

Dez  
2023

Das Magazin des  
Münchener Roten Kreuzes

# menschen im blickpunkt



## „Dieses Weihnachten wird ein ganz besonderes!“

*Fünf Menschen erzählen, was sich im zurückliegenden Jahr für sie verändert hat.*

**Vorsicht, Glatteis:** Erste Hilfe bei Knochenbrüchen und Muskelverletzungen

**Gesundheit:** Der Januar als „Testmonat“ mit 31 Tipps zum Ausprobieren

**Rudi Cerne:** Der ZDF-Moderator zu Besuch in der Notfallsanitäterschule

 Bayerisches  
Rotes  
Kreuz

BRK-Kreisverband  
München

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



**Jetzt bestellen:**



0 89 / 23 73-2 22



mitgliederservice@brk-muenchen.de



[www.brk-muenchen.de/mitgliederbereich/bestellung-von-broschueren](http://www.brk-muenchen.de/mitgliederbereich/bestellung-von-broschueren)

**Kostenlose Broschüren – Anruf genügt!**





Foto: Theifoto, Gerd Grieshaber, iStock.com/slav

**Titelthema**

**10**

Münchner erzählen, warum dieses Weihnachten ein ganz besonderes Fest für sie wird.

**AKTUELL**

**04** Nachrichten aus dem Kreisverband

**REPORT**

**10** Ein ganz besonderes Fest

Für einige Münchner wird Weihnachten in diesem Jahr anders ablaufen als bisher.

**18** „Der schönste Beruf der Welt“

Wie sorgen wir für kompetente Pflegefachkräfte?

**28**



Foto: Jan Greune

„Was geht während der Fahrt zum Einsatzort in euch vor?“

ZDF-Moderator Rudi Cerne zu Besuch im Rotkreuz-Simulationszentrum

**RÄTSEL**

**14** Quiz: Münchner Krippen

**17** Kreuzworträtsel

**34** Die Seite für Kids mit Grips

Gewinner der vergangenen Ausgabe

**HILFE KOMPAKT**

**15** Achtung, Glatteis!

Tipps für Ersthelfer bei Knochenbrüchen und Muskelverletzungen

**SPEKTRUM**

**16** Das Alte bewahren

Volker Schneider als Initiator des Rotkreuz-Museums

**GESUNDHEIT**

**24** „Man müsste mal wieder was für die Gesundheit tun!“

Der Januar als „Testmonat“ – mit 31 Tipps zum Ausprobieren

**SERVICE**

**32** Wir sind für Sie da!

**34** Impressum

## Selbst ausbilden gegen den Fachkräftemangel

Dass in so wichtigen Bereichen wie der Altenpflege oder dem Rettungsdienst Personalnot herrscht, darf nicht sein. Daher macht sich das Münchner Rote Kreuz viele Gedanken, wie es seine Mitarbeitenden halten kann: So ist das Ziel unserer Führungskräfte im Rettungsdienst beispielsweise, mit einer verlässlichen Dienstplanung optimale Rahmenbedingungen zu schaffen. Wie man in unseren Seniorenheimen dem Personal mit Wertschätzung begegnet und durch fortschreitende Digitalisierung die zahlreichen Verwaltungsaufgaben erleichtert, lesen Sie in unserem Pflege-Schwerpunkt ab Seite 18.

Doch wir sorgen auch dafür, dass der Nachwuchs qualifiziert und optimal betreut ausgebildet wird. Unter dem Dach unserer Rotkreuz-Akademie beendete im Sommer der erste Jahrgang der Notfallsanitäterschule seine dreijährige Ausbildung. Azubis unterschiedlicher Hilfsorganisationen bekommen hier das theoretische Rüstzeug für ihren künftigen Beruf vermittelt. Als zweite Fachrichtung der Rotkreuz-Akademie eröffnete Mitte September unsere Berufsfachschule für Pflege. Und im Sommer traten im Rettungsdienst des Münchner Roten Kreuzes 41 Azubis ihre Ausbildung an.

Dabei wollen wir nicht die Relevanz des Laien-Ersthelfers vergessen. 970 Erste-Hilfe-Kurse für die Bevölkerung hat der Kreisverband im zurückliegenden Jahr durchgeführt; 13200 Teilnehmende erlernten dabei die oft lebensrettenden Sofortmaßnahmen am Notfallort.

Ebenso finden laufend Aus- und Fortbildungsmaßnahmen für unsere ehrenamtlichen Einsatzkräfte statt. Wie sich beispielsweise ein Bergwacht-Notarzt vom Hubschrauber abseilt, wie Drohnen oder Unterwasser-Scanner der Wasserwacht bei der Vermisstensuche im Badeseer helfen, wie bei einem Großeinsatz Polizei, Feuerwehr und Hilfsorganisationen effizient zusammenarbeiten – all das müssen die Beteiligten lernen und regelmäßig trainieren. Förderbeiträge und Spenden helfen uns, die Ausbildung der Ehrenamtlichen und ihre Ausrüstung zu finanzieren. Unterstützen Sie uns bei diesem Anliegen, fähige Helfer heranzuziehen. Vielleicht mit einer zusätzlichen Spende? Auf Seite 32 finden Sie unsere Bankverbindung. Für jegliche Zuwendung bedanke ich mich ganz herzlich! Wenn wir engagierten Menschen weiterhin an einem Strang ziehen, können wir viel bewegen. Aktiv zu werden, bewirkt mehr, als ständig nur über Missstände zu lamentieren.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest und einen harmonischen Jahreswechsel.



Foto: Sascha Kletzsch

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



Foto: Bergwacht München

**BERGWACHT**

## Hilfe in Bad Bayersoien

*Nachdem Ende August ein Gewitter mit Hagelkörnern in Tennisballgröße die Gegend um Bad Bayersoien verwüstet hatte, packten auch 30 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer der Münchner Bergwacht im Zweischichtbetrieb dabei mit an, die beschädigten Dächer mit Planen zu schützen und die Einsatzkräfte der Feuerwehr zu sichern – auf den nassen, teilweise beschädigten Dachflächen auch für die erfahrenen Helfer eine besondere Herausforderung.*

## ASZ Freimann beim Quartiersfest

Neufreimann feierte sein erstes Quartiersfest – mit mehr als tausend Besuchern, die sich über das Neubauviertel informieren und das bunte Programm genießen wollten. Die sogenannte integrierte Einrichtung präsentierte mit Infoständen und einem Bücherbus, was die Besucher des Hauses demnächst erwartet: ein Alten- und Servicezentrum mit dem Münchner Roten Kreuz als Träger, eine Stadtteilbibliothek, einen Nachbarschaftstreff, ein Bildungslokal und Angebote der Volkshochschule unter einem Dach.

### UNSER WEIHNACHTS-TIPP

## Selbst gezogene Kerzen verschenken

Der BRK-Kerzenziehstand im Rahmen des Tollwood-Winterfestivals auf der Theresienwiese lädt wieder zum Fertigen hochwertiger Bienenwachskerzen ein:

**23.11. – 23.12.** täglich 9 – 22 Uhr **Der Stand steht gegenüber dem „Spiegelzelt“.**

Neulinge werden angeleitet. 100 g Wachs kosten 6 Euro, Kindergartengruppen und Schulklassen erhalten eine Ermäßigung.



Fotos: Sascha Kletzsch



## „Helfer vor Ort“ in Aubing

2003 wurde der „Helfer vor Ort“ zum ersten Mal alarmiert. An Wochenenden und Feiertagen fährt eine ehrenamtliche Rotkreuz-Einsatzkraft im Bereich Aubing-Lochhausen-Langwied bei Notfällen in diesen Stadtteilen parallel zum Rettungsdienst zum Ort des Geschehens. Durch die räumliche Nähe hat sie gegenüber dem Rettungswagen meist einen Zeitvorteil und kann in den wichtigen, unter Umständen lebensrettenden ersten Minuten medizinische Hilfe leisten, bis der Rettungsdienst eintrifft. Die Aubinger Bereitschaft hat das Projekt ins Leben gerufen. In den 20 Jahren seines Bestehens rückte das Fahrzeug 2200-mal aus.



## WASSERWACHT

## Auch im Spätsommer gefordert

Wiederholt zeigt sich, wie wichtig die Präsenz der Wasserwacht an Münchens Gewässern ist:

Am 2. September ging am Feringasee ein 66-jähriger Schwimmer unter.

Innerhalb einer Minute war die Wasserwacht an der Unglücksstelle, konnte den Mann orten und an Land retten. Mit einem Defibrillator erfolgte die Wiederbelebung, die der Notarzt während des Transports in eine Klinik weiterführte.

Ende August geriet eine 74-Jährige im Feringasee in Not. Durch das beherzte Eingreifen von Passanten und weiterführende Maßnahmen der Wasserwacht konnte sie mit eigener Kreislauffunktion ins Krankenhaus gefahren werden.

Eine Woche später stießen Schwimmer im Feldmochinger See auf einen leblos im Wasser treibenden 75-Jährigen. Sie retteten ihn ans Ufer, begannen mit der Herzdruckmassage und riefen parallel die Wasserwacht zur Hilfe, die nur drei Minuten später eintraf und die Maßnahmen übernahm.



Foto: Wasserwacht München

## Frühgeborenes wiederbelebt

Ende Mai wurde der Rotkreuz-Rettungsdienst zur spontanen Hausgeburt eines Frühchens gerufen. Als die Notfallsanitäter eintrafen, war das Mädchen gerade auf die Welt gekommen, atmete aber nicht eigenständig. Zusammen mit dem Notarzt aus Freising leiteten sie die Reanimation und Beatungsmaßnahmen ein. Die Wiederbelebung gelang, und Monate später konnte die kleine Nina das Krankenhaus völlig gesund und ohne bleibende Schäden verlassen.

## Sanitätsdienst beim München-Marathon



Fotos: Florian Pawlik

Als am 8. Oktober 20 000 Läuferinnen und Läufer beim München-Marathon starteten, stand das Münchner Rote Kreuz in 21 Erste-Hilfe-Stationen entlang der Strecke bereit, um Sportler und Zuschauer im Notfall medizinisch zu versorgen. 180 ehrenamtliche Einsatzkräfte mit 30 Fahrzeugen gewährleisteten die medizinische Sicherheit der Großveranstaltung.

Die häufigsten Ursachen für Einsätze waren Kreislaufbeschwerden und Stürze. 16 Teilnehmende transportierte der Rettungsdienst in Münchner Krankenhäuser. Überschattet wurde die Veranstaltung durch einen dramatischen Einsatz am Odeonsplatz: Ein junger Athlet brach mit einem Kreislaufstillstand zusammen und kam unter Reanimationsmaßnahmen in eine Klinik.

## Rotes Kreuz betreut IAA

Die IAA Mitte September, deren Aussteller ihre Neuheiten sowohl auf dem Messegelände als auch an verschiedenen Punkten in der Münchner Innenstadt zeigten, begleitete der Rotkreuz-Sanitätsdienst mit sechs zusätzlichen Erste-Hilfe-Stationen. 44 Einsatzkräfte und vier Notärzte und -ärztinnen sorgten für die medizinische Erstversorgung der Großveranstaltung.

## Isarinselfest erstmalig durch Rotes Kreuz betreut

Am ersten Septemberwochenende feierte München zwischen Maximilians- und Ludwigsbrücke wieder mit einem Musik- und Kulturprogramm. Der Sanitätsdienst des Münchner Roten Kreuzes übernahm die medizinische Betreuung der Veranstaltung zum ersten Mal und war mit 36 ehrenamtlichen Einsatzkräften in einer eigens eingerichteten Station vor Ort.

## Klaus Holetschek beim Rettungsdienst

Um Eindrücke aus der Praxis zu sammeln, begleitete der damalige bayerische Gesundheitsminister Klaus Holetschek Ende August ein Rettungswagen-Team. Sein Tag begann um sieben Uhr morgens auf der Rettungswache Aubing des Münchner Roten Kreuzes. Als Praktikant in der Uniform eines Notfallsanitäters erlebte der Politiker hautnah mit, welchen Herausforderungen sich der Rettungsdienst gegenüber sieht. Sein Fazit fiel entsprechend lobend aus: „Es ist beeindruckend, was Rettungskräfte jeden Tag für ihre Mitmenschen leisten. Sich als Bürger rund um die Uhr auf professionelle Notfallmedizin, die in wenigen Minuten vor Ort ist, verlassen zu können, ist ein wahres Privileg!“



## Notfall- sanitäterschule erfolgreich

Am 22. September feierten 39 Absolventinnen und Absolventen der Berufsfachschule für Notfallsanitäter unter dem Dach der Rotkreuz-Akademie ihr bestandenes Staatsexamen. Drei Jahre intensive Ausbildung mit 4600 Stunden theoretischem und praktischem Unterricht sowie die schriftlichen, praktischen und mündlichen Prüfungen lagen hinter ihnen, als sie in festlichem Rahmen ihre Examensurkunden entgegennahmen.

Neuigkeiten gibt es beim Jahrgang, der im Oktober die Ausbildung zum Notfallsanitäter begonnen hat. Drei statt bislang zwei erste Klassen gingen an den Start. Die Rotkreuz-Akademie unter der Ägide des Kreisverbandes trägt damit wesentlich dazu bei, die dringend benötigten Kräfte in diesem wichtigen Beruf umfassend zu schulen und ihnen während ihrer Ausbildung zur Seite zu stehen. So fühlen sie sich später ihren Aufgaben körperlich und seelisch gewachsen.

# 41 neue Retter für Stadt und Landkreis

Anfang Oktober traten 34 Auszubildende beim Münchner Roten Kreuz ihre Ausbildung zur Notfallsanitäterin bzw. zum Notfallsanitäter an. Diese Position stellt die höchste nichtärztliche Qualifikation im Rettungsdienst dar. Die angehenden Retter erwartet eine intensive dreijährige Ausbildung. Parallel begannen sieben Interessenten ihre Ausbildung zum technischen Rettungssanitäter, die ein Jahr in Anspruch nimmt.



## „Essen auf Rädern“ jetzt online bestellen

Wer seine täglichen Menüs lieber am Computer aussucht und bestellt, hat nun auch die digitale Variante zur Wahl. Selbstverständlich kann man sich aber weiterhin im gedruckten Katalog inspirieren lassen und telefonisch ordern.

[www.brk-muenchen.de/essen-auf-raedern](http://www.brk-muenchen.de/essen-auf-raedern)

## Bergwacht-Einsatz am Stangeneck

Am 16. September wollte ein Wanderer bei Lenggries eine vermeintliche Abkürzung nehmen und brachte sich in gefährlichem Gelände am Stangeneck in Lebensgefahr. Die Münchner Bergwacht rückte gemeinsam mit den Kameraden aus Lenggries und Wolfratshausen aus und konnte den Steckengebliebenen bald unverletzt aus seiner prekären Lage retten.

## Erste-Hilfe-Kurs für Menschen mit einer geistigen Behinderung

Zum zweiten Mal führte das Münchner Rote Kreuz einen Erste-Hilfe-Kurs für Athleten und Athletinnen der Special Olympics Bayern durch, des bayerischen Landesverbandes der Sportorganisation für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Am 30. September lernten die Teilnehmenden anhand von Unterrichtsinhalten, die in Methodik und Sprache der Zielgruppe angepasst worden waren, was ein Ersthelfer in einem medizinischen Notfall tun kann.

## Keine Kürzung bei den Jugendmigrationsdiensten!

Anlässlich eines Aktionstags Mitte September kämpften die Mitarbeitenden der Jugendmigrationsdienste (JMD) für eine Aufstockung statt Kürzungen ihrer Mittel. Denn der Entwurf für den Bundeshaushalt 2024 sieht in diesem Bereich Streichungen von mehr als 40 Prozent vor.

Jährlich beraten und begleiten bundesweit 500 Jugendmigrationsdienste 120 000 Migranten zwischen 12 und 27 Jahren. Ob Schulangelegenheiten oder Deutschkurse, Praktika oder Ausbildungsplätze, Freizeitangebote oder das Kennenlernen Gleichaltriger – die JMD beraten und schaffen Raum für Begegnung. Die Nachfrage nimmt flächendeckend zu. Damit das Chancenaufenthaltsrecht und das neue Fachkräfteeinwanderungsgesetz ihre Wirkung entfalten können, sind die JMD-Mitarbeitenden als Ansprechpartner unerlässlich.

Auch das Konzept der „Respekt Coaches“ fiel den Kürzungen zum Opfer. Respekt Coaches engagieren sich an Schulen mit dem Ziel, Menschenfeindlichkeit und Extremismus in allen Formen vorzubeugen und jungen Menschen demokratische Werte zu vermitteln.



Foto: DRK/A. Zeick

## WIESN 2023



### Trachten- und Schützenzug

**9500 Mitwirkende und Zehntausende Zuschauer** bevölkerten am 17. September die sieben Kilometer lange Strecke. In **16 Erste-Hilfe-Stationen** leisteten **153 ehrenamtliche Einsatzkräfte** des Münchner Roten Kreuzes, mit Unterstützung der Malteser und der Johanniter-Unfall-Hilfe, den Sanitätsdienst. 22 Versorgungen waren notwendig, acht Patienten transportierte der Rettungsdienst zur weiteren Behandlung in eine Klinik.



### Rettungsdienst stockt während Wiesn auf

**Sechs Millionen Wiesnbesucher** – das wirkt sich auch auf das Einsatzaufkommen im Rettungsdienst aus. Mit einer umfangreichen Zusatzvorhaltung deckte das Rote Kreuz mögliche Lücken ab.



### Glückshafen für den guten Zweck

Seit dem Gründungsjahrzehnt des Oktoberfests gibt es dort den Glückshafen. **Damit zählt er zu den ältesten Betrieben auf der Wiesn.** Ins Leben gerufen nach einer verheerenden Hungersnot 1816, generierte der Losverkauf Geld für bedürftige Münchner. Das Münchner Rote Kreuz organisiert ihn seit 1947. Heute gehen die Erlöse des Glücksspiels an die Münchner Wohlfahrtsverbände.

## Freiwilligenempfang als Dankeschön

Die 460 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer der Gemeinschaft Wohlfahrts- und Sozialarbeit sind in vielen Bereichen aktiv. Sie unterstützen zum Beispiel in den Alten- und Servicezentren, in den beiden Seniorenheimen, in der Beratungsstelle für ältere Menschen, im Krankenhausbesuchsdienst, bei Münchnern mit Migrationshintergrund, in der Krebsberatungsstelle und in der Kleiderkammer Solln. Mit dem Freiwilligenempfang, der einmal im Jahr stattfindet, bedankt sich der Kreisverband für die vielen ehrenamtlich geleisteten Stunden.



Foto: BRK-KV München

Foto: BRK-KV München



Foto: Leonhard Gruchenberg

## Fachtagung „Großveranstaltungen“

Großveranstaltungen sind eine immer anspruchsvollere Herausforderung für die Einsatzdienste der Hilfsorganisationen. So lautete das Thema der 24. Münchner Fachtagung „Führen von Einsatzkräften“, die das Münchner Rote Kreuz organisiert, in diesem Jahr: „Herausforderung Großveranstaltung – Planung, Schnittstellen, Erfahrungsberichte“. Am 4. November kamen im Klinikum Großhadern wieder Führungskräfte von Hilfsorganisationen aus ganz Bayern zusammen, um sich bei Fachvorträgen und dem kollegialen Erfahrungsaustausch über neueste Entwicklungen im Rettungswesen zu informieren.

Foto: Björn Boretz



## Notrufnummer 112

1969 gab es einheitliche Notrufnummern in der Bundesrepublik nur in wenigen Großstädten. Auch rund um die Uhr besetzte Rettungsleitstellen waren nicht üblich. Das führte dazu, dass der achtjährige Björn Steiger am 3. Mai 1969 nach einem Verkehrsunfall starb. Denn erst eine Stunde später war ein Krankenwagen zur Stelle. Daraufhin trieb der Vater des Jungen mit seiner neu gegründeten Björn-Steiger-Stiftung die Einführung einer einheitlichen Notrufnummer im Rettungswesen voran. So können Hilfesuchende seit 1973 im Notfall schnell und zielgerichtet alle benötigten Rettungskräfte anfordern.

## NACHRUF

## MARION MENZEL

Im Oktober verstarb plötzlich und unerwartet im Alter von 46 Jahren die fachliche Leiterin des Fachdienstes Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV). „Krise kann ich“, pflegte Marion Menzel zu sagen – treffender hätte man es kaum formulieren können. Über 35 Jahre engagierte sie sich ehren-

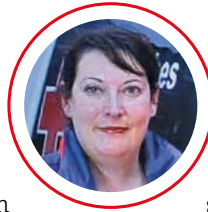


Foto: BRK-KV München

amtlich beim Roten Kreuz. Sie war Psychologin und im ambulanten Kinderhospiz als Führungskraft tätig. Beim Münchner Roten Kreuz brachte sie sich maßgeblich in der Einsatzkräftenachsorge und im Aufbau des Kriseninterventionsdienstes ein – seit 2015 als Bundeskoordinatorin PSNV für das DRK.

## Endlich wieder mit der Pfennigparade wandern!

*Seit 2010 wandern ehrenamtliche Helfer des Münchner Roten Kreuzes einmal im Jahr gemeinsam mit Gruppen der Pfennigparade auf das Rotwandhaus. Die Pfennigparade begleitet Menschen mit Körperbehinderung und anderen Beeinträchtigungen mit dem Ziel der gesellschaftlichen Teilhabe in allen Lebensphasen. Nach vier Jahren Pause aufgrund von Corona war es am 20. August endlich wieder so weit: Teilweise im Rollstuhl über Geröll und Felsstufen gelangten mit gegenseitiger Unterstützung alle Teilnehmenden auf den Gipfel – im wahrsten Sinne ein starkes Miteinander.*



Foto: BRK-KV München

Anzeige

Das Urlaubsparadies ist nur eine Haustür weit weg...

**THERME ERDING**

Schenke jetzt Gutscheine

[shop.therme-erding.de](http://shop.therme-erding.de)

# Ein ganz besonderes Fest

*Für diese Münchner wird Weihnachten  
in diesem Jahr anders ablaufen  
als bisher.*

\*  
„Wir wollen  
unserem Kind  
Traditionen  
nahebringen“  
\*

Jedes Jahr ein neuer, gemeinsamer  
Weihnachtspulli: nur eines der Rituale,  
das „Team Franke“ für die künftigen  
Feste zu dritt einführen möchte.



Illustrationen: iStock.com/Svitlana Ivanova



Foto: Christoph Gramann

### **Katalin und Marvin Franke**

*sind seit einem Jahr Eltern, sodass beim Ablauf des Fests nun ihr Sohn Leo im Mittelpunkt steht.*

„Bisher haben wir in der Adventszeit nur einen kleinen Plastikbaum in die Ecke gestellt und uns nicht viele Gedanken darum gemacht, wie wir das Fest begehen. Manchmal haben wir sogar nur zu zweit in unserer Wohnung gefeiert. Jetzt möchten wir Traditionen einführen, die unser Sohn künftig mit Weihnachten verbinden soll. Eine besinnliche Stimmung in der Adventszeit und am Heiligen Abend ist uns wichtig. Wichtiger als eine Riesen-Geschenkeschlacht. Daher haben wir vor, die Geschenke – wie es auch bei den Briten üblich ist – ab diesem Jahr erst am ersten Weihnachtstag morgens zu überreichen. Leo ist dann nicht schon völlig übermüdet und muss nach dem Auspacken ins Bett, sondern kann gleich nach dem Aufstehen auf den Weihnachtsbaum zulaufen und den ganzen Tag mit seinen neuen Sachen spielen. Am Heiligen Abend haben wir dafür mehr Ruhe und können den geschmückten Baum, unsere selbstgebackenen Plätzchen, das gemeinsame Singen und ein aufwendiges Essen zelebrieren.“

Seit Leo auf der Welt ist, wünschen sich auch die Großeltern beider Seiten ein Fest mit der ganzen Familie. Daher feiern wir in diesem Jahr alle zusammen. In der Vergangenheit kamen wir gar nicht auf die Idee, jetzt freuen wir uns darauf. Unser Sohn soll eine familiäre Stimmung erleben. Dazu haben wir auch für uns drei die gleichen Weihnachtspullis gekauft, die wir an den Festtagen tragen. Da wird es jetzt jedes Jahr ein neues Design geben.“

Vater Kulish ist in diesem Jahr leider nur auf einem Foto von vor dem Ukraine-Krieg zugegen.

### **Olena Kulish und ihre Familie**

*sind aus der Ukraine in eine Münchner Flüchtlingsunterkunft geflohen und freuen sich auf das erste Weihnachten in der neuen Wohnung der Eltern.*

„Seit April letzten Jahres leben wir in München. Als die Russen begannen, unsere Heimatstadt Mariupol zu bombardieren, sind wir zunächst für ein paar Wochen in unseren Keller gezogen, weil wir uns dort sicherer fühlten. Meinen Mann, der früher als Offizier in der ukrainischen Armee diente, haben die Russen ins Gefängnis gesteckt. Von ehrenamtlichen Helfern haben wir erfahren, dass er lebt, aber ein regelmäßiger Kontakt ist nicht möglich. Als unser Haus ausgebombt wurde, bin ich mit meinem Sohn, meinen Eltern und unserer Katze geflüchtet. Wir konnten nur wenige Sachen mitnehmen. Meine Schwester lebte bereits seit Jahren in München, deshalb kamen wir hierher.“

Zuerst wohnten wir in ihrer Wohnung, aber das wurde auf Dauer zu eng, daher bekamen wir Plätze in einer Unterkunft für Geflüchtete zugewiesen. Kürzlich bot man meinen Eltern eine Wohnung an – Ältere werden dabei bevorzugt. Unsere Katze kam mit zu ihnen, aber mein Sohn Oleksandr und ich sind weiterhin in der Unterkunft. Ich möchte in Deutschland so schnell wie möglich in meinem Beruf als Lehrerin arbeiten. Dafür lerne ich fleißig Deutsch – das Level A2 habe ich schon geschafft. Wir blicken gespannt in die Zukunft. Vieles wird sich für uns ändern. Meine größte Sorge ist die um meinen Mann. Trotzdem wollen wir die Weihnachtszeit bewusst erleben und zum Beispiel die schönen Weihnachtsmärkte hier besuchen. Das Fest werden wir in der Wohnung meiner Eltern feiern, weihnachtlich dekorieren, uns etwas schenken und aufwendig kochen. Übrigens hat sich die Ukraine wegen des russischen Angriffs vom Termin des russisch-orthodoxen Weihnachtsfestes abgekoppelt – so feiert unser Volk in diesem Jahr erstmals zusammen mit den Deutschen am 24. Dezember!“

\*  
„Wir feiern  
zum ersten  
Mal mit den  
Deutschen“  
\*



\*  
 „Man kann doch die Kunden nicht allein lassen!“  
 \*

Entweder in der Dispo oder als „Ausrücker“ wird Predrag Kovacevic den Heiligen Abend verbringen.

**Predrag Kovacevic,**  
 Mitarbeiter beim Hausnotruf des Münchner Roten Kreuzes, ist erstmals am Heiligen Abend im Dienst.

„Seit ein paar Monaten arbeite ich beim Hausnotruf. Eigentlich bin ich Feinmechaniker, aber Menschen in Not zu helfen ist meine Leidenschaft. Ich habe einen Sanitätskurs und eine Schulung absolviert, um fit für mein neues Einsatzgebiet zu werden. Als Disponent nehme ich an einem Telefonplatz die Alarmer unserer Hausnotruf-Kunden entgegen: Menschen, die zum Beispiel gefallen sind oder sich in einer anderen gesundheitlichen Notlage befinden, in der sie dringend Hilfe benötigen. Manche Kunden haben die Telefonnummer von einem Angehörigen oder einem Nachbarn hinterlegt, der über einen Schlüssel verfügt und nach unserer Benachrichtigung nach dem Rechten sieht. Liegt der Schlüssel in unserem Tresor, rücken unsere Sanitäterkollegen oder Ärzte aus. Wenn ich nicht in der Dispo eingeteilt bin, fahre auch ich raus, helfe den Hilfsbedürftigen aus ihrer misslichen Situation bzw. versorge sie oder alarmiere den Rettungsdienst. Die Kunden sind immer sehr dankbar, dass jemand auf ihren Hilferuf reagiert und schnell zur Stelle ist.“

In diesem Jahr bin ich zum ersten Mal am Heiligen Abend zum Dienst eingeteilt. Für mich ist das in Ordnung. Man kann doch die Menschen an den Feiertagen nicht allein lassen. Es ist ein gutes Gefühl, im Notfall helfen zu können. Der 24. Dezember wird auf jeden Fall kein Arbeitstag wie jeder andere. Wir sind dann zu zweit im Büro, ein Disponent und ein Ausrücker. Ein paar Plätzchen werde ich uns aber mitbringen.“



\*  
 „Ich habe wieder eine Perspektive im Leben“  
 \*

Basketball-Fan Julian P. in einem hand-signierten Trikot von Dirk Nowitzki, das ihm sein Arzt in der Tagesklinik geschenkt hat. Basketball zu spielen und einem Verein beizutreten, war schon lange sein erklärtes Ziel. Beim Gesundwerden stellte es eine große Motivation dar.

**Julian P. (Name geändert),**  
 Mitte 20, rutschte vor vier Jahren in eine Psychose, die sich im weiteren Verlauf zu einer Angststörung entwickelte. Nach einer Therapie in der Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Münchner Roten Kreuzes ist er nun auf einem guten Weg zurück in ein normales Leben.

„Meine Psychose kam völlig aus dem Nichts während der Fernsehübertragung eines Fußballspiels. Ich möchte gar nicht mehr daran denken, wie sie sich genau äußerte, habe auch starke Erinnerungslücken. Ich weiß nur noch, dass es ein einziger Horrortrip war.“

Ich durchlief verschiedene Kliniken und Psychiatrien. Trotz vielfältiger Therapien war nur wenig Besserung festzustellen. Irgendwann wussten die Ärzte nicht mehr weiter. Dabei bereiteten mir die starken Angstattacken und die Nebenwirkungen der Antipsychotika gleichermaßen Schwierigkeiten. Irgendwann war ich nicht mehr fähig, das Haus zu verlassen. Zudem war ich ständig müde und total antriebslos. Meine Ausbildung hatte ich längst abbrechen müssen und kaum noch Kontakt zu Freunden. Ich fühlte mich derart am Ende, dass ich nicht mehr leben wollte.

Vor zweieinhalb Jahren kam ich zur Tagesklinik des Roten Kreuzes. Meine Ärzte hinterfragten als Erstes, ob meine Diagnose aktuell noch zuträfe, und schlugen vor, die Medikation zu verändern. In monatelanger Rückdosierung haben wir das Medikament nun reduziert, parallel lebe ich in einer inklusiven Weiterbildungs- und

Wohneinrichtung für junge Erwachsene. Der Ansatz erwies sich als erfolgreich. Durch meine verbesserte gesundheitliche Situation kam mein gesamtes Leben wieder in die Spur. Ich konnte sogar eine neue Ausbildung beginnen. Autonomie und Lebensfreude sind zurück. Früher konnte ich noch nicht mal um die nächste Straßenecke gehen, jetzt verreise ich sogar. Lärm ist noch schwierig für mich, daher muss ich mich erst wieder langsam ans abendliche Feiern gewöhnen. Aber ich gehe raus und treffe Leute. Seit Kurzem spiele ich sogar in einem Basketballverein.

Wegen meiner Rückkehr ins Leben wird dieses Weihnachtsfest ein ganz besonderes für mich. Denn ich habe endlich wieder eine Perspektive! Im kommenden Jahr, nach dem Ende meiner Ausbildung, möchte ich auf die BOS, mein Abitur nachholen. Und dies in einer anderen Stadt, obwohl mich meine Eltern und meine Schwester in meiner schlimmen Zeit extrem unterstützt haben. Da mich mein Elternhaus aber immer an die durchlittene Krankheit erinnert, haben wir uns über das Fest in eine Ferienwohnung eingemietet. Damit ist dieses Weihnachten also auch das erste in meinem Leben, das ich nicht zu Hause feiere.“

**Carmen S.** kam über die Münchner Straßenzeitung BISS („Bürger in sozialen Schwierigkeiten“) an einen Job und eine Wohnung.

„Endlich haben wir Platz für einen großen Tannenbaum!“

„Mein Mann, unsere dreijährige Tochter, meine Mutter und ich lebten in einer schönen Wohnung in Frankfurt. Als Koch fand mein Mann Ende 2019 eine gute Anstellung in einem Münchner Restaurant, das uns auch eine Wohnung zur Verfügung gestellt hätte. Wir kündigten also unser Domizil in Frankfurt – doch kurz bevor wir umziehen wollten, kam Corona. Die Gastronomie musste schließen, mein Mann verlor seine Arbeit und damit auch die Wohnung. Während des Lockdowns fanden wir keine neuen Jobs. So lagerten wir unsere Sachen ein und zogen erst einmal in eine preiswerte Münchner Pension. Wir dachten, es wäre nur für ein paar Wochen, deshalb nahmen wir Abstriche in Kauf: Das Gebäude war in einem desolaten Zustand. Überall krabbelte Ungeziefer, an den Wänden breitete sich der Schimmel aus. Wir lebten zu viert auf 17 Quadratmetern. Die Toilette nutzten wir mit vielen anderen Bewohnern, sie war völlig verdreckt.

Nach den Lockdowns fand mein Mann wieder Arbeit, ging putzen in Büros. Doch die Wohnungsnot machte sich dramatisch bemerkbar, es gab einfach nichts. Unsere aktuelle Unterkunft war ein einziger Alptraum! Da erinnerte ich mich an die Initiative BISS, von der ich schon gehört hatte. Für den Verkauf der Zeitschrift bekomme ich ein Festgehalt, zahle Steuern, bin sozialversichert, und die Mitarbeiter helfen dabei, eine Wohnung zu finden. Ich verkaufe das Magazin in Restaurants. Das macht mir Spaß, und ich kann mir die Arbeit frei einteilen, sodass ich mich daneben um unsere Tochter und meine alte Mutter kümmern kann. BISS hat uns mit Rat und Tat geholfen, sodass wir auch eine Ge-



Eine eigene Wohnung lässt bei Carmen S. und ihrer Tochter endlich wieder Weihnachtsvorfreude aufkommen.

nossenschaftswohnung gefunden haben – mit einem schönen Badezimmer, ein Traum!

Das kommende Weihnachten ist das erste in unserem neuen Zuhause. Meine Tochter wünscht sich einen großen Baum, den wir in unserem bisherigen kleinen Zimmer nicht aufstellen konnten. Und endlich haben wir wieder Platz zum Kochen, Backen und Basteln. Wir freuen uns riesig auf die Adventszeit und das Fest, das wir mit großer Dankbarkeit begehen. Ich fühle mich wohl in meinem Job und will das unbedingt weitermachen. Endlich haben wir wieder ein normales Leben!“



## München ist Krippenstadt



Fotos: Münchner Krippenfreunde e. V.

Bis ins 16. Jahrhundert reichen die Wurzeln der Münchner Krippentradition. Entsprechend viele und kostbare Krippen gibt es zu bewundern. Begleiten Sie uns auf unserem Rätselpaziergang zu den interessantesten Exponaten.

### Theatinerkirche, Odeonsplatz

Die Kulisse dieser Krippe, die übrigens ganzjährig zu bestaunen ist, besteht aus einem Ruinenstall. Worauf wollte der Krippenbauer damit anspielen?

- a) Auf die mangelnde Spendenfreude der Gläubigen bei der Kollekte.
- b) Auf die zerstörten Häuser im Nachkriegsdeutschland.
- c) Auf den 6-Tage-Krieg in Israel, Schauplatz des Neuen Testaments.

### Kreszentia-Stift, Isartalstraße

Im Eingangsbereich der Senioren- und Pflegeeinrichtung steht eine Krippe, die sich von allen anderen unterscheidet und die Interessierte gern ansehen können. Was ist das Besondere daran?

- a) Die Figuren bestehen aus Isarkieseln, die der Münchner Jochen Weimer seit Jahrzehnten sammelt.
- b) Das biblische Geschehen wird per 3D-Brille greifbar gemacht.
- c) Zur Unterhaltung der Betrachter wird die Krippe alljährlich in einem acht Quadratmeter umfassenden Kleintiergehege mit Meerschweinchen aufgestellt, die die Krippenkulisse ganz selbstverständlich zu Wohnzwecken nutzen.

### Bayerisches Nationalmuseum, Prinzregentenstraße

Das Nationalmuseum verfügt mit 6000 Figuren über die größte Krippensammlung der Welt. Allein 1000 Figuren und Zubehörteile umfasst eine sehr ausgefallene ...

- a) überlebensgroße Krippe, die in den 50er-Jahren als Bühnenbild für die Bayerische Staatsoper gefertigt worden ist.
- b) höchst aufwendig gemauerte und betonierte Krippe, ein Werbegag der damaligen Industriegewerkschaft Bau-Steine-Erden für die Bauma 1995.
- c) Papierkrippe aus Böhmen.

### Nationalmuseum, diverse Exponate

In vielen Krippen versteckte man etwas Lustiges, nach dem die Kinder suchen mussten. Der Finder erhielt ein kleines Geschenk, und das Glück sollte ihm für das kommende Jahr sicher sein. Besonders gern stellte man dafür folgendes Szenario dar:

- a) Einen Menschen, einen Hund oder andere Tiere, die ihr Geschäft verrichten.
- b) Einen Betrunkenen, der über einem Zaun hängt.
- c) Eine Kindergruppe, die ein Schaf der Hirten zum Männchenmachen anleitet.

# Achtung, Glatteis!



Schnell ist's passiert, und auf feuchtem oder vereistem Untergrund verliert man den Halt. Prellungen, Verstauchungen, Knochenbrüche, Bänderrisse oder Muskelzerrungen können die Folge sein.

## Was können Ersthelfer tun?

### Woran erkennt man einen Bruch oder eine Zerrung?

Folgende Symptome können nach einem Sturz auftreten:

- › Schmerzen im verletzten Bereich
- › Schwellung, Rötung, Druckempfindlichkeit
- › Instabilität, Kraftlosigkeit
- › Bei einem Bruch darüber hinaus eine Fehlstellung der Gliedmaßen
- › ... ebenso wie Taubheitsgefühle und Kribbeln an der Bruchstelle

Für den Laien ist es oft nicht einfach festzustellen, ob ein Knochenbruch oder eine Muskelverletzung vorliegt – sofern es sich nicht um eine offensichtliche Fehlstellung oder einen offenen Bruch handelt und das Knochenende aus der Wunde ragt.

### Die Erste Hilfe sollte nach der sogenannten PECH-Regel erfolgen:

**P – wie Pause:** Der Verletzte sollte sich erst einmal ruhig hinsetzen oder -legen.

**E – wie Eis:** Ein Coolpack kühlt den verletzten Bereich, mindert die sonst weiter wachsende Schwellung und beschleunigt so den Heilungsprozess. Mindestens 20 Minuten, besser zwei bis drei Stunden sollte die Kühlung erfolgen. Falls kein Coolpack zur Hand ist, hilft auch eine Tüte Tiefkühlgemüse, die sich perfekt um die verletzte Stelle schmiegt. Im Gelände nimmt man zum Kühlen einen Einmalhandschuh aus dem Kfz-Verbandkasten: Einfach mit Wasser füllen oder mit dem Handschuh einen Klumpen feuchter Erde greifen, den Handschuh umstülpen und verknoten. Im Winter füllt man ihn mit Schnee oder Eis. Achtung: Ist das Coolpack gefroren, darf es nicht direkt auf die Haut gelegt, sondern kann vorher mit einem Tuch umwickelt werden. Sobald der Verletzte die Kühlung als unangenehm empfindet, sollte man davon absehen.

Auf keinen Fall Eisspray verwenden! Es wirkt nur kurzfristig und zu oberflächlich. Wird es zu lange oder zu nah an der Haut aufgesprüht, besteht zudem das Risiko einer lokalen Erfrierung. Bei offenen Wunden darf man es ohnehin nicht anwenden.

**C – wie Compression:** Eine straff gewickelte elastische Binde fixiert das Coolpack auf der betroffenen Körperpartie und verhindert übermäßiges Einbluten. Trägt der Verletzte einen fest sitzenden Schuh, sollte der Ersthelfer diesen nicht ausziehen, da er bereits eine gute Kompression bewirkt. Die elastische Binde mit Coolpack wird dann oberhalb des Schuhs gewickelt.

**H – wie Hochlagern:** Handelt es sich um eine Stauchung, Prellung oder andere Muskel- bzw. Gelenkverletzung, sollte der Ersthelfer das verletzte Körperteil hochlagern, indem er eine Tasche oder mehrere Jacken darunterlegt. Nur falls er einen Knochenbruch vermutet, gilt diese Maßnahme nicht. Bei einer Verletzung am Arm oder an der Hand unterstützt eine Armschlinge aus dem Dreieckstuch des Verbandkastens oder ein Kleidungsstück (Schal, Gürtel, Pullover). Der Patient sollte die verletzte Partie so wenig wie möglich bewegen.

### Darüber hinaus hilft dem Verletzten Folgendes:

- › Offene Stellen steril abdecken und locker verbinden
- › Den Betroffenen warm halten
- › Ihn in seiner Schonhaltung unterstützen
- › Falls sich der Verletzte nicht mehr allein fortbewegen kann: den Notruf 112 absetzen

### Bitte nicht!

- › Gebrochene Knochen nicht einrichten
- › Nicht versuchen, einen Bruch zu schienen. Eine Schiene anzulegen will gelernt sein – ein ungeübter Helfer löst mit seiner Manipulation im Bruchbereich nur unnötige Schmerzen aus.

Da Brüche oft nicht als solche erkannt werden, ist es sinnvoll, eine schwerere, stark schmerzende, länger anhaltende Verletzung ärztlich abklären zu lassen.

## Das Alte bewahren

*Seit seiner Jugend interessiert sich Volker Schneider, langjähriger ehrenamtlicher Helfer in den Bereitschaften, für alte Dinge und ihre Geschichte. Seine Sammelleidenschaft mündete vor 24 Jahren in die Eröffnung des Rotkreuz-Museums, das er federführend auf die Beine stellte.*



Foto: Bethel Fath

### ➤ Museumsbesucher sind herzlich willkommen!

Die Räume sind nur im Rahmen einer Führung zugänglich. Bitte wenden sich wegen der Terminabstimmung an Volker Schneider:

0172/825 05 77

leiter@rotkreuz-museum-muenchen.de

Das Museum befindet sich in der Perchtinger Str. 5 in Ober-  
sendling. Der Eintritt ist kostenlos, der Zugang barrierefrei.

www.rotkreuz-museum-muenchen.de



Fotos: Bethel Fath

„Entweder dein Kram oder ich!“, stellte Volker Schneiders Frau ihn Ende der 90er-Jahre vor die Wahl. In der gemeinsamen Wohnung türmte sich das Rotkreuz-Equipment aus vergangenen Zeiten in unzumutbarer Weise, und der leidenschaftliche Sammler verstand das Signal. In einem alten Bunker in der Boshetsrieder Straße, vom Münchner Roten Kreuz ohnehin als Stützpunkt für Volker Schneiders Sanitätskolonne angemietet, fand er Platz für all seine Preziosen – und stieß mit seinen Plänen für ein Rotkreuz-Museum beim Vorstand auf offene Ohren. Kameraden packten mit an, richteten die Kellerräume her, Volker Schneider sortierte, katalogisierte und bereitete die Exponate auf. Am Ende organisierte er sogar noch schöne Vitrinen, und 1999 konnte der Kreisverband die Ausstellungseröffnung feiern.

Da war der Initiator Leiter der Bereitschaft Süd 2 und schulte als ehrenamtlicher Ausbilder den Rettungsdienst-Nachwuchs. So kam er herum, entwickelte einen Blick für lohnende Exponate und erkannte bei vielem: Das ist noch erhaltenswert. Vor allem als er zum Bereitschaftsleiter aufgestiegen war, hatte er sämtliche Unterlagen in seinem neuen Büro gesichtet und konnte das meiste nicht einfach wegwerfen.

Mit 18 Jahren war er Mitte der 70er-Jahre dem Münchner Roten Kreuz beigetreten. Als Sanitäter sicherte er Veranstaltungen ab und unterstützte den Rettungsdienst. So war er zum Beispiel nach dem Wiesn-Attentat vor Ort. Bei einem anderen Einsatz ging es um vier tödlich verunglückte Kinder. „Das ist mir geblieben“, schildert er die psychische Belastung, die er erlebte. Er sann auf Abhilfe und war kurz darauf Mitbegründer des Bereichs „Stressbewältigung für Einsatzkräfte“, heute „Psychosoziale Notfallversorgung PSNV-E“, in dem Psychologen und erfahrene Helfer allen Kameraden beistehen, denen Einsatzerlebnisse nachgehen. Außerdem initiierte er Schulungen von Kräften im Betreuungsdienst und bildete zum Feldkoch aus. Am Ende seiner Rotkreuz-Laufbahn hatte er es zum Bezirksbereichsleiter Oberbayern und zum stellvertretenden Landesbereichsleiter gebracht.

Schon als Jugendlicher waren seine Sammelleidenschaft und sein Interesse für Geschichte erkennbar. Er verfasste eine Dokumentation über den Zweiten Weltkrieg und beschäftigte sich mit der Chronik seiner Familie. Bei der letzten Fahrt der Tram-  
bahnlinie 8 saß er in einem Waggon und füllte mit seinen Fotos davon ein ganzes Album. Als Mitglied im Münchner Dampflok-  
motiven-Verein fuhr er auf alten Loks, richtete mit anderen Vereinsmitgliedern im Ausbesserungswerk Ost einige der alten Schätzchen her und schuftete als Heizer während der letzten Fahrt der Isartalbahn. „Das Alte bewahren“, so nennt er sein Bestreben. Und kann mit dem Rotkreuz-Museum fast schon auf ein Lebenswerk blicken.

Zwei große Räume hat der Kreisverband in seiner Geschäftsstelle dafür reserviert. So stehen hier Puppen in alter Schwesterntracht und Sanitäteruniform aus einem steifen Filz-Wolle-Gemisch, eine Patiententrage aus Stahl mit einer Liegefläche aus olivfarbenem, militärisch anmutendem Stoff, ein Notfallkoffer, dessen Spenderin damit verwundete Soldaten vor Stalingrad versorgte, die sogenannte Handmarie, eine Rolltrage aus den Anfängen der Hilfsorganisation, ein altes Beatmungsgerät im Holzkoffer, eine verbeulte Sammelbüchse von vor dem Krieg, ein Morseapparat und so vieles mehr, was noch in den Schränken lagert und auf einen Vitrinенplatz wartet.

Die besondere Liebe Volker Schneiders gilt jedoch den unscheinbaren Exponaten. Stolz zeigt er auf eine Brosche: „Die ist von 1899. Das Emblem stand für den Ärzte- und Führertag in Oberwiesenfeld.“ Aus der Bücherreihe zieht er eine Dokumentation von 1876 heraus. „Hier geht es um die erste Tagung nach der 1. Genfer Konvention. Da war Henry Dunant persönlich anwesend.“ Tausende Dias, noch unter Glas, teilweise vom Ende des 19. Jahrhunderts, alte Verbandszeitschriften, Briefe, Tagebücher und allerlei mehr Papier dokumentieren, wie sich das Rote Kreuz und der Kreisverband München entwickelt haben. Auf Basis dieser Archivschätze entstanden sogar zwei Doktorarbeiten.

Seit die Digitalisierung Einzug hielt, hat Volker Schneider mit einer speziellen Archivsoftware jedes Exponat erfasst und verschlagwortet. Wer also etwas zu einem eingegrenzten Fachbereich oder aus einem bestimmten Jahr sucht, wird schnell fündig. Aus den interessantesten Büchern hat er jede Seite abgescannt. Ein großer Bildschirm in den neuen Räumen zeigt Filme, die er zusammengetragen hat. All dies leistet er ehrenamtlich. Seit vergangenem Jahr in Rente, hat er endlich Zeit für sein lebensfüllendes Hobby. Und die Arbeit wird ihm nicht ausgehen. Denn bei allen, die Nachlässe von Rotkreuz-Sanitätern auflösen oder ihr Rotkreuz-Heim vor einer Renovierung ausmisten und sich fragen: „Wohin mit dem Zeug?“, hat sich herumgesprochen: „Da gibt's doch den Volker!“

nikotin-haltige Pflanze	Unfähigkeit zu gehen (Med.)	in Münzen und Scheinen	Körperbau-lehrer	▼	Strom-speicher (Kurz-wort)	kleinere Religions-gemein-schaft	▼	Abk.: abnorme Erlebnis-reaktion	▼	Fettge-schwulst (Med.)
▶					greisen-haft	▶			4	
Inhaber eines Geld-instituts	▶		6					Ge-schwulst (Med.)		Post-sendung
▶					Groß-familie		ärmel-loses, knappes Oberfell	▶		12
Haupt-stadt vom Aargau		amerik. Pop-Art-Künstler (James) †		vergrö-ßerte Schild-rüse	▶					
feiner Sport	▶						Masse zum Auf-streichen		Heil-pflanze	
▶	5			Gebirge in Süd-amerika		Haut-öffnung	13			
Krank-heits-erreger	Stadt am Mississippi (2 Wörter)		tech-nisches Gerät	▶	1					
Bühnen-auftritt	▶					Glieder-füßer		Mittel-meer-insel Italiens		Deich-schleuse
▶			tier. Polster-material		immer	▶			7	
gemau-ertes Ufer		Be-drängen des Gegners	▶				10			
▶	9				Frauen-name		schmie-rig, ölig		sehr gern-haben	
Verein-igung, Bündnis		ein-stellige Zahl		plötzliche Zustands-änderung (Med.)	▶					
Schicht-nudel-auflauf	▶						14	Tanz auf Hawaii		Platz im Theater
Ausruf der Ent-täuschung	▶			früheres Narkose-mittel	▶					
kurz für: Untersu-chungs-haft	▶		2			Blech-blas-instru-ment		11		
▶		3		kurieren	▶					
latei-nisch: Leben		Segel-kom-mando	▶		8	Jugend-bande (engl.)	▶			

**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 31. Dezember 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	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----



**Chalisa Sutthiwong, 26**, begann im September ihre Ausbildung zur Pflegefachkraft an der neuen Berufsfachschule für Pflege des Münchner Roten Kreuzes. Zuvor sammelte sie ein halbes Jahr erste Erfahrungen als Pflegehelferin in verschiedenen Pflegeeinrichtungen und -diensten.

Foto: Christoph Gramann

## „Der schönste Beruf der Welt“



**Michael Titze, 55**, arbeitet seit 30 Jahren in der Pflege, seit 23 Jahren im Haus Alt-Lehel des Münchner Roten Kreuzes. Dort ist er nicht nur selbst in der Altenpflege aktiv, sondern als Wohnbereichsleiter u. a. für die Dienstpläne verantwortlich. Außerdem ließ er sich zur Palliativfachkraft ausbilden.

Foto: Christoph Gramann

Über den Pflegenotstand wird intensiv diskutiert. Unzureichende Rahmenbedingungen treiben die Fachkräfte aus dem Beruf und schrecken den Nachwuchs ab. Dabei stehen viele Pflegenden voller Engagement hinter ihrer Tätigkeit. „Menschen im Blickpunkt“ hat eine Auszubildende und einen erfahrenen Altenpfleger nach ihren Eindrücken gefragt.

**Menschen im Blickpunkt: Frau Sutthiwong, Herr Titze, warum haben Sie sich für Ihren Beruf entschieden?**

**Michael Titze:** Ich hatte zuvor einen handwerklichen Beruf. Aber den empfand ich nicht als erfüllend. Eigentlich wollte ich etwas Sinnvolleres machen. Ich habe dann einen Tag im Altenheim hospitiert. Das hat mir so gefallen, dass ich beschlossen habe, Altenpfleger zu werden.

**Chalisa Sutthiwong:** Ich war vorher in der Gastronomie tätig. Im März habe ich als Pflegehelferin angefangen. Bewusst in verschiedenen Einrichtungen, um eine Bandbreite kennenzulernen. Die Arbeit fand ich gut. Den Personalmangel live zu erleben, hat mich zusätzlich darin bestärkt, in die Pflege zu gehen und die Leute dort zu unterstützen.

**Was empfinden Sie als das Erfüllende an diesem Beruf?**

**Michael Titze:** Menschen helfen zu können ist eine schöne Sache. Daneben ist der Pflegeberuf total abwechslungsreich und extrem interessant. Man lernt unterschiedliche Krankheitsbilder kennen, und man arbeitet im Team.

**Chalisa Sutthiwong:** Mich hat das Emotionale überzeugt. Es macht mich glücklich, alles zu geben und den Bewohnern am Ende ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

**Merken Sie, dass den zu Pflegenden der Fachkräftemangel bewusst ist und sie es zu schätzen wissen, dass Leute diesen Beruf ergreifen?**

**Michael Titze:** Ja, auf jeden Fall.

**Chalisa Sutthiwong:** Absolut!

**Michael Titze:** Die Bewohner merken natürlich, dass wir oft in Unterbesetzung sind. Sie schätzen uns sehr. Aber Dankbarkeit war schon immer da. Wenn man den Menschen etwas gibt, dann kriegt man das auch zurück.

**Wie läuft ein typischer Arbeitstag ab?**

**Michael Titze:** Es kommt immer wieder vor, dass man seinen Dienst antritt und sich jemand aus dem Kollegium krankgemeldet hat. Die berufliche Belastung, Rückenprobleme, diese ganze Überanstrengung – Krankmeldungen nehmen zu. Dann fängt man an zu improvisieren. Ansonsten ist der Tagesablauf ganz unterschiedlich, er kann schon gleich mit Stress, zum Beispiel mit dem Sturz eines Patienten, beginnen. Daneben hat man seine Routinearbeiten: Frühstück geben, Medikamente ausgeben, Insulin spritzen, Verbände, Körperpflege, Mittagessen eingeben und so weiter. Meist ist an einem Tag in der Woche Visite, da kommt der Arzt ins Haus, dann werden weiterführende Therapien abgestimmt, später alles im Computer dokumentiert.

**Diese Dokumentationspflichten: Waren die weniger umfangreich, als Sie in den Beruf eingestiegen sind?**

**Michael Titze:** Die Bürokratie ist in der Pflege mittlerweile tatsächlich recht heftig. Allerdings gibt es heute die computergesteuerte Dokumentation.

**Wie viel Prozent Ihrer Arbeitszeit müssen Sie für Verwaltungsaufgaben aufwenden?**

**Michael Titze:** Bei mir als Wohnbereichsleitung bestimmt vierzig Prozent. Ich schreibe Dienstpläne, ich mache die komplette Pflegeplanung, ich übernehme die Dokumentation, das nimmt einen Haufen Zeit in Anspruch – neben der Pflege.

**Es wird diskutiert, dass man den Pflegenden Bürokratie an die Seite stellt, die keine Pflegeausbildung benötigen, aber ihnen den ganzen Papierkram, den jemand Fachfremdes machen kann, abnehmen. Halten Sie das für sinnvoll?**

**Michael Titze:** Unbedingt. Ich halte es generell für sinnvoll, dass es bei den Mitarbeitenden verschiedene Gruppen gibt. Ich als Wohnbereichsleiter kümmere mich um den Ablauf, mache das Medizinische und die Leitungsarbeit. Daneben muss es Leute geben, die versorgen, die Grundpflege leisten, Essen austeilen, Essen eingeben und solche Arbeiten.

**Sie meinen, dass man die Einsatzgebiete stärker voneinander trennt und dann mit unterschiedlichen Qualifikationsniveaus arbeitet?**

**Michael Titze:** Ja, genau. Dafür gibt es einen englischen Begriff: Primary Nursing. Andere Länder praktizieren das bereits, und es funktioniert ganz gut. Man beschäftigt nicht viele gleichgestellte hochqualifizierte Fachkräfte, die dann für alles zuständig sind, sondern eine Primary Nurse in der Verantwortung. Ihr obliegt die Gestaltung des Pflegeprozesses. Daneben gibt es die Pflegefachkräfte, Pflegehelfer und Schreibkräfte.

**Das heißt, man könnte die Personallücken in der Pflege unter einer Primary Nurse vermehrt mit Mitarbeitenden füllen, die für eingeschränktere Bereiche zuständig sind und deshalb nicht unbedingt die aufwendige generalistische Ausbildung durchlaufen müssen, die von der Säuglingspflege über die Krankenpflege bis zur Altenpflege alles umfasst?**

**Michael Titze:** Das ist das Ziel des Primary Nursing. Durch niedrigschwelligere Angebote könnte man vielleicht auch bei uns mehr Menschen in den Beruf holen und diese dann ihrer Qualifikation entsprechend gut bezahlen.

**Was ist denn beim Umgang mit alten Menschen wichtig?**

**Chalisa Sutthiwong:** Menschlichkeit, die fällt mir gleich an erster Stelle ein. Wir tragen dazu bei, dass wir den Bewohnern ein lebenswertes Restleben ermöglichen.

**Michael Titze:** Respektvoll und in Würde.

**Chalisa Sutthiwong:** Wir Pfleger haben ja verschiedene Rollen. Wenn die Bewohner länger leben, werden wir oft auch Freunde.

**Michael Titze:** Wir sind so viel: Freunde, Berater, Friseure, Tagesgestalter, Ersatzenkel, einfach Ansprechpartner für alles.

**Was sollte bei Ihrer täglichen Arbeit trotz Zeitmangels nicht zu kurz kommen?**

**Michael Titze:** Das Wichtigste ist, mit den Bewohnern zu reden

und ihnen das Gefühl zu vermitteln, dass man da ist und nicht nur strikt den Tagesablauf im Kopf hat. Manchmal verschiebe ich dafür einen Teil des Waschens auf später. Wichtig ist: Was braucht der Bewohner gerade? Wie kann ich ihn in dieser Situation am besten abholen?

**Chalisa Sutthiwong:** Da kann ich mich nur anschließen, weil ich schon öfter das Feedback von den alten Menschen bekommen habe, dass wir ihnen nicht das Gefühl geben sollen: Um Punkt sechs kommt jemand, um die Einlage zu wechseln, um acht Uhr kommt jemand zum Waschen. Und dass das Gespräch nicht nur aus der Mitteilung besteht: „Frau xy, ich wasche Sie jetzt“ und dann wieder die Tür zufällt. Da sollte mehr Zeit eingeplant werden.

**Sie erleben jeden Tag Siechtum, unter Umständen Demenz, körperliche Unzulänglichkeiten, sodass Sie sehr in den Intimbereich der Menschen eingreifen müssen. Wird das irgendwann Gewohnheit?**

**Michael Titze:** Das blendet man aus. Das gehört einfach dazu. Man will ja, dass der Bewohner in einem gepflegten Zustand ist und sich wohlfühlt.

**Und dass Sie jeden Tag mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert werden, das belastet Sie nicht?**

**Michael Titze:** Das Ende gehört zum Leben. Ich bin Palliativbeauftragter im Haus und habe schon viele Leute beim Sterben begleitet. Ich empfinde das als großen Erfahrungsschatz. Sterbebegleitung kann unwahrscheinlich schön sein.

**Sie haben also das Gefühl, dass Sie den Sterbenden und ihren Angehörigen bei diesem Prozess helfen können?**

**Michael Titze:** Man begleitet den Sterbenden bis zum letzten Atemzug, die Angehörigen meistens noch viel länger. Ich habe schon oft gehört: Herr Titze, ohne Sie hätten wir das nicht geschafft! Das gibt einem dann sehr viel.

**Chalisa Sutthiwong:** Manche Bewohner sind ganz allein, ohne Angehörige. Wenn die im Sterben liegen, rücken wir näher ran. Ich bin dankbar, dass ich das erleben darf, und fühle mich nicht davon überfordert. Natürlich hat man unterschiedliche Bindungen zu den Bewohnern. Mir ist mal eine Lieblingsbewohnerin verstorben, das war auch für mich sehr traurig.

**Aber Sie können sich davon frei machen, wenn Sie abends nach Hause gehen?**

**Chalisa Sutthiwong:** Ich muss Angehörige, die um ihre Mutter weinen, immer noch unterstützen können. Dazu braucht es eine gewisse Distanz. Manchmal bleibt etwas hängen, an das man länger denkt. Aber man muss dann für sich selbst die Mitte finden und eine professionelle Grenze ziehen.

**Gibt es denn in den beiden Senioren- und Pflegeeinrichtungen des Münchner Roten Kreuzes Hilfe für die Mitarbeitenden?**

**Michael Titze:** Während der Übergabe reden wir über solche Dinge. Wir stärken die Kollegen, die eine belastende Situation mitgemacht haben. Diese Zeit ist immer da.

**Frau Sutthiwong, können Sie sich vorstellen, diesen Beruf vierzig Jahre auszuüben?**

**Chalisa Sutthiwong:** Ja. Wir lernen zum Beispiel verschiedene Methoden, wie man rückschonend arbeitet. Mittlerweile gibt es zahlreiche Hilfen, damit die Pflegenden nicht wegen gesundheitlicher Probleme schon nach einigen Jahren aus dem Beruf ausscheiden.

**Haben Sie eine Empfehlung für junge Leute, die sich für die Pflege interessieren?**

**Chalisa Sutthiwong:** Praktika in verschiedenen Einrichtungen zur ersten Orientierung vermitteln einen guten Eindruck, welche Bandbreite es in der Pflege gibt. Ich war Pflegehelferin und durfte auch ohne abgeschlossene Aus-

bildung schon vieles machen. Deshalb wusste ich genau, was mich bei dieser Tätigkeit erwartet.

**Wie blicken Sie auf die Zukunft Ihres Berufes?**

**Michael Titze:** Es muss sich viel ändern. Es sollte nicht sein, dass man ständig unter Zeitdruck steht und kaum Zeit für die einzelnen Handgriffe hat. Und wenn ich aus der Arbeit komme, will ich noch am Leben teilnehmen können, ohne vor Erschöpfung auf die Couch zu sinken. Das ist oft nicht so.

**Leider sind das alles Punkte, die schon länger diskutiert werden.**

**Michael Titze:** Das ist ja das Bittere! Es passiert einfach nichts.

**Und dann werden demnächst die ersten Babyboomer pflegebedürftig.**

**Michael Titze:** In der Politik ist das immer noch nicht angekommen. Man kann nur hoffen, dass die jungen Pflegekräfte so lange durchhalten wie wir alten.

**Für junge Leute ist der Pflegeberuf doch ideal, denn die wollen eine sinnvolle Tätigkeit. Aber sie wollen auch ausreichend Freizeit und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Wenn man also flexiblere Arbeitszeiten ermöglichen könnte ...**

**Michael Titze:** Es bräuchte mehr Arbeitszeitmodelle. Teilweise gibt es sie schon, aber sie werden noch getestet.

**Chalisa Sutthiwong:** Viele wissen auch gar nicht, was Pflege wirklich ist. Die denken, man „wischt nur den Hintern ab“. Aber das ist es gar nicht. Indem ich mich gut um die Bewohner kümmere, kann ich ihnen ein schönes Dasein bereiten und ihren Angehörigen viele Sorgen nehmen. Das ist es, was mich motiviert und erfüllt.

**Michael Titze:** Ich bin der Meinung, dass wir die schönste Arbeit auf der ganzen Welt haben. Aber das Drumherum passt einfach nicht.



## „Das Nicht-Selbstverständliche, das tagtäglich geleistet wird, unterstützen“

**Monika Schmid**, Bereichsleitung Soziales und Pflege sowie stellvertretende Geschäftsführerin beim Münchner Roten Kreuz, erläutert, wie der Kreisverband dem Fachkräftemangel in der Pflege entgegenwirkt und welche Maßnahmen die Träger von den politisch Verantwortlichen fordern.

**D**as Münchner Rote Kreuz betreibt zwei Senioren- und Pflegeeinrichtungen. Daher spüren auch wir, wie schwierig es ist, Pflegekräfte zu finden und durch gute Arbeitsbedingungen im Beruf zu halten.

Um potenzielle neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu erreichen, nutzen wir alle Kanäle. Der wichtigere Schritt sind jedoch **Arbeitsbedingungen, die es den Pflegekräften ermöglichen, nach ihren individuellen Kompetenzen zu arbeiten**. So entwickeln wir ständig neue Konzepte einer modernen Pflege, sodass sich die Pflegekraft auf ihre eigentlichen Kompetenzen konzentrieren kann. Beispielsweise wird der Ausbau der Digitalisierung in unseren Einrichtungen dazu beitragen, den Zeitaufwand in der Pflegedokumentation deutlich zu reduzieren. Damit werden Zeitressourcen frei, die den Bewohnern zugutekommen. Ein weiterer entscheidender Schritt war die Gründung unserer Pflegeschule für Generalistik, um die neuen Pflegekräfte bereits von Beginn an zu begleiten und zu unterstützen. Dabei vernetzen wir Theorie und Praxis, sodass die Auszubildenden in der Schule und in ihrer Pflegeeinrichtung bestens von uns betreut werden.

Dass sich Pflegenden, die engagiert in den Beruf gestartet sind, nach einigen Jahren eine andere Betätigung suchen, trägt nicht unwesentlich zum Pflegenotstand bei. Daher betonen wir die **Wertschätzung für unsere Pflegekräfte**. Das Nicht-Selbstverständliche, das tagtäglich geleistet wird, versuchen wir zu erkennen und zu unterstützen. Allerdings können die Arbeitgeber allein keine Wunder bewirken. Deshalb wünschen wir uns von der Politik zum Teil deutlich veränderte Rahmenbedingungen. Etwa um die hohe körperliche Belastung aufzufangen – **die Möglichkeit eines früheren Renteneintritts oder der Umschulung in einen anderen Beruf**, falls die körperliche Belastung zu viel wird, könnte Pflegekräften in jungen Jahren eine Perspektive bieten und die Hemmschwelle, den Beruf zu ergreifen, senken.

Ein weiteres, sehr dringliches Thema ist die hohe Zahl an Zeitarbeitskräften in den Einrichtungen. Zeitarbeitsfirmen können ihren Kräften mehr zahlen und bieten attraktivere Bedingungen, wie günstigere Arbeitszeiten und weniger Verantwortung. Daher wechseln viele Fachkräfte in die Zeitarbeit, was die Belastung des Stammpersonals zusätzlich erhöht, indem es nun noch mehr Nacht- und Wochenenddienste und die verantwortungsvollen Aufgaben übernehmen sowie die ständig wechselnden Zeitarbeitskräfte einarbeiten muss. **Deshalb fordern wir, die Zeitarbeit in der Pflege zu beschränken**. Das ist nur zu schaffen, wenn die Finanzierung des Stammpersonals gesichert wird. Es muss für Pflegekräfte finanziell wieder attraktiv werden, in einer Festanstellung tätig zu sein. Träger sind aber zurzeit nicht in der Lage, allen bei ihnen tätigen Kräften die gleichen Gehälter wie Zeitarbeitsfirmen zu zahlen.

**Daher wünschen wir uns von der Politik eine Finanzierung der Pflege**, die für die Träger auskömmlich und für Betroffene und Angehörige leistbar ist. Was die Personalausstattung betrifft, müssen Pflegekräfte die Möglichkeit haben, eine individuelle, aktivierende und sichere Pflege zu leisten. Dafür dürfen keine Personalschlüssel abgesenkt werden. Zudem sollte Schulsozialarbeit die Pflegeschulen unterstützen. Denn Schulsozialarbeit ist ein wichtiger Baustein, um Auszubildende adäquat zu begleiten. Auch diese Finanzierung muss sichergestellt werden. Eine weitere dringende Forderung sind **schnellere Verfahren bei der Anerkennung ausländischer Fachkräfte**. Hier geht aktuell viel Potenzial verloren, da die Verfahren zu lange dauern und zu kompliziert sind.

Mit all diesen Maßnahmen und Forderungen versucht das Münchner Rote Kreuz auf allen Ebenen, die stationäre Pflege zu stärken und die Versorgung der Bewohnerinnen und Bewohner bestmöglich zu organisieren. Wir können aber noch mehr leisten: **Wir müssen das Positive in der Pflege viel stärker nach außen tragen**, weil vielen Menschen das Schöne an diesem Beruf gar nicht bewusst ist. Die Missstände im System führen vielleicht dazu, dass es vielen Berufsanfängern nicht erstrebenswert erscheint, in der Pflege zu arbeiten. Vom Fachkräftemangel hört man oft, aber „Es ist der schönste Beruf der Welt“ wird viel zu selten gesagt. Auch die Gesellschaft steht der stationären Pflege ablehnend gegenüber. Selbstverständlich soll jeder zu Hause leben, solange es irgendwie geht. Dennoch ist die stationäre Pflege ein nicht wegzudenkender Teil der Versorgung. Deshalb muss sie gefördert und unterstützt werden. Wir sollten sie nicht immer nur als „Endstation“ verstehen – denn wenn die Bewohner nicht im Heim wohnen wollen, dann will doch auch niemand dort arbeiten. **Wir alle in der Pflege, auch wir in der Verwaltung, gestalten das Zuhause für einen Menschen**. Dabei wollen wir es ihm so schön wie nur möglich machen. Das ist doch etwas sehr Positives. Und das muss wieder mehr in den Vordergrund treten.

Das Münchner Rote Kreuz ging unter dem Dach seiner Rotkreuz-Akademie am 15. September mit einer Berufsfachschule für Pflege an den Start. Im dualen Konzept arbeiten die Auszubildenden in verschiedenen Pflegeeinrichtungen (ambulant, stationär und akut), wo sie die Praxis kennenlernen. Der theoretische Unterricht erfolgt in den modernen Ausbildungsräumen der Berufsfachschule in Obersendling. Unterstützt von digitalen Medien, lernen die Schüler praxisnah und auf ihre Lernbedürfnisse abgestimmt. Mit langjähriger Fachexpertise begleiten die Lehrpersonen die Berufsneulinge auf ihrem Weg zur professionellen Pflegefachfrau bzw. -mann.

**Manuela Schachtner**, gelernte Krankenschwester, Diplom-Pflegepädagogin (FH) und Leiterin der Schule, erläutert die Schwerpunkte im Unterrichtskonzept:

## „Kompetente Fachkräfte ausbilden“

In unserer Berufsfachschule legen wir den Fokus auf einen handlungsorientierten Unterricht. Das bedeutet, dass wir nicht mehr schwerpunktmäßig Wissen vermitteln, sondern **den Schülerinnen und Schülern ein selbstgesteuertes Lernen ermöglichen**, indem sie sich ihre neuen Kompetenzen – weitgehend in Gruppen oder Lernzirkeln – selbst erarbeiten. Denn dadurch, dass sie im Lernprozess eigenständig denken und handeln, bleibt das Wissen besser haften. In der Gruppe kann jeder von den anderen profitieren, aber mit den eigenen Stärken auch das Team unterstützen. Unsere Schüler haben ganz unterschiedliche Vorbildungen und Ausgangsniveaus. Diese Vielfalt setzen wir als Stärke ein. Konkret sieht das so aus: Wir stellen eine Aufgabe aus der Pflegepraxis als Lernsituation vor. Die Schüler recherchieren nun selbst, was zu tun wäre, oder vertiefen ihr vorhandenes Wissen. Danach diskutieren sie ihre Ergebnisse und entwickeln gemeinsam eine Lösung. Wir Lehrpersonen verstehen uns als Partner und Begleiter beim Lernen, tauschen uns mit den Schülern auf Augenhöhe aus.

**Sie arbeiten dabei nicht mit Büchern, sondern mit einem Tablet-Computer**, den wir ihnen für die gesamte Ausbildungszeit zur Verfügung stellen und den sie bei bestandener Prüfung geschenkt bekommen. Darauf erhalten sie Zugang zu einem Onlinepool für Pflegeliteratur, in dem sämtliche Informationen, die sie für ihre Ausbildung benötigen, hinterlegt sind. Da-

rüber hinaus steht ihnen alles, was sie und die Lehrpersonen bei uns erarbeiten, auf dem DRK-Lerncampus offen.

Zusätzlich zur Unterrichtszeit bieten wir individuelle Lernbegleitungen an, die sehr gut angenommen werden – etwa **sprachliche Hilfen für Schüler anderer Nationalitäten**, zusätzliche Fachgespräche zu ausgewählten Themen, psychosoziale Unterstützung oder gezielte **Coachings, zum Beispiel bei Prüfungsangst**. Besonders gut kam in diesem Rahmen der Unterricht unseres Akademieleiters über unterschiedliche Lernstrategien an.

Wir müssen den Nachwuchs wieder für die Pflege begeistern. Daneben kann man viel tun, damit Fachkräfte im Beruf bleiben. Ein wichtiger Ansatz in unserem Unterricht ist deshalb die Selbstpflege/Psychohygiene: **Als Pfleger muss man sich selbst gesund halten, um für andere Verantwortung übernehmen zu können**. Dazu sollte man wissen: Wie geht man am besten damit um, wenn etwas belastet? Aber man braucht auch Freizeit, um seinen Hobbys nachgehen zu können und sich so einen Ausgleich zum Beruf zu schaffen.

Ein weiterer Punkt, den wir forcieren: Den Schülern stehen zehn Prozent ihrer praktischen Arbeitszeit in den Pflegeeinrichtungen für ihre **Praxisanleitung** zu. Wir unterstützen sie darin, diese Zeit einzufordern. Denn sie sollen nicht nur mitlaufen und zusehen oder allein arbeiten. Sie müssen etwas gezeigt bekommen, sie müssen es nachmachen und trainieren können. Lernen funktioniert durch Wiederholung, damit sich etwas festigt. Unser Ziel ist, dass wir handlungskompetente Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner heranziehen.

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](http://www.cavalluna.com)



**„Man müsste mal wieder**

# **was für die Gesundheit tun!“**

Das neue Jahr naht, die guten Vorsätze werden bald gefasst. Und wie immer will man eigentlich mehr für die Gesundheit tun. Nur was? Rufen Sie doch einfach den Januar als Ihren ganz persönlichen „Testmonat für die Gesundheit“ aus.

Wir geben 31 Anregungen für das körperliche und seelische Wohlbefinden, sodass Sie an jedem Tag etwas anderes ausprobieren können – und vielleicht die Maßnahmen beibehalten, die am besten zu Ihnen passen.

Wir beginnen gemäßigt: **Spazieren** Sie heute, am Feiertag, eine Viertelstunde lang durch Ihr Wohnviertel. **Tanken Sie dabei bewusst frische Luft.**

1



2

**Misten Sie Ihren Kühlschrank aus** und ersetzen Sie Bratfette wie Margarine, Kokos-Plattenfett und Butterschmalz durch gesunde Alternativen wie Oliven- oder Rapsöl.

3

Versuchen Sie, ab jetzt jeden Tag zwei Stücke oder **Portionen Obst oder Gemüse** zu essen. Aber auch wirklich jeden Tag! Das schaffen die meisten nicht automatisch. Gekochtes Gemüse zählt natürlich mit.

4

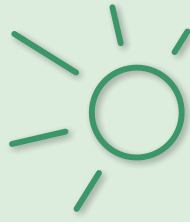
**Beschäftigen Sie sich heute mit einer Entspannungsübung.** Die Volkshochschule oder Gesundheitsstudios bieten entsprechende Kurse an. Auch im Netz sind Vorschläge zu finden (z. B. bei Youtube oder auf den Webseiten der Krankenkassen). Oft hilft es schon, sich aufs langsame Ein- und Ausatmen zu konzentrieren. Probieren Sie aus, ob eine solche Übung bei Ihnen Wirkung zeigt.

Machen Sie sich zum Einläuten des Wochenendes vor dem Schlafengehen ein **Fußbad** mit einem angenehmen Kräuterduft. Genießen Sie diese Viertelstunde fern jeglicher Medien und lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf. Derart entspannt, gehen Sie ins Bett.

5

6

Morgen ist Sonntag, und vermutlich können Sie ausschlafen. **Stellen Sie sich keinen Wecker**, und finden Sie heraus, wie viel Schlaf Ihr Körper pro Nacht benötigt, wenn Sie ihm ausreichend Zeit geben. Diese Stunden sollten Sie künftig immer für Ihre Nachtruhe einplanen und entsprechend früh schlafen gehen (die Einschlafphase zählt extra).

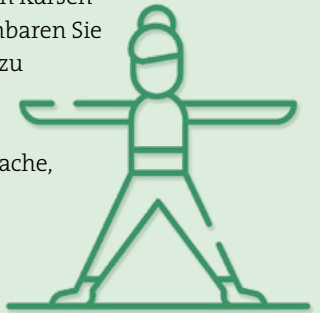


7

**Genießen Sie die wohltuende Wirkung der Sonne.** Das Sonnenbad sollte – je nach Hautempfindlichkeit und Tageszeit – nur zwischen 10 und 20 Minuten dauern. Falls es heute bedeckt ist, können Sie den Tag mit einem anderen tauschen.

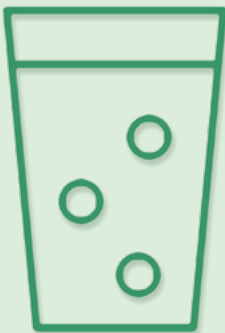
8

**Welche Sportart hat Ihnen schon mal Spaß gemacht oder Sie schon immer gereizt?** Joggen hat Ihnen gutgetan und ist Ihnen leichtgefallen? Dann laufen Sie einfach los. Oder Sie suchen sich einen entsprechenden Anbieter in Ihrer Nähe. Die örtlichen Sportvereine haben eine Riesenauswahl an Kursen im Programm, die nicht viel kosten. Vereinbaren Sie eine Probestunde. Ob Trampolinspringen zu Discomusik, endlich Kraulen lernen, Basketball, Bauchtanz, Yoga oder Faszientraining in der Rehasport-Gruppe: Hauptsache, Sie bewegen sich.



9

Schauen Sie heute mal, wie es ist, wenn Sie möglichst viele Ihrer **Getränke durch Wasser oder ungesüßte Kräutertees ersetzen**. Oder Sie reduzieren den Saft in der Schorle auf das Nötigste. Mit Minzeblättern, einer Scheibe Ingwer, einem Zitronen- oder Orangeschnitt machen Sie sich die Sache schmackhaft.



10

Kaufen Sie sich **Töpfe mit Kräutern**, die Sie mögen, und peppen Sie damit Ihre Mahlzeiten auf.



Foto: iStock.com/firina

11

**Heute ist der Tag für etwas Inspirierendes in Ihrem Leben.** Etwas, bei dem Sie Neues lernen oder erfahren. Lassen Sie sich zum Beispiel vom aktuellen Programm der Volkshochschule oder von der Veranstaltungsseite im Ortsblatt anregen. Oder Sie stöbern im Internet und suchen sich ein Tutorial, das Ihnen etwas Wissenswertes vermittelt oder ein interessantes Erlebnis bietet. Ob Versteigerung von in der Bahn liegengelassenen Koffern, Sprachunterricht für Pagageien oder das naturgetreue Zeichnen von Bäumen, alles Neue regt das Hirn an und liefert Gesprächsstoff für Tag 12.

12

**Verabreden Sie sich mit Freunden**, auf die Sie sich freuen. Und denken Sie während der Auswahl darüber nach, warum Sie vielleicht auf ein Treffen mit so manch anderer Bekanntschaft nicht so richtig Lust haben.



Foto: iStock.com/vorDa

13

**Es ist Smoothie-Tag.** Sollten Sie diese Vitaminbombe noch nicht kennen, hier ein Rezept für Anfänger: Apfelstücke (ungeschält), Banane, Kiwi und Heidelbeeren mit dem Mixstab pürieren und im Verhältnis 70 (Obst) zu 30 (Flüssigkeit) mit – je nach Vorliebe – Wasser, Kokoswasser, Mandelmilch oder ungesüßtem Fruchtee auffüllen.

14

Wie viele Sorten Aufschnitt liegen bei der Brotzeit auf Ihrem Wurstteller? **Hüttenkäse, Kichererbsenpüree (Hummus) und andere Brotaufstriche** auf Gemüsebasis wie Linsen- oder Olivenpaste, Tomate mit Schnittlauch, Eiersalat oder geräucherte Forelle sind eine schmackhafte Alternative zu Schinken und Salami. Stellen Sie also Ihre Schnittchenplatte mal ganz neu zusammen.



Foto: iStock.com/z13000

15

Heute ist Halbzeit in Ihrem Gesundheitsmonat – und jetzt geht es ans Eingemachte. Falls Sie regelmäßig Alkohol trinken: Versuchen Sie es heute mal mit einer alkoholfreien Alternative. **Alkoholfreies Bier** zum Beispiel hat seit seinen Anfängen deutliche Geschmacksfortschritte gemacht. Auch **alkoholfreier Wein oder Sekt** findet immer mehr Abnehmer.

16

Sollten Sie in der letzten Zeit nachlässig damit gewesen sein: Machen Sie einen Termin beim Zahnarzt. Genehmigen Sie sich eine **professionelle Zahnreinigung** und freuen Sie sich über die **Aufhellung Ihres Gebisses**.



Foto: iStock.com/AndreyPopov

17

Streichen Sie den Fernsehabend und gehen Sie mal wieder ins **Konzert, Kabarett, Kino oder Theater**. Oder tanzen. Oder auch nur auf ein (alkoholfreies) Bier in die Kneipe nebenan.



18

Nehmen Sie sich heute vor, im Job oder bei der Hausarbeit mindestens **fünf kurze Pausen** einzulegen, die Sie mit einer Entspannungsübung, Rückentraining, einem positiven Gedanken, einem Gang um den Häuserblock oder einem anregenden Telefonat füllen. Machen Sie sich bewusst, wie gut Ihnen diese kleinen Auszeiten tun, und versuchen Sie, regelmäßige Pausen in Ihrem Alltag fest zu verankern.



19

Gönnen Sie sich eine **professionelle Massage**. Falls Ihnen die zu teuer ist, überlegen Sie, ob Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin einen Massagekurs belegen und sich künftig gegenseitig massieren.



Foto: iStock.com/miljko

**Essen Sie ein Fischgericht**, denn fettreicher Seefisch wie Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch und Sardine enthält die gesunden Omega-3-Fettsäuren. Schon ein (Vollkorn-)Brot mit Frischkäse und geräucherter Lachs liefert viele wertvolle Nährstoffe.

20

Versuchen Sie, einen Tag lang ohne Kuchen, Chips, Süßigkeiten und andere Ernährungssünden auszukommen. Überfällt Sie abends vor dem Fernseher doch noch die große Lust aufs Knabbern: Greifen Sie zu ungesalzenen Nüssen oder Gemüsesticks mit Kräuterquark.

21

22

Kontrollieren Sie Ihren Impfausweis auf umfassenden und aktuellen Schutz. Wenn Sie schon älter sind, beraten Sie sich mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin zu Grippe-, Pneumokokken- und Gürtelrose-Impfungen.



23

**Kochen Sie ein Gericht mit Kohl** und probieren Sie am besten eine Kohlsorte, die Sie sonst nicht oft essen.

**Nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit** und überlegen Sie, was in Ihrem Leben Sie belastet oder daran hindert, die Dinge, die Ihnen Spaß machen, zu tun. Versuchen Sie, mindestens einen Missstand zu beheben – und wenn es nur eine Kleinigkeit ist.

**Probieren Sie einmal aus, Ihre Mahlzeiten auf drei pro Tag zu beschränken**, lassen Sie also alle Zwischendurch-Snacks weg. Die Verdauung, die viel Energie beansprucht, kann dann konzentrierter und ruhiger ablaufen. Bei vielen Menschen, die unter Darmbeschwerden leiden, verbessert dies das Wohlbefinden spürbar und setzt ungeahnte Tatkraft frei. Wer abends schlecht einschläft, sich voll und schlapp fühlt, kann das Abendessen probeweise vorverlegen. Mindestens drei Stunden, bevor man ins Bett geht, sollte der Magen seine Ruhe haben. Und idealerweise isst man abends eine leichte Mahlzeit, z. B. eine Suppe oder Huhn mit gegartem Gemüse. Besser keine Rohkost, die die Verdauung beansprucht. Auch kein Obst, da es die Fettproduktion in der Leber anregt und Sie dabei wachhält.

26



Foto: iStock.com/ koto\_feja

27

**Passend zum Vortag kümmern wir uns heute um die Darmflora.** Ist sie gesund, stärkt das nämlich auch die Immunabwehr. Mit Kefir, Flohsamen, Weizenkleie, Leinsamen oder Chicorée tun Sie ihr etwas Gutes. Lassen Sie sich in der Apotheke oder im Reformhaus dazu beraten. Auch „resistente Stärke“ ist gut für die Darmbakterien. Sie ist zum Beispiel in gekochten und abgekühlten Kartoffeln enthalten. Probieren Sie doch mal einen Kartoffelsalat mit Leinöl und Naturjoghurt (und vielen Kräutern aus Ihren Kräutertöpfen), ein wahres Gesundgericht. Ihr Darm wird es Ihnen danken.

28

**Heute, am Sonntag, ist ein längerer Spaziergang angesagt:** Suchen Sie sich einen Ort in der Natur, an dem Sie noch nie waren, und durchwandern Sie ihn – je nach Konstitution – für mindestens eine halbe Stunde. Besser wären eine bis zwei Stunden. Und dies bei Tageslicht, denn das hebt die Stimmung und trägt somit zu einem gesunden Immunsystem bei. Wenn Sie nun Spaß am längeren Gehen in der Natur gefunden haben, ist das „Gesundheitswandern“, das es in vielen Regionen gibt, vielleicht etwas für Sie: Der Deutsche Wanderverband qualifiziert entsprechende Wanderführer. Die gesetzlichen Krankenkassen erkennen diese Touren übrigens als Präventionsmaßnahme an. Mehr bei: [www.wanderverband.de](http://www.wanderverband.de)

29

**Beginnen Sie die neue Woche mit einer Viertelstunde Dehnübungen am Morgen.** Vorschläge finden Sie im Internet (z. B. auf Youtube oder bei [www.fitforfun.de](http://www.fitforfun.de)). Beim Ausfallschritt Wade und Oberschenkel dehnen oder mit durchgestreckten Beinen Finger und Füße zusammenführen macht die Bänder wieder geschmeidig.

30

**Es ist Hülsenfrüchte-Tag!** Kochen Sie sich ein Rezept, das auf Bohnen, Linsen oder Erbsen basiert.

31

**Falls Sie kein Freund von Vorsorgeuntersuchungen sind:** Ändern Sie das und leiten Sie noch heute alle **Check-ups** in die Wege, die in Ihrer Altersgruppe von der Krankenversicherung bezahlt werden. Also eventuell auch die Darmspiegelung. Und mit diesem Meilenstein beenden Sie Ihren „Testmonat für die Gesundheit“ und klopfen sich stolz auf die Schulter.



Foto: iStock.com/PixelfEffect

*Wir wünschen ein gesundheitsinspiriertes 2024!*



Als ehemaligem Leistungssportler sind Rudi Cerne medizinische Notfälle nicht fremd. Von Moritz Koch (l.) und Noah Tavakol will er wissen, wie sie den Umgang mit Blut, Leid und Tod wegstecken.

*Vor einem Dreh von „Aktenzeichen XY ... ungelöst“ im Unterföhringer ZDF-Studio besuchte Moderator Rudi Cerne das Simulationszentrum der Münchner Rotkreuz-Akademie in Neuperlach. Im Rahmen eines Praxistrainings wollte er miterleben, wie die Lehrkräfte angehende Notfallsanitäter auf die Einsatzrealität vorbereiten.*

**E**in schöner Sinusrhythmus“, kommentiert Noah Tavakol, während er aufs Display des EKG-Geräts zeigt. „Wie real ist denn die Messung?“, fragt Rudi Cerne – und lässt testweise gleich den eigenen Blutdruck abgleichen. Noah Tavakol und Moritz Koch, die an der Berufsfachschule für Notfallsanitäter unter dem Dach der Münchner Rotkreuz-Akademie die dreijährige Ausbildung zum Notfallsanitäter durchlaufen, stellen gerade einen häuslichen Notfall nach. An COPD, einer chronischen Lungenschwäche, leidet laut dem aktuellen Szenario die Patientenpuppe, die in der Wohnungskulisse zwischen Sofa und Küchenzeile auf dem Boden liegt. Ihr Gastzuschauer Rudi Cerne, als Moderator der Fernsehshow „Aktenzeichen XY ... ungelöst“ und Träger der „Bayerischen Verdienstmedaille für innere Sicherheit“ ein Spezialist für die Arbeit von Polizei und Rettungsorganisationen, verfolgt die medizinische Versorgung voller Interesse. Routiniert testet Moritz mit der Taschenlampe die Pupillenbewegung der Puppe. Und deren Augen wandern tatsächlich mit dem Licht mit.

Für das Praxistraining von Rettungsdienst-Mitarbeitern hat das Münchner Rote Kreuz ein Simulationszentrum eingerichtet, das Maßstäbe setzt. In mehreren Kulissen – neben dem Wohnraum ein Schlafzimmer, eine Krankenhaus-Notaufnahme, ein Zimmer einer Pflegeeinrichtung, ein Rettungswagen und diverse Outdoor-Situationen – können die Übungsteilnehmer verschiedene Notfallszenarien realitätsnah erleben. Mit großem

Fotos: Jan Greune

## „Was geht während der Fahrt zum Einsatzort in euch vor?“



Aufwand wurde das Trainingszentrum ausgestattet. Jede Puppe wiegt so viel wie ein echter Mensch, damit die angehenden Retter lernen, wie man einen Patienten unter realistischen Bedingungen dreht, lagert und transportiert.

### **Ferngesteuert aus dem benachbarten Regieraum, können die Dummys schwitzen, zittern, husten, sprechen, stöhnen und vor Schmerz schreien.**

Je nach Verletzungsbild spritzen aus einem integrierten Tank bis zu dreieinhalb Liter rote Flüssigkeit, um eine Blutung zu simulieren. Die weibliche Puppe kann sogar ein Kind gebären. Zwar ist das Baby nur aus Hartplastik, aber die Kontraktionen des Geburtsvorgangs wirken umso echter.

„Ist COPD chronisch?“, will Rudi Cerne während der Patientenversorgung wissen. „Ja, das kriegt man nicht mehr weg“, klärt Noah ihn auf. „Wenn man auf der Straße Menschen mit einem Sauerstoffgerät sieht, sind das meistens Patienten mit diesem Krankheitsbild.“ Rudi Cerne erinnert sich an seine Kindheit im Ruhrgebiet: „Die Bergleute haben nach ihren Schichten unter Tage oft eine Staublunge davongetragen. Ich sehe die Männer noch vor mir, die nach zig Jahrzehnten auf der Zeche im Alter kaum noch Luft bekamen.“ „Heute leiden eher die

starken Raucher an COPD“, entgegnet Moritz. „Wenn es zu den ersten Anzeichen von Atemnot kommt, hilft nur noch das Sauerstoffgerät.“

Mit medizinischen Notfällen und sanitätsdienstlicher Behandlung kennt sich Rudi Cerne aus. Als Eiskunstläufer Ende der 70er- und Anfang der 80er-Jahre, von den Medien zum „Eisprinz aus dem Kohlenpott“ geadelt, errang er zwei deutsche Meistertitel, wurde EM-Zweiter und WM-Fünfter. Bei den Olympischen Winterspielen 1984 verpasste er auf dem vierten Platz nur knapp eine Medaille. Verletzungen blieben da nicht aus. „Als Leistungssportler hat man oft damit zu tun“, meint er.

Ein Unfall ist ihm besonders in Erinnerung geblieben: An den Weihnachtsfeiertagen 1978 trat er bei einer Eisrevue in Garmisch-Partenkirchen auf und kugelte sich bei einem Sturz die linke Schulter aus. „Es tat höllisch weh“, erinnert er sich. Der Rettungsdienst transportierte ihn in die nächste Unfallklinik, wo man das Gelenk wieder einrichtete. Die Saison war für die deutsche Medaillenhoffnung gelaufen, und frustriert gönnte sich Rudi Cerne statt der üblichen Bahnfahrt einen Flug von München zurück nach Düsseldorf. Als er dort von der Gepäckausgabe gen Ausgang strebte, kam plötzlich ein Polizist mit gezogener Waffe auf ihn zu. „Der

hatte offenbar genauso viel Angst wie ich. Seine Lippen waren kalkweiß.“ Was war passiert? Ein anderer Passagier meinte, während des Fluges in Rudi Cerne den RAF-Terroristen Christian Klar erkannt zu haben, dessen Gesicht damals jedem Deutschen von den vielen Fahndungsplakaten vertraut war. „Hände hoch!“, schallte es also dem Heimkehrer entgegen. Der konnte dem Befehl leider nicht folgen, steckte doch sein Arm in einer Schlinge. Trotz des Adrenalinschubs gelang es ihm, die Verwechslung aufzuklären. Insofern erlebte er das Nachspiel seiner Verletzung als weit aus dramatischer als die eigentliche Versorgung und den Transport im Rettungswagen.

Dramatisch wird es nun auch im Simulationszentrum, zumindest was das nächste Trainingsdrehbuch betrifft. Die Azubis verlagern ihren Wirkungsbereich in den Nachbarraum, dessen Längswand ein riesiger Videobildschirm einnimmt.

**Hier können verschiedene Hintergrundkulissen für Unfallszenarien eingespielt werden.**

Lehrer Günter Leberfinger zählt auf: „Verkehrskreuzungen bei Tag und Nacht, eine Autobahn, eine Fußgängerzone oder eine Baustelle. Wir haben sogar eine Kletterwand gefilmt, die für den Rettungsdienst kein ungewöhnlicher Einsatzort ist.“ Aus den Deckenlautsprechern schallt passender Hintergrundlärm – Polizeisirenen, Schmerzensschreie, Hubschrauberrotoren –, damit sich die Azubis bereits im Training an ihre späteren Arbeitsbedingungen gewöhnen. Moritz Koch und Noah Tavakol breiten ihr Equipment aus und knien sich neben die Patientenpuppe. An der Videowand hinter ihnen braust der Verkehr über die Münchner Sonnenstraße. Ein Fußgänger sei von einem Pkw erfasst und weggeschleudert worden, erklärt Moritz das aktuelle Übungsszenario. Bei der Landung auf dem Asphalt habe er ein Schädel-Hirn-Trauma davongetragen, daneben seien innere Blutungen im Beckenbereich aufgetreten. „Blutungen kenne ich von der Tour de France“,



Fachlehrer Günter Leberfinger war selbst jahrelang im Rettungsdienst aktiv. Entsprechend realitätsnah kann er aus dem Regieraum heraus das Übungsgeschehen gestalten. Rudi Cerne lässt sich erklären, wie Videowand und Patientenpuppen ferngesteuert werden.

**POLIZEISIRENEN  
HUBSCHRAUBERROTOREN  
SCHMERZENSSCHREIE**

**Aus den Deckenlautsprechern schallt passender Hintergrundlärm:**



Nach drei Jahren Ausbildung zum Notfallsanitäter wartet in vier Wochen die Abschlussprüfung auf Noah Tavakol (r.) und Moritz Koch. „Wir sind schon ein bisschen nervös“, meint Moritz. Das auf höchstem Niveau ausgestattete Simulationszentrum des Münchner Roten Kreuzes hilft ihnen, sich auf die Einsatzrealität vorzubereiten.

kommentiert Rudi Cerne, während er sich neben die beiden Azubis hockt. Im Laufe seiner TV-Karriere im Team des „Aktuellen Sportstudios“ moderierte er das Radrennen und musste dort einige Unfälle mitansehen. In den Jahren davor hatte er als Eislaufrainer gearbeitet und auch in diesem Metier gefährliche Zwischenfälle beobachtet. „Einmal sind zwei Läufer bei ihren Sprüngen zusammengeprallt. Das Blut schoss nur so aufs Eis. Notarzt und Rettungsdienst waren aber schnell zur Stelle.“

Moritz und Noah haben ebenfalls schon einige echte Notfälle miterlebt. Ihre dreijährige Ausbildung erfolgt nämlich im dualen System. Etwa die Hälfte der Zeit besteht aus theoretischem und praktischem Unterricht an der Schule, der Rest aus der Mitarbeit in einer Lehrrettungswache und an Münchner Kliniken. So führen die beiden zu vielen Einsätzen im Rettungswagen mit. Rudi Cerne interessiert die Gefühlsebene: „Was geht denn während der Fahrt zu einem Unglücksort in euch vor?“ „Gerade bei speziellen Einsatzmeldungen steht man während der Anfahrt ordentlich unter Adrenalin“, berichtet Moritz. „Aber wir versuchen, uns mental möglichst gut auf das, was uns erwartet, vorzubereiten, um vor Ort strukturiert arbeiten zu können.“ Noah ergänzt: „Man überlegt, wie die Versorgung ablaufen soll, welche Eventualitäten auftreten und welche zusätzlichen Einsatzkräfte helfen könnten.“

### Weiter geht es in den benachbarten Regieraum. Über zwei Monitore steuert der Regisseur der Übungen von einem Stehpult aus die Szenen auf der Videowand, über zwei weitere die Funktionen der Patientepuppen.

Interessiert lässt sich Rudi Cerne von Günter Leberfinger die technischen Details erklären, etwa wie man einer Puppe per Mausclick die Augen öffnet und schließt, wie man ihre Atmung verändert und mit Mimen, die Angehörige des Patienten spielen, kommuniziert. Günter Leberfinger schaltet auf die Kamera in einem der Lehrsäle. Normalerweise sitzt hier der Rest der Ausbildungsklasse und guckt den aktiven Mitschülern bei deren Übung zu. So lernt jeder von jedem. „Dann sehen aber auch alle, wenn man etwas falsch macht“, gibt Rudi Cerne zu bedenken. Günter Leberfinger erklärt, wie die Nachbesprechungen ablaufen: „Unser Debriefing ist so aufgebaut, dass wir die Übungen gemeinsam analysieren. Wir zeigen dabei nicht mit dem Finger auf Einzelne, sondern arbeiten heraus, was alle Teilnehmer beim nächsten Mal optimieren können.“

„Warum habt ihr euch für diesen Beruf entschieden?“, will Rudi Cerne von den beiden Azubis wissen. Noah hat eine persönliche Erfahrung ins medizinische Metier geführt: „Während einer Motorradtour stürzte ein Freund und verletzte sich schwer. Dieses Gefühl der Machtlosigkeit, als ich neben ihm kniete und nichts wirklich Hilfreiches tun konnte, wollte ich nie wieder erleben.“ Auch Moritz war schon als Jugendlicher eine Tätigkeit wichtig, in der man sich am Ende des Tages sagen kann, dass man anderen Menschen geholfen hat. „Daneben ist unser Beruf einer der interessantesten und abwechslungsreichsten. Jede Schicht ist anders, jeder Tag eine neue Herausforderung.“ „Aber ihr habt doch hauptsächlich mit Elend und Not zu tun – Schmerzen, Blut, Tod ...“, wirft Rudi Cerne ein, „wie kann da überhaupt noch Begeisterung für den Job aufkommen?“ Moritz kann sich das selbst nicht so richtig erklären: „Während eines Einsatzes ist man wie in einem Tunnel und blendet diese Eindrücke irgendwie aus.“ Noah ergänzt: „Im Verlauf unserer Ausbildung trainieren wir immer wieder, mit den negativen Aspekten umzugehen. Wir erlangen eine große Sicherheit durch das Wissen, wie man in menschlichen Ausnahmesituationen zu agieren hat und welche Maßnahmen helfen. Nach dem erfolgreichen Einsatz kommt dann das schöne Gefühl der Sinnhaftigkeit auf, das unseren Beruf ausmacht.“

„Toll, dass es Menschen wie euch gibt!“, meint Rudi Cerne voller Anerkennung. „Menschen, die diese Arbeit gern machen und sich in ihren Beruf voll und ganz einbringen.“



Zum Praxistraining gehört die Versorgung im Rettungswagen. Wie man sich während der Fahrt um den Patienten kümmert, lernen die angehenden Notfallsanitäter in echten Fahrzeugen.



Auch die Formalitäten wollen gelernt sein. In Rollenspielen üben die Azubis, wie nach dem Transport in die Klinik eine korrekte Übergabe in der Notaufnahme abläuft.



Sogar die Geburtshilfe können die angehenden Sanitäter im Simulationszentrum der Münchner Rotkreuz-Akademie üben.

# 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/](http://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](mailto: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  
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

**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](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, Sabine Fellermeier, Sarah Meißner, 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

# Zehn Lichtlein brennen

Am ersten Advent wird in allen Häusern die erste Kerze im Adventskranz angezündet. Zwei sind genau gleich. Findest du sie?

**MACH MIT**  
**BEIM PREISRÄTSEL**

Sende uns die beiden Lösungszahlen, und mit etwas Glück gewinnst du eines von fünf Kartensets „50 verblüffende Münz- und Kartentricks“. Mit diesen Anleitungen können kleine Zauber-Einsteiger eine tolle Show auf die Beine stellen. Denn ein guter Zaubertrick muss nicht schwierig sein, sollte aber eine große Wirkung haben. Ein einfaches Kartenspiel, ein paar Münzen und ein bisschen Übung sind alles, was du brauchst. Ob Karten hervorzaubern oder Münzen verschwinden lassen, deine Zuschauer werden ihren Augen kaum trauen.



Foto: Moses Verlag



**DIE LÖSUNGZAHLEN LAUTEN:**

**UND**

**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 31. Dezember 2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Gewinner aus Heft 3/23**

**Über unsere Karten für die Therme Erding freuten sich:**  
R. Behringer, H. Hettiger, W. Weber  
Lösung: PFLEGESCHULE  
**Die Gewinner der Natur-Kartensets:**  
E. Maier, D. Müller, M. Paulus, C. Sommerfeld. Lösung: 10

**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 (verantwortl.), 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. 0 89/95 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](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet



# Ihre Fachklinik für Orthopädie

**Die Schön Klinik München Harlaching ist eine hochmoderne, international anerkannte orthopädische Fachklinik für die folgenden Bereiche:**

Wirbelsäulenchirurgie und konservative Wirbelsäulentherapie, Knie-, Hüft-, Schulter- und Ellenbogenchirurgie, Handchirurgie, Fuß- und Sprunggelenkchirurgie, konservative Orthopädie und Schmerztherapie, Sport- sowie Kinder- und Neuroorthopädie.

Jährlich betreuen unsere hochqualifizierten Teams mehr als 85 000 Patientinnen und Patienten aus Deutschland und der ganzen Welt. Viele unserer Spezialisten setzen dabei mit ihren Behandlungen neue medizinische Standards. Durch die enge Vernetzung der verschiedenen Fachbereiche bieten wir ganzheitliche Therapieentscheidungen und erstellen immer einen individuellen Behandlungsplan, um die bestmögliche Versorgung in Spitzenqualität anzubieten.

Spitzenmedizin mit Auszeichnung: Regelmäßig prämiert das Magazin FOCUS-GESUNDHEIT genauso wie der Stern, die FAZ, die Zeit, Newsweek und andere Medien in ihren Kliniklisten die Top-Kliniken in Deutschland. Die Schön Klinik München Harlaching ist für das Jahr 2023 erneut mehrfach ausgezeichnet worden. Gleich sechs FOCUS-Siegel hat die Klinik erhalten, unter anderem als „Top Nationales Krankenhaus“. Ebenfalls gelistet wurde die Klinik als „Top Regionales Krankenhaus Bayern“, „Top Nationale Fachklinik für Sportmedizin/-orthopädie“, „Top Nationale Fachklinik für Fußchirurgie“ und „Top Nationale Fachklinik für Wirbelsäulenchirurgie“. Auch hervorzuheben: Die Klinik wurde mit der Auszeichnung „Top Fachklinik für internationale Patienten für Orthopädie“ geehrt.

Zudem ist die Klinik seit vielen Jahren verlässlicher Partner im Spitzensport und seit 2006 Medizinisches Zentrum des Olympiastützpunktes Bayern sowie FIFA Medical Centre of Excellence. Neben operativer und konservativer Akutbehandlung werden auch ambulante Rehabilitationen und Präventionen angeboten. Zudem betreuen wir zahlreiche Spitzensportler sowie Mannschaften national als auch international.



**Jetzt online Termin vereinbaren:**  
[www.schoen-klinik.de/muenchen-harlaching](http://www.schoen-klinik.de/muenchen-harlaching)

**Schön Klinik München Harlaching**  
Harlachinger Straße 51, 81547 München  
Tel.: +49 89 6211-2244





**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