

rotkreuz

Nachrichten

Ausgabe Juli 2019



UNSERE THEMEN

- Retten um die Wette:
20. Wettbewerb der
Schulsanitäter
- Neues Evakuierungskonzept
- Musik kann Leben retten
- Nachbarschaftsfest
- Fit im Kopf:
Gedächtnistraining
- Rätsel

Liebe Rotkreuzmitglieder,


Schulen sind nicht nur Orte des stillen Lernens, sondern auch und vor allem ein Ort der actiongeladenen Bewegung. Sei es beim Spielen auf dem Schulhof oder im Sportunterricht – in der Schule lassen sich oftmals kleine oder größere Verletzungen nicht vermeiden. Umso wichtiger ist es, dass kompetente Ersthelfer schnell vor Ort sind. Und in den meisten Fällen sind es die Schulsanitäter, die ihre verletzten Mitschüler versorgen und im Notfall professionelle Hilfe anfordern. Was für eine großartige Arbeit die jungen Schulsanis leisten, lesen Sie in dem Bericht über den jährlichen Schulsanitätsdienstwettbewerb des Kölner Jugendrotkreuzes.

Um beherrztes Eingreifen geht es auch in dem Bericht über den richtigen Rhythmus bei der Herzdruckmassage. Lesen Sie hier, welche Musikhits helfen, die richtige Druckfrequenz zu finden und im Notfall zu halten.

Mitmenschen in Not zu helfen, ist auch das Ziel unserer jährlichen Benefizmatinee. Die Ankündigung der beliebten Veranstaltung finden Sie auf der Innenseite dieses Briefes.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen Ihrer rotkreuzNachrichten.

Bleiben Sie gesund!
Herzliche Grüße, Ihre



Katharina Schulte
Vorsitzende DRK-Kreisverband Köln e. V.



Retten um die Wette

In der Liebfrauenschule in Köln Lindenthal fand der 20. Schulsanitätsdienstwettbewerb des Jugendrotkreuzes statt.

Fiona ringt um Atem. Beim Essen in der Mensa muss ihr ein Stückchen in die Luft- röhre gelangt sein. Panisch fuchtelt sie mit den Armen. Vier Schulsanitäterinnen eilen herbei. Schnell verschaffen sich die Helfe- rinnen einen Überblick, sie beruhigen die Mitschülerin und erklären ihr die nächsten Schritte. Franziska, eine der Schulsanitäte- rinnen, schlägt ihr zunächst ein paar Mal kräftig auf den Rücken, stellt sich dann hin- ter Fiona und drückt mit gekonntem Griff den Oberkörper ihrer Mitschülerin fest. Die beherzte Oberbauchkompression verschafft Erleichterung, Fiona kann wieder atmen.

Realistischer Rahmen

Die dramatische Szene ist nur simuliert und gehört als eine von insgesamt 14 Prüfungs- stationen zum Wettbewerb der Schulsani- täter, den das Kölner Jugendrotkreuz jäh- rlich veranstaltet. 18 SSD-Teams aus weiter- führenden Kölner Schulen nahmen an dem diesjährigen SSD-Wettbewerb teil.

An den einzelnen Stationen demonstrierten die Schulsanis, welche Erste-Hilfe-Maßnah- men idealerweise für die jeweilige Situation angebracht sind. Helferinnen des JRK sorg- ten für eine realistische Darstellung der Not- fallbeispiele. Mit sichtlich viel Spaß spielten sie die Rolle der Erkrankten oder Verletzten. Mit Kunstblut und Farbe simulierten sie Schnittwunden, Knochenbrüche oder Insektenstiche.

Gute Leistungen

„Es ist nicht nur wichtig, kompetente Erste Hilfe zu leisten, sondern auch bei Bedarf schnell den Rettungsdienst zu rufen und betro- ffene Mitschüler zu beruhigen“, erklärt



Den Ernstfall üben: In simulierten Notfallsituationen demonstrierten Schulsanitäterinnen und -sanitäter ihr Können in Erster Hilfe.

JRK-Referent Mario Schwan, der beim Wett- bewerb auch als Schiedsrichter fungiert. „Ihr habt euch vorbildlich um die Verletzte ge- kümmert, sie beruhigt und versorgt“, lobt Schwan Franziska, Nele, Carmen und Luca. „Es war sehr gut, dass ihr auch nachdem Fi- ona wieder atmen konnte, bei ihr geblieben seid und die Rettungsdecke eingesetzt habt, damit sie nicht auskühlt“, erläutert Schwan seine Beurteilung. Die vier Schulsanis, die dem Team der gastgebenden Schule ange- hören, freuen sich über die positive Rück- meldung des Schiedsrichters. Auch wenn es sich im Schulalltag eher um kleinere Ver- letzungen handelt, finden sie gerade die anspruchsvolleren Fallbeispiele sehr spannend. Alle vier können sich gut vorstellen, später im medizinischen Bereich zu arbeiten.

Für Franziska, Nele, Carmen und Luca hat sich der Einsatz gelohnt. Ihr Team holte den Sieg in der Kategorie Sekundarstufe 2. Das SSD-Team des Thusnelda-Gymnasiums be- legte den zweiten Platz, gefolgt von der Ge- samtschule Rodenkirchen auf Platz drei. Auch in der Sekundarstufe 1 kamen die Schulsanis der Liebfrauenschule auf Platz eins, gefolgt vom Hansagymnasium und der Gesamtschule Rodenkirchen.

Informationen über den Schul- sanitätsdienst sowie über das Jugendrotkreuz finden Sie unter:

www.jrk-koeln.de
Ansprechpartner:
Mario Schwan
Tel.: 0221 54 87 441



Jeder Einsatz eine neue Herausforderung: Im SSD-Wettbewerb mussten die Teams 14 unterschiedliche Stationen durchlaufen.

Probe-Evakuierung

Die vier Hilfsorganisationen (Arbeiter-Samariter-Bund, Deutsches Rotes Kreuz, Johanniter-Unfall-Hilfe und Malteser Hilfsdienst) üben gemeinsam ein neues Evakuierungskonzept für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen.

Für Räumungen oder Evakuierungen von Einrichtungen, in denen viele Rollstuhlfahrer auf Hilfe angewiesen sind, fehlten bislang geeignete Fahrzeuge. So mussten Rollstühle zurückgelassen und die Betroffenen auf Rettungsdienst- oder Krankentransportfahrzeuge verteilt werden.

Bei dem neuen Evakuierungskonzept kommen nun spezielle Fahrzeuge, die sogenannten neuen „Betreuungskombis 2.0 NRW“ zum Einsatz. Sie sind für den Transport von bis zu vier Rollstuhlfahrern geeignet. An der Übung nahmen zehn dieser Einsatzfahrzeuge aus den Regierungsbezirken Arnsberg und Köln teil, die erst im November 2018 durch den Minister des Innern in Nordrhein-Westfalen, Herbert Reul, übergeben wurden. Angeregt wurde die Übung durch die „Rheinische Projektgruppe ÜMANV“ im Regierungsbezirk Köln. Unter der Federführung der Feuerwehr Köln sind hier Städte und Gemeinden, die Bezirksregierung Köln sowie die vier Kölner Hilfsorganisationen vertreten, die gemeinsam Strategien für die überörtliche Hilfe bei Großschadensfällen entwickeln und Erfahrungen auswerten.



Foto: Markus Kalkner/JUH

Für Menschen mit Mobilitätseinschränkung stehen Spezialfahrzeuge zur Verfügung.

Die Übung fand in einem Wohnbereich für jüngere Menschen der Sozialbetriebe der Stadt Köln statt. Für eine realitätsnahe Übung stellte der ASB zur Koordination der Betreuungskombis einen Einsatzleitwagen mit Besatzung zur Verfügung. „Die Erfahrungen der Darsteller, der Einsatzkräfte und der Beobachter werden von der Projektgruppe im Anschluss sorgfältig ausgewertet“, sagte Marlis Cremer, Leiterin der Unterarbeitsgruppe Evakuierung. Sie bedankte sich bei allen Helfern und vor allem bei den 24 Bewohnern der Einrichtung.

Die Betreuungskombis waren bei einigen Bombenevakuierungen in Köln auch bereits im realen Einsatz. Zuletzt Ende März in Gremberg, wo nach einem Blindgängerfund betroffene, mobilitätseingeschränkte Anwohner aus ihren Wohnungen in Sicherheit gebracht werden mussten. Die Erfahrungen aus den Einsätzen waren ebenfalls Bestandteil der Übung.

Aktuelle Informationen über die Einsätze der ehrenamtlichen Bereitschaften finden Sie unter:
www.ehrenamt.drk-koeln.de
www.facebook.com/roteskreuzkoeln

Länger leben mit den Bee Gees

Musik hebt die Laune, Musik verbindet und – Musik kann Leben retten: Das richtige Lied hilft Ersthelfenden, den richtigen Rhythmus bei der Herzdruckmassage zu finden und zu halten.

„Das Lied braucht etwa 100 bis 120 Beats pro Minute. Das gibt es meist im Refrain“, erklärt Daniela Schwenk, Erste-Hilfe-Expertin beim DRK. Mit dieser Frequenz und einer guten Qualität der Druckmassage in Tiefe (5–6 cm) und Entlastungsdauer, wird der Blutfluss durch das nicht mehr pumpende Herz am besten ersetzt. „Der Klassiker ist natürlich ‚Staying Alive‘ von den Bee Gees, aber es gibt auch aktuelle Top-10-Hits wie beispielsweise von Dynoro & Gigi D’Agostino der Song ‚In my mind‘.“ Ratsam ist, ein Lied zu wählen, das man sich gut merken kann und das zu einem passt: So kann man es im Notfall wieder abrufen.

Damit jedoch die Hemmschwelle überwunden wird und der Ersthelfer überhaupt tätig werden kann, ist es wichtig, einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen und das Wissen immer wieder aufzufrischen,

so Schwenk: „Wenn man sich in Ruhe auf einen Notfall vorbereitet, fühlt man sich sicher und kann kompetent handeln. Rund 60 Prozent der Notfälle passieren im bekannten Umfeld. Meist sind Freunde, Familienangehörige oder Kollegen betroffen.“ Jährlich sterben mindestens 50.000 Menschen an einem Herz-Kreislauf-Stillstand. Durch couragierte Erste Hilfe könnten alleine in Deutschland mehrere Tausend Menschenleben pro Jahr gerettet werden. Je schneller mit einer Herzdruckmassage begonnen wird, desto größer sind die Erfolgchancen einer Wiederbelebung. Übrigens: Man kann nichts falsch machen – außer nicht zu helfen.

Das DRK hat eine Wiedergabeliste mit passenden Liedern zusammengestellt: fal.cn/SojW



Foto: Andre Zelck / DRK-Service GmbH

Informationen über EH-Kurse in Köln: drk-koeln.de/kurse/erste-hilfe-kurse.html

Ein Fest der Begegnung

Ehrenamtliche Helfer und die Bewohner der Flüchtlingsunterkunft in Stammheim luden die Anwohner zu einem Nachbarschaftsfest ein.

Am Buffet ist großer Andrang, Kinder drängeln vor der Eistheke, Musik dröhnt aus den Lausprechern, Menschen unterhalten sich laut, Gelächter und Stimmengewirr – eine ganz normale erfolgreiche Feier eben. Das Besondere an dem Fest ist, dass es Begegnungen von Menschen ermöglicht, die so sonst kaum zusammenkämen. Das erste Nachbarschaftsfest der Flüchtlingsunterkunft Haferkamp bot eine entspannte Atmosphäre, in der sich Jung und Alt, Geflüchtete und Einheimische rege austauschen konnten.

Mit vielfältigen kulinarischen Leckereien aus aller Welt, mit Tanz und Live-Musik begrüßten die Bewohner ihre Nachbarn und Gäste.

Über die positive Resonanz und die zahlreiche Teilnahme freute sich die Leiterin der Unterkunft, Loyal Allawe vom Kölner Roten Kreuz. Zahlreiche Anwohner aus Stammheim, aus Flittard, Vertreter von Gemeinden und Vereinen seien gekommen. „Die neuen Kontakte ermöglichen weitergehende Zusammenarbeit“, sagt Allawe. „Wir haben das Angebot bekommen, bei der kommen-

den Stammheimer Kulturmeile mitzumachen“, berichtet sie und ist sich sicher, viele interessierte Bewohner für die Idee gewinnen zu können.

Möglich wurde das Fest durch das Engagement von Vereinen und Initiativen, wie die Hafen Akademie, WiKu und Rugby United, die alle gemeinsam tatkräftig mithalfen und unter anderem Veranstaltungstechnik zur Verfügung stellten.

www.hafen-akademie.de
www.drk-koeln.de



Fotos: ICON-DESIGN.DE

41. ROTKREUZ-BENEFIZMATTINEE

Kölner
helfen
Kölnern



8. DEZ. 2019

UM 11:00 UHR (EINLASS AB 10:00 UHR)

KONZERT MIT CHOR UND SOLISTEN
DER OPER KÖLN

GROßE TOMBOLA MIT ATTRAKTIVEN PREISEN
KOSTÜMVERKAUF AUS DEM OPERNFUNDUS

Karten: € 29,50 / € 22,50

DRK- Köln: 0221 54 87 333

Oper Köln: 0221 221 28 400

OPER / KÖLN

 Deutsches
Rotes
Kreuz

Tipps

Aktuelle Reiseziele

Reisen in einer guten Gemeinschaft
 ...mit über 45 Reisezielen, ausgesuchten Hotels, individueller Beratung, Abholservice und mit DRK-Reisebegleitung vor Ort!



Bad Kissingen

Kurort mit Tradition

Eingebettet in das Tal der sanft-hügeligen Landschaft der Fränkischen Saale, liegt der weltbekannte Kurort Bad Kissingen. Gesundheit hat hier Tradition. Ob gekrönte oder ungekrönte Häupter, Maler, Schriftsteller oder Musiker: Sie alle wussten die salzhaltigen Quellen des Bayerischen Staatsbades bereits vor langer Zeit zu schätzen. Reich an natürlichen Heilmitteln, beeindruckender historischer Architektur sowie herrlichen Park- und Kuranlagen bietet die Stadt ihren Gästen bis heute Urlaub vom Feinsten.

12.8. – 19.8.2019
 DZ / HP ab 799,- €



Gifhorn

Das Tor zur Lüneburger Heide

Direkt vor den Toren der niedersächsischen Landeshauptstadt Hannover befindet sich mit dem Naturpark Südheide ein wahres Naturparadies. Die Landschaft ist geprägt durch Hügel, Seen, Wälder und Moore sowie durch die Flüsse Aller, Lachte und Örtze. Gegenüber dem einzigartigen internationalen Wind- und Wassermühlenmuseum liegt am südlichen Rand der Fachwerkstadt Gifhorn das Viersterne Morada Hotel Isetal. Hier finden Sie den optimalen Rahmen für einen erlebnisreichen, angenehmen und erholsamen Kurzurlaub.

25.8. – 30.8.2019
 DZ / HP ab 829,- €



Bad Zwischenahn

Urlaub wie Sie ihn mögen

Das staatlich anerkannte Moorheilbad liegt direkt an der „Perle des Ammerlandes“ – dem Zwischenahner Meer – und hat mit dem farbenprächtigen Kurpark und einem breiten Veranstaltungsangebot einiges zu bieten. Nur 300 m entfernt vom Zwischenahner Meer, in idyllischer und ruhiger Lage am Ortsrand, besticht das Ambiente des Hotel Budden durch eine außerordentlich gastfreundliche und familiäre Atmosphäre.

8.9. – 22.9.2019
 DZ / HP ab 1.249,- €



Ausführliche Informationen zu diesen und zahlreichen weiteren Reisezielen finden Sie im DRK-Reisekatalog, den Sie kostenlos und unverbindlich bestellen können: **Tel. 0221 - 54 87 222**
 Mehr zu DRK-Reisen finden Sie auch im Internet unter: **www.drk-koeln.de/reisen**
Termin- und Preisänderungen vorbehalten. Alle Preisangaben gelten pro Person.

Fit im Kopf

Vergesslich? Nicht mehr so schnell? Im Alter lassen einige Fähigkeiten nach – doch mit dem richtigen Training kann man dem Alterungsprozess entgegenwirken.



Foto: André Zeilck / DRK-Service GmbH

Sie stehen im Supermarkt und haben vergessen, was Sie einkaufen wollten? Das kann in jedem Alter passieren. Doch mit den Jahrzehnten häufen sich diese Situationen oft. „Unter anderem werden Informationen langsamer verarbeitet“, weiß Gedächtnistrainerin Margaretha Hunfeld. „Spätestens ab dem 40. Lebensjahr sollte man deshalb Strategien ausprobieren, um diesem Prozess entgegenzuwirken.“ Das Gute ist: Das Gedächtnis lässt sich trainieren wie ein Muskel. Auch im Alter können sich Nervenzellen im Kopf neu verschalten und verzweigen. Reines Auswendiglernen hilft jedoch nur wenig. Vielmehr müssen verschiedene Areale im Gehirn angesprochen werden. Es gilt, den Denkmuskel abwechslungsreich zu fordern und keine Denkroutine aufkommen zu lassen. Beispielsweise setzt eine Kombination aus Bewegung und Gedächtnisübungen neue Impulse. Die körperliche Aktivität unterstützt zudem die Sauerstoffversorgung im Gehirn.

Für jeden, der Probleme hat sich Namen zu merken, hat Margaretha Hunfeld noch einen Trick: „Über bildliche Vorstellung kann man sich Dinge besser und länger merken. Bei Namen funktionieren ‚merkwürdige‘ Assoziationen besonders gut, weil man zu ihnen für gewöhnlich keine Verbindung hat.“ So verknüpft sie ihren Namen einfach mit einem Huhn auf einem Feld – schon können sich die Teilnehmer ihrer Kurse ihren Namen merken.

Neue Menschen treffen und Ihr Gehirn trainieren können Sie in den Gesundheitskursen Gedächtnis des DRK. Ziel der Kurse ist es, die Konzentrations- und Merkfähigkeit zu verbessern – spielerisch und ohne Leistungsdruck.

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



Foto: strichfiguren.de / fotolia

Rezept für eine leckere Gnocchi-Pfanne mit Lachs

Neben ausreichend Flüssigkeit, damit das Gehirn gut durchblutet wird, sind für Nerven und Gedächtnis Omega-3-Fettsäuren wichtig. Die kommen vor allem in fetten Fischarten wie Lachs vor.

Zutaten für zwei Personen: 500g Gnocchi, 100g Räucherlachs, eine Zwiebel, etwas Öl, 100g Sahne, Petersilie, Salz und Pfeffer nach Belieben.

Bereiten Sie die Gnocchi nach Packungsanleitung zu. Schälen Sie die Zwiebel und würfeln Sie diese. Schneiden Sie den Lachs in mundgerechte Stücke und hacken Sie die Petersilie. Braten Sie die Zwiebeln in etwas Öl in der Pfanne glasig an. Geben Sie den Lachs und die Sahne dazu und lassen Sie die Soße bei niedriger Temperatur fünf Minuten köcheln. Schmecken Sie die Soße anschließend mit Salz und Pfeffer ab und heben Sie die Gnocchi unter. Servieren Sie das leckere Gericht mit Petersilie garniert.

Rätsel

Fadenrolle	sibirischer Strom	Feingefühl	italienische Bejahung	Britin	römischer Liebesgott
Sitz des DRK-LV Brandenburg		10			Stadt in Brandenburg, DRK-KV
	4		Schiffstacho		1
Emirat am Persischen Golf	Donauzufluss in Passau		Speisender	verwirrt	9
			8		Kurzform von Theresia
Präsident des DRK von 2003 bis 2017	Klagelaut	Gebirge auf Kreta	fränkischer Haustur		
			3	lateinisch: Sache	2
Krankenpfleger (Plural)	Lebensregel	6			
natürlicher Kopfschmuck			zu keiner Zeit	5	

Rätsellösung: Gesundheit

Impressum

Rotkreuz-Nachrichten Köln

Redaktion:
Ismail Bulut

V.i.S.d.P.:
Marc Ruda (Kreisgeschäftsführer)

Herausgeber:
DRK-Kreisverband Köln e.V.
Oskar-Jäger-Str. 42
50825 Köln

Auflage: 20.000

www.drk-koeln.de

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE47 3702 0500 0005 0590 00
Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE51 3705 0198 0003 8129 55

Im Text wird die männliche Form gewählt. Selbstverständlich sind alle Geschlechter gemeint.

Tel. 0221 54 87 222