

**Juni**  
2023

Das Magazin des  
Münchener Roten Kreuzes

# menschen im blickpunkt

## Gratis-Sommer in München

Acht Seiten mit Aktivitäten, für die Sie keinen Cent bezahlen müssen

**Aus Fehlern lernen:** In sieben Schritten zum Erfolg

**Waldbrandgefahr:** So beugen Sie vor und handeln im Ernstfall

**Marianne Koch:** Zu Besuch im Alten- und Service-Zentrum

 **Bayerisches  
Rotes  
Kreuz**

BRK-Kreisverband  
München

**Gut,  
dass  
ich klug  
vorgesehen  
habe!**



**Jetzt bestellen:**

Tel. 0 89/23 73-2 22 | [mitgliederservice@brk-muenchen.de](mailto:mitgliederservice@brk-muenchen.de)  
[www.brk-muenchen.de/bestellung-von-broschueren](http://www.brk-muenchen.de/bestellung-von-broschueren)

**Kostenlose Broschüren – Anruf genügt!**



BRK-Kreisverband  
München

Foto/Tiefen: Fabian Stoffers/  
Olympiapark München GmbH

**Titelthema**



**16**

**München umsonst:**  
Zahlreiche Gratis-  
Aktivitäten  
machen Sommer-  
laune.

**AKTUELL**

**04** Nachrichten aus dem Kreisverband

**REPORT**

**08 Scheitern, um voranzukommen**

Wie man aus Fehlern tatsächlich klug wird

**16 Gratis-Sommer in München**

Unternehmungen, für die Sie keinen Cent bezahlen müssen

**26 „Sie machen schon sehr viel richtig!“**

Die Schauspielerin und Ärztin Marianne Koch im Alten- und Service-Zentrum Lehel



Foto: Gabor Geissler

**RÄTSEL**

**12 Quiz: Der Flaucher**

**15 Kreuzworträtsel**

**34 Die Seite für Kids mit Grips**

Gewinner der vergangenen Ausgabe

**HILFE KOMPAKT**

**13 Aua, mir warn mit'm Radl da!**

Tipps für Ersthelfer bei der Wundversorgung

**SPEKTRUM**

**14 „Geschützt und super unterstützt“**

Die Ukrainerin Iuliia Ukis, Leiterin der Asylsozialbetreuung in der Flüchtlingsunterkunft Berg am Laim

**GESUNDHEIT**

**26 Ertrinken – der stille Tod**

Empfehlungen der Wasserwacht zu Prävention, Rettung und Erster Hilfe

**LEBENSHILFE**

**30 „Feuer!“**

Was kann man tun, um einen aufkommenden Waldbrand zu löschen?

**SERVICE**

**32** Wir sind für Sie da!

**34** Impressum

**Ehrenamtliche auch für Lehrgänge vom Arbeitsplatz freistellen!**

Die vergangenen drei Jahre haben die Hilfsorganisationen mit der Corona-Pandemie, der Klimakrise, der Flutkatastrophe im Ahrtal, dem Ukraine-Konflikt sowie dem Erdbeben in der Türkei und in Syrien vor große Herausforderungen gestellt. In diesen komplexen Notlagen waren bestens ausgebildete und perfekt trainierte Hilfskräfte gefragt, um den Betroffenen in ihrer akuten Not mit der Lieferung von Hilfsgütern und vielfältiger Unterstützung vor Ort zur Seite zu stehen.

Die Helferinnen und Helfer im deutschen Bevölkerungsschutz kommen zu mehr als 90 Prozent aus dem Ehrenamt. Das ist weltweit einzigartig. Konkret bedeutet das: Diese Männer und Frauen leisten ihren Dienst zusätzlich zu ihrem Hauptberuf, also in ihrer Freizeit. Doch naturgemäß lassen sich Einsätze im Katastrophenfall zeitlich nicht steuern. Zwar schreibt in Bayern ein Gesetz die Freistellung vom Arbeitsplatz vor, dies aber nur für Einsätze. Für Lehrgänge und Übungen sind die Einzelnen weiterhin auf das Entgegenkommen ihrer Arbeitgeber angewiesen. Oft verhandeln dann die Hilfsorganisationen mit den Unternehmen, gehen teilweise sogar in Vorleistung bei der Erstattung der Lohnfortzahlung. Von der Politik werden sie mit diesem wichtigen Thema alleingelassen. Dagegen erlaubt eine Bundesregelung den Einsatzkräften des Technischen Hilfswerks, dass sie auch für Lehrgänge ihren Arbeitsplatz verlassen dürfen. Bei den Hilfsorganisationen hängt dies vom Bundesland ab. Das schafft eine Zwei-Klassen-Gesellschaft bei den Ehrenamtlichen, die Unverständnis und Unmut hervorruft.

Um unser System für die Zukunft zu sichern, bedarf es der Gleichstellung aller Helferinnen und Helfer im deutschen Bevölkerungsschutzsystem. Daher fordern wir Nachbesserung in Form einer gesetzlichen Verankerung – ohne Ansehen von Hilfsorganisation und Bundesland. Denn all diejenigen, die sich in ihrer Freizeit für das Wohl von Katastrophenopfern einsetzen, gehören in jedweder Form unterstützt!



Foto: Sascha Kleitzsch

Aus Liebe zum Menschen!  
Ihr/euer  
Karl-Heinz Demenat  
Vorsitzender



Foto: Dr. Dora Dzvonjar

## Fachlehrgang Sanitätsdienst mit neuem Konzept

Als erster Kreisverband hat München den Fachlehrgang Sanitätsdienst auf Basis eines überarbeiteten Konzepts erfolgreich durchgeführt. Nach der Sanitätsdienst-Ausbildung vertieft der Fachlehrgang die erworbenen Kenntnisse und qualifiziert die Teilnehmer zur Facheinsatzkraft Sanitätsdienst der BRK-Bereitschaften. Die Kursinhalte nehmen vor allem das Praxistraining mit zahlreichen Fallsimulationen in den Fokus. So geht es um Maßnahmen des Sanitäters als Helfer des Arztes, um verschiedene Wege des Atemwegsmanagements, um unterschiedliche Techniken der Rettung, Immobilisation und Blutstillung. Außerdem werden psychische Belastungssituationen behandelt.

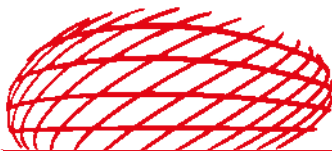


Mit unterschiedlichsten Übungsszenarien nimmt der Fachlehrgang das Praxistraining in den Fokus.



Fotos: Dr. Dora Dzvonjar

## Lebensrettender Einsatz in der Allianz-Arena



Grafik: yorgen67 / stock.adobe.com

Am Ende des Spiels der Frauen vom FC Bayern gegen ihre Gegnerinnen von Arsenal am 21. März wurde der Sanitätsdienst zu einem Notfall im Parkdeck gerufen. Bei dem Zuschauer stellten die Ehrenamtlichen einen Herz-Kreislauf-Stillstand fest und begannen mit der Reanimation. Die Maßnahmen zeigten Erfolg und wurden vom eingetroffenen Rettungsdienst intensiviert, der den Patienten anschließend – von der Polizei durch den Stau der abfahrenden Besuchermassen eskortiert – in ein Krankenhaus fuhr.

### LEUTE



Foto: Marion Vogel

## MICHAEL SCHÖNBERGER

*Für die Leitung des Bereichs Ehrenamt, Einsatzdienste, Ausbildung konnte mit Michael Schönberger ein überzeugter Rotkreuzler gewonnen werden, der im Ehrenamt wie im Hauptamt des Kreisverbands bereits mehrere leitende Funktionen innehatte. Dabei setzte er wichtige Projekte, wie den Aufbau der Notfallsanitäterschule oder die Einrichtung von Impfzentren, erfolgreich um.*



Foto: KWA/Lisa Hantke

## MONIKA SCHMID

*Die neue Leiterin des Bereichs Soziales und Pflege und damit stellvertretende Geschäftsführerin des Münchner Roten Kreuzes löst Marion Ivakko ab, die nach mehr als 20-jähriger Tätigkeit in den Ruhestand trat. Monika Schmid bringt umfangreiche Kompetenzen aus verschiedenen sozialen Bereichen, Erfahrung in der Unternehmensentwicklung sowie Kenntnisse in der Gremientätigkeit mit.*

## Die humanitären Folgen des Klimawandels

Die Folgen des Klimawandels machen sich auch in der humanitären Hilfe bemerkbar, wie der Weltklimarat in einem kürzlich veröffentlichten Bericht betont. Das Deutsche Rote Kreuz nimmt dies zum Anlass, erneut auf die Dringlichkeit des Themas hinzuweisen. Mit seiner umfassenden Erfahrung hat das DRK bereits sinnvolle Maßnahmen etabliert. Um beispielsweise schnell auf Extremwetterereignisse reagieren zu können und somit menschliches Leid zu verringern, wurden großflächig Frühwarnsysteme etabliert – als zentrales Element in der Zusammenarbeit mit den Schwesterngesellschaften weltweit. Zudem finanziert die Hilfsorganisation auch wegen der zunehmenden Risiken durch den Klimawandel viele weitere Maßnahmen, die bei Extremwetterereignissen wie Starkregen, Dürren oder Kältewellen die humanitären Auswirkungen mindern helfen. Projekte in über 20 Ländern dokumentieren die Wirksamkeit dieses Ansatzes. Mit finanzieller Unterstützung des Auswärtigen Amtes gründete das DRK darüber hinaus den „Anticipation Hub“, eine globale Wissens- und Austauschplattform für Praktiker, Wissenschaftler und politische Entscheidungsträger. Ziel ist es, vorausschauende Ansätze in der humanitären Hilfe weltweit zu etablieren, um Auswirkungen von Katastrophen zu minimieren. Seit dem offiziellen Start konnte das Rote Kreuz rund 110 Partner aus über 40 Ländern gewinnen.



Foto: Emil Helotie / Finnisches Rotes Kreuz

Um den Betroffenen zum Beispiel während einer Dürre oder nach einer Hochwasserkatastrophe schnelle und effektive Hilfe leisten zu können, hat das DRK zahlreiche neue Hilfskonzepte etabliert.

## Erfolgreicher Riesenflohmarkt

Am 22. April fanden sich auf der Theresienwiese wieder Zehntausende Schnäppchenjäger und Vintage-Liebhaber zum traditionellen Flohmarkt am Rande des Frühlingsfestes zusammen, den das Münchner Rote Kreuz betreibt. Auf einer Fläche von über 80 000 Quadratmetern boten rund 2000 Verkäufer von Büchern über Kleidung bis zu antiken Möbeln und Schmuck ihre Waren feil. Mit seiner Größe und der einmaligen Atmosphäre am Fuße der Bavaria lockt das Spektakel seit über 30 Jahren Interessierte aus ganz Bayern an. Die Erlöse aus Standmieten und Parkgebühren fließen in wichtige soziale Projekte für die Bürger in München.

Foto: Heinz Hoffmann



Foto: Stefan Schumacher

## Landtagsgrüne bei der Bergwacht

Gülseren Demirel und Florian Siekmann, Landtagsabgeordnete der Grünen, kamen am 17. März in die Geschäftsstelle des Kreisverbands, um sich mit den Kameraden der Bergwacht auszutauschen. Als vermutlich größte Bergwachtbereitschaft der Welt, aber mit entfernt liegenden Dienstgebieten haben die Münchner Ehrenamtlichen ganz besondere Herausforderungen zu meistern. Beide Abgeordnete nahmen sich mehr als drei Stunden Zeit für die Belange der Helfer. Dabei ging es um Finanzierung, Erhalt und Modernisierung der Diensthütten, die Bereitstellung von Einsatzkräften in Zivil- und Katastrophenlagen, Integrations- und Frauenfragen sowie die Höhlenrettungswache.



Foto: Bergwacht Bayern

Florian Siekmann (l.) und seine Abgeordnetenkollegin Gülseren Demirel nahmen sich für den Austausch mit der Bergwacht mehr als drei Stunden Zeit.

## Sanitätsdienst beim Faschingstreiben

75 sanitätsdienstliche und ärztliche Einsatzkräfte kümmerten sich bei „München Narrisch“ und beim Tanz der Marktweiber am Viktualienmarkt um erkrankte oder verletzte Faschingsfreunde. Dazu wurde die Ratstrinkstube des Rathauses in eine vollfunktionfähige Sanitätswache umgewandelt – mit einer Betreuungsstelle für Kinder, die im Gedränge verlorengegangen waren. Auch die 1200 Teilnehmenden am Umzug der „Damischen Ritter“ und Tausende Schaulustige konnten sich auf die Unterstützung des Roten Kreuzes verlassen. Fünf mobile Erste-Hilfe-Stationen standen entlang der Zugstrecke bereit.

### Paten gesucht!

In verschiedenen Betreuungseinrichtungen unterstützt das Münchner Rote Kreuz Menschen mit Flucht- oder Migrationshintergrund. Viele Neumünchner wünschen sich zusätzlich ehrenamtliche Paten, die sie beim Ankommen in ihrer neuen Heimat und bei den Herausforderungen des Alltags unterstützen. Die Ehrenamtlichen begleiten eine Person oder Familie zeitlich flexibel über einen längeren Zeitraum, unternehmen etwas gemeinsam, helfen bei der Kinderbetreuung oder bei behördlichen Angelegenheiten. Daneben geht es, je nach Bedarf, auch um Nachhilfe und Unterstützung bei der Job- oder Wohnungssuche, beim Verfassen von Bewerbungsunterlagen oder beim Üben der deutschen Sprache.

#### Haben Sie Interesse mitzumachen?

Kathrin Kirmann, die Ehrenamtskoordinatorin des Patenschaftsprogramms, berät Sie gern:

Tel. o 89/23 73 -144

[kathrin.kirmann@brk-muenchen.de](mailto:kathrin.kirmann@brk-muenchen.de)



Foto: Nicolas Jansky

### RETTUNGSDIENST

## So viele Ausbildungsplätze wie noch nie

Auf die hohe Belastung des bayerischen Rettungsdienstes, bedingt durch eine enorm gestiegene Auslastung des Gesundheitswesens allgemein, reagieren die Kostenträger mit langfristigen Veränderungen. In Verhandlungen mit der Arbeitsgemeinschaft der bayerischen Sozialversicherungsverbände erzielte das Bayerische Rote Kreuz einen historischen Durchbruch. Auf zusammen 750 Ausbildungsplätze für Notfallsanitäter und Notfallsanitäterinnen in den Jahren 2023 und 2024 kann das BRK nun signifikant aufstocken. Damit wurde eine wesentliche Forderung des Verbandes erfüllt. Im Jahr 2022 waren diese Ausbildungsstellen noch auf 245 begrenzt.

So startet der BRK-Rettungsdienst im Oktober diesen Jahres erstmalig mit ca. 375 neuen Auszubildenden in das Ausbildungsjahr. Im Folgejahr kommen weitere ca. 375 dazu. Allerdings wird sich die Entlastung erst in etwa vier Jahren auswirken, wenn sich die ersten ausgebildeten Notfallsanitäter in das System einbringen.

### GESCHENKTIPP FÜR DIE KLEINSTEN:

## BRK-Wimmelbuch

*Dieses Bilderbuch bringt Kindern ab ein-  
halb Jahren die Welt des Roten Kreuzes  
näher. Erhältlich für 18,90 Euro zzgl. Porto bei  
Faust Kommunikation in Regensburg:  
Tel. 09 41/92 00 80  
[info@faust-kommunikation.de](mailto:info@faust-kommunikation.de)*





## TERMINE

17.6.

**Wohlfühltag der Krebsberatungsstelle**

Von 10 bis 13 Uhr lädt die Krebsberatungsstelle Menschen mit einer Krebserkrankung und ihre Angehörigen zum alljährlichen Wohlfühltag ein. Experten aus verschiedenen Bereichen zeigen unterschiedliche Wege auf, wie man sein Wohlbefinden steigern und Entlastung finden kann. Auch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und das Mobilisieren eigener Vitalitätsquellen können dazu beitragen, den Heilungs- und Genesungsprozess zu fördern.

**Alten- und Service-Zentrum Fürstenried**  
Züricher Str. 80  
81476 München



Foto: Marion Vogel

28.6.

**Traditionsflohmarkt im ASZ Lehel**

Altes und Gutes u. a. aus Wohnungsaufösungen wird von 8 bis 14 Uhr im Gartenhof des ASZ Lehel angeboten. Wer selbst nicht verkaufen, aber Trödel spenden möchte, kann diesen (keine Textilien und Elektroartikel) bis zum 22.6. montags bis donnerstags von 10 bis 15 Uhr im ASZ abgeben.

**Alten- und Service-Zentrum Lehel**  
Christophstr. 12, 80538 München

**Blut spenden – Leben retten!**

**13.7.** Unterschleißheim,  
Haus der Vereine

**14.7.** Unterschleißheim,  
Haus der Vereine

**17.7.** Aubing, Pfarrsaal St. Quirin

**18.7.** Aubing, Pfarrsaal St. Quirin

**1.8.** Unterhaching, Hachinga-Halle

**4.8.** Unterföhring, Bürgerhaus

**10.8.** Trudering, Katholisches  
Pfarramt

**11.8.** Trudering, Katholisches  
Pfarramt

## Realitätsnahe Ausbildung in der Rotkreuz Akademie



Foto: Nicolas Jansky

Das Simulationszentrum der Rotkreuz Akademie schult angehende Notfallsanitäter und Pflegekräfte anhand realistischer Szenarien.

### Seit April schult die Notfallsanitäterschule der Rotkreuz Akademie ihre Auszubildenden in einem Simulationszentrum, das Maßstäbe setzt.

Nicht nur, dass zahlreiche Kulissen – etwa eine Küche, ein Wohnzimmer und ein Schlafzimmer – komplett eingerichtet wurden, um eine häusliche Versorgung realitätsnah nachstellen zu können. Modernste Technik schafft eine Atmosphäre, in der die Teilnehmenden die typischen Bedingungen eines echten Einsatzes kennenlernen. So spielt eine raumhohe Videowand Notfallorte wie eine Autobahn, eine Fußgängerzone oder die Notaufnahme einer Klinik ein, während über Lautsprecher eine Beschallung mit Schmerzensschreien, Sirenen- oder Hubschrauberlärm die Trainierenden unter Stress setzt. Aus einem Regieraum steuern die Ausbilder Patientenpuppen, die Erkrankungs- und Verletzungssymptome fast wie echte Menschen zeigen. Die Azubis, die sich gerade nicht an der praktischen Übung beteiligen, verfolgen den Ablauf in einem benachbarten Schulungsraum live am Bildschirm. Dort findet anschließend auch die Nachbesprechung mit den Ausbildern statt, in der diese alle Szenen des fingierten Einsatzes gemeinsam mit den Teilnehmenden analysieren.

### Berufsfachschule für generalistische Pflege (in Gründung)

Im Herbst erweitert sich die Rotkreuz Akademie um eine Berufsfachschule für generalistische Pflege. Im fundierten theoretischen und praktischen Unterricht arbeiten die Schüler mit modernsten Lernmedien, zum Beispiel einem persönlichen Apple iPad® und Online-Bibliotheken, digitalen Tafeln und dem Simulationszentrum mit den digital gesteuerten Patientenpuppen. Große Klassenzimmer und Praxisräume mit hohem technischen Standard bieten einen attraktiven Rahmen für den individuellen Lernfortschritt.



Foto: BRK



Foto: DRK/Michael Handelmann



## Scheitern, um voranzukommen

*„Aus Fehlern wird man klug“ – dieser in einer Krise höchst unwillkommene Satz kann sich dennoch als zutreffend erweisen: wenn man einen Fehler als Arbeitsgrundlage betrachtet, statt ihn verschämt zu vertuschen.*

**V**or knapp hundert Jahren, Ende September 1928, führte ein Fehler zu einer der wichtigsten Errungenschaften der Menschheit: Der britische Mediziner Alexander Fleming hatte vor seiner Fahrt in den Sommerurlaub eine Petrischale mit *Penicillium*-Schimmelpilzen aus Versehen offen stehen gelassen. Zurück im Labor, bemerkte er, dass einige der Pilze in eine daneben stehende *Staphylokokken*-Bakterienkultur übergesiedelt waren, auf der sich nun eine dicke Schimmelschicht gebildet hatte. Glücklicherweise warf Fleming das unfreiwillige Forschungsprodukt nicht achtlos weg, sondern guckte es sich genauer an. Dabei bemerkte er, dass das *Penicillium* die Bakterien offenbar in ihrem Wachstum gehemmt hatte. Aus seiner Nachlässigkeit

erwuchs das Antibiotikum Penicillin, das bald weltweit Furore machte – und Fleming erhielt für seine Entdeckung 1945 den Nobelpreis.

Nicht immer wirken sich Fehler derart positiv aus. Viel eher führen sie zu Frust, Stress und Kritik, zuverlässig flankiert von Scham für das eigene Versagen. Fehler sind ein Angriff aufs Ego. Schon als Kinder werden wir fürs Gelingen gelobt und fürs Scheitern getadelt. Aus einem Fehler kann sich ein lebenslanges Stigma entwickeln, erkennbar beispielsweise an einem Schufa-Eintrag, der uns den Abschluss eines Mietvertrages, die Eröffnung eines Bankkontos oder die Neugründung eines Unternehmens erschwert.

Derart sozialisiert, versuchen wir, Fehler zu vermeiden oder – wenn nun schon einer passiert ist – diesen wenigstens schönzureden oder unter den Teppich zu kehren. Schade, denn die ungeliebte Redewendung „Aus Fehlern wird man klug“ trifft tatsächlich zu. Nach einer Reihe von Flugzeugunglücken in den 1970er-Jahren initiierte die amerikanische Luftfahrtbehörde ein anonymes Fehlermeldesystem für Piloten und Mitglieder der Technikcrews. Ohne die Angst vor möglichen Sanktionen meldeten diese plötzlich jede Menge Fehler, die ihnen während der Arbeit unterlaufen waren. Man analysierte die Schilderungen systematisch und

konnte dadurch entscheidende Verbesserungen erzielen, somit die Luftfahrt sicherer machen. So manches Krankenhaus deckte mithilfe anonymer Fehlerabfragen beim Ärzte- und Pflegepersonal eklatante Schwachstellen im System auf, denen man nun entgegenwirken konnte. Hätten die Betroffenen gleich den Mut gehabt, ihre Fehler mitzuteilen, wären vermutlich zahlreiche Patienten nicht gestorben.

Immer mehr Unternehmen erkennen den Nutzen einer bewussten „Fehlerkultur“, verzichten aber auf die Anonymität und versuchen, den offenen Umgang ihrer Mitarbeitenden mit Versäumnissen, Nachlässigkeiten und Missverständnissen zu fördern. Indem man Kritik außen vor lässt und gemeinsam herausfindet, was zu dem Fehlverhalten geführt hat, kann man einen besseren Weg im Prozess implementieren. Auch im privaten Bereich ist eine falsche Reaktion nicht selten eine Chance, Lebenserfahrung zu sammeln. Im Idealfall lernt man nämlich durch den Lapsus seine Schwächen besser kennen. Und was man kennt, kann man einschätzen, um daraufhin entsprechende Situationen zu meiden. Da eine Eigenschaft meistens zwei Seiten hat, macht eine Schwäche oft auch eine Stärke erkennbar: Wer unflexibel ist und zu träge auf geänderte Anforderungen reagiert, ist in der Regel extrem strukturiert und somit zuverlässig, sorgfältig, pünktlich und gut organisiert. Wer übermäßig emotional handelt und dann den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht, ist meistens ein sensibler Mensch, der auf die Befindlichkeiten anderer Rücksicht nimmt. Wer immer wieder durch übermäßigen Aktionismus in die Bredouille gerät, indem er andere übergeht, besticht sonst vielleicht durch Tatkraft und schnelle Entscheidungen. Egal, was die Selbstanalyse ergibt: Jemand, der weiß, auf welche Eigenschaften er sich beim eigenen Handeln verlassen kann, in welchen Momenten er dagegen besser zweimal nachdenkt, gewinnt an Statur, an Selbstbewusstsein und Resilienz.

### **Wie schafft man es, positiv mit dem eigenen Versagen umzugehen? Sieben Schritte helfen dabei:**

#### **Schritt 1: Den Fehler anerkennen**

Allen Menschen, die etwas wegschaffen, dabei komplexe Aufgaben übernehmen und viel kommunizieren, passieren regelmäßig kleine und große Missgeschicke. Einen Termin verschwitzt, eine Anweisung missverständlich formuliert, einen Satz gesagt, der auf den Gesprächspartner verletzend wirkte? Nur wenn man akzeptiert, dass etwas schiefgelaufen ist, kann man sich konstruktiv damit auseinandersetzen.

#### **Schritt 2: Sich als Urheber bekennen**

Die Verantwortung für einen Fehler zu übernehmen, beweist, dass man die Fähigkeit zur Selbstkritik und damit das Potenzial hat, die eigene Vorgehensweise zu verbessern. Wer sich als Verantwortlicher benennt, hat die Kontrolle. Diese Menschen kommen im Leben gemeinhin weiter als solche, die eigene Fehler ständig anderen in die Schuhe schieben. Denn meistens werden sie entlarvt, und zurück bleibt der Eindruck einer gehörigen Portion Unsouveränität. Wenn jedoch jemand den Satz beherrscht „Ja, ich habe einen Fehler gemacht, es tut mir leid!“, reagiert das Umfeld erfahrungsgemäß positiv.

#### **Schritt 3: Das Schlimmste verhindern**

Gibt es noch irgendeine Möglichkeit, die Konsequenzen, die der Fehler nach sich ziehen wird, einzudämmen? Etwa, indem man sofort Gegenmaßnahmen ergreift?

Aktiv auf den Fehler hinweist und eine Möglichkeit anbietet, den Schaden wiedergutzumachen? Auf ein fehlerhaftes Verhalten schnell zu reagieren, statt in Schockstarre zu verfallen, birgt die Chance, die Auswirkungen möglichst gering zu halten.

#### **Schritt 4: Konstruktiv analysieren**

Statt sich lange zu ärgern, hilft eine konstruktive Herangehensweise: Was wäre erforderlich gewesen, um den Fehler zu vermeiden? Hätte man mehr Ruhe, mehr Zeit benötigt? Wäre ein anderes Werkzeug, eine andere Software geeigneter gewesen? Hätten weitere Kompetenzen, die man sich aneignen kann, die Ausgangslage verbessert? Hätte man die Situation anders einschätzen müssen? Ist eine Lücke in der Kommunikation sichtbar geworden, die man schließen kann? Schon bewegt man sich in positiven Ansätzen und wird zum Macher, statt sich von grüblerischen Gedanken herunterziehen zu lassen.

#### **Schritt 5: Den Fehler in Relation setzen**

Ist das Missgeschick, verglichen mit dem Gesamtvorhaben oder anderen wichtigen Herausforderungen, wirklich so schlimm, wie man im ersten Moment meint? Im Vergleich mit dem, was gut gelaufen ist, mit weit schlimmeren Fehlritten anderer oder nach einer Nacht Drüberschlafen verliert die vermeintliche Katastrophe oft ihren Schrecken.





**Schritt 6: „Das Pferd erneut besteigen“**

Jetzt bloß keine Angst vor einem weiteren Scheitern entwickeln! Der Fehler ist analysiert, wurde gedanklich korrigiert, man hat daraus gelernt und wird ihn kein zweites Mal machen. Mit dieser Einstellung sollte man nun wieder positiv vorausschauen und künftige Herausforderungen beherzt – und mit dem Gefühl, bestens präpariert zu sein – angehen.

**Schritt 7: Den Fehler kommunizieren**

Menschen, die nach einer wichtigen Erfahrung anderen davon berichten – sei es im Beruf oder im Privatleben –, lassen diese davon profitieren und tragen so vielleicht dazu bei, dass derselbe Fehler nicht zweimal passiert. Zudem bekommen diejenigen, die offen mit eigenen Unzulänglichkeiten umgehen, oft ähnliche Erfahrungen des Gesprächspartners erzählt. Man ist also nicht allein mit seiner Misere. Schon das kann dazu beitragen, sich besser zu fühlen.

**🔴 „Ein Fehler ist eine Info ans System: Wo können wir nachrüsten?“**



Foto: Privat

Die Münchner Unternehmensberaterin Michaela Forthuber hat sich bei ihren Klientengesprächen auf die „Entscheidungsarchitektur“ spezialisiert: Wie trifft man von vornherein richtige Entscheidungen, damit Fehler erst gar nicht passieren? In diesem Zusammenhang holte sie die „Fuckup Nights“ („fuck up“ = engl. „Scheiße bauen“) nach München – eine Veranstaltungsreihe, in Mexiko ins Leben gerufen, bei der Menschen vor Publikum von ihrem Scheitern berichten und weitergeben, welche Lehren sie daraus gezogen haben.

**Frau Forthuber, in Deutschland tut man sich – im Vergleich zum Beispiel mit den USA – immer noch schwer damit, Fehler und Misserfolge zuzugeben. Woran liegt das?**

In den USA ist das auch nicht so leicht, wie viele hierzulande vielleicht denken. Menschen fällt es naturgemäß schwer, die Verantwortung für einen Fehler zu übernehmen. Lieber zeigt man mit dem Finger auf andere. Die Schwierigkeit, ein Scheitern einzugestehen, liegt in unserer Erziehung begründet. Wann werden Kinder denn schon dazu ermuntert, eigene Entscheidungen zu treffen? Welche Eltern oder welche Lehrkraft honorieren es, wenn wir mutig sind und etwas ausprobieren, das dann schiefgeht? Negative und belehrende Reaktionen auf Missgeschicke bringen uns dazu, auch im späteren Leben einen Fehler eher zu vertuschen.

In der Start-up-Szene geht man mit Misserfolgen übrigens viel lockerer um. Start-ups sind an Trial and Error gewöhnt, sie basieren auf einer Kultur des Ausprobierens. Einen Fehler verstehen sie als Info ans System: Wo können wir nachrüsten?

**Was tut an den „Fuckup Nights“ so gut?**

Die Menschen, die bei uns auf der Bühne stehen, kommunizieren authentisch, spielen ihrem Publikum nichts vor. Jemand, der den Mut hat, vor völlig Fremden von seinem persönlichen

Scheitern zu berichten, beweist eine unglaubliche Stärke. So mancher im Publikum macht diesen Prozess gerade selbst durch, steckt zum Beispiel mitten in einer Insolvenz. Die Offenheit der Speaker macht Mut nachzufragen, sich auszutauschen. Die Zuschauer erleben: Wir sind alle nur Menschen, man fühlt sich aufgefangen und unterstützt, bekommt vom Speaker eine Abkürzung zur Erkenntnis aufgezeigt. Fürs Publikum ist es also eine Art Training, aus den Fehlern anderer zu lernen. Die Speaker wiederum durchleben ihr Scheitern während des Vortrags zwar noch einmal, entdecken im Austausch mit dem Publikum aber oft auch neue Perspektiven und bekommen einen immensen Zuspruch. Insofern kann der Auftritt ein wichtiger Schritt im Verarbeitungsprozess sein.

**Wie kamen Sie auf die Idee, das Konzept nach München zu holen?**

Ich stand mit meinem persönlichen Scheitern selbst bei einer „Fuckup Night“ auf der Bühne. Baden gegangen war ich mit einer Geschäftsidee, mit der Jahre später – leider ohne mein Zutun – die weltweite Vermietungsplattform Airbnb durch die Decke ging. Mir gefielen Atmosphäre und Vermarktungskonzept der „Fuckup Nights“, daher bemühte ich mich um eine Lizenz.

Studien der Sozialpsychologie haben herausgearbeitet, dass der Mensch auf negative Erlebnisse deutlich stärker reagiert als auf positive. Ein Fehler kann unsere Gedanken daher tagelang beherrschen, wohingegen wir den inspirierenden Abend im Freundeskreis oder das Wellness-Wochenende zwar genießen, danach aber auch schnell abhaken. Viel zu oft gewinnt unser innerer Zensor die Oberhand, pickt sich die wenigen Fehlritte im Gesamterleben heraus, fällt ein gnadenloses Urteil über unser Handeln und beeinträchtigt unser Selbstbewusstsein. Dabei gehören Pleiten und Pannen zum Leben. Wer macht, macht auch Fehler. Diese Einstellung können wir üben. Indem wir zum Beispiel in der Familie damit anfangen, eine offene Fehlerkultur zu fördern. Wem etwas misslingt, der erntet weder Kritik noch Schadenfreude, sondern Verständnis und Rat. Letztlich ist ein Missgeschick nur eine Abweichung des Ist-Zustands vom Soll-Zustand. **Und vielleicht verliert das Wort „Fehler“ endgültig seinen Schrecken, indem man seine Buchstaben ganz einfach vertauscht: Dann wird der Fehler zum „Helfer“. Denn wer etwas falsch gemacht hat, weiß danach zumindest, wie es nicht geht.**

### Was raten Sie als Unternehmensberaterin Ihren Klienten im Umgang mit Fehlern?

Wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist, hilft es nicht, die Situation zu ignorieren. Das Beste ist, drüber reden, das Problem anzugehen, sich nicht damit zu verstecken. Wer herausfindet, warum er die Entscheidungen getroffen hat, die zum Scheitern führten (etwa aus falsch verstandener Loyalität oder um ein Klischee zu bedienen), kann daraufhin einen eigenen Standpunkt entwickeln und diesen kommunizieren. Reagiert das Umfeld negativ, muss man einen Konsens finden. Das ist harte Arbeit! Gelingt es nicht, sollte man sich ernsthaft überlegen, ob man noch mit dem richtigen Chef zusammenarbeitet oder mit den richtigen Leuten befreundet ist.

#### Die nächsten Termine der „Fuckup Nights Munich“:

- 27.6. Schwerpunkt  
Architekturbranche
- 12.10. Branchenunabhängig
- 19 Uhr im WERK1/Event Space,  
Werksviertel-Mitte



Mehr unter:  
[www.fuckupnights.com](http://www.fuckupnights.com)

Anzeige

GASTEIG HP8  
Kultur für München

Festival im HP8

MENTAL  
HEALTH  
ARTS  
FESTIVAL

8.7.  
2023

Panels, Diskussionen,  
Mitmach-Aktionen  
Eintritt frei

München

gasteig.de



## Urlaubs-Flair in der City

Am Flaucher, dessen Name auf einen früher dort ansässigen Gastwirt zurückgeht, wird die Isar mit Flussrinnen, Kiesbänken, Inseln und Schwemmholz ihrem Ursprung als Wildwasserfluss ein weiteres Mal gerecht. Was wissen Sie über das Areal in der südlichen Hälfte Münchens?

### Deftige Rast

In den Thalkirchner Isarauen wartet der Biergarten „Zum Flaucher“ mit den typischen Spezialitäten, die die Münchner bei der Einkehr so lieben. Allerdings gibt es eine Besonderheit, wenn man das Lokal ansteuert:

- a) Man muss den Höhenunterschied im Gelände von 1,60 Metern in einer kleinen, speziell für Fahrzeuge konzipierten Isarschleuse überwinden, was ein wenig Zeit kostet, sich aber über die Jahrzehnte zu einer Touristenattraktion entwickelt hat.
- b) Der Biergarten ist nur zu Fuß oder mit dem Radl erreichbar.
- c) An der Schinderbrücke, die am Wasserkraftwerk über den Isarkanal führt, erhebt der Wirt einen symbolischen Wegezoll, wie er schon im Mittelalter üblich war.

### Moderne Großstadt

Das 1847 an der Wittelsbacherbrücke eröffnete Schyrenbad, das erste Freibad Münchens, erforderte 1877 ein weiteres Projekt am anderen Isarufer. Was entstand?

- a) Das erste Hallenbad in ganz Bayern, da die Badegäste bald auch im Winter schwimmen wollten.
- b) Das erste Frauen-Schwimmbad der Stadt, denn das Schyrenbad war bislang männlichen Badegästen vorbehalten.
- c) Ein weiterer Isarkanal, weil das Schyrenbad dem vorhandenen zu viel Wasser abzog.

### Latente Gefahr

Im Zusammenhang mit den kleinen Inseln rund um die Stauwehranlage ist oft von den „Thalkirchner Überfällen“ die Rede. Was ist damit gemeint?

- a) Ein kleiner Wasserfall an den Wehrschleusen.
- b) Gegen Mitte des 19. Jahrhunderts waren die Wäldchen unterhalb der Thalkirchner Brücke berüchtigt, weil sich eine Räuberbande rund um den erst kürzlich dem Galgen entkommenen „Börsen-Bertel“ darauf spezialisiert hatte, die Badegäste mit Nachdruck um den Inhalt ihrer Geldbörsen zu bitten.
- c) Am Hang des östlichen Isarufer gab es bis in die 1950er-Jahre eine überhängende Stelle, unter der wegen der Abbruchgefahr nicht gebaut werden durfte. Das Bauamt ließ sie bei Nachkriegsaufräumarbeiten abtragen.

### Sagenhafter Name

An der Brudermühlbrücke gibt es einen Ort, den die Münchner „Meerkuh“ nennen. Was bezeichnen sie damit?

- a) Eine Ansammlung von Findlingen am Isarufer, welche die Form des gemächlichen Meeressäugers nachbilden.
- b) Einen Kiosk, auch als „Milchhäusl des Südens“ bekannt, zu dessen Spezialitäten ausgefallene Buttermilch-Smoothies zählen.
- c) Einen Trinkwasserbrunnen der Stadtwerke, der verschiedene Wasserlebewesen zeigt, darunter eines, das an ein im Wasser strampelndes Rindvieh erinnert.

# Aua, mir warn mit'm Radl da!

Die Radlsaison verspricht stramme Wadln, aber leider kommt es auch zu Unfällen, wenn es mal wieder allzu rasant zugeht. Gut, wenn man als Ersthelfer weiß, was dann zu tun ist.

## Die Verletzung einschätzen

Zeigt der Verletzte keine Veränderung des Bewusstseins und ist die Wunde nicht größer als ein paar Zentimeter, können Sie die Versorgung selbst vornehmen.

## Einmalhandschuhe tragen

Ziehen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit, aber auch zum Schutz der Wunde Einmalhandschuhe über.

## Wunde vorsichtig säubern

Nach einem Sturz mit dem Fahrrad befinden sich meist Erdreste oder Steinchen in der Wunde. Lassen Sie sauberes Wasser drüberlaufen, um den Dreck herauszuspülen.

## Wundsalbe oder -spray auftragen

Es hilft beim Abheilen der Wunde.

## Keimfreie Abdeckung

Bedecken Sie die Wunde nun mit einer sterilen, trockenen Wundauflage (Mullkompressen). Sie schützt die offene Stelle, saugt Blut und Wundsekret auf. Befestigen Sie sie mit Pflasterstreifen oder einer Mullbinde auf der Haut.

## Druckverband bei starker Blutung

Ist die Blutung stärker, bedecken Sie die Wunde zunächst mit mehreren Kompressen, wickeln eine Mullbinde drumherum, legen nach den ersten Runden ein Verbandpäckchen darauf und wickeln den Rest der Mullbinde straff darüber. Zusätzlich hilft es, wenn der Patient das betroffene Körperteil hochlagert.

## Feuchte Wundversorgung

Haben Asphalt oder Geröll die Haut aufgerissen, ist die Wunde zwar schmerzhaft, aber in der Regel oberflächlich. Eine solche, meist suppende Schürfwunde erfordert eine Spezialbehandlung, denn eine herkömmliche Kompressen würde mit dem austretenden

Wundsekret verkleben. Riet man aus diesem Grund früher dazu, eine Schürfwunde offen heilen zu lassen, hält man sie heutzutage mit speziellen Wundauflagen – etwa aus Folie, Gelatine oder gelhaltigen Materialien – feucht. Das schützt die Wunde nicht nur vor Keimen. Im feuchten Milieu erneuert sich die Haut auch schneller, und Narbenbildung wird verhindert. Die Heilung an der Luft hingegen führt lediglich zu Schorfbildung – und dies verlangsamt den Wundverschluss.

## Wann zum Arzt?

Rote und leicht geschwollene Wundränder sind in den ersten Tagen der Heilung normal. Es reicht, dies zu beobachten. Wenn sich die Verletzung jedoch infiziert, was man an anhaltendem Schmerz, einer starken Schwellung oder austretendem Eiter bemerkt, sollte der Patient die Stelle fachlich begutachten lassen. Wunden an Hautarealen, die man oft bewegt, müssen unter Umständen genäht oder geklammert werden, damit sie in Ruhe heilen können.

## Wann war die letzte Tetanusimpfung?

Schon beim kleinsten Kratzer besteht das Risiko einer Tetanusinfektion. Es empfiehlt sich daher, den Impfpass zu kontrollieren und die Tetanusimpfung bei Bedarf aufzufrischen. Die letzte Spritze sollte nicht länger als zehn Jahre zurückliegen.

## Grundsätzlich eine Radlerapotheke einpacken!

Bei einer Radltour gehören nicht nur Handy, Jacke, Wasserflasche und Müsliriegel in die Satteltasche, sondern auch das Allernötigste zur Wundversorgung: Einmalhandschuhe, Pflaster und Fixierpflaster, Kompressen und Verbände, ein Feuchtpflaster sowie eine Schere.





Foto: Gerd Grieshaber

## **„Geschützt und super unterstützt“**

*Im Auftrag des Münchner Roten Kreuzes leitet die Ukrainerin Iuliia Ukis die Asylsozialbetreuung in der städtischen Flüchtlingsunterkunft in Berg am Laim. Hauptsächlich ukrainische Zuwanderer finden hier eine erste Anlaufstelle. Die 44-Jährige unterstützt ihre Landsleute bei der Beantragung einer Aufenthaltserlaubnis und der Integration ins neue Umfeld.*

Was ein Mensch braucht, der aus seiner Heimat geflüchtet ist und neu in Deutschland ankommt, weiß Iuliia Ukis aus eigener Erfahrung. Im November 2016 verließ sie die Ukraine. Die Besetzung der Krim sowie der Regionen Donezk und Luhansk durch die russische Armee hatte ihr Angst gemacht. Sie lebte im benachbarten Charkiw und fürchtete einen weiteren Vormarsch. Ihre Zukunft wollte sie sich lieber in Sicherheit aufbauen. Ein Onkel war schon vor Jahren nach Nürnberg ausgewandert, den hatte sie öfter besucht und einen guten Eindruck von Bayern gewinnen können. Was sie gesehen hatte, gefiel ihr: „Man fühlt sich geschützt und super unterstützt!“ Mit ihrem Hund und der 84-jährigen Oma machte sie sich auf den Weg gen Westen.

Seitdem hat sie in München ein neues Leben begonnen. Sie durchlief das Integrationsverfahren mit den Sprachkursen und bestand ihre Prüfung auf dem zweitbesten Niveau. Während der Lernphase hatte sie Projekte im IT-Bereich geleitet. Doch die waren irgendwann beendet, und die ukrainischen Kollegen, mit denen sie über die Entfernung zusammengearbeitet hatte, waren entweder in die Armee eingezogen worden oder ins Ausland geflüchtet. So stand nun auch ein beruflicher Neubeginn an.

Als Diplom-Wirtschaftswissenschaftlerin mit einem Master in Psychologie, als ehemalige Rektorin einer Universität und ehemalige Personalreferentin hatte sie einiges zu bieten. Zudem hatte sie seit Kriegsbeginn als ehrenamtliche Helferin Ukraine-Flüchtlingen dabei geholfen, in München Fuß zu fassen. Eine Freundin machte sie auf ein Stellenangebot des Münchner Roten Kreuzes aufmerksam. Gesucht wurde die Leitung der Asylsozialbetreuung in einer Flüchtlingsunterkunft in Berg am Laim. „Das passt ja perfekt!“, dachte sich Iuliia Ukis, und so sah es auch das Rote Kreuz. Vor allem ihre Erfahrung im Umgang mit Menschen gab den Ausschlag. Vielleicht aber auch der eigene Werdegang als Neuankömmling in einem fremden Land.

Mit zwei weiteren Asylsozialberatern, drei pädagogischen Kräften für die Kinderbetreuung und drei Aushilfen unterstützt sie ihre Landsleute darin, in Deutschland anzukommen und sich im Integrationsprozess zurechtzufinden. Acht der neun Mitarbeitenden sprechen Russisch, zwei Ukrainisch. Etwa 360 Personen finden in den Leichtbauhallen in der Hachinger-Bach-Straße eine Anlaufstation, bevor sie in private Unterkünfte oder andere Einrichtungen umziehen. Die Fortbildungen des Betreuungsteams machen deutlich, worauf es in der täglichen Arbeit ankommt: „Hohe Stressbelastung durch Krieg und Flucht“, „Psychische Erste Hilfe nach Kriegserlebnissen“ und „Trauma: Überwindung und Wiederherstellung von Ressourcen“. Erst vor Kurzem

organisierten die Berater die Heimreise einer Ukrainerin, deren Mann an der Front gefallen war und die nun zurückwollte, um ihn zu beerdigen. Den größten Teil der täglichen Arbeit nehmen jedoch organisatorische Aufgaben ein, wie die Hilfe beim Ausfüllen von Formularen oder bei der Beantwortung behördlicher Schreiben, etwa rund um die Beantragung eines Aufenthaltstitels, einer ersten Sozialhilfe und einer vorübergehenden Krankenversicherung. Die Asylsozialbetreuung hilft aber auch bei der Einschulung der Kinder oder der Suche nach einem Kindergartenplatz, der Wohnungssuche, der Kontoeröffnung, der Orientierung im MVV, der Vereinbarung eines Arztbesuchs oder Termins im Jobcenter und bei der Vermittlung in einen Deutschkurs. Wer sich bereits auf eine Arbeitsstelle bewerben möchte oder auf ein Vorstellungsgespräch vorbereitet, kann ebenfalls auf die Berater zählen. Zudem erläutern sie die wesentlichen Unterschiede des ukrainischen und des deutschen Rechts und begleiten die Zuwanderer, wenn nötig, als Dolmetscher zum Arzt oder aufs Amt. Ehrenamtliche Helfer aus der Nachbarschaft unterstützen das Team, indem sie die Kinder- oder Hausaufgabenbetreuung übernehmen oder einfach nur Deutsch mit Interessierten üben.

„München hat sich sehr gut auf Zuwanderer vorbereitet“, ist Iuliia Ukis' Erfahrung. „Die Leute können alles fragen und erhalten sofort Unterstützung. Eine freundliche Umgebung kann viel dazu beitragen, ein Kriegs- oder Fluchttrauma zu überwinden.“ Auch sie benötigte nach ihrer Einreise soziale Hilfen, als ihre Großmutter betreuungsbedürftig wurde und sie einen Pflegedienst finden musste. „Auf der Straße und von Behörden wurden wir immer freundlich und respektvoll behandelt“, ist ihr Fazit. Mit dem Kriegsausbruch in der Ukraine kamen auch ihre Eltern nach München. Doch schon zuvor hatte sie sich hier sehr wohlgefühlt. „Der Umzug nach Deutschland war die richtige Entscheidung!“

Patienten-informations-sammlung	von edler Art (Pferde)	Hülle des Menschen	Abk.: koronare Herzkrankheit	Spielrunde	Teil des Gebisses	Figur aus der „Sesamstraße“
nicht gesund				blaue Farbe des Himmels	12	
starkes Seil		17	Gemahlin des Zeus Elbe-Zufluss			beiliegend, in der Anlage
	1			Südostasien Fenstervorhang		
Gesamtheit der Gebärden	Teil des Auges	Anstrengung	körperl. Wahrnehmungsorgane		8	
grünliche kleine Zitrusfrucht		18			Halbaffe	Werkzeuggriff
			anbau-fähig	frz. Mehrzahlartikel		
Gestalt	Desinfektionsmittel	vorgeschichtlicher Abschnitt				2
chirurgisches Instrument	11			Aufbrühhilfe		Schiebenverkehrsmittel
			Verkaufsstelle	Behälter für Paste, Salbe	15	
Geburtschmerz	ital. Rocksängerin (Gianna)	seitlich, seitwärts (Med.)				5
beurkundender Jurist	9			Sekret absonderndes Organ	unversehrt, unbeschädigt	früherer Gatte, Gemahl
	6		südamerik. Landspitze: Kap ...	besitzanzeigendes Fürwort		14
fertig gekocht	Gebiet Paradiesgarten				16	geistige Vorstellung
ein Edelgas			nichts anderes, bloß	Comicfigur (... und Struppi)		3
Welthilfssprache			Staat der USA			
lat.: Nerv					Kurzform von Kenneth	13
Fluss durch Innsbruck	10		Pferdesport		7	



## Büchlein mit Küchenetiketten zu gewinnen

Schicken Sie uns die Rätsellösung per Postkarte oder E-Mail: BRK-Kreisverband München, „Menschen im Blickpunkt“, Perchtinger Str. 5, 81379 München, mib-raetsel@brk-muenchen.de. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2023. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Vergessen Sie daher nicht, Ihre Adresse anzugeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Diesmal gibt es 5 x 1 Etikettensammlung mit über 640 Aufklebern (tiefkühlgeeignet) zu gewinnen.**

**DAS LÖSUNGSWORT LAUTET:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----



Foto: Moses-Verlag

# *Gratis-Sommer in München*



*Inflation und Energiepreise strapazieren den Geldbeutel – da kann einem die Lust auf kostspielige Freizeitaktivitäten schon mal vergehen. Damit Sie trotzdem in Sommerlaune kommen, finden Sie hier vielfältige Unternehmungen, für die Sie keinen Cent bezahlen müssen.*



# FÜR SPORTLICHE

Foto: Johannes Simon/Süddeutsche Zeitung



## Bouldern umsonst

„Dicker Hans“, „Riesige Rosi“ oder „Prächtige Perla“: Mit vielversprechenden Namen lädt das Kraxl-Kollektiv zum kostenlosen Klettern auf öffentlichen Flächen ein. Die junge Initiative möchte ihre Leidenschaft fürs Klettern teilen und konnte die Stadt dafür gewinnen, Kletterflächen wie Wände in Unterführungen zur Verfügung zu stellen.

[www.kraxlkollektiv.de](http://www.kraxlkollektiv.de)

## Kostenlos ein Lastenrad ausleihen

Wer es schon immer mal ausprobieren wollte oder nur ein umweltfreundliches Transportmittel für den Ausflug mit Kind und Kegel sucht, ist beim



Foto: www.freie-lastenradl.de

Freie Lastenradl e. V. richtig. Für einen bis drei Tage, und das völlig umsonst, stehen Lastenräder oder auch Fahrradanhänger an 30 Ausleihstellen im Stadtgebiet bereit. So kommen Getränkekasten und Picknickkorb quasi ganz von selbst an die Isar.

[www.freie-lastenradl.de](http://www.freie-lastenradl.de)

## Ballspiele bis Mitternacht

„Nightball München“ lädt alle 14- bis 27-Jährigen zu kostenlosen Hallenfußball-, Basketball- oder Volleyball-Matches ein. Jeden Freitagabend (außer in den Schulferien) trifft man sich zwischen 22 und 24 Uhr in 14 städtischen Schulsportanlagen und kann sich bei den anwesenden Trainern mit Spezialtricks und individuellen Ratschlägen versorgen.

[www.nightball-muenchen.de](http://www.nightball-muenchen.de)

## Sportkurse in Münchner Parks

„Fit im Park“ gibt es schon seit Jahren – aber immer noch viele Münchner, die das Gratisangebot nicht kennen. Bei Yoga, Fitness, Zumba, Pilates oder Bodystyling unter professioneller Anleitung findet jeder das optimale Bewegungsangebot. Man trifft sich von Mai bis September u. a. im Ostpark, Luitpoldpark, Westpark oder Riemer Park, aber auch an neuen Standorten wie dem Prinz-Eugen-Park oder dem Lerchenauer See. Besonders beliebt sind das Wiesn-Wald-Workout im Spätsommer und die Outdoor-Minidisco für Kinder im Luitpoldpark und Riemer Park.

[www.muenchen.de/freizeit/sport](http://www.muenchen.de/freizeit/sport)

## Kostenloses Fußballtraining für Kinder



Foto: Stephan Rumpf/Süddeutsche Zeitung

Immer montags bietet die Glockenbachwerkstatt ein einstündiges Gratis-Fußballtraining für Kinder ab vier Jahren an – um 14 Uhr für Anfänger, um 15 Uhr für Fortgeschrittene.

[www.glockenbachwerkstatt.de](http://www.glockenbachwerkstatt.de)

## MASH 2023

Actionsport gibt's beim MASH-Festival im Olympiapark vom 30. Juni bis 2. Juli: Als Zuschauer erlebt man Skateboarden, Wakeboarden, BMX und erstmals Streetdance mit Topstars der Szene bei freiem Eintritt. Wer dabei auf den Geschmack kommt, kann viele Sportarten gleich selbst ausprobieren.

[www.munich-mash.com](http://www.munich-mash.com)



Foto: Robert Haas/Süddeutsche Zeitung Photo

## Skaten, Windskaten und Kitesurfen auf der Theresienwiese

Zugegeben: Diese Sportarten sind nur etwas für Könner. Aber allein zuzusehen und dadurch vielleicht selbst Lust auf ein solches Ganzkörpertraining zu bekommen, lohnt ungemein. Auf der weiten Fläche der Theresienwiese bzw. dem Skater-Parcours im Südteil des Areal (Ecke Hans-Fischer-Straße) trifft man die Aktiven den ganzen Sommer lang, kann sich Tipps geben lassen oder mit dem entsprechenden Equipment gleich selbst loslegen.

## Trainingsvideos zum Mitmachen

Schlechtes Wetter? Kostenlose Videos mit unterschiedlichen Trainingsmöglichkeiten des FreizeitSports München gibt es im FreizeitSport-Youtube-Kanal. Hier animieren Sportlehrkräfte fast aller Disziplinen dazu, sich auszuprobieren und auszupeinern.

[www.youtube.com \(@FreizeitSport München\)](https://www.youtube.com/@FreizeitSportMuenchen)

## Ständig modernisiert: Trimm-dich-Pfade

Sport ohne Terminzwang: Das bieten die Fitness-Parcours jedem, dem der Sinn nach spontaner Bewegung steht. Wo es die Anlagen gibt, erfährt man auf der Webseite der Stadt.

[www.muenchen.de/freizeit/trimm-dich-pfade](https://www.muenchen.de/freizeit/trimm-dich-pfade)

## Auf acht Rollen durch die Stadt

Immer wieder ein Spektakel: Wenn Tausende Inlineskater montagabends über Münchens autofreie Straßen rollen, weiß man nicht, was mehr zählt: die körperliche Bewegung oder der Spaß im Tross.

<https://bladenight-muenchen.de>

## FÜR STERNGUCKER

### ESO Supernova in Garching

Hier entdecken die Besucher das Universum mit allen Sinnen. Wer die Ausstellung selbstständig erkundet, zahlt keinen Eintritt.

<https://supernova.eso.org>



Foto: Brillux/Sven Rahm Fotografie

## Planetenweg entlang der Isar

Über fast fünf Kilometer kann man dem Planetenweg folgen, der im Innenhof des Deutschen Museums startet und am Ostufer der Isar bis zum Tierpark führt. Auf den Infosäulen der einzelnen Planetenstationen erfährt man Wissenswertes über Jupiter, Mars und Co.

[www.deutsches-museum.de](https://www.deutsches-museum.de)

## FÜR MODE-INTERESSIERTE

Trendbewusst geht auch nachhaltig!



Zwar hat man Lust auf ein paar neue Stücke für die Sommergarderobe, doch eigentlich hängt noch genügend im Schrank, und der Geldbeutel ist auch nicht gerade üppig gefüllt. Bei einer Kleidertausch-Party kann man sich guten Gewissens etwas Neues leisten, denn es kostet nichts und man gibt

ja gleichzeitig etwas ab.

[www.kleidertausch.de](https://www.kleidertausch.de)

# FÜR MUSIKFANS

## „Free & Easy“ im Backstage

Vom 20. Juli bis 6. August, immer ab 17 Uhr, wird im Backstage wieder bei freiem Eintritt live auf der Bühne gerockt. Mit Biergarten und der „Licence to grill“. <https://backstage.eu>

## Fun for free bei „Munich rocks“

Die Konzertreihe „Munich rocks“ in der Muffathalle stellt in loser Folge lokale Bands vor, die durch ihre individuelle Note auf sich aufmerksam gemacht haben. Sommertermin 2023: Donnerstag, 15. Juni [www.muffatwerk.de](http://www.muffatwerk.de)



Foto: Benedikt Feiten, Gasteig

## „Tanz den Gasteig“

„Flower Power“ lautet diesmal das Motto der jährlichen „Tanz den Gasteig“-Reihe, die heuer am 3. Juni stattfindet. Treffpunkt ist der Gasteig HP8 in der Hans-Preißinger-Str. 8 (Ecke Schäfflarn- und Brudermühlstraße). Vor allem zu Musik aus den 1970er-Jahren können alle, die Lust auf Tanzen haben, in Workshops verschiedene Tanzstile ausprobieren, Livemusik hören oder auf den unterschiedlichen Bühnen einfach mittanzen. Ob Singles oder Paare, Alt oder Jung – für jeden ist etwas dabei.

[www.gasteig.de](http://www.gasteig.de)

## Auf dem „Walk of Stars“ Berühmtheiten nahekommen

Elton John, Rod Stewart, Helene Fischer und Andreas Gabalier – im Olympiapark geben sich die Celebritys die Klinke in die Hand. Viele davon drückten diese Hand dann gleich in Modelliermasse, um sich am Ufer des Olympiasees auf dem „Munich Olympic Walk of Stars“ zu verewigen. Über hundert nationale und internationale Legenden, die auf den Bühnen des Parks aufgetreten sind, haben ihre Signatur und eine persönliche Grußbotschaft hinterlassen. [www.olympiapark.de](http://www.olympiapark.de) („Der Olympiapark“ / „Außengelände“)



Foto: Olympiapark München GmbH

## Offener Tanztreff im Dianatempel

Im historischen Ambiente des Hofgartens, im Dianatempel in der Mitte der barocken Parkanlage, treffen sich mittwochs, freitags und sonntags die Freunde von Salsa, Tango und Swing. Mehrere Münchner Tanzschulen teilen sich die Tage auf. Wer sich also noch unsicher bei den Schritten ist, erhält hier hilfreiche Tipps.  
**Nur bei gutem Wetter!**

## Kostenlose Konzerte im Theatron

Drei Wochen im August gibt es im Rahmen des „Theatron Musiksommers“ am Hang neben der Olympia-Schwimmhalle täglich kostenlose Open-Air-Konzerte der unterschiedlichsten Stilrichtungen. Etablierte Bands wechseln sich mit Newcomern ab, Lokalmatadoren mit internationalen Gästen.  
[www.muenchen.de](http://www.muenchen.de)

## Münchener Orgelsommer

Die Idee der evangelischen Kirchen: die Münchner während der warmen Sommerwochen, wenn viele andere Spielstätten eine Pause einlegen, mit einem Orgelfestival in die Kühle der Gotteshäuser zu locken. Ab 30. Juni über zehn Wochen begeistern Hunderte Konzerte die Besucher.  
[www.muenchner-orgelsommer.de](http://www.muenchner-orgelsommer.de)



Foto: Stephan Rumpf/Süddeutsche Zeitung

## Oper für alle

Bei einer Live-Übertragung von „Aida“ auf dem Max-Joseph-Platz am 23. Juli und bei einem Open-Air-Konzert auf dem Marstallplatz am 16. September können Opernfreunde wieder bei freiem Eintritt gesanglichen Hochgenüssen lauschen. [www.staatsoper.de](http://www.staatsoper.de)

## FÜR LESERATTEN

### Öffentliche Bücherschränke **A**

Es muss nicht regnen, damit man im Sommer auf einen guten Schmöcker zurückgreift. Auch im Freibad oder an der Isar macht das Lesen Spaß. Jeden Tag ein neuer Bestseller wartet in den öffentlichen Bücherschränken und Büchertauschregalen. Davon gibt es mehr, als man denkt. Das Prinzip ist simpel: das Buch, das einen interessiert, herausnehmen und nach der Lektüre wieder hineinstellen – und vielleicht aus dem eigenen Bücherregal zu Hause gleich etwas herausuchen, das man nicht mehr braucht und das auch andere interessieren könnte. Alle Standorte unter: [www.muenchen.de](http://www.muenchen.de) („Öffentliche Bücherschränke“)

### **B** Kostenlos Zeitung lesen

Die Stadtbibliotheken mit 25 Standorten kann man nicht nur zum sehr preiswerten Ausleihen, sondern ohne den gebührenpflichtigen Leihausweis auch zum Gratis-Lesen vor Ort aufsuchen. Hier stehen den Nutzern Lese- und Arbeitsplätze sowie das WLAN offen.  
[www.muenchner-stadtbibliothek.de](http://www.muenchner-stadtbibliothek.de)

### Open-Air-Bücherfest **C** am Odeonsplatz

Vom 3. bis zum 6. August verwandelt sich der Odeonsplatz wieder in eine riesige Leseoase. Einfach ein Buch aus dem mit 3000 Werken bestückten Bücherturm schnappen, sich in einen der vielen Sitzsäcke und gleichzeitig in die Handlung versenken.

### **D** Die Münchner Literaturszene kennenlernen

Das Literaturarchiv Monacensia in einer Bogenhausener Künstlervilla hat über 150 000 Bücher vorwiegend von örtlichen Autoren im Bestand. Die Besucher stöbern in den literarischen Werken oder erkunden die Ausstellung über die hiesige Literaturszene zur Zeit von Thomas Mann.  
[www.muenchner-stadtbibliothek.de](http://www.muenchner-stadtbibliothek.de)

## FÜR HUNGRIGE

### Essbares zum Ernten finden

Die Initiative „Mundraub“ informiert über Pflanzen mit essbaren Früchten, die man in öffentlichen Grünanlagen oder in der Natur findet. Eine detaillierte Karte auf der Webseite zeigt, wo man kostenlos ernten darf (allerdings sollte man dies nur zum eigenen Verzehr, also nicht für gewerbliche Zwecke tun). Ob Kräuter, Pilze, Brombeerhecken oder Obstbäume: Auch in einer Stadt gibt es Stellen, an denen man sich ganz legal bedienen kann. Passende Rezepte liefert die Webseite gleich dazu. Und wer beim Herumstromern selbst eine lohnenswerte Erntemöglichkeit entdeckt, kann diese auf der Online-Karte vermerken.

<https://mundraub.org>

## FÜR TIERFREUNDE

### Im Grünwalder Forst Hirsche und Wildschweine erleben

An Sonn- und Feiertagen um 14 Uhr treffen sich Familien im Walderlebniszentrum Grünwald Sauschütt zu einer kostenlosen Führung. Viele Tiere des Waldes sieht man dort aus der Nähe. Mit Waldcafé und „Pfad der Sinne“.

[www.aelf-ee.bayern.de](http://www.aelf-ee.bayern.de)

### Als Gassigeher tierische Begleiter finden

Gerade während der Ferienzeit werden viele Hunde ausgesetzt oder gleich im Tierheim abgegeben. Sie freuen sich über jeden Auslauf – und das Tierheim ist dankbar für ehrenamtliche Gassigeher.

<https://tierschutzverein-muenchen.de>

## FÜR STADT SPAZIERGÄNGER

### Münchens Stadtbezirke entdecken

Die KulturGeschichtspfade der Stadt sind nach Stadtteilen aufgeteilte Rundgänge, die zu historisch wichtigen Orten und Ereignissen in München führen, darunter Bauwerke, Plätze und Wohnungen oder Wirkungsstätten bemerkenswerter Persönlichkeiten. Bislang sind 22 Broschüren erschienen, die am Infopoint „Museen & Schlösser“ im Alten Hof erhältlich oder im Internet abrufbar sind. Vor Ort informieren Orientierungstafeln über die jeweilige Station. <https://stadt.muenchen.de/infos/kulturgeschichtspfade.html>

### Audio-Infos über die NS-Zeit in München

„Memory Loops“, 2012 mit dem Grimme-Preis ausgezeichnet, ist eine Sammlung von mp3-Dateien, die man kostenlos downloaden kann. Zu zahlreichen Straßenzügen, Plätzen und Orten in der Stadt liefern sie Erinnerungen an die Zeit des Nationalsozialismus. [www.memoryloops.net](http://www.memoryloops.net)



Foto: NS-Dokumentationszentrum München/Connolly Weber Photography

### Unterwegs mit einem „München-Greeter“

„Komm als Gast, geh als Freund“ ist die Philosophie, die hinter den kostenlosen Stadtführungen von Laien steht. Stadtrundgänge der besonderen Art erwarten die Teilnehmer, denn sie erleben Ecken und Geheimtipps, die oft nur ein Einheimischer mit spannenden Geschichten unterlegen kann. [www.deutschland-greeter.de](http://www.deutschland-greeter.de)

### Bei Hofflohmärkten hinter die Kulissen schauen

An den Samstagen bis in den September bieten Bewohner jeweils eines anderen Münchner Stadtviertels in den Innenhöfen ihrer Wohnblocks Trödel und Schnäppchen

feil. Auf dem Weg zu den Ständen sieht man als Flaneur so manches Jugendstil-Treppenhaus, überraschend schöne Hinterhäuser und teils parkähnliche Innenhöfe. [www.hofflohmaerkte.de](http://www.hofflohmaerkte.de)



Foto: Florian Pejjak/Süddeutsche Zeitung

# FÜR KREATIVE & KULTUR- INTERESSIERTE

## ✓ Jede Menge Angebote nach Datum sortiert

Ob Vortrag, Bastelstunde, Lesung, Workshop, Theaterstück oder Konzert: Der KulturRaum München stellt in einem Veranstaltungskalender tagesaktuelle Gratis-Angebote im Stadtgebiet vor.

[www.eintrittsfrei-muenchen.de](http://www.eintrittsfrei-muenchen.de)

## ✓ „Offenes Programm“ der Vhs

Über den Sommer veranstaltet die Münchner Volkshochschule im Gasteig HP8 zahlreiche kostenlose Sprachtrainings, Hobby-Workshops, Tanzabende oder Singstunden. Wer teilnehmen möchte, muss allerdings schnell sein: Die Angebote sind früh ausgebucht.

[www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

## ✓ Kunstlabor zum Ausprobieren

Jungen Künstlern stehen die Werkstätten der „Färberei“ in der Claude-Lorrain-Str. 25 gratis zur Verfügung. Street Art, Malerei, Fotografie, Siebdruck, Nähen, Tontechnik, Kochen, Fotografieren und Keramik kann man hier ausprobieren. Besonders vielversprechend: die Dachgarten-Werkstatt und die Performance-Werkstatt. [www.diefaerberei.de](http://www.diefaerberei.de)



Foto: www.diefaerberei.de

## ✓ Kunstausstellungen for free

In der Lothringer Str. 13 hat die Stadt einen „Kunstraum“ mit wechselnden Ausstellungen, einem Buchladen und einem kleinen Café eingerichtet. [www.lothringer13.com](http://www.lothringer13.com)

## ✓ Graffiti-Urban-Art im alten Viehhof

Die örtliche Sprayer-Szene freut sich über die von der Stadt bereitgestellten Flächen im ehemaligen Viehhof – und nutzt diese für immer neue Kunstwerke. Es lohnt sich daher, regelmäßig vorbeizuschauen.

## ✓ Gratisangebote im Gasteig

Ausstellungen, Lesungen, Vorträge, Filmvorführungen, Sprachcafé und Kurse: Fast täglich gibt es im Gasteig ein Kulturevent bei freiem Eintritt.

[www.gasteig.de](http://www.gasteig.de)

(„Veranstaltungen“/Filterfunktion „Gratis“)



Foto: Unsplash/Rashid Khreis



Foto: Paläontologisches Museum München

## Ohne Geld ins Museum

Was viele nicht wissen: Sonntags zahlt man in Münchens großen Museen nur einen Euro. Kinder unter 18 Jahren genießen freien Eintritt. Für alle kostenlos sind das Museum für Abgüsse klassischer Bildwerke, das Geologische Museum, die Rathausgalerie, die Sammlung Goetz, das Kartoffelmuseum, die Artothek, das Paläontologische Museum, die BMW-Welt und die Kunstarkaden.

## Freiluft-Theater im Englischen Garten

Das Münchner Sommertheater, das im Grün des Nordteils vom Englischen Garten seinen angestammten Platz hat, inszeniert in diesem Jahr das Stück „Bunbury“ von Oscar Wilde. Aus dem idyllischen Amphitheater hallt der Applaus durch die Nacht, und auf dem steinernen Rund haben es sich die Besucher mit Picknickdecke, Proviantkorb und Laternen oder Taschenlampen für den Rückweg im Dunkeln (unbedingt dran denken!) bequem gemacht. Die Vorstellungen starten vom 6. bis 29. Juli immer donnerstags, freitags und samstags um 21 Uhr. [www.muenchner-sommertheater.de](http://www.muenchner-sommertheater.de)

# Ertrinken – der stille Tod

*Warum ertrinken Menschen unbemerkt,  
obwohl der Badesee voller Leute ist?  
Die Antwort klingt paradox: Gerade weil  
der Körper in den Überlebensmodus  
schaltet, sind Rufen und Strampeln oft  
nicht mehr möglich.*

**A**n die dreißig Grad im Schatten, die Stadt kocht, und die Menschen flüchten an die Gewässer in der Umgebung. Im seichten Wasser steht man dicht an dicht, und auch dort, wo es langsam tiefer wird, sind zahlreiche Schwimmer und Luftmatratzenkapitäne unterwegs. Kaum zu glauben, dass hier ein Mensch unbemerkt untergehen und ertrinken könnte. Und doch passiert es immer wieder.

Allein im vergangenen Jahr sind 69 Menschen in Bayern ertrunken, die meisten in einem See oder Fluss und überwiegend im Hochsommer, wenn Uferwiese und Wasser belebt sind. Warum hat niemand den Überlebenskampf bemerkt?

Ein Mensch, der ertrinkt, hat in der Regel seine Kräfte überschätzt. Oft führt Alkoholkonsum dazu, dass man seine gesundheitliche Konstitution bzw. schwimmerischen Fähigkeiten für besser hält, als sie sind. Eine unerwartete Strömung kann überraschend viel Kraft erfordern. Oder eine plötzliche kalte Stelle in tieferen Gewässern bewirkt, dass sich die Blutgefäße zusammenziehen und daraufhin die Atemfrequenz steigt. Der Körper kann nun immer weniger Leistung abrufen. Manchmal hat das Auskühlen von Herz und Lunge Kreislaufbeschwerden oder Herzrhythmusstörungen zur Folge. Ein Krampf kann ebenfalls am Schwimmen hindern.

Eigentlich reagiert der menschliche Körper im Notfall recht clever und setzt eindeutige Prioritäten: Die Funktionen, die er fürs Überleben unmittelbar benötigt, sind hochaktiv. Dafür müssen andere zurückstecken. Im Ertrinkungsfall führt das oft dazu, dass die Kraft nicht mehr oder nicht lange genug ausreicht, um mit den Beinen zu strampeln, um Hilfe zu rufen und mit den Armen zu fuchteln. Der erschöpfte, kraftlose Körper konzentriert sich jetzt nur noch auf eines: das Atmen. Deshalb verhält sich ein Ertrinkender schon nach kurzer Zeit ganz ruhig. Er

hängt senkrecht im Wasser, für möglichst viel Auftrieb streckt er seine Arme seitlich aus, er taucht immer wieder unter, ringt nach Luft und kann daher keinen Ton mehr von sich geben.

Ein Sonderfall unter diesen Schutzmechanismen ist der Stimmritzenkrampf. Er soll die Atemwege vor eindringendem Wasser schützen. Gelangt etwas davon in die Luftröhre, kann sich die Stimmritze im Kehlkopf verkrampfen. Dann verhindert sie – sogar wenn man bewusstlos ist –, dass sich die Lunge mit Wasser füllt. Allerdings kann man mit der verkrampften Stimmritze nun auch nicht mehr atmen. Dieses Phänomen tritt oft auf, wenn ein Schwimmer bei Starkregen, etwa bei einem plötzlich auftretenden Gewitter, das Ufer nicht mehr rechtzeitig erreicht. Die auf die Wasseroberfläche prasselnden Tropfen bilden eine Gischtwolke. Und genau durch diese bewegt sich der Kopf des Schwimmers. Um zu verhindern, dass er das spritzende Wasser einatmet, macht unter Umständen die Stimmritze dicht. Und wer keine Luft mehr kriegt, kann auch nicht um Hilfe rufen. Nach etwa einer bis zwei Minuten wird der Betroffene ohnmächtig.

## ➤ **Wie können Sie helfen?**

- Wenn Sie einen Ertrinkenden sehen, rufen Sie als Erstes den Rettungsdienst (Notruf 112), damit sich professionelle Hilfe so schnell wie möglich auf den Weg macht.
- Bitten Sie, falls Sie nicht allein sind, andere um Unterstützung.
- Wenn vorhanden, werfen Sie dem Betroffenen einen schwimmenden Gegenstand zu (einen Rettungsring, eine Luftmatratze, ein aufgeblasenes Schwimmtier oder auch einen Fußball). In Ufernähe können Sie versuchen, ihm einen langen Ast, ein Paddel oder zusammengeknottete Kleidungsstücke zu reichen.
- Gelangt der Hilfsbedürftige mit dieser Unterstützung nicht allein ans Ufer und die Strömungsverhältnisse sowie Ihre Schwimmfähigkeiten erlauben es, begeben Sie sich ins Wasser. Allerdings: Ihre eigene Sicherheit geht immer vor!
- Bleiben Sie stets eine Armlänge vom Betroffenen entfernt. Ein Ertrinkender greift nach allem, was Rettung verspricht. Halten Sie ihm stattdessen einen Gegenstand zum Festhalten hin, sofern er noch bei Bewusst-

sein ist. Er könnte sich in seiner Panik sonst derart um Sie klammern, dass Sie sich nicht mehr an der Wasseroberfläche halten können und mit ihm zusammen untergehen. Eine Rettungshilfe können Sie im Notfall loslassen und schnell in sichere Entfernung schwimmen.

- Ist der Schwimmer schon bewusstlos und droht unterzugehen, schwimmen Sie von hinten an ihn heran, greifen Sie ihm unter die Achseln und schwimmen Sie auf dem Rücken zum Ufer.
- Dort prüfen Sie die Atmung des Patienten. Ist sie noch feststellbar, legen Sie ihn in die stabile Seitenlage. Falls nicht, beginnen Sie mit der Wiederbelebung. Starten Sie ausnahmsweise mit fünf Atemspenden, und kontrollieren Sie die Atmung danach erneut. Bei weiterhin nicht normaler Atmung beginnen Sie die Herzdruckmassage (30-mal). Sie erfolgt im steten Wechsel mit jeweils zwei Atemspenden – so lange, bis der Rettungsdienst eintrifft oder die Atmung durch Ihre Maßnahme wieder einsetzt.





**„Sie machen schon sehr viel richtig!“**

*Die ehemalige Schauspielerin Marianne Koch, seit den 1970er-Jahren Ärztin und Gesundheitsratgeberin, besuchte das Alten- und Service-Zentrum Lehel, um ihr Buch „Alt werde ich später“ vorzustellen. Eine perfekte Kombination, denn die Angebote der ASZ entsprechen genau ihren Empfehlungen.*

Fotos: Gabor Geissler

**„Das Alter erfordert eine besondere Anpassungsleistung ans Leben“**, umreißt Beate Ruelberg, Diplom-Sozialpädagogin im Alten- und Service-Zentrum Lehel, die alltägliche Herausforderung ihrer Klientel. Dabei umfasst diese zwei Generationen: Die jüngeren ASZ-Besucher sind teilweise erst Mitte sechzig, während ebenso viele Hochbetagte die Einrichtungen aufsuchen. 33 Alten- und Service-Zentren stehen den Senioren in den verschiedenen Münchner Stadtteilen offen, deren Konzept quasi in der Landeshauptstadt „erfunden“ wurde. Sieben der Einrichtungen betreibt das Münchner Rote Kreuz.

**„Vielen Älteren ist die Vielzahl an Beratungs- und Aktivitätsangeboten für ihre Altersgruppe gar nicht bewusst“**, sagt Pablo Schmidt, Leiter des ASZ Lehel. Das Spektrum seines Hauses reicht von Einzelveranstaltungen wie Ausflügen, Konzerten oder Vorträgen bis zu regelmäßigen Kursen. Die Themen drehen sich um alles, was im Alter fit und gesund hält. Für den Kopf bietet das aktuelle Quartalsprogramm zum Beispiel Sprach- und Kreativkurse, Stadtführungen, Konzentrationsübungen, Lesungen, Filmabende, einen Literaturkreis, den Umgang mit Handy und Tablet oder das Testen virtueller Brillen. Körperlich ertüchtigen sich die Besucher bei Wanderungen in der Gruppe, Entspannungsübungen, Hockergymnastik („Sie glauben gar nicht, wie anstrengend das ist“, so Pablo Schmidt) oder der gemeinsamen Zubereitung gesunder Gerichte. Daneben helfen die ASZ-Mitarbeitenden ihren



In ihren einleitenden Worten zur Lesung umreißen Diplom-Sozialpädagogin Beate Ruelberg (M.) und ASZ-Leiter Pablo Schmidt die gehaltvolle Vita ihres Gastes.

Klienten in Einzelberatungsgesprächen dabei, das Leben weiterhin möglichst selbstständig zu organisieren. Auf welche finanziellen oder hauswirtschaftlichen Hilfen haben die Ratsuchenden Anspruch, wie können ehrenamtliche Helfer, etwa bei Besorgungen oder Begleitung zum Arzt, unterstützen? Wann ist ein Pflegedienst sinnvoll? Und wie beseitigt man Stolperfallen und andere Hindernisse in den Wohnungen alternder Menschen oder kann mit Hilfsmitteln wie einem Badewannenlift den Alltag erleichtern? Beate Ruelberg erklärt, wie das Programm entsteht: **„Wir versuchen, unsere Angebote daran auszurichten, was den Senioren wichtig ist.“**

Wer sich an die Alten- und Service-Zentren wendet, nimmt sein Leben selbst in die Hand. Man kommt raus, gibt den Tagen eine Struktur, bildet sich weiter oder lernt etwas gänzlich Neues, knüpft Kontakte und beugt so der Einsamkeit vor. Das Netzwerk von Menschen, die Ähnliches er- und durchleben, hilft dann unter Umständen auch in Krisensituationen, wenn es zum Beispiel darum geht, den Verlust eines nahen Menschen zu verkraften.

**„Indem Sie ins ASZ kommen, machen Sie schon sehr viel richtig“**, sind daher die einleitenden Worte von Marianne Koch, die im Festsaal des ASZ Lehel ihr neues Buch vorstellt. Der Saal ist bis auf den letzten Platz gefüllt, denn die Besucherin ist hier ein bekanntes Gesicht und wird hochgeschätzt. Als Schauspielerin hatte es die Münchnerin in den 50er- und 60er-Jahren bis nach Hollywood geschafft und stand mit Filmpartnern der obersten Liga wie Gregory Peck und Clint Eastwood vor der Kamera. Anfang der 70er nahm sie in Deutschland ihr wegen der Filmkarriere unterbrochenes Medizinstudium wieder auf, promovierte und eröffnete als Internistin eine eigene Praxis. In der Folge legte sie nicht nur eine Zweitkarriere als Ärztin und Autorin medizinischer Ratgeber hin, sondern erarbeitete sich quasi nebenbei als Moderatorin der Talkshow „3 nach 9“ und als Gesundheitskoryphäe im Radiosender Bayern 2 ein ganz neues Publikum. In ihrem aktuellen Buch „Alt werde ich später“ hat sich Marianne Koch



„Wir wissen, dass Dinge, die man mit einer starken Emotion erlebt, viel eher gespeichert werden“, erklärt Marianne Koch die Vorgänge im Gehirn und schildert gleich ein paar Beispiele aus ihren Jahren in Hollywood.

der körperlichen und geistigen Fitness im Alter verschrieben. Mit mittlerweile 91 Jahren ist sie selbst der beste Beweis dafür, dass ihre Empfehlungen Wirkung zeigen. Völlig selbstverständlich fuhr sie zu ihrem ASZ-Besuch im eigenen Kombi vor und sitzt voller Elan auf dem Podium, bereit für die Lesung, während Pablo Schmidt und Beate Ruelberg die Anmoderation übernehmen.

Neue Wege, um sich auch im Alter noch wohlfühlen, zeigt sie in ihrem Buch auf. Die Kapitel drehen sich um gesunde Ernährung gegen überflüssige Kilos, um Bewegung zur Stärkung von Muskeln und Knochen und somit zur Sturzprävention, um Tipps gegen Einsamkeit und um den Nutzen von lebenslangem Lernen. Wie kam sie auf diese Themen? Marianne Koch verweist auf die fortschreitende

Wissenschaft: „In den vergangenen zwanzig Jahren wurden viele neue Erkenntnisse über das biologische Altern beziehungsweise Jungbleiben der Menschen gewonnen. Zugleich hat die Lebenserwartung – zumindest in den westlichen Ländern – in dieser Zeit deutlich zugenommen. Wir haben damit erfreulicherweise die Chance, die gewonnene Zeit nicht als kraftlose, gebrechliche Individuen, sondern eher als aktive, geachtete und zufriedene Personen zu erleben. Dieses ‚erfolgreiche‘ Altern gibt es allerdings nicht ganz umsonst. Man muss schon einiges für die körperliche und geistige Beweglichkeit tun.“

**„Frau Dr. Kochs Themen passen einfach perfekt zum Konzept der ASZ“**,

erinnert sich Beate Ruelberg an ihre Gedanken, als sie das Buch zum ersten Mal durchblätterte. „Ich wusste, dass sie noch sehr aktiv ist, und sie schreibt so positiv.“ Als Mitverantwortliche für das Veranstaltungsprogramm des ASZ Lehel griff sie zum Telefonhörer und lud die Autorin kurzerhand ein, ihr Buch im Rahmen einer Lesung vorzustellen. Marianne Koch war sofort angetan: „Frau Ruelberg hat mir die Beziehung ihres Zentrums zu den Senioren des Viertels so interessant und positiv geschildert, dass ich gar nicht nein sagen konnte.“ „Viele unserer Besucher kennen Marianne Koch seit Jahrzehnten“, erklärt Beate Ruelberg den Andrang im Festsaal, „haben sozusagen ihre Biografie mitgelebt. Ich war mir sicher, dass sie als großes Vorbild gesehen wird.“ Das,

was im Buch steht, resultiert nicht selten aus eigenen Erfahrungen der Ärztin. So unterfüttert sie das Kapitel „Lebenslanges Lernen“ mit ihren Erlebnissen während verschiedener Filmdrehs, um deutlich zu machen, was unser Gehirn im Gedächtnis behält und was es aussortiert. „Wir wissen, dass Dinge, die mit einer starken Emotion erlebt werden, viel eher gespeichert werden. Wenn ich an die – ich glaube, es waren siebzig – Filme denke, die ich seinerzeit gemacht habe, so fallen mir merkwürdigerweise fast immer nur Szenen ein, die nichts mit der eigentlichen Arbeit, sondern mit besonderen Gefühlssituationen zu tun hatten.“ Sehr präsent sind ihr noch heute die „wunderbaren“ Abendessen mit dem Regisseur des Films „Für eine Handvoll Dollar“, Sergio Leone, seinen Mitarbeitern und seiner ganzen italienischen Familie im Garten irgendeines Restaurants, mit Lachen und Lebensfreude. Auch Clint Eastwood, der Hauptdarsteller, war dabei – und erzählte schon damals, dass er eines Tages Regie führen würde. Eine andere Erinnerung bezieht sich auf Außenaufnahmen in Afrika: „Bei welchem Film, weiß ich nicht mehr. Wir Schauspieler wohnten damals direkt an einem Fluss, jeder in einer kleinen runden Hütte. Eines Nachts hörte ich merkwürdige Geräusche vor meiner Hütte und machte die Tür auf. Da stand ein riesiges, wirklich riesiges Flusspferd und schaute mich an, als wollte es mich besuchen.“ Bei ihrem Appell, sich emotional aufgeladene Erlebnisse beim Gehirntraining zunutze zu machen, ist die Autorin allerdings ehrlich: „Zugegeben,



Der Andrang zur Lesung war groß. Für die meisten Zuschauer ist Marianne Koch ein Mensch, dessen facettenreiche Karriere sie seit Jahrzehnten verfolgen.



Foto: dvtv

Viel Zeit nahm sich die Autorin, um nach der Lesung die Bücher der Zuschauer zu signieren und noch ein paar persönliche Worte mit Interessierten zu wechseln.

DR. MED. MARIANNE KOCH

## *Alt werde ich später*

Wie es gelingen kann, ein Leben lang geistig und körperlich beweglich, jung und gesund zu bleiben, lebt uns Marianne Koch vor. „Erfolgreich altern“ nennt sie das, und dazu gehören ein achtsamer Umgang mit dem Körper, geistiges Training, eine bejahende Einstellung zu uns selbst, soziale Kompetenz und Lust am Neuen.

Neues zu lernen dauert im Alter länger, und es bedarf einer größeren Anstrengung, um eine Information, eine Adresse, einen Namen fest im Langzeitgedächtnis zu speichern. Aber auch dabei hilft es, wenn man das Gehirn fordert, trainiert.“

Andere Kümernisse des fortgeschrittenen Lebens kehrt sie ebenfalls nicht unter den Teppich: „Ja, wir müssen Verluste hinnehmen. Körperliche, wenn das Herz nicht mehr so zuverlässig schlägt oder die Kniegelenke schmerzen, und emotionale, wenn Freunde oder womöglich Familienangehörige sterben. Aber wir haben auch Vorteile. Einer davon ist, Zeit zu haben und die Freiheit, diese Zeit zu nutzen.“ Sie lobt das Angebot der Alten- und Service-Zentren: „Eine großartige Möglichkeit, die so oft vorhandene Isolation und Einsamkeit älterer Menschen zu bekämpfen. Einsamkeit gilt als eine der schlimmsten Alterskrankheiten. Die Auswirkungen auf Körper und Seele sind erwiesenermaßen verheerend: Ein einsamer Mensch leidet körperlich und verliert jeden Lebensmut und jede Lebensfreude.“ ASZ-Leiter Pablo Schmidt erklärt, wie die Einbindung in der Praxis funktioniert: „Viel bringen unsere Ausflüge. Da hat man kein durchgehendes Programm, sondern sitzt zum Beispiel auch mal zusammen in der Tram oder später im Café. Beim Plaudern mit anderen ASZ-Besuchern kommen dann manchmal Themen zur Sprache, die man im normalen Betrieb nicht unbedingt äußern würde – persönliche Probleme, bei denen man Unterstützung benötigt, oder dass man eine Nachbarin kennt, die diese oder jene Hilfe gebrauchen könnte.“ Diskret und behutsam machen die Berater auf passende Angebote in München aufmerksam. Denn in der Landeshauptstadt gibt es ein dichtes Netz an spezialisierten Beratungsstellen. „Den Einstieg übernehmen wir“, erklärt Pablo Schmidt, „und wenn es ins Detail geht, vermitteln wir an andere Experten weiter.“

**„Die Anbindung der Älteren an eine Institution, die ihnen Beratung, Gemeinschaft, Diskussionen und Begegnungen mit interessanten Menschen bietet, ist eine wunderbare Chance“**, so Marianne Kochs Fazit nach ihrer Lesung. „Dass sich daraus dann auch noch Hilfsangebote bei Behinderungen oder Krankheiten ergeben, trägt sicher zum Gefühl der Sicherheit bei und verhindert die in diesem Lebensabschnitt so häufigen Ängste.“ Als hätte sie beim Schreiben ihres Buches die ASZ vor Augen gehabt, appelliert sie dort an ihre Leser: „Geben Sie sich nicht mit dem Gedanken zufrieden, dass die Tage eben vergehen und dass man froh sein sollte, wenn zumindest nichts Unangenehmes passiert. Die Tage gestalten, ihnen Inhalt und Bedeutung verleihen, indem man kleine oder größere Programme plant, sich mit Freunden trifft, Meinungen austauscht – all das sind Möglichkeiten, das Leben zu verlängern. Real, weil geistige Beweglichkeit auch die körperlichen Funktionen anregt, aber auch im übertragenen Sinn, weil ein erfüllter Tag so viel länger ist als ein nur so dahingelebter.“

# „Feuer!“

*Zunehmend trockene Sommer vergrößern die Waldbrandgefahr auch in Deutschland.*

*Wie verhindert man einen Brand?*

*Und was kann man tun, um ein aufkommendes Feuer zu löschen?*



Foto: iStock.com/Shinedawn

**D**ie sommerlichen Nachrichten vermehren zunehmend auch in unseren Breiten großflächige, manchmal kaum einzudämmende Waldbrände. Immer wieder gehen sie auf unachtsame Wanderer oder Camper zurück. Gar nicht so selten entzündet sich die Natur aber auch von selbst. Doch daran kann ebenfalls der Mensch schuld sein.

## Wie man einen Waldbrand vermeidet

- **Dass eine achtlos weggeworfene Zigarettenkippe in trockener Vegetation ein Feuer entfachen kann**, versteht sich von selbst. Aber auch eine aus dem Autofenster auf den Asphalt geschnippte Kippe kann vom Wind in den bewachsenen Randstreifen getragen werden und mit ihrer Restglut ein Feuer entfachen.
- **Vor allem in Wäldern mit Gras oder Moos auf dem Waldboden** gilt jede Vorsichtsmaßnahme. Je lichter der Baumbestand, desto stärker trocknet der Wind die Erde aus.
- **In bayerischen Wäldern besteht ohnehin ein sommerliches Rauchverbot.** Es gilt von Anfang März bis Ende Oktober.
- **Beschränken Sie sich beim Feuermachen auf ausgewiesene Grillplätze.** Bis zu 100 Metern entfernt von Wald, Wiese oder

Feld sollten Sie bei Trockenheit allerdings ganz darauf verzichten. Der Wind könnte Funken weitertragen.

- **Hinterlassen Sie keine Glasflaschen oder anderen Müll in der Natur.** Schon kleinste reflektierende Teile bündeln das Sonnenlicht und können eine Glut entfachen.
- **Was die wenigsten wissen: Auch parkende Fahrzeuge sind potenzielle Brandverursacher.** Heiße Katalysatoren und Abgasanlagen – vor allem, wenn sie am Fahrzeugboden angebracht sind – übertragen ihre Temperatur auf den darunter liegenden Boden. Parken Sie daher an heißen Tagen nicht auf trockenem Gras oder in der Nähe von Wäldern.
- **Ein weiterer Parktipp:** Immer darauf achten, dass Ihr Fahrzeug im Falle eines nahen Feuers die Löschfahrzeuge nicht behindert.

## Was können Sie tun, wenn es bereits brennt?

- **Ist das Feuer noch klein**, treten Sie es aus (nur mit festen Schuhen und langer Hose) oder ersticken Sie es mit Sand und Erde. Bringen Sie sich beim Löschen keinesfalls selbst in Gefahr!
- **Selbst wenn es so aussieht, als hätten Sie das Feuer erstickt**, bleiben Sie trotzdem vor Ort und beobachten Sie die Stelle, damit der Brand nicht wieder unerkannt aufflammt. In jedem Fall sollten Sie Meldung bei der Feuerwehr machen, denn im Untergrund könnten Glutreste die Stelle auch nach längerer Zeit neu entzünden.
- **Wenn sich der Brand bereits ausbreitet und Löschen ohne Profiausrüstung nicht sinnvoll erscheint**, bringen Sie sich zunächst selbst in Sicherheit, bevor Sie den Notruf 112 alarmieren. Die 112 (ohne Vorwahl) gilt als Notruf übrigens europaweit, auch wenn in anderen Ländern nicht immer die Feuerwehr-Leitstellen, sondern vielleicht auch Polizei oder andere Behörden antworten.
- **Bei der Orientierung helfen Schilder, in Bayern bezeichnen sie sogenannte Rettungstreffpunkte.** Sie enthalten sämtliche Angaben, die die Retter zum Lokalisieren der Brandstelle benötigen. Auch kann sich hier der alarmierende Wanderer mit den Rettungskräften zusammenfinden, um sie zu einem noch nicht weithin sichtbaren Brand oder zu Verletzten zu führen.



Foto: KWF-Rettungspunkte

- **Achten Sie bei der Flucht vor den Flammen auf die Windrichtung:** Bewegen Sie sich quer zum Wind, also seitlich aus dem sich ausbreitenden Brand heraus. Laufen Sie auf keinen Fall in Rauchwolken hinein und im Gebirge eher bergab als bergauf, weil Rauch nach oben steigt.
- **Schützen Sie sich vor Funkenflug mit Kopfbedeckung und Sonnenbrille.** Ein feuchtes Tuch vor dem Mund hilft gegen die Reizung der Atemwege durch Rauch. Decken Sie sich im Extremfall mit einer Rettungsdecke zu, mit der silbernen Seite nach oben. Die sollten Sie bei einer Wanderung ohnehin dabei haben.
- **Sind Sie mit Ihrem Auto in einen Waldbrand geraten** und können nicht mehr zu Fuß flüchten, schließen Sie die Fenster, schalten Lüftung und Klimaanlage aus und fahren langsam und mit Licht weiter. Wenn Sie anhalten müssen, tun Sie dies möglichst weit entfernt von brennbarem Gebüsch.
- **In einer Berghütte**, die von Feuer umschlossen ist, alarmieren Sie die Feuerwehr, schalten Gaszufuhr und Beleuchtung aus. Fenster und Türen sollten geschlossen und so gut wie möglich abgedichtet werden. Füllen Sie alle Behältnisse mit Wasser, auch Waschbecken und Duschwannen. Wenn noch möglich und vorhanden, schließen Sie einen Gartenschlauch an. Und halten Sie den Feuerlöscher bereit.

## Die Bergwacht – auch bei Wald- und Vegetationsbränden ein verlässlicher Partner

Für das Löschen eines Waldbrandes ist die Feuerwehr verantwortlich. Die Bergwacht unterstützt jedoch, je nach Bedarf, bei der Lokalisation des Brandes und der Glutnester, beim Materialtransport ins Gelände, beim Setzen der Markierungen für Wasserabwürfe der Hubschrauber und beim Aufbau einer Absturzsicherung für die Einsatzkräfte. Dazu verfügt die Bergwacht über besonderes Material, das zentral bereitgestellt wird und schnell zum Einsatzort verbracht werden kann. Selbstverständlich übernehmen die Kameraden die sanitätsdienstliche Absicherung der Feuerwehr und, falls erforderlich, auch Schichten bei der Brandwache nach dem Löscheinsatz.

# Wir sind für Sie da!

**BRK-Kreisverband München**  
Perchtinger Str. 5, 81379 München  
Tel. 0 89/23 73-0, Fax -4 00  
service@brk-muenchen.de  
www.brk-muenchen.de

<https://www.facebook.com/roteskreuzmuc>  
<https://www.twitter.com/roteskreuzmuc>  
<https://www.instagram.com/roteskreuzmuc>

## Sie möchten spenden?

BRK-Kreisverband München  
IBAN: DE82 7025 0150 0000 0888 80  
BIC: BYLADEM1KMS



<https://www.brk-muenchen.de/online-spenden>

**Notruf: Rettungsleitstelle München | 112**  
(Rettungsdienst, Notarzt, Rettungshubschrauber)  
Krankentransport | 19 222

### TELEFONZENTRALE

0 89/23 73-0

### MITGLIEDERSERVICE

Für alle Anliegen rund um die Fördermitgliedschaft | 0 89/23 73-2 22

### ERSTE-HILFE-KURSE

Maria Mikusova, Danilo Usbeck  
0 89/23 73-2 29

### STIFTUNGEN, TESTAMENTSPENDEN, UNTERNEHMENSKOOPERATIONEN

Melany zu Hohenlohe | 0 89/23 73-2 10

### SENIOREN- UND PFLEGEHEIME

In der City:  
**Haus Alt-Lehel**, Christophstr. 12  
Aneta Gerritz | 0 89/45 21 64-115

In Grünwald:  
**Haus Römerschanz**, Dr.-Max-Str. 3  
Alicja Balas | 0 89/64 18 27-0

### THERAPEUTISCHE EINRICHTUNGEN

**Tagesklinik Süd für Psychiatrie und Psychotherapie**  
Perchtinger Str. 5  
Dr. Stephan Mirisch | 0 89/23 73-5 80

### ALTEN- UND SERVICE-ZENTREN (ASZ)

**ASZ Bogenhausen**, Rosenkavalierplatz 9  
Steffen Lohrey | 0 89/46 13 34 64-0

**ASZ Freimann** (im Lilienthalhaus)  
Edmund-Rumpler-Str. 1  
Daniela Spießl | 0 89/32 98 93-0

**ASZ Harlaching**, Rotbuchenstr. 32  
Jasmin Koch | 0 89/6 99 06-60

**ASZ Lehel**, Christophstr. 12  
Pablo Schmidt | 0 89/45 21 64-1 01

**ASZ Maxvorstadt**, Gabelsbergerstr. 55a  
Birgit Schmidt-Deckert | 0 89/4 11 18 44-0

**ASZ Riem**, Platz der Menschenrechte 10  
Martin Feichtenbeiner | 0 89/4 14 24 39 60

**ASZ Thalkirchen**, Emil-Geis-Str. 35  
Svenja Grimm | 0 89/7 41 27 79-0

### WEITERE ANGEBOTE FÜR SENIOREN

**Offene Altenhilfe Harthof**  
Rose-Pichler-Weg 38  
Emilie Laurent-Lukic, Annegret Huck  
0 89/3 16 49 24

**Nachbarschaftshilfe Grünwald e.V.**  
Tobrukstr. 2  
Tobias Sicheneder | 0 89/6 49 64 99 15

**Altenclubs**  
Sabrina Schüssler | 0 89/23 73-2 61

### ESSEN AUF RÄDERN

Magnus Gernemann | 0 89/23 73-1 40

### HAUSNOTRUF/PFLEGENOTRUF

Hausnotruf-Team | 0 89/23 73-2 75

### BERATUNG UND BETREUUNG

**Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige**  
Boschetsrieder Straße 67  
Markus Brucker | 0 89/30 90 406-10

Foto: BRK-KV München



### Kommunikation, Marketing, Förderer

Sie haben als Medienvertreter Fragen zu aktuellen Entwicklungen?

Dann wenden Sie sich an Andrea Frauscher:

**Tel. 0 89/23 73-1 35**  
[andrea.frauscher@brk-muenchen.de](mailto:andrea.frauscher@brk-muenchen.de)

Andrea Frauscher ist Ansprechpartnerin für Förderer und Medien.

### Kleiderkammer Solln

Drygalskiallee 118 | 0 89/75 96 83 14  
Kleiderannahme: Sa 12–13.30 Uhr  
Kleiderausgabe: Sa 10.30–13.30 Uhr  
und am 1. Mittwoch im Monat 16–19 Uhr

### Schuldnerberatung

Christian Floß | 0 89/23 73-2 64

### Aidsberatung, -prävention, Betreutes Wohnen

Jana Beckstein | 0 89/3 09 04 06-10

### Krebsberatung

Monika Neher, Karla Wagner  
0 89/23 73-2 76/8

### Krankenhaus-Besuchsdienst

Judith Lutz | 0 89/23 73-4 72

### Migrationsdienst im internationalen Beratungszentrum der LHM

Goethestr. 53 | 0 89/53 73 42

Migrationsberatung für Erwachsene:  
Christine Müller, Habib Hamdard  
Informationsstelle, Integrationskurse:  
Peter Eiblmeier

Flüchtlingsberatung, nachholende  
Integration: Helmut Lehner

### Koordinationsstelle „Kinderbetreuung für Integrationskursteilnehmer/-innen“

Thalkirchner Str. 106  
Juan Carlos Calvo-Fernandez  
0 89/8 90 83 60-13

### Migrationsdienst im Zenetti-Treff

0 89/8 90 83 60-12  
Migrationsberatung für Erwachsene:  
Thalkirchner Str. 106  
Ivana Martinovic  
Jugendmigrationsdienst  
Suchdienst: Ivana Martinovic

### Betreuung für Geflüchtete

Kinderbetreuung und Asylsozialberatung  
in der Notunterkunft für Geflüchtete  
Hachinger-Bach-Str. 19 | 0152/40 77 85 36

### Refugio

Beratungs- und Behandlungszentrum  
für Flüchtlinge und Folteropfer  
Rosenheimer Str. 38 | 0 89/9 82 95 70



Bei uns gibt es  
offene Stellen  
zu besetzen.

Mehr Infos unter:  
[www.brk-muenchen.de/stellen/](http://www.brk-muenchen.de/stellen/)

**KINDERBETREUUNG**

**Haus für Kinder Schwabing**

Isoldenstr. 21  
Agata Schutzbach | o 89/3 09 04 55 60

**Kinderkrippe Schwabing**

Mildred-Scheel-Bogen 3  
Francesca Mezzadri | o 89/3 09 04 55 10

**Kindergarten und -krippe Sendling**

Kürnbergstr. 17a  
Edina Mehonjic-Martinovic | o 89/45 20 68 60

**Kinderkrippe Forstenried**

Limmatstr. 4A  
Viktoriya Mertens | o 89/30 90 52 75 20

**Kindergarten und -krippe Berg am Laim**

Hachinger-Bach-Str. 11  
Sandra Besagic | o 89/45 03 68 90

**Kindergarten, -krippe und -hort Riem**

Stockholmstr. 5  
Julia Eschenbach | o 89/1 59 86 79-0

**Kindergarten, -krippe und -hort Nymphenburg**

In den Kirschen 87  
Oliver Mader | o 89/3 09 05 19 60

**Kindergarten und -krippe Harthof**

Ingolstädter Str. 229  
Daniela Delevic | o 89/31 82 71 31

**Kindergarten und -krippe Obersendling**

St.-Wendel-Str. 23  
Sabine Getz | o 89/7 41 27 78-20

**Kindergarten Isarvorstadt**

Schillerstr. 31  
Eleftherios Papalexiou | o 89/4 40 05 76 98

**Kindergarten Unterschleißheim**

An der Burg 2  
Patricia Baumgart | o 89/32 15 87 96

**JUGENDHILFE**

**Offener Kinder- und Jugendtreff**

Thalkirchner Str. 106  
Karl-Heinz Bötzel | o 89/8 90 83 60-22  
Schulbezogene Sozialarbeit:  
Veronika Muscolino | o 89/8 90 83 60-11

**Berufsbegleitende Jugendhilfe:**

**Azubine plus und Berufsstarterin plus**  
Boschetsrieder Straße 67  
Margaret Jorunn Kirchner | o 89/3 09 04 06-40

**ROTKREUZ-BETRIEBE**

**Altkleider**

Carsten Matzke | o 89/23 73-2 17

**Flohmarkt**

Martina Schreyer | o 89/23 73-2 51

**Mitgliederservice**

Die Mitarbeiter des Teams kümmern sich um sämtliche Themen bezüglich Fördermitgliedschaft und Spenden:

- Rundum-Service für Förderer und Spender
- Ausstellung von Mitgliedsausweisen
- Zuwendungsbestätigungen für Beiträge und Spenden
- Steuerliche Absetzbarkeit der Zuwendungen
- Informationen zur Inlands- und Auslandsrückholung
- Versand hilfreicher Broschüren
- Anmeldung zu den kostenlosen Vorsorgeveranstaltungen
- Allgemeine Fragen zum Roten Kreuz, z. B. zu den Seniorenheimen, zum Hausnotruf oder zu Essen auf Rädern



Fotos: Sascha Kletzsch und BRK-KV München

Ihre Ansprechpartner beim Mitgliederservice:  
Brigitte Ziegelowski (l. o.) mit Mirijana Hadrovic, Andrea Tögel und Nick Nachtsheim.  
Tel. o 89/23 73-2 22, [mitgliederservice@brk-muenchen.de](mailto:mitgliederservice@brk-muenchen.de)

**Servicestelle Ehrenamt**

Sie interessieren sich für ein freiwilliges Engagement? Die Servicestelle Ehrenamt hilft Ihnen gern weiter:

Tel. o 89/23 73-2 85 (Mo-Do 9-12 Uhr)

[servicestelle-ehrenamt@brk-muenchen.de](mailto:servicestelle-ehrenamt@brk-muenchen.de)

Fax: o 89/23 73 44-2 85

Persönlich: Nach Vereinbarung

Postalisch:

BRK Kreisverband München  
Servicestelle Ehrenamt  
Perchtinger Str. 5  
81379 München



Fotos: Sascha Kletzsch und BRK-KV München

(V.l.) Volker Ruland, Birgit Schirmer, Krisztina Bradeanu, Sylvie Schmitt-Spacek, Bianca Heller und Marlene Berninger. Sie beraten rund um ehrenamtliche Tätigkeiten und vermitteln Interessenten in die unterschiedlichen Aufgabengebiete.

**EHRENAMTLICH AKTIV IM ROTEN KREUZ**

Informieren Sie sich über unsere vielfältigen Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement in allen unseren Einrichtungen, zum Beispiel:

- Altenbetreuung
- Jugendarbeit
- Migrationsdienst
- Sanitäts- und Betreuungsdienst
- Wasserwacht
- Bergwacht
- Jugendrotkreuz
- Katastrophenschutz
- Fachdienst Technik und Sicherheit
- Fachdienst für Information und Kommunikation
- BRK-Sani-Skater
- Fachdienst Psychosoziale Notfallversorgung
- Frauensozialdienst
- Rettungshundestaffel
- BRK-Motorradgruppe  
Servicestelle Ehrenamt | o 89/23 73-2 85
- Hausnotruf  
Hausnotruf-Team | o 89/23 73-2 75
- Freiwilliges Soziales Jahr
- Bundesfreiwilligendienst  
Wolfgang Hipf | o 89/23 73-2 97
- Musikzug  
Robert Binder | o 1 60/3 87 57 93

# Hmm, das schmeckt!



- REBEDRE (5)
- ZITASEPI (2)
- LUWNASS (6)
- BIERHEM (4)
- NALLEVI (2)
- NANEBA (6)
- NETZIRO (4)

Unser kleiner Freund ist voller Vorfreude auf sein Rieseneis. Wenn du die Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringst, ergibt jede Zeile eine Eissorte, die der Bär in seiner Waffel hat. Die Zahl hinter dem Wort nennt den Buchstaben, der für das Lösungswort gebraucht wird. Wie lautet es?



Foto: Mattel

**MACH MIT**  
BEIM PREISRÄTSEL

Sende uns das Lösungswort, und mit etwas Glück gewinnst du eines von fünf **Harry-Potter-UNO-Spielen**. Harry, Hermine, Ron, Professor Dumbledore und weitere Figuren aus Hogwarts sind jetzt bei UNO mit von der Partie. Besondere Aktionskarten sorgen für Spannung, vor allem die mit dem Sprechenden Hut! Wird diese Karte gespielt, muss ein ausgewählter Mitspieler so lange Karten ziehen, bis eine Gryffindor-Karte kommt. Andere Aktionskarten sind Aussetzen, Retour, „Zieh zwei“ und Farbenwahl. Ein tolles Spiel für Harry-Potter-Fans ab sieben Jahren.

**DAS**  
**LÖSUNGSWORT**

--	--	--	--	--	--	--

**LAUTET:**

### Unser Briefkasten:

**BRK-Kreisverband München, Mitgliederservice**  
Perchtinger Str. 5, 81379 München  
Fax: 0 89/23 73-4 42 22 , [mib-raetsel@brk-muenchen.de](mailto:mib-raetsel@brk-muenchen.de)

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Einsendeschluss ist der 30.6.2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

### Gewinner aus Heft 1/23

#### Über unsere Eintrittskarten fürs Deutsche Museum freuten sich:

R. Herzfeldt, E. Hetrich, K. Hofbauer, E. Turgut.

Lösung: SENIORENEINRICHTUNG

Die Gewinner der Museumstickets: M. Birke, H. Bremer, E. Hofbauer, L. Luca.

Lösung: 8

### Impressum

**Menschen im Blickpunkt** ist das Mitgliedermagazin des Bayerischen Roten Kreuzes, Kreisverband München, und erscheint vierteljährlich jeweils Anfang März, Juni, September, Dezember. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. **Inhaber und Verleger** Bayerisches Rotes Kreuz (Körperschaft des öffentlichen Rechts), Kreisverband München, Perchtinger Str. 5, 81379 München **Herausgeber** Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband München **Supervision** Günter Hintermaier,

Andrea Fruscher **Redaktion** Jutta Dyhr Gerd Grieshaber GbR, Jutta Dyhr (verantwortl.), Otto-Hahn-Str. 13b, 85521 Riemerling, Tel. 0174/566 66 36, [jd@dyhrgrieshaber.de](mailto:jd@dyhrgrieshaber.de) **Projektleitung, Produktionssteuerung, Anzeigenleitung** Steffi Schiffner, Otto-Hahn-Str. 13b, 85521 Riemerling, Tel. 0 89/95 48 62 83, [kontakt@steffi-schiffner.de](mailto:kontakt@steffi-schiffner.de) **Art-Direktion** Gerd Grieshaber **Druck** Konradin Druck GmbH, Kohlhammerstr. 1-15, 70771 Leinfelden-Echterdingen



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet



# SEHEN UND STAUNEN



ALTE  
PINAKOTHEK

Wir haben die Meister.

[pinakothek.de](http://pinakothek.de)



**BEWÄHRT  
ZUVERLÄSSIG  
SICHER**



**BAVARIA  
Treppenlift**

**Markentreppenlifte zum günstigen Preis**

- ✓ für gewendelte und gerade Treppen
- ✓ neu oder gebraucht
- ✓ bis 5 Jahre Garantie
- ✓ auch Miete und Finanzierung
- ✓ alles aus einer Hand

- ab 0 € bei Pflegegrad 1
- passt praktisch überall

- ✓ schnelle Lieferung
- ✓ fachgerechter Einbau
- ✓ 24 Stunden-Service
- ✓ freundliche Beratung
- ✓ kostenloses, unverbindliches Angebot

**Kostenfrei anrufen: 08 00 / 58 88 654**

## Bavaria Treppenlift

*(ik) – Kompetenz, langjährige Erfahrung, freundlicher Service und Flexibilität sind die Stärken von Bavaria Treppenlift.*

**Bavaria Treppenlift** berät in allen Fragen rund um den Treppenlift – von Einbaumöglichkeiten (auch in Mietwohnungen) bis hin zu Finanzierungsfragen und Zuschüssen durch die Pflegeversicherung/Krankenkassen oder andere Kostenträger. Treppenlifte können nach Prüfung durch die Regierung Oberbayern oder der Stadt München bezuschusst werden. Gerne unterstützt Sie Bavaria Treppenlift bei der Antragstellung. Durch diesen kostenlosen und kompetenten Service

ist die Anschaffung eines Treppenlifts für jedermann möglich. Die Montage dauert nur vier Stunden und verursacht keinerlei Schmutz. Auch nach dem Einbau verbleibt Bavaria Treppenlift Ihr kompetenter Ansprechpartner.

**Bavaria Treppenlift** versteht sich als Dienstleister in Sachen Mobilität und Barrierefreiheit. Bavaria Treppenlift bedeutet: Treppenlift vom Spezialisten! Das umfangreiche Sortiment an Modellen für den Innen- oder Außenbereich in vielen ansprechenden Farben mit zahlreichen Optionen garantiert optimale Anpassung des Treppenlifts an Ihre Bedürfnisse und Ihr Wohnambiente. Alle Anlagen sind ISO und CE zertifiziert. Sie erfüllen die strengen europäischen und deutschen Sicherheitsnormen und werden fachgerecht und sauber eingebaut.

**Sicherheitseigenschaften** wie automatischer Sensor-Stopp, Dreh- und Klappsitz, selbstladernder Akkumotor, Beckengurt, Sicherheitsendschalter, zeitverzögerter Sanft-Start und -Stopp, durchgehende Bediensteuerung sowie mobile Fernsteuerung sind bei allen Treppenliften Standard.



Das umfangreiche Sortiment an Modellen für den Innen- oder Außenbereich in vielen ansprechenden Farben mit zahlreichen Optionen garantiert Ihnen optimale Anpassung Ihres Treppenlifts an Ihr Wohnambiente