# extra.stark!

ROTKREUZMAGAZIN MECKLENBURG - VORPOMMERN

**2021 | Nr. 2**JAHRGANG 22



Deutsches Rotes Kreuz DRK FORDERT:

KEINE EUROPAWEITE AUSSCHREIBUNG DER RETTUNGSDIENSTE!



# Betreute Seniorenwohnanlage im Stadtzentrum

Altersgerechte

**1-Raum-Wohnung** (28,17 m²) im EG mit Balkon

Energiepass: 186,7 kWh/(m²a)

Altersgerechte **2-Raum-Wohnung**(49,36 m²)
im DG mit Fahrstuhl

Energiepass: 186,7 kWh/(m²a)



Kontakt: Tel. 0170 5813379 · Frau Lange (Mo - Fr von 8 - 17 Uhr)

Semmelweisstraße 14-14 a · 17235 Neustrelitz Tel. 03981 28710 · info@drk-msp.de · www.drk-msp.de





#### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die erste Hälfte des Jahres stand ganz im Zeichen des Rettungsdienstes. Mit der Kampagne "Rette mich, wer kann" machte das DRK in Mecklenburg-Vorpommern auf die wichtige Arbeit dieses Bereiches aufmerksam. Doch nicht nur das. Das DRK setzt sich außerdem dafür ein, eine Änderung des Rettungsdienstgesetzes zu erwirken und damit langfristig einen modernen und qualitativ hochwertigen Rettungsdienst zu sichern. Europaweite Ausschreibungen sollen so bald auch in unserem Bundesland Geschichte sein. Um das zu schaffen, hat der DRK-Landesverband eine Petition gestartet. Dafür brauchen wir Ihre Hilfe. Unterstützen Sie unser Anliegen mit Ihrer Unterschrift unter: rettemichwerkann.drk-mv.de.

Neben diesem wichtigen Thema ist "Corona" nach wie vor unser stetiger Begleiter. Die Rotkreuzler/innen waren trotz der schwierigeren Umstände in gewohnter Weise für die ihnen anvertrauten Menschen da. Es kamen jedoch viele zusätzliche Aufgaben hinzu. Wir als DRK haben insbesondere in den letzten Monaten einen wichtigen Beitrag geleistet, um die Pandemie einzudämmen. In kürzester Zeit starteten wir Teststationen, bildeten Freiwillige zu Testhelfern aus und unterstützten Impfungen in den Impfzentren sowie durch mobile Teams. Mein Dank gilt allen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen, die das mit ihrem großen Engagement ermöglicht haben.

Dazu gehören auch unsere Wasserretter, die erfolgreich in die zweite Saison unter Pandemiebedingungen gestartet sind. Die im letzten Jahr eingeführten Schutzkonzepte haben sich bewährt und wurden fortgeführt, so dass Einheimische und Gäste an abgesicherten Stränden und Badestellen die Zeit am, im und auf dem Wasser genießen können. Und wenn dann doch etwas passiert, arbeiten Wasserrettung und Rettungsdienst Hand in Hand, um verunfallte Personen



-oto: Wally Pruß

bestmöglich zu versorgen. Beide Bereiche beschäftigt seit geraumer Zeit ein gemeinsames Problem: Gewalt gegen Rettungskräfte. In diesem Magazin haben wir exemplarisch einen Bereich herausgegriffen, um auf das Thema aufmerksam zu machen und den Rettern, die so etwas bereits erleben mussten, Gehör zu verschaffen. Dass dies leider kein Einzelfall ist, belegt eine aktuelle Studie des DRK. Erfahren Sie in diesem Magazin mehr darüber.

Ich wünsche Ihnen allen einen schönen Sommer und hoffentlich ein baldiges persönliches Wiedersehen.

Herzlich Ihr

#### **Thomas Pohlers**

Geschäftsführer DRK-Kreisverband Ostvorpommern-Greifswald e.V. Landesleiter Wasserwacht



- **04** Aktuelles aus den DRK-Kreisverbänden
- **06** | Hilfsprojekte des Roten Kreuzes in Myanmar
- **08** | DRK fordert: Keine europaweiten Ausschreibungen zur Vergabe des Rettungsdienstes!
- **10** Gewalt gegen Rettungskräfte
- 11 | Wachsendes Interesse an Parchimer Wasserwacht
- 12 | Tagebuch: Fachpflegeeinrichtung für Menschen im Wachkoma
- 14 | Porträt: Lennart Knust



- **16** | JRKler vermissen ihre Freunde
- 17 | Große Freude und Spannung in der DRK-Kita Kinderland
- **18** | Flüchtlingshilfe: Wenn aus Paten Freunde werden
- **19** | Positive Lerneffekte dank Digitalisierung
- 20 | Schwangerschaftsberatung ist Herzensangelegenheit
- 21 | Für ein sicheres Leben und harmonisches Miteinander im Alter
- **22** | Blutspende: Mehr als nur Fußball im Kopf



- 23 | Schwierige Zeiten für kranke Menschen
- 24 | Diabetes mellitus Typ 2
- 26 | Pandemie: Außergewöhnliche Situationen, neue Chancen und große Hoffnungen
- 27 | FSJ: Junge Menschen sozial unterwegs
- 28 | Leben mit Kneipp: Gesunde Kost und Naturheilverfahren
- 30 | Menschen, die aktiv helfen
- 31 | Rätsel, Impressum



# Klützer Kita-Kinder starten "Gemüseackerdemie"

Mit Unterstützung ortsansässiger Firmen, Eltern und des Vereins Ackerdemie lernen die Kinder der Kita "Klützer Schlossspatzen" spielerisch alles um Anbau, Pflege, Ernte und Zubereitung von regionalem Gemüse. Verschiedene Gemüsesorten, wie z.B. Möhren und Radieschen werden angebaut. In der Kita-Küche bereiten die Kinder die frisch geernteten Feldfrüchte gemeinsam zu, bevor sie auf ihren Tellern landen. So erfahren die Jüngsten viel Wissenswertes über die gesunde Ernährung. Das Projekt dauert vier Jahre und begleitet sie von der Krippe bis zur Einschulung.

Text: Anja Feigl | Foto: Cindy Randel

www.drk-nwm.de



Der DRK Kreisverband Parchim begeht 2021 gleich zwei Jubiläen: Seit 30 Jahren gibt es die Schwangerschaftsberatungsstelle in Sternberg. Hier erhalten werdende Mütter Unterstützung, um Hilfen zu nutzen sowie bei der Bewältigung eines Schwangerschaftskonflikts. Seit 15 Jahren bieten ehrenamtliche Mitarbeiterinnen des Charity Shops Parchim preisbewussten Kunden ein breitgefächertes Angebot an. Wer hier kauft, unterstützt gleichzeitig soziale Projekte.

Text: Barbara Arndt | Foto: Archiv DRK Parchim www.drk-parchim.de



# **Elternberatung**

Kinderbetreuung, Homeschooling, die eigene Arbeit. Alles unter einen Hut zu bringen, ist für Eltern in Zeiten von Corona inzwischen zu einer großen Belastung geworden. Aber auch alltägliche Situationen in der Familie können zu Frustration und Konflikten führen. Abhilfe schafft die neue, kostenfreie Elternberatung der DRK-Familienbildungsstätte. Zu erreichen ist diese telefonisch unter 0381/24279-6040 oder per Mail an familienbildung@drk-rostock.de.

Text: Stefanie Kasch | Foto: freepic.com

www.drk-rostock.de



Einen nagelneuen Rettungstransportwagen (RTW) des Typs Mercedes Sprinter Koffer erhielten die Kollegen der Rettungswache Richtenberg. Dieses gerade fertiggestellte Fahrzeug, ausgestattet von der Firma Ambulanz Mobile, ist auf dem neuesten Stand. Es enthält unter anderem eine verbesserte Trage, voll elektrisch bedienbar und somit arbeitserleichternd für das Rettungsteam im täglichen Gebrauch. Notfallsanitäter Sebastian Skupin sowie Wachleiter und Rettungsassistent Frank Wolske begrüßen die neuen Arbeitsbedingungen mit diesem RTW.

Text und Foto: Katja Mann





Die schwer erkrankte Marita Peters zog im September 2020 in das Warener Hospiz "Müritzpark" ein, um ihren verbleibenden Tagen mehr Leben zu geben. Das Hospizteam erfüllte ihr fast alle Wünsche. Ganz oben auf dem Wunschzettel der tierlieben Frau stand, einen Wolf einmal ganz aus der Nähe zu sehen. "Aber das wird wohl nichts", sagte die Hospizbewohnerin. Doch für Herzenswünsche findet das DRK-Team immer einen Weg – und so wurde auch dieser erfüllt: Marita Peters konnte ein hautnahes Treffen mit einem Wolfshund ermöglicht werden.

Text und Foto: Stephan Radtke

www.drk-msp.de







Der Woldegker Freundeskreis Arusha/Tanzania e.V. ruft dazu auf, Gesichtsmasken zu spenden, um ein Projekt am Mount Meru zu unterstützen. Auch dort sind, wie überall in Tansania, in den letzten Wochen vermehrt Corona-Ausbrüche bekannt geworden. Für bereitgestellte Schutzausrüstungen sind die Menschen vor Ort sehr dankbar. Deshalb hat der DRK Kreisverband Neubrandenburg alle verbliebenen selbstgenähten Stoffmasken zusammengetragen, um diese als Spende weiterzugeben.

Text und Foto: Stefanie Sämann

www.neubrandenburg.drk.de



# DRK-Expertise beim Aufbau der Impfzentren gefragt

Michael Wachs, Leiter der DRK-Rettungswache in Trassenheide, wurde für etwa dreieinhalb Monate als Einsatz- und Personalplaner in die Führungsgruppe "Impfen" des Landkreises Vorpommern-Greifswald entsandt. Dort brachte er seine Kenntnisse und Erfahrungen ein, um die Impfzentren des Kreises mit aufzubauen und den Einsatz der mobilen Teams zu koordinieren. In der Zeit plante und dokumentierte er knapp 16.000 Impfungen. Der Kreisverband bedankt sich bei Michael Wachs sowie allen Helfern, die sich in der Pandemie-Bekämpfung engagieren. Text: Franziska Krause | Foto: Franziska Wachs

www.drk-ovp-hgw.de



Erwachsene Zuwanderer können neuerdings mit Hilfe der mehrsprachigen App mbeon einfach, kostenlos und vertraulich kompetente Beraterinnen und Berater kontaktieren. Hier finden sie u. a. Unterstützung in den Bereichen Arbeit und Beruf, Kinder- und Familienbetreuung, Gesundheit, Sprach- und Integrationskurse sowie bei rechtlichen Fragen. Schriftliche Anfragen werden innerhalb von 48 Stunden beantwortet. Ebenso ist die langfristige Begleitung bei vielen Alltagsproblemen digital möglich.

Mehr Informationen unter www.mbeon.de

Text: Christine Mevius | Foto: iStock.com/ferrantraite

www drk-mv.de

# Hilfsprojekte des Roten Kreuzes in Myanmar

MYANMAR IST VON NATURKATASTROPHEN UND KONFLIKTEN STARK BETROFFEN.

MONSUNREGEN, ÜBERSCHWEMMUNGEN, ERDRUTSCHE UND ERDBEBEN SORGTEN FÜR

ARMUT UND DIE PREKÄRE LAGE VON MENSCHEN, DIE AUFGRUND INTERNER GEWALT
SAMER KONFLIKTE INNERHALB DES LANDES FLIEHEN MUSSTEN. DURCH DIE

AUSBREITUNG VON COVID-19 SIND DIE MENSCHEN NOCH STÄRKER GEFÄHRDET.



Medizinische Versorgung der Flüchtlinge durch Mitarbeiter des Roten Halbmonds von Bangladesch unterstützt von DRK-Helfer Malte Landgraff. Foto: Gero Breloer / DRK April 2018

#### Hilfe für das Rote Kreuz in Myanmar

Im Oktober 2018 unterzeichnete das DRK gemeinsam mit anderen Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften einen Rahmenvertrag mit dem Roten Kreuz Myanmar (MRCS). Dieser ebnete den Weg für die Eröffnung eines DRK-Länderbüros in Yangon, das seither die bilaterale Zusammenarbeit und vor allem gemeinsam konzipierte Hilfsprojekte unterstützt. Hintergrund für das Engagement ist die seit Sommer 2017 anhaltende Flüchtlingskrise, die Myanmar und sein Nachbarland Bangladesch betrifft. Schwerpunkte der Kooperation sind die Flüchtlingsarbeit sowie das Katastrophenrisiko-Management im Raum Yangon sowie in den Teilstaaten Rakhine und Kachin.

## Unterstützung für Vertriebene in Kachin

Bewaffnete Konflikte im Bundesstaat Kachin und der besorgniserregende Anstieg an Gewalt zwangen in den vergangenen Jahren viele Menschen zur Flucht. Zudem stellen Naturkatastrophen wie Zyklone und Überschwemmungen in der Region

ein zusätzliches Risiko für die dort lebenden Menschen dar. Das DRK leistet im Norden Myanmars Hilfe und unterstützt gemeinsam mit dem MRCS die Binnenvertriebenen im Bundesstaat Kachin mit Werkzeugen, Workshops und humanitären Geldleistungen. Gleichzeitig verbessert das Deutsche Rote Kreuz das Katastrophenrisikomanagement vor Ort.

## Myanmar und Bangladesch: Hilfe zur Selbsthilfe

In den Nachbarländern Bangladesch und Myanmar stehen die Menschen vor vielfältigen Herausforderungen. Viele leiden unter Armut und immer wieder hat die Bevölkerung mit schweren Auswirkungen von Extremwetterereignissen wie Zyklonen und Erdbeben zu kämpfen.

In Zusammenarbeit mit den Schwestergesellschaften vor Ort unterstützt das DRK das Katastrophen-Risikomangement in Myanmar und Bangladesch. Ziel ist es, die Partnerorganisationen institutionell im nationalen Hilfeleistungssystem zu stärken und die Selbsthilfekapazitäten der Bevölkerung zu erhöhen.

# Verbesserung des Katastrophen-Risikomanagements

Weil der Großraum um die myanmarische Metropole Yangon am Zusammenfluss des Yangon und Bago nicht nur viele Menschen beherbergt, sondern auch anfällig für Naturkatastrophen wie Hochwasser ist, leistet das DRK in Myanmar Hilfe, um die dort lebende Bevölkerung vor kommenden Extremwetterkatastrophen besser zu schützen. Gemeinsam mit dem Roten Kreuz vor Ort wird das Katastrophen-Risikomanagement verbessert. Hierzu gehören die Entwicklung von Evakuierungsplänen, die Bereitstellung des nötigen Materials wie Zeltplanen und Erste-Hilfe-Kits für den Katastrophenfall sowie Katastrophenschutzübungen in den Schulen.

# Lage hat sich fortlaufend verschlechtert

Seit Beginn der Unruhen in Myanmar im Februar 2021 ver-



Humanitäre Hilfe des DRK für Flüchtlinge der Volksgruppe der Rohingya aus Rakhine (Myanmar) in Cox's Bazar in Bangladesch. | Foto: Gero Breloer / DRK April 2018

schlechtert sich die humanitäre Lage der Menschen vor Ort stetig. Die Gesundheitsversorgung ist eingeschränkt, die Covid-19-Bekämpfung kommt zum Erliegen. Lieferketten sind unterbrochen, die Lebensmittelpreise stark gestiegen, viele Menschen fliehen vor den gewalttätigen Auseinandersetzungen. Das DRK unterstützt das Rote Kreuz in Myanmar bei der Durchführung von Rettungs- und Erste-Hilfe-Maßnahmen in den Regionen Yangon und Kachin. Mehr als 2.500 Menschen konnten am Rande von Demonstrationen von den Erste-Hilfe-Teams des MRCS behandelt oder in Krankenhäuser transportiert werden. Dafür stehen 143 Ambulanzfahrzeuge sowie 285 Erste-Hilfe-Stationen an 194 Orten bereit. Mit Unterstützung des DRK wurden zudem 1.500 Erste-Hilfe-Pakete verteilt. 80 Freiwillige geben Infobroschüren aus und schulen die Bevölkerung im Umgang mit Massenanfällen von Verletzten.

# COVID-19-Vorbeugung, sanitäre Einrichtungen und sichere Unterkünfte

Die Region Kachin ist durch COVID-19 besonders gefährdet. Freiwillige des MRCS führen zusammen mit dem Gesundheitsministerium Kampagnen durch und klären die Bevölkerung über entsprechende Hygienemaßnahmen auf. Das Projekt umfasst ebenso die Bereitstellung von persönlicher Schutzkleidung sowie die Krankenversicherung für Mitarbeiter und Freiwillige. Außerdem mangelt es an sicheren Unterkünften und sanitären

Einrichtungen. Die Binnenvertriebenen erhalten deshalb Werkzeugkits und Bargeldhilfen zum Ausbau ihrer Häuser.

Lebensgrundlagen in Myanmar verbessern
Zentrales Ziel der Hilfe in Myanmar ist die
Sicherung der Lebensgrundlagen für die
dort lebenden Menschen. Sie versuchen
durch kleine Geschäfte oder landwirtschaftliche Aktivitäten, ihren Lebensunterhalt zu verdienen, doch es mangelt
vielen an sicheren Einkommensquellen. Berufsbildende Maßnahmen und praktische Workshops
sowie gezielte Bargeldhilfen sollen die Menschen in die Lage
versetzen, sich und ihre Familien zu ernähren. ■

Christine Mevius / Quelle: DRK

Kinder im Flüchtlingslager Kutupalong in Cox's Bazar. Foto: Dieter Schütz / DRK / Oktober 2018



# Keine europaweiten Ausschreibungen zur Vergabe des Rettungsdienstes!

AUSNAHMEN BESTÄTIGEN DIE REGEL, HEISST ES. DOCH EINE AUSNAHME, DIE SELBST DER EUROPÄISCHE GERICHTSHOF (EUGH) MIT EINEM URTEIL BESIEGELTE, FINDET IN M-V BISHER KEINE BERÜCKSICHTIGUNG. DAMIT HINKT DAS LAND ANDEREN BUNDESLÄNDERN HINTERHER. WAS IST DA GENAU LOS? WIR FRAGTEN RONNY ESPENHAIN, REFERENT RETTUNGSDIENST BEIM DRK-LANDESVERBAND.



Herr Espenhain, das DRK macht sich erneut für die Novellierung des Rettungsdienstgesetzes in M-V stark, warum?

Der EuGH hat bereits am 21. März 2019 ein Urteil zur Vergabe des Rettungsdienstes gefällt, nachdem es keiner europaweiten Ausschreibung des Rettungsdienstes bedarf. Diese soge-

nannte Bereichsausnahme kann angewendet werden, wenn Kommunen den öffentlichen Rettungsdienst an anerkannte Hilfsorganisationen vergeben. Damit ist die Anwendung des bisherigen Vergaberechts und Durchführung aufwendiger Ausschreibungsverfahren also nicht mehr zwingend notwendig.

# Wie kam es zu dieser Entscheidung?

Das Gericht ist damit der Auffassung gefolgt, dass der Rettungsdienst als Teil der Gefahrenabwehr einzuordnen ist und nicht europaweit ausgeschrieben werden muss, wie reine marktwirtschaftliche Dienstleistungen. Der EuGH bestätigt damit die besondere Rolle des Rettungsdienstes als Element der Daseinsfürsorge für die Bevölkerung.

# Das ist doch ein toller Erfolg, oder?

Ja, wir begrüßen das Urteil sehr. Denn damit wird dem Rettungsdienst bescheinigt, dass er als Einheit von Notfallrettung, qualifiziertem Krankentransport sowie der Unterstützung bei Katastrophen einzusetzen ist. Mit der besiegelten Bereichsausnahme wird er marktunabhängig in die Lage versetzt, ebenso Aufgaben in der Gefahrenabwehr und im Katastrophenschutz zu erbringen.

#### Wo liegt nun das Problem für den Rettungsdienst in M-V?

Die Bereichsausnahme ist bei uns noch nicht anwendungssicher geregelt, weil das Land M-V bisher noch keine Änderung im geltenden Rettungsdienstgesetz vorgenommen hat. Unsere Sorge ist, dass die Ausschreibung zur Vergabe des Rettungsdienstes, die im Rahmen der zehnjährigen Ausschreibungsfrist im Jahr 2025 erfolgen soll, dann europaweit unter marktüblichen Kriterien erfolgt. Für die Rettungsdienste unserer Hilfsorganisationen im Land wäre das quasi ein Schlag ins Gesicht.

# Welche Auswirkungen könnte das für die Rettungsdienste der Hilfsorganisationen haben?

In den letzten Jahrzehnten konnte sich unser Rettungsdienst kontinuierlich weiterentwickeln, ist moderner geworden und hat sich den neuen Erfordernissen angepasst – angefangen von der fristgerechten rettungsdienstlichen Versorgung der Bevölke-



rung inklusive Krankentransportleistungen. Viel Kraft haben wir z.B. in die Ausbildung unserer Mitarbeiter zu Notfallsanitätern gesteckt. Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels, des Notärztemangels sowie entzerrter stationärer gesundheitlicher Versorgungseinrichtungen haben wir unter anderem auch begonnen, telenotärztliche Strukturen aufzubauen. Aus unserer Sicht wäre die Neuausschreibung im Jahr 2025 nicht förderlich für den Erhalt und Ausbau des bestehenden Rettungsdienstes. Die Arbeitsplätze hunderter qualifizierter Rettungsdienstler stünden auf dem Spiel, langfristige Investitionen und Planungen der Träger würden stark gehemmt.

## Was unternimmt das DRK dagegen?

Wir machen seit 2019 auf die prekären Herausforderungen aufmerksam. Mit allen am Rettungsdienst beteiligten Akteuren suchen wir das Gespräch, bringen unsere Expertisen in Fachgremien ein und stellen die Leistungsfähigkeit unseres Rettungsdienstes dar. Mit unserer Kampagne "Rette mich, wer kann" wollen wir verstärkt auf die Situation im Rettungsdienst aufmerksam machen.

#### Was leistet der Rettungsdienst in M-V?

Mit unseren rund 1.100 Notfallsanitätern, Rettungsassistenten und Rettungssanitätern sowie den Notärzten decken wir circa 75 Prozent aller rettungsdienstlichen Einsätze im Flächenland Mecklenburg-Vorpommern
ab. Unsere Rettungsteams
rücken alle zwei Minuten aus, um
Kranke und Verletzte zu versorgen – über

200.000 Mal im Jahr. Rettungsdienstliche Leistungen werden ebenfalls von den Kameraden der DRK-Wasserwacht erbracht, die jährlich rund 140.000 Einsatzstunden leisten. Außerdem stellt das Rote Kreuz im Rahmen seines komplexen Hilfeleistungssystems ein beachtliches Potenzial an zuverlässigen, qualifizierten ehren- und hauptamtlichen Rotkreuzhelfern, die bei Katastrophen und Großschadensfällen mit anderen Hilfsorganisationen Hand in Hand und professionell zusammenarbeiten.

landesweit

# Was wünschen Sie sich für die Zukunft des Rettungsdienstes?

Ganz klar verlässliche Perspektiven, die gewährleisten, dass die bestehenden Strukturen nicht gefährdet werden. Das Rettungsdienstgesetz unseres Bundeslandes muss vor allem bezüglich der europaweiten Ausschreibung geändert werden, damit wir als Rettungsprofis weiterhin auf hohem Niveau für die Daseinsvorsorge, Gesundheit und den Schutz der Bevölkerung in unserem Bundesland sorgen können.

Für das Interview bedankt sich Christine Mevius

RESPEKT

FÜR DIE

RETTUNGS-

# SCHWIERIGER EINSATZ AM STRAND

# Gewalt gegen Rettungskräfte

SOMMER, SONNE UND STRAND. MAN KÖNNTE MEINEN, DER EINSATZ ALS RETTUNGS-SCHWIMMER IST EINES DER SCHÖNSTEN EHRENÄMTER ÜBERHAUPT. DOCH DIE ARBEIT

IST NICHT IMMER LEICHT, DENN OFTMALS ERLEBEN DIE RETTER

AUFGEBRACHTE BADEGÄSTE ODER GAR GEWALT.

Ehrenamt soll Spaß machen, findet Sebastian Antczak, Wachleiter der Wasserrettung in den Kaiserbädern Bansin, Ahlbeck und Heringsdorf auf der Insel Usedom. Jedes Jahr zählt er auf hunderte Ehrenamtliche, die in ihrer Freizeit

auch darum, dass sie sich wohlfühlen, ihre

für Sicherheit der Badegäste und Wassersportler sorgen. Der langjährige Rettungsprofi kümmert sich

Unterkunft liebevoll hergerichtet ist und alle gemeinsam eine gute Zeit haben. Die Gemeinde und lokale Partner unterstützen ihn dabei. Deshalb kommen seine Wasserwachtler aus ganz Deutschland und dem benachbarten Polen gerne zu ihm an die Ostsee. Doch etwas trübt die Stimmung: "Wir haben am Strand leider immer wieder mit Beleidigungen, Anfeindungen und Drohungen zu tun", berichtet er. Ein Ereignis aus dem letzten Sommer ging ihm seitdem nicht mehr aus dem Kopf. "Ein Rettungsschwimmer war mit dem Quad unterwegs zu einer Reanimation und nahm dazu den schnellsten Weg über den Strand. Das Blaulicht war an und so der Grund der Fahrt für jeden sichtbar. Ein Strandbesucher warf sich ihm in den Weg, weil er sich von dem Fahrzeug gestört fühlte", berichtet der Rotkreuzler fassungslos. "Ich habe das Gefühl, dass es jedes Jahr

Dass die Gewalt gegenüber Rettern ein Thema und nicht nur ein persönlicher Eindruck ist, zeigt eine aktuelle Studie des DRK, für die 425 Mitarbeiter aus dem Rettungsdienst befragt wurden. Sie berichteten, dass sie innerhalb von zwölf Monaten mindestens eine Gewaltanwendung im Einsatz erlebt haben. Über 40 Prozent des Personals sind ausschließlich von verbaler Gewalt betroffen, etwa ein Drittel beschreibt gleichzeitig körperliche Übergriffe. Ausschließlich tätliche Angriffe werden von

etwas schlimmer wird", sagt er.

rund 14 Prozent genannt. Beleidigungen und Beschimpfungen kommen bei fast jedem Fünften sogar mindestens ein- bis zweimal pro Woche vor.

Doch nicht nur der Umgang mit den Rettern selbst ist am Strand ein Problem, sondern auch mit ihren Empfehlungen für die Sicherheit der Touristen. "Wenn wir ein Badeverbot aussprechen, gibt es oft endlose Diskussionen, denn eine rechtliche Grundlage haben wir nicht. Oft begeben sich die Urlauber trotzdem in Gefahr, weil sie meinen, sie werden ohnehin gerettet. Bei einigen Gästen besteht ein hohes Anspruchsdenken. Mit dem Entrichten der Kurtaxe erwarten sie eine 1:1-Betreuung von uns", berichtet Sebastian Antczak. Doch als verantwortlicher Wachleiter denkt er nicht nur an die Sicherheit der Badegäste, sondern auch an seine ehrenamtlichen Retter und dass es ihnen gut geht. Er wünscht sich künftig wieder mehr Empathie am Strand, damit der Spaß am Ehrenamt nicht verloren geht.

Text: Franziska Krause | Foto: Kacper Szczepkowski



# RETTUNGSSZENARIEN AM BILDSCHIRM

# Wasserwacht Parchim verzeichnet wachsendes Interesse

THEORIEAUSBILDUNG PER VIDEOKONFERENZ, PRAKTISCHES LERNEN MIT ABSTAND, MASKE UND TEST: DIE WASSERWACHT DES DRK KREISVERBANDES PARCHIM BILDET TROTZ PANDEMIE WIEDER RETTUNGSSCHWIMMER UND SCHWIMMLEHRER AUS.

"Wir brauchen jeden, der Lust hat, die Wasserrettung zu unterstützen", sagt Steffen Beiche. Der Kreisleiter der DRK-Wasserwacht in Parchim und seine Mitstreiter zögerten daher nicht lange und begannen bereits im April mit der theoretischen Ausbildung. Diese erfolgte erstmals als Online-Angebot, jeweils samstags, mit zwölf Teilnehmern an den heimischen Bildschirmen. Die künftigen Retter im Ehrenamt lernten ihre Pflichten und rechtliche Grundlagen kennen, machten sich mit Gefahren an Binnen- und Fließgewässern sowie an der Ostsee vertraut und bekamen einen ersten Eindruck von Rettungsgeräten. "Zunehmend fließen auch andere Aspekte in unsere Ausbildung ein: Da die Akzeptanz Einsatzkräften gegenüber allgemein abnimmt, besprechen wir den souveränen Umgang mit solchen Situationen ebenfalls", weist Steffen Beiche auf ein Phänomen hin, welches immer öfter an Stränden und Badestellen auftaucht. Ob fordernde Eltern beim Schwimmkurs, übermütige Wassersportler oder frustrierte Gäste – Gelassenheit steht den Wasserrettern gut zu Gesicht und wirkt im Fall eines Falles stets deeskalierend.

"Ungeachtet solcher Erfahrungen spüren wir ein wachsendes Interesse an unserer Arbeit. Junge Menschen wollen sich engagieren, Gemeinschaft erleben und durch gutes Training fit halten. Das freut uns wirklich sehr." Faszinierende Technik begeistert ebenfalls: Ob geländegängige Fahrzeuge, Boote oder Drohnen - die Wasserretter sind bestens ausgestattet. Mit dieser Begeisterung ging es im Mai an die praktische Ausbildung witterungsbedingt zunächst ohne Wasserkontakt. Dazu gab es eine ausgefeilte Teststrategie, ein Konzept zum Gesundheitsschutz sowie ausreichend Platz. "Unsere Praxis beginnt damit zu gucken, wo die Teilnehmer stehen. Wie ist es um Schwimmtechniken bestellt? Was macht die Kondition? Ich lege Wert auf die richtige Einschätzung der eigenen Fähigkeiten. Reichen diese noch nicht, so können wir daran arbeiten", sagt Steffen Beiche als erfahrener Ausbilder für Rettungsschwimmer und Wasserretter. Zwölf bis 15 Stunden und ordentliche Prüfungsergebnisse brauchte es schon, bis die Neulinge ins Team der



Theorie-Ausbildung online: Steffen Beiche, Kreisleiter der DRK-Wasserwacht in Parchim, führte die erste Schulung für die Wasserretter aus dem Home-Office durch.

aktuell 65 Rettungsschwimmer im Kreisverband aufgenommen werden konnten. "Egal, was wir im Sommer pandemiebedingt dürfen: Wir stehen bereit, die Badesaison und auch den dringend notwendigen Schwimmunterricht für Kinder abzusichern. Im Vorjahr konnten wir trotz der Einschränkungen 750 Mädchen und Jungen im Wasser fit machen. Das soll jetzt wieder so sein", so Steffen Beiche voller Vorfreude.

Text: Barbara Arndt | Foto: Henry Beiche



FACHPFLEGEEINRICHTUNG FÜR MENSCHEN IM WACHKOMA

# "Bei uns ist es so lebendig! Deswegen arbeite ich gerne hier."

IN DER ROSTOCKER DRK-FACHPFLEGEEINRICHTUNG FÜR MENSCHEN IM WACHKOMA LEBEN 15 BEWOHNER. IHRE PHYSISCHEN UND PSYCHISCHEN EINSCHRÄNKUNGEN SIND SEHR UNTERSCHIEDLICH. DESHALB ERHALTEN SIE GANZ INDIVIDUELLE HILFEN

UND NATÜRLICH VIEL HERZENSWÄRME.

# 6:00 UHR

Pflegedienstleiterin Martina Matzkeit macht ihre Übergabe mit der Nachtschicht. Sie fragt, ob es besondere Vorkommnisse gab und ob spezielle Dinge zu beachten sind. Als nächstes bereitet sie die Medikamentenausgabe vor und geht ihre Runde, um sich ein eigenes Bild von ihren Schützlingen zu machen. Ein paar freundliche Worte. Eine Einschätzung des Befindens. Viele können nicht sprechen, aber trotzdem versteht die Leiterin der Fachpflege die Zeichen der Bewohner. Oftmals kennen sie sich schon viele Jahre und sind füreinander sensibilisiert.



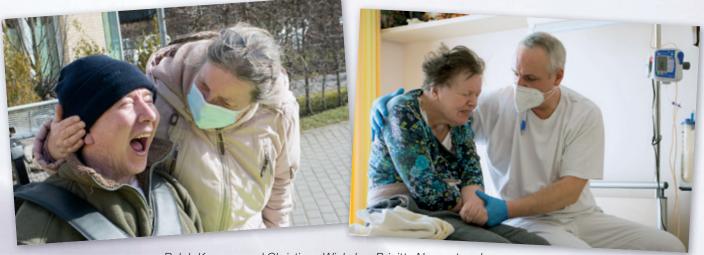


# 7:00 UHR

Das restliche Team der Frühschicht trifft ein. Teambesprechung. Jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter ist für vier Bewohner zuständig. Pro Bewohner gibt es einen Bezugspfleger. Die Aufgaben werden vertrauensvoll erledigt, viele sind sehr intim. Da ist der persönlich gewachsene Draht zueinander wichtig. Zuerst steht die Grundpflege an – waschen, Zähne putzen, Haare kämmen und anziehen. Zudem werden alle medizinisch notwendigen Behandlungen, wie z.B. Verbandwechsel, vorgenommen. Bewohner, die sich gut fühlen, finden im Rollstuhl Platz.

# 9:00 UHR

Christiane Winkel tritt ihren Dienst an. Sie ist die einzige Betreuungskraft im 14-köpfigen Team. Meistens erstellt sie einen Plan für die Woche – und entscheidet dann doch oft ganz individuell über die Art der Beschäftigung. Für jeden hat sie dafür täglich circa zehn Minuten Zeit. Zwei Männer, die gemeinsam in einem Doppelzimmer leben, waren früher leidenschaftliche Gärtner. Heute liest ihnen die Betreuerin aus einer Gartenfachzeitschrift vor. Im Sommer geht sie mit den Bewohnern am liebsten an die frische Luft – Sonne tanken. Sie dreht eine Runde mit Ralph Kossner, der seit Eröffnung der Einrichtung im Jahr 2005 hier lebt und eigentlich fast immer gute Laune hat. "Warum ich unbedingt hier arbeiten wollte? Hier ist es so lebendig. Hier wird so viel gemacht und versucht", sagt lächelnd Christiane Winkel.



Ralph Kossner und Christiane Winkel lachen gern gemeinsam.

Brigitte Neupert und Marco Schünemann kennen sich bereits viele Jahre.

# 10:45 UHR

Marco Schünemann ist gerade bei Brigitte Neupert. Für einen Transfer in den Rollstuhl geht es ihr heute nicht gut genug. Doch nach vielen Stunden des gestreckten Liegens benötigt ihr Körper eine Abwechslung. Behutsam legt er ihre orthopädischen Schuhe an. Schritt für Schritt geht er vor, um sie letztlich für einen Moment auf die Bettkante zu setzen. Er legt den Arm um die ältere Dame, wiegt sie behutsam hin und her. "Gitti, alles ok?" In ihrem Gesicht ist abzulesen, welche Kraft sie diese Situation kostet – und doch ist es wichtig.

# 12:30 UHR

Nach der Mittagsmahlzeit, die die meisten Bewohner bis auf wenige Ausnahmen über eine Sonde erhalten, ist Mittagsruhe. Jeder erholt sich in seinem Bett.

# 15:00 UHR

Nachmittags finden oft Therapien statt – Logopädie, Ergotherapie, Physiotherapie. Manche bekommen Massagen oder atemstimulierende Einreibungen. Oder Familienangehörige schauen vorbei. Horst Lipke bekommt heute Besuch von seiner Frau. Und es wartet eine ganz besondere Überraschung auf sie. Trotz einer muskelbeeinträchtigenden Krankheit hat er sich zum Ziel gesetzt, seiner Frau wieder aufrecht mit einer Laufhilfe entgegenzugehen. Er hat trainiert. Seine Muskeln sind stärker geworden. Fünf Kilo hat er zugenommen. Heute ist es endlich soweit. Das Pflegeteam ist sichtlich bewegt und hat Freudentränen in den Augen.

# 17:30 UHR

Es wird ruhiger. Abendbrotzeit. Wieder über die Sonde. Das bedeutet für viele Positionswechsel – denn das Essen muss aufrecht sitzend im Bett eingenommen werden, damit der Körper die Zugabe gut verdauen kann. Je nach individuellen Vorlieben stehen bis zur Nachtruhe gegen 21 Uhr meist Musik oder Fernsehen auf dem Programm. Brigitte Neupert schaut heute eine Comedysendung, bei der sie Tränen lacht. Da darf es dann gerne mit dem Schlafenge-

hen etwas später werden. In der Nacht muss jeder Bewohner zweimal in eine andere Position gedreht werden, einige benötigen zudem Unterstützung durch ein Beatmungsgerät gibt – eben ganz individuell, natürlich und mit viel Herzenswärme.

Text und Fotos: Stefanie Kasch

eher.
gern
s ab.

Horst Lipke ist Frühaufsteher. Er stimmt seinen Tagesablauf gern mit den Fachkräften morgens ab.



EHRENAMT, FSJ. AUSBILDUNGSPLATZ.

# Junger Warener nutzte Chancen beim Roten Kreuz

LENNART KNUST AUS WAREN (MÜRITZ) LERNTE DIE VIELFALT DES DEUTSCHEN ROTEN KREUZES ALS MITGLIED DER WASSERWACHT KENNEN. IM FREIWILLIGEN SOZIALEN JAHR (FSJ) SAMMELTE ER WEITERE ERFAHRUNGEN UND SICHERTE SICH ANSCHLIEßEND EINEN AUSBILDUNGSPLATZ IM RETTUNGSDIENST.

Mit Lennart Knust bekam die DRK-Wasserwacht Mecklenburgische Seenplatte im Herbst 2016 ein neues Mitglied, das seinen Weg im Deutschen Roten Kreuz suchte und gefunden hat. Damals überzeugte der 14-Jährige bereits mit sehr guten schwimmerischen Leistungen und fand schnell Anschluss bei den Kameraden der Rotkreuz-Gemeinschaft. Schnell erkannte der Teenager, dass die DRK-Wasserwacht ihren Mitgliedern mehr abverlangt als schnelles Schwimmen. Dafür bietet die Gemeinschaft vielfältige Möglichkeiten der Qualifizierung. Diese wollte der zielstrebige Junge unbedingt ausschöpfen. Er integrierte sich schnell in die Gruppe und nahm regelmäßig an den praktischen und theoretischen Ausbildungen teil. Durch das kontinuierliche Training und den eigenen Ehrgeiz schaffte es Lennart im Jahr 2017, das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Silber abzulegen.

Im Sommer 2018 ging er als ausgebildeter Rettungsschwimmer in seinen ersten Einsatz. Dort leistete er zuverlässig und gewissenhaft seine Dienste. Ein Jahr später sicherte Lennart Knust mit mehreren Diensten die Einsatzzeiten der Strandwacht in Ecktannen ab und hatte damit Anteil an der erfolgreichen Badesaison der DRK-Wasserwacht Mecklenburgische Seenplatte. Seinen Wunsch sich weiterzubilden und in der DRK-Wasserwacht Verantwortung zu übernehmen, konnte er sich nach der Ausbildung zum Bootsführer und dem Ablegen des Lehrscheines Schwimmen erfüllen. Außerdem engagiert sich Lennart Knust aktiv im Jugendrotkreuz bei den Ausbildungen zum Juniorschwimmcoach und JRK-Gruppenleiter.

Mit seiner Teilnahme an der MüritzQuerung 2019 und dem 10-Stundenschwimmen der Wasserwacht konnte der junge Ehrenamtler ein Zeichen für die Schwimmförderung an der Mecklenburgischen Seenplatte setzen.

Dass Lennart auch seinen beruflichen Weg beim Roten Kreuz gehen will, stand für ihn schon vor dem Abitur im Jahr 2020



Lennart Knust und Yannick Lauermann trainieren am Badestrand die Wiederbelebung mit Hilfe eines AED.

fest. Deshalb bewarb er sich hier zunächst um ein FSJ, das er im vergangenen Sommer startete. Als Leiter der Schwimmkurse und einer Ferienfreizeit sowie als Bootsführer auf dem Rettungsboot "Sturmvogel 1" bot ihm die Wasserwacht ein breites Spektrum an Aufgaben, die der FSJIer meisterte.

Die anschließende Ausbildung zum Rettungssanitäter schloss Lennart Knust mit sehr guten Ergebnissen ab. Kürzlich konnte er im mobilen Impfteam ein weiteres spannendes Aufgabenfeld entdecken und wurde zu einer wichtigen Stütze im Kampf gegen die Corona-Pandemie. Sein jahrelanges, kontinuierliches Engagement wurde schließlich mit einem Ausbildungsvertrag zum Notfallsanitäter in der DRK Rettungsdienst Mecklenburgische Seenplatte gGmbH belohnt.

"Über die Wasserwacht habe ich die Vielfalt des Deutschen Roten Kreuzes kennengelernt. Auf dem Rettungsboot und in der Strandwacht konnte ich bereits einige Rettungseinsätze absolvieren. Das hat mich inspiriert und meinen Berufswunsch geprägt."

Text und Fotos: Stephan Radtke

# JRKler vermissen reale Treffen mit ihren Freunden

# ... und haben viele Pläne für die Zeit nach der Pandemie

SMARTPHONE UND TABLET SIND DINGE, AUF DIE WOHL KEIN JUGENDLICHER MEHR VERZICHTEN MÖCHTE. ALLERDINGS ERSETZEN SIE PERSÖNLICHE KONTAKTE, GEMEINSAME ERLEBNISSE UND KOLLEKTIVES LERNEN NICHT. DAS MACHTEN JRKLER BEI EINER KLEINEN UMFRAGE UNMISSVERSTÄNDLICH DEUTLICH. ABER AUCH, WIE SIE SICH DIE ZEIT NACH DER PANDEMIE VORSTELLEN.

# **ALINA (16)**

#### **DRK-Kreisverband Parchim**

Aktuell kann man aufgrund dieser Pandemie leider nicht so viel im JRK machen wie sonst. Aber wir haben dennoch einige Möglichkeiten, uns zu engagieren. Ich betreue in meiner Freizeit sehr

gerne Menschen nach der Blutspende. Demnächst möchte ich zudem in einem Parchimer Testzentrum mithelfen, wie auch andere aus meiner JRK-Gruppe. Ich weiß, dass es für alle nicht leicht ist und dass man viel einstecken muss. Ich finde aber schade, dass unsere JRK-Aktivitäten wie Wettbewerbe oder wöchentliche Zusammenkünfte ausfallen. Trotzdem besteht in unserer Gemeinschaft immer noch das Gefühl der Zusammengehörigkeit, welches ich nicht missen möchte. Wenn Corona vorbei ist, würde ich mir wünschen, dass die ausgefallenen Wettbewerbe auf Kreis-, Landes- und Bundesebene nachgeholt werden. Auch unsere geplanten und beliebten Aktivitäten wie z. B. Ausflüge oder Wandertage sollten bald wieder stattfinden. Das Wichtigste für mich ist der regelmäßige Kontakt zu allen Gruppenmitgliedern in allen Kreisverbänden, um etwas verlorene Zeit aufzuholen und einfach gemeinsam Spaß zu haben.

Situation nicht gut. Es fehlen uns die Teamtreffen und wir wünschen uns, dass wir bald wieder starten können.

Da wir beide in diesem Sommer 16 Jahre alt werden, wollen wir uns parallel zum JRK im Sanitätszug engagieren. Marlon: Ich möchte auch gerne am Gruppenleiterlehrgang teilnehmen, um unsere JRK Gruppe zu unterstützen.

Anabell: Mich interessiert der Lehrgang Realistische Unfalldarstellung. Den möchte ich aber real erleben und nicht nur online. Wir wünschen uns, dass alles wieder so läuft, wie es vorher war, mit Ausbildungen und Veranstaltungen. Das vermissen wir sehr.

### **THORBEN (19)**

# **DRK-Kreisverband Rostock**

Derzeit passiert in unserer JRK-Gruppe leider nicht viel. Wir führen digitale Gruppenstunden durch, aber die Präsenzveranstaltungen fehlen mir sehr. Denn ich bin Gruppenleiter und bringe den JRKlern auf spielerische Weise

Hilfe und Technik nahe.

ich bin Gruppenleiter und bringe den JRKlern auf spielerische Weise bei vielen Aktivitäten neue Themen aus den Bereichen Erste

In erster Linie möchte ich die Gruppenstunden wieder in Präsenzform durchführen und theoretische wie praktische Themen anpacken. Außerdem möchte ich das JRK bei öffentlichen Veranstaltungen präsentieren, um neue Jugendliche für uns zu gewinnen. Natürlich wollen wir auch wieder Ausbildungswochenenden mit dem JRK sowie anderen Gemeinschaften und Hilfsorganisationen planen und durchführen.

Für die Statements bedankt sich Christine Mevius | Fotos: privat



# Große Freude und Spannung in der DRK-Kita Kinderland

DIE AUßERGEWÖHNLICHEN BEDINGUNGEN WÄHREND DER PANDEMIE SIND FÜR DIE JÜNGSTEN UNSERER GESELLSCHAFT MITUNTER SEHR ANSTRENGEND. EINE ÜBERRASCHUNG TUT IHNEN DA BESONDERS GUT.



Mit großer Freude verfolgten die Kinder das Puppenspiel.



In der Feuerwache wurde der Kaffee immer wieder kalt.

Einen wunderbaren Vormittag erlebten die Kinder und Erzieher der Kita Kinderland in Abtshagen im DRK-Kreisverband Nordvorpommern. Mithilfe von Sponsoren hatten die Eltern dafür gesorgt, dass sie Besuch von Birgit Schuster mit ihrem Figurentheater Schnuppe bekamen. Auf dem Programm stand das Puppenspiel "Bei der Feuerwehr wird der Kaffee kalt", das viel Spannung in den Kita-Alltag bringen sollte.

Aufgeregt erwarteten die Kinder den Beginn der Veranstaltung, als plötzlich eine Frau mit einem großen Kasten den Raum betrat. Natürlich wollten alle wissen, was da wohl drin ist und waren sehr erstaunt, als eine Feuerwehr zum Vorschein kam, die aufgeklappt wurde und in deren Inneren sich eine Feuerwache befand. Voller Spannung warteten alle darauf, was nun passieren würde. "Die Feuerwehrleute saßen am Tisch und hatten endlich eine Kaffeepause. Doch plötzlich ging der Alarm los. Jetzt musste alles ganz schnell gehen! Löschmeister Meier dirigierte seine Kameraden, die mit dem Löschwagen in Windeseile lossausten, um einen Brand zu löschen. Es war das Haus von Oma Eierschecke, das in Flammen stand. Sie war kurz in den Keller gegangen, hatte aber vergessen, die Ofentür zu schließen. Glut fiel auf den Teppich und kurz darauf brannte die ganze Stube. Die Feuerwehrleute gingen mutig voran und konnten den Brand ruckzuck löschen", erzählt begeistert die Mutti Julia Müller. Sie verfolgte nicht nur den Fortgang der Geschichte, sondern auch, wie beeindruckt die Kinder von dem Geschehen waren. Die kleinen Zuschauer freuten sich, als Oma Eierschecke den Feuerwehrleuten als Dankeschön ihren selbstgemachten Kuchen schenkte. Dass der Kaffee in der Feuerwache inzwischen kalt geworden war, fanden sie sehr schade. Aber was solls: Die fleißigen Feuerwehrleute kamen ohnehin nicht zur wohlverdienten Pause. Mit großen Augen verfolgten die Zuschauer, die Rettung eines Kindes, das ins Eis eingebrochen war. Kurz darauf musste im Tierpark ein Baum weggeräumt werden, der vor dem Futterhaus der Elefanten umgestürzt war und die Tür blockierte. Und bald stellten alle fest: Die Feuerwehrleute kommen nie wirklich zum Kaffee trinken, weil immer etwas passiert – oft durch Unachtsamkeit.

Das Stück begeisterte die Kita-Kinder so sehr, dass sie ihren Eltern unbedingt sofort davon erzählen mussten. "Oma Eierschecke hat das ganze Haus in Brand gesetzt, weil sie einen Kuchen gebacken hat", plapperte die fünfjährige Frida munter drauf los. Auch der gleichaltrige Anton war noch Tage später gedanklich mit dem Puppenspiel beschäftigt und erzählt seiner Mutti morgens nach dem Aufstehen: "Stell dir mal vor, da hat der Löschmeister Meier uns wirklich nass gespritzt, weil er dachte, wir sind glühende Köpfe." Beide mussten lachen und der Tag fing gut an. "Wenn ein Puppenspiel so viel Eindruck hinterlässt, dann war es eine gelungene Überraschung", freuten sich am Ende die Mütter Julia Müller und Anett Sturm. Sie bedanken sich sehr herzlich bei den drei Sponsoren, ALL MEDICAL GmbH in Stralsund, ABAT Jürgen Hoeler e.K. in Stralsund und Matthias Rimbach Motoren- und Fahrzeugservice, Gremersdorf Buchholz, die dieses schöne Erlebnis ermöglicht haben.

Text: Katja Mann | Foto: Archiv Kita Kinderland

# Wenn aus Paten Freunde werden

GEMEINSAM GELINGT, WAS ALLEINE NUR SCHWER MÖGLICH IST. ZUM BEISPIEL MIT HILFE VON PATENSCHAFTEN, DIE EHRENAMTLICHE HELFER SEIT FÜNF JAHREN IN NORDWESTMECKLENBURG FÜR FLÜCHTLINGE ÜBERNEHMEN.

Manchmal ist es nicht einfach, sich im Alltag zurechtzufinden. Menschen, die aus einem anderen Land kommen und die Sprache in der neuen Heimat noch nicht beherrschen, fällt das besonders schwer. Patenschaften zwischen Einheimischen und Zugezogenen können in solchen Fällen sehr hilfreich sein. Mit dem Programm "Menschen stärken Menschen" fördert das Bundesfamilienministerium solche Formen der Unterstützung. Der DRK-Kreisverband Nordwestmecklenburg beteiligt sich seit 2016 erfolgreich daran.

Beim Start dieses bürgerschaftlichen Engagements lernten sich auch das Ehepaar Uta Barten und Jürgen Ewers (beide 69) aus Lindow und die Flüchtlinge Efrem Fesshaye (38) und Jordanos Sebathu (32) aus Eritrea kennen. Die engagierten Mecklenburger halfen den jungen Leuten bei vielen Formalitäten, bei der Antragstellung für eine Wohnung und dem Einzug, sie erklärten ihnen viele Dinge beim Start in ihr neues Leben, wozu unter anderem auch Erläuterungen zur Mülltrennung gehörten, die ihnen bisher fremd war. Und so ergab es sich, dass aus der anfänglichen Unterstützung ein engerer freundschaftlicher Kontakt zwischen den Menschen aus dem Nordosten Afrikas und den Mecklenburgern entstand. Die vielen gemeinsamen Gespräche unterstützten das Lernen der deutschen Sprache. Tolle Sommerfeste und Tagesausflüge brachten sie einander näher und bleiben in unvergesslicher Erinnerung.

Inzwischen gehören ein Sohn und zwei Töchter zu der jungen Familie aus Eritrea, die nach Hamburg gezogen ist. Trotz der Entfernung nutzen die ehemaligen "Patenkinder" jede Gelegenheit, ihre Freunde in Nordwestmecklenburg zu besuchen. Gegenseitige Einladungen zu den Geburtstagen sind selbstverständlich und werden stets mit großer Vorfreude organisiert. Was nach Überwindung der Corona-Pandemie hoffentlich bald wieder möglich ist. Denn für diesen Sommer ist ein besonderer Höhepunkt geplant: Eine gemeinsame Reise nach Dänemark, denn die afrikanischen Freunde wollen heiraten. In Deutschland ist das nicht möglich, weil der im Sudan geborene Efrem keine Geburtsurkunde hat. Uta Barten und Jürgen Ewers wollen die fünfköpfige Familie auf dieser besonderen Reise begleiten und Trauzeugen sein. Als kleine Überraschung für das frischvermälte Paar ist anschließend eine Hochzeitsfeier in Lindow geplant. "Wir haben die jungen Leute sehr ins Herz geschlossen, sie gehören für uns zur Familie", sagt Jürgen Evers.

Dieses ist eine von circa 60 Patenschaften, die jedes Jahr in Nordwestmecklenburg abgeschlossen oder verlängert werden. Wer sich ebenfalls ehrenamtlich im Rahmen des Projekts "Menschen helfen Menschen" engagieren möchte, findet Informationen und die Unterstützung von Koordinatoren über Ulla Hardt, E-Mail u.hardt@drk-nwm.de oder Mobil 01 52/3271 1203.

Text: Annette Broose | Foto: Ulla Hardt





# Positive Lerneffekte dank Digitalisierung

DEN KINDERN AN DER DRK-SCHULE IN PATZIG AUF RÜGEN FÄLLT DAS LERNEN AUFGRUND GEISTIGER BEHINDERUNGEN SCHWER. DESHALB IST NICHT NUR DIE INDIVIDUELLE FÖRDERUNG BESONDERS WICHTIG, AUCH DER EINSATZ VON TABLETS UND NOTEBOOKS ERWEIST SICH ALS HILFREICH.

Mattes ist mit Feuereifer im Unterricht dabei. Dennoch wird er aufgrund seiner geistigen und körperlichen Einschränkungen nie an die Lernleistungen Gleichaltriger heranreichen. Aus diesem Grund besucht er die Schule mit dem Schwerpunkt geistige Entwicklung des DRK-Kreisverbandes Rügen-Stralsund in Patzig in der Nähe von Bergen. Hier kann auf seine Lebensund Lernbedürfnisse bestens eingegangen werden. Doch nicht nur die Förderung und Motivation durch die Lehrerinnen und Lehrer ist maßgebend, auch die entsprechenden Arbeitsmittel spielen eine große Rolle im Schulalltag des 16-Jährigen und seiner 63 Mitschüler.

Um den Kindern Schreiben, Rechnen & Co. näher zu bringen, ist viel Kreativität gefragt. Besonders ist, dass sie zwar nach Alter in Klassen sortiert sind, jedoch in den jeweiligen Fächern auf unterschiedlichem Niveau arbeiten. Bedeutet: Alle bearbeiten die Aufgaben so, wie sie es können und nutzen dafür unterschiedliche Arbeitsmaterialien. Eine kleine Herausforderung, aber dank Stations- und Gruppenunterricht gut umsetzbar.

Dabei gewinnt die Digitalisierung immer mehr an Bedeutung. Mittlerweile gibt es an der Schule zehn Tablets und 16 Notebooks, die von Klasse zu Klasse wandern. Zuletzt finanzierte der DRK-Kreisverband drei Tablets mit Restmitteln des nun aufgelösten Hilfsfonds für Bildung und soziale Integration. Schulleiterin Antje Weck zeigt sich begeistert von der neuen Technik: "Ein gutes Beispiel ist Mattes. Er hat nicht nur geistige Handicaps, sondern ist auch Spastiker und hat Schwierigkeiten, einen Stift zu halten. Daher fällt ihm das Schreiben sehr schwer. Dank des Touchscreens auf dem Tablet kann er trotz seiner motorischen Schwächen wunderbar Aufgaben lösen." Diverse Apps und eBooks ergänzen den Unterricht. Hier werden Aufgaben nicht nur interaktiv und spannend dargestellt, sondern mitunter sogar vorgelesen – eine weitere Stütze bei der Stationsarbeit. "Wir sparen am Ende nicht nur Papier- und Druckkosten oder Ausgaben für die sehr teuren Lehrbücher, sondern erweitern auch unsere pädagogischen Hilfsmittel, die sich als absolut nützlich erweisen. Dies ist in vielerlei Hinsicht eine Bereicherung für unsere Schützlinge. Eines steht fest: Wir werden auch in Zukunft weiter auf die Digitalisierung setzen", betont die Schulleiterin.

Text und Foto: Anja Wrzesinski

# ZUVERLÄSSIGE HILFE SEIT 30 JAHREN

# Beratungsarbeit ist Herzensangelegenheit

VOR 30 JAHREN ÖFFNETEN IN M-V DIE DRK-SCHWANGERENBERATUNGSSTELLEN IHRE TÜREN. ZU DEN DERZEIT 15 ROTKREUZ-BERATERINNEN GEHÖRT SILKE WORSCHECH, DIE SEIT 1994 SCHWANGERE FRAUEN UND FAMILIEN VERANTWORTUNGSVOLL UNTERSTÜTZT.

"Eine Schwangerschaft kann Freude und Hoffnung bedeuten, aber auch Angst machen und ein großes Problem darstellen", sagt Silke Worschech vom DRK-Kreisverband Ostvorpommern-Greifswald. Was die Nachricht für ratsuchende Schwangere auch immer bedeutet, bei der Anklamer Beraterin und ihren Kolleginnen im gesamten Bundesland sind sie in guten Händen. Sie machen werdenden Müttern Mut, beantworten Fragen, unterstützen beim Ausfüllen von Anträgen, bei der Wohnungssuche, vermitteln an weiterführende Stellen, wie z.B. Hebammen, Frühe Hilfen, Jugendämter, sowie Erziehungs- und Schuldnerberatungen. Regelmäßig kommen neue Themen wie die Beratung bei auffälligem pränatalen Befund, Kinderwunschbehandlung oder die Vaterschaftsanerkennung hinzu. Dafür sind regelmäßige Weiterbildungen unverzichtbar. "Gemeinsam suchen wir nach Lösungen bei anstehenden Problemen und unterstützen die Familien, damit Ratsuchende positiver in die Zukunft blicken können", berichtet die 55-Jährige. "Die Frauen sind heute aufgeklärter, informieren sich vorab im Internet und stellen uns dann ihre speziellen Fragen", sagt sie und fügt hinzu: "Beim ersten Kontakt in unseren Beratungsstellen erfahren die Frauen, dass sie hier eine zuverlässige und verständnisvolle Ansprechpartnerin gefunden haben und kommen bei weiteren Anliegen gerne zu uns."

Etwa elf Prozent der Gespräche sind Konfliktberatungen, in denen es um die Frage geht, eine bestehende Schwangerschaft fortzusetzen oder abzubrechen. "Ob eine Familie wachsen wird oder nicht, entscheiden nicht wir als Beraterinnen. Unsere Beratung erfolgt ergebnisoffen. Wir respektieren die Beweggründe und Bedenken der Frauen, können in diesem Prozess Anlaufstelle und Impulsgeber sein", sagt Silke Worschech. Die folgende Situation hat sich ihr dabei besonders eingeprägt. "Eine über 40-jährige Frau kam schwanger zu mir. Sie hatte jahrelang vergeblich versucht,

# **17** DRK-Schwangerenberatungsstellen mit 15 Beraterinnen in M-V:

Anklam, Demmin u. Malchin, Grevesmühlen u. Gadebusch, Grimmen, Hagenow u. Boizenburg, Neustrelitz, Pasewalk u. Ueckermünde sowie Strasburg, Sternberg u. Crivitz, Teterow u. Gnoien, Waren



Silke Worschech ist Beraterin mit Leib und Seele. Aktuell werden viele Beratungen telefonisch durchgeführt oder mit zusätzlichen Schutzmaßnahmen.

ein Kind zu bekommen. Aber jetzt war sie der Meinung, dass es dafür zu spät sei und hatte das Kapitel für sich abgeschlossen", berichtet die Beraterin. "Jede Frau hat ganz individuelle Gründe für ihre Entscheidung. In den meisten Fällen können wir sie gut verstehen", erklärt sie.

"Obwohl sich viele Frauen nach dem Gespräch für unser Verständnis sowie die Anregungen und Informationen bedanken, bleibt der Zweifel, ob eine Pflichtberatung tatsächlich angebracht ist. Fraglich ist auch, ob ein Schwangerschaftsabbruch tatsächlich im Strafgesetz verankert sein muss, ob es richtig ist, dass Frauen nur eingeschränkt Informationen erhalten können und heute immer noch befürchten müssen, aufgrund eines Schwangerschaftsabbruchs angeprangert zu werden", gibt die erfahrene Beraterin zu bedenken. "Ich hatte in all den Jahren noch nie eine Frau vor mir, die sich die Entscheidung leicht und keine Gedanken gemacht hatte", berichtet Silke Worschech. Die langjährige Erfahrung zeigt, dass Frauen diese Entscheidung sehr verantwortungsvoll und gut überlegt treffen. Egal, wie diese am Ende aussieht - die Beraterinnen stehen den Frauen und Familien offen, einfühlsam und mit ihrem Wissen zur Seite. Dass dieses Angebot notwendig ist und gut angenommen wird, zeigen die 75.694 Beratungsgespräche, die die Rotkreuzberaterinnen allein in den letzten zehn Jahren geführt haben.

Text und Foto: Franziska Krause

# Für ein sicheres Leben und harmonisches Miteinander

IN DEN HÄUSERN DES BETREUTEN WOHNENS VOM DRK GIBT ES MENSCHEN, DIE SICH LIEBEVOLL UND UMSICHTIG UM DAS WOHL DER BEWOHNER KÜMMERN. ZU IHNEN GEHÖRT CORNELIA JANN-HILGERT. UNSERER REDAKTEURIN KATHLEEN KLEIST GAB DIE 50-JÄHRIGE EINEN KLEINEN EINBLICK IN IHRE TÄTIGKEIT.

Sie sind Hausdame im Betreuten Wohnen des DRK am Oberbachzentrum in Neubrandenburg. Was ist das eigentlich für eine Einrichtung? Das Konzept des Betreuten Wohnens umfasst zum Beispiel barrierearmes Wohnen, stufenlose Hauszugänge, eine Begegnungsstätte und meine Tätigkeit. Seit sechs Jahren kümmere ich mich stundenweise von montags bis freitags um die Wünsche und Probleme der Bewohner und schaue, wann und wo sie Unterstützung benötigen.

Sie sind also die gute Seele des Hauses, aber was gehört eigentlich zu Ihren konkreten Aufgaben? Ich bin Ansprechpartnerin für unterschiedlichste Dinge bei der Bewältigung des Alltags. Wenn nötig, vermittle ich Pflegedienstleistungen und verschiedene andere Hilfestellungen, halte Kontakt zu Angehörigen und Pflegediensten. Gerade bei älteren Menschen ist es oft wichtig, frühzeitig zu erkennen, ob Unterstützungsbedarf besteht, damit sie sich nicht überfordern. Außerdem achte ich darauf, dass sich einzelne Bewohner nicht zu sehr zurückziehen und vereinsamen. Ich mache ihnen Vorschläge für gemeinsame Beschäftigungen, fördere die Kommunikation untereinander, organisiere unterschiedlichste Veranstaltungen, die sich die Bewohner wünschen dürfen oder besondere Aktionen und Ausflüge. Am besten gefällt es mir, wenn alle harmonisch in der Hausgemeinschaft zusammenleben, fröhlich sind und das Leben genießen können.

Geburtstagsnachmittage bis hin zu Tagesausflügen. Andere wiederum schauen gelegentlich in unserer Begegnungsstätte vorbei, manche interessieren sich für unsere Angebote gar nicht. Also je nach Lust und Laune.

Was ist das Besondere an Ihrer Arbeit? Ich freue mich immer sehr, wenn unsere Bewohner miteinander ins Gespräch kommen oder sich treffen, um gemeinsam etwas zu unternehmen. Viele der älteren Menschen leben allein und sind dankbar, wenn sie mit anderen reden oder gemeinsame Hobbys pflegen können.

#### Gibt es auch Dinge, die Ihnen nicht so sehr liegen?

Natürlich. Wo viele Menschen zusammentreffen, gibt es auch unterschiedliche Ansichten, die mitunter nicht immer nett kommuniziert werden. Da muss man dann als Streitschlichter einen guten Job machen, damit die Harmonie im Haus nicht abhandenkommt. Aber es gibt auch Abschiede. Sei es der Umzug ins Pflegeheim oder der Tod eines Bewohners, der einen traurig stimmt. Leider gehört auch das dazu.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft? Ich wünsche mir

sehr, dass wir alle endlich die Corona-Pandemie überstehen







Helfer des Sportvereins mit vorbereiteten Imbissbeuteln.

Alexander Bode, Trainer und Blutspender.

# ERSTE KOOPERATION EINES SPORTVEREINS MIT DEM DRK-BLUTSPENDEDIENST IN M-V

# Mehr als nur Fußball im Kopf

DER SV WARNEMÜNDE FUSSBALL E.V. RIEF ZUM BLUTSPENDEN AUF UND VIELE FREIWILLIGE KAMEN.

Als erster Sportverein in MV verpflichtete sich der SV Warnemünde Fußball e.V. vier Blutspendetermine in diesem Jahr eigenständig durchzuführen. Als die Tinte unter dem Vertrag trocken war, sind zwar alle Wünsche gegenseitig erläutert worden, aber es ahnte noch niemand, welche Wellen das Engagement der Warnemünder Fußballer im Umkreis schlägt.

"Wichtig für uns als Verein, der sich auch sehr stark dem Kinderund Jugendsport widmet, ist es zu zeigen, dass wir uns sozial engagieren, über den Tellerrand schauen und aktiv Gutes unterstützen wollen", erklärt Martin Bartsch, Mitglied im Vorstand des SV Warnemünde Fußball e.V. "Das Blutspenden hat in Warnemünde eine jahrzehntelange Tradition und ist ebenso mit unserem Ostseebad verbunden wie unser Sportverein. Da meinen wir, das passt gut zusammen!"

Die erste Blutspende-Aktion startete am 10. März 2021. Etliche Sportler verteilten Plakate und Flyer im Ort, teilten in den sozialen Netzwerken ihre guten Absichten mit und riefen aktiv Freunde, Bekannte und Sponsoren zum Blutspenden auf. Martin Bartsch nutzte seine Beziehungen zum Rewe-Markt am Ortseingang und orderte Gesundes für die Imbissbeutel. Die Sporthalle auf dem Vereinsgelände wurde an diesem Tag umfunktioniert und pünktlich ab 14 Uhr für die Blutspender geöffnet. Einer der Ersten war Alexander Bode, seit sechs Jahren Nachwuchstrainer beim SV Warnemünde Fußball e.V., in dessen

Knirpsen-Gruppe schon seine fünfjährige Tochter gegen den Ball tritt. "Als Standortleiter der Dialyse-Einrichtung in Lütten Klein habe ich Tag für Tag mit Blut zu tun. Ich weiß, dass es viele meiner Patienten ohne dieses lebensrettende Medikament nicht mehr geben würde. Wir Gesunden müssen ran und die Pflicht der Nächstenliebe in die Tat umsetzen. Toll, dass wir uns als Sportverein jetzt auch so stark zu diesem wichtigen Thema positionieren können!", wirbt er für die Blutspenden.

Trotz Abstand und Maskenpflicht: Beim Treffen auf dem Sportplatz und in der Halle gab es immer wieder ein großes Hallo der Sportler, Sponsoren, Vereinsmitglieder, Warnemünder Stammspender oder Erstspender, die über Facebook und Instagram neugierig geworden waren.

Am Ende erzielten der Sportverein und das Team vom DRK-Blutspendedienst ein unglaubliches dreistelliges Ergebnis: 102 Spendewillige konnten an diesem Tag begrüßt werden, so viele wie noch nie in Warnemünde.

Reichlich erschöpft, aber stolz und glücklich trafen sich alle Aktiven zum Abschlussfoto. "Ein total gelungener Start! Aber auch Ansporn, einiges noch besser zu machen und auch hier





# Schwierige Zeiten für psychisch kranke und drogenabhängige Menschen

MENSCHEN, DIE ES IN IHREM LEBEN NICHT LEICHT HATTEN, IST ES OFT NICHT MÖGLICH, PSYCHISCHE PROBLEME ODER DROGENABHÄNGIGKEITEN ALLEINE ZU ÜBERWINDEN. IN M-V FINDEN SIE HILFE IN DEN PSYCHOSOZIALEN ZENTREN DES ROTEN KREUZES. THILO RAU, GESCHÄFTSFÜHRER DER DRK SOZIALE BETREUUNGSDIENSTE GGMBH ERKLÄRT, WELCHE PROBLEME ES DORT GEGENWÄRTIG GIBT.

Geschäftsführer Thilo Rau Herr Rau, wie sichern Sie die Betreuung in den ambulanten und stationären Einrichtungen während der Pandemie? Die erste Frage ist jeden Tag, ob alle Mitarbeiter verfügbar sind oder wegen Kinderbetreuung bzw. Quarantäne zu Hause bleiben müssen. Ausfall bedeutet für

die Teams immer gleichzeitig Mehrarbeit, die nicht planbar ist. Für unsere Klienten wollen wir unter diesen außergewöhnlichen Umständen so viel Normalität wie möglich herstellen. Das ist oft nicht leicht, denn durch das Tragen der Maske wird die Kommunikation oft schwierig, weil die Mimik fehlt. Wir tun alles, um unsere Klienten bestmöglich durch die schwere Zeit zu begleiten, ihnen Mut zu machen und Hoffnung zu geben.

#### Welche Probleme bringt die Pandemie für die Klienten?

Die umfassenden Einschränkungen und Regeln für Pflegeheime gelten auch in unseren stationären Einrichtungen. Laufend passen wir die Schutz- und Hygienekonzepte an und sorgen für die notwendigen Materialien. Unsere Klienten sind sehr einsichtig, halten sich an die Regeln und akzeptieren die Kontakteinschränkungen – auch wenn es manchmal schwerfällt. Hin und wieder müssen unsere Fachkräfte therapeutische Herausforderungen meistern. Beispielsweise, wenn Klienten Angstzustände haben oder in die Drogen- oder Alkoholabhängigkeit zurückfallen. Manche leiden darunter, dass gemeinsame Freizeitgestaltung und sportliche Betätigungen über einen so langen Zeitraum ausfallen müssen. Bezüglich der Besuchseinschränkung bringt die Pandemie in der stationären Betreuung wenig Einschnitte, weil die meisten keinen Besuch von Angehörigen bekommen. Schwieriger ist es in unse-

Einrichtungsleiter Sebastian Flügel (rechts) sorgt für Abwechslung im Alltag der Klienten. Fotos: Christine Mevius / Archiv

ren Tagesstätten. Sie mussten wegen der großen

Ansteckungsgefahr zeitweise geschlossen werden. Anstelle der Betreuung vor Ort haben wir individuelle Maßnahmen eingeleitet, halten regelmäßig telefonisch Kontakt, machen Einkäufe und besorgen Medikamente. Wir haben 24-Stunden-Rufbereitschaft, denn unsere Mitarbeiter sind häufig die einzigen Ansprechpartner der zu betreuenden Menschen.

#### Worin bestehen die Ziele der Betreuungsarbeit?

Die Ziele sind für alle Klienten individuell definiert. Häufig bestehen sie darin, abstinent zu bleiben, Ängste zu überwinden, Struktur in ihren Tagesablauf zu bringen, sich selbst zu versorgen, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und in einer eigenen Wohnung zu leben. Das mag im ersten Moment für Außenstehende etwas banal klingen, aber wenn man die Biografien dieser Menschen kennt, weiß man, dass sie dafür meist riesige Hürden überwinden müssen. Dabei helfen ihnen unsere qualifizierten Mitarbeiter, die mit viel Sachverstand, Empathie und Geduld sowie den zuständigen Ämtern daran arbeiten, diese Ziele zu erreichen. Sie alle brauchen in besonderem Maße unsere Hilfe und es wird jetzt wirklich Zeit, dass sich die Situation endlich entspannt und wir möglichst bald ins normale Leben zurückkehren können. Dafür lässt sich u. a. die Mehrzahl unserer Mitarbeitenden impfen – und ich mich natürlich auch.

Für das Interview bedankt sich Christine Mevius



# Sport und Bewegung bei Diabetes mellitus Typ 2 – warum ist das so wichtig?

KÖRPERLICHE ERTÜCHTIGUNG, MUSKULÄRE FITNESS, SPORT UND BEWEGUNG SIND FÜR UNS ALLE WICHTIG UND SOLLTEN TÄGLICHER BESTANDTEIL DES ALLTAGS SEIN, INSBESONDERE FÜR MENSCHEN MIT DIABETES.



Sporteinheit mit erfahrenen Physiotherapeuten im Rahmen der Diabetestrainingswochen im DRK-Krankenhaus Grevesmühlen. | Foto: DRK-Archiv

Körperliche Aktivität, welcher Art auch immer, ist eine hervorragende Behandlungsmöglichkeit, wenn nicht sogar die wichtigste – vor allem beim Typ 2-Diabetes. Dabei spielt es keine Rolle, welcher Sportart bzw. welcher Aktivität Sie nachgehen. Ob Laufen, Volleyball, Hausputz oder schweißtreibende Gartenarbeit. Jede Art von körperlich fordernder Tätigkeit verbraucht Energie und verbessert dadurch die Stoffwechsellage. Sie fördert die Durchblutung des gesamten Gefäßbettes und beugt dadurch typischen Gefäßerkrankungen vor. Bewegung an der frischen Luft schützt zudem vor Infekten, da sie das Immunsystem stärkt. Sie versorgt den Körper mit Vitamin D und macht obendrein gute Stimmung.

Damit Muskeln arbeiten können, brauchen sie Energie. Diese Energie ist gleichbedeutend mit Glucose, also "Zucker". Die Muskeln haben eigene Treibstofflager, in denen die Glucose in Form von Glycogen gespeichert wird. Damit wird sichergestellt, dass sofort, wenn Bewegung stattfindet, die Muskeln mit Energie versorgt werden. Wenn die Depots leer sind, versorgt sich der Muskel mit weiterer Energie aus dem Blut und füllt die muskeleigenen Energielager wieder auf.

Entnimmt die Muskelzelle Energie aus dem Blut, sinkt der Blutzucker. Die dem Körper zugeführte überschüssige Energie landet

dann also nicht in den Fettdepots, sondern im Muskel und steht für die nächste Aktivitätsphase bereit. Je mehr Muskeln in einem Körper vorhanden sind, desto größer ist dieser Effekt; mehr Muskeln = mehr muskuläre Energiedepots = mehr Entnahme von Energie aus dem Kreislauf, um die Lagerstätten wieder aufzufüllen. (Abb.: Energiekreislauf im Muskel)

Um Muskelaufbau zu betreiben bzw. muskuläre Fitness aufzubauen, empfiehlt sich eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining. Den besten Effekt erzielt man nach aktuell geltenden Empfehlungen durch viermaliges Ausdauertraining pro Woche, wobei jede Einheit etwa 40 Minuten dauern sollte. Dafür bieten sich Laufen, schnelles Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen oder Aquajogging an. Alternativ sind selbstverständlich auch Ausdauerübungen (z. B. auf einem Cross-Trainer) möglich. Auch schweißtreibende Gartenarbeit führt zu dem gleichen Ergebnis. Begleitend sollten Übungen zum Muskelaufbau durchgeführt werden, wobei man dafür nicht unbedingt ins Fitnessstudio gehen muss.

Muskelaufbau lässt sich auch problemlos zu Hause oder unterwegs durchführen, am besten mittels Eigengewichtübungen oder leicht transportablen Hilfsmitteln, wie z.B. mit Wasser gefüllte PET-Flaschen als Hanteln oder mit Therabändern. Insbesondere Halteübungen fordern und stärken unsere Muskulatur. Allerdings sollten Patienten, die zudem an Bluthochdruck leiden, darauf achten, dass dabei der Blutdruck deutlich ansteigen kann. Es ist also wichtig, sich vor diesen Übungen beraten zu lassen und vor allem zu Beginn nicht zu übertreiben. Besonders günstig ist es, mehr Bewegung in den Alltag einfließen zu lassen. Hierfür bietet sich an, wenn möglich den Arbeitsweg oder zumindest Erledigungen zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu gestalten. Sollte man auf ein Auto angewiesen sein, ist es ratsam, das Auto entfernt von seinem eigentlichen Ziel zu parken und die letzten Meter zu Fuß zu gehen, um so seinen Bewegungsradius zu erweitern. Außerdem sollten stets, wenn vorhanden, Treppen genutzt und Aufzüge gemieden werden.

# mehr Muskeln mehr muskuläre Energiedepots mehr Entnahme von Energie, Lagerstätten werden aufgefüllt!

# **Hypobox – Erstmaßnahmen bei Unterzuckerung**

Eine so genannte Hypobox in Form einer Brotdose mit einigen hier aufgeführten hilfreichen Utensilien sollte jeder Diabetiker bei sich haben, um schnell reagieren zu können, wenn eine mögliche Unterzuckerung droht! Besonders wichtig auch bei körperlicher Anstrengung.

## sofortige Erstmaßnahmen

- + Täfelchen Traubenzucker oder
- + kleine Tüte Gummibärchen oder
- + Trinkpäckchen Fruchtsaft oder
- + Tube Jubin

#### sollte keine Verbesserung eintreten

- + Täfelchen Traubenzucker oder
- + kleine Tüte Gummibärchen

# zusätzlich bei Besserung

- + Müsliriegel oder
- + Kinderriegel oder
- + Duplo oder
- + mitgebrachtes Pausenbrot
- + mitgebrachtes Obst

#### bei Bewusstlosigkeit

- + Person in stabile Seitenlage bringen
- + keine Nahrung oder Flüssigkeit verabreichen
- + Atemwege frei halten
- + Person nicht allein lassen
- + Notarzt rufen bzw. rufen lassen!

# Bitte notieren Sie in Ihrer Hypobox immer auch folgende Punkte

**Diagnose:** Diabetes **Anlass:** Bewusstlosigkeit/ schwere Unterzuckerung

behandelnder Arzt: .....

Notfallnummer: .....

(wie Partner, Eltern etc.)

Hinsichtlich der Bewegungseinheiten ist es jedoch für Patienten, die insulinpflichtig sind oder einen Insulinmangeldiabetes (Typ 1) haben wichtig, Vorkehrungen zu treffen, um während oder nach der Bewegungseinheit eine Unterzuckerung zu vermeiden.

Wie eingangs erwähnt, entnimmt sich der Muskel zur Durchführung der Bewegung Energie (sprich Zucker) zunächst aus den muskeleigenen Energielagerstätten, aber auch aus dem Blut, sodass nicht nur während der körperlichen Aktivität, sondern auch im Anschluss daran, wenn die Energielagerstätten wieder aufgefüllt werden, Unterzuckerungen auftreten können.

An diesen Effekt sollte bereits im Vorfeld gedacht werden, insbesondere wenn Medikamente, die den Blutzucker senken (Insulin, Sulfonylharnstoffe, Glinide o.ä.), zur Therapie gehören. Während und nach der körperlichen Aktivität sollten Sie auf Warnzeichen einer Unterzuckerung, wie z.B. Schwäche, Kaltschweißigkeit, Heißhunger, Herzjagen oder Kribbeln achten, um mittels kurzfristiger Glucosezufuhr gegensteuern zu können. Hierfür gibt es auch sogenannte SOS-Sportsets für Diabetiker zur ausreichenden Notfallversorgung mit schnell verfügbarer Glucose, z.B. in Form eines Glucose-Gels oder Softdrinks (Abb: Hypobox). Ich empfehle Ihnen, mit dem behandelnden Arzt bei noch bestehender Unsicherheit Rücksprache zu halten. Außerdem empfiehlt es sich, bei Insulinpflicht vor, während und nach der Trainingseinheit den Zucker zu messen. Idealerweise sollte die Bewegungs-

einheit begonnen werden, wenn der Zucker sich im normalen Bereich bewegt. Bereits ein bis zwei Stunden vor der körperlichen Belastung sollte die Zufuhr von langsam wirkenden Kohlenhydraten erwogen werden, direkt vor dem Sport schnell verfügbare Energieträger. Selbstverständlich empfiehlt es sich für alle Sporttreibenden und insbesondere für Diabetiker, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Des Weiteren sollten Sie ein Diabetes- und Sporttagebuch führen, um darauf zu achten, dass es auch bis zu zwei Tage nach der Sporteinheit zu niedrigen Blutzuckerwerten kommen kann. Denn solange kann es dauern, bis die muskeleigenen Energielagerstätten wieder aufgefüllt sind.

Zusammenfassend ist es letztlich unerheblich, welche Art von Sport und Bewegung bzw. körperlicher Aktivität Sie in Ihr tägliches Leben und Ihren Alltag einbauen. Wichtig ist, dass Sie es tun und dadurch Ihren Energieverbrauch steigern, Ihre muskuläre Fitness verbessern und alle günstigen Effekte für sich nutzen.

Text: Dr. med. Rolf Klingenberg-Noftz, Chefarzt Allgemeine Innere Medizin & Gastroenterologie, Diabetologie im DRK-Krankenhaus Grevesmühlen



# Außergewöhnliche Situationen, neue Chancen und große Hoffnungen

DIE CORONA-PANDEMIE HAT AUCH IM DRK-BILDUNGSZENTRUM TETEROW SPUREN HINTERLASSEN. EINIGE VERÄNDERUNGEN WIRKEN SICH DURCHAUS POSITIV AUF DIE WEITERENTWICKLUNG DES MODERNEN, DIGITALISIERTEN SCHULBETRIEBES AUS, ANDERE BEREITEN DEM TEAM GROßE SORGEN.

Als im März 2020 der Schul-, Seminar- und Veranstaltungsbetrieb am DRK-Bildungszentrum Teterow pandemiebedingt eingestellt werden musste, zögerten die Mitarbeiter nicht, sich umgehend auf die neue, außergewöhnliche Situation einzustellen. "Wir haben sofort einen Plan B zum Schul- und Seminarbetrieb entwickelt, alle Lehrkräfte einbezogen und die Schüler umfassend über die neuen Bedingungen informiert. Auch wenn es anfänglich vor allem im technischen Bereich Probleme gab, haben alle ihr Bestes gegeben, um den Schülern einen erfolgreichen Berufsabschluss zu ermöglichen", erklärt Geschäftsführerin Dr. Brita Ristau-Grzebelko voller Hochachtung. Statt Frust über die anhaltende außergewöhnliche Situation sei eher eine Art Aufbruchsstimmung spürbar, die davon geprägt ist, Neues zu entwickeln und zu probieren. Angefangen von der Vermittlung des Lehrstoffes über digitale Plattformen bis hin zu neuen Arbeitszeitmodellen. Eine besondere Herausforderung waren die Prüfungen unter Corona-Auflagen. Dafür waren gute Ideen, schnelle Entscheidungen und die nahezu sofortige Umsetzung notwendig, um die Abschlüsse nicht zu gefährden. "Wir haben in kurzer Zeit wirklich viele Dinge auf den Weg gebracht. Es ist nicht nur gelungen, den Bildungsauftrag zu erfüllen, sondern wir haben das digitalisierte Lernen an unserer Einrichtung entscheidend schneller vorangetrieben als ursprünglich geplant. Das Ergebnis fühlt sich für alle Mitarbeitenden wirklich gut an", erklärt die Geschäftsführerin.

Besonders schwierige Zeiten erleben seit dem Corona-Ausbruch das Küchenteam, die Hausmeister, einige Mitarbeitende aus der Verwaltung sowie das zweiköpfige Team im Seminarhaus Heringsdorf. Sie alle hat es besonders hart getroffen: Kurzarbeit, Lohneinbußen, Wegfall von Veranstaltungen und Fortbildungen. Hinzu kommt, dass sie die vielen freundlichen Worte und Gesichter vermissen, die einen großen Teil der sozialen Kontakte ausmachen und normalerweise zu ihrem Arbeitsalltag gehören.

"Diese Situation ist für uns alle schwer zu ertragen. Gerade unser Küchenteam vermisst die vertrauten Gesichter und den Smalltalk mit unseren Schülerinnen und Schülern an der Küchentheke. Es tut uns unendlich leid, dass unser tolles Team aus dem Bereich Wirtschaft derzeit so auf der Strecke bleibt. Wir hoffen sehr, dass sie bald wieder durchstarten können – zur Freude unserer 46 Mitarbeiter und der zahlreichen Schüler, die alle ihre Arbeit zu schätzen wissen", sagt Dr. Ristau-Grzebelko. Und fügt hinzu: "Im Namen der Geschäftsführung sage ich dem gesamten Team des Bildungszentrums ein herzliches Dankeschön für das Durchhaltevermögen. Es hat sich gezeigt, dass wir ein agiles Unternehmen sind, weil sich alle mit ihren Kompetenzen einbringen und wir uns auch in schwierigen Situationen





# Junge Menschen sozial unterwegs

IM STRALSUNDER PFLEGEHEIM "AM STADTWALD" DÜRFEN GÄSTE DIE EINRICHTUNG NUR MIT EINEM NEGATIV-TEST ODER IN AUSNAHMEFÄLLEN BETRETEN.

DIE FSJLERIN JOEELINA BUTTKUS IST IN DIESEN PANDEMIEZEITEN EINE BESONDERS WICHTIGE ANSPRECHPARTNERIN FÜR DIE DORT LEBENDEN MENSCHEN.

Joeelina absolviert seit September 2020 in der Stralsunder Pflegeeinrichtung ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ). Hier hilft sie täglich beim Waschen, Essen reichen und vor allem bei der sozialen Betreuung. Am liebsten unterhält sich die 17-Jährige mit den Bewohnern/innen: "Als es im Winter geschneit hatte, stand ich mit einer Omi am Fenster. Sie hat sich so unglaublich süß über den Schnee gefreut. Das war richtig schön", erzählt sie begeistert.

Da der Essensaal derzeit gesperrt ist, um die Kontakte zwischen den Bewohnern gering zu halten, ist die FSJlerin mehr denn je gefragt. Die Unterhaltungen mit den älteren Menschen sorgen für gute Laune und helfen vor allem gegen Einsamkeit. Wenn Joeelina mal keinen Dienst hat, fällt das bereits auf: "Ohne Joeelina fehlt irgendwie was. Wenn sie nicht da ist, vermissen wir sie", sagt ein Bewohner.

Die junge Frau wusste bereits während der Schulzeit, dass sie sich sozial engagieren wollte und war ehrenamtlich im Jugendrotkreuz aktiv. Durch das FSJ hat sich ihr Berufswunsch gestärkt – natürlich eine Tätigkeit im sozialen Bereich. Anfang des Jahres hatte sie ihre ersten Vorstellungsgespräche für eine Ausbildung als Pflegefachkraft.

Dass Joeelina ein Herz für ihre Mitmenschen hat, zeigt sich auch in ihrem sozialen Engagement in ihrer Freizeit. Sie engagiert sich in der Bereitschaft des DRK und freut sich auf kommende Einsätze, sobald Konzerte, Festivals und Großver-

anstaltungen wieder erlaubt sind. "Früher war ich beim Jugendrotkreuz (JRK), wollte aber schon immer bei den Großen mitmachen". Auf Veranstaltungen war ihr immer das Erste Hilfe-Zelt vom DRK aufgefallen. Irgendwann traute sie sich, die freundlichen Helfer anzusprechen. Dann ging alles ganz schnell und sie meldete sich beim JRK an. Manchmal hat ihre Gruppe zusammen mit den "Großen" von der Bereitschaft Übungen oder Veranstaltungen durchgeführt und Joeelina wusste sofort, dass sie das später auch machen möchte.

Als sie im letzten Jahr ihr FSJ begann, hat sie sich auch bei der DRK-Bereitschaft angemeldet. Wegen der Pandemie musste ihr offizieller Start in dieser Rotkreuz-Gemeinschaft leider verschoben werden. Doch seit März diesen Jahres ist Joeelina nun offiziell dabei! Auf die wöchentlichen "Dienstabende" freut sie sich sehr. Bisher hat sie viel über Materialerhaltung und den Aufbau der Feldküche gelernt. Regelmäßig müssen Verfallsdaten überprüft werden und auch der richtige Umgang mit den entsprechenden Geräten ist wichtig. Mit Hilfe einer App erfährt Joeelina, wann das nächste Treffen stattfindet und welche Themen behandelt werden.

Die junge Frau hat ihren Fahrplan und weiß, wie sie ihre Zeit nutzen möchte. Soziale Ausbildung und Ehrenamt beim DRK – die Gesellschaft braucht mehr Menschen wie Joeelina! ■

Text: Stefan Beutel



# KNEIPPSCHE LEHREN SO POPULÄR WIE NIE

# Gesunde Kost und Naturheilverfahren

AM 17. MAI 2021 WURDE DER 200. GEBURTSTAG VON SEBASTIAN KNEIPP BEGANGEN. DEN GESUNDHEITSBEWUSSTEN PFARRER HÄTTE ES BESTIMMT GEFREUT, ZU ERLEBEN, WIE MITARBEITENDE UND BEWOHNER IN DER DRK-WOHNANLAGE "POHNER WIEK" NACH SEINEN LEHREN LEBEN.

Vor elf Jahren hatten sich Einrichtungsleiterin Cornelia Staar-Malcher und ihr Team entschieden, ein Konzept zu entwickeln, das auf dem ganzheitlichen Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp basiert. Bewohner und Mitarbeitende sollten gleichzeitig dadurch gestärkt werden. Die Maßnahmen zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit brachten schnell erste Erfolge und kamen bei allen gut an - auch beim Kneippbund, der die Einrichtung im Jahr 2011 als erste in Mecklenburg-Vorpommern zertifizierte. In kurzer Zeit war viel investiert, entwickelt und kontinuierlich fortgeführt worden. So ist ein Kneipp-Bad mit verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten sowie eine Outdoor-Strecke für alle Sinne mit Wasseranwendungen, Kräutergarten und vielen weiteren besonderen Details entstanden. Gleichzeitig haben sich etliche Mitarbeiterinnen zu Kneipp-Gesundheitstrainern qualifiziert. Schon die liebevolle Dekoration in und vor dem Haus lässt darauf schließen, dass diese Wohnanlage eine ganz Besondere ist.

Viel Bewegung bei Sport und Spiel – vor allem an frischer Luft – zur Stärkung des Immunsystems und zur Erhaltung der Mobilität sowie gesunde Ernährung sind hier Trumpf. Das gilt nicht nur für Bewohner, sondern ebenso für alle Mitarbeitenden.





Die Altenpflegehelferinnen Julia Senehyshyna, Julia Ehnert und Wohnbereichsleiterin Petra Schmidt (v.l.) wissen die Präventionsangebote zu schätzen.

große Freude bereiten und motivieren kann, laden wir mehrmals im Jahr alle zu einem leckeren Frühstück ein", erzählt Cornelia Staar-Malcher. Das bereitet dann Heike Sawatzki vom Küchenteam zu. Sie arbeitet seit 19 Jahren hier und hat vor zwei Jahren ebenfalls eine Ausbildung zur Kneipp-Gesundheitstrainerin absolviert. Wenn die 57-Jährige auftischt, dann ist allen bereits die Vorfreude auf das Essen und die Getränke anzusehen und manchem läuft bereits vor dem ersten Bissen das Wasser im Munde zusammen. Ob Joghurt- und Quarkaufstriche, Salate, saisonales Obst und Gemüse, erfrischende Smoothies oder selbstgebackenes Brot - alles herzhaft oder mit wenig Zucker. Heike Sawatzki bekommt immer viel Beifall für ihre kulinarischen Kreationen, was sie natürlich sehr freut. "Ich bin von unserem Kneipp-Konzept überzeugt, weil das, was wir tagtäglich machen, unseren Bewohnern guttut. Die Kneipp-Ausbildung war toll und ich freue mich schon auf die nächste Weiterbildung", sagt sie.

Wer gut isst, braucht viel Bewegung. Das trifft für die Bewohner und das Team gleichermaßen zu. Der schwere Job in der Pflege ist kräftezehrend, verlangt allen körperlich und seelisch viel ab. "Deshalb versuchen wir mit unseren sportlichen Angeboten



dagegenzusteuern", sagt die engagierte Einrichtungsleiterin. Wohnbereichsleiterin Petra Schmidt, die seit 1994 in dieser Einrichtung arbeitet, ist dann mit von der Partie. "Zweimal in der Woche machen wir gemeinsam Sport. Natürlich dürfen wir die Outdooranlage nutzen – mit Kneippbecken zum Wassertreten, aber wir mögen auch die Güsse, die besonders belebend wirken, wenn wir müde und abgespannt sind. Das gesamte Team hofft, dass die Pandemie bald vorbei ist und wir wieder alle Möglichkeiten mit den Bewohnern nutzen können – und für uns selbst", sagt sie.

"Wer ältere und kranke Menschen pflegt, muss fit sein. Deshalb legen wir großen Wert auf die Gesundheitsprävention", sagt Cornelia Staar-Malcher, die ebenfalls nach den Lehren von Sebastian Kneipp lebt – und das nicht nur im Jubiläumsjahr.

Text und Fotos: Christine Mevius



Wohnbereichsleiterin Sylvia Pommerening (I.) und Pflegehilfskraft Denise Schiefelbein sind begeistert von den leckeren Smoothies, die Kneipp-Trainerin Heike Sawatzki für das gesamte Team zubereitet hat.

# REZEPTE ZUM NACHMACHEN

von Kneipp-Trainerin Heike Sawatzki

# 1. Datteldip

Zutaten: 200 g Schmand, 200 g körniger Frischkäse, ½ TL Curry,1 Messerspitze Harissa, 2 Zehen Knoblauch, zerkleinert, 200 g Datteln, Salz und Pfeffer nach Geschmack Zubereitung: Alle Zutaten gut vermengen und bis zum Servieren kaltstellen

# 2. Grüner Smoothie

**Zutaten (für 1,5 Liter):** 5 Äpfel, geschält, 10 Kiwi, geschält, 200 g frischen Spinat, ½ Liter Apfelsaft **Zubereitung:** Alle Zutaten gut durchmixen, in eine Glaskanne abfüllen, kaltstellen und vor dem Servieren z. B. mit einer Frucht dekorieren

# 3. Nussbrot

**Zutaten:** 500 g Quark, 250 g Haferflocken, 250 g Nüsse, 3 Eier, 1 Tüte Natron, 1 TL Salz **Zubereitung:** Alle Zutaten gut vermengen und in eine kleine Kastenform füllen. 1 Stunde bei 180° C auf mittlerer Schiene backen.

# MENSCHEN, DIE AKTIV HELFEN



# DAS ROTE KREUZ SAGT DANKE

**BÄRBEL ZIEMS (66)** war bereits beruflich im sozialen Bereich tätig. Mit ihrem Renteneintritt machte sie sich auf die Suche nach einer neuen, ehrenamtlichen Aufgabe. Fündig wurde sie beim DRK. Seit

2019 ist sie in der Blutspenderbetreuung und der

Versorgungsgruppe der Rostocker Kreisbereitschaft aktiv. Der ausschließlich positive Umgang und die Gespräche mit den Menschen – das ist es, was ihr am meisten Freude bereitet. "Zudem komme ich so viel in der Stadt herum und erlebe öfter mal etwas Neues", gesteht die ehemalige Erzieherin. ■

Text und Foto: Stefanie Kasch



# **EHRENAMTLICHE MITARBEITERINNEN DES CHARITY**

SHOPS IN PARCHIM bieten seit 15 Jahren preisbewussten Kunden ein weitgefächertes Sortiment an: Geschirr und Haushaltsgeräte, Bekleidung und Bücher sowie Spielzeug. "Kaufen und helfen" lautet das Motto. "Unsere derzeit 21 Frauen, zwischen 50 und 80 Jahre alt, sind eine wunderbare Gemeinschaft. Mit Herzblut bringen sie sich ein, bereiten die gespendeten Dinge auf, säubern und sortieren diese und rücken alles dekorativ in ein gutes Licht", sagt Steffi Hahn. Sie hat einst von Gisa Struch die Leitung des Shops übernommen und diese unlängst an Petra Gussarow weitergereicht. "Uns beeindruckt der ungebrochene Wille, sich einbringen zu wollen. Das eint alle Damen, die im Charity Shop aktiv und miteinander verbunden sind."

Text: Barbara Arndt | Foto: Archiv DRK Parchim

#### Für HEIKO DITTMANN (53)

stand bereits im Kindesund Jugendalter fest, dass er Rettungsschwimmer werden wollte – genau wie sein Vater. "Das ging in der DDR nur beim DRK und da ist damals der Funke



übergesprungen", erzählt er. Seit 1985 ist er inzwischen in der Wasserwacht aktiv und bringt sich dort auch im Vorstand ein. Seit dem Elbehochwasser 2013 engagiert er sich darüber hinaus im Wassergefahrenzug des Katastrophenschutzes als Wasserretter und Kraftfahrer. An seinem Ehrenamt schätzt er, dass er sich sozial engagieren und gleichzeitig Sport treiben kann. "Besonders viel Spaß macht es mir, beim Training mit Kindern zu arbeiten", sagt er. Sein Interesse für Technik kann er dagegen im Katastrophenschutz voll ausleben. ■

Text: Franziska Krause | Foto: Wally Pruß



#### KLARA ECKARDT (70),

die gute Seele der Tafel Stralsund, feiert dieses Jahr zwei Jubiläen: Ihren 70. Geburtstag sowie zwanzig Jahre ehrenamtliche Tätigkeit. Aktuell absolviert sie hier einen Bundesfreiwilligendienst und ist stets voller Be-

geisterung und Eifer bei der Arbeit. Als gebürtige Kasachin kam sie 1997 als Spätaussiedlerin nach Deutschland. Um sich besser zu integrieren und Deutsch zu lernen, bewarb sie sich als Helferin beim Tafel-Team. Hier erhielt sie viel Unterstützung, sich im deutschen Behörden-Dschungel zurechtzufinden und gab ihr Wissen ebenso gern weiter. Dieser eher pragmatische Grund ist zu einer großen Liebe zum Roten Kreuz geworden. 2015 wurde sie sogar von der Bürgerschaft der Hansestadt Stralsund für ihren ehrenamtlichen Einsatz geehrt.

Text und Foto: Burkhard Päschke



# RETTE MICH, WER KANN.

Alle 2 Minuten im Einsatz. 25 Mal pro Stunde. 200.000 Mal im Jahr.



Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Wir bedanken uns bei der Fotografin Wally Pruß für das tolle Kampagnenfoto. Das Redaktionsteam

# Sudoku

Fülle das Gitter mit den Zahlen von 1 bis 9 so aus, dass in jeder Spalte, Zeile und in jedem 3 mal 3-Quadrat jede Zahl nur einmal vorkommt.

0	Χ	Χ	0	0	Χ
Χ	0	0	Χ	Х	0
Χ	0	X	0	0	Х
0	Х	0	Χ	Х	0
0	Χ	0	0	Χ	Χ
Χ	0	Х	Χ	0	0

Auflösung des Rätsels aus dem Magazin 1/2021

5 6	7					9	1	
6			9		4			
1	4					2		
7			2			4		
			7	6	8			
		2			<b>8 9</b>			5
		7					9	<u>5</u>
			6		3			1
	9	6					4	3

# Alle Ausgaben des Rotkreuzmagazins extra.stark! finden Sie online unter: www.drkextrastark.de

# Herausgeber

Herausgebergemeinschaft der DRK Kreisverbände: Neubrandenburg, Ostvorpommern-Greifswald, Rügen-Stralsund, Nordvorpommern, Mecklenburgische Seenplatte, Parchim, Nordwestmecklenburg, Rostock (V.i.S.d.P.) I Verantwortlich im Sinne des Presserechts: DRK Kreisverband Rostock / Stefanie Kasch

#### Redaktion

Christine Mevius (Leitende Redakteurin), DRK Kreisverbände

# Redaktionsanschrift

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Rostock e.V. Trelleborger Straße 1 18107 Rostock Telefon: 0381 / 24 27 9-0 E-Mail: info@drk-rostock.de

Auflage 24.000 Exemplare

# Titelfoto

Rettungsdienst und DRK-Wasserwacht arbeiten u. a. am Strand von Ahlbeck Hand in Hand. I Foto: Christine Mevius

# Druck | Herstellung | Anzeigen

rügendruck gmbh Circus 13, 18581 Putbus Telefon: 038301/8060 E-Mail: info@ruegen-druck.de www.ruegen-druck.de

# Erscheinungsweise

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

Das Rotkreuzmagazin extra.starkl 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 mulitmedialen 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.





Folge Hannah auf dem Weg ihrer Blutspende & finde heraus, wie eine kleine gute Tat Großes bewirken kann.



