



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2019



### UNSERE THEMEN

- Ehrenamt im DRK-Kreisverband Saale-Orla e. V.
- Neuer Internetauftritt
- Helfer für Kreisauskunftsbüro gesucht
- Auszug aus dem Jahresbericht 2018
- Erste Hilfe bei Unterkühlung
- Rezept: Chili sin carne

### Liebe Rotkreuz-Mitglieder,

Weihnachten ist nicht mehr weit und vielerorts bringen uns funkelnde Lichterketten schon in eine besinnliche Stimmung. Im Deutschen Roten Kreuz können wir 2019 auf bewegte Monate zurückblicken. Wir sind stolz darauf, was wir in diesem Jahr geleistet haben. Ob als hauptamtliche Mitarbeitende, in einem Ehrenamt, als Fördermitglied oder als Blutspender/Blutspenderin: Ihr Einsatz zeigt, dass in unserem Verband das Miteinander großgeschrieben wird. Wie dabei insbesondere ein Jugendlicher auf die Arbeit des Roten Kreuzes aufmerksam wurde und Mitglied in unserer „Rotkreuzfamilie“ wurde, können Sie in dieser Ausgabe der rotkreuzNachrichten nachlesen. Weiterhin informieren wir über die vielfältigen Tätigkeiten unserer Ehrenamtler aus dem Jahresbericht 2018 in unserem DRK-Kreisverband Saale-Orla e. V. Wir hoffen auch weiterhin auf Ihre Unterstützung, um künftige Herausforderungen gemeinsam meistern zu können. Die Stärkung

des Ehrenamtes und die Gewinnung neuer Rotkreuzler für unsere Gemeinschaft ist auch für das kommende Jahr unser Schwerpunkt.

Wir wünschen Ihnen schöne und besinnliche Feiertage und alles Gute für 2020!



Herzliche Grüße



Ralf Adam  
Vorstandsvorsitzender



Fotos: Paul Fiedner, Margitta Zimmermann/DRK

Marcus Wicklein-Weise im Einsatz am Heinrichstein/Saaldorf im Rahmen des Katastrophenschutzes im April 2019

# Mein Ehrenamt im DRK SOK – „Abenteuer Menschlichkeit“

„Abenteuer Menschlichkeit“ ist ein Slogan des Deutschen Roten Kreuzes, welcher im Jahr 2004 publiziert wurde. Ich kann mich sehr gut mit diesem Ausspruch identifizieren, da er genau die Arbeit und das Aufgabenspektrum des Haupt- und Ehrenamtes widerspiegelt. Die Aufgabe, am und mit Menschen zu arbeiten, macht die Arbeit sehr interessant, spannend und abwechslungsreich – somit ist es ein wahres Abenteuer. Mein Name ist Marcus Wicklein-Weise und ich werde dieses Jahr 17.

Vor circa drei Jahren wurde ich sehr herzlich in der Rotkreuzgemeinschaft Pöbneck aufgenommen und damit begann mein Abenteuer. Schon einige Jahre zuvor hatte mich der Rettungsdienst und das Rote Kreuz fasziniert. Bei einem Event in Knau war der DRK-Kreisverband Saale-Orla mit einem Informationsstand vor Ort und ich nutzte die Gelegenheit mich bei den Mitarbeitern über die verschiedenen Aufgabengebiete des DRK zu informieren. Zusammen sind wir dann zu dem Entschluss gekommen, dass ich in der Rotkreuzgemeinschaft gut aufgehoben wäre. Ich war etwas aufgeregt, als ich mich auf den Weg zum ersten Treffen machte, jedoch überwiegte die Vorfreude.

Nun folgten in regelmäßigen Abständen Schulungsabende bei denen ich mir sehr

viel theoretisches und praktisches Wissen aneignete. Auch die Ausbildungen, welche ich in meiner Freizeit besuchte, haben mir immer sehr viel Spaß bereitet und waren ein Ausgleich zu meinem eher ruhigen Schulalltag.

Gut ausgebildet und top motiviert ging es dann zu meiner ersten sanitätsdienstlichen Absicherung des Faschingsumzugs in Neustadt an der Orla. Dort konnte ich erstmals mein gelerntes Wissen anwenden und gemeinsam mit meinem Teampartner anderen Menschen zu Hilfe kommen. Bei solchen Veranstaltungen achten wir auf die Besucher und sind bei medizinischen Problemen der erste Ansprechpartner. Von kleineren Schnittwunden bis hin zur Bewusstlosigkeit – wir sind auf alles vorbereitet und können helfen. Ein weiterer Bereich, in dem wir aktiv sind, ist der Katastrophenschutz.

Im April 2019 wurde der Sanitäts- und Betreuungszug des SOK zum Heinrichsstein gerufen. Unsere Aufgabe bestand darin, den Einsatzkräften, die schon seit mehreren Tagen versuchten, die Brände unter Kontrolle zu bringen, mit Kaffee und warmen Mahlzeiten zu versorgen. Vor zwei Jahren erhielt ich die Möglichkeit, im Rahmen meines Praktikums, Erfahrungen im Rettungsdienst zu sammeln und dort eini-

ge Dienste zu erleben. Spannende Einsätze, super Praxisanleiter und ein tolles Team machten es mir zu einer unvergesslichen Erfahrung.

Aus meiner heutigen Sicht möchte ich meine Bereitschaft und auch die Mitglieder anderer Gemeinschaften nicht mehr missen. In der Zukunft möchte ich mich gern weiterbilden und weitere Qualifikationen erwerben. Auch strebe ich an, mich nach Abschluss meiner Gymnasialschulzeit in der Jugend- und Öffentlichkeitsarbeit im Kreisverband Saale-Orla zu engagieren, da es mir viel Freude bereitet, mein Wissen an andere weiterzugeben und mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Auf diese Art und Weise können noch viel mehr Menschen auf unsere Arbeit aufmerksam gemacht werden. Jedoch bleibt mein absolutes Ziel unter dem Aspekt „Abenteuer Menschlichkeit“ die dreijährige Ausbildung zum Notfallsanitäter, um dann auch in den hauptamtlichen Rettungsdienst des Saale-Orla Kreises einsteigen zu können.

**Bei Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit, freuen wir uns über Ihren Anruf unter 03663/4211-0. Weitere Informationen zum Ehrenamt finden Sie im Internet unter [www.drk-sok.de](http://www.drk-sok.de)**

# Neuer Internetauftritt des DRK-Kreisverbandes Saale-Orla e. V.

Ab sofort ist die neue Homepage unseres DRK-Kreisverbandes Saale-Orla e.V. unter [www.drk-sok.de](http://www.drk-sok.de) erreichbar.

Die Homepage wurde dem neuen Erscheinungsbild des Deutschen Roten Kreuzes angepasst und ist um noch fehlende Bereiche erweitert worden. Somit ist nunmehr das gesamte Leistungsspektrum unseres DRK-Kreisverbandes Saale-Orla e. V. abgebildet.

In der weiteren Entwicklung ist die Online-Anmeldung für Lehrgänge geplant. Ziel ist es, dass sich Interessierte hier online für Termin zum Erste-Hilfe-Kurs anmelden können.



Foto: Jörg F. Müller / DRK

## Helfer für Kreisauskunftsbüro (KAB) gesucht



Foto: Fredrik Barkenhammar / DRK

Helfer im Kreisauskunftsbüro

Wir suchen dringend für unser Kreisauskunftsbüro weitere ehrenamtliche Helfer. Das Kreisauskunftsbüro ist eine Einrichtung des DRK-Suchdienstes und hat folgende Aufgaben bei Katastrophen, Großschadensereignissen, Großveranstaltungen und anderen Gelegenheiten: Einrichten einer Auskunftsstelle als zentrale Anlaufstelle, Entgegennahme von Suchanträgen nach Personen sowie Meldungen über Betroffene, Auswerten von Informationen und Begegnungen ermitteln, Suchenden Menschen Auskunft zum Aufenthaltsort der gesuchten Person erteilen, Beurteilung von Situationen durch Erzeugung statistischer Grund-

lagen, Veranlassung weiterer Hilfeleistung aufgrund statistischer Beurteilung. Das Kreisauskunftsbüro ist somit z. B. bei Großschadensereignissen eine wichtige Informationsstelle für alle am Einsatz beteiligten Einsatzkräfte als auch für suchende Angehörige. Alle Helfer werden entsprechend beschult und die Haupttätigkeit ist leichte Büroarbeit in Zusammenarbeit mit Bürotechnik.

**Sind Sie an einer Mitarbeit interessiert oder benötigen Sie noch weitere Informationen?**

**Kontaktieren Sie uns gern telefonisch unter 03663/4211-0**

## Eine Säule der Gesellschaft

Ob im Sanitätsdienst bei Veranstaltungen, in der Kinder- und Jugendarbeit oder der Wasserwacht: Mehr als 400.000 Menschen engagieren sich ehrenamtlich im DRK. Sie gehören damit einer humanitären Bewegung an, die seit über 150 Jahren Menschen in Not hilft. Weltweit gibt es mehr als 13 Millionen Freiwillige in 191 Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften. An ihre wichtige Arbeit erinnert in jedem Jahr der Tag des Ehrenamtes am 5. Dezember. Er wurde 1985 von den Vereinten Nationen beschlossen. Viele Menschen setzen sich für andere ein, obwohl sie selber beispielsweise beruflich stark eingespannt sind. Im vergangenen Jahr konnte das DRK erneut einen Zuwachs bei der Zahl der ehrenamtlichen Helfenden verzeichnen. Allen, die sich engagieren – sei es in einem Freiwilligendienst, Ehren-

### Die sieben Grundsätze des Deutschen Roten Kreuzes



Menschlichkeit



Unparteilichkeit



Neutralität



Unabhängigkeit



Freiwilligkeit



Einheit



Universalität

amt oder als Fördermitglied – sagen wir unseren Dank. Sie sind ein Teil einer lebendigen Gemeinschaft und eine Säule unserer Gesellschaft. **Bei Interesse an einer ehrenamtli-**

**chen Tätigkeit, freuen wir uns über Ihren Anruf unter 03663/4211-0. Weitere Informationen zum Ehrenamt finden Sie im Internet unter [www.drk-sok.de](http://www.drk-sok.de)**

# Kreisversammlung des DRK-Kreisverband Saale-Orla e. V.

Am 24. Oktober 2019 fand im DRK-Pflegeheim Pößneck die Kreisversammlung des DRK-Kreisverbandes statt.

Mit den 202 ehrenamtlichen Kameradinnen und Kameraden und der Unterstützung von 2.834 Fördermitgliedern wurde ein wertvoller Beitrag für das Gemeinwohl erbracht. Ehrenamtlich sind in den Rotkreuzgemeinschaften 45 Mitglieder, der Wasserwacht 107 Mitglieder und im Jugendrotkreuz 50 Mitglieder tätig. Ihre hohe Einsatzbereitschaft und Zuverlässigkeit konnten unsere ehrenamtlichen Mitstreiter während der Absicherung des Festivals Sonne-Mond-Sterne im August 2018 in Saalburg und von Veranstaltungen des Rad- und Motorsports in Schleiz sowie Pößneck erneut unter Beweis stellen. An dieser Stelle nochmals der Dank an alle Einsatzkräfte für dieses selbstlose Handeln.

Gemäß dem Thüringer Rettungsdienstgesetz und der Trägerschaftsvereinbarung zwischen dem DRK Kreisverband Saale-Orla e. V. und dem Landkreis Saale-Orla sicherten die Mitglieder der Wasserwacht in der Zeit vom 01.05.18 bis 15.09.18 die Bleilochtsperre an den Standorten Saalburg und Saaldorf, die Hohenwarte-Talsperre am Standort Linkenmühle ab und betreuten auch zahlreiche Veranstaltungen und Wettkämpfe der Wassersport treibenden Vereine.

Um diese Aufgaben mit hoher Qualität zu erfüllen, ist eine regelmäßige Aus- und Fortbildung von aktiven Rettungsschwimmern, Lehrkräften und Bootsführern notwendig. In unserem Kreis-



Foto: DRK SOK WW/Drechsler

Erlebnistag DRK Kindergarten „Pfiffikus“ Oberböhmisdorf mit DRK Wasserwacht Schleiz

verband wurde ein hoher Qualifizierungsstand durch die Rotkreuz- und Wasserwachtgemeinschaften erreicht und gegenüber den Vorjahren gehalten. Die Schwerpunkte der Arbeit der drei Rot-Kreuz-Gemeinschaften lagen im ehrenamtlichen Einsatz zur Absicherung von Veranstaltungen.

Das Jugendcamp des DRK und Freizeitzentrum Pößneck im Jahr 2018 führte nach Friedrichssee und begeisterte wieder 21 Kinder und Jugendliche. Die wachsende Bedeutung der ehrenamtlichen Arbeit findet auch darin seinen Ausdruck, dass die Bereiche Sozialladen, Wasserwacht, Rotkreuzgemeinschaften, Katastrophenschutz, Kreisauskunftsbüro, Notfallseelsorge/

Krisenintervention und Jugendrotkreuz finanziell gesichert wurden. Im Bereich Notfallseelsorge und Krisenintervention wurde durch die ehrenamtlichen Einsatzkräfte vielfach Hilfe in besonders schwierigen Lebenslagen geleistet und eine jährliche Gedenkfeier für Hinterbliebene durchgeführt. Unsere Sozialladen in Pößneck und Schleiz betreuten 2.280 hilfebedürftige Personen, davon 225 Flüchtlinge und gaben 6.752 Kleidungsstücke aus.

**Möchten Sie ehrenamtlich aktiv werden melden Sie sich unter [info@drk-sok.de](mailto:info@drk-sok.de) oder telefonisch 03663/4211-0. Werden Sie Mitglied in unserem Team!**



Foto: DRK SOK/Adam

DRK Rotkreuzgemeinschaft Blankenberg – Abholung Einsatzfahrzeug Ilmenau 2018

# Ausbildung der Bevölkerung in Erste Hilfe beim DRK-Kreisverband Saale-Orla e. V.



Foto: DRK SOK / Jacobi

Ehrenamtliche Einsatzkräfte Sonne-Mond-Sterne Saalburg

**Im Rahmen der Ausbildung der Bevölkerung in Lebensrettende Sofortmaßnahmen und Erste Hilfe leisteten die ehrenamtlichen Lektoren eine hervorragende Arbeit.**

Zur Erweiterung unseres Lehrgangsangebotes bedarf es der Gewinnung, Ausbildung und Bindung von neuen ehrenamtlichen Lehrkräften. Dies ist zur Sicherung des steigenden Bedarfs an Ausbildung Erste Hilfe zwingend zu erreichen. Es wurden folgende Anzahl von Teilnehmer ausgebildet:

- Erste Hilfe Ausbildung für Berufsgenossenschaft 131 Personen
- Erste Hilfe Ausbildung für Bevölkerung 474 Personen
- Erste Hilfe Training für Berufsgenossenschaft 1.183 Personen
- Erste Hilfe Training Breitenausbildung Bevölkerung 55 Personen
- Erste Hilfe Training Freiwillige Feuerwehr 98 Personen
- Erste Hilfe Fresh Up Kurse 204 Personen

Auch im Bereich Blutspende ist ein ehrenamtliches Engagement möglich und nötig! Im Jahr 2018 wurden insgesamt 4.769 Transfusionseinheiten Blutkonserven zur Verfügung gestellt. Leider waren dies 10 % weniger als im Vorjahr! Ursache dafür sind eine Optimierung der Anzahl von Spenderterminen und die Auswirkungen der demographischen Entwicklung, auch in unserem Landkreis. Ohne das Engagement der Ehrenamtlichen in den Rotkreuzgemeinschaften, in den Wasserwachen, bei den Jugendgruppen, in der Ausbildung und natürlich auch des Präsidiums des DRK-Kreisverband Saale-Orla e. V. wären diese positiven Ergebnisse nicht möglich.

**Bei Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit, freuen wir uns über Ihren Anruf unter 03663/4211-0. Weitere Informationen zum Ehrenamt finden Sie im Internet unter [www.drk-sok.de](http://www.drk-sok.de)**



## Kalt, kälter, unterkühlt

**Immer wieder kommt es bei Minusgraden zu gefährlichen Unterkühlungen. DRK-Bundesarzt Professor Dr. Peter Sefrin erklärt, was in diesem Notfall zu tun ist.**

Es passiert Menschen, die in kalte Gewässer stürzen, angetrunkenen Partygängern, aber auch Kindern und Senioren, die sich zu lange im Freien aufhalten. „Zu einer Unterkühlung kommt es, wenn der menschliche Körper über einen lange anhaltenden Zeitraum mehr Wärme abgibt, als er produziert. Wir sprechen von einer Hypothermie, wenn die Körperkerntemperatur unter 35 Grad sinkt“, erklärt DRK-Bundesarzt Professor Dr. Peter Sefrin. Erste Anzeichen einer leichten Unterkühlung sind Unruhe, das sogenannte Kältezittern, eine gesteigerte tiefe Atmung und eine erhöhte Herzfrequenz. Die Haut wird dabei blass und kalt. Anfangs ist der Betroffene bei Bewusstsein und wie „aufgedreht“, dann wird er aber zunehmend ruhiger. In diesem ersten Unterkühlungsstadium müssen Ersthelfende den Betroffenen sofort an einen warmen Ort bringen und ihn möglichst vom Körperstamm her langsam aufwärmen. Dazu tauschen Sie die gegebenenfalls nasse Kleidung gegen trockene aus und decken den Unterkühlten warm zu. Hüllen Sie ihn möglichst zusätzlich in eine Rettungsdecke. Hier ist es wichtig, dass die silberne Seite der Auflage nach innen zeigt – die Silberfolie reflektiert die Körperwärme und stabilisiert so die Temperatur. Außerdem kön-

nen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes gezuckerte, warme Getränke angeboten werden – jedoch kein Alkohol oder Kaffee.

Bei einer schweren Unterkühlung (zweites Stadium) besteht Lebensgefahr: Kältezittern stellt sich ein; es tritt Muskelstarre auf. Die Atmung wird langsamer, das Schmerzempfinden lässt nach, der Betroffene wird zunehmend müde und verliert schließlich das Bewusstsein. Ersthelfende müssen die betroffene Person in die stabile Seitenlage bringen und sie vollständig in eine Rettungsdecke oder wärmende Kleidungsstücke einhüllen.

Bei Atem- und Herz-Kreislauf-Stillstand müssen Erste-Hilfe-Maßnahmen zur Wiederbelebung ergriffen werden. Auch wenn der Betroffene leblos erscheint, ist es wichtig, dass die Reanimation nicht unterbrochen wird, bis die normale Körpertemperatur erreicht ist, betont Notfallmediziner Sefrin: „Das Absinken der sogenannten Körperkerntemperatur löst körpereigene biochemische Mechanismen zum Schutz des Gehirns aus: Stoffwechselforgänge werden verlangsamt oder fast komplett eingestellt. Bei unterkühlten Menschen bleibt demzufolge mehr Zeit zur Wiederbelebung als bei zu Reanimierenden mit normaler Körpertemperatur.“

**Alle Infos zu Erste-Hilfe-Kursen unter [www.drk-sok.de](http://www.drk-sok.de) oder telefonisch unter 03663/421124 und 421125.**

## Chili sin carne mit Zimtnote

**Für 2 Personen:**

150 g rote Linsen, 1 Dose Kidneybohnen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Kartoffel, 1 Dose Tomaten, 300 ml Gemüsebrühe, Chili, Kreuzkümmel, Zimt, Paprika, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in etwas Fett anschwitzen. Geschälte und gewürfelte Kartoffel und gewaschene Linsen dazugeben. Mit der Brühe ablöschen und Tomaten einrühren. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich zerfallen.

Nach Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Kidneybohnen einrühren und je nach Geschmack mit Chili, Kreuzkümmel, Zimt, Paprika und Pfeffer kräftig würzen. Anschließend noch etwas köcheln lassen und genießen.

Guten Appetit!



## Impressum

**DRK-KV Saale-Orla e. V.**

**Redaktion:**

Ralf Adam, Vorstandsvorsitzender  
Katrin Munzert, Assistentin Vorstand

**V.i.S.d.P.:**

Ralf Adam, Vorstandsvorsitzender

**Herausgeber:**

DRK-KV Saale-Orla e. V.  
Oschitzer Straße 1  
07907 Schleiz  
Tel.: 03663 42110  
[www.drk-sok.de](http://www.drk-sok.de)  
[info@drk-sok.de](mailto:info@drk-sok.de)

**Auflage:** 2.400