

Sept
2023

Das Magazin des
Münchener Roten Kreuzes

menschen im blickpunkt



Lebenslange Freundschaft

Was macht sie so besonders?

40 Jahre Krebsberatung: Wie sie beim Leben mit der Krankheit hilft

Spider Murphy Gang: Im Gespräch mit dem Sanitätsdienst auf Tollwood

Transparenz: So arbeiten wir mit Ihrem Geld

 Bayerisches
Rotes
Kreuz

BRK-Kreisverband
München

Klug vorsorgen!



Experten geben Rat.

Rechtsanwalt Dr. Jürgen Langer gibt für das Münchner Rote Kreuz kostenlose Seminare zur klugen Vorsorge.

Termine:

Donnerstag, 9. November 2023, 15 bis 17 Uhr

Testament – auf Nummer sicher auch beim letzten Willen


Donnerstag, 16. November 2023, 15 bis 17 Uhr

Kluge Vorsorge durch Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

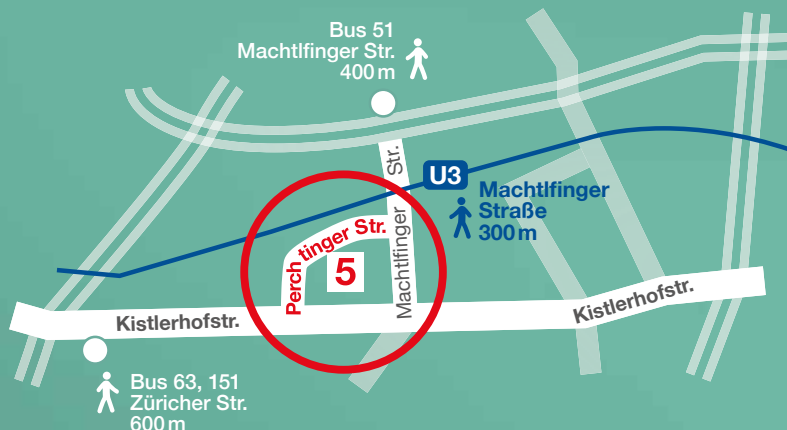
Donnerstag, 23. November 2023, 15 bis 17 Uhr

Im Alter allein zu Hause – und dabei gut versorgt

Ort:

Casino im Parterre, Perchtinger Str. 5, 81379 München, barrierefreier Zugang 

MVV: U3 oder Bus 51 bis Machtlfinger Straße



Kostenlose Teilnahme – jetzt anmelden:



Teilnahme nur nach Voranmeldung unter
0 89/23 73-2 22



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

BRK-Kreisverband
München

Titelthema

10 Ein ganzes Leben lang befreundet – wie bereichernd!



Foto/Titelfoto: Bethel Fath

AKTUELL

- 04** Nachrichten aus dem Kreisverband
- 08** Was machen wir mit Ihrem Geld?

REPORT


- 10** Freunde fürs Leben
Was macht die Beziehung so besonders?
- 18** Kraft für die Genesung tanken
40 Jahre Krebsberatung des Münchner Roten Kreuzes
- 26**  „Wir hoffen immer, dass alles gut ausgeht!“
Die Spider Murphy Gang tauschte sich mit dem Tollwood-Sanitätsdienst aus.

Foto: Hargenfoto

RÄTSEL

- 14** Quiz: Der Friedensengel
- 17** Kreuzworträtsel
- 34** Die Seite für Kids mit Grips
Gewinner der vergangenen Ausgabe

HILFE KOMPAKT

- 15** Der Berg ruft!
Tipps für Ersthelfer bei Erschöpfung und Kreislaufproblemen

SPEKTRUM

- 16** „Toter Winkel ohne Ende“
Fahrtraining in Spezialfahrzeugen

GESUNDHEIT

- 24** Gut im Biss
Eine Fehlstellung der Zähne kann die Ursache für ganz andere Leiden sein.

LEBENSILFE

- 30** Wenn ein Angehöriger verstorben ist
Gut zu wissen, was alles an Organisatorischem zu erledigen ist.

SERVICE

- 32** Wir sind für Sie da!
- 34** Impressum

Die Zeitarbeit in der Pflege muss reguliert werden!

Unser Langzeitpflege-System steht wegen wachsenden Bedarfs bei gleichzeitigem Rückgang von Personal mittelfristig vor dem Kollaps. Und leider ist absehbar, dass die vom Bundestag beschlossene Pflegereform nicht den notwendigen Verbesserungsschub bringt. Gemeinsam mit der ARGE, der Arbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtspflege in München, zu der auch das Münchner Rote Kreuz gehört, wiederholen wir daher unsere Forderungen zur dringend notwendigen Stabilisierung des Pflegesystems. Einen Punkt wollen wir dabei besonders hervorheben:

Unsere Gesellschaft sollte sich eine aktivierende Pflege leisten, in der der Tagesablauf nach dem Biorhythmus der Bewohner gestaltet wird, die Pflegekräfte deren Bedürfnisse kennen und darauf aufbauend die Wohn- und Lebenssituation individuell gestalten. Der Einsatz von Zeitarbeitskräften kann jedoch dazu führen, dass diese Standards untergraben werden, denn sie werden kurzfristig, ohne nähere Kenntnis der zu Pflegenden eingesetzt. Durch den Mangel an Mitarbeitern haben die Träger von Pflegeeinrichtungen keine Alternative und zahlen für Zeitarbeit sehr hohe Preise. Dies führt zu einem Lohngefälle zwischen Zeitarbeitskräften und tariflich bezahlten Stammbeschäftigten. Zudem können Zeitarbeitsfirmen ihren Pflegekräften attraktivere Arbeitsbedingungen bieten, weil diese weit weniger Verantwortung als die Stammbeslegschaft tragen und nur in den beliebten Schichten von Montag bis Freitag arbeiten. Das geht letztlich zu Lasten der Bewohner und der ohnehin angeschlagenen Attraktivität des Pflegeberufes. Der Gesetzgeber ist aufgerufen, eine stärkere Regulierung bis hin zum Verbot von Zeitarbeitseinsatz in der Pflege zu prüfen.

Das Münchner Rote Kreuz geht einen eigenen Weg: Soeben hat unsere Schule für generalistische Pflege unter dem Dach der Rotkreuz Akademie eröffnet. Damit wollen wir der Personalnot langfristig entgegenwirken.



Foto: Sascha Kleitzsch

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

WASSERWACHT

Schnelle Ortung von Vermissten

Wenn ein Badegast in einem Gewässer vermisst wird, zählt jede Minute. Doch bei der Suche reicht die Sicht im Wasser oft nicht weit. Zur schnellen Lokalisierung eines untergegangenen Menschen hilft der Wasserwacht nun ein Unterwasser-Scanner, der einen Suchbereich von bis zu achttausend Quadratmetern und fünfzig Meter Wassertiefe in kürzester Zeit abscannen kann. Das Gerät ortet nicht nur deutlich schneller als Taucher, sondern kann bereits arbeiten, während sich die Taucher noch für ihren Einsatz fertig machen. Sieben dieser Geräte orderte die Wasserwacht für die von ihr betreuten Seen im Stadt- und Landkreis München.

Um vermisste Personen schnellstmöglich aufzufinden oder sich einen Überblick aus der Luft zu verschaffen, setzt die Wasserwacht vermehrt Drohnen ein. In Lehrgängen werden die Helfer zu Drohnenpiloten ausgebildet. Über elf erfolgreiche Absolventen verfügen die Ortsgruppen bislang.



Fotos: BRK Wasserwacht München

Modernste Technik, wie Unterwasser-Scanner und Drohnen, hilft der Wasserwacht beim Auffinden von vermissten Badegästen.

JRK betreute KiKS

„Platz für die Kinderkultur“ wollen die Organisatoren des KiKS-Festivals schaffen. Mitte Juni war es wieder so weit, und die Alte Kongresshalle vibrierte unter den Stimmen der vielen Kinder und Eltern, die bei den ausgefallenen Aktivitäten des „Kinder-Kultur-Sommers“ mitmachten. Das Jugendrotkreuz betreute die Veranstaltung sanitätsdienstlich, versorgte verletzte Besucher und Mitarbeitende. Bis auf kleinere Hilfeleistungen verliefen die drei Tage relativ ruhig.

Tag des Bevölkerungsschutzes

Den „Tag des Bevölkerungsschutzes“ am 24. Juni nahm das Münchner Rote Kreuz zum Anlass, seinen vielen ehrenamtlichen Einsatzkräften, die bei schweren Notlagen wie Naturkatastrophen, Unfällen mit vielen Verletzten oder Terrorakten unmittelbar Hilfe leisten, zu danken. Rund um die Uhr halten sich spezialisierte Einheiten für den Ernstfall in Bereitschaft, neben den Schnelleinsatzgruppen Behandlung und Transport sowie der Rettungshundestaffel zum Beispiel Helfer, die sich um Verpflegung, technische Infrastruktur und Kommunikationsmittel, um die Betreuung Hilfsbedürftiger oder psychosozialen Beistand kümmern.



Foto: DRK/Kai Kranich



Foto: BRK/Martin Reichel

Gleich ausprobieren, was vorher gezeigt wurde: Die Passanten am Rotkreuzplatz konnten im Trainingsareal des Roten Kreuzes ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen.

Leben retten kann ganz einfach sein

Am „Tag der Ersten Hilfe“, zu dem das Münchner Gesundheitsreferat heuer am 1. Juli aufgerufen hatte, gab es am Rotkreuzplatz wieder jede Menge Erste-Hilfe-Übungsmöglichkeiten für die Bevölkerung. Mit dabei waren auch die Ausbilderinnen und Ausbilder des Jugendrotkreuzes und demonstrierten, wie simpel lebensrettende Handgriffe sein können.

„Interkulturelle Küchengespräche“ jetzt auch im ASZ Maxvorstadt

Eine Erfolgsgeschichte aus dem Alten- und Servicezentrum Lehel, das das Münchner Rote Kreuz betreibt, macht Schule: Ehrenamtliche Helfer kochen gemeinsam mit den Besuchern Gerichte aus aller Herren Länder, tauschen sich dabei aus und genießen den Verzehr in großer Runde. Das Konzept kam im Lehel so gut an, dass nun auch das ASZ Maxvorstadt „Interkulturelle Küchengespräche“ anbietet.



Vielseitiges Programm im Familientreff des

13. Bürger- und Kulturtreffs

Im neuen Wohngebiet „Prinz-Eugen-Park“ auf dem früheren Kasernengelände in Bogenhausen beauftragte die Stadt das Münchner Rote Kreuz mit der Trägerschaft des „13. Bürger- und Kulturtreffs“. In dessen Rahmen entstand zunächst ein Familientreff für sozial benachteiligte Eltern mit kleinen Kindern.

Das Programm macht Lust zum Mitmachen: Interkulturelles Kochen, ein Familien- und ein Mütter-Café, Elterngruppen, eine Krabbelgruppe und ein Eltern-Baby-Treff bringen die Familien zusammen. In der Offenen Beratung können sie sich Tipps von Fachkräften geben lassen, während die Kita-Finder-Sprechstunde bei der Suche nach einem Betreuungsplatz unterstützt.

Schüler spenden für Erdbebenopfer

Foto: BRK-KV München



Aus den Händen von Vertrauenslehrerin Daniela Renofio-Quatram und Schulleiter Michael Schwarzer nahm Karl-Heinz Demenat (M.), Vorsitzender des Münchner Roten Kreuzes, den Spendenscheck entgegen.

Im Rahmen ihres Maifestes sammelten Schüler der Joseph-von-Fraunhofer-Realschule Geld für die Erdbebenhilfe in der Türkei und in Syrien. Fast 1.800 Euro kamen dabei zusammen, die die Schüler dem Roten Kreuz spendeten.

Rückholddienst im Einsatz

In Dänemark und in Spanien konnte der DRK-Rückholddienst zwei Mitgliedern des Münchner Roten Kreuzes nach Stürzen am Urlaubsort schnell und unbürokratisch helfen. Ausländische und deutsche Ärzte klären zunächst die Notwendigkeit. Die Transfers im Rettungswagen zum Linienflieger oder Ambulanzjet des Flugdienstes und, zurück in der Heimat, in ein örtliches Krankenhaus sind im Leistungspaket inbegriffen. Während des gesamten Transports wird der Patient medizinisch betreut. Ein solcher Rücktransport ist teuer, über eine Fördermitgliedschaft beim Münchner Roten Kreuz jedoch kostenlos. So konnten sich die beiden Urlauber nach ihrer Rückkehr voll und ganz auf ihre Genesung konzentrieren.

LEUTE

RUDOLF SCHEIBENZUBER

Der Leiter der Rotkreuz Akademie ist nun auch Leiter der Abteilung Bildung beim Münchner Roten Kreuz. Seit 49 Jahren ehrenamtlich beim BRK engagiert, fokussierte er sich auf die Ausbildung des Nachwuchses, für die er zahlreiche Zusatzqualifikationen erwarb. „Ich bin leidenschaftlicher Pädagoge“, so der 62-Jährige, „der sein Augenmerk auf die Weiterentwicklung pädagogischer Ansätze legt.“



Foto: BRK-KV München



Jugendrotkreuz ganz vorn dabei!

Beim JRK-Bezirkswettbewerb Mitte Juni in der Nähe von Freising trat das Jugendrotkreuz mit drei Teams an. Die Kinder und Jugendlichen mussten sich in Disziplinen wie Rotkreuz-Wissen und Erster Hilfe in Theorie und Praxis beweisen. Lohn der Mühen: ein fünfter und ein zweiter Platz, mit dem das Team gleichzeitig das Startticket für den Landeswettbewerb in München löste.

SOMMER-SANITÄTSDIENSTE

EINE AUSWAHL

Fronleichnamsprozession

30 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer sowie ein Notarzt betreuten am 8. Juni den Festgottesdienst auf dem Marienplatz und die anschließende Prozession durch die Münchner Innenstadt. Fünf mobile Wachen und eine Unfallhilfsstelle im Rathaus standen Hilfesuchenden offen.

Blade Nights

Jeden Montagabend, wenn die Prozession Tausender Inline-Skater durch München rollt, sind auch die Einsatzkräfte der Rotkreuz-Bereitschaften in Bewegung. Auf Rollschuhen, auf dem Einsatzmotorrad oder im Rettungswagen begleiten sie den Tross, um im Notfall schnell vor Ort zu sein.



Foto: BRK / Kevin Hartung

B2Run

Die Hitze flirtete, als am 11. Juli 30 000 Läuferinnen und Läufer im Olympiapark zum B2Run antraten. Hundert ehrenamtliche Einsatzkräfte des Münchner Roten Kreuzes leisteten 287-mal Erste Hilfe – im Vergleich zu den Vorjahren zwar ein erhöhtes Einsatzaufkommen, bei den hohen Temperaturen hatte man aber mit noch mehr Verletzungen und Erkrankungen gerechnet.

Sommernachtstraum

Das Open-Air-Festival im Olympiapark am 15. Juli mit zahlreichen Bühnen-Acts und einem Riesenfeuerwerk zum Abschluss wurde vom Sanitätsdienst des Münchner Roten Kreuzes betreut. Die Helfer hielten sich an verschiedenen Stützpunkten bereit.

Muddy Angel Run

Ein Tag zwischen Schlamm und Schaum erwartete die Teilnehmerinnen des beliebten Fun-Rennens Ende Juli in Haar. 15 spaßige Hindernisse auf fünf Kilometern Laufstrecke galt es zu überwinden – da blieben medizinische Zwischenfälle nicht aus. Die Sanitäterinnen und Sanitäter des Roten Kreuzes kümmerten sich um die Patientinnen.

Schwimmbegleitung für Kinder und Eltern

Immer weniger Kinder machen einen Schwimmkurs. Daher leitet die Münchner Wasserwacht Eltern an, wie sie ihren Kindern das Schwimmen auf einfache Art selbst beibringen können. Über fünf Tage Ende Mai kamen 20 Kinder mit ihren Eltern ins Naturbad Furth in Oberhaching und ins Phönix-Bad Ottobrunn, um die sogenannte Schwimmbegleitung zu üben. Die Teilnahme war kostenlos. Bald zeigten sich mit ersten eigenständigen Schwimmzügen deutliche Erfolge – ein Beleg dafür, wie einfach es ist, das Schwimmen zu lernen und zu lehren.

Wie Familien selbst aktiv werden können, beschreibt die Wasserwacht Bayern in ihrer Broschüre „Selfmade-Schwimmkurs“, die interessierte Eltern oder Großeltern auf www.selfmade-schwimmkurs.de kostenfrei herunterladen können. Die Broschüren mit jeweils einer Schwimmnudel und Badeente übergab die Wasserwacht in 380 praktischen Taschen als „Schwimmerntaschen“ an Kita-Kinder. Denn eine gezielte Wassergewöhnung legt den Grundstein für das Schwimmenlernen.



Foto: BRK/Kevin Hartung

Die Übergabe der Schwimmerntaschen in der Kita "Regenbogenland" in Sendling: links Oliver Schütz von der Wasserwacht München und Monika Schmid, stv. Geschäftsführerin des Münchner Roten Kreuzes, in der Mitte Monika Linster vom Referat Kita des Kreisverbandes, rechts Michael Welzel, Leiter der Wasserwacht München.

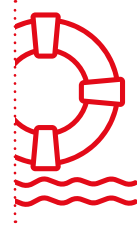


Rockchor on stage

Das „Mental Health Arts Festival“ will aufzeigen, wie viel gute Laune es erzeugt, mit Kultur gegen Ängste und Depressionen anzugehen. Am 8. Juli brachten die Initiatoren im Gasteig HP8 Betroffene mit den vielfältigsten Angeboten zusammen. Diskussionen, gemeinsames Singen, Poetry Slam, Tanzworkshops, kreatives Zeichnen, Meditationen, Yoga und zahlreiche weitere Aktivitäten luden zum Mitmachen und Zuhören ein.

Am späten Nachmittag gehörte die Bühne dem Rock- und Popchor des Alten- und Servicezentrums Bogenhausen. Schon seit Jahren reißen die etwa 40 Mitglieder zwischen 64 und 87 Jahren mit ihren Songs und ihrer Energie das Publikum mit – der perfekte Schwung, um nach einer Phase der Schwermut wieder Licht am Horizont zu sehen.

Wasserwacht rettet zwei Leben



Die heißen Temperaturen am zweiten Juli-Wochenende sorgten an den Seen in und um München für zahlreiche Einsätze der Wasserwacht. Dabei gerieten zwei Badegäste in Lebensgefahr. Am Lerchenauer See konnte eine Helferin eine bewusstlose 45-jährige Nichtschwimmerin, die bereits untergegangen war, ans Ufer holen. Aufgrund des schnellen Eingreifens überlebte die Frau und konnte in kreislaufstabilem Zustand in eine Klinik transportiert werden. Am Riemer See bemerkten Wasserwacht-Helfer vor ihrer Wachstation ein Kleinkind, das bäuchlings im See trieb. Schnell brachten sie das Kind an Land und versorgten es medizinisch. Glücklicherweise hatte es nicht lange im Wasser gelegen und begann nach der Rettung umgehend zu schreien.

Zurück zu den Rotkreuz-Ursprüngen



Foto: Anselm Stieminger

Mitte April reisten Aktive des Münchner Roten Kreuzes ins italienische Städtchen Solferino, um dort mit Mitgliedern aus aller Welt die Entstehung und die Werte der Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung zu feiern. Im Gedenken an die blutige Schlacht, die dort zur Gründung des Roten Kreuzes geführt hatte, fanden sich die Teilnehmenden zum alljährlichen Fackelumzug zusammen, der das Licht der Menschlichkeit symbolisieren soll.

Was machen wir mit Ihrem Geld?

Mittelherkunft und -verwendung 2022



Während Kapitalgesellschaften in Deutschland ihre Bilanz, die Namen der Geschäftsführung, die Anzahl der hauptamtlichen Mitarbeiter und anderes offenlegen müssen, sind Hilfsorganisationen nicht verpflichtet, die Öffentlichkeit über die Herkunft und Verwendung ihrer Mittel zu informieren.

Das Münchner Rote Kreuz jedoch stellt sich dieser Verantwortung. In Zusammenarbeit mit Transparency Deutschland e. V., der deutschen Tochter von Transparency International, veröffentlicht der BRK-Kreisverband München auf seiner Webseite

www.brk-muenchen.de/transparenzbericht

zehn Punkte, die jedem Interessenten einen Einblick in den Verband geben. Dazu zählen unter anderem die Satzung, die Namen der wesentlichen Entscheidungsträger sowie Angaben über Mittelherkunft, Mittelverwendung und Personalstruktur.

Darüber hinaus laden die Vorstandsmitglieder des Kreisverbands unter www.brk-muenchen.de/vorstand interessierte Bürger, Spender, Fördermitglieder und Unterstützer ein, bei Bedarf Kontakt mit ihnen aufzunehmen.



Dieser Zehn-Punkte-Katalog ist auch als Drucksache beim Mitgliederservice (Tel. o 89/23 73-2 22) erhältlich.

Das Münchner Rote Kreuz darf als Mitglied der „Initiative Transparente Zivilgesellschaft“ deren Logo in seinen Publikationen verwenden:



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

Das Münchner Rote Kreuz ist eine von mehr als 1500 Non-Profit-Organisationen, die die Selbstverpflichtungserklärung von Transparency Deutschland e. V. unterzeichnet haben.

Alle Angaben der Geldbeträge in Euro.

| BILANZ ZUM 31.12.2022 | 2022 | 2021 |
|----------------------------|--------------------|--------------------|
| AKTIVA | | |
| Anlagevermögen | 114.466.182 | 113.892.194 |
| Umlaufvermögen | 36.033.671 | 21.495.553 |
| Rechnungsabgrenzungsposten | 140.287 | 79.231 |
| Summe Aktiva | 150.640.141 | 135.466.978 |

| | | |
|---|--------------------|--------------------|
| PASSIVA | | |
| Eigenkapital | 41.592.197 | 30.280.309 |
| Sonderposten aus Zuschüssen und Zuweisungen | 8.006.906 | 7.342.170 |
| Zweckgebundene Mittel | 762.914 | 398.237 |
| Rückstellungen | 8.545.417 | 4.603.444 |
| Verbindlichkeiten | 89.574.787 | 90.522.890 |
| Rechnungsabgrenzungsposten | 2.157.920 | 2.319.928 |
| Summe Passiva | 150.640.141 | 135.466.978 |

| GEWINN- & VERLUSTRECHNUNG | 2022 | 2021 |
|--|-------------------|-------------------|
| Erträge aus satzungsgemäßer Betätigung | 86.230.261 | 76.298.318 |
| Erträge aus Vermietung und Verpachtung | 7.619.375 | 5.652.611 |
| Sonstige betriebliche Erträge | 2.877.124 | 3.081.882 |
| Summe der Erträge | 96.726.760 | 85.032.811 |
| Leistungsaufwand | 23.902.591 | 20.341.103 |
| Personalaufwand | 52.470.910 | 47.117.666 |
| Abschreibungen | 4.851.834 | 4.322.804 |
| Sonstige betriebliche Aufwendungen | 2.983.277 | 2.256.096 |
| Summe der Aufwendungen | 84.208.612 | 74.037.669 |
| Betriebsergebnis | 12.518.148 | 10.995.142 |
| Erträge aus Beteiligungen | 0 | 0 |
| Erträge aus Wertpapieren und Finanzvermögen | 2.188 | 2.518 |
| Sonstige Zinsen und ähnliche Erträge | 51.347 | 7.401 |
| Abschreibungen auf Finanzanlagen und auf Wertpapiere d. UV | 4.420 | 5.085 |
| Zinsen und ähnliche Aufwendungen | 1.047.011 | 1.020.878 |
| Finanzergebnis | -997.896 | -1.016.044 |
| Steuern vom Einkommen und vom Ertrag | 21.686 | -56.587 |
| Sonstige Steuern | 186.679 | 67.072 |
| +Jahresüberschuss/-Jahresfehlbetrag | 11.311.887 | 9.968.613 |
| Entnahmen aus Rücklagen | 0 | 0 |
| Einstellung in Rücklagen | 90.269 | 183.900 |
| Vermögensänderung/Ergebnis | 11.221.619 | 9.784.714 |



Foto: iStock.com/Devonyu

| ZUWENDUNGEN | 2022 | 2021 |
|----------------------------|------------------|------------------|
| Förderbeiträge | 4.839.556 | 4.631.669 |
| Geldspenden | 908.863 | 581.005 |
| Testamentspenden | 316.658 | 503.112 |
| Sach- und Leistungsspenden | 46.440 | 74.146 |
| Sonstiges | 10.000 | 5.450 |
| Summe | 6.121.517 | 5.795.383 |

Den mehr als 4000 ehrenamtlich aktiven Mitgliedern und freiwillig Aktiven in fünf Gemeinschaften (Bereitschaften, Wasserwacht, Bergwacht, Jugendrotkreuz, Wohlfahrts- und Sozialarbeit) stehen über 60 000 Fördermitglieder und Tausende weiterer Spender und Gönner tatkräftig zur Seite. Diese Unterstützer ermöglichen mit ihren finanziellen Zuwendungen die Anschaffung professioneller Ausrüstung und Ausstattung sowie eine fundierte Ausbildung der Helfer und Einsatzkräfte.

| MITARBEITER 2022 | Stichtag 31.12.2022 |
|---|---------------------|
| Voll- und Teilzeitmitarbeiter inkl. Azubis (davon 387 „Minijob“-Verhältnisse) | 1315 |
| Freiwillige Freiwilliges Soziales Jahr | 22 |
| Freiwillige Bundesfreiwilligendienst | 10 |

| MITGLIEDER 2022 | Stichtag 31.12.2022 |
|--|---------------------|
| Ehrenamtlich aktive Mitglieder und freiwillig Aktive gesamt | 4069 |
| Davon | |
| in den Bereitschaften | 2320 |
| in der Wasserwacht | 798 |
| in der Bergwacht | 200 |
| im Jugendrotkreuz | 293 |
| in der Wohlfahrts- und Sozialarbeit | 458 |
| Fördermitglieder | 66354 |



Foto: Bethel Fath

Roland Ahl (l.) und Günther Kleitner kennen sich seit ihren Jugendtagen als ehrenamtliche Helfer beim Münchner Roten Kreuz. Seitdem haben sie gemeinsam die unterschiedlichsten Probleme und Projekte gemeistert.

Freunde fürs Leben

Eine Freundschaft, die seit der Kindheit währt, ist oft anders als die Bekanntschaften im Erwachsenenalltag. Warum der lebenslange Kontakt eine ganz besondere Basis sein kann, schildern „alte“ Freunde.



Seit 43 Jahren krieg ich ihn einfach nicht los“, sagt Roland Ahl über seinen besten Freund Günther Kleitner und lacht. Dabei haben die beiden gar nicht jeden Tag Kontakt. „Aber wenn was ist“, meint Günther Kleitner, „dann ruft man sich an.“

Vor Kurzem haben die beiden gemeinsam Urlaub in Norwegen gemacht. Mit ihren Ehefrauen, die sich ebenfalls gut verstehen. Seit sich die Männer, damals 15 und 16 Jahre alt, in ihrem Ehrenamt beim Münchner Roten Kreuz kennenlernten, gab es in ihrer Freundschaft nie irgendeine Unterbrechung. Das Beständige ist es auch, was beide an ihrer Verbindung schätzen. „Roland ist zuverlässig und hilfsbereit“, hebt Günther Kleitner hervor. „Er ist immer da, wenn ich ihn brauche. Ich könnte ihn mit allen Sorgen und Nöten zu jeder Tages- und Nachtzeit anrufen.“ Roland Ahl fügt hinzu: „Wenn ich einen Rat brauche, vertraue ich Günther. Gerade bei Themen, die man vielleicht nicht jedem erzählt. Er sagt mir dann ehrlich seine Meinung. Auch, wenn ihm etwas nicht passt.“ Und sollte es dabei laut und emotional werden, dann denken sich die beiden nichts dabei. Sie kennen sich in- und auswendig und wissen, wie sie den anderen zu nehmen haben. „Wie er denkt und fühlt und welche Meinung er hat“, ergänzt Günther Kleitner.

Foto: Privat



Bräutigam Roland (l.) mit seinem Trauzeugen Günther während der Hochzeitsfeier 1986. Auch die Ehefrauen, die zufälligerweise beide denselben Beruf ausüben, verstanden sich von Anfang an prächtig.

Sie kennen Eltern und Geschwister des anderen, ihre Kinder wurden miteinander groß.

Schon als Jugendliche tickten sie ähnlich. Disco-besuche gab es weniger; beide verbrachten ihre Freizeit weitgehend beim Roten Kreuz. Im Jahr des Kennenlernens feierten sie bereits Silvester zusammen, später kamen die heutigen Ehefrauen dazu (beide Kinderkrankenschwester), manchmal fuhr man gemeinsam in den Urlaub. Sie kennen Eltern und Geschwister des anderen, und ihre Kinder wurden miteinander groß. Die Kleitners sind die Trauzeugen der Ahls. Roland Ahl ist der Patenonkel der jüngsten Kleitner-Tochter und war bei den Kindern ein beliebter Nikolaus. Auch beim Hausbau

des Freundes spielte er eine entscheidende Rolle. Und als er vor sieben Jahren in Italien einen Herzinfarkt hatte, kam Günther angereist und holte ihn nach Hause. „Wir haben miteinander Scheiß erlebt und Scheiß gemacht“, fasst Roland Ahl die besondere Beziehung der beiden 58-Jährigen zusammen. Günther Kleitner formuliert es so: „Wir gehen zusammen durch dick und dünn. Ich weiß, dass Roland mich nie hängen lassen würde.“

Das Besondere an ihrer Freundschaft betonen auch Ulrike Rottmann, Irmtraud Hare



1948 feierten die drei Freundinnen Fasching miteinander. 75 Jahre später treffen sie sich bei Irmtraud in England, wohin diese vor Jahrzehnten geheiratet hat (v. l. Irmtraud, Helga, Ulrike).

Beim Treffen zum 60-jährigen Abitur war die alte Vertrautheit sofort wieder da.

und Helga Lindworsky. 1947, in der ersten Klasse des Gymnasiums, lernten sie sich kennen – als Nachbarskinder taten sie sich für den Schulweg zusammen. Völlig unterschiedlich war ihre häusliche Situation: Irmtrauds Familie hatte während des Krieges aus Ostpreußen flüchten und alles zurücklassen müssen. Zu fünft wurden sie in einem Zimmer einquartiert. Der Vater, eigentlich Orthopädie-Meister, ernährte jetzt Frau und Kinder mit Ausbesserungsarbeiten als Schuster. Ulrikes Familie dagegen lebte in großbürgerlichen Verhältnissen, mit zwei Hausmädchen und einem eigenen Unternehmen, Helga entstammte einem Beamtenhaushalt.

Nach der Schule trennten sich ihre Wege: Irmtraud machte als Physik-Ingenieurin in einem Weltkonzern Karriere und heiratete nach England. Helga verschlug es als Chefsekretärin nach Hannover. Ulrike studierte in München und blieb später als Hausfrau in der alten Heimat. Der Kontakt wurde lockerer, die

drei trafen sich in den Ferien oder im Rahmen einer Geschäftsreise. In den Studentenbuden hatte es kein Telefon gegeben, Briefe waren das gängige Medium des Austauschs, später wanderten Heirats- und Geburtsanzeigen hin und her. Irgendwann riss der Kontakt über Jahrzehnte ab.

Heute sind die drei – mittlerweile alle verwitwet – 86 bzw. 87 Jahre alt. Vor sieben Jahren, zum 60-jährigen Abitur, organisierte Helga ein Klassentreffen. Das Wiedersehen empfanden alle drei als sehr bewegend, denn die alte Vertrautheit war sofort wieder da. Nun wurde der Kontakt wieder intensiv. Trotz der weiten Distanzen besuchten sich die Freundinnen, kürzlich fuhren Helga und Ulrike mit dem Zug nach England und quartierten sich eine Woche lang bei Irmtraud ein. „Das Wesentliche an unserer Freundschaft ist ein Grundvertrauen“, sagen sie einmütig. „Wir haben die gleiche Lebenseinstellung, müssen uns nichts mehr vormachen und vor den anderen keine Rolle spielen. Wir führen sehr offene Gespräche und haben gegenseitig Verständnis. Eventuelle Kritik nehmen wir mit Humor.“ Die Selbstverständlichkeit im

„Wenn es sein muss, kann man den anderen alles zumuten.“

Umgang empfinden sie als entspannend. Ulrike meint: „Eine Kinderfreundschaft, die ein Leben lang hält, zeichnet sich aus durch eine Art Urvertrauen. Wenn es sein muss, kann man den anderen alles zumuten und weiß, dass es das Verhältnis nicht beschädigt.“ Und Helga ergänzt: „Du kannst ihnen aber auch nichts vormachen. Dazu kennt man sich zu gut. Sogar wenn es lange Pausen gibt, sind beim ersten Anruf Freude, Herzlichkeit und Interesse sofort wieder da.“ „Statt des Vorwurfs: Warum hast du dich so lange nicht gemeldet?“, fügt Irmtraud an. Das Leben der anderen so gut zu kennen und die gleiche Grundeinstellung zu so vielem zu haben, betrachten sie als Fundament ihrer Freundschaft. Daher fiel es ihnen nach der langen Zeit ohne Kontakt auch so leicht, gleich ganz vertraut an früher anzuknüpfen.

Roland Ahl und Günther Kleitner betrachten gerade die kontinuierliche Freundschaft, das konstante Miteinander als Basis ihrer guten Beziehung. An der gemeinsamen Entwicklung sei die Freundschaft gewachsen. „Wir haben uns unterstützt, wo es nur ging“, resümiert Günther Kleitner. „Dabei hat uns das gemeinsame Engagement im Roten Kreuz zusätzlich verbunden“, sagt Roland Ahl. Beide haben auch andere Freunde. Aber ihre lange, seit den Jugendtagen bestehende Beziehung wissen sie besonders zu schätzen. Günther Kleitner: „Solche Freunde sind selten. Ich bin glücklich, einen zu haben!“

Anzeige

Therme Erding

Wellness in der größten Therme der Welt

35 SAUNEN UND DAMPFBÄDER
THERMALHEILWASSER
WOHLFÜHLPROGRAMM



Foto: mauritius images/Westend61/Michael Malorny

Der goldene Wächter

An 25 Jahre Frieden nach dem Deutsch-Französischen Krieg 1870/71 soll der Friedensengel erinnern. Erkunden Sie die Anlage mit unserem Quiz.

Längere Standortsuche

1895 schrieb die Prinzregent-Luitpold-Stiftung den Entwurf eines Denkmals zur Erinnerung an den Sieg der Deutschen über die Franzosen 24 Jahre zuvor und als Dank für die Segnungen des Friedens aus. Allerdings war damals noch ein anderer Standort vorgesehen – welcher?

- a) Das „Franzosenviertel“ in Haidhausen, dessen Straßen nach französischen Orten benannt wurden und an den zurückliegenden Krieg erinnern sollten.
- b) Ein Areal südlich des Schwabinger Tors, durch das 1805 Kaiser Napoleon und seine Gemahlin Joséphine in München eingezogen waren, um die Hochzeit ihres Sohnes Eugène de Beauharnais mit der bayerischen Prinzessin Auguste Amalie zu feiern.
- c) Die damals noch brachliegende Isarinsel, auf der nur wenige Jahre später das Deutsche Museum errichtet wurde.

Jahrtausendaltes Vorbild

Der „Friedensengel“ ist eigentlich gar kein Engel, sondern die Nachbildung einer nur 50 Zentimeter großen Statue der griechischen Siegesgöttin Nike. Wo hatte man diese Statue gefunden?

- a) In den Ruinen des vom Vesuv verschütteten Pompeji.
- b) In einer geheimen Kammer eines Tempels der Akropolis.
- c) Auf dem Gelände des Forum Romanum im Zentrum des antiken Roms.

Weite Sicht

Von der Prinzregent-Luitpold-Terrasse unterhalb der Friedensengel-Säule blickt man über die gesamte Prinzregentenstraße bis zum Prinz-Carl-Palais. Das frühklassizistische Gebäude dient als Amtssitz ...

- a) des Münchner Oberbürgermeisters
- b) des bayerischen Ministerpräsidenten
- c) der bayerischen Landtagspräsidentin

Gewichtiger Umzug

Im Brunnen unterhalb der Friedensengel-Säule reiten vier Figuren auf wasserspeienden Delfinen. Ihre Originale standen ursprünglich im Fortunabrunnen beim Schloss Herrenchiemsee. Warum zogen sie nach München um?

- a) Der Hausherr des Schlosses, Ludwig II., hatte sich mit seinem dritten Schlossbau vollkommen überschuldet. Daher begann er bereits wenige Monate nach seinem Einzug mit dem Verkauf zahlreicher Ausstattungsteile.
- b) Der Fortunabrunnen erwies sich schon bald nach seiner Fertigstellung als undicht und wurde nach dem Tode Ludwigs II. mit Rasen bepflanzt. Vier der sechs vorhandenen Delfinreiter fanden in München einen neuen Platz.
- c) Der Monarch und der Künstler Wilhelm von Rümmer überwarfen sich kurz nach Aufstellung der Figuren, da der Auftraggeber seinen Zahlungsverpflichtungen nicht nachkam. Daraufhin veranlasste von Rümmer den Abtransport seiner Werke.

Der Berg ruft!

Die Wandersaison erreicht im Herbst ihren letzten Höhepunkt. Wie beugt man Erschöpfung und Kreislaufproblemen vor, und was hilft bei Unterzucker?

Im Frühtau mag sich der Wanderer noch frisch und energiegeladen fühlen. Anders kann es aussehen, wenn der Weg kein Ende zu nehmen scheint, Durst plagt und der Körper nicht mehr über die notwendige Kraft für den Aufstieg verfügt. Kreislaufprobleme und Entkräftung sind meistens darauf zurückzuführen, dass man zu wenig gegessen und getrunken hat. Zeigen sich die ersten Anzeichen in Form eines Schwächeanfalls, helfen oft schon einfache Mittel.

So helfen Sie:

- › Lagern Sie den Patienten mit erhöhten Beinen im Schatten.
- › Falls der Betroffene noch selbst essen und trinken kann, stützen Sie seinen Kopf.
- › Versorgen Sie ihn mit Flüssigkeit (ideal: salzhaltiges Mineralwasser) und Energie, am besten mit Traubenzucker oder elektrolythaltigen Lebensmitteln wie Nüssen oder Mandeln, Eiern, Aprikosen oder Käse. Alles, was salzig ist, enthält Elektrolyte.
- › Fröstelt der Betroffene, erhalten Sie seine Körperwärme mit einer Rettungsdecke oder Kleidungsstücken.
- › Eine Unterzuckerung erkennen Sie an Konzentrationsschwäche und Koordinationsstörungen, ggf. Sprachstörungen, Schwitzen, Herzrasen und Zittern. Flößen Sie dem Patienten umgehend Traubenzucker oder ein zuckerhaltiges Getränk ein.

Setzen Sie bei starken Symptomen wie Bewusstlosigkeit den Notruf 112 ab. Bringen Sie den

- **Patienten in die stabile Seitenlage.**

So beugen Sie vor:

- › Gewöhnen Sie sich zu Beginn der Wandersaison oder Ihres Wanderurlaubs langsam an die Höhe und das stundenlange Gehen. Wer mit kurzen Touren einsteigt, kann seine Kondition schon bald richtig einschätzen und sein Tagespensum danach ausrichten.
- › Wählen Sie atmungsaktive Kleidung, sodass sich die Körperwärme nicht staut.
- › Tragen Sie bei starker Sonneneinstrahlung eine Kopfbedeckung. Dies gilt besonders für Kleinkinder und ältere Menschen mit schüttereren Haaren. Übermäßige Sonnenbestrahlung reizt die Hirnhäute, die sich vom Gehirn über den Nacken bis in die Wirbelsäule ziehen. Daher bedecken Hut, Mütze oder Tuch idealerweise auch Ihren Nacken.
- › Laufen Sie nur so schnell, dass Sie sich noch gut unterhalten können.
- › Machen Sie regelmäßig eine Pause, etwa jede Stunde.
- › Trinken Sie viel und oft – dabei sind Saftschorlen besser als klares Wasser, da der Zucker den Körper mit Energie versorgt, Wasser hingegen mit dem Schweiß die Mineralstoffe ausschwemmt.
- › Achten Sie darauf, regelmäßig zu essen, z. B. belegte Brote, Müsliriegel und Nüsse.





Foto: Jan Greune

„Toter Winkel ohne Ende“

Andreas Bergtold trainiert ehrenamtliche Einsatzkräfte für den „Helferführerschein“.

Wenn Andreas Bergtold eines vermittelt, dann dies: Hektik bringt nichts! Als „oberstes Gebot“ gibt er sein Mantra allen Ehrenamtlichen weiter, die er für den Fahrersitz eines Einsatzfahrzeugs fit macht: Sicherheit geht vor Schnelligkeit! Welche Verantwortung die Fahrerinnen und Fahrer tragen, gegenüber ihren mitfahrenden Teammitgliedern, ggf. einem Patienten, aber auch den anderen Verkehrsteilnehmern, sollen sie gleich zu Beginn ihrer Schulung verinnerlichen. „Denn was bringt maximale Geschwindigkeit,“ fragt Andreas Bergtold,

„wenn am Ende was passiert? Der Ersatz, der gerufen werden muss, braucht bis zum Einsatzort in jedem Fall länger als das eigene Fahrzeug bei angemessenem Tempo.“ Der Zeitverlust sei zum Nachteil des Patienten.

Ruhe, Übersicht und Routine strahlt Andreas Bergtold auch selbst aus, während er im Lehrsaal seiner Rotkreuz-Bereitschaft in der Neuhausener Schulstraße sitzt und die Übungsinhalte beschreibt, die ein Fahrsicherheitstraining für ehrenamtliche Einsatzkräfte ausmachen. Ein- bis zweimal im Jahr findet eine solche Schulung statt. Teilnehmen können alle Männer und Frauen, die sich in ihrer Freizeit beim Münchner Roten Kreuz engagieren. Während ihrer verschiedenen Einsätze, etwa bei einer Großveranstaltung im Olympiapark, als Schnelleinsatzgruppe bei einem Notfall mit vielen Hilfsbedürftigen oder als Betreuer von Anwohnern, die wegen der Entschärfung einer Fliegerbombe für Stunden ihre Wohnungen verlassen müssen, sind sie in den vielfältigsten Fahrzeugen unterwegs: Rettungswagen, Transportfahrzeugen für allerlei Gerätschaften oder Verpflegung, Mannschaftsbussen, Wasserwacht-Fahrzeugen mit Bootsanhänger. Die ungewohnten Ausmaße sicher durch jede Verkehrslage zu bugsieren, erfordert Spezialwissen und Übung.

„Wie reagiert ein so großes Fahrzeug beim Abbiegen?“, führt Andreas Bergtold als Beispiel an. „Da hat man einen toten Winkel ohne Ende!“ Oder in einer engen, zugeparkten Straße: „Der Kofferaufsatz eines Rettungswagens ragt an jeder Seite zwanzig Zentimeter heraus. Daran muss man denken. Dabei kommt einem ja die Front schon riesig vor.“ Wenn die Kollegen hinten während der Fahrt mit der Versorgung des Patienten beschäftigt seien, müsse der Fahrer den Wagen quasi „um die Kurve tragen“, dann „nicht jeden Gullydeckel mitnehmen, aber auch keine Schlangenlinien fahren“. Und natürlich seien die Handzeichen wichtig, mit denen die Teammitglieder den Fahrer beim Rückwärtsfahren oder Einparken einweisen. All dies müssen die Trainingsteilnehmer lernen und üben.

Seit 2010 gibt es den sogenannten Helferführerschein, seitdem bildet das Münchner Rote Kreuz seine ehrenamtlichen Helfer dafür aus. Die Teilnehmer haben bereits eine Pkw-Fahrlizenz und müssen nachweisen, dass ihr Strafkonto in Flensburg maximal drei Punkte aufweist. Das Fahrsicherheitstraining beginnt mit einem Vormittag Theorie: Wo darf man mit einem Einsatzfahrzeug parken? Wel-

che speziellen Verkehrszeichen beziehen sich auf diese größeren Gefährte? Wie wirken Fliehkräfte in großen Autos? An welche der beiden Batterien im Rettungswagen schließt man das Ladekabel an? Wie sichert man einen Patienten und seine Gepäckstücke? „Aber wir wollen auch die Teilnehmer kennenlernen“, sagt Andreas Bergtold. „Ist der Einzelne überhaupt geeignet, ein solches Fahrzeug zu führen?“ Wer nicht umsichtig genug erscheint, scheidet aus.

Am Nachmittag geht es in die Brunhamstraße in Aubing, wo das Münchner Rote Kreuz auf einem Gewerbeareal in einer riesigen Halle einen Großteil seines Fuhrparks vorhält. Hier, zwischen den Hallen und jenseits des öffentlichen Verkehrs, können sich die Fahr Schüler erst einmal in Ruhe mit den Besonderheiten der verschiedenen Gefährte vertraut machen. Sie fahren Slalom um Pylonen, müssen rechts- und linksherum einparken, üben das Einweisen und Eingewiesenwerden. Wer sich geschickt anstellt, erhält in den folgenden Wochen seine Fahrstunden im Straßenverkehr. Erst wenn sich Ausbilder und Teilnehmer einig sind, dass sich der Fahrer sicher genug fühlt, erfolgt die Prüfung.

Seit 30 Jahren ist Andreas Bergtold beim Münchner Roten Kreuz aktiv, als normaler Sanitäter, als Einsatzleiter, als Erste-Hilfe-Ausbilder, als Ausbilder und Prüfer beim Fahr sicherheitstraining. In all der Zeit hat er schon einige Unfälle miterlebt bzw. geschildert bekommen: „Wenn die Autofahrer unser Blaulicht im Rückspiegel sehen, werden sie hektisch. So mancher fährt dann trotz roter Ampel in die Kreuzung rein, ab und zu knallt es dann.“ Oder der Rettungswagen wird zu spät gesehen, sodass an der Kreuzung Pkw und Rettungsfahrzeug im schlechtesten Fall ineinander rauschen. Andere Autofahrer wiederum nutzen den Rettungswagen erfreut als „Eisbrecher“ im Feierabendstau. Wenn dieser dann jedoch abrupt bremsen muss, fahren sie ihm oft hinten drauf. Andreas Bergtold bittet die Bürger um Rücksicht und ihren gesunden Menschenverstand. „Einen Einsatz so sicher wie möglich ablaufen zu lassen – das ist ein Miteinander.“

| Sänger | Haarwuchs im Gesicht | sportlicher Teilnehmer | Lebewesen | europ. Gebirgsbewohner | poe-tisch: Adler | grippe-artig | chirurg. Instrument |
|----------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| gesunde Früchte | | | | erste Mondlandefähre | | | |
| Haar-röhrchen | | 1 | | | | | zu genießen, unverdorben |
| Opersolo-gesang | | | | Musik: erste Tonstufe | | | |
| | 11 | | | Vulkan auf Island | Abk.: prä-menstruelles Syndrom | | 7 |
| Lebens-ab-schnitt | ugs.: e. Klebe-verbund anlegen | | Bläs-chenaus-schlag (Med.) | 9 | | | |
| Rad-reno-fahrer | | | | | Haut-reini-gungs-mittel | buß-fertig | |
| | | | afro-amerik. Musik-stil | Impf-stoffe (lat.) | | 12 | |
| Film-be-rühmt-heit | Vergnü-ge-n im Wasser | Blas-musiker | | | | | |
| Frauen-kurz-name | | | 3 | polit. Zusam-men-schluss | Wasser-vogel | | undichte Stelle |
| | | gesund werden | | Bogen-geschoss | 2 | | |
| James-Bond-Autor † (Vorn.) | Ohren best. Jagd-hunde | | | | | | |
| | 6 | | | Ort und Schloss i. Boden-seekreis | Papst-name | | Fleisch-gericht (Chili con ...) |
| Unge-brauchtes | niederl. Star-geiger (André) | | Teil eines Ganzen | | | | 8 |
| misslich, schwie-rig | | | | | 4 | Abk.: Elektro-kardio-gramm | flüssiges Behan-dlungs-mittel |
| Halbton über a | | | freier Vertei-diger b. Fußball | | | | |
| Psyche | | | | Hautaus-schlag (Med.) | | | |
| engl.: Sonne | 10 | | fehlen-der Vorrat | | | 5 | |

MITMACHEN LOHNT SICH! Eintrittskarten für die **Therme Erding 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. September 2023. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Vergessen Sie daher nicht, Ihre Adresse anzugeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Diesmal gibt es 3 x 2 Eintrittskarten für die Therme Erding zu gewinnen.



Foto: Therme Erding

DAS LÖSUNGSWORT LAUTET:

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|

Kraft für die Genesung tanken

Vor vierzig Jahren rief das Münchner Rote Kreuz seine Krebsberatungsstelle ins Leben – als Brücke zwischen der medizinischen Diagnose und der Reintegration der Betroffenen in deren Alltag. Im Jubiläumsjahr blicken die Mitarbeiterinnen auf Zehntausende telefonische und persönliche Kontakte zurück, lassen sich aber immer auch neue Angebote einfallen.

Fotos: Bethel Fath



Wann war denn deine letzte Untersuchung?“, hört man aus einem Zweiergespräch am Rand der Gruppe. „Vor zwei Wochen, ich hatte richtig Bammel.“ „Und?“ „Erst mal Entwarnung. Meine Werte haben sich sogar leicht verbessert.“ Es sind Gespräche wie diese, die im Austausch unter Betroffenen vielfach anders verlaufen als im Bekanntenkreis. Die anderen wissen aus eigener Erfahrung, wovon man spricht, haben die Untersuchungen und den „Bammel“ davor selbst schon x-mal durchlebt. Beim entspannten Schlendern am Würmkanal, vom Pasinger Bahnhof bis zum Nymphenburger Schlosspark, plätschern die Gespräche dahin wie die Strömung des Flüsschens. Dabei geht es beileibe nicht nur um den Krebs. Auch die Tagespolitik, das Wetter und die neuesten Modifarben werden kommentiert. Entsprechend dezent führt Ursula Ballweg über den idyllischen Fußweg. Nur kurz fallen ihre Erklärungen zur Historie des Kanals und zu den Sehenswürdigkeiten links und rechts der heutigen Route aus.

Vor acht Jahren wollte sich die ehemalige Chemikerin, frisch verrentet, ehrenamtlich engagieren und

rief beim Münchner Roten Kreuz an. Erfreut griff die Krebsberatungsstelle ihre Idee, Stadtwanderungen zu organisieren, auf. Seitdem sind alle Klientinnen und Klienten einmal im Monat zu den sogenannten Stadt-Ge(h)sprächen eingeladen, Spaziergängen von wenigen Kilometern auf Pfaden mitten durch München, die kaum jemand kennt. „Rauskommen, sich an der frischen Luft bewegen und beim Laufen miteinander reden“ ist die Idee, die dahintersteckt. Sich in inspirierender Umgebung über alles Mögliche austauschen, aber auch krankheitserfahrene Gesprächspartner finden, wenn Sorgen und Ängste mal wieder die Oberhand gewonnen haben. Wie der heutige Tag zeigt, ist das Konzept voll aufgegangen. Das Stimmengewirr der kleinen Wandertruppe schallt über den Würmkanal, niemand läuft allein, immer wieder übertönt Gelächter die Unterhaltung.

Stefan S. erhielt seine Krebsdiagnose vor einem Jahr. Im Klinikum Großhadern wies man ihn nach der Operation auf die Krebsberatung des Münchner Roten Kreuzes hin. Der 64-jährige Unternehmer ist ein tatkräftiger Mensch, der sich seiner Krankheit stellte und alles an Informationen aufzog, was sich ihm bot. „In dieser Phase ist man als Betroffener psychisch extrem angeschlagen, will keinen Smalltalk, sondern



Stefan S. (r.) nutzt die Angebote der Krebsberatungsstelle seit einem Jahr. „Im Austausch mit Betroffenen steigt man ganz anders ein als in Gesprächen mit dem Bekanntenkreis. Die anderen Klienten können meine Hochs und Tiefs genau einordnen.“



Bei den Spaziergängen der „Stadt-Ge(h)sprache“ führt die ehrenamtliche Mitarbeiterin Ursula Ballweg (r.) die Teilnehmer über idyllische Pfade abseits des Großstadtlärms.

echte Gespräche.“ Den ersten Kontakt zur Krebsberatungsstelle erlebte er als „sehr wohltuend“. Heute nutzt er verschiedene Angebote, neben den Spaziergängen das Kontaktcafé und das gemeinsame Singen. „Im Austausch mit Betroffenen steigst du ganz woanders ein“, ist seine Erfahrung. „Die anderen können deine Hochs und Tiefs genau einordnen.“ Aus den Treffen zieht er Kraft, genießt die Solidarität und fühlt sich aufgefangen. Denn die positive Stimmung überwiegt. Das Kontaktcafé zum Beispiel sei kein „Jammer-Frühstücken“, eher eine lockere Stammtischrunde unter Gleichgesinnten. „Wir haben jedes Mal so viel Spaß, dass erst die mahrende Erinnerung an die Sperrstunde unsere Runde auflöst.“



Welche Methoden das Wohlbefinden steigern können, hier das Japanische Heilströmen, erfahren die Besucher des jährlichen „Wohlfühltags“ der Krebsberatungsstelle.

„Wenn einen die Diagnose Krebs trifft und dann sofort die Therapiemaschinerie mit Operation, Chemotherapie etc. anläuft, ist das alles andere als entspannend. Der Körper funktioniert nicht mehr so wie vorher. Die Sicherheit, eigene Körpersignale richtig wahrzunehmen, wird infrage gestellt. Ängste, Wut und Trauer, die mit dieser Diagnose einhergehen, werden oft immer größer ... es kommt zu mehr Anspannung und Verspannung als zu der für die Heilung wichtigen Entspannung. Jeder Mensch ist einmalig. Wir stellen uns auf Ihre besondere Situation ein und unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu mehr Entspannung, Wohlbefinden und neuem Vertrauen in die eigene Kraft.“

So steht es in einem der Flyer, mit denen die Krebsberatungsstelle auf ihre Angebote hinweist. Und die sind zahlreich: Ins Kontaktcafé können alle kommen und bei Kaffee und Kuchen Menschen kennenlernen, die ebenfalls von einer Krebserkrankung betroffen sind. Im Gegensatz zu den Teilnehmern einer Selbsthilfegruppe unterhalten sich die Cafébesucher über alles Mögliche, finden hier oft auch Gleichgesinnte für gemeinsame Freizeitunternehmungen. In den verschiedenen Selbsthilfegruppen, etwa für Menschen mit Lungen-, Unterleibs-, Haut- oder Magen- bzw. Darmkrebs, leiten die beiden Mitarbeiterinnen Monika Neher und Karla Wagner die überwiegend krankheitsbezogenen Gespräche an. Bei den „Singfreuden“ erfahren Interessierte einmal im Monat beim Schmettern von Schlagern, Lagerfeuer-Evergreens und Volksliedern, wie Musik zum Wohlbefinden beitragen kann.

Im Jubiläumsjahr kamen zwei Angebote neu ins Programm: „Entdecke die Kraft in dir“ mit Übungen aus dem Heilströmen, der Kinesiologie, der Imagination, der Craniosacralen Therapie, der Akupunkt-Massage sowie sanften Atem- und Bewegungsübungen. Im Umgang mit Ängsten, Schmerzen, Verkrampfung, Schlafstörungen und Unruhe soll das Angebot die Teilnehmer dabei unterstützen, die Kraft der Selbstbehandlung zu entdecken. Die zweite Neuerung ist die „Kreativwerkstatt“. Kreativ sein heißt, vom Alltag abzuschalten, den Gedanken freien Lauf zu lassen, sich zu entspannen und dabei Schönes zu schaffen. Gemeinsam erkunden Interessierte verschiedene Materialien und experimentieren mit Farben. Zu jeder Jahreszeit lassen sich die Mitarbeiterinnen ein neues kreatives Angebot einfallen. Beim Malen, Basteln und Werkeln bleibt genügend Gelegenheit für einen ungezwungenen Austausch.

Neben all diesen Gruppenangeboten erhalten die Klienten in Einzelgesprächen sozialrechtliche und psychosoziale Beratung sowie akute Hilfe in Krisen. Ob es um Reha, Rente oder Schwerbehinderung geht, um die Information über niedergelassene Ärzte, Therapeutinnen und Behördengänge oder die Vermittlung an andere Beratungsstellen: Die Rotkreuz-Mitarbeiterinnen geben den Ratsuchenden einen Überblick über verschiedene Angebote, die Rechte und Möglichkeiten und unterstützen dabei, das Leben mit der Krankheit zu bewältigen.



Die Außenwelt auf eine ganz neue, konstruktive und positive Art wahrnehmen: Verschiedene Rollenspiele beim Improvisationstheater vermitteln dem Publikum, wie man das anstellt.



Das Buffet eines Wohlfühltags ist selbstverständlich mit gesunden Genüssen bestückt. Mit der Lieferung beauftragt die Krebsberatungsstelle ein Sozialprojekt.

1983 war der BRK-Kreisverband München der erste hiesige Wohlfahrtsverband, der eine psychosoziale Beratungsstelle für an Krebs erkrankte Menschen, ihre Angehörigen und Freunde einrichtete. Schon bald erkannte die Landeshauptstadt die Relevanz und unterstützt seitdem bei der Finanzierung. So schließt das Angebot seit vierzig Jahren die Lücke zwischen der fachmedizinischen Versorgung durch die Ärzte und der Rückkehr in den Alltag.

„Als das Münchner Rote Kreuz seine Krebsberatungsstelle eröffnete, geschah dies, weil wir durch unsere sozialen Aufgaben für Münchner Bürgerinnen und Bürger, durch unsere Tätigkeit in ambulanten Pflegediensten, stationären Einrichtungen für Seniorinnen und Senioren und unseren Einsatz im Rettungswesen und Krankentransport erleben mussten, wie dringend Menschen in dieser kritischen Lebenslage über die medizinische Behandlung hinaus Rat und Aussprache suchten und wie stark der Bedarf von den damals vorhandenen Angeboten abwich. Allein in München erkranken pro Jahr weit über 4200 Menschen neu an Krebs – mit steigender Tendenz. Insbesondere nach der Entlassung aus der Klinik unterstützen wir Menschen mit einer Krebserkrankung ergänzend zur medizinischen Nachsorge und richten unsere Arbeit darauf aus, sie dahingehend zu unterstützen, ihren Alltag so weit wie möglich wieder selbstbestimmt zu gestalten.“

So schildert Karl-Heinz Demenat, der Vorstandsvorsitzende des Münchner Roten Kreuzes, die Anfänge des Angebots in seiner Begrüßungsrede beim „Wohlfühltag“, zu dem die Krebsberatungsstelle einmal im Jahr einlädt. Im Alten- und Servicezentrum Fürstenried ist alles aufs körperliche und seelische Wohlergehen ausgerichtet. Auch der Wohlfühltag feiert heuer ein kleines Jubiläum: Zum zehnten Mal treffen sich Interessierte, um verschiedene Metho-

den kennenzulernen, mit denen man Körper und Seele etwas Gutes tun kann. Während nun auf dem Podium Heilpraktikerin Elisabeth Dietmair die Wirkung des Japanischen Heilströmens erklärt, findet sich im Nebenraum eine Gruppe zum Malen zusammen. Die freischaffende Künstlerin Maja Jiranek hat sich ein Projekt überlegt, das die Lust aufs Kreativsein wecken soll. Was augen-



Helga A. (l.) und Elisabeth L. waren bislang bei jedem Wohlfühltag dabei: „Irgendetwas nimmt man immer mit.“



Die Sozialpädagoginnen Karla Wagner (l.) und Monika Neher sind für alle Fragen ihrer Klienten da.

scheinlich funktioniert, wenn man sich den Eifer ansieht, mit dem die Teilnehmerinnen bald bei der Sache sind. Für Birgit K. ist es der erste Wohlfühltag. Bezüglich ihrer „persönlichen Selbstpflegekultur“ möchte sie sich hier inspirieren lassen, erfahren, „wie man seine seelische Stummheit überwindet und neue Kontakte knüpft“. Denn mit einer chronischen Erkrankung falle man schnell aus dem sozialen Netz heraus; Perspektivlosigkeit sei dann ein Thema. Mit dem bisherigen Verlauf des Tages zeigt sie sich hochzufrieden: „Toll und bereichernd ist das Programm. Man kann die Empfehlungen gut in den Alltag integrieren.“



Sich mit Farben ausdrücken – Birgit K. hat beim Wohlfühltag das Malen wiederentdeckt. Als „sehr inspirierend“ erlebt sie das Programm.

Auf dem Podium nimmt mittlerweile Zoltan Gál von der Psychosomatischen Beratungsstelle die Besucher mit in die Welt des Improvisationstheaters. Wie anders das Leben aussehen kann, wenn man ganz ohne Vorbehalte allem begegnet, was sich anbietet, öffnet während der Partnerübungen so manchem die Augen. Auch Elisabeth L. und ihre Freundin Helga A. amüsieren sich bei den kurzen Rollenspielen. Elisabeth L. geht regelmäßig in die Selbsthilfegruppe für Frauen mit Unterleibskrebs. „Je nach Bedürfnis, die Teilnahme ist ohne Verpflichtung.“

➤ **Broschüre „40 Jahre BRK-Krebsberatungsstelle“**

Begleitend zum Jubiläum informiert eine Broschüre über die vielfältigen Aktivitäten der Krebsberatungsstelle mit ihren Kurs- und Gruppenangeboten. Eine Auswahl der schönsten Touren stellt zum Beispiel die „Stadt-Ge(h)sprache“ vor. Stellvertretend für das Kontaktcafé gibt es Kuchenrezepte der Klienten zum Nachbacken. Der „Entdecke die Kraft in Dir“-Kurs ist mit verschiedenen Übungen vertreten. Und für die „Singfreuden“ stehen die Texte der beliebtesten Lieder.

**Die Broschüre ist kostenlos bei der Krebsberatungsstelle erhältlich:
Tel. 0 89/23 73-276 oder krebsberatung@brk-muenchen.de**





„Meine Musikauswahl soll das Herz berühren“, hat sich die Singkreisleiterin Margit Henninger zum Ziel gesetzt, die heuer das erste Mal beim Wohlfühltag dabei ist.

Aus jedem Treffen gehe sie gestärkt heraus. „Die Damen von der Krebsberatungsstelle sind sehr einfühlsam und nett. Oft geben sie uns wertvolle Tipps.“ Sie könne jederzeit hingehen, wenn ihr danach sei, oder bei einem akuten Problem anrufen. „Allein das zu wissen, hat mir sehr geholfen.“ Die Diagnose „Krebs“ haue einen erst einmal um. Sie könne jedem, der noch in der Krankheit stecke, nur empfehlen, Kontakt zur Krebsberatungsstelle aufzunehmen. Ihre Freundin Helga A., vor Jahren ebenfalls an Unterleibskrebs erkrankt, begleitet sie zu den Wohlfühltagen. „An einem der ersten habe ich über einen Vortrag eine Heilpraktikerin kennengelernt, zu der ich heute noch gehe.“ Alle Angebote seien interessant. „Zu Hause habe ich eine ganze Mappe nur mit Informationsmaterial von den Wohlfühltagen.“

Singkreisleiterin Margit Henninger betritt mit ihrer Gitarre die Bühne. Mit eingängigen Liedern, die jeder kennt, animiert sie das Publikum zum Mitsingen. Eine halbe Stunde lang sind der große Veranstaltungsraum, der Kreativbereich und die Terrasse erfüllt von ihren Melodien. Wie sehr Musik dazu beitragen kann, Stress abzubauen, zu aktivieren und Endorphine auszuschütten, erkennt man

am besten, wenn man es selbst ausprobiert. Leichtigkeit und Unbeschwertheit sollen wiederentdeckt, die Heilkraft des Singens deutlich werden. „Meine Musikauswahl soll berühren, ans Herz gehen“, ist Margit Henningers Ziel. Sie ist zum ersten Mal bei einem Wohlfühltag dabei. „Die Angebote inspirieren“, meint sie. „Ich habe selbst einiges dazugelernt.“ Während sie nach den Gesangseinlagen zusammenpackt, liegt bereits der nächste Programmpunkt im wahrsten Sinne in der Luft: Erfrischender Orangenduft steigt den Besuchern in die Nase. Aromaexpertin Simone Schlögl breitet ihre Kräutermischungen und Duftöle aus. Wie Gerüche die Stimmung beeinflussen, entspannen, beruhigen und anregen können, als Vollbad oder nur in der Hand verrieben und eingeatmet, erläutert sie anhand zahlreicher Beispiele.

Damit kommt der Wohlfühltag zu seinem Ende. Auch im Malraum wird zusammengeräumt. Uta S. (Name geändert) packt ihre beiden bemalten Holzsäulen in die Tasche. „Das hat mir gutgetan!“, ist ihre Bilanz des Tages. Sie leidet an Leukämie, hat eine aufwendige Knochenmarktherapie hinter sich. „Toll, dass das Rote Kreuz so was macht“, lobt sie das heutige Konzept. „Das war wertvolle Zeit für mich. Jetzt weiß ich: Ich kann selbst etwas dafür tun, dass es meinem Körper besser geht.“ Sich mal in einer anderen Weise zu spüren, habe ihr in der letzten Zeit gefehlt. Auch die Freundinnen Elisabeth L. und Helga A. machen sich auf den Heimweg. „Das war schön!“, ist Elisabeths Resümee. Und Helga ergänzt: „Man fährt heim und nimmt was mit nach Hause.“

Unsere Zähne sind zu weit mehr fähig, als nur Nahrung zu zerkleinern. Leider. Denn wachsen sie anders, als von der Natur vorgesehen, erzeugen sie unter Umständen eine Spannung, die in völlig andere Körperteile ausstrahlt. Da die Betroffenen nicht ahnen, dass die Ursache für ihr Leiden im Gebiss liegt, ist die Hoffnung auf Besserung meist vergeblich.

Zähne können von vornherein falsch angelegt sein oder während des Alterwerdens von ihrer vorgesehenen Entwicklung abweichen. Manchmal verschiebt sich dadurch sogar der Kiefer. Es lohnt sich daher, den Biss im Blick zu behalten und bei Auffälligkeiten einen Termin beim Zahnarzt oder Kieferorthopäden zu vereinbaren. Denn die gute Nachricht ist, dass sich Zahn- und Kieferfehlstellungen meistens auch noch bei Erwachsenen dauerhaft korrigieren lassen.

Wie kommt es zu einer Zahn- oder Kieferfehlstellung?

Man unterscheidet zwischen einer angeborenen und einer erworbenen Fehlstellung. Zu den angeborenen Ursachen zählen überzählige, zu wenige, zu große oder zu kleine Zähne sowie Zähne, die an eine andere Stelle im Gebiss gewandert sind. Auch der Kiefer kann zu groß oder zu klein entwickelt sein bzw. Ober- und Unterkiefer passen nicht optimal zusammen. Oft sind diese Abweichungen von der Norm erblich bedingt.

Einer erworbenen, also beim Aufwachsen durch äußere Umstände hervorgerufenen Zahnfehlstellung liegen meist folgende Ursachen zugrunde: bei einem Kind ständiges Nuckeln am Daumen, Schnuller oder Sauger des Fläschchens, nachdem die Milchzähne gewachsen sind. Fehlfunktionen der Zunge, etwa indem man diese unbewusst zwischen die Schneidezähne legt. Oder der unnatürliche, zu frühe Ausfall der Milchzähne, zum Beispiel nach einem Sturz oder schlechter Pflege, sodass die benachbarten Milchzähne die Lücke ausfüllen und die bleibenden Zähne daran hindern, am richtigen Platz zu wachsen. Auch Zähneknirschen im Schlaf, bedingt durch Stress, kann zu Problemen führen.

Welche Fehlstellungen gibt es?

Beim normalen Gebiss greifen die Zähne leicht versetzt ineinander. Die erhabenen Stellen der Zahnoberflächen treffen dann auf die Vertiefungen des Gegenstücks. Liegt eine Fehlstellung vor, hat sich entweder ein einzelner Zahn oder das komplette Gebiss verschoben. Der Kauapparat versucht in der Regel, den Fehler auszugleichen, indem der Unterkiefer ebenfalls seine ursprüngliche Stellung verlässt. Die Belastung der Kaumuskeln verändert sich, das Kiefer-

Gut im Biss



Migräne, Tinnitus, Haltungsschäden?

Eine Fehlstellung der Zähne kann die Ursache sein.

gelenk wird vermehrt und womöglich asymmetrisch gefordert. Unternimmt man nichts dagegen, verhärten sich die Kiefermuskeln und pressen die Zähne dauerhaft aufeinander.

Folgende Gebissfehlstellungen kommen am häufigsten vor: Ragt die Zahnreihe des Oberkiefers deutlich über die des Unterkiefers hinaus, spricht man von einem Überbiss. Ist es umgekehrt, nennt man es Unterbiss. Ein Kreuzbiss liegt vor, wenn sich die Kiefer seitlich verschoben haben, sich also die Zahnzwischenräume der mittleren Schneidezähne oben und unten nicht mehr treffen. Bei einem offenen Biss lassen sich die vorderen Zahnreihen nicht schließen – erkennbar oft daran, dass Betroffene mit offenem Mund atmen.

Welche Beschwerden können sich daraus ergeben?

Ein nicht optimaler Biss kann beim Kauen und Zerkleinern der Nahrung stören. Wenn die Zähne dauerhaft nicht richtig aufeinander stehen, nutzen sie sich einseitig ab. Stehen sie so unregelmäßig und eng, dass die Zahnpflege erschwert ist, haben Karies und Parodontose leichtes Spiel. In letzter Konsequenz fallen die Zähne vielleicht früher aus. Darüber hinaus erkennt man eine Zahn- oder Kieferfehlstellung an diesen Symptomen: Die Kiefergelenke schmerzen oder knacken. Der Partner beschwert sich, dass man nachts mit den Zähnen knirscht. Oder man hat unbestimmte dumpfe Schmerzen im Kauapparat, ohne dass Zahnschmelz oder Zahnwurzeln Schäden aufweisen.

Dass Schmerzen im Kiefergelenk aufs Gebiss zurückzuführen sind, liegt nahe. Aber auch Kopfschmerzen, Ohrenscherzen, ständiger Schwindel, Schnarchen, eine eingeschränkte Konzentration, Fehlhaltungen, Nacken- und Rückenprobleme bis hin zum Tinnitus treten gar nicht so selten auf, wenn mit Zähnen oder Kiefer etwas nicht stimmt. Denn der Kauapparat ist über die Muskeln direkt oder indirekt mit dem gesamten Körper verbunden, sodass eine Kieferfehlstellung eine gesundheitliche Kettenreaktion auslösen kann. Und viele Auswirkungen werden selten mit dem Gebiss in Verbindung gebracht.

Was hilft?

Wer eine Zahn- oder Kieferfehlstellung korrigieren lassen möchte, kommt um eine Zahnspange kaum herum. Schätzungsweise mehr als die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland wird deswegen behandelt. Aber auch viele Erwachsene leiden unter Anomalien im Gebiss, etwa nach dem Verlust eines Zahns oder nach jahrelangem nächtlichen Zähneknirschen. Für die Korrektur kommt schnell ein

vierstelliger Betrag zusammen. Die Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten nur in Ausnahmefällen oder ab einem gewissen Schweregrad. Oft erklärt sich die Kieferorthopädie-Praxis allerdings mit Ratenzahlungen einverstanden.

Für die Behandlung stehen festsitzende und herausnehmbare Zahnspangen zur Wahl. Ein Drahtbogen umläuft die Zähne und drückt sie in die gewünschte Richtung. Kieferknochen und Zahnhalteapparat ziehen allmählich hinterher. Regelmäßig wird die Spange nachgestellt, sodass der Druck erhalten bleibt. Das Tragen kann daher unangenehm sein. Bei festen Spangen ist außerdem eine gute Zahnpflege unabdingbar, da sich Speisereste in den Drähten festsetzen. Patienten, die eine permanente Spange bevorzugen, sie aber möglichst nicht zeigen wollen, sollten auf eine Lingualspange ausweichen: Auch sie besteht aus Draht, ist aber auf der Innenseite der Zähne angebracht. Neben den Modellen mit Draht gibt es durchsichtige Zahnschienen, sogenannte Aligner oder Responder-schienen. Da sich das Material jedoch während des Korrekturprozesses nicht anpassen lässt, müssen die Schienen im Laufe der Behandlung öfter ausgetauscht werden.

Wurde die Fehlstellung korrigiert, folgt die Erhaltungsphase, damit sich die Zähne nicht in ihre ursprüngliche Position zurückbewegen. Sogenannte Retainer – dünne Drähte, im Gegensatz zu einer Spange kaum sichtbar – halten das Gebiss in der gewünschten Form, ohne jedoch weiterhin Druck auf die Zähne auszuüben. Retainer bleiben, falls notwendig, mehrere Jahre im Mund und werden ebenfalls als festsitzende oder herausnehmbare Variante angeboten.

Kann man Zahnfehlstellungen vorbeugen?

Dass Milchzähne ausfallen und Lücken hinterlassen, ist normal. Die bleibenden Zähne werden vermutlich bald nachwachsen. Verliert man jedoch als Erwachsener einen Zahn, verstehen die übrigen Zähne den ungewohnten Platz unweigerlich als Aufforderung, ihn aufzufüllen, und setzen sich in Bewegung. Es empfiehlt sich daher, die Lücken möglichst bald nach dem Verlust durch Teilprothesen, Implantate oder Brücken zu schließen. Ebenso sollte man die Weisheitszähne im Blick behalten, denn auch sie können Druck aufs Gebiss ausüben und es von hinten nach vorn verschieben. Sogar wenn sie noch unter dem Zahnfleisch liegen und gar nicht sichtbar sind, arbeiten sie unter Umständen bereits am Zahnapparat. Ein Röntgenbild schafft Klarheit. Notfalls müssen die Weisheitszähne weichen – damit das Gebiss gesund bleibt.



Foto: Hangenfoto

**„Wir hoffen
immer,
dass alles gut
ausgeht!“**

Als „Heimspiel“ bezeichnen die Musiker der Spider Murphy Gang ihre Konzerte auf dem Tollwood-Sommerfestival: „Hier treten wir besonders gern auf.“



Foto: Anton Brandl

Die Spider Murphy Gang rockte Tollwood – und zwei Sanitäterinnen des Münchner Roten Kreuzes konnten sich vor dem Konzert mit Frontmann Günther Sigl austauschen.



Günther Sigl mit Thamar Thomas-Ißbrücker (l.) und Anna Schwarz.
Er ist froh, dass bei den Konzerten der Sanitätsdienst bereitsteht.
„Wenn wir von der Bühne aus mitkriegen, dass es einem Zuschauer schlecht geht, ist das immer ein ungutes Gefühl.“

Foto: Alexander Scharf

Die Sonne strahlt, tiefblau spannt sich der Himmel über den Olympiapark, es herrscht perfektes Tollwood-Wetter. An diesem Donnerstagnachmittag im Juli strömen schon vor der großen Feierabendwelle die Besucher zu den Markt- und Gastroständen des Festivals. Wobei: Nicht alle genießen die hochsommerliche Wärme. Thamar Thomas-Ißbrücker, die als Sanitäterin gerade ihren Dienst auf dem Gelände antritt, zieht vor der Rotkreuz-Wache erst mal ihre dicke Uniformjacke aus, bevor sie die Rolltrage packt und über den steinigen Weg zum Musik-Arena-Zelt schiebt. Ihre Kollegin Anna Schwarz wuchtet den Notfallrucksack und einiges technisches Gerät auf die Liegefläche und zieht die Trage von vorn. Ganz schön schweißtreibend ist die Aktion mit dem stählernen Fahrgestell auf der unebenen Zuwegung, dabei liegt noch nicht mal ein Patient drauf. In einer halben Stunde werden die beiden Helferinnen ihren Dienst in der Musik-Arena antreten. Vorher sind sie mit Günther Sigl, Sänger, Texter und Komponist der Spider Murphy Gang, zum Fotoshooting verabredet. Seit 46 Jahren „spuin“ die bayerischen Rock 'n' Roller auf Bühnen in ganz Deutschland – da kam bislang auch der Sanitätsdienst das eine oder andere Mal zum Einsatz.

Noch ist es vergleichsweise ruhig um das weiße, zehnsitzige Musikzelt. Seit Wochen ist der Abend ausverkauft. In einer Stunde werden hier 6000 Fans die Arena stürmen und bei Hits wie „Schickeria“, „Sommer in der Stadt“ und natürlich dem Megaseller „Skandal im Sperrbezirk“ lautstark mitsingen. Aus dem Zelt hört man die Drums beim Soundcheck, und im Backstage-Bereich entspannen die Security-Mitarbeiter auf Klappstühlen, während dahinter das Catering wartet und sich die Bandmitglieder in der Maske für ihren Auftritt bereit machen. Günther Sigl ist der Erste, der aus der Garderobe kommt. Bereitwillig posiert er mit den beiden Sanitäterinnen für den Fotografen, während er interessiert die Rolltrage in den Blick nimmt.

„Für welche Art von Patienten ist die vorgesehen?“, fragt er die Helferinnen. „Bei Konzerten transportieren wir damit meistens Besucher mit Kreislaufproblemen“, klärt ihn Anna Schwarz auf. Thamar Thomas-Ißbrücker ergänzt: „Die Fans stehen oft schon lange vorher an und trinken dann zu wenig.“ „Da haben wir mit unseren älteren Zuschauern ein super Publikum“, scherzt der 77-jährige Günther Sigl. „Die kennen das Problem aus ihrem Alltag und trinken grundsätzlich ausreichend. Meine Frau sagt auch immer zu mir: ‚Günther, du musst trinken!‘“ Er selbst war noch nie bewusstlos, erzählt er. Aber natürlich habe auch die Spider Murphy Gang, allerdings eher in den Anfangszeiten der Band, ohnmächtige Fans in den ersten Reihen erlebt, meistens weibliche.

“ Die wurden dann von den Sanitätern abtransportiert. “

Insbesondere an Bühnen, die mit Gittern geschützt seien, so Sigls Erfahrung, bestehe die Gefahr bewusstloser Konzertbesucher, da die Menge von hinten gegen die vorderen Reihen dränge und der Druck mancherorts zu groß werde. Immer wieder tritt die Spider Murphy Gang auch auf Veranstaltungen in einem persönlicheren Rahmen, wie Feuerwehrfesten, auf. „Da gibt es dann zuweilen Jugendliche, die übermäßig trinken und am Ende Hilfe benötigen.“

Seit der Gründung 1977 hat sich das Image der Band gründlich gewandelt – was wohl weniger an den gereiften Musikern als vielmehr an der erwachsen gewordenen Öffentlichkeit liegt. So wurde der Song „Skandal im Sperrbezirk“, in dem „Nuttens sich die Füße platt“ stehen, im Erscheinungsjahr 1981 selbst zum Skandal. Stand er damals auf dem Index und wurde von den Radiosendern boykottiert, so spielt die Spider Murphy Gang heute beim Empfang des Ministerpräsidenten und bekam den bayerischen Verdienstorden verliehen. Auf 46 Bühnenjahre blicken die beiden Gründungsmitglieder Günther Sigl und Barny Murphy zurück. Da wundert es fast, dass es noch keinen wirklich ernsthaften medizinischen Zwischenfall gab.

Wir haben ein sehr angenehmes Publikum, da passiert sicher weniger“,

bilanziert Günther Sigl. Nur eben die Ohnmachten. „Aber die Sanitäter kümmern sich dann gut um die Patienten.“ Trotzdem bringe das die Musiker aus dem Konzept. „Wenn wir von der Bühne aus mitkriegen, dass es jemandem schlecht geht, ist das immer ein un gutes Gefühl. Wir hoffen dann, dass alles glimpflich ausgeht.“ Der unentgeltliche Einsatz der Helferinnen und Helfer des Roten Kreuzes nötigt Günther Sigl Respekt ab.

Ehrenamtliches Engagement ist in einer Gesellschaft ganz wichtig.“

Die soziale Komponente spielt im Leben von Familie Sigl eine ganz besondere Rolle: „Meine Tochter Anna arbeitet wegen ihrer psychischen Krankheit in einer Werkstatt für Menschen mit einer Behinderung. Das ist für uns eine große Hilfe. Hier wird sie aktiv unterstützt, und die Inklusion – für die Gesellschaft und für uns persönlich ein wichtiges Thema – wird vorangetrieben.“



Beim Anblick der Erste-Hilfe-Ausrüstung auf der Rolltrage kommt das Gespräch sehr schnell auf ohnmächtige Fans. Thamar Thomas-Isßbrücker schildert die häufigste Ursache: „Die Fans stehen oft schon lange vor Konzertbeginn an und trinken dann zu wenig.“



Fotos: Alexander Scharf



Beim Haupteingang des Tollwood-Festivals halten sich die Ehrenamtlichen in ihrer Sanitätsstation bereit. Falls ein erkrankter oder verletzter Besucher nicht mehr auf die Wache kommen kann, rückt ein Teil des Teams mit der Trage aus.



Fotos: Alexander Scharif

Gleich neben dem Tollwood-Haupteingang am Fuße des Olympiabergs steht die Containerwache des Münchner Roten Kreuzes. Im Juli pulsiert die Stadt. Für die Sanitätsdienste auf den zahlreichen Veranstaltungen, die oft tagsüber stattfinden, ausreichend ehrenamtliche Helfer zu finden, stellt die Verantwortlichen vor große Herausforderungen. Thamar Thomas-Ißbrücker arbeitet gern auf dem Festival, sie meldet sich jedes Jahr. „Es ist Sommer, da herrscht auf dem Gelände eine richtige Urlaubsstimmung.“ Anna Schwarz ergänzt: „Und in der Musik-Arena gibt es tolle Konzerte. Da wir uns mit unserer Trage direkt neben der Bühne postieren, kriegen wir die Auftritte gut mit.“ Auch sie findet Tollwood „total cool“. Das Flair sei entspannt, und die Hilfeleistungen hielten sich in Grenzen. „Mal ein Blasenpflaster oder eine Kopfschmerztablette ausgeben.“ Ihre Sanitäterkollegen hätten ihr allerdings von einer Schlägerei während einer anderen Schicht berichtet, zu der auch die Polizei kommen musste. Ein angetrunkenener Jugendlicher habe sich dabei das Handgelenk gebrochen und sei auch die herbeigeeilten Sanitäter äußerst aggressiv angegangen. Thamar Thomas-Ißbrücker erinnert sich an einen etwa 20-jährigen Mann, der in die Wache transportiert werden musste und einen Puls von 220 hatte. Der Notarzt brachte sein Herz daraufhin ganz kurz zum Stillstand, damit es wieder in einen normalen Rhythmus kommt. „Das ist absolut krass,

vor allem wenn jemand bei Bewusstsein ist.“ Und dann war da noch die Frau, die mit dem Fuß umgeknickt war und höllische Schmerzen erleiden musste – sichtlich und hörbar. „Bei dieser Versorgung habe ich sämtliche bayerischen Flüche auf einmal gelernt“, schildert die Helferin schmunzelnd.

Auch die Spider Murphy Gang blickt auf zahlreiche Tollwood-Erlebnisse zurück. „Tollwood ist speziell, da treten wir besonders gern auf. Denn für uns ist das immer ein Heimspiel. Unsere Songs handeln eben auch von vielen Münchner Themen, an denen hier alle nah dran sind.“ Die Musiker selbst haben das Rote Kreuz noch nie benötigt. Wenn man hört, was zumindest Günther Sigl für seine Fitness tut, wundert das nicht: „Ich trinke und rauche nicht. Außerdem laufe ich täglich meine Power-Walking-Runde, da bin ich etwa eine Stunde unterwegs. Zusätzlich mache ich morgens Übungen für die Muskulatur und den Rücken. So bin und bleibe ich fit und kann den einen oder anderen Hupfer auf der Bühne machen. Und ich stelle fest:

**„ Je älter ich werde,
desto größer ist der Jubel
bei meinen Hupfern.“**



Wenn ein Angehöriger verstorben ist

So sehr ein Todesfall die Hinterbliebenen auch mitnimmt – meist ist schon kurz darauf alles mögliche Organisatorische zu erledigen. Gut, wenn man weiß, was dann zu tun ist. Noch besser ist allerdings, wichtige Dinge vorher zu regeln.



Illustration: Shutterstock/ST.art

Die Formalitäten, die mit dem Tod eines Familienmitglieds verbunden sind, müssen trotz der Trauer erledigt werden. Ist der oder die Angehörige zu Hause verstorben, **muss von ärztlicher Seite die Leichenschau vorgenommen und ein Totenschein ausgestellt werden.** Ging das Leben in einem Krankenhaus, einer Senioreneinrichtung oder einem Hospiz zu Ende, kümmern sich die Mitarbeiter darum. Den Totenschein benötigt das Bestattungsunternehmen, um die weiteren Schritte einleiten zu können. Bevor man es mit der Überführung des Verstorbenen beauftragt, sollte jedoch sichergestellt sein, dass es keinen Vorvertrag mit einem anderen Bestatter gibt. Eine Aufbahrung zu Hause ist auf Wunsch möglich. Die meisten Bundesländer beschränken die Phase zwischen dem Tod und der Abholung der Leiche auf 36 Stunden, Bayern allerdings nennt keine Frist.

Der Bestatter übernimmt mindestens die Überführung vom Sterbeort zum Friedhof oder Krematorium. In der Regel bieten die Unternehmen vielfältige weitere Dienstleistungen wie die Meldung des Todes an bestimmte Institutionen an, die meistens auch zusätzlich bezahlt werden müssen. Daher kann man überlegen, ob man einige Aufgaben lieber selbst übernehmen möchte.

Falls der Verstorbene noch berufstätig war, sollte der Arbeitgeber schnell vom Tod seines Mitarbeiters erfahren. Hinterbliebene können in der Regel ein paar Tage **gesetzlichen Sonderurlaub** beantragen – es sei denn, dieser ist im Arbeitsvertrag ausdrücklich ausgeschlossen. Wie lange das Fernbleiben vom Arbeitsplatz dauern darf, unterliegt allerdings der Einschätzung des Arbeitgebers.

Spätestens am dritten Werktag nach dem Tod muss das Standesamt davon erfahren. Oft ist das online möglich. Antragsberechtigt sind Ehepartner, Eltern, Kinder, Geschwister, Großeltern oder Enkel. **Zuständig ist das Standesamt am Sterbeort.** Gegen Vorlage der Personalausweise des Toten und des Anzeigenden sowie des Totenscheins erhält man die Sterbeurkunde. Das Stammbuch mit Geburts-, Heirats- und bei Verwitweten der Sterbeurkunde des Ehepartners sowie bei Geschiedenen dem Scheidungsurteil ist seit dem vergangenen Jahr nicht mehr notwendig, denn die Standesämter rufen die Daten mittlerweile bei den anderen Ämtern ab. Das kann den Prozess jedoch verzögern, daher reicht man die entsprechenden Unterlagen, sofern greifbar, besser gleich mit ein. Ein Exemplar einer Sterbeurkunde ist kostenlos, jedes weitere kostet zwischen 10 und 15 Euro. Da man im Laufe der weiteren Formalitäten einige Original-Sterbe-

urkunden benötigt, sollte man gleich mehrere beauftragen.

Das Standesamt stellt auch ein Schreiben aus, mit dem man die notwendige **Abmeldung bei der Renten- und bei der Pflegeversicherung** vornehmen kann. Auch die **Krankenkasse** muss informiert werden. Falls der Verstorbene Hauptversicherer einer Familienversicherung war, erlischt grundsätzlich der Versicherungsschutz für seine Angehörigen. Sie genießen zwar erst einmal weiterhin Versicherungsschutz, sollten sich aber beim Anbieter darüber informieren, wie eine künftige Versicherung für sie aussehen könnte.

Verfügte der Verstorbene über eine Lebens-, Unfall- oder Sterbegeldversicherung, ist schnelles Handeln gefragt. In den Verträgen finden sich die Fristen, innerhalb derer der Tod gemeldet werden muss, und die sind äußerst knapp bemessen. Teilweise laufen sie schon nach zwei Tagen ab. Kontaktiert man die Versicherungsgesellschaft zu spät, erlischt der Anspruch auf die Leistung. Daher empfiehlt sich die Kontaktaufnahme per Einschreiben mit Rückschein, um im Streitfall die rechtzeitige Meldung belegen zu können.

Die gesetzliche Rentenversicherung zahlt nicht automatisch eine Hinterbliebenenrente. Wer innerhalb eines Monats nach dem Tod des Partners einen Antrag stellt, erhält in den ersten drei Monaten, dem sogenannten Sterbevierteljahr, sogar die volle Rente des Verstorbenen in einem Betrag als Vorschuss ausbezahlt. Später, wenn die Höhe der Witwen- oder Witwerrente feststeht, wird dieser Vorschuss angerechnet.

Parallel müssen bestehende **Verträge**, etwa mit dem Vermieter, mit Energieversorgern, Telefonanbietern, dem Rundfunkbeitragservice, ggf. Kabelfernsehen, Versicherungsträgern, Vereinen, Verlagen etc., gekündigt werden. Manche **Versicherungen**, zum Beispiel eine Haftpflichtversicherung, enden automatisch mit dem Tod des Versicherten; andere Versicherungen gehen erst auf die Erben über, bevor man kündigen kann. In jedem Fall sollte der Kontakt zur Gesellschaft schnell erfolgen, denn oft ist dies der Stichtag, ab dem die Beitragserstattung berechnet wird.

Das Standesamt informiert automatisch das **Nachlassgericht**, also das Amtsgericht am Wohnort des Verstorbenen. **Dort muss man unverzüglich nach dem Todesfall ein privatschriftliches Testament einreichen**, falls der Verstorbene einem ein solches anvertraut oder man in seinen Hinterlassenschaften eines gefunden hat. Existieren mehrere, sollte man alle vorlegen. Wenn man dies unterlässt, kann man wegen Urkundenunterdrückung belangt werden. **Das Nachlassgericht stellt den Erbschein aus.** Mit diesem erlangt man zum Beispiel den Zugang zu Konten oder Immobilien des Verstorbenen. Der Erbschein kann teuer werden, im Extremfall mehrere Tausend Euro. Die Kosten ergeben sich aus der Höhe des Erbes.

Eine Kontovollmacht, zu Lebzeiten ausgestellt, erleichtert es den Angehörigen später, **auf die Konten des Verstorbenen** zuzugreifen und beispielsweise die Beerdigung von dem Geld zu zahlen. Da es in Deutschland noch kein zentrales Register für sogenannte herrenlose Konten gibt, müssen die Hinterbliebenen das Geldvermögen unter Umständen erst einmal zusammensuchen und die einzelnen Bankenverbände anschreiben, um nichts zu übersehen.

Wer sorgfältig vorsorgt, erspart seiner Familie viel Suchen und schwierige Entscheidungen. Es empfiehlt sich, zu Lebzeiten nicht nur ein gültiges Testament, eine Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung aufzusetzen, sondern auch Wünsche zur Bestattung, ggf. einen bereits abgeschlossenen Vorvertrag mit einem Bestattungsunternehmen, eine Liste mit Personen, die benachrichtigt werden sollen, sowie eine vollständige Aufzählung aller Konten und anderer Werte zu hinterlassen. Für **die Regelung des digitalen Erbes**, also die Auflösung beispielsweise von Social-Media-Accounts oder die Verwaltung von E-Mail-Konten, hilft es, wenn eine vertraute Person über die Zugangsdaten verfügt.



Unter www.bestatter.de finden Sie Bestattungsunternehmen in Ihrer Nähe und können online Angebote einholen und vergleichen. Dort gibt es auch eine detaillierte Checkliste, was bei einem Todesfall zu tun ist.

➤ Klug vorsorgen

Besuchen Sie unsere Seminare im November!

Das Münchner Rote Kreuz informiert kostenlos über sämtliche Belange einer lückenlosen Vorsorge, z. B. mit Testament, Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung – im Rahmen von Veranstaltungen unter Leitung des Rechtsanwalts Dr. Jürgen Langer (aktuelle Termine siehe Seite 2) oder in umfangreichen Broschüren, die Sie beim Mitgliederservice bestellen können.



www.brk-muenchen.de/bestellung-von-broschueren

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

Anna Ramisch | 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
Yuliya Zorn-Pauli | 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

FAMILIENTREFF DES 13. BÜRGER- UND KULTURTREFFS

Cosimastraße 104
Martin Feichtenbeiner | 0 89/23 02 96 36

BERATUNG UND BETREUUNG

Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige

Boschetsrieder Straße 67
Markus Brucker | 0 89/30 90 406-10

Schuldnerberatung

Christian Floß | 0 89/23 73-2 64

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

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 | 01 52/40 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/



Foto: BRK-KV München

Andrea Frauscher ist Ansprechpartnerin für Förderer und Medien.

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

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
Viktoria 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

EHRENAMTLICH AKTIV IM ROTEN KREUZ

Informieren Sie sich über unsere vielfältigen Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement

- Altenbetreuung
- Jugendarbeit
- Migrationsdienst
- Sanitäts- und Betreuungsdienst
- Wasserwacht
- Bergwacht

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

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

Fax: o 89/23 73 44-2 85

Persönlich: Nach Vereinbarung

Postalisch:

BRK Kreisverband München
Servicestelle Ehrenamt
Perchtinger Str. 5
81379 München

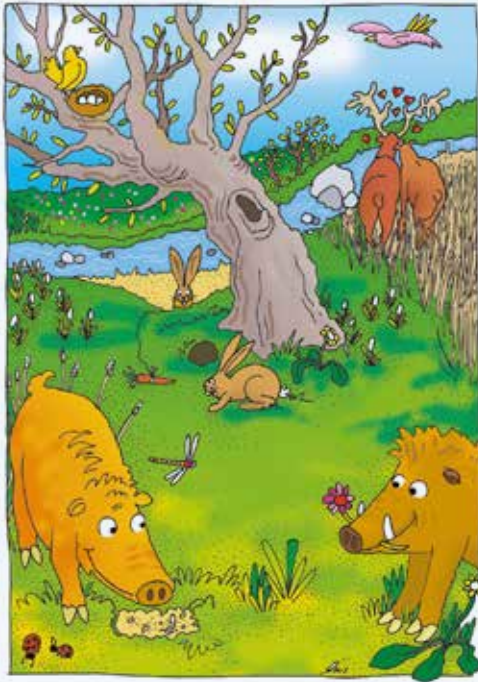


Fotos: Sascha Kletzsch und BRK-KV München

(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.

- 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

Im Wald ist was los!



Schau dir genau an, wer sich hier so alles tummelt. Allerdings unterscheiden sich die beiden Bilder an einigen Stellen. Wie viele Unterschiede kannst du aufspüren?

DIE
LÖSUNGSZAHL
LAUTET:

MACH MIT
BEIM PREISRÄTSEL

Sende uns die Lösungszahl, und mit etwas Glück gewinnst du eines von vier **Kartensets „Expedition Natur“ mit Sternen- und Planetenbildern**, einen idealen Begleiter auf deiner nächsten Nachtwanderung. Sternbilder, Nachbarplaneten und Satelliten sind mit diesen 50 Vorlagen ganz einfach zu finden. Und weil die Karten mit Leuchtfarbe versehen sind, kannst du sie im Dunkeln direkt mit dem Himmel abgleichen. Die naturalistischen Illustrationen mit detaillierten Steckbriefen zu den verschiedenen Sternbildern und Planeten werden ergänzt von unterhaltsamen Quizfragen sowie jeder Menge Wissenswertem.



Unser Briefkasten:

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

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Einsendeschluss ist der 30.9.2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Gewinner aus Heft 2/23

Über unsere Büchlein mit Küchenetiketten freuten sich:

B. Bein, K. Boehm, M. Grosch, G. Neff, I. Zierer.

Lösung: SIMULATIONSZENTRUM

Die Gewinner der Harry-Potter-UNO-Kartensets:

D. Artmaier, U. Gaupp, B. Kirchhoff, A. Krämer, R. Weidemann. Lösung: EISBAER

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 Frauscher **Redaktion** Jutta Dyhr Gerd Grieshaber GbR, Jutta Dyhr (verantwortw.), Otto-Hahn-Str. 13b, 85521 Riemerling, Tel. 0174/566 66 36, jd@dyhrgrieshaber.de **Projektleitung, Produktionssteuerung, Anzeigenleitung** Steffi Schiffner, Otto-Hahn-Str. 13b, 85521 Riemerling, Tel. 089/95 48 62 83, kontakt@steffi-schiffner.de **Art-Direktion** Gerd Grieshaber **Druck** Konradin Druck GmbH, Kohlhammerstr. 1-15, 70771 Leinfelden-Echterdingen



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet



Unsere Winterhighlights:

LUMAGICA
MÜNCHEN

26.10.23 - 28.01.24
im CAVALLUNA PARK

Direkt an der **U6** Fröttmaning

CAVALLUNA
Kids
WINTERWÜNSCHELAND

26.12.23 - 06.01.24
im SHOWPALAST MÜNCHEN

Tickets unter www.cavalluna.com



**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