Anfang an eine Vertrauensbasis zu schaffen, worauf die Berufsausbildung weiter aufbauen kann. Im Rettungseinsatz sind Teamarbeit und Vertrauen unverzichtbar“, sagt die Geschäftsführerin der DRK Rettungsdienst NWM gGmbH Juliane Ziffus. Da es hier von Anfang an um zuverlässige Teams geht, wurde mit einer gemeinsamen Kanutour auf der Warnow gestartet. Zwölf Zweierteams hatten eine Strecke von rund acht Kilometern zu bewältigen – mit Muskelkraft, gemeinsamer Anstrengung und Affinität fürs Wasser. Dabei wurden eigene Stärken und Schwächen sichtbar und die Teilnehmer kamen schnell miteinander ins Gespräch. „Im Rettungseinsatz ist es besonders wichtig, sich in

schwierigen Situationen aufeinander verlassen zu können“, sagt Azubi Tom Sinz (19). Er konnte bereits erste Erfahrungen in der Freiwilligen Feuerwehr sammeln. ■ *Text und Foto: Nadine Wendland*



Die neuen Azubis mit Geschäftsführerin Juliane Ziffus und den Praxisanleitern.

Kleine Gärtner mit großen Plänen

DIE UMWELT BIETET ALLES, WAS KINDER ZUM SPIELEN UND LERNEN BRAUCHEN. OB IN PFÜTZEN SPRINGEN, SCHNECKEN BEOBACHTEN ODER GARTENKRÄUTER PFLANZEN – IN DER KITA „LÜTT BIRKENKINNER“ DES DRK IN ROSTOCK ERLEBEN DIE SCHÜTZLINGE DIE NATUR HAUTNAH.



Von den Kindern selbstgebastelte Vogelscheuchen beschützen die Ernte vor räuberischen Piepmätzen.



Von Salat über Rhabarber bis hin zu Tomaten und Schnittlauch – Am Hochbeet im Innenhof lernen die Kinder, wie Gemüse wächst und gedeiht.

Seit 2020 hat sich die DRK Kindertagesstätte das Motto „Natur und Umwelt erlebbar machen“ auf die Fahnen geschrieben. Ein Goldfischeich, vier Zwerghasendamen und ein eigenes Blattschneideameisenvölkchen lassen die Kleinen jeden Tag aufs Neue staunen. Beim großen Gemüseacker im Außenbereich und den drei Hochbeeten im Innenhof ist Mitarbeit gefragt. Die Erde für die Hochbeete, auf denen Kräuter und saisonales Gemüse gepflanzt wurden, haben die Kinder selbst verteilt. Auch die Krippenkinder werden regelmäßig in die Projekte einbezogen, etwa beim Gießen oder Umgraben.

In der Einrichtung machen sich die Kinder ihre Umwelt praxisorientiert zu eigen, arbeiten mit Erde, beobachten das Wachstum der vielfältigen Obst- und Gemüsesorten und lernen Tiere und Pflanzen kennen. Dabei entwickeln sie ein Verständnis für natürliche Abläufe und Zusammenhänge sowie Wertschätzung für die Natur. „Sie erfahren, wie wichtig es ist, diese Lebensgrundlage zu erhalten und zu schützen und sie lernen, altersentsprechend Verantwortung dafür zu übernehmen“, berichtet Einrichtungsleiter Kevin Wietzke. Gemeinsam mit seiner Kollegin Madeleine Jürhs initiiert er immer wieder neue Naturprojekte. Dabei kann er sich auf die Mitarbeit seines Teams verlassen. „Unsere Mitarbeiter bringen immer wieder eigene Ideen ein, die sie gemeinsam mit den Kindern

umsetzen möchten. Vieles wäre gar nicht möglich, wären sie nicht mit so viel Engagement und Begeisterung dabei“, sagt er. In diesem Jahr konnten die Kinder in ihrem Garten schon einiges ernten. So stammten zum Beispiel die Zutaten für die Kürbissuppe sowie die Zucchini und die Tomaten auf der Gemüsepizza beim Erntedankfest aus eigenem Anbau. Das nächste große Projekt steht bereits in den Startlöchern: ein eigener kleiner Garten für die Krippenkinder, in welchem sie altersgerechte Gartentätigkeiten übernehmen und Naturerfahrungen sammeln können. ■

Text und Fotos: Julia Junge

Nach dem Pflanzen heißt es – fleißig Gießen!





1: Max und Elsa mit der Massagebürste aus ihrem persönlichen Kneipp-Beutel.
2: Auf dem Barfußpfad im Kita-Garten werden die Sinne auf die Probe gestellt.
3: Lilly beim kalten Armbad, bevor es zum Mittagsschlaf geht.

Gesundheit, die Spaß macht

DIE KINDER DER DRK-KITA „STRANDGUT“ IN GÖHREN SIND AUF DEN SPUREN VON SEBASTIAN KNEIPP UNTERWEGS UND MACHEN SICH SPIELERISCH MIT SEINEN LEHREN VERTRAUT.

„Alle Kinder zu mir, Ärmel hochkrempeln und los geht's!“, heißt es jeden Tag vor dem Mittagsschlaf in der Kita, die seit 2004 nach Kneipp zertifiziert ist. Das kalte Armbad ist deshalb hier Tradition und fester Bestandteil des Alltags – aus einem ganz bestimmten Grund: „Das etwa 15 Grad kalte Wasser, worin die Kinder ihre Arme baden, öffnet die Blutgefäße. Auch die Massagebürste, die jedes Kind zum Eintritt in die Kita im persönlichen Kneipp-Beutel geschenkt bekommt, fördert die Durchblutung und wärmt die Haut. So finden die Kinder in der Mittagszeit besser zur Ruhe“, erzählt Kita-Leiterin Verena Wolff.

Kneipp wusste bereits vor 200 Jahren, was Körper und Geist guttut. Und genau diese Naturheilverfahren werden täglich angewendet, sodass die Kinder damit aufwachsen und die Kneipp'schen Lehren für sie selbstverständlich sind – in der Kita, aber auch Zuhause. Die Erzieherinnen fördern die Bewegung, sind mit den Kindern oft draußen unterwegs: auf dem Kita-Spielplatz, im Wald, in der Turnhalle. Das Tautreten oder

der Barfußpfad gehören mit dazu, ebenso wie das regelmäßige Wassertreten an der Kneipp-Stange in der Kita oder direkt in der nur 15 Minuten entfernten Ostsee – das Highlight für Groß und Klein.

Gesunde Ernährung steht ebenfalls auf dem Plan: „Wir haben eine Obst- und Gemüsepause eingeführt. Es gibt zum Beispiel auch Quark mit Kräutern aus unserem eigenen Kita-Garten. Natürlich dürfen die Kinder selbst mit anpacken. Bei uns wachsen Gurken, Tomaten, Zucchini und vieles mehr. Ihnen macht nicht nur die Gartenarbeit Spaß, sondern auch die Zubereitung der Speisen. Dann schmeckt es gleich doppelt so gut und ist noch dazu gesund“, freut sich Verena Wolff. Auch Heilpflanzen, die auf der großzügigen Grünfläche der Kita Göhren wachsen, werden verwendet: Lavendel für ein gutes Raumklima oder Spitzwegerich gegen Mückenstiche. Alles im Sinne der Gesundheit und Immunstärkung, frei nach dem Motto: „Kleiner Aufwand, große Wirkung.“ ■

der Barfußpfad gehören mit dazu, ebenso wie das regelmäßige Wassertreten an der Kneipp-Stange in der Kita oder direkt in der nur 15 Minuten entfernten Ostsee – das Highlight für Groß und Klein.

Text und Fotos: Anja Wrzesinski

GELUNGENE ÜBERRASCHUNG FÜR DREI FLEISSIGE HELFERINNEN

Drei gute Seelen unterstützen einen guten Zweck



FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG IN SCHWIERIGEN ZEITEN BEKAMEN ROTKREUZHELFERINNEN AUS BAD SÜLZE GANZ ÜBERRASCHEND EIN DANKESCHÖN.

Bei der Bundeswehr in Böhlendorf finden seit 2013 vier Mal im Jahr DRK-Blutspendetermine statt. Das Besondere daran ist, dass die Soldatinnen und Soldaten hier an zwei aufeinanderfolgenden Tagen ihr Blut spenden können. Das heißt allerdings auch, dass die Imbissversorgung an beiden Tagen gewährleistet werden muss. Übernommen haben diese Aufgabe Elsa Rosin (84), Renate Holland (68) und Christel Bonin (80) vom Ortsverein Bad Sülze. Die drei Frauen gelten hier schon lange als die guten Seelen bei der Betreuung der Blutspender. Trotz ihres teilweise hohen Alters können sie sich nicht vorstellen, dieses Ehrenamt aufzugeben und so sind sie jedes Mal mit frischem Elan und leckerem Imbiss zu Stelle – von morgens bis abends. Oftmals sind es bis zu 100 Spender pro Tag.

Für diese besondere Leistung überreichte Andrea Voellmer von der DRK-Blutspende den drei Frauen ein Dankeschön. Die beiden Oberstabsgefreiten Mathias Möller (33) und Andy Behm (31) schlossen sich spontan an. „Sie haben es verdient, denn es ist schon eine Besonderheit, in diesen Zeiten so aktiv zu sein – aber es ist bestimmt auch schöner, als zu Hause zu sitzen“, lobt er das Engagement der drei Rotkreuzhelferinnen und fügt hinzu: „Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie es ist, wenn man Blut benötigt und spende aus diesem Grund.“ Auch Andy Behm spendet regelmäßig Blut und ergänzt: „Weil ich der Gesellschaft etwas zurückgeben möchte, spende ich und fühle mich hier bei den älteren Damen so gut aufgehoben – fast so, wie bei meiner Großmutter“. Das freut Christel und sie sagt schmunzelnd: „Ja, die Soldaten und Soldatinnen könnten unsere Enkel oder sogar Urenkel sein“. Renate fügt lobend hinzu „Ich finde es sehr schön, dass wir hier immer freundlich aufgenommen

werden“. Elsa ist mit ihren 84 Jahren die älteste, und auf die Frage, warum sie immer noch mit so viel Engagement dabei ist, erklärt sie: „Ich finde die Blutspende sehr wichtig, weil man vielen Menschen damit Leben retten kann, und darum helfe ich immer noch sehr gerne mit.“ Für die drei Frauen gibt es unterschiedliche Gründe, aber eines haben alle gemeinsam, sie unterstützen, um zu helfen.

Der DRK-Ortsverein Bad Sülze besteht seit 25 Jahren und hat rund 80 überwiegend ältere sehr aktive Mitglieder. Sie unterstützen den Kuchenbasar zum Dahlienfest, halten sich in einer Sport- und Schwimmgruppe fit und sitzen im Häkel- oder Strickkurs zusammen. Ein besonderes Angebot für die Jüngsten ist das jährliche Nudelkochen zum Kindertag, worüber sich die Kinder immer sehr freuen. Jeder bringt sich dort aktiv ein, wozu er sich in der Lage fühlt und was ihm Spaß macht. Mehrmals im Jahr finden Kaffeenachmittage mit verschiedenen Vorträgen statt, gemeinsame Ausflüge und natürlich die Versorgung der Blutspender bei der Bundeswehr. ■

Text und Foto: Katja Mann



Die beiden Oberstabsgefreiten Mathias Möller und Andy Behm mit Renate Holland, Elsa Rosin und Christel Bonin.



Altersstruktur in M-V (2020)

Einwohner: ca. 1,6 Millionen

0 bis 39 Jahre 606.872

40 bis 59 Jahre 449.344

60 bis 64 Jahre 138.396

65+ 416.162

Quelle © Statista 2021

DRK-WOHNANLAGEN



Erika Fürer
feierte kürzlich ihren
100. Geburtstag.

Pflegedienstleiterin
Stefanie Glaser.

IMMER MEHR BEWOHNER MIT HÖHEREM PFLEGEGRAD

Professionelle Pflege für ein längeres Leben

DER ANTEIL ÄLTERER MENSCHEN HAT SICH IN M-V SEIT 1990 FAST VERDOPPELT. WAS BEDEUTET DAS FÜR DIE PFLEGE? WIRD SICH DIE ZAHL DER HUNDERTJÄHRIGEN IN DEN EINRICHTUNGEN ERHÖHEN? DIE REDAKTION VON „EXTRA.STARK!“ FRAGTE IN PFLEGEEINRICHTUNGEN DES DRK-LANDESVERBANDES NACH.

Erika Fürer lebt in der DRK-Wohnanlage in Zingst. Am 29. Oktober 2021 ist sie stolze 100 Jahre alt geworden. Körperlich eingeschränkt, aber mit wachem Verstand nimmt sie am Leben teil, interessiert sich für ihre drei Kinder und deren Familien mit insgesamt 18 Enkeln, Urenkeln und Ururenkeln. Die Seniorin ist derzeit die älteste Bewohnerin der fünf Wohnanlagen der DRK-Pflegeeinrichtungen M-V gGmbH. „Von unseren derzeit rund 440 Bewohnern sind 18 über 95 Jahre alt, und das Durchschnittsalter liegt bei 83 Jahren“, erklärt Geschäftsführer Adrian Gladysz.

In der DRK-Wohnanlage „Am Oberteich“ in Schönberg ist der Altersdurchschnitt am höchsten. „Dass jemand 100 Jahre wird, ist allerdings selten“, sagt Pflegedienstleiterin Stefanie Glaser, die hier 2003 in ihr Berufsleben startete. „Nach dem Grundsatz ambulant vor stationär ziehen die Bewohner seit einigen Jahren deutlich später bei uns ein. Viele sind dann stark pflegebedürftig und die Verweildauer ist leider kürzer“, sagt sie. Das bestätigt auch Adrian Gladysz: „Im Bundesdurchschnitt leben die Bewohner 2,5 Jahre in den Einrichtungen, bei uns liegt beispielsweise der Durchschnitt beim Pflegegrad 3 bei 3,8 Jahren“, erklärt er.

„Von den Bewohnern, die vor 20 bis 30 Jahren bei uns eingezogen sind, waren die meisten jünger, wesentlich agiler, mobiler und selbständiger als heute. Sie brauchten weniger Hilfsmittel und der Anteil der dementen Bewohner war geringer. Fast alle haben Hobbys und Freundschaften gepflegt, das Leben in der Gemeinschaft genossen und gerne gefeiert“, erinnert sich lächelnd

Stefanie Glaser und fügt etwas wehmütig hinzu: „Heute sind viele aufgrund ihrer Einschränkungen dazu gar nicht mehr in der Lage. Auch beim gemeinsamen Essen ist es ruhiger geworden, obwohl die Mahlzeiten für viele Bewohner die Höhepunkte des Tages sind.“ Die meisten Bewohner der Schönberger Einrichtung sind 80 bis 90 Jahre alt, 13 sind über 90. Doch der zu leistende Pflegeaufwand hängt nicht vom Alter, sondern vom Pflegegrad ab. „Wer bettlägerig oder körperlich stark eingeschränkt ist, benötigt wesentlich mehr Pflege und Betreuung. Das ist in Zeiten des Fachkräftemangels oft schwer zu leisten und der eigentlich sehr schöne Pflegeberuf verliert an Attraktivität“, sagt Stefanie Glaser, die sich mit großer Leidenschaft darum kümmert, dass es den Bewohnern gut geht. Dabei hat sie die Erfahrung gemacht, dass bei rechtzeitig einsetzender fachgerechter Pflege und Betreuung die Lebenserwartung gesteigert werden kann. „Menschen, die sich zu Hause größtenteils selbst überlassen sind, verlieren schneller kognitive und körperliche Fähigkeiten“, sagt sie. Stefanie Glaser und ihr Team setzen alles daran, damit die ihnen anvertrauten Seniorinnen und Senioren tagtäglich gut gepflegt und betreut werden und mit möglichst wenig Handicaps älter werden können. „Bei uns ist jeder Geburtstag ein schönes Ereignis. Ein hübsch gedeckter Tisch mit Blumen, dem guten Service, goldenem Besteck und natürlich ein Ständchen der Mitarbeiter erwartet die Bewohner an jedem Geburtstag. Das ist Tradition.“ ■

Text und Foto: Christine Mevius

DRK-KRANKENHAUS TETEROW

Renommierter Gastroenterologe und Leberspezialist erweitert Leistungsspektrum für Patienten der Region immens

PRIVATDOZENT DR. MED. OLIVER GÖTZE IST NEUER CHEFARZT DER KLINIK FÜR INNERE MEDIZIN ABTEILUNG I IN TETEROW. AUCH IN DER INTERNISTISCHEN FACHPRAXIS DES MEDIZINISCHEN VERSORGUNGSZENTRUMS DES DRK IST ER ANGESEHENER ANSPRECHPARTNER FÜR AMBULANTE PATIENTEN.

Dem DRK-Krankenhaus Teterow ist es gelungen, einen renommierten Spezialisten für Gastroenterologie mit besonderem Schwerpunkt für Lebererkrankungen und funktionellen Magen-Darmerkrankungen zu gewinnen.

Zum 1. Oktober 2021 hat Privatdozent Dr. med. Oliver Götze die Chefarztposition der Klinik für Innere Medizin Abteilung I mit den Fachdisziplinen Gastroenterologie, Diabetologie, Hepatologie und Allgemeine Innere Medizin übernommen.

Der gebürtige Ruhrgebietler aus Gladbeck, der sein Studium der Humanmedizin an der Ruhr-Universität Bochum mit Höchstnote abschloss, wohnt seit kurzem mit seiner Familie im Landkreis Mecklenburgische Seenplatte. Zuvor war er am UniversitätsSpital Zürich und am bayerischen Universitätsklinikum Würzburg jeweils als Oberarzt tätig, wo er sich auch habilitierte. Schon früh machte er sich einen Namen in der Forschung nach neuesten Diagnostik- und Therapiemethoden in der Gastroenterologie und speziell in der Hepatologie (Behandlung von Erkrankungen der Leber und der Gallenwege) sowie bei Stoffwechsel- und funktionellen Erkrankungen wie Reizmagens oder Reizdarm. So erarbeitete Privatdozent Dr. Götze viele neue patientenfreundliche Diagnostikverfahren.



Bereits während seiner Promotion an der Ruhr-Universität hatte er einen neuen Leberfunktionstest entwickelt, der heute bewährtes medizinisches Standardverfahren zur Planung von Leberoperationen ist. Für seine Arbeiten erhielt er zahlreiche nationale und internationale Preise und Auszeichnungen, etliche seiner Projekte wurden von renommierten wissenschaftlichen Organisationen und Stiftungen unterstützt. Von seinen Forschungserfolgen zeugt auch eine Vielzahl weltweit beachteter Publikationen in der

medizinischen Fachliteratur.

„Privatdozent Dr. Götzes hervorragende Fachkenntnisse, seine immense Erfahrung auch mit anspruchsvollsten Behandlungsmethoden und die hochmoderne technische Ausstattung unseres Hauses ergänzen sich ideal“, erklärt Jan Weyer, Geschäftsführer der vier DRK-Krankenhäuser in Mecklenburg-Vorpommern. „So profitieren unsere Patienten von einem außergewöhnlichen medizinischen Leistungsangebot nach höchsten fachlichen Standards.“

„In Teterow nutzen wir unter anderem ein hochmodernes Endoskopiesystem, eine spezialisierte Ultraschallabteilung der



Gebäude: DRK-Krankenhaus Teterow. | Foto: Marion Losse

neuesten Generation sowie weitere absolut präzise und zuverlässige Diagnostikverfahren“, präzisiert Dr. Götze die Vorteile. Doch diese Voraussetzungen haben nicht allein den Ausschlag gegeben für seinen Wechsel von einer Uniklinik ans DRK-Krankenhaus Teterow: „Ich freue mich nicht nur auf neue Perspektiven für mein berufliches Spektrum, sondern auch auf den vertrauensvollen Austausch mit meinen Patienten. Wir möchten in unserem Behandlungsteam erfahrbar machen, dass wir den Menschen in den Mittelpunkt stellen und nicht seine Krankheit.“

Für sie ist der neue Chefarzt nicht nur im Krankenhaus da, er betreut seine Patienten auch im Medizinischen Versorgungszentrum des DRK, der Praxis für Innere Medizin in Malchin. Für viele Patienten, unter anderem auch für Menschen mit chronischen Leber- oder entzündlichen Darmerkrankungen (z. B. Morbus Crohn), ist die Praxis ein Garant für eine kompetente und vor allem dauerhaft begleitende ambulante Versorgung. „Ein erfahrener Leberspezialist vor Ort ist angesichts der deutlich zunehmenden Zahl der Lebererkrankungen insgesamt sicher ein großes Plus des DRK-Standorts Malchin“, macht Dr. Götze die Vorzüge deutlich.

Sein breites Diagnose- und Behandlungsspektrum umfasst neben der Allgemeinen Inneren Medizin vor allem das Erkennen und Behandeln von Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts sowie die Funktionsdiagnostik – die gründliche Überprüfung der Funktionen von Organen wie Speiseröhre, Gallenblase,

Bauchspeicheldrüse, Leber oder des Verdauungstrakts. Weiterer Pluspunkt: Während der endoskopischen Untersuchungen lassen sich nicht nur Auffälligkeiten wie Entzündungen, Tumore oder sonstige Veränderungen feststellen. Dank der sogenannten interventionellen Endoskopie sind in Abstimmung mit den Kolleginnen und Kollegen der Chirurgie direkt auch Eingriffe wie etwa eine Polypen-Entfernung ohne aufwändige operative Maßnahmen möglich – sie werden schonend und für den Patienten kaum belastend durchgeführt.

» Wir möchten in unserem Behandlungsteam erfahrbar machen, dass wir den Menschen in den Mittelpunkt stellen und nicht seine Krankheit.«

Dr. med. Oliver Götze

Die Tag und Nacht zur Verfügung stehende Notfallendoskopie, die unter anderem bei akuten Problemen wie komplexen Blutungen oder schweren Leberproblemen lebensrettend sein kann, ergänzt das Angebot. „Ein weiterer Pluspunkt unserer Versorgung. So können wir unseren Patienten auch in kritischen Situationen ein Höchstmaß an Sicherheit gewährleisten“, betont Privatdozent Dr. Götze. ■

Text: Uli Martin



Kameraden der Jugendfeuerwehr Bentwisch mit dem liebevoll angerichteten Spender-Imbiss



Dirk Albrecht, 2. Stellv. Bürgermeister in Bentwisch und Initiator des Lebensretter-Tages

ERFOLGREICHE BLUTSPENDE-SONDERAKTION IN BENTWISCH

Eine Gemeinde macht mobil

DIE STÄNDIGEN AUFRUFE ZUM BLUTSPENDEN AUS DEN SOMMERMONATEN BRACHTEN GEMEINDEVERTRETER SOWIE MITGLIEDER DER FREIWILLIGEN FEUERWEHR UND VON SPORTVEREINEN AN EINEN TISCH. SCHNELL WAR IHNEN KLAR: HIER MÜSSEN WIR HELFEN!

Als regelmäßiger Spender wusste Dirk Albrecht, 2. stellvertretender Bürgermeister in Bentwisch, dass die früher vierteljährlich stattfindenden Blutspende-Aktionen in seiner Gemeinde nicht mehr geplant wurden: „Leider kamen zu jedem Termin weniger Interessenten, sodass der DRK-Blutspendedienst in seiner Tourenplanung unseren Ort nicht mehr berücksichtigen konnte. Aber die Aufrufe zum Blutspenden waren in diesem Sommer noch dringlicher als sonst. Dazu die Nachrichten aus den Hochwassergebieten, wo die zuständigen DRK-Blutspendedienste viele Spender nicht mehr erreichten und daher Unterstützung mit Blutpräparaten aus allen anderen Bundesländern benötigten. Am runden Tisch haben wir beschlossen: Wir müssen helfen! Wir mobilisieren die ganze Gemeinde!“, berichtet Dirk Albrecht.

Die Abstimmungen mit dem DRK-Blutspendeinstitut in Rostock liefen sehr konstruktiv und ein Termin war schnell gefunden: Samstag, 11. September 2021.

Die Freiwillige Feuerwehr Bentwisch stellte ihre Räume zur Verfügung und die Kameraden der Jugendfeuerwehr kümmerten sich um einen leckeren Imbiss. Die Organisation der Werbung übernahm kurzerhand Martha Schuldt. „Ich schreibe für unser

Gemeindeblatt und bin in den sozialen Medien sehr aktiv. Wir verteilen Plakate und hängen das Transparent an die Hauptstraße. Bis zum 11. September darf es keinen Einwohner mehr geben, der von unserem Lebensretter-Tag nichts weiß“, erklärte die sozial engagierte, junge Frau.

Zu den ersten Spendern gehörten Peter Stein und seine Frau. Der Abgeordnete erzählt: „Ich bin seit Jahren regelmäßiger Blutspender. Durch meine häufigen Auslandseinsätze finde ich nicht immer Möglichkeiten zu helfen. Aber der heutige Termin und die Nähe zu meinem Wohnort passen! Meine Frau und ich konnten uns dem dringenden Aufruf zum Blutspenden auf den Instagram-Seiten der Freiwilligen Feuerwehr Bentwisch nicht entziehen. Was für eine gute Idee! Wir schaffen es gemeinsam, so viele Blutspender zusammenzutrommeln, dass der DRK-Blutspendedienst ab dem nächsten Jahr wieder regelmäßig unsere kleine Gemeinde östlich von Rostock anfährt.“ Und genauso war es: 57 Spendenwillige kamen zwischen 9 und 13 Uhr, darunter waren 16 Erstspender.

Martha Schuldt resümierte hochofreut: „Nun können wir für 2022 wieder vierteljährliche Blutspende-Aktionen planen und werden unser Bestes geben, dieses tolle Ergebnis zu toppen.“ ■

Text und Fotos: Silke Hufen

GESUNDE ERNÄHRUNG

Gesünder durch weniger Zucker

SÜßE SACHEN SIND VERFÜHRERISCH UND ES IST SCHWER, IHNEN IM TÄGLICHEN LEBEN AUS DEM WEG ZU GEHEN. ES IST KAUM GLAUBEN, IN WIE VIELEN NAHRUNGSMITTELN ZUCKER STECKT, DER GRAVIERENDE AUSWIRKUNGEN AUF UNSERE GESUNDHEIT HABEN KANN. GESUNDHEITSBERATERIN JULIANE SCHUMACHER HAT EINIGE INTERESSANTE TIPPS ZUR ZUCKERREDUZIERUNG.



Gesundheitsberaterin Juliane Schumacher berät Bewohner im Altersgerechten Wohnen des DRK in Lubmin.

- 1. Lassen Sie es langsam angehen:** Verbannen Sie Zucker nicht von heute auf morgen komplett, reduzieren Sie besser von Woche zu Woche.
- 2. Trinken Sie reichlich Wasser** (am besten bereits 1,5 Liter am Vormittag) und verzichten Sie auf Limonade, Säfte und gesüßtes Wasser. Wenn es nicht ohne Geschmack geht: Schuss Zitrone oder gefrorenen Himbeerwürfel dazugeben. Ungesüßte Tees warm und kalt genießen.
- 3. Legen Sie Pausen ein:** vier bis sechs Stunden zwischen den Hauptmahlzeiten. Essen Sie weniger Snacks und Naschereien zwischendurch. Der Körper muss eine Chance haben, Vorhandenes zu verbrennen, sonst wird Fett eingelagert.
- 4. Machen Sie sich bewusst:** Zucker ist nicht grundsätzlich schlecht. Er steckt in vielen Kohlenhydraten (Mehl, Kartoffeln, Hülsenfrüchte) und wird vom Körper für seine Funktionen benötigt. Aber: Zucker ist nicht gleich Zucker. Haushaltsüblicher Zucker sind leere Kohlenhydrate, die dem Körper nichts bringen. Gute Alternativen: Erythrit, Reissirup oder Stevia. Sie lassen den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen und vermeiden Heißhunger.
- 5. Fructozucker nur in Maßen:** Obst am besten einmal pro Tag morgens essen. Apfel und Beeren gehen immer, Bananen und Ananas sind hingegen echte Zuckerbomben. Größte Obstsünde: Weintrauben am Abend.

- 6. Schokolade:** Ganz verzichten oder auf wenige Tage reduzieren. Entfernen Sie Süßigkeiten aus dem Umfeld, halten Sie eine Reserve an Nüssen oder Snacktomaten bereit. Wenn es nicht ohne geht: dann direkt nach der Hauptmahlzeit (nicht abends). Tipp: Schokolade einzeln einfrieren und ein Stück lutschen.
- 7. Gönnen Sie sich Ausnahmen** (z. B. Geburtstagsfeier) und zelebrieren diese. ■

Text und Foto: Franziska Krause

REZEPT FÜR EINE ZUCKERFREIE LECKEREI:

SCHOKO-KÜRBIS BROWNIES

Zutaten: 60 g Kokosmehl, 2 EL ungesüßtes Kakao-pulver, ½ TL gemahlene Vanille, ½ TL Backpulver, ½ TL gemahlener Zimt, 1 Prise Kardamom, 1 Prise Salz, 50 g Walnusskerne, gehackt, nach Geschmack, 230 g Kürbispüree, 3 Eier, 3 EL Olivenöl, 3 EL Reissirup

Zubereitung: Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Kuchenblech (15 x 20 cm) mit Backpapier auslegen. Alle trockenen Zutaten, bis auf die Walnusskerne, in einer großen Schüssel vermengen. In einer zweiten Schüssel die restlichen Zutaten mit einem Handrührgerät oder der Küchenmaschine mixen. Dann zur trockenen Mischung hinzufügen und nochmals gut verrühren. Den Teig in die Backform geben und auf der mittleren Schiene des Ofens 30 Minuten backen. Mit der Stäbchenprobe prüfen, ob kein Teig mehr haften bleibt. Vor dem Servieren in kleine, viereckige Stücke schneiden.



FINANZIERUNG DER SCHULDNERBERATUNG UNKLAR

Unsicherheit per Gesetz

DIE TEAMS DER DRK-SCHULDNERBERATUNG IN M-V GEHEN IHRER AUFGABE SEIT VIELEN JAHREN ENGAGIERT NACH. DOCH DAS NEUE WOHLFAHRTSFINANZIERUNGSGESETZ SORGT FÜR GROßE UNSICHERHEIT UND EINE UNGEWISSE ZUKUNFT.

Das DRK in M-V hat 2020 in seinen vier Schuldnerberatungsstellen 2.112 Menschen beraten.

Kyra Quaas ist Leiterin der Schuldnerberatung im DRK-Kreisverband Ostvorpommern-Greifswald e.V. und seit 1993 als Schuldnerberaterin tätig.

In all den Jahren haben sie und

ihr Team viel erlebt: verschiedene Träger, unterschiedliche Finanzierungsmodelle, Projekte zur Gestaltung der Beratungslandschaft. Doch noch nie war die Unsicherheit bei stetig steigendem Arbeitsaufkommen so groß wie heute. Grund dafür ist das neue Wohlfahrtsfinanzierungsgesetz, das für mehr Transparenz sorgen sollte.

„Das Gesetz verfehlt aus meiner Sicht sein eigentliches Ziel und sorgt stattdessen für Planungsunsicherheit bei Trägern und für Sorgen bei den Mitarbeitern“, sagt Kyra Quaas. Grund dafür ist die Regelung zur Finanzierung der Beratungsstellen: 45 Prozent der Kosten übernimmt das Land, 45 Prozent der Landkreis und 10 Prozent der Träger. „Wenn der Landkreis die Summe X gibt, steuert das Land den gleichen Anteil bei. Kann der Landkreis nur deutlich weniger aufbringen, gibt das Land auch nur den reduzierten Betrag dazu“, erläutert die Leiterin. „Die Beratungsstellen im Land sind also völlig von der finanziellen Ausstattung ihres Landkreises abhängig. Wenn es einer Kommune nicht gut geht, kann das Auswirkungen auf die Finanzierung der Beratungsarbeit haben“, ergänzt sie. Das sorgt in ihrem Team für große Verunsicherung. „Wir machen unsere Arbeit mit viel Leidenschaft, sind hochqualifiziert, setzen uns für unsere Klienten ein und haben gleichzeitig Ängste und Sorgen um unsere eigene Zukunft. Und da gibt es nicht nur uns, sondern auch unsere Familien“, sagt Doreen Sadewasser, Beraterin in Anklam. „Ohne einen Träger wie das DRK hält man das nicht aus. Wir sind dankbar, dass der DRK-Kreisverband hinter unserer Arbeit steht und diese wertschätzt.“

Wir fühlen uns wohl in der Rotkreuz-

Gemeinschaft und haben viel Zusammenhalt und Menschlichkeit erlebt und einen Geschäftsführer, der sich für uns einsetzt“, sagt Schuldnerberater Ingo Röwer. „So viel Planungsunsicherheit muss ein Träger auch erstmal mitmachen“, ergänzt er.

Wenn sich das Team etwas wünschen könnte, wären das: ein neues Wohlfahrtsgesetz, das die Abhängigkeit vom Landkreis auflöst, eine angemessene Finanzierung, eine echte Orientierung am Beratungsbedarf im Land und eine langfristig sicher aufgestellte Schuldnerberatung – für die Menschen, die bestmöglich beraten werden sollen und die engagierten Rotkreuzmitarbeiter. ■

Text und Foto: Franziska Krause

Foto: AdobeStock_283894073



Kyra Quaas und Ingo Röwer geben alles, um ihre Klienten bestmöglich zu beraten.

Im modernen Rettungsdienstkabinett haben Schüler und Dozenten beste Übungsmöglichkeiten. | Foto: Katrin Klasen

Carolyn Beyer bildet Notfallsanitäter aus und sorgt auch für die Fortbildung der Dozenten. Foto: Christine Mevius



Dozenten qualifizierten sich nach amerikanischem Vorbild

BEI SCHLAGANFÄLLEN, HERZINFARKTEN ODER HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN MÜSSEN RETTUNGSDIENSTMITARBEITERN SCHNELL UND KONTROLLIERT HANDELN. DESHALB IST ES WICHTIG, DASS SICH DIE TEAMS REGELMÄSSIG QUALIFIZIEREN.

Wie die Rettungsteams bei Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems optimal zusammenarbeiten, lernen bereits die Auszubildenden in der Rettungsdienstschule am DRK-Bildungszentrum Teterow. Aber auch ihre Dozenten und Praxisanleiter nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

„Der medizinische Fortschritt ist unaufhaltsam und neue Methoden machen natürlich vor ihren Dozenten und Praxisanleitern nicht halt. Um ihnen neueste Erkenntnisse in der Behandlung von Patienten sowie für ein stressresistentes Management zu vermitteln, haben wir kürzlich einen speziellen Kurs nach einem Vorbild aus den USA organisiert“, erklärt Carolyn Beyer, die am Bildungszentrum als Fachbereichsleiterin und Lehrkraft für die Ausbildung von Notfallsanitätern zuständig ist.

Dieser Kurs der American Heart Association (AHA) baut auf lebensrettenden Basismaßnahmen der Reanimation auf. Im Fokus steht die Zusammenführung erweiterter Maßnahmen bei der Wiederbelebung von Patienten und die effektive Teamarbeit und Kommunikation während der Rettung.

Den Grund dafür, warum dieser Kurs so wichtig ist, erläutert die ehemalige Rettungsdienstmitarbeiterin folgendermaßen: „Es gibt bei uns zwar Leitlinien und Standardeinweisungen für Schockraumteams in den Krankenhäusern, doch die Realität im Rettungsdienst, bei dem nur ein Notfallsanitäter, ein Rettungssanitäter und selten ein Laienhelfer zur Verfügung steht,

verlangt nach einer speziellen rationellen Aufgabenverteilung, die den künftigen Notfallsanitätern bei uns am Bildungszentrum vermittelt werden soll.“

Stattdessen hat der Kurs im modernen Rettungsdienstkabinett der Schule mit einer Simulationspuppe, die so viel Hightech in sich hat, dass die notfallmedizinische Situation realitätsnah nachempfunden werden kann. Sie kann nicht nur atmen und sprechen, sondern zeigt sämtliche Vitalfunktionen sowie Kammerflimmern und reagiert auf Medikamente und Behandlungen, wie ein echter Patient.

Zwei Tage lang haben die Dozenten unter Anleitung eines erfahrenen Arztes die Behandlung und Organisation der Arbeitsabläufe trainiert. Natürlich ist das amerikanische Kursprogramm nicht eins zu eins übernommen worden, sondern es wurde an die geltenden europäischen Richtlinien angepasst.

„Dabei haben wir viele Erfahrungen ausgetauscht, Neues erfahren, ausprobiert, trainiert und vor allem gelernt, klarer miteinander zu kommunizieren und die Aufgaben besser zu verteilen“, sagt Carolyn Beyer, die selbst beherrschen möchte, was sie von ihren Schülern erwartet. Nach Möglichkeit fährt sie übrigens mindestens einmal im Jahr auf dem Rettungswagen mit, um ganz nah den praktischen Alltag der Notfallsanitäter zu erleben. ■

Text: Christine Mevius

Mit Verständnis, Geduld und viel Einfühlungsvermögen

WER ANDEREN HELFEN MÖCHTE, EINE SUCHTKRANKHEIT ODER PSYCHISCHE PROBLEME ZU BESIEGEN, MUSS VIEL EMPATHIE UND FACHLICHE KOMPETENZ HABEN. ETWA SO, WIE OLAF SCHULZE, LEITER DES AMBULANT BETREUTEN WOHNENS VOM ROTEN KREUZ.

Olaf Schulze musste bereits in jungen Jahren aufgrund einer Erkrankung so einige Hürden nehmen. „Ohne Hilfe wäre ich da alleine nicht rausgekommen“, ist er sich sicher. Vielleicht war das ein Grund dafür, dass er als Quereinsteiger in seinem zweiten Beruf heute andere Menschen unterstützt, Süchte oder psychische Krankheiten zu bewältigen und neu durchzustarten.

Der 45-Jährige ist Fachkraft für Sozialpsychiatrie. Seit sieben Jahren arbeitet er als Bezugsbetreuer mit Menschen, die unter einer Sucht leiden oder deren Seele krank ist. Viele haben eine sogenannte Doppeldiagnose, wobei die eine Krankheit häufig infolge einer anderen auftritt. Stück für Stück läuft das Leben dann immer mehr aus dem Ruder. Ohne professionelle Hilfe haben sie wenig Chancen für einen Neuanfang. Der Weg zurück ist für die meisten Betroffenen schwer und manchmal leider unendlich. „Als Betreuer übernehmen wir Abstimmung mit den jeweiligen Kostenträgern, Ärzten sowie Therapeuten alles, was möglich ist, um ihnen die Rückkehr in ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen“, erklärt Olaf Schulze, der neben der Betreuer Tätigkeit 2019 die Leitung des Ambulant Betreuten Wohnens der DRK-Soziale Betreuungsdienste gGmbH übernommen hat. Seit Juli 2021 ist er zudem Leiter der Tagesstätte und der Wohngruppe des Sozialtherapeutischen Zentrums „Am Gerberhof“ in Grevesmühlen.

Die Betreuung der Klienten findet häufig in Form von Gruppenangeboten statt. Das hilft vor allem denen, die eine Sozialphobie entwickelt haben und sich wieder an die Gemeinschaft gewöhnen müssen. Doch es gibt auch Betroffene, die sich in einer Einzelbetreuung besser aufgehoben fühlen. So geht es der 36-jährigen Anika. „Olaf Schulze betreut mich schon seit vier Jahren. Über seine Unterstützung bin ich wirklich froh. Er ist sehr

einfühlsam und die Gespräche mit ihm helfen mir, meine Panikattacken Stück für Stück abzulegen“, sagt sie.

Anika ist kein Einzelfall. Die sieben Mitarbeiter des Ambulant Betreuten Wohnens begleiten derzeit rund 70 Klienten auf ihrem schweren Weg. Meistens sind es zwei bis fünf Jahre, in denen sie Stärken und Schwächen der Klienten analysieren und nach neuen Lösungsansätzen suchen, damit sie ihre Ziele erreichen.

Bisher hat die DRK-Soziale Betreuungsdienste gGmbH sieben sozialtherapeutische Einrichtungen im Landkreis Nordwestmecklenburg betrieben. Kürzlich ist eine Außenstelle im Landkreis Ludwigslust-Parchim hinzugekommen, die sich noch im Aufbau befindet. „Wir denken, dass auch hier viele Menschen Hilfe benötigen. Unsere meisten Klienten leiden unter Alkohol- und Drogensucht. Allerdings müssen wir in den letzten Jahren einen Anstieg im Bereich der Mediensucht verzeichnen, die dann oft weitere Krankheiten

nach sich zieht. Sehr traurig ist, dass davon vor allem Kinder und Jugendliche betroffen sind“, sagt Olaf Schulze. Sein persönliches tägliches Pensum ist enorm und die Aufgaben sind vielfältig. Doch der aufgeschlossene, freundliche junge Mann scheint äußerst belastbar zu sein. Und ehrgeizig. 2015 hat er eine berufsbegleitende fachliche Qualifikationen erfolgreich abgeschlossen. Jetzt studiert der Vater von vier Kindern nebenberuflich Psychologie an der Hamburger Fachhochschule – gefördert von seinem Arbeitgeber. Warum er das alles macht? „Ich bin sehr interessiert an der menschlichen Psyche und kann mir einfach keine interessantere und schönere Tätigkeit mehr vorstellen, als mit Menschen zu arbeiten und ihnen Optimismus zu geben, damit sie nach vorne schauen können – und darin möchte ich gut sein“, sagt der sympathische Rotkreuzmitarbeiter. ■ *Text und Foto: Christine Mevius*



Das Reden über persönliche Probleme ist für viele Klienten sehr wichtig. Olaf Schulze mit Anika bei einem sogenannten entlastenden Spaziergang.

JUNGES EUROPA KOMMT NACH M-V

Ganz im Sinne Europas



Ein Freiwilliger hilft in der Essensausgabe für sozial Bedürftige. | Foto: ÖRK

Im internationalen Freiwilligendienst im europäischen Ausland erfahren junge Menschen, was Europa bedeutet und für welche Werte es steht. Eine neue Sprache, neue Umgebung, eine soziale Aufgabe, eine fremde Kultur – Rahmenbedingungen, die einem Jugendlichen ermöglichen, in einem geschützten Umfeld zu wachsen und neue Erfahrungen zu sammeln.

Im September 2021 haben die DRK Soziale Freiwilligendienste M-V gGmbH sechs junge Erwachsene nach Österreich, Italien und Frankreich entsandt. Im Rahmen des europäischen Freiwilligendienstes nehmen sie an einem Auslandsjahr teil, welches durch das EU-Programm „Europäische Solidaritätskorps“ (ESK) gefördert wird. Sie engagieren sich ein Jahr lang in Rotkreuzeinrichtungen, im Migrationsdienst, in Schulen, Altenpflegeeinrichtungen oder anderen sozialen Einrichtungen. Als Trägerorganisation hat das DRK in M-V die Freiwilligen auf das Jahr vorbereitet. Ebenfalls begleitet es sie während des Einsatzes durch regelmäßigen schriftlichen und telefonischen Kontakt sowie Videokonferenzen. Vor Ort haben die Teilnehmer Mentoren, die ihnen in der Arbeit zur Seite stehen und helfen, sich im neuen Umfeld einzuleben.

Das ESK-Auslandsjahr wird durch Mittel der Europäischen Union gefördert. Es unterliegt Qualitätskriterien und die Kooperation mit den Projekten erfolgt partnerschaftlich. Durch die EU-Förderungen

werden die Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Versicherung sowie Fahrtkosten und Taschengeld getragen.

Für den kommenden Jahrgang, der im Sommer 2022 beginnt, möchte das DRK wieder junge Menschen ins Ausland entsenden. Zusätzlich sollen bis zu 20 Freiwillige aus ganz Europa in Mecklenburg-Vorpommern für einen Freiwilligendienst aufgenommen werden. Die Jugendlichen können sich in unterschiedlichen sozialen Einrichtungen engagieren und außerhalb der Arbeit an einem Deutschkurs teilnehmen. Hierfür werden noch Einsatzstellen gesucht! ■

Text: Stefan Beutel

INFORMATIONEN FÜR BEWERBER



- ★ Die DRK Soziale Freiwilligendienste M-V gGmbH entsendet **jährlich 60 Freiwillige auf vier Kontinente.**
- ★ Die **Entsendungen im Jahrgang 2022/2023 finden im August und September** statt.
- ★ Einsatzländer sind **Polen, Israel, Ghana, Togo, Vietnam, Kambodscha, Peru, Chile, Italien, Frankreich und Dänemark.**
- ★ Auslandsfreiwilligendienste sind in **Schulen, Krankenhäusern** sowie in **pädagogischen und heilpädagogischen Einrichtungen** möglich.
- ★ Ein Freiwilligendienst **wird als Wartesemester und Pflichtpraktikum anerkannt.**
- ★ Er ist **gefördert, qualitätsgeprüft** und geschieht auf Augenhöhe mit den internationalen Projektpartnern.
- ★ **Unterkunft, Verpflegung, pädagogische Betreuung, Begleitseminare, Versicherungen, Taschengeld werden gestellt.**
- ★ Bewerbungen sind postalisch und online möglich.

 www.drk-freiwillig-mv.de
 [/freiwilligendienste_drk_mv](https://www.instagram.com/freiwilligendienste_drk_mv)
 [/drkfreiwilligendienstmv](https://www.facebook.com/drkfreiwilligendienstmv)
 [DRK Soziale Freiwilligendienste](https://www.youtube.com/DRK_Soziale_Freiwilligendienste)

MENSCHEN, DIE AKTIV HELFEN

DAS ROTE KREUZ SAGT DANKE



SVEN KAISER (39) ist seit 20 Jahren Mitglied der DRK Bereitschaft in Rostock. Als Operationstechnischer Assistent und Lehrrettungsassistent verfügt er über Fachwissen, welches

er auch im Ehrenamt erfolgreich einsetzt – unter anderem bei Sanitätsdiensten auf Großveranstaltungen, wo er meistens einen Rettungstransportwagen besetzt und vor Ort Patienten medizinisch behandelt. Dass er bereits so lange mit Herz und Leidenschaft dabei ist, liegt vor allem daran, dass über die Jahre aus Kameraden Freunde wurden. Selbst ein Umzug nach Berlin konnte ihn nicht von seinem Ehrenamt fernhalten: Fast jedes Wochenende fährt er in seine alte Heimat, um an Sanitätsdiensten oder Ausbildungen teilzunehmen. ■

Text und Foto: Julia Junge



CHRISTIAN WUDTKE (38)

engagiert sich seit vielen Jahren im DRK-Kreisverband Ostvorpommern-Greifswald e.V. und führt damit eine Familientradition fort. „Durch meinen Vater bin ich zum DRK gekommen und konnte schon früh erleben, welche Aufgaben das DRK im Katastrophenschutz hat und in diese reinschnuppern“, sagt er. Seit 1998 ist er im Sanitätszug aktiv, 2006 hat er in dem Bereich die Funktion des Zugführers übernommen, die schon sein Vater und auch sein Großvater vor ihm ausübten. Der DRK-Kreisverband dankt Christian Wudtke für sein Engagement und freut sich auf die nächste ehrenamtliche Generation der Familie: Denn auch seine Tochter ist im Jugendrotkreuz aktiv und hat viel Freude an der interessanten Freizeitgestaltung im Roten Kreuz. ■

Text und Foto: Franziska Krause



BERTHOLD STANGE (61)

ist ein Mann für alle Fälle. Ob bei Regen, Sturm oder Sonnenschein, wenn die „Klützer Schloßspatzen“ Hilfe benötigen, ist er immer zur Stelle. Seine Liebe zur sogenannten Acker-Kita des DRK-Kreisverbandes Nordwestmecklenburg ist ebenso bemerkens- wie lobenswert. Fleißig hilft er

bei der Gartenarbeit und steht mit Ratschlägen und Ideen zur Seite. Täglich kommt Berthold Stange, der von der Kita-Leiterin Cindy Randel liebevoll „Berti“ genannt wird, in die Einrichtung. „Besonders die Kinder freuen sich über ein Schwätzchen und die lehrreichen Tipps“, berichtet sie. Derzeit baut der Senior fleißig an einem Sandkasten für die Acker-Kita, damit auch die ganz Kleinen den Garten erkunden können. Das Mitarbeiter-team schätzt den ehrenamtlichen Einsatz des Rentners sehr und wünscht sich noch ganz viele Jahre dieser partnerschaftlichen Unterstützung. ■

Text: Adina Tomoschat | Foto: Cindy Randel

MARIE MEINERT (29)

ist mit Leib und Seele Rotkreuzlerin. Bereits in jungen Jahren verbrachte sie ihre Freizeit beim Jugendrotkreuz. Seit 2013 engagiert sie sich ehrenamtlich beim Kreisauskunftsbüro (KAB). Mittlerweile ist sie stellvertretende Leiterin und übernimmt mit ihrem Team regelmäßig die Registrierung der Helfer bei Veranstaltungen. Während der Hochwasserkatastrophe im Juli 2021 war Marie Meinert im Hochwassergebiet in Ahrweiler im Einsatz. Hier erfasste sie nicht nur die Einsatzkräfte, sondern packte überall mit an, wo ihre Hilfe benötigt wurde. Hauptamtlich ist die gebürtige Rügauerin in der DRK-Sozialstation Stralsund tätig: „Es ist einfach meine Herzensangelegenheit, anderen Menschen zu helfen“, erklärt sie den Grund für ihr Engagement. ■

Text und Foto: Anja Wrzesinski





FRÖHLICHE Weihnachten

» EIN FREUNDLICHES WORT KOSTET NICHTS
UND IST DOCH DAS SCHÖNSTE ALLER GESCHENKE. «

Daphne Du Maurier

Das Präsidium und der Vorstand des DRK-Landesverbandes Mecklenburg-Vorpommern sowie die Präsidien, Vorstände und Geschäftsführungen der DRK-Kreisverbände danken allen ehren- und hauptamtlichen Rotkreuzmitarbeitern, Fördermitgliedern und Partnern für die geleistete Arbeit und wertvolle Unterstützung.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein schönes Weihnachtsfest sowie Gesundheit, Glück und Erfolg im Jahr 2022.

Weihnachtsbäckerei

Welche zwei Leckereien sind nur einmal vorhanden?



Auflösung des Perlenrätsels aus dem Magazin 3/2021:
1. Neapel, 2. Pleuel, 3. Lenore, 4. Castro, 5. heissa = Punch

**Alle Ausgaben des
Rotkreuzmagazins
extra.stark! online unter:
www.drkextrastark.de**

Herausgeber

Herausbergemeinschaft der DRK-Kreisverbände: Neubrandenburg, Ostvorpommern-Greifswald, Rügen-Stralsund, Nordvorpommern, Mecklenburgische Seenplatte, Parchim, Nordwestmecklenburg, Rostock | Verantwortlich im Sinne des Presserechts: DRK Kreisverband Ostvorpommern-Greifswald / Franziska Krause

Redaktion

Christine Mevius (Leitende Redakteurin),
DRK Kreisverbände

Redaktionsanschrift

DRK Kreisverband
Ostvorpommern-Greifswald e.V.
Ravelinstr. 17, 17389 Anklam
Telefon: 03971 / 20030
E-Mail: kreisverband@drk-ovp-hgw.de

Auflage

24.000 Exemplare

Titelfoto

Foto: Christine Mevius

Druck | Herstellung | Anzeigen

rügendruck gmbh
Circus 13, 18581 Putbus
Telefon: 03 83 01 / 8 06 0
E-Mail: info@ruegen-druck.de
www.ruegen-druck.de

Erscheinungsweise

Quartalsweise, kostenlose Verteilung
an alle Mitglieder der Kreisverbände
der Herausbergemeinschaft.

Das Rotkreuzmagazin extra.stark! und alle in ihm enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung der Autoren unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung und die Einspeicherung und Verarbeitung in multimedialen Systemen. Urheberrecht für die vom Rotkreuzmagazin extra.stark! konzipierten Anzeigen liegen beim Herausgeber. Die einzelnen Beiträge geben die Meinungen der Autoren wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

Danke Euch,

dass Ihr anderen das
größte Geschenk macht,
das es gibt!



SCHENKE LEBEN, SPENDE BLUT.

SPENDE
BLUT +
BEIM ROTEN KREUZ