

magazin

DRK Frankfurt am Main

Informationen für Freunde und Förderer

02
14



focus

Diabetes mellitus – eine
Volkserkrankung?

nachgefragt

Diabetologin Dr. Alice Lange

helfen + retten

Schockdiagnose Diabetes

Sicherheit rund um die Uhr. Ein Gefühl wie Weihnachten.

Ein heikles Thema?

„Senioren-Geschenke“ sind oft fad. Sie machen einfach alt. Alle Jahre wieder zu Weihnachten über das eigene Alter nachzudenken, hebt auch nicht gerade die Stimmung. Es ist, wie es ist: Nichts macht uns älter als ein lange zurückliegendes Geburtsdatum. Und dann auch noch ein Hausnotrufanschluss unter dem Tannenbaum?

Bevor Sie jetzt falsche Konsequenzen ziehen („dann schon lieber wieder warme Socken“), hier unser Vorschlag vom Deutschen Roten Kreuz:


Eben nicht!

„Selbstbestimmt zu Hause zu leben, das ist in jedem Alter eine Zukunftsperspektive. Also nicht nur für ältere Menschen, auch nicht nur für Menschen mit chronischen Erkrankungen, Behinderungen oder besonderen Risiken – sondern ganz einfach für alle, die Wert auf Sicherheit, Notfallvorsorge und einen persönlichen Ansprechpartner legen, der immer sofort erreichbar ist und professionell helfen kann.

Ein gutes Gefühl.

Auch Angehörigen und Freunden gibt der Hausnotruf Sicherheit. Im Notfall die Verantwortung in den richtigen Händen zu wissen, gibt einfach ein sicheres Gefühl. Vielleicht führt dieses Gefühl ja sogar dazu, sich öfter zu besuchen: Gibt es nicht eine Menge schönerer Gründe, einmal vorbeizuschauen, als die Angst, „es könnte etwas passiert sein“?



 **Deutsches
Rotes
Kreuz**

Hausnotruf (069) 719191-22



Das DRK schenkt Ihnen Sicherheit

Und so erhalten Sie Ihr Geschenk: Wenden Sie sich einfach direkt an uns oder wählen Sie 069 / 719191-22. Hier werden Sie kurzfristig beraten und können einen Installationstermin erhalten.

Das Geschenkpaket

Die Installation und ein Monat Hausnotruf sind unser Weihnachtsgeschenk für Sie oder eine Person Ihrer Wahl.

www.drk-hausnotruf.de

**Liebe Mitglieder,
Freunde und
Förderer unseres
Frankfurter Roten
Kreuzes,**



editorial

es gibt Krankheiten, die tun nicht weh – erst einmal. So ist es auch mit der Krankheit, mit der wir uns in diesem Heft beschäftigen: Diabetes! Dr. Alice Lange erklärt im Interview, welche Symptome auf Diabetes hinweisen. Dr. Bernardo Mertes beleuchtet im focus-Thema nicht nur die verschiedenen Diabetes-Typen, sondern auch die schlimmste Folge dieser Krankheit – den Diabetes-Fuß. Ein Risikofaktor, der eine Diabeteserkrankung begünstigen kann, ist zu wenig Bewegung. Wenn auch Sie prophylaktisch aktiv werden möchten, dann könnte unser Bewegungskurs „Aktiv bis 100“ etwas für Sie sein – schauen Sie gleich mal in unsere Rubrik helfen+retten. Darüber hinaus gibt es wieder vieles über die Aktionen des Frankfurter Roten Kreuzes zu berichten – zum Beispiel, wie sich unsere Einsatzkräfte in verschiedenen Übungen auf einen Ernstfall vorbereiten oder wie endlich die ersehnten ersten Notfallsanitäterklassen an den Start gehen durften. Und für lange Winterabende wartet auf Sie ein Rätsel.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, eine wunderschöne Winterzeit und einen guten Rutsch ins Jahr 2015.

Achim Vandreiike

Achim Vandreiike, Vorsitzender des DRK-Bezirksverbands Frankfurt am Main e.V., Bürgermeister a.D.



04



08



12



14



21



33

rückblick

- 04** „Olymp“ 2014
- 06** Hilfstransport Rumänien
- 07** Übungseinsatz METRO

focus

- 08** Diabetes mellitus

nachgefragt

- 12** Diabetologin Dr. Alice Lange

kultur

- 14** Grenzen der antiken Medizin

nachwuchs

- 16** Erste-Hilfe-Kurs
- 16** OV Höchst
- 17** JRK-Bundeswettbewerb
- 18** Neue JRK-Kreisleiterin
- 18** Schulsanitätsdienst
- 19** Pilotprojekt: Ganztagsangebote
- 19** JRK beim Frankfurt Marathon
- 20** Gruppenleiter-Schulung
- 21** JRK in Begleitung der FAZ

frankfurt

- 22** Notfallsanitäterausbildung

helfen + retten

- 23** Aktiv bis 100
- 23** Walzer trifft Tango
- 24** „Meine Zeit – Deine Zeit“
- 25** HIWA! Auf Reisen
- 27** Blutspendetermine
- 28** Schockdiagnose Diabetes

drk news

- 30** Großes Helferfest
- 30** KAB übt Suchdienst-Einsatz
- 30** Neues Präsidium gewählt
- 32** Jahresempfang
- 32** Herzstillstand beim Marathon
- 32** Joachim Kreuzer
- 33** OV Bornheim-Nordend
- 33** Rönsch tritt zurück
- 33** Ehrenbrief
- 33** Fahrzeugtaufe „Dippi“

kreuzworträtsel

- 31** Gehirnjogging

was, wann + wo?

- 34** Alle Angebote auf einen Blick
- 35** Impressum

inhalt

Katastrophenschutzübung



Am Samstag, 6. September, probten die Frankfurter „Katastrophenschützer“, unter ihnen auch das Frankfurter Rote Kreuz, den Ernstfall. Bei der Katastrophenschutzübung „Olymp“ am Frankfurter Osthafen war das Frankfurter Rote Kreuz durch den 2. Sanitätszug sowie die Schnelleinsatzgruppe Behandlung (SEG-Beh) des 3. Sanitätszuges vertreten.

Folgendes Szenario hat sich den Rotkreuzlern geboten: Der Fahrer eines Tankcontainers übersieht beim Abbiegen einen Reisebus und kollidiert mit ihm im Kreuzungsbereich. Durch den Unfall mussten zirka 50 Verletzte behandelt und das beschädigte Tankfahrzeug geborgen werden. Die Einsatzgruppe des Frankfurter Roten Kreuzes brachte die Situation, dank der routinierten Arbeitsabläufe, schnell und sicher unter Kontrolle.

Lesen Sie hier einen „Vor-Ort-Bericht“ des DRK-Einsatzleiters Alexander Würzberger:

Blechern klang die Stimme aus dem Lautsprecher des Funkgerätes an jenem sonnig-warmen Mittag: „Verkehrsunfall zwischen Gefahrgutlastzug und Reisebus – unbekannte Anzahl an Verletzten.“ Diese Worte versetzten die Helfer des 2. Sanitätszuges des DRK Frankfurt in rege Geschäftigkeit. Letzte Handgriffe wie das Anlegen der persönlichen Schutzausrüstung, das Besetzen der Fahrzeuge sowie die Abfahrkontrolle wurden routiniert durchgeführt. Dann erfolgte auch schon der Abmarschbefehl des Zug-

führers in Richtung Schadensort. Zusammen mit Einheiten der Feuerwehr setzte sich der Zug, bestehend aus insgesamt acht Fahrzeugen, als geschlossene Einsatzformation in Bewegung. Aufgrund der immer noch unklaren Lage und um eine Eigengefährdung der Helfer zu vermeiden, blieben die Einheiten des 2. Sanitätszuges zunächst in sicherer Entfernung zum Schadensort hinter den Einheiten der Feuerwehr in Bereitstellung, während der Zugführer aufbrach, um sich vor Ort einen Überblick über die Lage zu verschaffen.

Nun zählt jede Minute!

Vor Ort bot sich zunächst ein unübersichtliches Bild: brennende Fahrzeuge, schreiende Verletzte und auslaufende Flüssigkeit aus einem leckgeschlagenen Gefahrgutlastler. Es erfolgte eine kurze Besprechung zwischen dem Einsatzleiter der Feuerwehr und den beteiligten Einheiten, in der unter anderem der Ort für den Behandlungsplatz für die Sanitätseinheiten festgelegt wurde. Nun zählt jede Minute, um den Betroffenen und Verletzten des Schadensereignisses schnellstmöglich adäquate Hilfe zukommen zu lassen. Die Einheiten des DRK zogen von ihrer vom Schadensgebiet nach hinten verlagerten Interims-Parkposition in Richtung Schadensgebiet vor und wurden hierbei zunächst in ihre zwei Komponenten, SEG (Schnelleinsatzgruppe)-Behandlung und SEG-Transport, aufgeteilt. Der Teileinheitführer der SEG-Transport teilte seinen Fahrzeugen einen entsprechenden Halteplatz

„Olymp“ 2014



zu, während die SEG-Behandlung routiniert mit dem Errichten des Behandlungsplatzes 50 (Behandlungsplatz für 50 Verletzte) begann. In solchen Situationen zählen sich die zahlreichen Übungen der Einheiten mit ihrem Material sowie dem Umgang mit solchen Unglücksszenarien aus.

Beginn der Behandlung

Unterstützt durch die Helfer der SEG-Transport konnte nach wenigen Minuten mit der Versorgung der ersten Verletzten begonnen werden. Hierbei kommt den Patienten die schnelle und unbürokratische Zusammenarbeit der Sanitätskräfte und des Rettungsdienstes zugute. Nach kurzer Rücksprache wurde beschlossen, die Schwerverletzten, die einer schnellen medizinischen Versorgung bedürfen, durch die Einheiten des Rettungsdienstes zu versorgen und abtransportieren zu lassen. Leichter verletzte Patienten und lediglich Betroffene wurden zunächst durch die Einheiten des DRK versorgt und später einer entsprechenden Behandlungseinrichtung zugeführt. Die Sichtung und anschließende Einteilung in die verschiedenen Kategorien erfolgte durch die Ärztin des 2. Sanitätszuges, welche diese Aufgabe zusammen mit einer Kollegin aus dem Rettungsdienst übernommen hatte. Der nicht enden wollende Ansturm an weiteren Patienten und das zunehmend heißer werdende Wetter verlangte den Helfern alles ab. In solchen Situationen gehen die Helfer an ihre physische und psychische Leistungsgrenze.

Realfall: Übungsabbruch

Zur Unterstützung der bestehenden Einheiten wurde durch die Leitstelle der 3. Sanitätszug Frankfurt alarmiert, dessen SEG-Behandlung ebenfalls durch Helfer des DRK gestellt wurde. Diese begannen nach ihrem Eintreffen und einer kurzen Absprache zwischen den beiden Zugführern sofort die bereits im Einsatz befindlichen Sanitätseinheiten mit Personal und Material zu unterstützen. Die koordinierte Zusammenarbeit aller beteiligten Einheiten zahlte sich aus! Schon kurz nach Eintreffen des 3. Sanitätszuges konnte mit dem Abtransport der ersten Leichtverletzten begonnen werden. Plötzlich ertönte es aus allen Richtungen: „Übungsabbruch!“ Die Verantwortlichen hatten beschlossen, die Übung aufgrund zunehmender wetterbedingter Realfälle abbrechen. Den Helfern des DRK sah man deutlich die Strapazen der zurückliegenden Übung an, aber auch die Zufriedenheit, da diese Übung gezeigt hat, wie wichtig die vielen kleinen Vorbereitungen und Übungen im Vorfeld sind, damit in solch einem Szenario alle beteiligten Einheiten reibungslos miteinander zusammenarbeiten.



47.000 Kilogramm Hilfsgüter machen sich auf den Weg DRK-Hilfstransport startet in die 15. Runde



Thomas Hölzel, Schirrmeister des DRK Frankfurt.

Zum 15. Mal traten die DRK-Kreisverbände Fulda, Hünfeld, Lauterbach und Frankfurt am Main am 11. September ihre 2.000 Kilometer lange Reise nach Focșani, Rumänien, an. Ziel war unter anderem das Krankenhaus SPITALUL MUNICIPAL MEDGIDIA.

Fünf Lastkraftzüge und zwei Pkws, beladen mit einer Gesamtmenge von rund 47.000 Kilogramm Hilfsgütern im Wert von zirka 75.000 Euro, darunter u.a. Medikamentenschränke, Badewannen, Bekleidung, Schulmöbel, medizinische Geräte, Geschirr, Plüschtiere, Kinderwagen, Windeln, Arztliegen, Krankenhausbetten, Rollstühle und Gehhilfen, traten ihren weiten Weg an. Die Bundeswehr spendete neben medizinischer Ausstattung sogar einen gelände-

fähigen Krankenwagen. Auch in diesem Jahr unterstützten Mercedes-Benz in der Heerstraße, die Spedition Sostmeier aus Fließen und der Abschleppdienst Meyer den Hilfstransport.

In enger Korrespondenz mit dem Rumänischen Roten Kreuz wurden ganz gezielt Spenden gesammelt, die vor Ort benötigt werden. Zugute kommen die Hilfeleistungen medizinischen und sozialen Einrichtungen, wie Krankenhäusern, Alten-, Obdachlosen- und Kinderheimen, Kindergärten, Armenküchen, Frauenhäusern, Schulen und Beratungsstellen. Das 16 Mann starke Team freute sich schon auf die Fahrt: „Das ist Aktivurlaub“, berichtete Thomas Hölzel, Schirrmeister des Frankfurter Roten Kreuzes. /Anja Polley-Spitzer



Mehr als 25 Verletzte aus U-Bahn gerettet

DRK Frankfurt probt für den Ernstfall

Die Frankfurter Bürger können sich auf die ehrenamtlichen Katastrophenschützer hervorragend verlassen, die Übung war eine tolle Möglichkeit, das theoretisch Gelernte praktisch zu trainieren“, resümierte Joachim Kreuzer, Katastrophenschutz-Beauftragter des Frankfurter Roten Kreuzes, den Übungseinsatz METRO. Am Morgen des 23. August übten mehr als 50 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer des medizinischen Katastrophenschutzes, des DRK sowie der Freiwilligen Feuerwehr Eschersheim im Feuerwehr- und Rettungstrainingscenter (FRTC) am Marbachweg den Ernstfall.

Insenziert wurde ein Brand in einem U-Bahn-Tunnel, bei dem der U-Bahn-Fahrer eine Notbremsung durchführen musste. Dabei „verletzten“ sich mehr als 25 Fahrgäste. Der Rauch war so stark, dass die Bahnsassens im Tunnel eingeschlossen waren. „Wir konnten den Rettern eine realistische Darstellung bieten“, berichtete Melanie Lack vom DRK-Ortsverein Nordwest, die die Übung konzipierte, und ergänzte: „Die Einsatzabläufe liefen sehr gut ineinander, ich bin sehr zufrieden.“ /Anja Polley-Spitzer



Unser Leben, unsere Reise, unsere Frankfurter Sparkasse

„Dank dem Sparkassen-Finanzkonzept der Frankfurter Sparkasse können wir uns entspannt zurücklehnen und unser Geld für uns arbeiten lassen.“

Die Frankfurter Sparkasse – Ihr Partner für individuelle Beratung.

Inge und Michael K.
Liebende | Kunden seit 1976

 Frankfurter
Sparkasse

1822

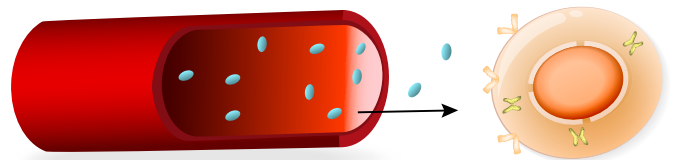


Diabetes mellitus

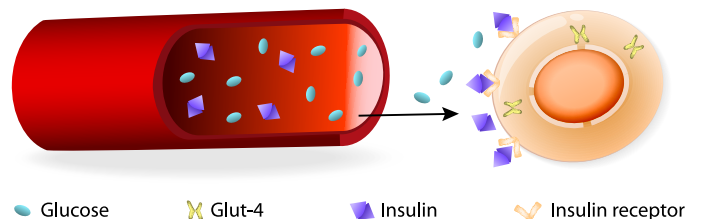
Diabetes-Haupttypen

Es gibt zwei Diabetes-Haupttypen: Typ 1 und Typ 2. Diabetes Typ 1 tritt in der Regel schon im Kindes- oder Jugendalter auf. Zu diesem Typ kommt es, weil die Inselzellen der Bauchspeicheldrüse im Rahmen einer Reaktion des Immunsystems irrtümlicherweise geschädigt wurden und überhaupt kein Insulin mehr produzieren. Beim Typ 2, der auch als „Altersdiabetes“ bezeichnet wird, weil er sich oft erst in einem höheren Lebensalter bemerkbar macht, wird das Insulin von den Körperzellen immer schlechter aufgenommen und verwertet. Zwar stellen die Inselzellen noch Insulin her, es wirkt aber nicht mehr richtig. Eine Zeit lang kann die Bauchspeicheldrüse das ausgleichen, indem sie mehr Insulin produziert. Irgendwann kommen die Inselzellen aber an ihre Grenzen und der Blutzuckerspiegel steigt an. Der Diabetes Typ 2 kommt wesentlich häufiger vor als der Typ 1. Etwa 90 Prozent der Menschen mit Diabetes haben einen Typ 2.

Typ 1



Typ 2



● Glucose

✕ Glut-4

■ Insulin

✓ Insulin receptor



Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der sich Traubenzucker im Blut ansammelt und vermehrt im Urin ausgeschieden wird („honigsüßer Durchfluss“). Schätzungen gehen davon aus, dass in Deutschland mehr als acht Prozent der Menschen betroffen sind.

Risikofaktoren

Übergewicht und zu wenig körperliche Bewegung, aber auch Rauchen, ballaststoffarme, fett- und zuckerreiche Ernährung können die Entstehung von Typ-2-Diabetes begünstigen. Es kann aber auch ein genetisch erhöhtes Risiko vorliegen, denn in bestimmten Familien tritt die Erkrankung gehäuft auf. Menschen mit Typ-2-Diabetes haben ein erhöhtes Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten wie Herzinfarkte, Schlaganfälle und Probleme mit der Durchblutung der Füße. Wenn das Blut über viele Jahre Zucker in zu großen Mengen enthält, kann es außerdem zur Schädigung der kleinen Augen-, Nerven- und Nieren-Blutgefäße kommen. Diabetesbedingte Folge- und Begleiterkrankungen können daher viel Leid verursachen.

Diabetes-Fuß

Aufgrund von Nerven- und Gefäßschädigungen kann der Fuß eines Diabeteskranken besonders gefährdet sein. Tritt eine Wunde am Fuß auf, spricht man vom „Diabetischen Fuß“. Diese gefürchtete Komplikation kann zur Beinamputation führen und erfordert daher eine sorgfältige multidisziplinäre Behandlung. Der Diabetes-Fuß wird hauptsächlich in spezialisierten Einrichtungen behandelt, sogenannte Diabetes-Fußambulanzen. Hier arbeiten Diabetologen, Wundexperten, Podologen, Gefäßspezialisten und Orthopädienschuhmacher eng zusammen (siehe Bilder Diabetes-Fuß a - c).

Diabetischer Fuß vor (a), während (b) und nach (c) multidisziplinärer Therapie in der Diabetes-Fußambulanz, CCB Diabetes Centrum Bethanien. Hier arbeiten Diabetologen, Wundexperten, Podologen, Gefäßspezialisten und Orthopädienschuhmacher eng zusammen.





Gruppe im Rahmen eines strukturierten Behandlungs- und Schulungsprogramms im CCB Diabetes Centrum Bethanien.

Diabetes-Symptome

Erhöhte Blutzuckerwerte sind nicht spürbar. Daher kann sich besonders ein Typ-2-Diabetes über Jahre entwickeln, ohne aufzufallen. Dauerhaft erhöhte Blutzuckerspiegel können Durstgefühl, häufiges Wasserlassen, Schwindel, Müdigkeit und Antriebschwäche verursachen. Ist der Blutzuckerspiegel sehr stark erhöht, kann es auch zu Bewusstseinsstörungen bis hin zur Bewusstlosigkeit kommen.

Diagnose und Verlauf der Krankheit

Besonders beim Typ-2-Diabetes wird die Diagnose erst im Rahmen einer Routineuntersuchung festgestellt. Beim Verdacht auf Diabetes mellitus ist eine Blutzuckermessung und/oder die Bestimmung des HbA1c-Wertes erforderlich. Dieser Wert gibt an, wie hoch der Blutzucker in den vergangenen zwei bis drei Monaten im Durchschnitt war. Diabetes mellitus kann sehr

unterschiedlich verlaufen. Nachdem er erkennbar geworden ist, brauchen manche Menschen nur wenig in ihrem Leben zu ändern. Es kann beispielsweise schon eine geringe Gewichtsabnahme und etwas mehr Bewegung ausreichen, um eine gute Einstellung zu erreichen. Dies kann die Wirkung des noch vorhandenen Insulins verbessern und den Blutzuckerspiegel senken. Das Rauchen aufzugeben hilft, Herz-Kreislauf-Risiken zu verringern. Manchen Menschen gelingt es, ihre Erkrankung und die damit verbundenen Risiken allein mit solchen Verhaltensänderungen in den Griff zu bekommen. Andere Menschen benötigen eine dauerhafte Behandlung mit Tabletten oder mit Insulin. Es ist auch möglich, Tabletten und Spritzen zu kombinieren. Medikamente der ersten Wahl zur Behandlung des Typ-2-Diabetes sind Metformin, Glibenclamid und Humaninsulin. Es gibt auch zahlreiche andere Antidiabetika, wie sogenannte Inkretin-Mimetika (hormonähnli-



Vermeint Vollkornprodukte,
Gemüse, gesunde Öle/Fette und
Eiweiße gehören auf den Spei-
seplan von Diabetikern.



Diabetes-Therapie

Unabhängig von der gewählten Therapiestrategie liegt der Schlüssel für eine erfolgreiche Diabetes-Therapie darin, die Erkrankung gut zu verstehen und zu wissen, was man selbst zum Schutz seiner Gesundheit tun kann. Daher kann die Teilnahme an strukturierten Behandlungs- und Schulungsprogrammen im Rahmen des Disease-Management-Programms Diabetes dringend empfohlen werden (siehe Bilder Bücher und Schulungsgruppe).

Menschen mit einem erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes können einiges tun, um den Krankheitsausbruch zu vermeiden oder wenigstens zu verzögern. Wichtig ist vor allem eine zumindest leichte Gewichtsabnahme – auch wenn das im Alltag schwierig sein kann. Schon etwas mehr körperliche Aktivität kann sich ebenfalls positiv auswirken: zum Beispiel wenn man sich angewöhnt, öfter zu Fuß zu gehen oder mit dem Fahrrad zu fahren. Darüber hinausgehende Maßnahmen wie Nahrungsergänzungen, Naturheilmittel oder Homöopathika können nicht empfohlen werden. / Dr. med. Bernardo Mertes

Dr. med. Bernardo Mertes
ist Facharzt für Innere Medi-
zin, Diabetologe DDG und LÄK
Leiter CCB Diabetes Cent-
rum Bethanien, Diabetes-
Schwerpunktpraxis der KV
Hessen und Belegarzt am
AGAPLESION BETHANIE
KRANKENHAUS.



che Wirkstoffe, die die körpereigene Insulinproduktion anregen sollen). Zu ihrer Wirkung sind aber viele Fragen offen.

Je nachdem, welche Beschwerden und Erkrankungen zusätzlich vorliegen, kommen weitere Medikamente infrage. Viele Menschen mit Typ-2-Diabetes haben beispielsweise einen erhöhten Blutdruck. Die wichtigsten Arzneimittel, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern können, senken den Blutdruck, hemmen die Blutgerinnung oder senken den Cholesterinspiegel.



**Bücher zu den erfolg-
reichsten strukturierten
Behandlungs- und Schu-
lungsprogrammen in
Deutschland.**

Diabetes aus Sicht des Rettungsdienstes

Notfälle mit Diabetikern gehören im Rettungsdienst zum Alltag. Hierbei macht die Unterzuckerung (Hypoglykämie) den mit Abstand größten Teil aus. Die Diabetiker müssen zumeist das durch die Erkrankung fehlende Insulin künstlich per Spritze zuführen. Hierbei können schon kleine Fehler zu fatalen Folgen führen. Wenn zu viel Insulin injiziert wird oder die Patienten nach dem Spritzen des Insulins beispielsweise die Mahlzeit vergessen, kann dies zur akuten Unterzuckerung führen. Dieser Zustand beginnt zuerst mit Unruhe, Unkonzentriertheit, Verwirrtheit und kaltem Schweiß und kann dann über Mattigkeit sowie Müdigkeit bis hin zur völligen Bewusstlosigkeit oder gar Krampfanfällen führen. Diese Situation ist dann sogar lebensbedrohlich!

Den allermeisten Erkrankten gelingt es, diese Situation durch vorsichtigen Umgang mit dem Insulin zu vermeiden. Wenn es doch einmal dazu kommen sollte, dann heißt es, schnell zu handeln. Wenn der Patient noch ansprechbar ist, sich aber die oben beschriebenen Warnzeichen zeigen, können zum Beispiel Traubenzucker oder zuckerhaltige Getränke verabreicht werden. Wer sich unsicher ist oder wenn der Patient gar nicht mehr reagiert: sofort Notruf 112 wählen. Umso kürzer der Zustand der Unterzuckerung anhält, umso besser ist er zu beheben. Die Rettungskräfte und Notärzte können die Ursache für den diabetischen Notfall zumeist rasch erkennen und gut behandeln. /Holger Frech



„Typ-2-Diabetes tritt häufig bei Übergewicht oder Fettsucht, falscher Ernährung, zum Beispiel mit Junkfood, und mangelnder körperlicher Aktivität auf.“



Neun Fragen an Diabetologin

Diabetes —

Frau Dr. Lange, Diabetes ist eine weithin bekannte Krankheit, aber die Details sind sicher nicht jedem geläufig. Wie merkt man eigentlich, dass man Diabetes haben könnte, gibt es typische Symptome?

Die Symptome einer Diabeteserkrankung, insbesondere der Diabeteserkrankung Typ 2, sind recht unspezifisch. Daher gehen wir von einer hohen Dunkelziffer der Erkrankung aus. Eine Reihe von Typ-2-Diabeteserkrankungen werden erst diagnostiziert, wenn die Patienten mit einer Folgeerkrankung, z. B. einem Herzinfarkt oder Schlaganfall, in die Klinik kommen. Die Symptome können Abgeschlagenheit und Müdigkeit sein, ebenso viel Durst und häufiger Harndrang. Zudem kann eine trockene und juckende Haut bestehen. Außerdem können Wunden schlecht verheilen oder gehäuft Infekte wie der Harnwegsinfekt, Fußpilz, grippale Infekte oder Zahnfleischentzündungen auftreten.

Beim Typ-1-Diabetes können diese Symptome ebenfalls auftreten – allerdings deutlich schneller und stärker. Hinzu kommen Gewichtsverlust und Azetongeruch wie bei einem Nagellackentferner.

Was macht man, wenn man solche Symptome an sich selber feststellt, und wie dringend ist ein Arztbesuch?

Ich würde empfehlen, rasch einen Arzt aufzusuchen, damit die Situation geklärt wird. Bei diesem Besuch kann die Praxis mit einfachen Mitteln wie einer Blutzuckerkontrolle und der Bestimmung des Blutzuckerlangzeitwertes (HbA1c-Wert) schnell eine Diagnose stellen. In Grenzfällen wird der Arzt eine weitere Untersuchung durchführen, den sogenannten oralen Glucosetest. In jedem Fall rate ich dazu, die Gesundheitsuntersuchungen, die jedem gesetzlich versicherten Patienten ab dem 35. Lebensjahr zustehen, regelmäßig zu nutzen.

Könnte man Diabetes eigentlich verhindern oder ist das genetisch bedingt? Und welche Rolle spielt die Ernährung beim Krankheitsverlauf?

Es gibt eine genetische Veranlagung zur Diabeteserkrankung, das heißt, die Veranlagung kann vererbt werden. Damit die Erkrankung allerdings auftritt, müssen beim Typ-2-Diabetes andere Faktoren hinzukommen. Diese sind Übergewicht oder Fettsucht, falsche Ernährung, zum Beispiel mit Junkfood, und mangelnde körperliche



Dr. Alice Lange

Volkserkrankung unserer Zeit

Aktivität. Es gibt Untersuchungen, dass nur etwa 13 Prozent der Befragten in der Woche 4x 30 Minuten körperlich aktiv sind. Hinzu kommt die höhere Lebenserwartung, da der Typ-2-Diabetes eine Erkrankung des höheren Lebensalters ist.

Anders liegt die Situation beim Typ-1-Diabetes. Hier sind vorwiegend Kinder und junge Erwachsene betroffen. Einen Zusammenhang mit Übergewicht und Fehlernährung gibt es nicht.

Mal in einfachen Worten ausgedrückt: Was verbirgt sich hinter den beiden Diabetes-Typen und wie unterscheiden sie sich?

Der Typ-2-Diabetes macht um die 90 Prozent der Diabeteserkrankungen aus. Durch die bereits erwähnten Punkte in der Lebensführung kommt es zu einer Insulinresistenz. Der Körper kann trotz ausreichender Insulinproduktion aus der Bauchspeicheldrüse den Blutzucker nicht mehr ungestört aus dem Blut in die Körperzelle, wo der Zucker als Energielieferant verbraucht wird, schleusen. Die Bauchspeicheldrüse produziert mehr Insulin, um den Widerstand zu überbrücken. Im Verlauf der Erkrankung lässt diese Fähigkeit nach und es kommt zu einem Insulinmangel. In diesem Verlauf steigen die Blutzuckerwerte an, man spricht von einer Typ-2-Diabeteserkrankung.

Zirka fünf Prozent der Diabeteserkrankungen entfallen auf den Typ 1. Diese Erkrankung ist eine Autoimmunerkrankung, in deren Verlauf körpereigene Antikörper die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse unwiederbringlich zerstören. Diese Patienten sind ihr Leben lang zwingend auf eine Insulintherapie angewiesen.

Wie lebt es sich dauerhaft gesehen mit Diabetes und ab wann wird das Krankheitsbild lebensbedrohlich? Wie stark schränkt Diabetes den Lebensalltag ein?

Beim Typ-1-Diabetes ist das Krankheitsbild immer dann lebensbedrohlich, wenn nicht regelmäßig und ausreichend Insulin gespritzt wird. Generell kann man mit beiden Diabetestypen ein normales Alltagsleben führen. Auch viele beruflich stark engagierte Menschen oder einige Spitzensportler sind Diabetespatienten. Ich würde immer empfehlen, sich gerade am Anfang der Erkrankung gut zu informieren. Durch eine von der Krankenkasse bezahlte strukturierte Diabetesschulung etwa, um möglichst gut die Erfordernisse der Lebensführung in den Alltag zu integrieren.

Gibt es irgendeine Aussicht auf Besserung?

Beim Typ-2-Diabetes kann man durch Änderung des Lebensstils und vor allem eine gesunde Ernährung, Gewichtsabnahme sowie regelmäßige Bewegung viel erreichen. Bei vielen Patienten ist dies bereits ausreichend, um eine gute Blutzuckereinstellung zu erreichen. Ansonsten gibt es viele medikamentöse Möglichkeiten, die Erkrankung zu behandeln. Beim Typ-1-Diabetes ist nur eine Insulintherapie möglich.

Aus ärztlicher Sicht gesehen: Ist Diabetes eine Volkskrankheit?

Beide Diabetesarten sind definitiv eine Volkskrankung. Es gibt unterschiedliche Zahlen, da die Dunkelziffer sehr hoch ist. Wir gehen in Deutschland von zirka acht Prozent der Bevölkerung im Lebensalter zwischen 20 und 79 Jahren aus.

Mal eine ganz andere Frage: Wie wird man Diabetologin?

Diabetologie ist eine Zusatzbezeichnung, die man erwerben kann, wenn man Internist, Allgemeinmediziner oder Kinderarzt ist. Sie erfordert eine zweijährige Ausbildung in einem anerkannten klinischen Diabeteszentrum sowie die erfolgreiche Teilnahme an einem mehrwöchigen Fortbildungskurs. Kann man all dies vorlegen, kann die Zusatzbezeichnung bei der Deutschen Diabetesgesellschaft und/oder der Landesärztekammer beantragt werden.

Gibt es viele Diabetologen und wie kamen Sie zu diesem Beruf?

Generell sind Diabetologen eine kleine Berufsgruppe, insbesondere im Hinblick auf die vorhin erwähnten Patientenzahlen. Ich persönlich habe mich für diesen Beruf entschieden, nachdem ich meine internistische Facharztausbildung beendet hatte. Danach habe ich mehrere Jahre eine klinische Tätigkeit in einem stationären Schulungszentrum ausgeübt. Mir gefällt mein Beruf sehr, da ich die Interaktion mit meinen Patienten und den anderen Berufsgruppen wie zum Beispiel Diabetesberaterinnen, Diabetesassistentinnen, anderen Fachkollegen, Podologen und Psychologen sehr schätze.

Frau Dr. Lange, danke für Ihre Zeit. /Das Interview führte Martin Camphausen.



Gladiatoren und die Grenzen der antiken Medizin

Sie wurden verehrt und verachtet, beleidigt und bewundert, gefeiert und verhöhnt – Gladiatoren. Um das Leben der Berufskämpfer ranken sich seit antiker Zeit Mythen und Klischees. Doch wer waren diese Männer und was für ein Leben führten sie im Schatten der Arena? Wie war ihr Alltag in den Gladiatorenschulen organisiert?

Die Sonderausstellung „Gladiatoren. Tod und Triumph im COLOSSEVM“ im Archäologischen Museum Frankfurt, in der Karmelitergasse 1, beleuchtet noch bis 1. März 2015 das facettenreiche Leben der Gladiatoren mit einzigartigen Originalfunden aus bedeutenden italienischen Museen. Experimental-archäologische Nachbauten veranschaulichen die Bewaffnung der Gladiatoren und ihre ganz unterschiedlichen Kampfweisen und bie-

ten einprägsame Einblicke in einen martialisch-faszinierenden Bereich der römischen Welt vor 2000 Jahren.

Unter den aufmerksamen Blicken Tausender Zuschauer kämpften Gladiatoren inmitten der Arena, doch trotz ihrer exponierten Stellung während der aufwendigen Spektakel waren sie von der Gesellschaft ausgeschlossen. Sie waren Kriegsgefangene, Sklaven oder zum Kampf im Amphitheater verurteilte Verbrecher. Die wenigen Freiwilligen, die mangels anderer Perspektiven oder von Trugbildern voll Ruhm und Reichtum verführt in die Gladiatorenschulen (ludi) eintraten, verloren ihre bürgerliche Identität: Sie mussten ihrem lanista, wie die wohlhabenden Eigner der ludi genannt wurden, den Eid ablegen, sich von nun an „mit Ruten schlagen, mit Feuer brennen und mit Eisen töten“ zu lassen.

Tapferes Auftreten in den gut inszenierten Duellen wurde von den Tribünen frenetisch bejubelt, die große Verehrung breiter, militärisch geprägter Gesellschaftsschichten, die den Kämpfern zuteil wurde, galt jedoch nicht den Menschen, die im Kampf ihr Leben riskierten, sondern einem Idealbild klassischer römischer Tugenden, die von den Männern der Arena beispielhaft verkörpert wurden: mannhafte Tapferkeit (virtus) und Standhaftigkeit im Angesicht größter Gefahr (constantia). Der römische Philosoph Cicero schwärmt in seinen Gesprächen in Tusculum: „Welcher auch nur einigermaßen tüchtige Gladiator hat je gestöhnt und hat eine Miene verzogen? Wer hat sich jemals im Stehen oder sogar im Fallen schimpflich gezeigt? Wer hat den Kopf eingezogen, als er gefallen war und den Befehl erhielt, den Hals hinzuhalten?“ Sichtbares Symbol dieser zentralen römischen Werte war der nackte, ungeschützte Oberkörper, mit dem die Kämpfer ihrem Schicksal entgegentraten.



Die Ausbildung der jeweils auf verschiedene Waffengattungen spezialisierten Gladiatoren war ein Investitionsprojekt. Je höher das technische und taktische Niveau der Kämpfer war, desto größer waren auch die Einnahmen der lanistae, wenn sie die Männer an die Organisatoren von Gladiatorenspielen vermieteten. Der Tod eines gut ausgebildeten Gladiators stellte einen beträchtlichen finanziellen Verlust dar, den der lanista dem Veranstalter der Spiele in Rechnung stellte und der ein Vielfaches über der Mietgebühr lag. Besonders blutige Vorstellungen konnten daher schnell zu einer ruinösen Kostenexplosion führen, die tunlichst vermieden wurde.

Im 1. Jahrhundert n. Chr. ging man besonders sparsam mit dem Blut der Gladiatoren um. Eine Niederlage war nicht gleichbedeutend mit dem Tod, wie es häufig in modernen Filmen kolportiert wird. Berechnungen kommen zu dem Schluss, dass in dieser Zeit nur etwa jeder fünfte Kampf mit dem Tod eines der Kontrahenten einherging, also jeder zehnte Gladiator sein Leben in der Arena verlor. Bedenkt man, dass die Männer etwa drei Duelle im Jahr ausfochten, lag demgemäß die statistische Lebenserwartung allerdings bei gerade einmal drei bis vier Berufsjahren. Sicherlich hatten besonders die Anfänger ein erhöhtes Risiko, umzukommen, das mit jedem siegreichen Kampf und größerer Erfahrung sank, ehe das Nachlassen der körperlichen Kraft diesen Vorteil wiederum zunichtemachte. Lange und erfolgreiche Karrieren, wie sie durch die Inschriften einiger Grabsteine überliefert sind, waren die Ausnahme, das Gros der Kämpfer wurde nicht älter als Mitte zwanzig.

In den Gladiatorschulen betrieb man viel Aufwand, die Männer in bestmögliche körperliche Verfassung zu bringen. Eine relativ strikte vegetarische Diät, allem voran ein täglich verzehrter Brei aus Gerste und Feldbohnen, sorgte für einen kontinuierlich guten Energiehaushalt während des harten Trainings, denn Enzyme in den Bohnen führen zu einer verlangsamten Verdauung der mit der Gerste zugeführten Kohlenhydrate.

Forscher der Universität Wien untersuchten die Skelette eines im 2./3. Jahrhundert n. Chr. angelegten Gladiatorenfriedhofs in Ephesus (Türkei) und fanden dabei weder Indizien von Mangel- noch von Unterernährung. Die Knochen der Kämpfer lassen auf einen allgemein guten Gesundheitsstatus schließen. Äußerst auffällig waren jedoch deutlich erhöhte Strontiumwerte, die nur durch das regelmäßige Einnehmen von strontiumreichem Calcium zu erklären sind. Die Quelle hierfür war ein antikes Nahrungsergänzungsmittel der Gladiatoren – ein Getränk mit pflanzlicher Asche, das einerseits die Knochen stärken beziehungsweise zu einer besseren Ausheilung von Frakturen führen und andererseits die Regeneration nach großen Anstrengungen verbessern sollte.

Um die häufigen kleineren Verletzungen und sonstige Wehwechen kümmerten sich Bader und Masseure. Aber auch ernsthafte Blessuren, wie schmerzhaft Knochenbrüche oder tiefe Schnittwunden, konnten von den römischen Ärzten erfolgreich behandelt werden, was ausgeheilte Frakturen an den gefundenen Knochen beweisen. Für ihre Behandlung griffen die Mediziner, wie der in Pergamon tätige Gladiatorenarzt Galenus, auf ein Repertoire von über 200 ärztlichen Instrumenten zurück. Die gute Ausstattung und ihr großes Wissen half jedoch wenig, wenn innere Organe ihrer Patienten betroffen waren, wie es für die aufgrund der Kampfweise häufigen Stichverletzungen typisch war. In diesen Fällen waren die Grenzen antiker Medizin erreicht.



Nach der Auswertung der Spuren tödlicher Verletzungen an den Skeletten aus Ephesus waren außer den Weichteilen vor allem der Schädel, der Oberkörper und die Oberschenkel von schwerwiegenden Verwundungen betroffen. Die Arme waren dagegen gut geschützt. Für Kopfverletzungen war der ab dem 2. Jahrhundert vom Publikum favorisierte Gladiantypus des Netzkämpfers (retarius) besonders anfällig, der anstatt eines Helms lediglich einen Schulterschutz zur Verfügung hatte und mit Dreizack, Dolch und Wurfnetz bewaffnet war.

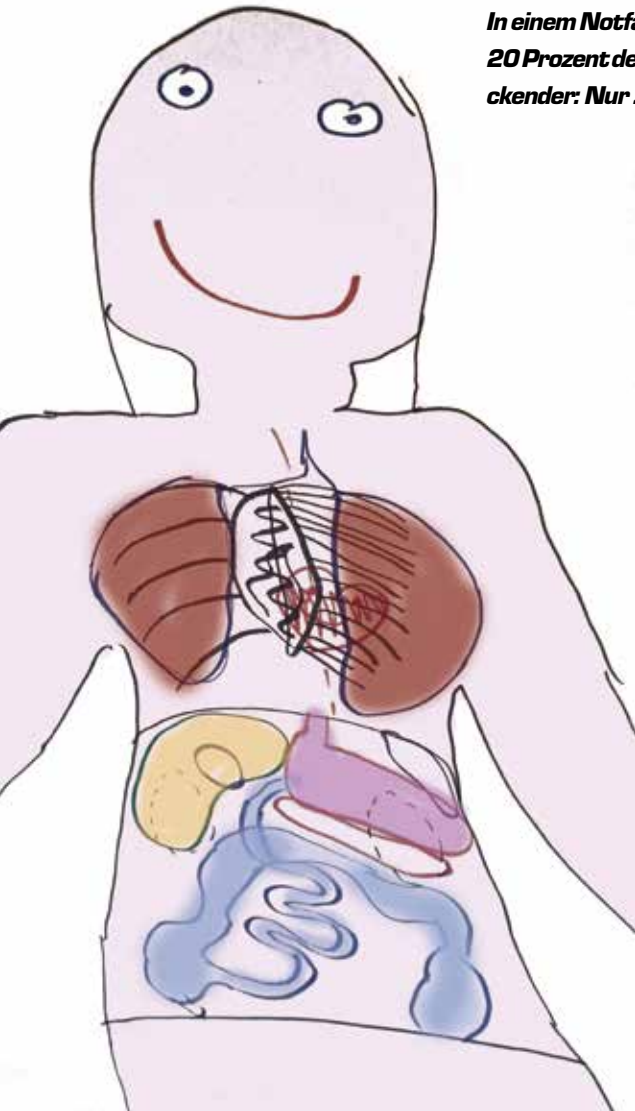
Bei aller Heilkunst der römischen Medizin, das Leben der Gladiatoren endete, wenn sie nicht erst einige Zeit nach den Kämpfen ihren Verletzungen erlagen, zumeist mit einem öffentlichen Tod in der Arena. /Matthias Dieler

WER WEISS ES?

WIE HIESS DER IN PERGAMON TÄTIGE GLADIATORENARZT?

Schreiben Sie die Antwort auf eine Postkarte und senden Sie diese bis 15. Januar 2015 mit Ihrem Absender an: DRK Frankfurt, Öffentlichkeitsarbeit, Seilerstraße 23, 60313 Frankfurt, oder schicken Sie eine E-Mail an: oeffentlichkeitsarbeit@drkfrankfurt.de. Alle richtigen Antworten nehmen an der Verlosung von 2 Familieneintrittskarten sowie 3x2 Eintrittskarten teil. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Erste-Hilfe-Kurs für Kinder



In einem Notfall entscheidet der Einsatz eines Ersthelfers über Leben und Tod! Allerdings sind nur 20 Prozent der Bevölkerung mit dem nötigen Erste-Hilfe-Wissen ausgestattet – und noch erschreckender: Nur zehn Prozent würden sich trauen, in einer akuten Notsituation einzugreifen.

Aus diesem Grund konzipierten ehrenamtliche Ausbilderinnen und Ausbilder des Ortsvereins Schwanheim-Goldstein mit ihren Erfahrungen aus anderen Kursen und in Zusammenarbeit mit dem Frankfurter Jugendrotkreuz einen Erste-Hilfe-Kurs speziell für Kinder zwischen zehn und 13 Jahren als Ferienangebot. Denn es ist nie zu früh, sich dieses lebensrettende Wissen anzueignen. Am ersten Wochenende der diesjährigen Herbstferien war es bereits zum dritten Mal so weit – auf altersgemäße Art wurden die wesentlichen Inhalte einer Grundausbildung in Erster Hilfe vermittelt. Auch diesmal war der Kurs mit 14 Kindern, darunter eine Gruppe neuer JRK-Schulsanitäterinnen und -Schulsanitäter der Carl-Schurz-Schule, wieder voll belegt. Dem Ernst der jeweiligen Themen angemessen, aber trotzdem spielerisch lernten die Kinder die für ihre Lebenswirklichkeit relevanten Notfallsituationen im Alltag kennen und übten die notwendigen Erste-Hilfe-Maßnahmen. Sämtliche Fallbeispiele bezogen sich auf die Lebensbereiche der teilnehmenden Kinder und wurden gut verständlich erklärt. Dazu gehörte auch der Notruf, den die Kinder anhand von verschiedenen Situationen, die ihnen auch in der Realität begegnen können, einübten. Außerdem standen natürlich Wunden und Verbände sowie lebensrettende Maßnahmen wie die stabile Seitenlage und die Herz-Lungen-Wiederbelebung auf dem Programm, die für die jungen Teilnehmer ganz klar der Höhepunkt des Kurses waren.

Der Spaß kam am ganzen Wochenende nicht zu kurz und für die leckeren Mittagessen sorgten das „Seppche“ und das Café Alt Schwanheim. Zum Abschluss am Sonntag schaute die Gruppe gemeinsam noch einige kleine Lehrfilme an, die das hessische Rote Kreuz jüngst produziert hatte. Da der Kurs sehr gefragt ist, hat er sich im Ortsverein in Schwanheim gut etabliert und wird auch in den Osterferien wieder angeboten. /Franz Philippe Bachmann

Weitere Informationen finden Sie unter: www.drk-schwanheim.de

nachwuchs

Neue Jugendrotkreuz-Gruppe in den Räumen der OV Höchst

Die Jugendgruppe in der Ortsvereinigung Höchst kann durch vier ehemalige Schulsanitäter wiederbelebt werden. Nach ihrem Schulabschluss an der Walter-Kolb-Schule trennen sich die vier nicht vom Jugendrotkreuz, sondern möchten sich weiter engagieren. Ab November werden die vier starten. Sie freuen sich auf jede Menge interessierte Kinder und Jugendliche, die nette Leute kennenlernen wollen und viel Neues und Interessantes erleben möchten. Zu ihrem Programm gehört unter anderem: das Kennenlernen der Ersten Hilfe, viele Spiele, jede

Menge Spaß, die Möglichkeit von Freizeiten, an Wettbewerben des JRK teilzunehmen, die Natur zu schützen, Sport zu treiben, sich über Ernährung auszutauschen und auch mal was Leckeres zusammen zu kochen sowie aktuelle Themen der Kampagnen und vieles mehr. Immer donnerstags von 16.30 bis 17.30 Uhr trifft sich die Gruppe in den Räumen der OV Höchst in der Adelonstraße 31 und freut sich auf dich. Wenn du zwischen 10 und 14 Jahren bist und Interesse hast, dann komm doch einfach mal vorbei. /Ann-Marie Kutter



Eine überzeugende Teamleistung

Unsere Hessenmeister beim JRK-Bundeswettbewerb

Nachdem sich die Jugendgruppe des JRK Frankfurt-Nordwest bereits beim Landeswettbewerb in Kriffel gegen 21 andere Teams durchsetzen konnte, vertraten sie nun Hessen beim Bundeswettbewerb und stellten auch auf Bundesebene ihr Wissen unter Beweis. Ende September reisten 19 Mannschaften aus ganz Deutschland in das Kinder- und Jugenderholungszentrum (KiEZ) Ferienpark Feuerkuppe nach Sondershausen/Straußberg, Thüringen, um sich in fünf verschiedenen Bereichen – Erste Hilfe, Rotkreuzwissen, Musisch-Kulturell, Sozialer Bereich, Sport und Spiel – zu messen. Die drei Mädchen und fünf Jungen, die das JRK Frankfurt vertraten, sind im Alter von 11 bis 15 Jahren. Sie zeigten sich ausgesprochen teamfähig, kreativ, sozial und besonders kompetent im Bereich der Ersten Hilfe. Auf den siebten Platz in diesem Bereich können die Frankfurter sehr stolz sein. Eine überzeugende Teamleistung erbrachte die Gruppe im Sozialen Bereich. Dort holten sie die Maximalpunktzahl und somit den Sieg nach Hessen. Spannende Situationen, wie der Umgang mit nicht deutsch sprechenden Verletzten, einer Person mit einem Messer im Arm, stark blutenden Platzwunden oder bei der Herz-Lungen-Wiederbelebung, bewältigten sie mit Bravour.

Kreativität war gefragt, als in nicht mehr als 20 Minuten ein bekanntes Märchen so umgeschrieben und anschließend aufgeführt werden sollte, dass Begriffe wie Flüchtling, Migration oder Quietscheentchen – thematisch an die aktuelle Klimakampagne angepasst – darin vorkamen. Innerhalb von einer Minute einen Notfallrucksack mit nur zehn Gegenständen für eine Evakuierung zu packen, stellte eine weitere Herausforderung dar und sicherte ihnen den fünften Platz. Auch diese Aufgabe lösten sie meisterhaft und zeigten, dass im Katastrophenfall ruhiges Handeln und Teamwork wichtige Kompetenzen sind. Der Spaß spielte bei dem Wettbewerb ebenso eine große Rolle. Unser Team hatte im Bereich Sport und Spiel so viel Freude an der Aufgabe, dass der Zeitfaktor ein wenig in den Hintergrund trat. Die Hessenmeister und sechzehntbeste Mannschaft aus ganz Deutschland beweist

mit ihrer Teilnahme am Bundeswettbewerb, dass man sich in Deutschland auf den Nachwuchs verlassen kann, wenn es heißt, in Notsituationen schnell zu handeln, gemeinsame Entscheidungen zu treffen und Menschenleben zu retten. „Wir sind stolz, eine solche Jugend in Frankfurt zu haben, und wünschen uns, den Gedanken des Roten Kreuzes mit unser Jugendarbeit noch weiter zu verbreiten.“, so Kreisleiterin Lisa Wiczorek. /Maria Steudel

STAGE ENTERTAINMENT TOURING PRODUCTIONS PRÄSENTIERT

Holiday on Ice
Passion

**LIVE DABEI!
GIOVANNI ZARRELLA
MIT VINTAGE VEGAS!**

13. – 18.01.2015 FESTHALLE FRANKFURT
Mit Stargast Annette Dyrtr – 5-fache deutsche Meisterin im Eiskunstlauf.
Tickets ab 29,90 €* • 14,95 €* Festpreis für Kinder**

* Ticketpreise inkl. Gebühren, zzgl. 4,90 € Versand- bzw. 2,90 € Hinterlegungspauschale pro Auftrag.
** Für Kinder bis einschließlich 15 Jahre auf allen Plätzen von Montag bis Freitag. Am Wochenende und an gesetzlichen Feiertagen 50% für Kinder.

eventim www.holidayonice.de • 0 1805/44 14
14 Ct./Min. aus dem deutschen Festnetz, max. 42 Ct./Min. aus dem Mobilfunknetz.

Logos: RTL, VOX, Entertainment Family, Frankfurter Rundschau, Hit Radio FFH, MiX, VGF, Stage



NEUES IM JUGENDROT- KREUZ

Lisa Wiczorek: neue JRK-Kreisleiterin

Dennis Halbow gab zum 19. September sein Amt als JRK-Kreisleiter frei. Nach acht Jahren möchte er sich nun anderen Projekten widmen. Allen, die ihn in seinem Amt unterstützt haben, dankt er herzlich und betont, dass er ohne diese Unterstützung nicht so lange durchgehalten hätte. Ganz wendet er dem Jugendrotkreuz aber nicht den Rücken zu. Dennis Halbow wird wieder mehr in der Jugendgruppe der Rettungswache Bergen-Enkheim aktiv und baut diese weiter aus. Das JRK bedankt sich für seine Arbeit und wünscht ihm und seiner Familie alles Gute.

Lisa Wiczorek ist die neue JRK-Leiterin im DRK Frankfurt. Die heute 21-Jährige ist in ihrer Schulzeit an der Schule am Ried als Schulsanitäterin zum Jugendrotkreuz gekommen, dort engagierte sie sich für das Wohlergehen ihrer Mitschüler im Schulalltag und half bei kleinen Wehwehchen und großen Verletzungen. Vom Gedanken des Roten Kreuzes fasziniert, ging ihr Interesse über den Schulsanitätsdienst hinaus und Lisa Wiczorek wurde in einer der Jugendgruppen des Jugendrotkreuzes aktiv. Nach zwei Jahren absolvierte sie ihre Gruppenleiterausbildung und leitete die Jugendgruppe der Rettungswache Bergen-Enkheim mit. Nach ihrem Schulabschluss 2012 reiste die damals 19-Jährige mit dem Freiwilligendienst des Roten Kreuzes ein Jahr nach Afrika und unterstützte dort die Arbeit des Roten Kreuzes im Ausbau der Ersten-Hilfe-Schulungen speziell in Schulen.

Das Amt der Kreisleitung hat Lisa Wiczorek ganz bewusst übernommen, denn sie möchte die Arbeit des Jugendrotkreuzes weiter voranbringen und plant, die Wege der letzten Kreisleitung noch mehr auszubauen. In ihrer Amtsperiode möchte sie die gute Zusammenarbeit mit den Gruppenleitern forcieren. Zusätzlich sollen weitere Fortbildungen für die Gruppenleiter entwickelt werden, damit diese immer auf dem aktuellen Stand der Kinder- und Jugendarbeit bleiben. Lisa Wiczorek plant, das Jugendrotkreuz auch im Haus des Bezirksverbandes weiter zu etablieren, und freut sich auf die Zusammenarbeit mit allen. Ihre formulierten Ziele sind, das Jugendrotkreuz stärker im Stadtbild zu integrieren und auszugestalten, das neue Projekt im Bereich der Schularbeit verstärkt aufzubauen und als festen Baustein der Arbeit des Jugendrotkreuzes einzubinden sowie die Arbeit der Jugendgruppen zu unterstützen.

Schulsanitätsdienst: Wettbewerb in Offenbach

Ende September nahmen sechs Schülerinnen und Schüler des Schulsanitätsdienstes (SSD) der Textorschule in Frankfurt-Sachsenhausen am SSD-Wettbewerb in Offenbach teil. Früh am Samstagmorgen wurde der Startschuss gegeben. Man maß sich mit vielen anderen Schulen aus Offenbach. Die Schulsanitäter mussten sich vielen Aufgaben stellen und schwierige Verletzungen verarzten. Schnelles und richtiges Handeln war hier gefragt. Beim Rollstuhl-Parcours mussten sie nicht nur ihre Geschicklichkeit, sondern auch ihre Teamfähigkeit unter Beweis stellen, und auch die Anatomie-Prüfung war knifflig, aber selbst beim Fachwort-Activity konnten die Schulsanitäter ihr Können unter Beweis stellen. Obwohl der SSD der Textorschule zu den jüngsten Teilnehmern zählte, wusste er sehr wohl, was im Notfall zu tun war. Am Ende belegten die beiden Teams der Textorschule in ihrer Altersgruppe sogar die Plätze 1 und 2. Was eine besondere Leistung ist, da der Schulsanitätsdienst an dieser Schule noch gar nicht lange besteht.

/Katharina Schaub





Pilotprojekt: Ganztagsangebote

Mit vier Schulen und insgesamt acht Projekten sind wir in das Schuljahr 2014/2015 gestartet. Sechs Kursleiterinnen und Kursleiter konnten wir finden, die an der Brüder-Grimm-Schule im Ostend, der Walter-Kolb-Schule in Unterliederbach, der Albert-Schweitzer-Schule am Frankfurter Berg und der Louise-von-Rothschild-Schule in Bornheim mit folgenden Projekten aktiv sind:

Projekt 1: Spiel nach eigenen Regeln

Die Schülerinnen und Schüler werden bei der Entwicklung eines eigenen Spiels mit Lerneffekt von der Kursleitung begleitet. Der Kreativität bei der Entwicklung sind keine Grenzen gesetzt. Fokus dieses Projektes ist es, miteinander zu kommunizieren und zu spielen.

Projekt 2: Alles Müll oder was?

Spielerisch entdecken die Schülerinnen und Schüler die Dimensionen und Auswirkungen der gegenwärtigen Wegwerfgesellschaft. Dabei dokumentieren und präsentieren sie nicht nur Müll im Alltag, sondern entwickeln Konzepte und Möglichkeiten, Müll zu nutzen und zu vermeiden. Somit wird zum einen ein Problembewusstsein geschaffen, zum anderen werden Handlungsalternativen aufgezeigt und eingeübt.

Projekt 3: In 35 Tagen um die Welt

Ziel ist es, andere Kulturkreise zu entdecken. Da es im Schulalltag immer wieder zu Konflikten und Missverständnissen aufgrund unterschiedlicher Kenntnisse der kulturellen Hintergründe gibt, wollen wir aufklären. Die Schülerinnen und Schüler sollen ihre eigene Kultur in das Projekt einbringen und den anderen erklären, was das Besondere ist. Gemeinsam werden Vorurteile abgebaut und sich an fremde Lebensweisen angenähert. Im Laufe des Schuljahres tauchen die Schülerinnen und Schüler in sieben unterschiedliche Kulturkreise mit ihren jeweiligen Besonderheiten ein. Am Ende jeder Landeseinheit wird gemeinsam ein landestypisches Gericht gekocht und so die Vorstellung der neuen Kultur kulinarisch abgeschlossen. Mit dem Start in Deutschland werden nach und nach die USA, China, der Nordpol, Afrika, Indien und die Türkei bereist.

Projekt 4: Abenteuer 21. Jahrhundert

Positives Selbst- und Naturerfahren zu erleben, steht in diesem Projekt im Vordergrund. Durch gruppenaktive Prozesse, bei denen die Schülerinnen und Schüler lernen, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, wird das Selbstwertgefühl gestärkt, werden soziale Kompetenzen erworben und weiter ausgebaut. Idealerweise wird bei den Schülerinnen und Schülern ein Interesse geweckt, die Natur zu bewahren und zu schützen. Ihnen wird ein Freiraum gegeben, in dem sie sich unter Anleitung ausprobieren können. Zu Beginn des Projekts geht es um die Zusammenarbeit und den Zusammenhalt der Gruppe. Weitere Themen sind Geocaching und die Möglichkeit, das Leben in unserer Stadt einmal auf andere Weise zu erfahren.

Im kommenden Schulhalbjahr möchten wir zusätzlich mit dem Projekt „Klima – wie geht das?“ an die Schulen gehen. Dabei geht es um unsere Umwelt und die aktuellen Klimaphänomene. Spielerisch und zugleich fundiert erfahren Schülerinnen und Schüler, was es mit unserem Klima auf sich hat. Es gibt die Möglichkeit, selbst eine Wetterstation zu bauen und den Treibhauseffekt zu begreifen. Zusätzlich lernen sie die Klimazonen der Erde kennen und erfahren, was zur Veränderung unseres Klimas alles beiträgt.

Kennen Sie eine interessierte Schule, die gerne Teil des Pilotprojektes werden möchte? Für weitere Fragen und zusätzliche Informationen steht Ihnen Katharina Schaub unter 069 / 71919158 oder unter post@jrkfrankfurt.de gerne zur Verfügung. /Katharina Schaub

Frankfurt Marathon

Ende Oktober war das JRK wieder beim traditionellen Frankfurt Marathon vertreten. Mit zehn Schulsanitäterinnen und Schulsanitätern sowie JRKlern betreuten wir das JRK-Spielmobil. Mit einer großen Auswahl an Spielmöglichkeiten waren wir die perfekte Anlaufstelle für alle Kinder und Jugendlichen. Auch wenn sich Eltern und Kinder nach dem Lauf nicht sofort wiedergefunden hatten, konnten wir helfen. Viele der jungen Teilnehmer und Gäste des Frankfurt Marathons nahmen die Möglichkeit wahr, sich einige Minuten auszuruhen, und testeten die verschiedenen Spielsachen; von Stelzenlaufen über Pedalofahren bis zu unserem großen Viergewinnt-Spiel hatten wir wieder für jeden etwas dabei. /Lisa Wiecek



Kindeswohl und Kindesgefährdung



Die Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter des Jugendrotkreuzes (JRK) erhielten jüngst eine hauseigene Schulung zum Thema Kindeswohl und Kindesgefährdung. Wir vom JRK sehen die Notwendigkeit und Herausforderung, beim Schutz von Kindern und Jugendlichen aktiv zu werden. Kinder und Jugendliche unterliegen vom Gesetz her einem besonderen Schutz. Diesen wollen wir auch in unserer Arbeit den Kindern und Jugendlichen, die als Mitglied oder Teilnehmer Teil des Jugendrotkreuzes sind, gewährleisten. Gerade die Angebote der Jugendarbeit haben für Kinder und Jugendliche oft eine wichtige persönliche Bedeutung. Hier treffen sie sich mit Freundinnen und Freunden und lernen die Möglichkeit, Engagement in eigener Selbstbestimmung einzubringen, kennen. Oft entsteht dabei auch ein besonderes Verhältnis des Vertrauens zwischen allen Beteiligten. So stehen die ehrenamtlich in der Jugendarbeit Engagierten als Vertrauensperson in einem direkten und oft engen Verhältnis zu Kindern und Jugendlichen. Daher ist es unverzichtbar, dass sich alle ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Arbeitsfeld der Jugendarbeit mit Fragen der Verletzung des Vertrauens und einer Gefährdung des Kindeswohls in der Jugendarbeit selbst wie auch mit Hinweisen auf eine Gefährdung des Kindeswohls außerhalb der Angebote des Jugendverbandes auseinandersetzen.

Wann spricht man von einer Gefährdung des Kindeswohls?

Wenn Kinder und Jugendliche einer Situation ausgesetzt sind, die sehr wahrscheinlich zu einer geistigen, körperlichen oder seelischen Schädigung des Kindes oder des Jugendlichen füh-

ren wird und die individuelle sowie soziale Entwicklung erheblich beeinträchtigt, dann wird von einer Gefährdung des Kindeswohls gesprochen. Die Ursachen hierfür können vielfältig sein. Durch die hauseigene Schulung sollten alle Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter des JRK in ihrer Arbeit unterstützt und über den Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung informiert sowie befähigt werden, mit diesem Auftrag angemessen umgehen zu können. Die Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter wurden darin bestärkt, auf ihren Eindruck zu achten und sich nicht vor den Eindrücken, die sie erleben, zu verschließen. Zusätzlich zu der Schulung entwickelten wir eine Selbstverpflichtung, die uns dabei helfen soll, die Gefahr einer Kindeswohlgefährdung im Verein zu minimieren. Darüber hinaus wurde mit Eike Halbow eine kompetente Ansprechperson im JRK benannt, an die man sich bei Verdachtsfällen wenden soll. Sie wird anschließend beratend und unterstützend tätig auf Bezirksebene. Auf Landesverbandsebene ist Carolina Rios-Solana Ansprechpartnerin.

Es ist jedoch wichtig, dass nicht nur auf der Ebene der Gruppenleitungen über dieses Thema gesprochen wird. Vielmehr muss es in die tägliche Arbeit einfließen und einen Platz erhalten. Dabei sollte immer bedacht werden, dass es keinen 100%igen Kinderschutz gibt, es aber einiges gibt, was man gemeinsam bedenken und vereinbaren kann. Dementsprechend ist es eine Aufgabe für den Kinderschutz, in der Gruppenstunde die Kinder und Jugendlichen stark zu machen und eine Atmosphäre zu schaffen, in der auch das Reden über Gefühle und Sexualität einen Platz hat. Die Kinder und Jugendlichen, die in unseren Gruppenstunden aktiv sind, sollen erfahren und erleben, welche Rechte sie haben, was Gewalt ist, welche unterschiedlichen Arten von Gewalt es gibt, und mit unserer Hilfe lernen, sich stark zu machen.

In den Gruppenstunden vermitteln wir, dass:

- niemand ihnen Gewalt antun darf
- sie ein Recht haben auf ein Leben ohne Gewalt
- sie sich dagegen wehren dürfen, wenn ihnen jemand Gewalt antut
- sie mit jemandem, dem sie vertrauen, reden dürfen
- Gewalt kein Geheimnis sein darf
- niemand einem Kind oder Jugendlichen verbieten darf, sich jemandem anzuvertrauen oder Hilfe zu suchen
- lügt, wer einem Kind das vermitteln möchte und ihm dadurch Angst macht
- Kinder und Jugendliche darüber sprechen sollen, wenn sie Gewalt sehen, also auch wenn einem anderen Menschen Gewalt angetan wird /Katharina Schaub



JRK in Begleitung der FAZ

Projekt in Ganztagschulen

Am 12. November durfte die Frankfurter Allgemeine Zeitung (FAZ) dem Jugendrotkreuz (JRK) des DRK Frankfurt bei seiner Arbeit in der Louise-von-Rothschild-Schule über die Schulter schauen. An dieser Ganztagschule ist das JRK seit September dieses Jahres aktiv mit seinem neuen Projektangebot, als Arbeitsgemeinschaft (AG) am Nachmittag, tätig. In der AG „Abenteuer 21. Jahrhundert“ erlernen und erleben die Schülerinnen und Schüler positive Selbst- und Naturerfahrungen. Gemeinsam lernen sie, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, und entdecken, welche Abenteuer unser Jahrhundert für Kinder zu bieten hat.



In den vergangenen Wochen haben die Schülerinnen und Schüler bereits erarbeitet, was Zusammenhalt ausmacht und wie wichtig Kommunikation ist. Wie es sich auch ohne Worte kommunizieren lässt, um ans Ziel zu kommen, konnten die Teilnehmer am Mittwoch bei einem Spiel selbst erfahren: Nur mit Hilfe der anderen kamen alle ans Ziel und auch der FAZ-Besuch durfte sich testen. Besonders spannend war die Lektion zum Umgang mit verschiedenen Tieren. So konnten die Kinder nicht nur einen Tausendfüßler beobachten, sondern auch berühren. Dabei wurden die Schülerinnen und Schüler immer wieder motiviert, sich Fragen bzgl. des jeweiligen Tieres zu stellen: Wofür sind diese Tiere eigentlich gut? Oder: Warum brauchen wir die überhaupt? In den kommenden Wochen beschäftigt sich die AG mit Geocaching. Dabei möchte das JRK in der Umgebung der Schule auf Schatzsuche gehen, um verborgene Schätze zu entdecken.

Zu Beginn dieses Schuljahres startete das DRK Frankfurt mit neuen Projekten, so auch diesem, speziell für Ganztagschulen. Das DRK-Jugendrotkreuz (JRK) Frankfurt versteht sich als Partner der Frankfurter Schulen und möchte mit seinen Angeboten zu einem abwechslungsreichen Schulleralltag beitragen. Mit den neuen Projekten soll aufgezeigt werden, dass die vielfältigen Bildungsangebote nicht nur die Themen Erste Hilfe und Schulsanitätsdienst umfassen, sondern auch Themen der Gesundheitsförderung, ökologische Bildungsarbeit sowie multikulturelle und humanitäre Angebote beinhalten. /Anja Polley-Spitzer

Schulsanitäterfortbildung

Nach den Sommerferien haben wir die Fortbildungen für unsere Schulsanitäter umgestellt. Schulsanitäterinnen und Schulsanitäter sowie Jugendrotkreuzler haben nun die Möglichkeit, wöchentlich kurz und knackig für anderthalb Stunden mit Themen der Ersten Hilfe, dem Rot-Kreuz-Gedanken, Notfalldarstellung und vielem mehr fortgebildet zu werden. Immer dienstags von 17.00 bis 18.30 Uhr treffen wir uns im JRK-Büro, in der Seilerstraße 23, im ersten Obergeschoss. Weitere Infos gibt es unter www.jrkfrankfurt.de sowie bei Katharina Schaub unter post@jrkfrankfurt.de oder telefonisch über 069 / 71919158. /Katharina Schaub

Ein Bericht von Thea Penndorf

Mittendrin in der neuen Notfallsanitäterausbildung



Thea Penndorf, stellvertretende Schulleiterin der ZAS.



Als mich vor einigen Jahren Schüler und Kollegen danach fragten, ob ich glaube, demnächst ein neues Gesetz für den Rettungsassistenten in den Händen zu halten, da war meine Meinung eindeutig: Nein. Nach mehr als zehn Jahren des Versuchs einer Novellierung war ich skeptisch. Es schien geradezu unmöglich, irgendwann in meinem Berufsleben noch einmal ein neues Gesetz zu erhalten. Mit den Ideen und Diskussionen bis zum Jahr 2011 war auch wirklich nicht mit wesentlichen Neuerungen zu rechnen und es waren marginale Novellierungstendenzen im damals bestehenden Rettungsassistentengesetz zu erhoffen.



Eine echte Novelle!

Als ich dann 2012 den Entwurf zum neuen Notfallsanitätergesetz wieder auf meinem Schreibtisch fand, wurde aus der angedachten Novellierung – mit leichten Verbesserungsvorschlägen – eine echte Novelle! Ein komplett neues Berufsbild war im Entstehen. Endlich war die Orientierung angelehnt an den Europäischen Qualifikationsrahmen und die Integration bestehender Berufe im Gesundheitswesen. Dieser Entwurf entsprach meiner Vorstellung von Beruf, angelegt an eine breite und fundierte Ausbildung mit Kompetenz und den Patienten in der jeweiligen Lebenssituation und Lebensphase wahrnehmend. Es war nicht mehr ausschließlich die Rede von Notfallsituationen. Es ging um Erkrankte und Verletzte sowie andere Beteiligte, deren Selbstbestimmung und Selbstständigkeit einbezogen werden soll. Eine weite Abkehr der bisherigen Auffassung von schneller Notfallrettung, die sich auf einzelne Maßnahmen ausschließlich für Notfallsituationen fokussierte.



Eine echte Berufsschule

Neu war nun auch, dass wir zukünftig tatsächlich den Status einer Berufsschule haben und mit den Ausbildungsbetrieben kooperieren werden. Also begannen hier, in der Zentralen Ausbildungsstätte des DRK-Bezirksverbandes Frankfurt (ZAS), die Vorbereitungen meiner Vision eines starken und großen Ausbildungsverbundes sowie gleichzeitig die inhaltliche Idee, wie die Notfallsanitäterausbildung aussehen könnte. Die vielen Teilnahmen an den Expertengesprächen auf Landes- und Bundesebene beflügelten die positiven Einflüsse, die die neue Berufsausbildung mit sich bringen würde. Und dann war es so weit: Neun Rettungsdienstbereiche haben beschlossen, zum 1. Oktober dieses Jahres mit der Berufsausbildung beginnen zu wollen. Mit ihnen auch insgesamt 20 Kliniken, die bereit sind, unsere zukünftigen Auszubildenden auch klinisch zu schulen. Es konnte losgehen: Das Notfallsanitätergesetz war im März mit der 3. Lesung verabschiedet worden und wir konnten sofort und umgehend starten. Ende April – noch vor der Veröffentlichung im Bundesgesetzblatt – haben wir bereits ein Assessment mit den neuen Bewerbern durchgeführt. Hoffnungsvoll und immer noch gut gestimmt sahen wir der neuen Ausrichtung im Rettungsdienst entgegen. Und: Es nahte der 1. Oktober.

Eine echte Chance

Wie fühlt sich das nun an? 27 junge, motivierte Menschen haben mit der Ausbildung angefangen und fordern uns täglich. Kein Tag, der uns nicht etwas Neues beschert und weitere neue Fragen aufwirft. Die Schule als lernende Organisation ist nun mittendrin in einem Veränderungsprozess, der jetzt schon nach wenigen Wochen die neue Ausrichtung aufzeigt. Mit dem Beginn der Berufsausbildung haben wir auch die Möglichkeit eines dualen Studiums aufgenommen. Auch hier startet bereits eine Auszubildende, um gemeinschaftlich mit uns und der Akkon-Hochschule einen Bachelorabschluss zu erhalten. Sie sieht die Berufsausbildung zum Notfallsanitäter als echte Chance. Wir sind gespannt, wie sich alles weiterentwickeln wird.



TuS Schwanheim und DRK

„Aktiv bis 100“

Muskeln stärken, Beweglichkeit erhalten, Stürze verhindern, mobil bleiben: Neue Bewegungsangebote für ältere Menschen aufbauen – das war und ist das Ziel des Frankfurter Netzwerks „Aktiv bis 100“, das 2010 seine Arbeit aufnahm. Diesem Netzwerk angeschlossen sind auch die Turn- und Spielvereinigung 1872 Schwanheim e. V. und das Deutsche Rote Kreuz. Nachdem der erste Kurs im Oktober 2013 ein voller Erfolg war, starten sie nun gemeinsam in Schwanheim ein weiteres Bewegungsangebot. Zum Mitmachen eingeladen sind vor allem Menschen, die etwa 80 Jahre oder älter sind. Besonders diejenigen, die wenig Bewegungserfahrung haben, vielleicht nur unsicher stehen und gehen oder kaum noch eine Treppenstufe hochsteigen können und sich deshalb eher nicht in einen Sportverein „trauen“, dürfen sich angesprochen fühlen. Bei „Aktiv

bis 100“ können unter qualifizierter Anleitung Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewichtsgefühl wiedergewonnen oder verbessert werden. Das Projekt wird finanziell unterstützt von der Stadt Frankfurt. Die Teilnahme ist deshalb für das erste halbe Jahr kostenfrei.

Die TuS Schwanheim und das Deutsche Rote Kreuz starteten mit einem Schnuppertermin im November im Gymnastiksaal der TuS Schwanheim in der Saarbrücker Straße 4.

Weitere Informationen erhalten Sie bei den Übungsleiterinnen Gabi Borrrometi und Gudrun Gattung vom Deutschen Roten Kreuz, Telefon 069 / 358209, oder der Geschäftsstelle der TuS, Telefon 069 / 356027. /TuS Schwanheim

Walzer trifft Tango

Die Bewegungsgruppe „Aktiv bis 100“ stellt den über 300 Gästen unter dem Motto „Walzer trifft Tango“ eine kleine Choreografie Warm-up vor, in der sich Gymnastik und Tanzbewegungen verbinden. Durch das ausgeglichene Maß an Bewegung können die Teilnehmer sehr schnell Erfolgserlebnisse erfahren. Die Musik verbreitet eine gute Stimmung, die Freude in der Gruppe steigert das Selbstvertrauen, verbessert das Wohlbefinden und motiviert zur regelmäßigen Teilnahme. /Gudrun Gattung



DRK-Stand zum 8. Tag des Ehrenamts

Projekt „Meine Zeit – Deine Zeit“



Das gesamte Team des DRK-Kleiderladens brachte im September, am 8. Tag des Ehrenamts im Frankfurter Römer, potenziellen Ehrenamtlichen ein ganz besonderes Projekt näher. Unter dem Motto „Meine Zeit – Deine Zeit“ konnten sich interessierte Bürgerinnen und Bürger darüber informieren, wo ehrenamtliche Unterstützung gesucht wird, und direkt den Kontakt mit den Ansprechpartnern aufnehmen.

Der Zuspruch am DRK-Stand, eine von rund 40 gemeinnützigen Organisationen, war sehr groß. Das Team des DRK-Kleiderladens war nun schon im achten Jahr mit dabei. Nach der Eröffnung der Ehrenamtsmesse ließ es sich der Oberbürgermeister Peter Feldmann nicht nehmen, die verschiedenen Projekte und Stände zu besuchen. Ruhm und Ehre fürs Ehrenamt! Doch es gibt noch viel zu tun! Aber wenn viele mitmachen, dann teilt es sich auf – und macht vor allem auch noch Spaß. Zusammen mit den Menschen möchte das DRK Gemeinschaft erleben und helfen.

Helfen Sie auch gerne? Dann sind Sie beim DRK genau richtig. Wir brauchen Menschen, die zuverlässig sind und gerne im Team arbeiten. Zusammen machen wir die Welt etwas schöner und helfen an vielen verschiedenen Stellen. Übernehmen Sie ein Ehrenamt und tragen Sie dazu bei, Menschen zu helfen, zu motivieren und gemeinsam Spaß zu haben. Wie viel Zeit Sie investieren, bestimmen natürlich Sie.

Wir freuen uns über jeden, der das gleiche Ziel hat wie wir. Kommen Sie gerne vorbei oder rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie! /Karin Fiedler

Informationen finden Sie unter www.drkfrankfurt.de



Deutsches
Rotes
Kreuz

Bezirksverband
Frankfurt am Main
e.V.

(069) 719191-29



Sie haben Zeit zu verschenken?

Sie sind ...
vielseitig interessiert, sozial engagiert, neugierig,
phantasievoll, flexibel, kreativ

... wir haben da etwas für Sie!

- spannende Tätigkeiten
- bezaubernde Kollegen
- buntes Material in Hülle und Fülle
- Spiel, Spaß und Tanz
- bewegende Besucher

Wir haben ehrenamtliche Tätigkeiten in Gesundheitsdienst und Sozialarbeit.

Behindertenarbeit – Bewegungsprogramme – Café –
Demenzbetreuung – Familienarbeit – Frühstückstreffe –
Kleiderläden – Papieratelier – Wohnheimbetreuung

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie an:
info@drkfrankfurt.de



Deutsches
Rotes
Kreuz

Bezirksverband
Frankfurt am Main
e.V.

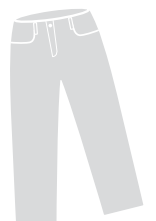
(069) 719191-29



Haben Sie ein Händchen für Mode und Menschen?

Für das Team in unserem Kleiderladen suchen wir weitere engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wir bieten ein Ehrenamt, in dem Sie anpacken und helfen können und dazu auch noch Spaß haben werden. Zu den abwechslungsreichen Aufgaben gehören:

- Bedienung und Beratung der Kunden
- Durchführen von Verkaufsaktionen
- Schaufenstergestaltung
- Kassenführung
- Sortieren der Kleidung
- Waschen und Bügeln der Kleidung
- kleine Näharbeiten
- Lagerarbeiten



Spenden Sie uns Ihre Zeit, unterstützen Sie uns bei unserer Arbeit.

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie an:
info@drkfrankfurt.de



20 türkische Frauen auf Städtetour in Europa

Bongiorno! – Arrivederci! – Bene! – Grazie! – Scusi!

HIWA! die Beratungsstelle für ältere Migrantinnen und Migranten des Deutschen Roten Kreuzes Frankfurt am Main, bietet Seniorenreisen für Frauen an. Jedes Jahr im Herbst findet eine viertägige Reise innerhalb Europas statt. Die Städte werden entweder mit einem Flugzeug oder Bus bereist. Die Reisegruppe besteht aus ungefähr 20 Frauen mit türkischer Herkunft im Alter von 45 bis 84 Jahren. Es ist die sogenannte Gastarbeitergeneration, die vor 50 Jahren aufgrund einer Arbeitsstelle oder im Rahmen der Familienzusammenführung nach Deutschland gekommen ist. Diese Frauen leben heute meist alleine oder mit ihren Kindern. Ein kleiner Teil lebt mit seinen Ehepartnern zusammen. Sie haben viel gearbeitet und waren nur für ihre Familien da. Sich selbst nahmen sie meist aus dem Fokus. Die Reisen bieten den Frauen die Möglichkeit, mit Menschen zusammen zu sein, die einen ähnlichen Lebenslauf haben. Außerdem gibt es ihnen die Chance, sich selbst etwas Gutes zu tun. Die Reisen in ein anderes Land ermöglichen den Frauen auch, Europa kennenzulernen, denn sie hatten kaum Kenntnisse über Europa und kannten lediglich ihren Wohn- und Arbeitsort sowie Geburtsort. Die anfänglichen Ängste, ein fremdes Land zu bereisen und sich zurechtzufinden, stehen heute nicht mehr im Vordergrund.

Jede Reise hinterlässt Spuren

Wir haben in den Jahren oft gesehen, dass diese Reisen die Frauen positiv beeinflusst haben. Sie sind selbstbestimmter und offener geworden. Sie haben gelernt, dass sie alleine,

ohne die Familie hinter sich, auch was leisten können. Durch die Gruppenreise konnten sie nicht nur neue Seiten an sich entdecken, sondern auch ihre Teamfähigkeit außerhalb der Familie ausbauen. Ein weiterer wichtiger Bereich ist die Sprache in der Fremde. Es ist ein erlebtes Gefühl, ein Déjà-vu, wenn sie in einem Land sind, dessen Sprache sie nicht kennen. Für einen kurzen Moment fühlen sie sich womöglich in die Zeit versetzt, als sie zum ersten Mal nach Deutschland einreisten. Diese Frauen haben eine harte Zeit hinter sich gebracht – Fließbandarbeit und der Akkordlohn bestimmten den Alltag der „Arbeitsmigrantinnen“. Parallel dazu galt es, der Familie und dem Haushalt gerecht zu werden. Das ging natürlich auf lange Sicht nicht gut. Sie wurden krank, erwerbsunfähig und mussten frühberentet werden.

Es war interessant zu beobachten, wie sie mit Hilfe der von uns erstellten Reisewörterlisten versucht haben, sich zu verständigen – sei es im Hotel, im Restaurant oder auch beim Einkaufen. Falls es mal nicht klappte, wurde dann auch mal Englisch gesprochen oder Mimik, Hände und Füße wurden eingesetzt. Es fand immer eine Verständigung statt. Mit dem Sicherheitsgefühl innerhalb der Gruppe und dem eigenen Mut waren sie motiviert, die Sprachbarrieren spielerisch zu überwinden. Das Reiseangebot der HIWA! wird gerne in Anspruch genommen. Daher geht unsere Reise auch in diesem Jahr weiter. Diesmal nach Budapest! /Yasemin Yazici-Muth

Kontakt: Hiwa@drkfrankfurt.de



HELFEN MACHT FREU(N)DE (069) 719191-43

Gewinnen Sie Freunde und Förderer!

Liebes Mitglied! Viele Tausend ehrenamtliche Mitarbeiter des DEUTSCHEN ROTEN KREUZES opfern ihre Freizeit für den Dienst am Nächsten. Aber dies alleine genügt nicht, um jederzeit einsatzbereit helfen zu können: Material und Ausrüstung, Fahrzeuge und Geräte sind ebenfalls unentbehrliche Mittel, die viel Geld kosten. **Deshalb braucht das Rote Kreuz fördernde Mitglieder, die – wie Sie – mit ihrem Beitrag unsere Arbeit unterstützen.** Es braucht Freunde und Partner, die menschlich denken und handeln und mit dazu beitragen, dass auch morgen noch die Hilfe geleistet werden kann, die jedermann vom Roten Kreuz kennt und erwartet. Tragen Sie mit dazu bei, unsere Leistungsfähigkeit zu stärken, indem Sie den Kreis der Rotkreuz-Förderer vergrößern. **Gewinnen Sie für uns ein neues Mitglied!** Einen Nachbarn, Kollegen oder Sportsfreund. Oder eine Firma, mit der Sie immer wieder zu tun haben. **Bitte lassen Sie den Coupon von Ihrem neu geworbenen Mitglied ausfüllen, unterschreiben und senden Sie diesen an die Mitgliederbetreuung. Wir bedanken uns für Ihre Hilfe.**

Den für Sie zutreffenden Coupon schicken Sie bitte ausgefüllt an:

DEUTSCHES ROTES KREUZ
Bezirksverband Frankfurt am Main
Mitgliederbetreuung Frau Tatjana Müller
Seilerstraße 23
60313 Frankfurt am Main
Fax: (069) 719191-99
E-Mail: mitgliederverwaltung@drkfrankfurt.de

Als kleines „Dankeschön“ verlosen wir unter den Einsendern diese DRK-Uhr. Sie ist speziell für das Frankfurter Rote Kreuz entworfen und in limitierter Auflage produziert worden.



coupon privat

firmen

BEITRITTSERKLÄRUNG FÜR PRIVATPERSONEN

Ich trete dem DEUTSCHEN ROTEN KREUZ ab dem _____ als förderndes Mitglied bei und bin bereit, die Mitgliedschaft wenigstens zwei Jahre aufrechtzuerhalten.

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

Telefon/Fax/E-Mail: _____ Geburtsdatum: _____

SEPA-BASIS-LASTSCHRIFTMANDAT
Ich/Wir ermächtige(n) das Deutsche Rote Kreuz, Bezirksverband Frankfurt a. M. e.V. vierteljährlich halbjährlich jährlich von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber/Zahlungspflichtiger (Vorname, Name) _____

Kreditinstitut: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Ich habe zur Kenntnis genommen, dass meine personenbezogenen Daten elektronisch verarbeitet werden. Das DRK beachtet die Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG).

Datum/Unterschrift: _____

DIESES MITGLIED WURDE GEWORBEN VON:

Name, Vorname: _____

Mitgliedsnummer: _____

Adresse: _____

Telefon/Fax/E-Mail: _____

Datum/Unterschrift: _____

BEITRITTSERKLÄRUNG FÜR FIRMAN

Hiermit erkläre ich den Beitritt meines Unternehmens in das DEUTSCHE ROTE KREUZ ab dem _____ als förderndes Mitglied und die Bereitschaft, die Mitgliedschaft wenigstens zwei Jahre aufrechtzuerhalten.

Unternehmen: _____

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

Telefon/Fax/E-Mail: _____ Geburtsdatum: _____

SEPA-BASIS-LASTSCHRIFTMANDAT
Ich/Wir ermächtige(n) das Deutsche Rote Kreuz, Bezirksverband Frankfurt a. M. e.V. vierteljährlich halbjährlich jährlich von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber/Zahlungspflichtiger (Vorname, Name) _____

Kreditinstitut: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Ich habe zur Kenntnis genommen, dass meine personenbezogenen Daten elektronisch verarbeitet werden. Das DRK beachtet die Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG).

Datum/Unterschrift: _____

DIESES MITGLIED WURDE GEWORBEN VON:

Name, Vorname: _____

Mitgliedsnummer: _____

Adresse: _____

Telefon/Fax/E-Mail: _____

Datum/Unterschrift: _____

Das größte Bluthochdruck-Screening-Programm Deutschlands

Blutspende

Blutspender helfen nicht nur Kranken und Verletzten, sie tun auch etwas für ihre eigene Gesundheit. Neben der Untersuchung des Blutes wird beispielsweise bei jeder Blutspende auch der Blutdruck gemessen. Oft wird erst dabei der Bluthochdruck erkannt.

Der Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine sehr bekannte Volkskrankheit. Vor allem hier in Deutschland leiden bis zu 55 Prozent der Bevölkerung an der Gefäßkrankheit. Doch wie entsteht der Bluthochdruck? Bei jedem Herzschlag pumpt das Herz Blut durch die Gefäße. Dabei übt das Blut Druck von innen auf die Gefäßwand aus. Ist der Druck über einen langen Zeitraum zu hoch, kommt nicht genügend Blut durch das Gefäß oder es kann reißen und ein Blutgerinnsel entsteht, was im Anschluss beispielsweise zu einem Herzinfarkt führen kann.

Bei über drei Millionen „gesunden“ Blutspendern führen die Blutspendedienste pro Jahr das größte deutsche Blutdruck-Screening durch. Vor jeder Blutspende wird während der ärztlichen Untersuchung der Blutdruck gemessen. Ist der Blutdruck systolisch zwischen 100–180 mmHg und diastolisch unter 100 mmHg, darf man Blut spenden. Es ist eine Vorsorgeuntersuchung, welche viele Vorteile bietet. „Da Hypertonie zumindest die ersten Jahre nicht wehtut, aber dennoch schadet, leisten wir hier einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit der Bevölkerung“, erklärt Dr. med. Markus M. Müller, Facharzt für Transfusionsmedizin und Hämostaseologie, DRK-Blutspendedienst Baden-Württemberg – Hessen gGmbH in Frankfurt. „Viele Menschen leiden unter leichtem Bluthochdruck und merken es nicht einmal.



Wenn man früh genug weiß, dass man unter Bluthochdruck leidet, kann eine Behandlung zur Vermeidung der oben geschilderten Spätfolgen eingeleitet werden“, so Müller weiter.

Wer regelmäßig zur Blutspende kommt, hat seinen Blutdruck im Auge und senkt das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen. Denn der häufigste Auslöser dafür ist der Bluthochdruck. /Stefanie Fritzsche und Fabienne Wittmann

Weitere Informationen zur Blutspende und Blutspendetermine in Ihrer Nähe sind unter der gebührenfreien DRK-Service-Hotline 0800-1194911 und im Internet unter www.blutspende.de erhältlich.

Hier ist noch Platz für Sie: Seien auch Sie in der Gemeinschaft der Blutspenderinnen und Blutspender dabei.

BLUTSPENDETERMINE:

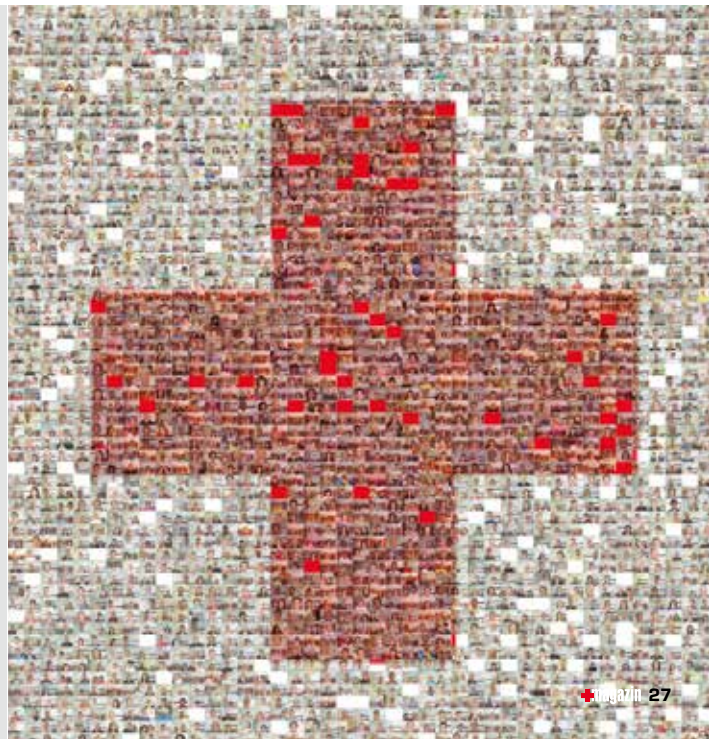
DEZEMBER 2014

Datum	Ort	Uhrzeit
15. Griesheim	Georg-August-Zinn-Schule, Am Mühlgewann 1	16.30 – 20.00
16. Bornheim	DRK-Haus, Burgstr. 95	14.30 – 20.00
16. Westend	Marriott Hotel, Hamburger Allee 2	14.00 – 19.00
23. Nordweststadt	SAALBAU Titus Forum, Walter-Möller-Platz, kleiner Saal	14.00 – 19.00

JANUAR 2015

Datum	Ort	Uhrzeit
03. Niederrad	Blutspendezentrale, Sandhofstr. 1	08.30 – 15.00
06. Höchst	Klinikum, Gotenstr. 6–8, 2. OG Gemeinschaftsraum	14.00 – 19.00
14. Frankfurt	KPMG, The Squire, Am Flughafen	10.30 – 16.00
15. Westend	Uni Campus, Grüneburgplatz 1	11.30 – 17.30

Blutspenden können Sie auch in der Blutspendezentrale im Institut Frankfurt in der Sandhofstraße 1 in Frankfurt-Niederrad. Montag, Mittwoch, Freitag von 7 bis 14 Uhr, Dienstag und Donnerstag von 11.30 – 18.30 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit.



Eine Geschichte, wie sie das Leben schreibt

Schockdiagnose



helfen + retten

Stellen Sie sich vor, Sie wohnen weit von den Eltern entfernt. Ihr Kontakt zur Familie ist meist nur das Telefon – einmal in der Woche, wo über Alltagsprobleme und Ähnliches geplaudert wird. Das Gefühl von Heimat ist vorhanden, und man glaubt, zu Hause zu sein.

So ging es mir vor zirka vier Jahren. Mein Vater erzählte mir in den letzten Wochen immer von ständiger Müdigkeit, unklaren Schweißausbrüchen und gelegentlichem Schwindel, aber auch Gereiztheit. Das Verhalten war sehr untypisch für ihn. Na ja, er hat in den letzten Jahren etwas zugelegt, aß aber glücklicherweise mit Appetit und war ansonsten fit als Rentner. Für ihn war das Motto immer „ich bin gesund und brauch keinen Arzt“ – auch jetzt. Allerdings beunruhigte ihn sein Zustand selbst etwas. Nach einigen Telefonaten ging er schließlich zu einem Routinecheck.

Da ich eine Ausbildung zur Krankenschwester gemacht habe und aktuell auch in diesem Beruf arbeite, machte ich mir so meine Gedanken und war froh, dass er endlich meiner Bitte nachkam und zum Arzt ging. An einem Freitag rief er mich an und sagte

völlig niedergeschlagen: „Kind, ich habe Diabetes. Gerade ich, wo ich doch so gerne Schokolade und all die anderen leckeren Sachen esse. Das ertrage ich nicht! Was, wenn ich noch Insulin spritzen und auf alles verzichten muss?“

Sie müssen wissen, in unserer Familie ist der Altersdiabetes (Diabetes mellitus Typ 2) gehäuft aufgetreten. Meine Oma und meine Onkel väterlicherseits hatten ihn, meine Tanten aber nicht. Mein Großvater väterlicherseits allerdings auch nicht, er blieb vom Diabetes verschont. Immer wenn mein Vater von meiner Oma erzählte, war er stolz über ihre Disziplin. Er kannte sich damals auch recht gut aus, wie das Essen bei einem Diabetiker zusammengestellt wurde.

Meine Vorahnung hatte sich mit dem Diabetes-Befund bestätigt. Der Arme – er war völlig fertig. Was mich erstaunte, war, dass sein Wissen über die Krankheit plötzlich wie weggeblasen war. Der Arzt klärte ihn auf und mein Eindruck war, dass der Schock zu tief saß. Er verstand die Welt nicht mehr und war maßlos überfordert. Ich beruhigte ihn und versuchte, ihm auf all seine Fragen zu antworten.

Diabetes

Das Hauptproblem war das Essen und die Angst, die Beine zu verlieren und zu erblinden. Er war seit mindestens 15 Jahren nicht zum Hausarzt gegangen. Wie lange hatte der Zucker also schon unentdeckt gewütet und Schaden angerichtet? Durch gezieltes Fragen erfuhr ich, dass er vom Arzt so gut untersucht wurde, dass er – womöglich kurz vor zwölf, aber eben glücklicherweise nicht nach zwölf – die Diagnose erhielt.

Das Elend einer Wohlstandsgesellschaft

In unserer derzeitigen Gesellschaft ist es sehr risikoreich, an Diabetes (Zucker) zu erkranken. Stress, unregelmäßiges Essen, Fertigprodukte und mangelnde Bewegung sind wunderbare Zutaten, um dem Zucker in unserem Körper eine Chance zu geben. Früher gab es diese Stoffwechselerkrankung auch, aber sehr selten. Heute haben wir durch die Supermärkte, Bewegungsblocker wie Autos, Lifte etc. und weniger Zeit immer mehr verlernt, uns gesund zu ernähren, ausreichend zu bewegen und langsam zu essen. Das Elend einer Wohlstandsgesellschaft. Ich erwähne in diesem Zusammenhang immer gern Heinrich VIII., den damaligen König von England. Er ist die beste Kultfigur, um die Diabeteskrankheit zu erläutern. Denn er war Diabetiker und starb an dessen extremen Folgeerkrankungen. Er aß unregelmäßig und unkontrolliert, war jähzornig und extrem fettleibig infolge seiner immer trägeren Art. Und er hielt sich an keine Regel.

Gesundes Essen und gute Pflege

Es ist nicht nötig, Diätprodukte zu kaufen, man kann alles essen. Nur, wie schon in der Antike Paracelsus sagte: „Die Dosis macht das Gift.“ Man sollte möglichst vermehrt Vollkornprodukte, Gemüse, gesunde Öle/Fette und Eiweiße in seinen Speiseplan aufnehmen. Diabeteschulungen sind mittlerweile auch sehr gut und die Krankenkassen bieten sie übrigens kostenlos an. Auch medikamentös wird ein Patient dort sehr gut vorbereitet. Es gibt außerdem sehr gute harnstoffhaltige Hautprodukte (auch Urea genannt). Die Haut- und Fußpflege ist das A und O bei einem Diabetiker. Feuchte Haut und Zehenzwischenräume sind Gift, genau wie einengende Strümpfe und Schuhe. Das sind die Ursachen, warum es bei „süßen Menschen“ zu Druckstellen und/oder Infektionen kommt. Ein Grundübel, was zu einer Gefäßverletzung und im schlimmsten Fall zu einer Amputation des Beines führt.

Die Fußpflege sollte man unbedingt durch medizinisch geschulte Fußpflegerinnen durchführen lassen, wenn man sie nicht allein vornehmen kann. Ein kleiner Tipp am Rande: Gute Fußpfleger erkennen Sie daran, dass sie gezielt Erkrankungen abfragen. Bei kleinen Veränderungen werden Sie nicht nur gebeten, zu Ihrem Arzt zu gehen, sondern der Fußpfleger wünscht zusätzlich selbst den Kontakt (mit Ihrem Einverständnis) mit Ihrem Arzt. Durch ausreichende Bewegung im Freien kann Übergewicht langsam reduziert und Normalgewicht erhalten und gehalten werden. Übrigens: Ein Spaziergang von mindestens 30 Minuten täglich ist schon ausreichend.

Nicht verzweifeln!

Können Sie sich vorstellen, wie lange das Gespräch mit meinem Vater am Telefon war? Der letzte Satz meines Vaters war: „Kind, jetzt haste mir aber einen Stein vom Herzen genommen, jetzt bin ich beruhigt und zuversichtlich.“

Heute, vier Jahre später, kann ich sagen, dass sich mein Vater an meine Empfehlungen und die seines Arztes gehalten hat. Er hat sein Übergewicht langsam um 15 Kilogramm reduziert, seitdem gehalten und die Ernährung umgestellt. Das Erfreulichste aber ist: Er nimmt mittlerweile eine Minimaldosis an Tabletten. Er ist für mich, vielleicht auch für alle Betroffenen, das beste Beispiel, an einer Erkrankung nicht zu verzweifeln. Es ist wichtig, sich zu informieren, um sich gezielt mit einer Diabeteserkrankung auseinanderzusetzen und im optimalsten Falle negative Auswirkungen zu mindern oder gar zu heilen. /Rotkreuzschwester Birgit Nazzal



Schwester Birgit Nazzal, Krankenschwester an den Frankfurter Rotkreuz-Krankenhäusern.



DRK FRANKFURT DANKT SEINEN HELFERN

Stadträtin Elke Sautner weiht Sanitätsanhänger ein

Egal ob Volksfest, IRONMAN oder Marathon – auf unsere Helferinnen und Helfer können wir uns immer verlassen“, sagte Wolfgang Jahns, Kreisbereitschaftsleiter des Frankfurter Roten Kreuzes. Als Dankeschön wurden alle Ehrenamtlichen aus den Frankfurter DRK-Bereitschaften und den umliegenden Kreisverbänden im August zu einem großen Helferfest beim Rödelheimer Fußballclub 02 eingeladen. Die mehr als 200 Gäste erwartete ein unterhaltsamer Nachmittag bei Kaffee, Kuchen und leckeren Sachen vom Grill. Unter den Gästen befand sich auch die Stadträtin Elke Sautner, die im Rahmen des Festes den neuen DRK-Sanitätsanhänger einweihte. Außerdem durften sich die Anwesenden auf ein spaßiges Programm des Jugendrotkreuzes freuen, das sich Sketche zu den sieben DRK-Grundsätzen (Menschlichkeit, Unparteilichkeit, Neutralität, Unabhängigkeit, Freiwilligkeit, Einheit, Universalität) ausgedacht hatte.



Ferner wurden sechs Helferinnen und Helfer von der DRK-Kreisbereitschaftsleitung für ihre vorbildlichen Einsätze bei der Hochwasserkatastrophe im vergangenen Jahr ausgezeichnet. Gern durften sich Interessierte vor Ort auch die DRK-Einsatzfahrzeuge, wie beispielsweise ein Notarztsatzfahrzeug (NEF) oder das SanitätsAllradMobil (S.A.M.), anschauen.

/Anja Polley-Spitzer

24 STUNDEN IM EINSATZ

KAB übt in Notunterkunft

Das Kreisaukunftsbüro, kurz KAB, übte an zwei Tagen im August den Suchdienst-Einsatz in einer Notunterkunft. Die Erfahrungen der Hochwasserkatastrophe 2013 und der Einsatz der hessischen KABs mit der DRK-Landesverstärkung Hessen im Kreis Havelberg (Sachsen-Anhalt) hatten gezeigt, dass sich KABs auch auf diese Einsätze vorbereiten müssen. Eine Staffel Helferinnen und Helfer der beiden DRK-Bereitschaften Nordwest und Schwanheim nutzten dazu den Einsatz der Wasserwacht Hessen beim IRONMAN 70.3 in Raunheim, wo das Basislager in der Pestalozzischule betrieben wurde. Neben der Registrierung übernahm das KAB auch den Unterkunfts- und Verpflegungsdienst mit Abendessen und Frühstück. Das für die Unterkunft benötigte Material hatte die Technikgruppe des Frankfurter Roten Kreuzes auf einem großen Materialanhänger zur Verfügung gestellt und die Freiwillige Feuerwehr Raunheim unterstützte mit der kostenlosen Bereitstellung eines Kühlanhängers. Der Rotkreuzbeauftragte für Katastrophenfälle des DRK-Bezirksverbands Frankfurt am Main, Joachim Kreuzer, besichtigte die Unterkunft und überzeugte sich persönlich von der Einsatzbereitschaft des KABs. Hochzufrieden zeigte sich die Wasserwacht des DRK-Landesverbands Hessen. Im Einsatzabschnitt Wasserrettung sicherten mehr als 70 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer aus Alsfeld, Bad Wildungen, Birstein, Frankfurt, Gießen, Hanau, Offenbach, Oldenburg und vom DRK-Kreisverband Südliche Weinstraße die Schwimmstrecke ab. /Franz Philippe Bachmann

Neues Präsidium gewählt

In der Bezirksversammlung am 11. Oktober wurde für die kommende dreijährige Amtsperiode das neue Präsidium für den DRK-Bezirksverband Frankfurt e.V. gewählt. Der 42-jährige Volljurist Philipp Reschke übernimmt den Posten des stellvertretenden Vorsitzenden von Dr. Nina Teufel. /Anja Polley-Spitzer

Das aktuelle Präsidium setzt sich wie folgt zusammen:

- | | |
|----------------------------|---|
| • Achim Vandreike | Vorsitzender |
| • Philipp Reschke | stellvertretender Vorsitzender |
| • Gabriele Hofmann-Werther | stellvertretende Vorsitzende |
| • Dierk Dallwitz | Kreisgeschäftsführer |
| • Dietmar Schmid | Schatzmeister |
| • Dr. Klaus Heuvels | Justiziar |
| • Marius Tollenaere | Konventionsbeauftragter |
| • Bekanntgabe Januar 2015 | Beauftragte(r) für den Katastrophenschutz |
| • Dr. Matthias Bollinger | Leiter der Wasserwacht |
| • Wolfgang Jahns | Kreisbereitschaftsleiter |
| • Lisa Wiczorek | Leiterin des Jugendrotkreuzes |
| • Maria Berk | Leiterin der Wohlfahrts- und Sozialarbeit |
| • Dr. Michael Sroka | Kreisverbandsarzt |

news



Links: Marius Tollenaere, der neue Konventionsbeauftragte, rechts: Philipp Reschke, neuer stellvertretender Vorsitzender.

Rachen-zündung	▼	Weinort in Ungarn	▼	Palästina-organisation	▼	geometrischer Körper	▼	Fremdwortteil: Eisen	▼	Wasserstelle in der Wüste	▼	Satellit	▼	Heim für Obdachlose	▼	Länder jenseits der Ozeane	▼	Int. Luftfahrorgan. (Abk.)	▼	persönliches Fürwort	
Gartenblume	▶					Zugticket	▶														
▶				Erwerb von Waren (Mz.)		literarische Abhandlung	▶					Äcker		Meeresbucht	▶						
Wortteil: Landwirtschaft			enge Wegbiegung		5			ein Ferment				Musikinstrument	▶						6		
Provinz im Osten Südafrikas	▶	3				Telefonnummer bei Gefahr	▼	Schubfach	▶				Papagei Mittel- und Südamerikas	▶						Gärfutterbereitung	
▶			poetisch: Wunsch			dem Namen nach	▶						11	über längere Zeit bestehen					Filmlichtempfindlichkeit	▼	
rissig, nicht glatt		leichte Holzart	▶	japan. Kampfsportarten				Stadt bei Avignon	▶			US-Sängerin, Lady ...	▶	US-Film-Schauspieler † (James)	▶						
angeordnete Speisen	▶		10					asiatischer Halbesel	▼			Behälter	▶								
▶						rotes Wurzelgemüse	▶	US-Film-trophäe	▶	8				optisch hohl wirkend				Dreifingerfaulter	▶	stark anregender Tee	
Schreinerwerkzeug		franz. Departement-hptst.	▶	Wellenbrecher an Küsten								Schubstange	▶	Nestor-papagei	▶						
schräg	▶				7			britischer Politiker † 1967	▶			Aussicht, Rundumblick	▶								
poetisch: Adler	▶			Filmapparat				schnell beweglich	▶			12	englischer Gasthof	▶					Jäger-rucksack		
die Gesetzbücher Mosis		Nussstrauch	▶	Winzerbetrieb										griech. Göttin der Kunst	▶			griechische Unheilsgöttin	▶		
▶						Gestalt der Edda	▶	14		Gesichtsschutz am Helm			große Anhäufung	▶						physikalische Daten ermitteln	
Wohlgeschmack	▶			9		Augenkrankheit	▶	Vulkan am Golf von Neapel	▶				15		krümmen, biegen					Eselslaut	
▶			früherer österr. Adelstitel			greisenhaft	▶			2			Köpfe	▶	französische Käseart						
hohe Spielkarte		Feldertrag	▶					hoher dt. Adelstitel	▶										ein weiches Metall	▶	
Geliebte des Zeus	▶		1			wildes gefährliches Tier	▶	Weltfußballbund (Abk.)	▶					immergrünes Holzgewächs	▶						
flüssige Speise		eigenes Tun bedauern	▶	Gegenteil von unter		Bierproduktionsbetrieb	▶								Hunderasse	▶				Sütze aus Fleischbrühe	
▶								Fragewort	▶			kreol. Musik (Mauritius)	▶	Kurort in Südtirol	▶						
Blechblasinstrument				Jetzt-Zustand				germanische Gottheit	▶			Spitzel	▶						Anti-transpirant (Kw.)	▶	englisch: vorüber
▶		4		Initialen des Sängers Haley				enthaltensamer Mensch	▶					Kfz-Z. Hildesheim	▶			Dt. Presseagentur (Abk.)	▶		
▶				gefährliches Tier				16		Fußweg, Trottoir	▶									13	
Windschatten-seite				Hanf-abfall	▶					Wickelkleid der Inderin	▶				Polizei-sondereinheit (Kw.)	▶					

- | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|

kreuzworträtsel



Dietmar Schmid, Schatzmeister DRK-Bezirksverband Frankfurt (links), Dierk Dallwitz, Geschäftsführer DRK-Bezirksverband Frankfurt (rechts).



JAHRESEMPFANG DES FRANKFURTER ROTEN KREUZES:

„Ohne das humanitäre Völkerrecht wäre alles noch viel schlimmer!“

Im Rahmen des alljährlichen Jahresempfanges des DRK Frankfurt, am 10. November in der BHF-BANK, durften die rund 120 Gäste einer spannenden Podiumsdiskussion mit dem Titel „Weltweite Krisen, weltweites Leid – Muss sich das humanitäre Völkerrecht geschlagen geben?“ lauschen. Die Gesprächsrunde, bestehend aus Prof. Dr. Thilo Marauhn, Prof. für Öffentliches Recht, Völker- und Europarecht, Justus-Liebig-Universität Gießen; Dr. Heike Spieker, Leiterin Team Internationales Recht/Internationale Gremien, Generalsekretariat DRK Berlin; sowie RA Marius Tollenaere, Konventionsbeauftragter des DRK-Bezirksverbandes Frankfurt am Main, offerierte einen regen Schlagabtausch und injizierte dem Publikum so manchen Denkanstoß. „Ohne das humanitäre Völkerrecht wäre alles noch viel schlimmer“, resümierte Prof. Marauhn und ergänzte: „Es wird – und darf – sich nie geschlagen geben, die humanitären Mindeststandards dürfen nicht verwässert werden!“

Auf einen unterhaltsamen Abend eingestimmt wurden die Gäste aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft von Achim Vandrei, Vorsitzender des Frankfurter Roten Kreuzes und Bürgermeister a.D., der auf ein bewegtes Jahr 2014 zurückblickte. Im Anschluss freute sich nicht nur das DRK Frankfurt über einen Scheck in Höhe von 3.000 Euro der BHF-BANK, sondern auch das Müttergenesungswerk (MGW) bedankte sich für eine großzügige Spende in Höhe von 12.000 Euro beim Präsidenten der Handwerkskammer Rhein-Main, Bernd Ehinger, und seiner Gattin, die seit vielen Jahren das MGW unterstützen.

In Empfang genommen wurde der Scheck an das MGW von Anna Meixner (AWO), Liane Giehl (Caritas), Nicola Wendland (Diakonie Frankfurt) und Nora Mehari (DRK Frankfurt). /Anja Polley-Spitzer

PLÖTZLICHER HERZSTILLSTAND BEIM MARATHON

Ersthelfer und DRK retten Leben

Mehr als 200 Einsätze hatten die ehrenamtlichen Sanitäter und Notärzte des DRK beim Frankfurt Marathon am 26. Oktober zu versorgen. Während in der Festhalle schon gefeiert wurde, rangen bei Kilometer 32 Notärzte und Rettungsassistenten um das Leben eines jungen Läufers. Aufgrund der guten Erste-Hilfe-Kenntnisse der Ersthelfer wurde unverzüglich mit der Reanimation begonnen. So konnte das Leben des Sportlers gerettet werden. Nach sechs Minuten traf bereits der DRK-Kreisverbands- und Notarzt Dr. Michael Sroka ein. Gemeinsam mit dem DRK-Team wurde die notärztliche Versorgung aufgenommen.

Auch außerhalb des Marathons war das Ehrenamt des DRK im Einsatz: Als es am Mittag des gleichen Tages auf der Emser Brücke zu einem Verkehrsunfall kam, waren die Helfer ebenfalls zur Stelle. Laut DRK-Einsatzleiter Armin Bender waren insgesamt sechs Notärzte, 160 Sanitäter, zehn Rettungswagen sowie zwei Notarzteinsatzfahrzeuge (NEF) beim Marathon im Einsatz. „Wieder ein Frankfurter Sportevent, bei dem die medizinische Versorgung dank guter Vorbereitung und hoher Einsatzbereitschaft aller unserer ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer gut funktioniert hat“, resümiert Dr. Michael Sroka und ergänzt: „Die Investition in Ausrüstung, beispielsweise die Neuanschaffung der beiden NEFs, hat sich gelohnt und hat heute sicherlich beigetragen, ein Leben zu retten!“ /Dierk Dallwitz



Ehrenamtlich engagiert: Joachim Kreuzer

Im Rahmen der Bezirksversammlung am 11. Oktober wurde Joachim Kreuzer für 60 Jahre aktives ehrenamtliches Engagement geehrt. Außerdem wurde ihm die silberne Ehrennadel der Wohlfahrts- und Sozialarbeit verliehen. Achim Vandrei, Vorsitzender des DRK-Bezirksverbandes Frankfurt am Main e. V. und ehemaliger Bürgermeister, würdigte in seiner Laudatio Joachim Kreuzer als „Garant für Humanität und gelebtes ehrenamtliches Rotkreuz-Engagement.“ 1954 Ungarnaufstand, 1962 Flutkatastrophe in Hamburg, Aufbau einer Partnerschaft mit Griechenland und Rumänien, 1975 Brandkatastrophe in der Lüneburger Heide, 2013 Flutkatastrophe in Sachsen sowie eine Vielzahl weiterer nationaler und internationaler Einsätze machen Joachim Kreuzer zum erfahrenen Katastrophenschützer. „Dabei ist ihm stets die Wissensvermittlung an die Nachwuchskräfte ein großes Anliegen“, so Vandrei. Seit 1980 war Kreuzer ununterbrochen im Präsidium des Roten Kreuzes aktiv tätig. Im Oktober endete seine Amtszeit. /Anja Polley-Spitzer



DRK-ORTSVEREIN BORNHEIM-NORDEND

Zu Gast bei der Bergwacht Schotten

Der DRK-Ortsverein Bornheim-Nordend betreut in der Commerzbank-Arena regelmäßig die Schleifkorbtrage zur Rettung von Patienten aus den Oberrängen. Hier gibt es ein eingespieltes Team, das sich dieser Aufgabe widmet und mit dem Material vertraut ist. Die Helferinnen und Helfer sind in der Lage, einen Patienten sicher und zügig nach unten zu bringen. Neulinge werden regelmäßig an diese Aufgabe herangeführt und so in das Team integriert. Doch auch ein gutes Team kann immer noch dazulernen und sich verbessern. Wer also würde sich besser dazu anbieten als diejenigen, für die der Umgang mit Seilen, Karabinern und dem Schleifkorb zum Alltagsgeschäft gehört: die Bergwacht.

Ein Kontakt war schnell hergestellt, und so machten sich sieben Helfer aus Bornheim Ende Juli auf den Weg nach Schotten, um dort auf dem Hoherodskopf ihr Wissen zu festigen und zu erweitern. Unter der fachkundigen Anleitung von Erwin Jantschik, dem Landesausbilder der Bergwacht Hessen, wurde altes Wissen aufgefrischt und

neues hinzugefügt. Waren vorher Begriffe wie Achter, Bandschlinge, Sackstich, HMS (Halb-Mastwurf-Sicherungsknoten), Prusiknoten, Bergrettungsknoten, Ablassbremse etc. noch etwas Unbekanntes, so wurden die Helfer schnell damit vertraut gemacht. Nach ausgiebiger Erklärung und Beantwortung aller gestellten Fragen ging es zur praktischen Übung ins Gelände. Hier galt es nun, das Erlernte in die Praxis umzusetzen. Vorrangig stand die Sicherheit aller Beteiligten an oberster Stelle. Dennoch waren alle Helfer mit Spaß bei der Sache. Nach zwei Stunden und einsetzender Dunkelheit ging ein interessanter und sehr informativer Abend zu Ende.

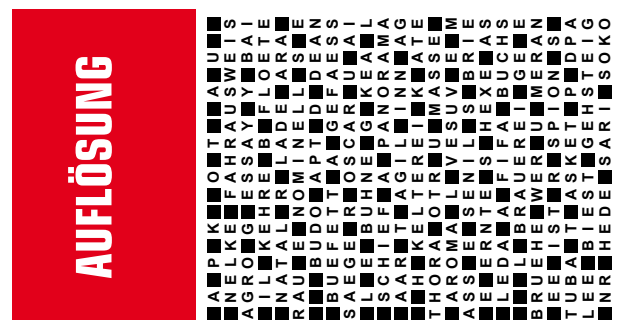
Die Helferinnen und Helfer des OV Bornheim-Nordend machten sich mit vielen neuen Erkenntnissen und dem Wunsch im Gepäck: „Das machen wir mal wieder!“, auf den Heimweg. Abschließend bleibt festzustellen, auch ein gutes Team kann und sollte sich weiterentwickeln. Wir danken den Kameradinnen und Kameraden der Bergwacht Schotten, dass wir bei ihnen zu Gast sein durften. /Heiner Kamphausen

Hannelore Rönsch tritt überraschend zurück

Bei der diesjährigen Landesversammlung des DRK-Landesverbands Hessen, dem höchsten Entscheidungsgremium im Landesverband, am 8. November in Darmstadt gab es eine große Überraschung: Hannelore Rönsch trat zurück! Grund für den Rücktritt der Präsidentin des DRK-Landesverbands Hessen war, dass die neue Satzung im dritten Anlauf nicht angenommen wurde. Mit den Worten: „Ich trete zurück, wir brauchen eine Persönlichkeit, die dem Verband die Wichtigkeit dieser Satzung klarmacht“, überraschte sie die 210 Delegierten der DRK-Kreis- und Ortsverbände aus ganz Hessen mit ihrer Entscheidung. Direkt nach dem Rücktritt wurde die Versammlung, bei der am Vormittag auch der hessische Innenminister Peter Beuth und der DRK-Präsident Rudolf Seiters anwesend waren, beendet. /Anja Polley-Spitzer

Ehrenbrief: Claudia und Alexander Neumann

Für ihr langjähriges ehrenamtliches Engagement wurde Claudia und Alexander Neumann Anfang November im Römer jeweils der Ehrenbrief des Landes Hessen verliehen. Claudia Neumann wurde für ihre 27-jährige Unterstützung und Alexander Neumann für seine 35-jährige Tätigkeit beim DRK-Ortsverein Bornheim-Nordend geehrt. Beide sind aktive Mitglieder des Ortsvereins und dort als Vorsitzender und Schatzmeisterin tätig. Das DRK gratuliert herzlich zu dieser Auszeichnung. /Wolfgana Jahns



V.l.n.r.: Alexander Neumann, Vorsitzender DRK-Ortsverein Bornheim-Nordend, Thomas Fedta, Geschäftsführer Tourismus und Congress GmbH Frankfurt, Dierk Dallwitz, Kreisgeschäftsführer DRK-Bezirksverband Frankfurt.

„Dippi“ freut sich auf die Dippemess

Ich taufe dich auf den Namen Dippi!“ Mit diesen Worten und einem kräftigen Schluck Sekt waltete der Taufpate, Thomas Fedta, Geschäftsführer der Tourismus und Congress GmbH, seines Amtes. Der DRK-Ortsverein Bornheim-Nordend lud Ende September zur Fahrzeugtaufe seines neuen Mannschaftswagens ein. Die Wahl eines passenden Namens („Dippi“) fiel der Tourismus und Congress GmbH nicht schwer, denn schließlich organisiert sie zweimal jährlich das Volksfest Dippemess, welches im Stadtteil Bornheim stattfindet und außerdem sanitätsdienstlich durch die DRK-Helferinnen und -Helfer betreut wird. „Wir schätzen die hochprofessionelle Arbeit des Frankfurter Roten Kreuzes mit seinen vielen engagierten Ehrenamtlichen sehr“, sagte Fedta. „Und jeder, der zukünftig ‚Dippi‘ im Stadtteil sieht, weiß, dass mit ihm auch seine fleißigen ehrenamtlichen Helfer im Dienst sind“, ergänzte Dierk Dallwitz, Kreisgeschäftsführer des DRK Frankfurt. /Anja Polley-Spitzer

Alle Angebote auf einen Blick

BEHINDERTENARBEIT

- **Café:** ist montags bis freitags von 11.00 bis 13.00 Uhr geöffnet mit wöchentlich wechselndem Mittagstisch
 - **Dienstagstreff:** wöchentliche Freizeitangebote für Senioren
 - **Papieratelier:** Wir entwerfen und produzieren für Sie Papeterieprodukte mit Unikatcharakter ab einer Stückzahl von 50 Exemplaren
 - **Kooperationsprojekt:** Seniorentreff für Menschen mit geistiger Behinderung; wöchentliches Mittwochsfrühstück; 14-tägliches Erzählcafé; monatlicher Treff „Frankfurt erleben“; wechselnde Kursangebote
 - **Kochen und Fotografie:** Kurse auf Anfrage
 - **Beratung und Hilfe zur Selbsthilfe**
- Informationen: Svetlana Dikun,
Tel. 069 45 00 13-479,
E-Mail: svetlana.dikun@drkfrankfurt.de

HAUSNOTRUF

Informationen erhalten Sie vom Team Hausnotruf unter Tel. 069 71 91 91-22

HIWA!

Beratungsstelle für ältere Migranten Gutleutstraße 17a, Tel. 069 23 40 92

KLEIDERLÄDEN

Große Seestraße 30, Frankfurt-Bockenheim,
Tel. 069 24 27 74 12

Mo, Di, Fr	10.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch	14.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	10.00 – 14.00 Uhr

Ackermannstraße 43, Gallus
Tel. 069 27 29 48 55

Mo, Mi, Fr	10.00 – 18.00 Uhr
Di, Do	10.00 – 14.00 Uhr

Öffnungszeiten können in Krank- und Urlaubszeiten variieren – bitte rufen Sie vorher an!

ALTKLEIDERCONTAINER

Tel. 069 45 00 13-444
kleidersammlung@drkfrankfurt.de

AKTIVE MITGLIEDSCHAFTEN

Informationen zur aktiven Mitgliedschaft beim Roten Kreuz erhalten Sie von Herrn Hölzel,
Tel. 069 71 91 91-49

BUNDES-FREIWILLIGEN-DIENST/ FREIWILLIGES SOZIALES JAHR

Nähere Informationen erhalten Sie von Frau Smolinn, Tel. 069 71 91 91-40

MENÜSERVICE

Wir bringen Ihnen köstliche Menüs ins Haus. Bestellung und Information über
Team Menüservice: Tel. 069 30 05 99 91

MUTTER-KIND-KUREN

Sie erhalten bei unserer Beratungs- und Vermittlungsstelle: Formulare für den Arzt, einen geeigneten Kurplatz und alle notwendigen Informationen. Wir bieten nach der Kur: Frauengesprächskreise und Workshops. Sprechzeiten: Mo – Do 9.00 – 12.00 Uhr sowie nach telefonischer Vereinbarung
Tel. 069 71 91 91-24 (vorm.)
Fax 069 71 91 91-97

ORTSVEREINE

Allgemeine Angebote für Senioren

- Kranken- und Hausbesuche • Vorträge
- Ausflüge • Treffen • Feiern • Begleiten von Ausflugsfahrten • Helfen bei Blutspendeterminen • u.v.m.

Informationen: Maria Berk,
Mobil-Tel. 0176 49 55 05 83,
E-Mail: maria.berk@drkfrankfurt.de

SPANISCHE GRUPPE

Freizeit- und Kreativangebote für spanisch sprechende Senioren; montags und donnerstags von 15.00 – 18.00 Uhr, Seilerstraße 23,
Kontakt: Frau Fiedler, Tel. 069 71 91 91-29

VETERANEN-KREIS

Für alle, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr aktiv tätig sein können, findet einmal im Monat im Ortsverein DRK City-West in Frankfurt-Rödelheim ein Veteranen-Treffen statt.
Informationen: Maria Berk,
Mobil-Tel. 0176 49 55 05 83,
E-Mail: maria.berk@drkfrankfurt.de

BEWEGUNGSPROGRAMME

- **Eutonie**
DRK-Bezirksverband
Seilerstraße 23
Montag 17.00 – 18.00 Uhr

- **Gymnastik**
DRK Bornheim-Nordend
Burgstraße 95
Montag 9.00 – 10.00 Uhr
Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr

- **DRK Niederrad**
Schwarzwaldstraße 12
Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr

- **DRK City-West**
Rödelheimer Landstraße 95
Mittwoch 14.00 – 15.00 Uhr
Donnerstag 14.00 – 15.00 Uhr

- **Bürgerhaus Dornbusch Eschersheim**
Eschersheimer Landstraße 248
Donnerstag 9.30 – 10.30 Uhr
11.00 – 12.00 Uhr

- **Bürgerhaus Südbahnhof Sachsenhausen**
Hedderichstraße 51
Dienstag 15.00 – 16.00 Uhr

- **DRK Sossenheim**
Renneroder Straße 27
Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr

- **DRK im Paulinum**
Valentin-Senger-Straße 136a
Montag 9.30 – 10.45 Uhr
11.00 – 12.00 Uhr

ERSTE-HILFE-KURSE FÜR BETRIEBE

Erste Hilfe am Kind – Sanitätsausbildung – Fortbildung für ambulante Dienste
Informationen: Tel. 069 45 00 13-222,
E-Mail: heidi.weidemann@drkfrankfurt.de

ERSTE-HILFE-KURSE FÜR FÜHRER- SCHEINBEWERBER

Höchst, Schwanheim, Eschersheim, Bornheim und Bergen-Enkheim

- Lebensrettende Sofortmaßnahmen am Unfallort (8 Stunden)
- Pflichtausbildung für Führerscheinanwärter der Kl. A, B, BE, C1, C1E (alt 1 und 3)
- Erste-Hilfe-Kurse (16 Stunden)

- Pflichtausbildung für Führerscheinklasse C, CE, D, DE, D1, D1E (alt 2), Segelscheine u. Ä. oder zur Auffrischung der Kenntnisse
Informationen: Frau Aschemann,
Tel. 069 71 91 91-0

Mo – Do 9.00 – 12.00 + 13.00 – 16.00 Uhr
Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

JUGENDARBEIT

Auskünfte zu Jugendgruppenstunden und Informationen zu Aktivitäten des Jugendrotkreuzes sind erhältlich unter
Tel. 069 71 91 91 58,
E-Mail: jrk@drkfrankfurt.de,
www.jrkfrankfurt.de

St. Aposteln Sachsenhausen

Ziegelhüttenweg 149

Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr
18.15 – 19.15 Uhr

• Osteoporose-Gymnastik

DRK City-West

Rödelheimer Landstraße 95

Dienstag 10.00 – 11.00 Uhr

DRK Sossenheim

Renneroder Straße 27

Dienstag 9.30 – 10.30 Uhr

• Sturzprävention

OV Niederrad

Schwarzwaldstraße 12

Mittwoch 10.15 – 11.15 Uhr

DRK Sossenheim

Renneroder Straße 27

Dienstag 10.45 – 11.45 Uhr

• Tanzen

Bürgerhaus Dornbusch Eschersheim

Eschersheimer Landstraße 248

Montag 16.00 – 17.30 Uhr
jeden 2. Freitag 10.00 – 11.30 Uhr

DRK Niederrad

Schwarzwaldstraße 12

Montag 10.00 – 11.30 Uhr

• Wassergymnastik/Aquajogging

Hallenbad Bergen-Enkheim

Fritz-Schubert-Ring 2

Freitag 9.00 – 9.30 Uhr
9.40 – 10.10 Uhr
10.20 – 10.50 Uhr
11.00 – 11.30 Uhr
11.40 – 12.10 Uhr
12.20 – 12.50 Uhr

Hufelandhaus Seckbach

Wilhelmshöher Straße 34

Donnerstag 9.00 – 9.30 Uhr
9.30 – 10.00 Uhr
10.00 – 10.30 Uhr
10.30 – 11.00 Uhr

• Wirbelsäulengymnastik

DRK-Bezirksverband

Seilerstraße 23

Donnerstag 11.00 – 12.00 Uhr

• Yoga

DRK Bornheim-Nordend

Burgstraße 95

Freitag 16.00 – 17.30 Uhr
18.00 – 19.30 Uhr

DRK City-West

Rödelheimer Landstraße 95

Dienstag 15.00 – 16.30 Uhr
16.45 – 18.15 Uhr

DRK Sossenheim

Renneroder Straße 27

Donnerstag 18.00 – 19.30 Uhr
19.30 – 21.00 Uhr
Freitag 8.30 – 10.00 Uhr
10.00 – 11.30 Uhr

DRK-Bezirksverband

Seilerstraße 23

Freitag 10.00 – 11.30 Uhr

Information und Anmeldung zu allen

Bewegungskursen: Karin Fiedler,

Tel. 069 71 91 91 29,

E-Mail: karin.fiedler@drkfrankfurt.de

KATASTROPHENSCHUTZ

Mitarbeit im Katastrophenschutz des DRK und der Stadt Frankfurt am Main. Voraussetzung: mindestens 18 Jahre alt, erster Wohnsitz in Frankfurt am Main

Informationen: Herr Hölzel,

Tel. 069 71 91 91-49

SANITÄTSDIENSTE

Bei Veranstaltungen von Firmen, Vereinen usw.

Auskunft: Frau Dietz, Tel. 069 71 91 91-51,

E-Mail: san@drkfrankfurt.de

WASSERWACHT

Ausbildung Schwimmen u. Rettungsschwimmen

Donnerstag im Hallenbad Bergen-Enkheim
jeweils 19.00 – 21.00 Uhr

Dienstag in den Titus Thermen

jeweils 20.00 – 21.30 Uhr

ZENTRALE AUSBILDUNGSSTÄTTE

Staatlich anerkannte Bildungseinrichtung

Unsere Schule bildet im Schulzentrum in der Adelonstraße 31 aus:

Rettungssanitäter – Notfallsanitäter – Praxisanleiter – Fortbildungen für Rettungsdienst und Arztpraxen

Informationen über Lehrgangszeiten und Kosten erhalten Sie über die ZAS Frankfurt,

Tel. 069 45 00 13-205, Fax 069 45 00 13-295,

E-Mail: rettungsdienstschule@drkfrankfurt.de

IMPRESSUM

Herausgeber und Verlag: DRK Frankfurt Dienstleistungsgesellschaft mbH, Dierk Dallwitz, Geschäftsführer

Anschrift (Verlag und Redaktion): Seilerstraße 23, 60313 Frankfurt, Telefon (069) 71 91 91-0, Fax (069) 71 91 91-99

Redaktion: Dierk Dallwitz – verantwortlich, Franz-Philipp Bachmann, Martin Camphausen, Matthias Dieler, Karin Fiedler, Holger Frech, Stefanie Fritzsche, Gudrun Gattung, Heiner Kamphausen, Ann-Marie Kutter, Dr. med. Bernardo Mertes, Bingit Nazzal, Thea Penndorf, Anja Polley-Spitzer, Katharina Schaub, Maria Steudel, TuS Schwanheim, Lisa Wiczorek, Fabienne Wittmann, Alexander Würzberger, Yasemin Yazici-Muth

Titel: Focus-Thema Diabetes @shutterstock

Organisation und Vertrieb: Deutsches Rotes Kreuz, Bezirksverband Frankfurt am Main e.V. · www.drkfrankfurt.de · E-Mail: info@drkfrankfurt.de

Gesamtherstellung – Projektmanagement, Lektorat, Gestaltung, Anzeigen, Schlussredaktion, Produktion:

Ruschke und Partner · Die Agentur für Kommunikation, Feldbergstraße 57, 61440 Oberursel, Telefon (06171) 693-0, Fax (06171) 693-100, www.ruschkeundpartner.de; Ansprechpartnerin: Nadine Becker, Telefon (06171) 693-404, nbecker@ruschkeundpartner.de

Anzeigen: Ansprechpartner: Dietmar Lüning, Telefon (069) 62 77 44, dlueening@t-online.de

Gedruckt auf 100 % Recycling-Papier.

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Mit Namen gekennzeichnete Berichte stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion bzw. des DRK Frankfurt dar.

BGB-Vorstand: Achim Vandreiße, Bürgermeister a.D., Vorsitzender · Philipp Reschke und Gabriele Hofmann-Werther, stellvertretende Vorsitzende · Dietmar Schmid, Schatzmeister · Dr. Klaus Heuvels, Justiziar · Dierk Dallwitz, Geschäftsführer

JUGENDROTKREUZTREFFS

Bergen-Enkheim/OV Rettungs- wache Bergen-Enkheim

Florianweg 9
60388 Frankfurt am Main
Sa 15.00 – 16.30 Uhr
(13–15 Jahre)
Leitung: Dennis Halbow,
Kathleen Weber, Sophie Weber

Höchst/OV Höchst

Adelonstraße 31
65929 Frankfurt am Main
Gruppenstunde Do 16.30 –
18.00 Uhr
(10–14 Jahre)
Leitung: Ann-Marie-Kutter,
Samira Gräfnitz, Souhaila
Boutachdat, Lukas Phan

Dornbusch/OV Nordwest

Eschersheimer Landstraße 328
60320 Frankfurt am Main
Gruppenstunden: jeden 1. Mi 17.30
– 19.00 Uhr in der OV Nordwest
alle anderen Mittwochstermine:
18.00 – 19.30 Uhr in der
Schwimmbad der Carl-Schurz-
Schule, Holbeinstraße 21–23
(8–16 Jahre)
Leitung: Maria Steudel, Jan Kobbe

Niederrad/OV Süd

Schwarzwaldstraße 12
60528 Frankfurt am Main
Gruppenstunden: jeden 2. und
4. Sa 11 – 13 Uhr (ab 6 Jahre)
Leitung: Saskia Woyte, Gitty Ulbrich





Willst du mit uns gehen?

Mit uns weißt du, was zu tun ist!



www.willstdumitunsgehen.de

- ja
- nein
- vielleicht

