



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2025



UNSERE THEMEN

- DRK fordert Erste-Hilfe-Unterricht in Schulen
- Welt-Erste-Hilfe-Tag
- Entlastung für pflegende Angehörige
- Geistig aktiv bleiben im Alltag
- Sudoku

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

sich als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen, ist heute nicht selbstverständlich. Viele schreiben Individualität ganz groß und sind vor allem auf den eigenen Vorteil bedacht – Da kommt die Menschlichkeit oft zu kurz. Dabei ist es so wichtig, füreinander da zu sein, hinzuschauen, zuzuhören und zu erkennen, wer Unterstützung brauchen kann. Für uns im Roten Kreuz ist genau das der Kerngedanke: Jeder hilft, und jedem wird geholfen, ohne Unterschied. Ich genieße es, Teil dieser Gemeinschaft zu sein. Es macht mich stärker und zufriedener. Ich weiß, dass wir im Team etwas bewegen und manchmal sogar möglich machen, was zunächst unmöglich schien. Das gibt viel Energie und Sicherheit. Bei uns finden alle ihren Platz, sind wichtig und werden wertgeschätzt. Wir schließen niemanden aus. Das möchte ich nicht missen.

Wenn dann wieder unser Einsatz gefragt ist – egal ob zum Beispiel nach einem schweren Erdbeben irgendwo auf der Welt oder in der Kleiderkammer im Nachbarort – sind immer genügend helfende Hände verfügbar, auch kurzfristig und spontan. Genau das macht eine Gemeinschaft aus. Alle fühlen sich verantwortlich, alle packen mit an, und alle profitieren. Gerade jetzt mit Blick auf den Herbst, da die Tage langsam wieder kürzer und grauer werden, ist das sehr beruhigend. Danke, dass auch Sie das mit möglich machen.

Herzliche Grüße Ihr

Frank Kautz
Vorstandsvorsitzender



© Jörg F. Müller / DRK

Wiederbelebung kinderleicht: Zwei Schüler üben an einem Dummy Herz-Lungen-Wiederbelebung

DRK fordert flächendeckenden Erste-Hilfe-Unterricht

Durch rechtzeitige lebensrettende Maßnahmen, zum Beispiel bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand, überleben Tausende Menschen. Aber es könnten noch mindestens 10.000 mehr pro Jahr sein, denn Kenntnisse in Wiederbelebung sind in Deutschland bisher nicht so weit verbreitet wie in vielen Nachbarländern. Das Deutsche Rote Kreuz setzt sich deshalb für eine verpflichtende Erste-Hilfe-Ausbildung in der Schule ein.

Dr. Michael Benker, Landesarzt beim DRK-Landesverband Brandenburg e.V. und Stellvertreter des DRK-Bundesarztes in seiner Funktion als Vorsitzender der Ständigen Konferenz der Landesärzte: „Es ist nie zu früh, um Erste Hilfe zu lernen. Kinder und Jugendliche sind die Zukunft unserer Gesellschaft. Wenn sie schon in der Schule regelmäßig Erste-Hilfe-Maßnahmen lernen, stärken wir die jungen Menschen für den Ernstfall und machen damit auch unsere Gesamtgesellschaft resilient.“

Erste Hilfe rettet Leben

Für Ersthelfende gibt es klare Leitlinien, die bereits früh erlernt werden können: Wird eine reglose Person aufgefunden, gilt es, zuerst das Bewusstsein zu prüfen, durch Ansprechen und vorsichtiges Rütteln. Ist auch keine Atmung feststellbar, werden Umstehende aufgefordert, den Rettungsdienst zu alarmieren, oder es wird selbst die 112 gewählt. Dann gilt es, sofort mit der Herzdruckmassage zu beginnen. Die Regel: Fest und schnell fünf bis sechs Zentimeter tief in der Mitte des Brustkorbs 100- bis 120-mal pro Minute drücken, bis der Rettungsdienst eintrifft. Dadurch wird trotz Herz-Kreislauf-Stillstands das im Körper vorhandene sauerstoffgesättigte Blut weiter zu den Zellen transportiert, vor allem ins Gehirn. Das muss passieren, denn unver-

sorgt sterben Gehirnzellen schon nach wenigen Minuten ab – in vielen Fällen noch bevor professionelle Hilfe erscheint.

Noch zu wenig Erste-Hilfe-Kenntnisse in Deutschland

Allerdings beginnen in Deutschland Laien nur in rund der Hälfte aller Fälle mit Wiederbelebnungsmaßnahmen. In Norwegen oder den Niederlanden liegt die entsprechende Quote bei rund 80 Prozent. Dort hat es in den vergangenen Jahren große Anstrengungen zur Ausbildung von Laien gegeben, unter anderem wird die Herz-Druck-Massage in den Schulen unterrichtet. In Nordrhein-Westfalen gibt es eine Initiative der Landesregierung zur Einführung einer Schulung in Reanimation an allen allgemeinbildenden Schulen ab Klasse 7. In Niedersachsen ist Ähnliches ab 2026 geplant. In Brandenburg gibt es entsprechende Angebote an einzelnen Schulen.

Früh übt sich: Erste Hilfe in der Schule

Die Themen Erste Hilfe und Wiederbelebung müssen aber bundesweit verpflichtend in den Lehrplänen verankert werden, spätestens ab der 7. Klasse, fordert das Deutsche Rote Kreuz bereits seit Jahren. „Es ist wichtig, junge Menschen möglichst früh mit Erste-Hilfe-Inhalten vertraut zu machen, damit Hemmungen und Zurückhaltung, Hilfe zu leisten, gar nicht erst entstehen. Deshalb

muss Erste Hilfe flächendeckend in allen Schulen unterrichtet werden,“ sagt Dr. Michael Benker.

DRK empfiehlt Erste-Hilfe-Kurs alle zwei Jahre

Außerdem empfiehlt das DRK für Erwachsene unabhängig vom Alter eine Auffrischung in Erster Hilfe alle zwei Jahre. Bei den meisten Menschen in Deutschland liegt eine entsprechende Schulung lange zurück. In einer im vergangenen Jahr im Auftrag des DRK durchgeführten Umfrage gaben nur 17,1 Prozent der Teilnehmenden an, dass sie innerhalb der letzten zwei Jahre einen Erste-Hilfe-Kurs besucht haben. Bei 41 Prozent liegt der letzte Kurs mehr als 15 Jahre zurück, 3,5 Prozent haben laut Umfrage noch nie einen Kurs besucht. Je länger der Kurs zurückliegt, desto höher ist der Anteil derer, die sich keine Herzdruckmassage zutrauen.

Ein Herz-Kreislauf-Stillstand tritt in den meisten Fällen zu Hause auf und kann sowohl ältere als auch jüngere Menschen treffen. Dann ist es gut, wenn jemand in der Nähe ist, der eine Wiederbelebung durchführen kann, noch bevor der Rettungsdienst eingetroffen ist.

Text: Brandenburg Media/
Ulrich Nettelstroth

Pflegende Angehörige entlasten – durch Beratung, Unterstützung und Gemeinschaft

Die Dimension ist gewaltig: In Deutschland kümmern sich mehr als sieben Millionen An- und Zugehörige zu Hause um pflegebedürftige Menschen.

Studien zufolge sind gut fünf Millionen Personen auf sie angewiesen, das ist der überwiegende Teil aller Hilfe- und Pflegebedürftigen bundesweit. Unentgeltlich werden so, teilweise unterstützt durch ambulante Pflegedienste, rund um die Uhr Familienmitglieder, Verwandte oder nahestehende Personen betreut. Wie wichtig dieser herausfordernde Einsatz ist und wie sehr er die Helfenden körperlich und psychisch belasten kann, steht jedes Jahr am 8. September im Fokus – am „Tag der pflegenden Angehörigen“. „Sie sind eine tragende Säule des Pflegesystems“, sagt DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt: „Ohne sie ist die Versorgung pflegebedürftiger Menschen überhaupt nicht denkbar.“ Häufig leisteten sie Hilfe bis an den Rand der Erschöpfung und mitunter sogar darüber hinaus. Auch deshalb macht das DRK zahlreiche Angebote, um Pflegende zu entlasten. Dazu zählen etwa Kurse, in denen über die besondere Situation gespro-



© Brigitte Hiss / DRK

Pflegen mit Herz – Millionen Angehörige leisten täglich Enormes

chen wird, Pflege Techniken vermittelt und konkrete Tipps für den Betreuungsalldag gegeben werden. Auch spezielle Kurse, die den Umgang mit Menschen mit Demenz leichter machen und belastende Erfahrungen aufarbeiten sollen, finden statt. Meist übernehmen die Pflegekassen die Teilnahmekosten. Darüber hinaus kann das DRK unter anderem für ambulante Pflege oder zur Unterstützung bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten eingebunden werden. Und Betreuungskreise oder Tagespflegeein-

richtungen, auch für Menschen mit Demenz, sorgen dafür, dass Angehörige zum Beispiel wichtige Termine wahrnehmen können oder kurze Auszeiten für sich selbst bekommen.

Mehr über entlastende Hilfen für Pflegende erfahren Sie bei Ihrem Kreisverband vor Ort oder unter:
drk.de/hilfe-in-deutschland/senioren/pflege-und-betreuung/entlastende-hilfen-fuer-pflegende/

Welt-Erste-Hilfe-Tag: Wie lange liegt Ihre letzte Auffrischung zurück?

Rund 1,7 Millionen Menschen bildet das DRK jedes Jahr in Erster Hilfe (EH) aus und fort. Die Kurse finden bundesweit statt und umfassen auch spezielle Angebote wie „Erste Hilfe am Kind“ oder Kurse für Seniorinnen und Senioren.

Trotz der vielen Teilnehmenden liegt die letzte EH-Ausbildung für 55 Prozent der Bevölkerung allerdings schon mehr als zehn Jahre zurück. Das hat eine repräsentative Umfrage im Auftrag des DRK ergeben, aus dessen Sicht die Kenntnisse deutlich häufiger aufgefrischt werden müssten: „Wir empfehlen, das Wissen zur Ersten Hilfe alle zwei Jahre zu erneuern“, sagt DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt: „Das rettet Leben.“ Das gilt umso mehr, als das Wissen tendenziell nachlässt. Bei denjenigen etwa, die zuletzt vor mehr als 15 Jahren einen Kurs besucht haben, fühlt sich der Umfrage aus dem vergangenen Jahr zufolge jede dritte Person nicht mehr in der Lage,

in einer Notfallsituation Erste Hilfe zu leisten. Gerade mit Blick auf den Welt-Erste-Hilfe-Tag am 13. September sind das alarmierende Zahlen, denn oft zählt bei kritischen Situationen zu Hause, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit jede Sekunde, um Schlimmeres zu verhindern. Ein Beispiel dafür ist der plötzliche Herz- und Kreislaufstillstand. An dieser häufigsten Todesursache in Deutschland sterben statistisch jeden Tag rund 200 Menschen. Bereits nach wenigen Minuten können irreversible Schäden auftreten. Deshalb ist es umso wichtiger, schnell die Symptome zu erkennen und mit Maßnahmen zur Wiederbelebung zu beginnen, erklärt DRK-Bundesarzt Prof. Dr. Bernd Böttiger: „Das sollte für uns alle Anreiz sein, regelmäßig einen Kurs zu belegen.“

Sie möchten einen Erste-Hilfe-Kurs besuchen? Informieren Sie sich bei Ihrem Kreisverband vor Ort oder unter www.rotkreuzkurs.de



© Yannik Willing / DRK

Erste-Hilfe-Situation: Bewusstsein prüfen

Die grauen Zellen aktivieren



Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten können Menschen jeden Alters betreffen. Wann ist es sinnvoll, genauer hinzuschauen? Wie kann man die Fähigkeiten gezielt trainieren?

„Wer bemerkt, dass Konzentrations-schwierigkeiten den Alltag regelmäßig beeinträchtigen, sollte dem nachgehen“, sagt Markus Breit, Referent für Gesundheit, Prävention und Bewegungsförderung beim DRK-Bundesverband. „Wenn Aufgaben häufig unvollendet bleiben oder man sich schnell ablenken lässt, kann es hilfreich sein, da einmal genauer hinzusehen.“ Ursachen können unter anderem unzureichender Schlaf, Stress oder ungünstige Ernährungsgewohnheiten sein. Diese Faktoren bedingen sich oft gegenseitig: Stress begünstigt ungesundes Essverhalten, späte Mahlzeiten können den Schlaf beeinträchtigen. Auch Bewegungsmangel beeinflusst die geistige Leistungsfähigkeit negativ. Ebenso kann das Mediennutzungsverhalten die Konzentrationsfähigkeit beeinflussen. „Wie oft nehme ich mein Smartphone zur Hand und für welchen Zweck? Lasse ich mich durch Push-Nachrichten schnell ablenken?“, regt Markus Breit

zum Nachdenken an. Der Experte empfiehlt, Essgewohnheiten, Schlaf, Stress und Medienkonsum bewusst wahrzunehmen und für einen kurzen Zeitraum zu protokollieren. Apps und Smartwatches können dabei helfen. So können die Stellschrauben für mehr Konzentrationsfähigkeit im Alltag selbst identifiziert werden. Bei älteren Menschen werden größere Konzentration- und Gedächtnisschwächen häufig eher von Angehörigen wahrgenommen. Bestehen Wortfindungsstörungen, Desorientierung und nachlassende kognitive Leistung über einen längeren Zeitraum, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Zur Stärkung von Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit hält das DRK verschiedene Angebote bereit. „Besonders effektiv sind Angebote, die Bewegung und Konzentration kombinieren“, sagt Markus Breit. Diese „Dual-Task-Übungen“ sind fester Bestandteil der DRK-Gesundheitsprogrammen. Sie sind besonders wirksam, da sie gleichzeitig Körper und Gehirn fordern und nachweislich die geteilte Aufmerksamkeit, das Arbeitsgedächtnis und die Reaktionsfähigkeit verbessern. Aber auch Yoga und Tanzen – das Merken und Ausführen von Bewegungsabfolgen – fördern die kog-

nitive Leistungsfähigkeit und machen nebenbei Spaß. „Ein weiteres beliebtes Angebot ist der Aktivierende Hausbesuch, der in immer mehr DRK-Kreisverbänden angeboten wird“, so Markus Breit. Ehrenamtliche Aktivierungscoaches besuchen die Menschen zu Hause. Etwa die Hälfte der Zeit wird das Gehirn beispielsweise mit Aufgaben, Gesprächen, Liedern oder Spielen angeregt. Danach werden Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht mit einfachen Übungen trainiert. „Unabhängig vom Alter kann es hilfreich sein, sich zu fragen: Wie lerne ich eigentlich am besten? Zum Beispiel mit Musik oder Bewegung, in der Gruppe oder durch Wiederholung?“, rät der Experte. Auch spielerische Elemente – etwa in Apps mit Gedächtnisaufgaben oder Bewegungsspielen – können motivierend wirken. Es lohnt sich, herauszufinden, was individuell gut funktioniert – ganz ohne Leistungsdruck.

Informationen zu den DRK-Gesundheitsangeboten gibt es unter drk-wohlfahrt.de/unsere-themen/gesundheits-seniorenarbeit-pflege

Impressum

DRK-KV Forst Spree-Neiße e.V.

Redaktion:
Antje Claus

Vi.S.d.P.:
Frank Kautz

Herausgeber:
DRK-KV Forst Spree-Neiße e.V.
Jänickestr. 24
03149 Forst (Lausitz)
Tel.: 03562 959630
<http://www.drk-forst.de>
info@drk-spn.de

Auflage:
450

9	5	7					6	1
				2			7	9
6	1				5	3		
					4		2	6
			7				3	8
	8		2					
	2	6	5		7			3
			3	4	8	6	1	
			1			7	9	

Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte sowie in jedem der neun quadratischen Blöcke, die Zahlen von 1 bis 9 genau einmal vorkommen.

5	6	4	2	9	1	8	3	7
2	1	9	8	7	3	6	4	5
3	7	8	4	6	5	9	2	1
4	5	6	9	1	2	7	8	3
8	3	7	6	5	4	1	9	2
9	2	1	7	3	8	5	6	4
7	8	3	5	4	7	2	1	9
6	4	2	1	9	8	7	3	5
1	9	2	3	8	7	4	5	6

Lösung