



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief März 2026



UNSERE THEMEN

- Gute Partnerschaft – das DRK und die Bundeswehr
- ZMZ und das DRK in Brandenburg
- Wassergymnastik als Ganzkörper-Workout für alle Altersklassen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Zahlenspiele machen mir persönlich besonderen Spaß. Kürzlich habe ich noch einmal im DRK-Jahrbuch geblättert, und das steckt bekanntlich voller spannender Zahlen rund um unser DRK. Wussten Sie zum Beispiel, dass wir im Rettungsdienst bundesweit gut 60.000 Beschäftigte haben? Rund 37.200 sind angestellt, rund 23.000 arbeiten ehrenamtlich. In ganz Deutschland sind sie für das Rote Kreuz im Einsatz und knüpfen ein enges Sicherheitsnetz für Menschen, die Hilfe brauchen.

Gerade in schwierigen Phasen brauchen wir diese Art von Sicherheit. Verlässliche und kompetente Hilfe, wie das DRK sie nicht nur mit dem Rettungsdienst bietet, ist Gold wert und wird sehr geschätzt. Für uns ist das eine wichtige Bestätigung, dass wir das Richtige tun. Die Energie, die wir alle gemeinsam dafür investieren, und jeder gespendete Euro tragen dazu bei, Hilfe möglich zu machen, wo sie gebraucht wird. Getreu dem Motto „Die Dinge sind

nur so lange unvorstellbar, bis man sie tut“ arbeiten wir jeden Tag daran, für die Herausforderungen vor Ort gute Lösungen zu finden. Im Frühling können wir unsere Batterien dafür wieder ein Stück weit aufladen. Machen wir es der Natur nach und bündeln wir unsere Kräfte für einen neuen Start. Sicherheit gibt es nicht geschenkt, aber gemeinsam können wir viel dafür tun, sie zu stärken. Und das lohnt sich.

Herzliche Grüße

Reiner Hoffmann
Vorstandsvorsitzender



© Thorsten Trütgen / DRK KV Ahrweiler

Eine gute Zusammenarbeit zwischen DRK und Bundeswehr ist auch bei Hochwasserereignissen (wie hier im Ahrtal 2021) zentral.

Gute Partnerschaft: das DRK und die Bundeswehr

Die Zusammenarbeit zwischen dem DRK und der Bundeswehr ist historisch gewachsen und durch das DRK-Gesetz und die Genfer Abkommen gesetzlich geregelt. Die Kooperation der beiden Organisationen im Rahmen der Zivil-Militärischen Zusammenarbeit ist zentral für den Bevölkerungsschutz – in Friedens- und in Konfliktzeiten.

Die Zivil-Militärische Zusammenarbeit (ZMZ) definiert das Zusammenspiel zwischen zivilen Organisationen wie dem DRK und der Bundeswehr bei der Bewältigung von Krisen. Beispiele sind gemeinsame Einsätze bei Hochwasser oder Waldbränden, die Unterstützung durch die Bundeswehr während der Corona-Pandemie, etwa in den Impfzentren, und internationale Katastropheneinsätze, bei denen die Armee mit Logistik und Transportkapazitäten unterstützt. Wenn die Bundeswehr im Friedensfall subsidiär zur Unterstützung des Katastrophenschutzes zum Einsatz kommt, steht einer Zusammenarbeit unter dem Aspekt der Rotkreuzgrundsätze nichts im Wege.

Sonderrolle des DRK bei ZMZ

Das DRK hat innerhalb der ZMZ eine Sonderrolle: Laut DRK-Gesetz ist das Deutsche Rote Kreuz die nationale Rotkreuzgesellschaft und „freiwillige Hilfsgesellschaft der Behörden im humanitären Bereich“ und verpflichtet, den Sanitätsdienst der Bundeswehr zu unterstützen. Aus dem DRK-Gesetz und den Genfer Abkommen ergeben sich für das Rote Kreuz klare Aufträge, zum Beispiel die Unterstützung des Sanitätsdienstes der Streitkräfte, die Führung des Amtlichen Auskunftsbüros und die Betreuung von Kriegsgefangenen in Zusammenarbeit mit dem IKRK.

Grundsätze als Kompass

Die Grundsätze der Internationalen Rot-

kreuz- und Rothalbmondbewegung sind innerhalb der ZMZ der Kompass für das Handeln des DRK. Die Prinzipien Menschlichkeit, Unparteilichkeit, Neutralität und Unabhängigkeit gelten immer, auch in Zusammenarbeit mit der Bundeswehr. Diese Grundsätze beruhen auf einem Beschluss der Internationalen Konferenz des Roten Kreuzes und des Roten Halbmonds. Sie wurden von den Unterzeichnerstaaten der Genfer Abkommen und allen Rotkreuz- und Rothalbmondorganisationen verbindlich gefasst. Das DRK-Gesetz macht sie für das DRK zusätzlich rechtsverbindlich, auch gegenüber Behörden und z.B. der Bundeswehr.

Das DRK reagiert immer dann, wenn menschliches Leid verhindert oder gelindert werden muss. Dies betrifft im Ernstfall auch Einsätze bei bewaffneten Konflikten: In solchen Fällen liegen humanitäre Notlagen vor, die in das Mandat des DRK fallen. Dabei ist die oberste Prämisse: Von Leid und Not betroffene Menschen stehen im Mittelpunkt allen Handelns des Roten Kreuzes und die Einsatzbereitschaft des DRK in den vorgesehenen Formen bleibt bestehen.

Nie Teil militärischer Operationen

Entscheidend ist, dass die ZMZ nicht als Unterstützung militärischer Anstrengungen verstanden wird. Im Konfliktfall darf das DRK ausschließlich mit Aufgaben, die völkerrechtlich vorgesehen sind, mit den Streitkräften zusammenarbeiten – etwa die

genannte Unterstützung des Sanitätsdienstes der Bundeswehr. Die Rotkreuzgrundsätze stellen sicher, dass die vom DRK geleistete Hilfe ausschließlich der Bevölkerung dient und nicht als Teil militärischer Operationen wahrgenommen wird.

Die ZMZ betrifft die Arbeit des DRK von der nationalen bis zur lokalen Ebene: Das DRK-Generalsekretariat stimmt sich mit dem Bundesverteidigungsministerium ab; die DRK-Landesverbände sind mit den Landeskommandos der Bundeswehr im Austausch; die DRK-Kreisverbände tauschen sich mit den Kreisverbindungskommandos der Bundeswehr aus, die im Katastrophenfall als Schnittstelle zwischen militärischen und zivilen Institutionen beraten und Anträge aufnehmen oder weiterleiten. Durch diese Zusammenarbeit auf allen Ebenen entsteht ein Netzwerk, innerhalb dessen die beteiligten Akteure im Ernstfall schnell reagieren können.

Alle Aktivitäten der ZMZ sind somit zentral für die gesamtstaatliche Sicherheitsvorsorge. Für das DRK bedeutet das: gut vorbereitet sein, klare Abläufe schaffen und Grundsätze wahren, damit das DRK seinem Mandat entsprechend in jedem Notfall schnell und wirksam helfen kann.

ZMZ und das DRK in Brandenburg

Zivil-Militärische Zusammenarbeit (ZMZ) beschreibt das Zusammenwirken von zivilen Organisationen wie dem DRK mit den Streitkräften, etwa im Katastrophenschutz, aber auch im Bereich der Bündnis- und Landesverteidigung. Letzteres spielte in Deutschland lange eine untergeordnete Rolle. Lee-J. Schumann, Leiter Krisenmanagement im DRK-Landesverband Brandenburg e.V., über neue Herausforderungen.

Die globale sicherheitspolitische Lage hat sich deutlich verschärft. Was ändert sich dadurch für das DRK in Brandenburg bezüglich ZMZ?

Lee-J. Schumann: Bisher haben in Krisenlagen hauptsächlich die im Katastrophenschutz tätigen Akteure wie Behörden und auch das DRK Unterstützung von der Bundeswehr erhalten. Beispiele sind Löschhubschrauber bei Waldbränden oder die Bereitstellung von Mannschaftszelten für Geflüchtete, die das DRK im Rahmen des Nothilfeinsatzes 2015/16 betreute. Wir werden uns darauf einstellen müssen, dass zukünftig die Bundeswehr vermehrt mit Hilfersuchen auf uns zukommt. Durch die veränderte geopolitische Lage ist es möglich, dass die Bundeswehr auf diese Hilfe angewiesen sein wird, um ihr eigentliches Ziel, die Landes- und Bündnisverteidigung, zu erfüllen.

Heißt das, wir als DRK würden in Notlagen dann weniger Unterstützung von der Bundeswehr erhalten?

Das ist möglich. Die Bundeswehr müsste dann den Fokus, auch personell, auf die Aufrechterhaltung ihrer Aufgaben innerhalb der militärischen Verteidigung legen. Natürlich würde sie notwendige Spezialfähigkeiten einbringen, aber vermutlich Dauer und Umfang sehr genau kalkulieren. Große Mannschaftskontingente, wie etwa bei Flutszenarien der 1990er oder 2000er Jahren, würden zukünftig eher nicht mehr zum Einsatz kommen.

Wie und worauf bereiten wir uns als DRK in Brandenburg derzeit vor?

Nach den Genfer Abkommen und dem DRK-Gesetz ist es unser Auftrag, den Sanitätsdienst der Bundeswehr zu unterstützen. Das galt schon immer, allerdings mussten wir dies in den vergangenen Jahrzehnten nicht in die Praxis umsetzen. Auf strategischer Ebene setzen wir uns aber seit einiger Zeit intensiv damit auseinander, was dies im Ernstfall konkret bedeutet: Was ist zu beachten in der Zusammenarbeit mit der Bundeswehr und mit anderen zivilen staatlichen Akteuren, wie den Landkreisen und Gemeinden? Inwieweit beeinträchtigt die



Aus Krisen der vergangenen Jahre wie der Corona-Pandemie haben an der ZMZ beteiligte Organisationen wie das DRK viel gelernt.

Versorgung von verwundeten Angehörigen der Streitkräfte rettungsdienstliche Strukturen für die Zivilbevölkerung? Bräuchte es hier Ersatzstrukturen? Wie sind die hierarchischen Verhältnisse im Ernstfall – darf ein Bundeswehrsoldat DRK-Angehörigen Befehle geben? Bräuchte es hierfür eine neue Regelung? Wir beschäftigen uns also auch viel mit (arbeits-)rechtlichen Fragen.

Wo finden bei diesen Überlegungen unsere Grundsätze Platz?

Überall! Eine unserer Kernaufgaben in dem Prozess ist es, sicherzustellen, dass wir als DRK jederzeit unsere Grundsätze einhalten, Unparteilichkeit, Neutralität und Unabhängigkeit wahren. Wir müssen immer klarmachen, dass wir uns als DRK nicht an militärischen Aktionen beteiligen, sondern unter ganz klaren humanitären und völkerrechtlichen Aufträgen mit der Bundeswehr zusammenarbeiten. Wir müssen also alle Aufgaben genau prüfen. Widersprechen sie unserem Auftrag oder unseren Grundsätzen, müssen wir sie ablehnen. Die militärische Seite müsste sich dann andere zivile Partner dafür suchen.

Helfen die Erfahrungen vergangener Krisen in der Vorbereitung?

Sie sind auf vielen Ebenen sehr wertvoll. Wichtig ist zu betonen, dass die Zusammenarbeit mit allen Partnern immer sehr konstruktiv ist. Alle haben ihre definierten Rollen und Zuständigkeiten. Unklarheiten oder Probleme gehen wir zusam-

men an. Die Erfahrungen aus den vergangenen Krisen, durch die wir gemeinsam gegangen sind, sind in gewisser Weise ein Vorteil: Durch die großen Flüchtlingsbewegungen 2015 und 2022 sind wir erprobt in der Unterbringung und dem Transport vieler Menschen in Not. Das könnte für das Szenario Verwundetentransporte eine wichtige Rolle spielen. Im Hinblick auf die Stärkung unseres Gesundheitssystems könnten wir auf Erfahrungen aus der Covid-Krise zurückgreifen. Im Ahrtal hatten wir als Rotes Kreuz viel mit der Versorgung von abgeschnittenen Gebieten und Menschen zu tun – Versorgung mit Essen, Internet, aber auch mit korrekten Informationen bei vielen Fehlinformationen, die im Umlauf waren. All diese Erfahrungen aus der jüngeren Vergangenheit helfen uns jetzt in Besprechungen und natürlich bei zukünftigen Herausforderungen. Eine weitere Konsequenz aus den Krisen der vergangenen Jahre ist: Die Ausstattung der Katastrophenschutzeinheiten in Brandenburg hat sich deutlich verbessert, unter anderem in Bezug auf Patiententransporte und Unterbringung. Man kann sagen, dass diese Krisen strategische, strukturelle und ausstattungsrelevante Verbesserungen für den Katastrophenschutz in Brandenburg herbeigeführt haben.

Eine Langversion des Interviews finden Sie unter blog.drk-brandenburg.de



© Kzenon/stock.adobe.com

Wassergymnastik beim DRK: ein gelenkschonender Sport für alle Fitnesslevel

Ganzkörper-Workout für jedes Alter

Während Schwimmen ein beliebter Sport für alle Altersklassen ist, gilt Wassergymnastik vielen noch als Hobby für Ältere. Was ist dran an diesem Klischee?

„Es ist richtig, dass Wassergymnastik eine beliebte Sportart bei älteren Menschen ist, weil sie besonders gelenkschonend ist“, sagt Stefanie Roth, Referentin Gesundheitsprogramme des DRK-Bundesverbandes. „Dennoch stimmt das Klischee nicht.“ Das Training im Wasser kann an unterschiedliche Fitnesslevel angepasst werden. Übungen im Wasser sind sogar Bestandteil vieler Profitrainings: um die Form bei Verletzungen zu erhalten oder gezielt Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit zu trainieren – ohne die Gelenke zu strapazieren.

„Menschen mit Gelenkproblemen, Übergewicht, Arthrose oder Rückenschmerzen profitieren besonders von der Bewegung im Wasser, da Auftrieb und Wasserwiderstand die Gelenke entlasten und dennoch effektiv kräftigen“, unterstreicht Stefanie Roth. Auch nach Operationen und in der Schwangerschaft sind gezielte Übungen im Wasser ein geeignetes Training. Vorsicht ist geboten bei akuten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektionen, offenen Wunden, ansteckenden Hautkrankheiten, schweren Atemwegserkrankungen oder starker Wasserangst – hier ist ärztliche Rücksprache notwendig.

Dass Wasser-Workouts im Trend sind, zeigt auch ein Blick in die sozialen Medien: Unter Hashtags wie #aquafitness oder #poolworkout finden sich Zehntausende Übungen mit unterschiedlichem

Schwierigkeitsgrad. Was begeistert so viele Menschen an der Bewegung im Wasser? „Das Körpergewicht ist deutlich weniger spürbar, wodurch Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke stark entlastet werden, und gleichzeitig erzeugt der Wasserwiderstand ein effektives Kraft- und Ausdauertraining“, erklärt Stefanie Roth. Weitere Pluspunkte: Wasserdruck und -temperatur fördern die Durchblutung und stärken das Herz-Kreislauf-System. Sturzrisiko und Belastungsspitzen sind geringer als bei vielen Land-Workouts. Außerdem wirkt die Kombination aus Bewegung und Wasser entspannend und schmerzlindernd. Besonders viel Spaß macht Wassergymnastik in der Gruppe. Viele DRK-Kreisverbände bieten Kurse vor Ort an. „Unsere Kurse starten mit einem sanften Warm-up. Es folgen Übungen für Kraft, Koordination, Stabilität und Ausdauer. Ein entspannendes Cool-down rundet die Stunde ab“, so Stefanie Roth. Für Abwechslung sorgen Übungen mit Poolnudeln, Hanteln, Schwimmbrettern und Musik. Die qualifizierten Übungsleitungen des DRK achten auf die Sicherheit und gehen auf individuelle Bedürfnisse ein. Die Wassertiefe beträgt etwa 1,35 Meter – auch Personen, die nicht schwimmen können, sind daher willkommen.

Je nach Krankenkasse und Indikation können manche der Kurse als funktionelle Therapie oder Rehabilitation ärztlich verordnet werden. Einige Kurse sind zudem als Präventionskurse zertifiziert. In diesem Fall übernehmen manche Krankenkassen einen Großteil der Kosten.

Kurse finden

Sind Sie neugierig geworden auf das gelenkschonende Ganzkörper-Workout im Wasser? Schauen Sie nach Wassergymnastikkursen in Ihrer Nähe unter:

www.drk.de/hilfe-in-deutschland/kurse-im-ueberblick/gesundheitskurs-wassergymnastik

Zu den DRK-Wassergymnastikkursen
QR-Code scannen



KI generiert

Impressum

DRK-KV Forst Spree-Neiße e.V.

Redaktion:
Antje Claus

V.i.S.d.P.:
Reiner Hoffmann

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