

März Das Magazin des
2024 Münchner Roten Kreuzes

menschen im blickpunkt

Ohne Auto in die Berge

Tourenvorschläge, deren Startpunkt Sie mit der Bahn erreichen

Katastrophenschutz: *Wie sich das Münchner Rote Kreuz vorbereitet*

Erste Hilfe: *Wie nimmt man einem Motorradfahrer den Helm fachgerecht ab?*

Thomas Huber: *Der Profikletterer im Ausbildungszentrum der Bergwacht*



BRK-Kreisverband
München

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



Kostenloser Ratgeber:

Wie schwierig es sein kann, eine Patientenverfügung aufzusetzen, weiß jeder, der in dieser Situation vor einem leeren Blatt Papier saß. Vorlagen zum Ankreuzen aus dem Internet helfen hier nicht wirklich weiter. Dieser Ratgeber gibt Ihnen hingegen ganz konkrete Handlungsanweisungen und Formulierungshilfen für das Verfassen einer wirksamen und auf Sie zugeschnittenen Patientenverfügung.

Mit **Musterformular zur sofortigen Verwendung.** 

Jetzt bestellen:

 0 89/23 73-2 22

 mitgliederservice@brk-muenchen.de



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

 **Bayerisches
Rotes
Kreuz**

BRK-Kreisverband
München

Titelfoto und Foto:
AdobeStock/Pajares Volando



Titelthema

08

Mit der Bahn
zum Wandern –
Tourenvorschläge

AKTUELL

04 Nachrichten aus dem Kreisverband

REPORT

08 Mit der Bahn in die Berge

MVV und Alpenverein haben abwechslungsreiche Touren zusammengestellt.

16 Wenn es hart auf hart kommt

Wie ist das Münchner Rote Kreuz für den Katastrophenfall aufgestellt?

26 „Unfassbar, was hier alles trainiert wird!“

Extremkletterer Thomas Huber zu Besuch im Ausbildungszentrum der Bergwacht



Foto: Jan Creune

RÄTSEL

12 Quiz: Das Schwabing von heute

15 Kreuzworträtsel

34 Die Seite für Kids mit Grips

Gewinner der vergangenen Ausgabe

HILFE KOMPAKT

13 Wie nimmt man einen Motorradhelm fachgerecht ab?

Tipps für Ersthelfer

SPEKTRUM

14 Für beide Seiten ein Gewinn

Interkulturelle Patenschaften führen Einheimische und Eingewanderte zusammen.

GESUNDHEIT

24 Das Lymphsystem

Kläranlage unseres Körpers

LEBENSILFTE

30 Lust auf ein Ehrenamt?

Die Servicestelle Ehrenamt vermittelt Interessenten.

SERVICE

32 Wir sind für Sie da!

34 Impressum

Intensive Helfertrainings

Der Katastrophenschutz in Deutschland verzeichnet deutlich zunehmende Einsatzlagen – man denke nur an die Überflutungen im Ahrtal 2021 oder an die außergewöhnlichen Schneefälle zwei Jahre zuvor, die eine Woche lang den Süden Bayerns lahmlegten. Den Betroffenen steht bei derart umfassenden Schadenslagen der Katastrophenschutz zur Seite, der aus Einheiten der unterschiedlichen Hilfsorganisationen, Polizei, Feuerwehr und bei Bedarf der Bundeswehr besteht. In diesem Rahmen sind auch die Einsatzkräfte des Münchner Roten Kreuzes gefragt, sobald die Behörden den Katastrophenfall ausrufen und unsere Helferinnen und Helfer anfordern. So gilt es, sich bei Ausbildung und Trainings unter anderem auf den Katastrophenfall vorzubereiten. Wie unseren Gemeinschaften dies gelingt und welche Ausrüstung das BRK dafür vorhält, erfahren Sie in unserem Themenschwerpunkt ab Seite 16.

Ausbildung und Training stellt auch die Münchner Bergwacht in den Fokus. In einer riesigen Halle in Bad Tölz, dem Bergwacht-Zentrum für Sicherheit und Ausbildung, üben die Helfer zum Beispiel das Abseilen vom Hubschrauber, die Evakuierung eines Sessellifts oder die Bergung eines Gleitschirmfliegers, dessen Schirm sich in einem Baum verfangen hat. Im Januar kam Besuch vorbei, der die Hubschrauberrettung aus Patientensicht kennt: Thomas Huber von den Extremkletterer-Brüdern „Huberbuam“ musste im vergangenen Oktober verletzt aus einer Wand geholt werden und wurde am Seil in den Helikopter nach oben gezogen. Nun interessierte ihn, wie seine Retter für derartige Notfallszenarien ausgebildet werden. Einen ganzen Vormittag ließ er sich durch die verschiedenen Einsatzkulissen führen und die Ausbildungskonzepte erklären. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 26.



Foto: Sascha Kletzsch

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

Fotos: BRK BVO



1. Platz für „Interkulturelle Küchengespräche“



Im Wettbewerb „Was WuS bewegt“ des BRK-Bezirksverbandes Oberbayern („WuS“ steht für den Rotkreuz-Bereich „Wohlfahrts- und Sozialarbeit“) setzte die Jury die „Interkulturellen Küchengespräche“ des Münchner Roten Kreuzes unter 25 eingereichten Projekten auf den ersten Platz.

Als Brücke zwischen Generationen und Kulturen bringen die Kochrunden Menschen mit Migrationsgeschichte und hiesige Senioren beim Schnippeln, Brutzeln und Essen zusammen. Die Siegerurkunde bekamen die Initiatoren während eines Festakts im Rathaus von Landsberg am Lech überreicht.

Sanitätsdienst auf dem Winter-Tollwood

Während des bunten Festivals auf der Theresienwiese von Ende November bis zum Jahreswechsel war der Sanitätsdienst des Münchner Roten Kreuzes wieder an mehreren Stützpunkten und mit mobilen Teams vor Ort. So konnten verletzte oder erkrankte Schausteller und Besucher auf schnelle Hilfe zählen.

Fackelschwimmen im Schneetreiben

Wie am 6. Januar üblich, stürzten sich auch heuer wieder zahlreiche Isarretterinnen und -retter bei frostigen Temperaturen in die etwas wärmeren Fluten des Isarwerkkanaals. Und ab ging es in der Strömung in Richtung Marienklause, wo sich die durchgefrorenen Teilnehmer bei Suppe und Tee wieder aufwärmten.

Tierischer Notfall

Nach den Weihnachtsfeiertagen erlebte das Team eines Rettungswagens des Münchner Roten Kreuzes vor der Notaufnahme des Klinikums Neuperlach einen Notfall der anderen Art: Ein verängstigter Fuchs kreuzte den Weg und humpelte apathisch vor dem Fahrzeug. Die Einsatzkräfte begleiteten ihn zu einem Grünstreifen, wo er in Sicherheit war, forderten spezialisierte Hilfe für das offensichtlich verletzte Tier an und blieben bis zur Übergabe.

Sanitätsdienst bei Handball-EM

Während der sechs Vorrundenspiele der Handball-Europameisterschaft Mitte Januar in der Olympiahalle war auch das Münchner Rote Kreuz ein wichtiger Player. Pro Spiel kümmerte sich der Sanitätsdienst mit 13 ehrenamtlichen Einsatzkräften und einem Notarzt um die medizinische Erstversorgung von Spielern und Fans. Während der Afterpartys standen zwei zusätzliche Einsatzkräfte bereit.

Da die Spiele fair verliefen und sich die Fans friedlich verhielten, blieb es bei kleineren Einsätzen. Lediglich bei drei Patienten war der Transport ins Krankenhaus notwendig.



Foto: IMAGO/Norbert-Schmidt

Rettungsdienst im Schneechaos unterwegs

Immense Schneemengen innerhalb weniger Stunden wie Anfang Dezember in München sind auch für den Rettungsdienst eine Herausforderung. Unter erschwerten Bedingungen waren die Rettungskräfte aber weiterhin pausenlos für die Bürger im Einsatz.



Fotos: BRK-KV München



Rotkreuz-Podcast

„7 Gute Gründe“ (nach den sieben Rotkreuz-Grundsätzen) ist der Podcast für alle, die mehr über die Hilfsorganisation erfahren wollen. Im November feierte er mit einer Livesendung sein fünfjähriges Jubiläum. <https://www.7gutegrunde.de/>

Einsatz bei Feuer in Wohnhaus



In der Nacht vom 26. auf den 27. Januar brannten in einem Mehrfamilienhaus in Kleinhadern mehrere Kellerabteile. Die Schnelleinsatzgruppe Betreuung des Münchner Roten Kreuzes kümmerte sich um die etwa 40 Bewohner, die sich aus dem brennenden Haus gerettet hatten und in einem Großraumrettungswagen der Feuerwehr Unterschlupf fanden. Dort erhielten sie und die Einsatzkräfte zudem Getränke.

ASZ-Programme in neuem Design

Die Alten- und Servicezentren des Münchner Roten Kreuzes lassen sich für die Senioren des Stadtviertels einiges einfallen: Kreativ- und Bildungsangebote, Bewegungskurse, Ausflüge sowie viel Raum für Begegnung und Austausch – und all dies kostenlos. Die Monatsprogramme, seit Kurzem gestalterisch optimiert, gibt es zum Abholen im jeweiligen Haus oder im Internet unter: www.brk-muenchen.de

Ramadama am Feringasee

Gemeinsam mit der Jugendgruppe des Fischereivereins sammelte die Wasserwacht Unterföhring etliche Säcke voller Müll, der Wasser und Uferbereich verschmutzt hatte.

Leicht verständliche Baderegeln

Unter dem Dach des Bundesverbandes zur Förderung der Schwimmbildung hat die DRK-Wasserwacht zehn leicht verständliche Baderegeln in mehreren Sprachen verabschiedet. Besonders wichtig war den Initiatoren, dass auch Kinder die Regeln verstehen. Daher testete man diese mehrfach mit Vorschulkindern. Auch die Übereinstimmung von Themen und Formulierungen der verschiedenen Absender soll klarstellen, wie man sich am und im Wasser am besten schützt. Gab es zuvor 21 Regeln allein bei der Wasserwacht, sind es nun 10 einheitliche in allen schwimmsporttreibenden Verbänden. Zu finden sind die Regeln unter: www.wasserwacht.de



Illustration: DRK/Kathrin Heinz



SAVE THE DATE

20. April 2024

Flohmarkt auf der Theresienwiese

An diesem Samstag treffen sich wieder Trödelanbieter und Schnäppchenjäger, die preiswerte Secondhand-Ware zu ergattern hoffen.



Zahlreiche Ehrungen

Zum Jahresende standen die Rotkreuz-Mitglieder im Mittelpunkt, die ihre Freizeit seit Jahrzehnten in den Dienst am Menschen stellen: Während verschiedener Festakte wurden sie für ihr Engagement geehrt. **Sogar mehrere 65- und 70-jährige Mitgliedschaften waren darunter.** Georg Fahrner wurde für sein langjähriges Engagement im BRK von der Stadt Unterschleißheim mit der goldenen Ehrenmedaille ausgezeichnet. Die **goldene Ehrennadel** des Landkreises München erhielt die Bereitschaft Ismaning für ihr außerordentliches Engagement im sozialen Bereich, vor allem während der Pandemie.

500 Einsatzkräfte bei Rettungsdienst-Übung

Vom 27. November bis zum 2. Dezember trainierten in Daglfing während einer groß angelegten Übung über die Woche verteilt rund 500 Einsatzkräfte aus dem Rettungsdienst: Notarzt-Teams, Rettungswagen-Besetzungen und Auszubildende zur Notfallsanitäterin bzw. zum Notfallsanitäter, ergänzt um zahlreiche Feuerwehrleute. Laut Lagebild hatte ein Autofahrer mit seinem Pkw mehrere Radfahrer und Fußgänger überfahren. Mehrmals täglich wurden spontan Kräfte aus dem Regelrettungsdienst angefordert, die erst während der Anfahrt erfuhren, dass es sich um ein Übungsszenario handelt.

Hauptziel war, das Zusammenspiel der verschiedenen Akteure zu trainieren: Welche Rolle übernimmt der Rettungswagen, der als erster am Einsatzort eintrifft? Wie wird das Notarzt-Team eingebunden? Welche Aufgabe hat die Besetzung des Hilfeleistungs-Löschfahrzeugs, das zur Unterstützung anrückt? Und welche Ressourcen kann der Gerätewagen-Rettungsdienst beisteuern? Dazu stellten die Organisatoren im Laufe der Woche 27-mal dasselbe Szenario dar. Pro Durchlauf waren rund 60 Einsatzkräfte beteiligt.

Foto: iStock.com/Aleksandr Golubev



Foto: BF München



Foto: BRK-KV München



WASSERWACHT-BILANZ

Mehr Zivilcourage, weniger Vermisste

Die **790 ehrenamtlichen Einsatzkräfte** der Wasserwacht des Münchner Roten Kreuzes erbrachten in den neun Ortsgruppen in und um München von Mai bis September 2023 rund **41 000 Wachstunden**.

Dabei machte die Saison einen äußerst positiven Trend erkennbar: **Immer mehr Badegäste leisten an den Gewässern bei Notfällen lebenswichtige Erste Hilfe.** Ihr schnelles und korrektes Handeln bewahrte Menschen vor dem Ertrinken bzw. führte zu einer erfolgreichen Wiederbelebung.

Daneben konstatierten die Ehrenamtlichen einen **Rückgang der Vermissten am und im Wasser.**

Leider verzeichnet die Statistik mit **15 Ertrunkenen** im vergangenen Sommer ein trauriges Hoch.

In **elf Fällen** erfolgte nach der Rettung durch die Wasserwacht oder Passanten der **Transport in die Klinik** entweder mit eigener Herz-Kreislauf-Funktion des Patienten oder unter laufender Reanimation.

Hilfsorganisationen führen Ehrenamtskampagne fort

Das Motto „Mehr als Pflicht“ ist geblieben, neu sind die Motive der vor einem Jahr gestarteten Kampagne, mit denen die bayerischen Hilfsorganisationen um ehrenamtlichen Nachwuchs werben. Hier findet jeder den Bereich, der zu ihm passt:

www.helfernetz.bayern



Fotos: BRK-KV München/Stefan Balk

Der bayerische Innenminister Joachim Herrmann stellte die Kampagnen-Neuaufgabe vor. Auf das Kampagnenmotiv oben ist vor allem das Münchner Rote Kreuz stolz, denn der abgebildete Helfer arbeitet im Kreisverband.

ZAHLE DES QUARTALS

18

Erste-Hilfe-Kurse an einem Tag!

Diesen Rekord stellte das Münchner Rote Kreuz am 22. November auf. Auch sonst fiel die Bilanz dieses Monats in der Abteilung „Ausbildung“ äußerst erfreulich aus: Rund 2000 Teilnehmende erwarben in 132 Erste-Hilfe-Kursen des Kreisverbands wichtige Kenntnisse.

Mit der Bahn in die Berge

Der Frühling lockt ins Freie, und von fern ruft der Berg. Für Wandervögel haben der MVV und der Alpenverein München-Oberland Touren zusammengestellt, deren Startpunkte mit Bahn und Bus erreichbar sind. Hier einige Anregungen.



Tour nach Possenhofen

Das Ziel dieser Wanderung ist Schloss Possenhofen, das Geburtshaus von Sisi, der späteren Kaiserin von Österreich. Eine abwechslungsreiche Tour durch Wald, Wiesen, Felder sowie am Seeufer entlang mit leichten Steigungen. Besonders reizvoll ist der Abschnitt durch die romantische Maisinger Schlucht.

Strecke: 13 Kilometer

Dauer: 3 Stunden

Mehrere Einkehrmöglichkeiten

Öffentliche Verkehrsmittel:

Von München geht es mit der S6 nach Starnberg. Die Rückfahrt beginnt an der S-Bahn-Station Possenhofen.





Nach Großhelfendorf

Route:

Von der Nordseite des Starnberger Bahnhofs führt der Weg links über den Bahnhofsvorplatz und folgt der Bahnhofstraße, bis er die Weilheimer Straße quert und in die Söckinger Straße übergeht. Nach links biegt man in die Maisinger-Schlucht-Straße ein und läuft bis zum Wasserwerk, dann links am Werkkanal entlang. An der Mozartstraße geht es links und gleich wieder rechts über die St 2563, um schließlich dem Lauf des Maisinger Bachs aufwärts durch die Maisinger Schlucht zu folgen. An ihrem Ende führt die Route ein Stück bergauf aus dem Wald heraus und auf dem Schluchtweg zum Ortsrand von Maising. Auf der Ortsstraße geht es erst links nach Maising, dann, dem Schild „Maisinger See“ folgend, rechter Hand in den Ort, bis wiederum links ein Wanderweg zum Maisinger See abzweigt. Es lohnt ein Abstecher zum See, bevor man hinter dem Wirtshaus links, über Wald und Wiesen, nach Pöcking wandert. An einer Wegspinne verläuft der Weg weiter geradeaus unter der Olympiastraße hindurch nach Pöcking. Am Ende des Maisinger Wegs wartet links der Ascheringer Weg. In der Ortsmitte wandert man links, dann geht es rechts auf der Hindenburgstraße hinunter zur S-Bahn nach Possenhofen.

Foto: iStock.com/imgorthead

An klaren Tagen kann man von den Moränenhügeln zwischen Aying und Großhelfendorf weit nach Südwesten sehen: über das Karwendelgebirge, vorbei am Wettersteingebirge mit der Zugspitze bis hinüber zu den Allgäuer Alpen.

Strecke: 6 Kilometer

Dauer: 1,5 Stunden

Einkehrmöglichkeit

Öffentliche Verkehrsmittel:

Mit der S7 von München bis Aying fahren, zurück von Großhelfendorf.



Route:

Von der Ostseite des Bahnhofs geht der Weg auf der Bahnhofstraße zum Dorf hinauf. An ihrem Ende führt er nach rechts in die Peißer Straße, dann links in die Kaltenbrunner Straße aus dem Ort heraus. In weitem Rechtsbogen erreicht man den Wald. Hier läuft man an einer Weggabelung weiter auf der Kaltenbrunner Straße geradeaus und an der nächsten Kreuzung – hier wird der Graßer Weg gekreuzt – auf dem Forstweg geradeaus, ohne weitere Wegabzweigungen zu beachten. Nach etwa einem Kilometer verlässt man den Wald und wandert durch Wiesen und Felder südostwärts bis zu einer Straße. Hier geht es ein Stück nach rechts, um dann links auf den Feldweg (Graßer Straße) nach Großhelfendorf einzubiegen. An der Hauptstraße läuft man links nur wenige Meter, dann geht es rechts in die Dorfstraße und weiter in die Obere Bahnhofstraße. An der nächsten Straßengabelung biegt man rechts in die Untere Bahnhofstraße ab, die zum Bahnhof in Großhelfendorf führt.

.....
 Diese und 48 weitere Tourenvorschläge stellt der MVV-Freizeitführer „Wandern mit dem MVV“ vor, der im Buchhandel erhältlich ist.



coverfoto: J. Berg Verlag



Jochberg vom Kesselberg

Eine Gipfeltour auf den ewigen Klassiker in den bayerischen Voralpen: Der Wanderer genießt enorme Fernblicke, die von München über die Seen des Alpenvorlands und das Karwendelgebirge bis zum Tiroler Alpenhauptkamm reichen. Im Bergfrühling geht es auf dem südseitigen und somit oft schon schneefreien Anstieg etwas ruhiger zu.

Strecke: 8,5 Kilometer **Dauer:** 4 Stunden
Einkehrmöglichkeit: ab Mitte Mai

Öffentliche Verkehrsmittel:

Von München mit der Regionalbahn 66 in Richtung Kochel bis Kochel-Bahnhof fahren. Hier umsteigen in den Bus 9608 Richtung Walchensee bis zur Haltestelle Kesselberg Passhöhe. Die Rückfahrt erfolgt von der Bushaltestelle Urfeld mit der Linie 9608 nach Kochel und mit der Regionalbahn zurück nach München.

Route:

Vom Kesselbergsattel folgt man dem Weg zum Jochberg in Richtung Norden. Nach einer guten Stunde gelangt man zu einem Waldsattel und wendet sich nach links. Bald erreicht der Weg die Nordabstürze des Jochbergs. Kurz danach tritt man aus dem Wald und erreicht die Wiesen der Jocheralm. Man folgt bei der nächsten Gabelung dem linken Weg und gelangt über diesen zum Gipfel. Im Anschluss steigt man zur letzten Weggabelung ab und wendet sich nach links, um zur Jocheralm zu gelangen. Hier folgt man der Forststraße nach Süden und verlässt diese an der ersten Kurve. Von nun an dem deutlichen Bergpfad durch den Mischwald in Richtung See folgen. Bei einer Gabelung auf den älteren, linken Weg abbiegen. Am Ufer angelangt, wendet man sich nach rechts. Der Uferweg führt direkt zur Bushaltestelle Urfeld.

Rabenkopf-Überschreitung von der Jachenau nach Kochel am See

Schöne, aussichtsreiche und teils etwas exponierte Bergwanderung von der Jachenau über den Rabenkopf bis nach Kochel am See: eine abwechslungsreiche Tour, die mit Steigen, gemütlichen Almen und wenig Trubel punktet. Der Weg durch die Rappinschlucht mit seinen fantastischen Tiefblicken gehört zweifellos zu den Highlights der bayerischen Voralpen. Ein weiterer Pluspunkt ist der oftmals einsame Abstieg nach Kochel. An der Staffelalm hat übrigens der Maler Franz Marc Fresken hinterlassen. Er hielt sich dort mehrmals auf, um die Umgebung künstlerisch festzuhalten.

Strecke: 16,7 Kilometer
Dauer: 6 Stunden
Einkehrmöglichkeit: ab Ende Mai

Öffentliche Verkehrsmittel:

Von München nimmt man die Regionalbahn 56 bis Lenggries-Bahnhof. Weiter geht es mit dem Bus 9595 in Richtung Jachenau bis zur Haltestelle Jachenau Post. Die Rückfahrt führt von Kochel-Bahnhof mit der Regionalbahn 66 zurück nach München.

Route:

Von der Haltestelle Jachenau-Dorf Post läuft man über den großen Wanderparkplatz und überquert rechter Hand die Kleine Laine. Der schöne Steig mündet oberhalb der Großen Laine in einen Forstweg. Diesen verlässt man bald wieder nach rechts und folgt einem Waldpfad bis an das Bachbett der Großen Laine. Nach etwa einer Stunde Gehzeit zweigt links der Weg in die Rappinschlucht ab. Der Glasbach-Wasserfall im Tal der



Rundtour auf den Buchenberg



Foto: Michael Pröttel

Direkt am Nordweststrand der Ammergauer Alpen gelegen bietet der Buchenberg eine Rundtour mit großartiger Aussicht auf den Forggensee und die dahinter aufragenden Tannheimer Berggipfel. Mit sanften Anstiegen und meist breiten Wegen ist die Route auch mit körperlichen Einschränkungen zu bewältigen, zumal man gegebenenfalls mit einem Sessellift ins Tal schweben kann. Im Hochsommer ermöglicht nach dieser eher kurzen Tour ein Badenachmittag am Forggensee einen stimmungsvollen Ausklang.

Strecke: 4,4 km **Dauer:** 3,5 Stunden

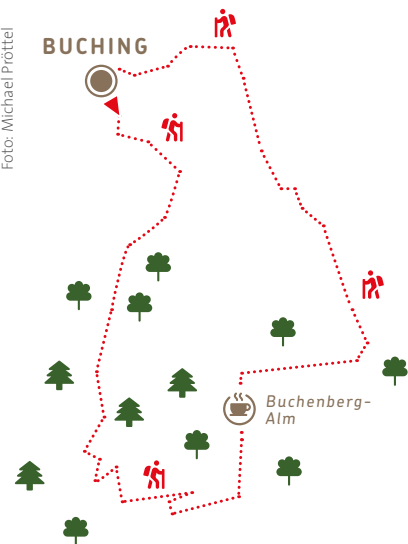
Familienfreundliche Einkehrmöglichkeit

Öffentliche Verkehrsmittel:

Von München nimmt man den Zug nach Füssen und dann den Bus 73 nach Buching.

Großen Laine liegt ein Stück weiter aufwärts auf dem Hauptweg und lohnt vor allem an heißen Tagen einen Abstecher (etwa 30 Minuten zusätzlich). Nun wandert man auf dem zum Teil ausgesetzten Steig durch die Rappinschlucht weiter. Bald zieht sich der Weg einen Waldhang hinauf. Dieser lichtet sich nach einer weiteren Stunde Gehzeit, kurz darauf ist die Staffelalm erreicht. Über steile Serpentinaen geht es schließlich zum Gipfel des Rabenkopfs.

Für den Abstieg überschreitet der Wanderer den Gipfel in nördlicher Richtung und steigt über eine drahtseilgesicherte Felsstufe ab. Der ausgewaschene und rutschige Pfad erfordert Trittsicherheit. Alternativ kann man vom Gipfel des Rabenkopfs zurück zur Staffelalm laufen und dort den Schildern nach Kochel folgen. Beide Wege laufen am Pessenbacher Joch zusammen. Von dort geht es auf einem Waldweg zur Orterer Alm und weiter über einen breiten Forstweg hinab. An der ersten Kreuzung links halten (nicht beschildert) und auf einem Forstweg weiter abwärts laufen. Schließlich wandert man links über die Kohlleite relativ flach nach Kochel und biegt rechts in die Hauptstraße ein. Über die Bahnhofstraße kommt schließlich der Bahnhof von Kochel in Sicht.



Route:

Direkt neben der Talstation des Buchenberg-Sessellifts weist ein gelbes Schild auf den Anstieg „Buchenberg über Kulturenweg bzw. Steigle“ hin. Im Wiesengelände geht es zunächst bergan, dann quert der Weg nach Süden, führt über einen Bach und wieder etwas steiler bergan. Am nächsten Wegweiser „Buchenberg Kulturenweg bzw. Steigle“ hält man sich halb rechts und läuft über die Wiesen zum Waldrand hinüber. Dort wird der Anstieg etwas steiler und führt über einen schönen Wurzelweg zu einer Forststraße. Nun nimmt man nicht den direkt gegenüberliegenden Anstieg über den „Kulturenweg“, sondern folgt der Forststraße ein gutes Stück nach rechts, bis nach links wieder ein gelbes Schild auf den Abzweig zum „Steigle“ aufmerksam macht. Ab jetzt geht es auf einem immer schmaleren Bergpfad bergan, der jedoch deutlich zu sehen ist. Wieder stößt man auf eine Forststraße, der man nach links zum Gipfel folgen könnte. Sind alle ausreichend trittsicher, ist es schöner, weiter dem Bergweg halb rechts zu folgen. Man stößt auf einen alten Forstweg, auf dem man kurz weiterläuft. Bald darauf geht es wieder nach links bergan zum „Sechs-Seen-Blick“, den man auf einer Holzbank genießen kann. Ein schöner Wiesenpfad führt auf eine Anhöhe, die den Nachbargipfel des Buchenbergs darstellt. Schließlich gelangt der Pfad auf eine Forststraße, der man nun das letzte Stück zum Buchenberg folgt, wo man in der gleichnamigen Alm einkehren kann.

Um ins Tal zurückzukehren, gibt es drei Möglichkeiten: Man nimmt den Sessellift nach Buching. Oder beginnt den von der Buchenberg-Alm am Waldrand entlangführenden Abstieg nach Osten. An einer Gabelung hält man sich links. Der Weg führt in den Wald hinein und macht eine große Kurve, führt dann immer nach Nordosten nach Buching hinab. Die dritte Option: Beim schnellsten, aber anspruchsvollsten Abstieg geht man am Spielplatz links vorbei und folgt dem Wegweiser „Kulturenweg“ nach links in den Wald. Der Pfad führt über viele Stufen hinab zur oben beschriebenen ersten Gabelung an der Forststraße.

Weitere „Südhangschmankerl mit Bus und Bahn“ für den umweltfreundlichen Wanderstart im Frühjahr finden Sie hier: www.alpenverein-muenchen-oberland.de



Auch auf www.bahn-zum-berg.de gibt es vielfältige Tourentipps. Menüfelder, in die man den Heimatbahnhof und die maximale Dauer der Anreise eingibt, ermöglichen eine individuelle Planung.



Fotos: Florian Pejlaw/Süddeutsche Zeitung Photo

Das Schwabing von heute

Seit seinen Glanzzeiten als Künstlerviertel ist Schwabing mit der Zeit gegangen. Entdecken Sie einige der Neuerungen in unserem Quiz.

Leuchtende Objekte

Das kathedralenartige grün-weiße Gebäude an der Münchner Freiheit mit einem Lichtkonzept des Designers Ingo Maurer beherbergt einen U-Bahnhof und die Haltestation diverser Bus- und Trambahnlinien. Zusammen mit dem ebenfalls sehenswerten Untergeschoss in Neongelb und Tintenblau bekam das Ensemble einen Preis verliehen – welchen?

- a) Den „Must See“-Award der Film Commission Bayern für die futuristischste Filmlocation in der Landeshauptstadt
- b) Den „Umweltpreis“ der Stadt München für das innovative Müllkonzept auf dem Bahnhofsgelände
- c) Den „Local Rail Award“ des Internationalen Verbandes für öffentliches Verkehrswesen

Lebendige Vergangenheit

Direkt am Englischen Garten haben sich in einem inspirierenden Businessquartier etwa hundert Kommunikationsagenturen, Architekturbüros, Hightech-Companys, Fashionlabels und andere Unternehmen angesiedelt. Die modernen Gewerberäume befinden sich in historischen Gebäuden:

- a) In einer ursprünglich als Wandelhallen für Kneipp-Gäste gedachten weitläufigen Anlage, die von der Biedersteinstraße bis zum Kleinhesseloher See geführt hätte (der östliche Trakt wurde aber nie vollendet)
- b) In den Nähsälen, dem Turbinenhaus, Wollhaus und Kesselhaus der früheren Produktionsstätte von Lodenfrey in der Osterwaldstraße
- c) Unauffällig gelegen in der Schwedenstraße in den exzellent erhaltenen Unterkünften der Athleten, die während der Olympischen Spiele 1972 ihre Wettkämpfe im Gehen im Nordteil des Englischen Gartens austrugen

Innovatives Markttreiben

Der Umbau des Elisabethmarkts ist demnächst abgeschlossen; Händler, Kunden und Flaneure können sich auf neu gestaltete Stände mit bepflanzten Zeltdächern über einer Tiefgarage freuen. Das besondere Highlight sind jedoch ...

- a) zwei bepflanzte Dachterrassen, von denen man das Markttreiben beobachten kann
- b) mehrere Kanäle des Schwabinger Sees, die sich – für abkühlungsbedürftige Marktbesucher frei zugänglich – durch das Gelände schlängeln
- c) die autonom fahrenden Carsharing Delivery Karts, die einem die Einkäufe nach Hause transportieren

Leidenschaftliche Schwabinger

Nach dem Tod des Schauspielers Helmut Fischer, als „Monaco Franze“ zu Berühmtheit gelangt, Mitte 1997 wurde nur fünf Monate später im Außenbereich des Cafés „Münchner Freiheit“ eine Statue des „ewigen Stenz“ enthüllt. Zu Lebzeiten war es das Stammcafé Fischers gewesen. 2022, einige Jahre nach dem Ableben eines anderen Beteiligten an der berühmten TV-Serie, gesellte sich dessen Figur dazu. Um wen handelt es sich?

- a) Walter Sedlmayr, der den Vater spielte
- b) Helmut Dietl, Regisseur der meisten Serienfolgen
- c) Rudolph Moshhammer, der für die Kostümentwürfe verantwortlich zeichnete

Wie nimmt man einen Motorradhelm fachgerecht ab?

Einem bewusstlosen oder schwer verletzten Motorradfahrer sollten die Ersthelfer den Helm abnehmen, weil sie ihn nur dann richtig lagern können. Das Deutsche Rote Kreuz erklärt, wie sie dabei eine mögliche Halswirbelerkrankung nicht aus Versehen verschlimmern.

Die Abnahme eines Motorradhelms durch Dritte ist erforderlich, wenn es die Verunfallte Person nicht selbst tun kann (sie also bewusstlos ist, nicht mehr klar kommunizieren oder die Arme bewegen kann). Denn ohne Helm können die Atemwege besser freigehalten werden. Verletzte, die kontaktfähig sind und den Helm nicht abnehmen wollen, können ihn aufbehalten.

Helmabnahme, wenn zwei Helfer vor Ort sind:

- Ein Helfer kniet oberhalb des Kopfs des Verunfallten und sorgt für die Stabilisierung des Halses, indem er von oben mit beiden Händen Helm und Unterkiefer umfasst **1**. Der andere kniet seitlich am Kopf, öffnet das Visier, löst den Kinnriemen, nimmt dem Betroffenen ggf. die Brille ab und befreit den Mundbereich von Kinnschale und Kopfhaube.
- Anschließend übernimmt der zweite Helfer die Stabilisierung der Halswirbelsäule. Dazu stützt er mit zwei Händen den Kopf-/Nackbereich von unten in Längsachse.
- Der erste Helfer zieht den Helm nach oben **2**, wobei er die Helm- kante über die Nase des Verletzten kippt. Unter Beibehaltung der Stabilisierung legt der zweite Helfer den Kopf vorsichtig auf dem Boden ab.
- Nach Abnahme des Helms umfasst der erste Helfer seitlich den Kopf. Der zweite Helfer öffnet den Mund des Betroffenen und entfernt ggf. sichtbare Fremdkörper.
- Dann beugt er dessen Kopf nackenwärts und kontrolliert die Atmung **3**. Bei vorhandener Atmung bringt er den Patienten vorsichtig in die stabile Seitenlage, wobei der erste Helfer weiterhin auf die Stabilisierung der Halswirbelsäule achtet und dazu den Kopf in Drehrichtung vorsichtig mitführt.

Abnehmen des Helms durch einen Helfer:

- Der Helfer kniet seitlich am Kopf des Betroffenen, öffnet das Visier, entfernt ggf. die Brille und macht den Mundbereich (Kinnschale/Kopfhaube) des Verletzten frei. Anschließend löst er vorsichtig den Kinnriemen des Helms.
- Dann kniet er oberhalb des Kopfs, umfasst mit beiden Händen den Helm und zieht ihn in Längs- richtung ab, wobei er die Helm- kante über die Nase des Verunfallten kippt. Er zieht den Helm so weit ab, dass er mit einer Hand den Hinterkopf von unten stützen kann, und legt diesen vorsichtig auf dem Boden ab. Dann wechselt er seine Position an die Seite des Betroffenen und hält dabei dessen Kopf fest.
- Neben dem Kopf kniend, öffnet er den Mund des Patienten, entfernt ggf. sichtbare Fremdkörper, beugt dessen Kopf nackenwärts und kontrolliert die Atmung. Bei vorhandener Atmung: stabile Seitenlage.

Bei Atemstillstand unverzüglich mit der Herz- Lungen- Wiederbelebung beginnen. Beim Wieder- einsetzen der Atmung die stabile Seitenlage her- stellen. Wiederholte Kontrolle von Bewusstsein und Atmung.



Für beide Seiten ein Gewinn

Interkulturelle Patenschaften des Münchner Roten Kreuzes führen Einheimische und Eingewanderte zusammen. Die Paten helfen bei der Integration und erhalten spannende Einblicke in einen anderen Kulturraum.



Der Münchner Student Noah Schiller hilft Yusuf Hamidi und seinem Sohn Adnan bei den Herausforderungen im deutschen Behördenschwung und beim Lernen für die Schule.

Foto: Stefan Schumacher

Familie Hamidi hat gute Neuigkeiten: Sohn Adnan, mittlerweile in der dritten Klasse einer Münchner Grundschule, kam in dieser Woche mit einer Eins im Diktat und sogar einer Zwei in Mathe nach Hause. Die Mathenote macht ihn besonders stolz, denn da lief es in der letzten Zeit nicht mehr so gut wie noch im Schuljahr davor. Seine Eltern konnten ihm den Unterrichtsstoff irgendwann nicht mehr erklären, und da traf es sich gut, dass sie über die Migrationsberatung vom Interkulturellen Patenschaftsprogramm des Münchner Roten Kreuzes erfuhren: Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die schon immer oder

➤ **Sie möchten sich als ehrenamtliche/r Helfer/in für Eingewanderte engagieren?**

Dann wenden Sie sich an:

Kathrin Kirrmann, ☎ 89/23 73-1 44
kathrin.kirrmann@brk-muenchen.de

Mit freundlicher
Unterstützung von:



bereits länger in Deutschland zu Hause sind, kümmern sich um Migranten, die Nachhilfe oder Unterstützung bei Behördenangelegenheiten, bei der Job- oder Wohnungssuche benötigen oder einfach Kontakte suchen, um Deutsch zu sprechen und gemeinsam etwas zu unternehmen.

So kommt seit einigen Monaten der Jurastudent Noah Schiller zweimal pro Woche zu den Hamidis, um Adnan bei den Hausaufgaben zu helfen. „Das macht Spaß“, ist Adnans Fazit. „Noah erklärt genauso gut wie unser Lehrer.“ Im Laufe der Treffen weitete sich die Unterstützung auch auf Vater Yusuf aus. Der ist gerade dabei, sich für einen neuen Job zu bewerben. Sogar Noah fiel das „extreme Beamtendeutsch“ in den Bewerbungsformularen auf. „Als Normalsterblicher blickt man da nicht durch“, ist der 20-Jährige überzeugt. „Aber durch mein Jurastudium bin ich dafür sensibilisiert.“ Als er sich Yusufs bisherigen beruflichen Werdegang näher ansah, war er schwer beeindruckt: „Krass, Yusuf hat in seinem Leben bestimmt schon zwanzig völlig verschiedene Jobs gemacht!“

Die prekäre Sicherheitslage in Afghanistan bewog die Hamidis dazu, ihr Land zu verlassen. Mutter Fatana war noch ein Kind, als sie ihren Vater und zwei Brüder im Krieg mit den russischen Besatzern verlor. Später machten die Anschläge der fundamentalistisch geprägten Taliban einen unbeschwertten Alltag unmöglich. Mit einem weiteren Bruder und Yusuf machte sich Fatana auf den Weg in ein besseres Leben. Mehrere Jahre lang führte ihre Odyssee über Iran, die Türkei und Frankreich bis nach Deutschland. Hier heirateten Yusuf und Fatana, und bald wurden Adnan und Tochter Asal geboren. Yusuf, der in Afghanistan nur die Volksschule besucht hatte, musste nun eine Familie ernähren und stellte sich dieser Herausforderung engagiert. Sobald er eine Arbeit aufnehmen durfte, ging er putzen, arbeitete in einem Hausmeisterservice, für eine Sicherheitsfirma, auf dem Bau und als Handwerker. Er machte sogar den Taxischein. Fatana kümmerte sich derweil um die Kinder und lernte Deutsch. Doch trotz der guten Integration stoßen sie immer wieder an ihre sprachlichen Grenzen. Dann hilft Noah.

Der wurde von einer Freundin inspiriert, die sich nach dem Abitur ehrenamtlich engagierte. Das wollte er auch, am liebsten Menschen mit Migrationshintergrund helfen. „Ich habe mich auf der Webseite des Münchner Roten Kreuzes durchgeklickt, und das Angebot der Interkulturellen Patenschaften hat mich gleich angesprochen.“ Während eines Anrufs bei der Projektkoordinatorin klärte er letzte offene Fragen, und innerhalb von zwei Wochen lernte er die Hamidis kennen. Wichtig war ihm ein langfristiger Kontakt. „Ich wollte Verantwortung, eine persönliche Beziehung – eine Vertrauensperson werden.“ Das scheint geglückt. In der kommenden Woche hat Adnan Geburtstag, und Noah ist eingeladen. Der freut sich schon: „Das afghanische Essen ist unglaublich gut!“ Eine neue Kultur kennenzulernen hat ihn von Beginn an interessiert. Er sieht sein Engagement als Gewinn für beide Seiten: „Bei unseren Treffen entscheiden wir spontan, wo der Schuh drückt. Der Kontakt gibt auch mir sehr viel.“

Die Lotterie Glücksspirale hat den Wert dieser Patenschaften erkannt und fördert die Maßnahme des Münchner Roten Kreuzes in den kommenden drei Jahren. So übernimmt sie einen Teil des Gehalts der Projektkoordinatorin und zahlt eine Sachkostenspauerschale, zum Beispiel für Werbung, um Helfer zu finden, für deren Schulungen oder Ausflüge der Paten-Tandems. Zehn Patenschaften kamen mittlerweile zustande. Weitere Helferinnen und Helfer sind jederzeit willkommen. Denn die eingewanderten Klienten wollen sich integrieren, mehr darüber erfahren, wie man sich in Deutschland verhält und Fettnäpfchen vermeidet. Nur kennen sie kaum Deutsche, an denen sie sich orientieren könnten.

Yusuf und Fatana fühlen sich wohl in ihrer neuen Heimat. Die beiden Kinder sprechen akzentfrei Deutsch. „Hier dürfen auch die Mädchen etwas lernen“, freut sich Fatana für die fünfjährige Asal. Von der deutschen Kultur haben sie sich schon einiges angeeignet. So steht auch in ihrem Wohnzimmer an jedem Weihnachten ein geschmückter Tannenbaum. Und den bayrischen Kartoffelsalat, den liebt Fatana ganz besonders.

poetisch: Erquickung	▼	flüssig, verfügbar	▼	Glanz-, Höhepunkt (frz.)	deutsche Stadt an der Donau	Drüsenwirkstoff	▼	Einfriedung	Abk.: anti-septisch	▼	
übermäßig, überzogen	▶					dreiatom. Sauerstoffmolekül	▶	12			
griech. Vorsilbe: Leben(s)...	▶	5		weibl. Vorname gerade erst					Körperorgan		
▶			2			Maulesel Schmirstein	▶				
angenehm, behaglich	▶			Verdauungsorgan		Muskelspannung (Med.)	▶			11	
belg. Kriminalromanautor †	▶							9	stets	positive Elektrode	
▶					14	nichts Böses	▶		Abk.: Immunglobulin A		
Stadt an der Maas (Frankreich)	▶	japanischer Kaisertitel		Dach der Mundhöhle						13	
Gebärmutter (Med.)	▶							8	Inselstaat der Antillen	kurz für: Religionsunterricht	
▶				Geldbetrag		Kochstelle	▶			7	
Gebetschlusswort	Hüftweh			Nische in Gaststätten						16	
Aufguss (Med.)	▶							17	afrik. Geschäftsreise	Anschaffung	eiweißreiche Körperflüssigk.
▶	3			eine Weltreligion		stark ansteigend	▶			15	
Standard der Filmempfindlichkeit	▶	ungerade (Roulette) Wasserpflanze									besitzanzeigendes Fürwort
Niederwild	▶					samt, inklusive			Fragewort (3. Fall)		18
Name zweier Rheinzuflüsse	▶							6	kosmet. Gesichtspflege (engl.)		1
Hafenstadt in Marokko	▶										10
ältester Sohn Noahs (A. T.)	▶					Klangfarbe der Gesangsstimme	▶				4
											s1118-33

MITMACHEN LOHNT SICH! **Karten für die Landesgartenschau in Kirchheim 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. März 2024. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Vergessen Sie daher nicht, Ihre Adresse anzugeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Diesmal gibt es 3 Eintrittskarten für die Landesgartenschau in Kirchheim bei München zu gewinnen.



Fotos: Lea Rochus/Kirchheim 2024 GmbH (Tickets) K. Thalhofer/Stock.com

DAS LÖSUNGSWORT LAUTET:

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

*Wenn es hart
auf hart kommt:*

***Im
Katastrophen-
fall ist
auch das
Rote Kreuz
an den Hilfs-
einsätzen
beteiligt.***

*Wie ist der
BRK-Kreisverband
München dafür
aufgestellt?*

4 EINSATZEINHEITEN

TRANSPORT

für Verletzte
& Erkrankte

3 EINSATZEINHEITEN

BEHANDLUNG

zur Sicherstellung
der Versorgung
an der
Unglücksstelle



EINSATZEINHEIT

BETREUUNG & VERSORGUNG

von bis zu tausend
unverletzten Personen

EINSATZEINHEIT

VERPFLEGUNG

für Betroffene
& Einsatzkräfte

TECHNIK-

FACHDIENST

für die nötige
Infrastruktur an
der Einsatzstelle

PSYCHOSOZIALE

NOTFALLVERSORGUNG

von Betroffenen
& Einsatzkräften



RETTUNGS-
HUNDESTAFFELzur Suche von
Vermissten
& Verschütteten

Foto: Adobestock/Rechtan Sorin

Tritt irgendwo in Deutschland der Katastrophenfall ein, ist für den Schutz der Bevölkerung – je nach Ausmaß der Krise – entweder die betroffene Stadt oder Gemeinde, der Landkreis oder das Bundesland zuständig. Der Bund wird aktiv, sofern es um eine Schadenslage von nationaler Bedeutung oder um den Verteidigungsfall geht. Die Terroranschläge vom 11. September 2001 in den USA und das Elbhochwasser 2002 machten jedoch deutlich, wie hilfreich auch bei lokal begrenzten Krisen eine zentrale Koordinierungsstelle der unterschiedlichen Maßnahmen vor Ort sein kann. Ein eigenes Amt wurde gegründet: das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, das dem Innenministerium angegliedert ist.

Hier kümmert man sich unter anderem um die Warnung der Bevölkerung, Fortbildungen und Trainings der Einsatzkräfte, die Kooperation von Polizei, ggf. Bundeswehr, Feuerwehren und Hilfsorganisationen und koordiniert die Opfer- und Angehörigenhilfe. Fortlaufend entstehen neue Risikoanalysen. Was wäre zum Beispiel bei extremem Schmelzwasser aus den Mittelgebirgen, einer Dürre, Cyberangriffen oder der Freisetzung chemischer Stoffe zu tun? Auch wie man Kritische Infrastrukturen – etwa die Energieversorgung, den Verkehr, die Wasser- und Lebensmittelversorgung, das Gesundheitswesen, entscheidende Kommunikationswege sowie wichtige Behörden und die Regierung – im Krisenfall sichert, wird hier geplant.

Der Bund stellt den Ländern und damit den Rettungsorganisationen vor Ort Material für den Bevölkerungsschutz zur Verfügung: Fahrzeuge für den Transport und die Behandlung von Verletzten, für die Logistik, die Betreuung von Unverletzten oder zur Brandbekämpfung, aber auch Feldküchen und dergleichen. Im Gegenzug wird erwartet, dass die Verbände eine gewisse Anzahl



Illustration: iStock.com/Grynold

an Helfern und ein Ausrüstungskontingent für einen möglichen Katastrophenfall in Bereitschaft halten. In Bayern betreibt unter anderem das Bayerische Rote Kreuz ein K-Schutz-Lager. Derzeit sind dort rund 8000 Feldbetten und entsprechende Einmaldecken-Sets abrufbar. Der Landesverband setzt im Bedarfsfall aber vor allem auf die gezielte Bestellung der benötigten Notausrüstung. Dafür steht ein umfangreiches Netzwerk an Dienstleistern und Lieferanten zur Verfügung, die das Benötigte auch in Krisen- oder Katastrophenzeiten zeitnah und sicher liefern. Darüber hinaus verfügt das BRK zum Beispiel über einen Unimog, Mannschaftstransportwagen, einen Wechsellader, einen mobilen Stromerzeuger, ein Spülmobil, einen Kühlanhänger, einen Gefrieranhänger, Brennstoffzellen und mobile Tankstellen.

Im BRK-Kreisverband München stehen grundsätzlich sämtliche Hilfskräfte für den Ernstfall bereit. Zunächst denkt man dabei an den Rettungsdienst sowie die Sanitätsbereitschaften, Bergwacht und Wasserwacht. Aber auch die Gemeinschaft Wohlfahrt und Soziales sowie das Jugendrotkreuz leisten im Katastrophenfall wertvolle Hilfe: indem sie unverletzte Betroffene und Kinder betreuen. Auf Abruf stellen die K-Schutz-Verantwortlichen all diese Kräfte zur Verfügung.

Glücklicherweise passiert dies äußerst selten, etwa 2013, als das schlimmste Hochwasser seit Jahrhunderten große Teile des Freistaats flutete, 2019 nach intensiven Schneefällen in Bayern und Österreich, 2021 bei der Überflutung des Ahrtals, aber auch bei Schadensereignissen, die nicht das Ausmaß einer Katastrophe im behördlich definierten Sinne hatten, wie der frontale Zusammenstoß zweier S-Bahnen 2022 in Schäftlarn oder das Attentat im OEZ im Jahr 2016.

Bei all diesen Ereignissen waren auch die Einsatzeinheiten des Münchner Roten Kreuzes zur Stelle, um Verletzte zu versorgen und zu transportieren und unverletzte Beteiligte unterzubringen. Neben den Bereitschaften sind Wasserwacht und Bergwacht ein fester Bestandteil der Teams, die personell unterstützen oder im Rahmen ihrer Spezialfähigkeiten aktiv werden, beispielsweise mit einem Wasserrettungszug oder bei der Höhenrettung.

Um diesen speziellen Anforderungen gerecht zu werden, bietet das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe an der behördeneigenen Akademie in Ahrweiler zahlreiche Lehrgänge für Einsatzkräfte aller Organisationen an. Das Deutsche und das Bayerische Rote Kreuz ergänzen diese Schulungen um eigene Programme. So nahmen Einsatzkräfte aus München an einem Kurs des DRK zur Trinkwasseraufbereitung teil. Doch die Grundlage der Katastrophenhilfe ist die Ausbildung an der Basis. Das Münchner Rote Kreuz integriert in seine Helferausbildung, in Fortbildungen und Trainings immer auch Übungsszenarien aus dem Katastrophenschutz. Denn grundsätzlich sollen jeder hauptamtliche Mitarbeiter und jede Mitarbeiterin aus dem medizinischen Bereich sowie sämtliche ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer im Bedarfsfall der Katastrophenhilfe zur Verfügung stehen können.

**KOMMUNIKATIONS-
EINHEIT**

zur Koordination
der Einsatzkräfte

**HELFER DER
PERSONENAUSKUNFT**

zur Registrierung
aller Betroffenen
& Übermittlung an
die Behörden

FÜHRUNGSKRÄFTE

für die behördlichen
Einsatzleitungen





„Wasserrettungszug München seit 2010 einsatzbereit“

Rudolf Brettner ist als Technischer Leiter der Wasserwacht München auch für den Katastrophenschutz zuständig.

Herr Brettner, wie bereitet sich die Wasserwacht auf die Katastrophenhilfe vor?

Der Freistaat Bayern hat 2007, nach den schweren Hochwassern in Ostdeutschland, 19 Wasserrettungszüge aufgestellt. Fünf davon stellt die Wasserwacht Bayern. Mit den Jahren kamen weitere vier, sogenannte kreiseigene Züge hinzu, die die jeweilige Kreiswasserwacht finanziert.

Dazu zählt auch der Wasserrettungszug der Wasserwacht München. Im Mai 2010 wurde er einsatzbereit an die Regierung von Oberbayern gemeldet.

Woraus besteht ein solcher Wasserrettungszug?

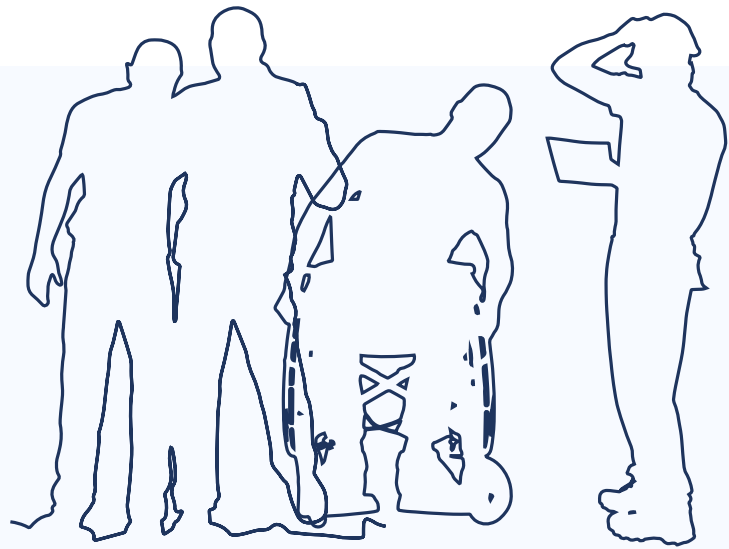
Er setzt sich zusammen aus der Zugführung, in persona der Einsatzleiter der Kreiswasserwacht, dann einer Unterstützungsguppe, die aus Helfern dreier Ortsgruppen

besteht, aus zwei Tauchtrupps und zwei Bootsgruppen. So kommen in diesem Zug 30 Frauen und Männer zusammen.

Bei welchen Einsätzen konnte der Wasserrettungszug bislang helfen?

Im Juni 2013 beim Hochwasser in Deggendorf kam er zum ersten Mal zum Einsatz. Die Helferinnen und Helfer waren dort drei Tage in vielerlei Hinsicht aktiv, zum Beispiel bei der Evakuierung ganzer Straßenzüge, Sicherungsmaßnahmen bei Deichen oder der Absicherung von Einsatzkräften der Feuerwehr bei deren Arbeiten am Wasser. Teileinheiten des Zuges hatten zuvor die Hilfskräfte in Berchtesgaden und Rosenheim unterstützt und Deiche gesichert sowie Einsatzkräfte bei Arbeiten am Wasser abgesichert. ▶





Persönliche Notfallvorsorge

Wenn Ihre Familie evakuiert werden muss, sollte das Notgepäck bereitstehen. Und falls der Strom über Tage ausfällt, ist es hilfreich, einen Notvorrat an haltbaren Lebensmitteln im Haus zu haben. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe informiert, wie Sie auf alle möglichen Szenarien bestens vorbereitet sind.

- Für den Fall, dass die Straßen unpassierbar sind, sollten Sie einen Vorrat an Lebensmitteln und Getränken im Haus haben, der für zehn Tage ausreicht. Pro Person und Woche empfehlen sich 14 Liter Flüssigkeit. Die Esswaren müssen auch ohne Kühlung haltbar sein und notfalls kalt gegessen werden können. Denken Sie beim Einkauf an Spezialkost, zum Beispiel für Diabetiker, Allergiker oder Säuglinge, sowie Futter für Haustiere.
- Ein gasbetriebener Campingkocher oder der Gartengrill (diesen nicht im Haus benutzen) ersetzt im Ernstfall den Herd.
- Droht das Wasser für längere Zeit auszufallen, sammeln Sie es in allen verfügbaren Behältnissen, auch in der Badewanne. Im Outdoorhandel erhalten Sie Entkeimungsmittel, die den Wasservorrat länger haltbar machen.
- Halten Sie ausreichend Toilettenpapier bereit.



- > Genügend Müllbeutel helfen, wenn die Müllabfuhr längere Zeit nicht kommt.
- > Bringen Sie Ihre Hausapotheke auf den aktuellen Stand, um im Extremfall Verletzte versorgen zu können.
- > Kerzen mit Streichhölzern sowie Taschenlampen mit Ersatzbatterien sind unverzichtbar, wenn das Licht für längere Zeit ausfällt.
- > Um das Mobiltelefon laden zu können, benötigen Sie bei Stromausfall ein solarbetriebenes Batterieladegerät.
- > Halten Sie ein batteriebetriebenes Radio bereit.
- > Bewahren Sie alle wichtigen Dokumente an einem Ort auf. So sind sie griffbereit, falls Sie wegen Feuer oder Hochwasser Ihr Zuhause schnell verlassen müssen.
- > NINA ist die Notfall-Informations- und Nachrichten-App des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe. Sie warnt deutschlandweit vor Gefahren, wie Unwettern, Hochwasser und anderen sogenannten Großschadenslagen. Sie erhalten sie kostenlos über iTunes und den Google Play Store. Für andere Betriebssysteme steht unter www.warnung.bund.de eine Webseite zur Verfügung.

- > Eine detaillierte **Broschüre mit vielen weiteren Tipps** für die Vorbereitung auf unterschiedlichste Gefahrenlagen gibt es hier: www.bbk.bund.de



Anzeige

Der Puls unserer Stadt

Lehel 14:54 Uhr

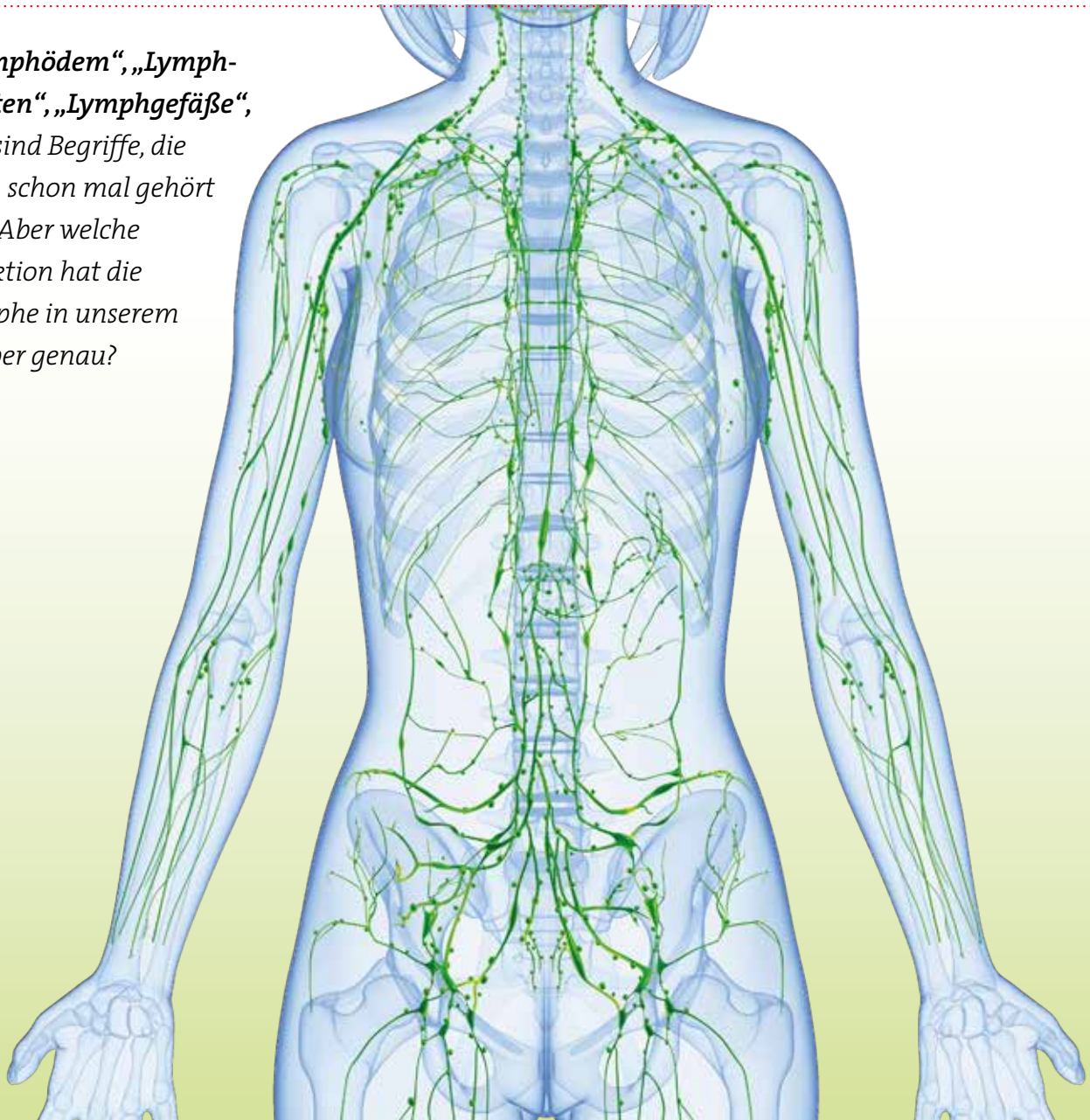
M / WASSER: DAMIT ALFONS NATÜRLICH AUF TOUREN KOMMT.

München ist, was wir draus machen.

QR-Code scannen oder unter: www.swm.de/wasser

Das Lymphsystem – Kläranlage unseres Körpers

„Lymphödem“, „Lymphknoten“, „Lymphgefäße“, das sind Begriffe, die man schon mal gehört hat. Aber welche Funktion hat die Lymphe in unserem Körper genau?



Illustrationen: Adobe Stock/pankajstock123

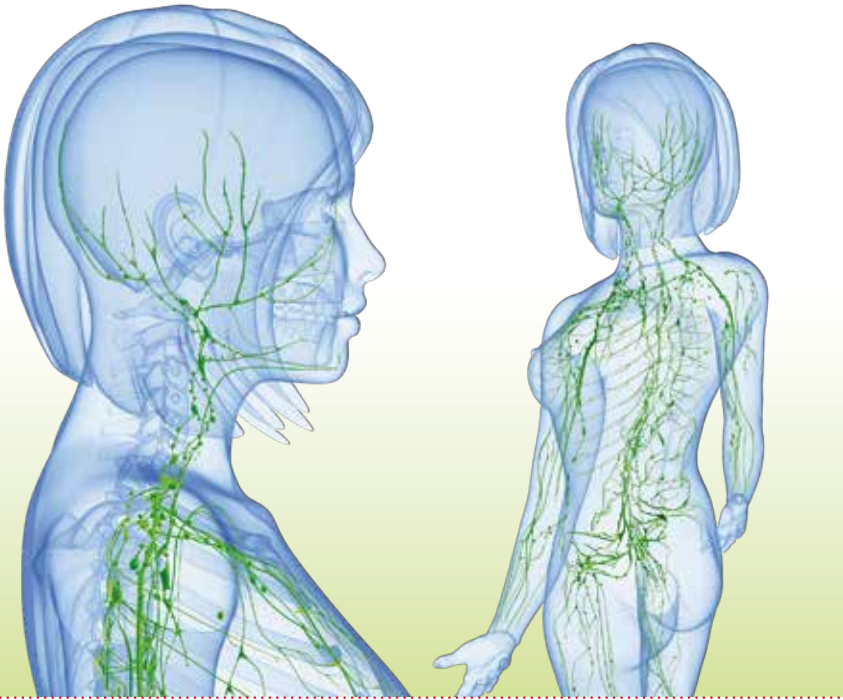
Was bedeutet der Begriff „Lymphe“?

Das Wort kommt aus dem Lateinischen und steht für „klares Wasser“. Dabei ist die Lymphe oder auch Lymphflüssigkeit alles andere als klar, eher hellgelb milchig.

Wo befindet sich Lymphe in unserem Körper?

Sie fließt durch ein Netz von Lymphgefäßen, welches den ganzen Körper durchzieht – neben dem Blutkreislauf das wichtigste Transportsystem unseres Organismus. Doch anders als das Blut

bewegt sich die Lymphe nicht in einem Kreislauf, sondern in einem offenen System. Feinste Lymphkapillaren beginnen mitten im Gewebe, vereinigen sich mit anderen und werden dabei immer größer. Auch treibt keine zentrale Pumpe wie das Herz dieses System an. Die verzweigten Abschnitte der Lymphgefäße sind mit winzigen Muskeln ausgestattet, die die Lymphe aus dem Körper ansaugen, sich öffnen und die Flüssigkeit aufnehmen. Durch den ständigen Wechsel von Anspannung und Entspannung entsteht eine wellenartige Bewegung im System, und die Lymphe



durchspült den Organismus. Ein mechanischer Reiz von außen durch unsere alltägliche Bewegung von Muskeln und Gelenken, das Atmen und die Peristaltik des Darms unterstützt diesen Prozess. Je nach körperlicher Belastung verläuft er mal schneller, mal langsamer.

Woher kommt die Lymphe und wohin fließt sie?

Aus den Blutgefäßen dringt der flüssige Teil des Blutes, das Blutserum, in unseren Körper und umspült die einzelnen Zellen. Daraus schöpfen diese ihre Nährstoffe. Was sie nicht brauchen und wieder ausscheiden, ist die Lymphe. Sie wird von den Lymphgefäßen aufgenommen und gelangt kurz vor dem Herzen zurück in den Blutkreislauf. Auf diesem Wege durchfließen das Lymphsystem im Ruhezustand fünf bis zehn Liter Flüssigkeit pro Tag, bei körperlicher Anstrengung oder Hitze deutlich mehr.

Welchen Zweck erfüllt die Lymphe?

Sie entsorgt die nicht benötigte Flüssigkeit zusammen mit Abfallprodukten des Zellstoffwechsels, Fremdstoffen, Bakterien und Viren sowie toten, kaputten oder entarteten Zellen aus dem Gewebe in den Blutkreislauf. Dort werden diese in Richtung der Entgiftungsorgane Leber und Nieren geleitet, die sie dann endgültig ausscheiden. Eine weitere wichtige Funktion des Lymphsystems ist die Abwehr von Infekten durch die Vernichtung von krank machenden Keimen in den Lymphknoten.

Wie arbeiten die Lymphknoten?

Die Lymphknoten sind die Zentren der körperlichen Abwehr. Jeder Mensch verfügt über rund 600 Stück. Man findet sie überall im Körper, vorrangig im Hals, in den Achseln, in der Leistengegend, im Bauchraum und in den Kniekehlen. Die bis zu zwei Zentimeter großen Gebilde haben in etwa die Form einer Bohne. Gelangen Bakterien und Viren über die Lymphgefäße in die Lymphknoten, werden sie dort erkannt, herausgefiltert und bekämpft. Die Knoten bilden dann vermehrt eine spezielle Art von weißen Blutkörperchen, sogenannte Lymphozyten, welche die krank machenden Feinde beseitigen. Nach ihrer Entstehung in den Lymphknoten im gesamten Körper kreisend, können die Lymphozyten die Abwehr nun überall unterstützen. Ihre verstärkte Bildung kann allerdings zu einer Schwellung des Lymphknotens führen.

Wie unterscheidet man eine gutartige Schwellung der Lymphknoten von einer bösartigen?

Sofern es sich um eine normale Reaktion der Immunabwehr handelt, bildet sich die Schwellung nach etwa zwei Wochen zurück. Bleiben die Lymphknoten länger als vier Wochen geschwollen, ist die Schwellung hart und größer als anderthalb Zentimeter, womöglich begleitet von Fieber, Nachtschweiß und starkem Gewichtsverlust, sollte man dies unbedingt ärztlich untersuchen lassen.

Was ist ein Lymphödem?

Bei einem Abflusshindernis in den Lymphgefäßen kommt es zu einem Flüssigkeitsstau, dem Lymphödem. Es tritt zum Beispiel auf, wenn nach einer Krebsdiagnose Lymphknoten entfernt wurden. Aber auch eine Bindegewebschwäche oder Bewegungsmangel können ein Lymphödem hervorrufen. Manche Menschen leiden unter einer angeborenen Störung des Lymphsystems, bei der die Lymphe nicht richtig abfließt. Zu wenige angelegte Lymphgefäße oder ein träger Fluss der Lymphe können die Ursache sein. Hauptsächlich an Oberschenkeln und Hüften entstehen dann über die Jahre Lymphödeme und Fettablagerungen.

Was hilft bei Lymphstau?

Oft verspricht schon eine Lymphdrainage Besserung, also das Herausstreichen der Flüssigkeit durch eine spezielle Massage-technik, die den Lymphfluss anregt. Auch Kompressionsstrümpfe können den Vorgang aktivieren. In schweren Fällen werden die betroffenen Körperpartien für 24 Stunden fest einbandagiert.

Was kann man selbst tun?

Wer Probleme mit dem Lymphsystem hat, sollte auf fetthaltige Speisen verzichten, denn Fett verdickt die Lymphe. Tägliche Bewegung regt den Lymphfluss an – ideal ist Wassergymnastik, da der Wasserdruck von außen unterstützend wirkt. Außerdem enge Kleidung meiden und die Beine möglichst oft hochlegen.

„Unfassbar, was hier alles trainiert wird!“

Foto: Jan Creune



Während einer Routine-Tour verletzte ein herabfallender Felsbrocken Thomas Huber – die ältere Hälfte der **Extremkletterer-Brüder „Huberbuam“** – so unglücklich, dass ihn die Bergwacht mit dem Hubschrauber aus der Wand holen musste. Wieder genesen, besuchte er das Trainingszentrum seiner Retter in Bad Tölz.



Foto: Jan Creune

Thomas Huber lässt sich von Heinz Neiber (l.) und Volker Eisele den Mechanismus des Windenhakens demonstrieren. Dass die Trainingsteilnehmer in einem Nachbau üben können und für ihre Luftretter-Ausbildung nur wenige Echtflüge nachweisen müssen, spart eine enorme Menge Kerosin und schont die Gebirgslandschaft.



Foto: Stefan Wiebel

Nach seiner Knöchelverletzung während einer Klettertour im vergangenen Herbst konnte sich Thomas Huber (hier mit dem Bergwacht-Sanitäter an der Winde hängend) davon überzeugen, wie professionell die Retter ausgebildet sind.

Der Teufel sitzt überall“, sagt Thomas Huber zu seinem Unfall im vergangenen Oktober. Dabei herrschten an dem Tag perfekte Bedingungen: Der Fels war trocken, bester Grip, schönste Herbststimmung. Am Untersberg, seinem Hausberg bei Berchtesgaden, wollte er mal wieder seine gewohnte Route im elften Schwierigkeitsgrad absolvieren. Ungesichert kletterte er die ersten Meter im leichten Fels und holte das in einer Nische deponierte Seil für den weiteren Aufstieg. Zigmal hatte er schon vor der Spalte gehangen und sich an immer demselben Felsen festgehalten. Doch dieses Mal löste sich der etwa 80 Zentimeter große Brocken. Während Thomas noch um sein Gleich-

gewicht bemüht war, sauste der Stein in die Tiefe und touchierte dabei seinen linken Knöchel. Den Schmerz spürte er kaum, so sehr stand er unter Schock.

„Hätte ich nicht so gut reagiert, hätte mich nichts mehr gehalten“,

meint Thomas im Rückblick. Glücklicherweise war er nicht allein. Sein Spezl legte ihm an der blutenden Stelle einen Kompressionsverband an und half ihm dann zurück auf den Klettersteig, wo sich der Verletzte erst einmal auf einen Felsvorsprung setzen musste. Schnell war klar, dass er nicht mehr allein aus der Wand herauskam.

Der Freund setzte einen Notruf ab. Bald näherte sich der Rettungshubschrauber mit der Bergwacht an Bord.

Eine solche Rettung ist eine haarige Angelegenheit. An einer Winde (engl. winch) lässt sich ein Bergretter an einem Seil herunter und sondiert die Lage beim Patienten. Oben, an der offenen Helikoptertür, dirigiert der sogenannte Winch Operator den Piloten, der von seinem Platz aus das Seilende nicht sehen kann, in die optimale Position. Auf dem Felsvorsprung beim Verletzten angekommen, untersuchte der Helfer den lädierten Knöchel. Dann fixierte er Thomas' Klettergurt am Haken der Winde, und zu zweit ließen sich die beiden nach oben in den Hubschrauber ziehen.

„In diesem Moment steht jeder Einzelne unter Strom“,

erinnert sich Thomas Huber, „ist voll konzentriert, und die Ansagen sind klar und deutlich. Da ist einfach alles zigmal trainiert.“ Nach einem kurzen Flug ging es mit dem Rettungswagen weiter ins Krankenhaus. Als „ein Erlebnis, das man so schnell nicht vergisst“, ordnet der Kletterprofi diesen Oktobertag heute ein. Den Moment, als die Bergwacht auftauchte, hat er extrem positiv in Erinnerung.

„Wenn du weißt, du brauchst die Retter, um vom Berg zu kommen ... da ist man sehr dankbar und auch demütig, wenn sie da sind.“

Seit ihrer Jugend sind die „Huberbuam“ – der heute 57-jährige Thomas und sein zwei Jahre jüngerer Bruder Alexander – als Extremkletterer in der ganzen Welt unterwegs. Den gemeinsamen Werdegang beschreibt Thomas in seiner Autobiografie „In den Bergen ist Freiheit – ein wildes Leben“. Während ihrer vielen Touren, darunter einige Rekordbesteigungen, ergab es sich immer wieder,

dass sie sich an der Rettung verunglückter oder vermisster Bergsteiger auch selbst beteiligten. Deshalb interessiert es Thomas, wie die Bergwacht ihre Einsatzkräfte für den Umgang mit den unterschiedlichsten Notlagen am Berg ausbildet. Um das live zu erleben, besucht er das Bergwacht-Zentrum für Sicherheit und Ausbildung in Bad Tölz. Als er mit seinem Hund Torre vom verschneiten Parkplatz in die Halle kommt, wird an der zehn Meter hohen Boulderwand gegenüber gerade eine Gruppe der Polizei in den Aufstieg am Seil eingewiesen. Heinz Neiber, Leiter der Münchner Bergwacht, und Volker Eisele, Bergwacht-Einsatzkraft und Vorstand der Stiftung Bergwacht, führen ihn durch die Übungskulissen.

Die riesige Halle ist vielseitig nutzbar. Zunächst fallen Thomas die Seilbahngondeln und Liftsessel an der Decke auf. Hier üben die Trainingsteilnehmer, Bergsportler aus luftiger Höhe zu bergen. Die Hubschrauberzelle, an einer Schiene unter dem Dach hängend, ist beweglich, sodass die Winch Operators die Einweisung des Piloten zur Platzierung der Rettungswinde üben können. Dabei sind der Lärm der Rotoren und der starke Wind, den sie verursachen, zuschaltbar. „Damit sich die Retter und vor allem unsere Lawinen- und Rettungshunde an die widrigen Bedingungen einer solchen Aktion gewöhnen“, sagt Heinz Neiber.

Fotos: Jan Greune



In luftiger Hallenhöhe schildert Thomas Huber eine Rettung im Karakorum-Gebirge in Pakistan, bei der er half, vier vermisste Bergsteiger zu finden. „Wir Profis sind sofort dabei, wenn wir die Rettungskräfte mit unseren speziellen Fähigkeiten unterstützen können.“

In einer anderen Ecke der Halle hat man hohe Fichtenstämme in den Boden betoniert. Dort wird die Gleitschirmbergung von Bäumen geübt. Eine Hauskulisserie ermöglicht die Rettung von Menschen von einem Dach oder Balkon. „Diese Attrappe haben wir nach dem Hochwasser in Passau nachgerüstet“, führt Volker Eisele aus. „Denn in der Realität mussten wir feststellen, dass die in Bayern üblichen großen Dachüberstände beim Erreichen des Balkons eine spezielle Abseiltechnik erfordern.“ Heinz Neiber zeigt auf die riesige Grube vor dem Haus: „Die können wir bei Bedarf fluten und bieten so den Kameraden der Wasserwacht und unseren Canyoning-Rettlern adäquate Übungsmöglichkeiten.“ Thomas Huber ist ganz Ohr: „Unfassbar, welche Rettungsszenarien man hier trainieren kann!“

Weiter geht es ins Untergeschoss der Halle. Ein weitläufiges Geröllfeld mit Zwischenwänden tut sich auf. „Unser Trainingsareal für die Höhlenrettung“, erläutert Volker Eisele. „Mit verschiedenen Wandmodulen können wir unterschiedliche Höhlenarten nachstellen.“



Foto: Wolfgang Kronwittner

Vom Piloten-Cockpit aus ist das untere Ende des Windenseils nicht zu sehen. Daher dirigiert der sogenannte Winch Operator an der offenen Hubschraubertür den Piloten in die optimale Position. All dies kann die Bergwacht in der steuerbaren Hubschrauberattrappe trainieren.

Im ersten Stock wartet neben einem nachgebauten Schockraum, in dem die Übungsteilnehmer die korrekte Übergabe im Krankenhaus nachspielen, ein weiterer Bereich, der sich komplett abdunkeln und auf minus 20 Grad herunterkühlen lässt. Düsen sprühen feuchten Nebel ins Geschehen, sodass sich die trainierenden Helfer in einer Winternacht mitten im Berg wännen. Unter diesen Bedingungen, bei Lampenlicht und mit gefrierenden Medikamenten im Rucksack, einen Verletzten versorgen und bergen zu müssen, will gelernt sein. Heinz Neiber schildert, wie die Bergwacht in diesem Raum regelrechte Forschungen anstellt: „Wie viel Kälte halten unsere medizinischen Geräte aus? Schließlich wurden sie für den Straßenrettungsdienst und nicht für die Verwendung unter klimatischen Extrembedingungen entwickelt.“

„Seid ihr ausgebucht?“, will Thomas Huber am Ende des Rundgangs wissen. Etwa 4000 Einsatzkräfte haben das Bergwacht-Ausbildungszentrum im vergangenen Jahr genutzt. Volker Eisele zählt auf:

„Polizei, Feuerwehr, Bundeswehr und allerhand Spezialeinheiten aus dem In- und Ausland.“

Die kommen tagsüber, und abends trainieren wir Bergwachtler, weil wir als Ehrenamtliche erst dann Zeit haben.“ Über das ehrenamtliche Engagement hat sich Thomas im Laufe seiner Kletterkarriere schon oft mit den Helferinnen und Helfern ausgetauscht. „Ich kenne keinen Bergwachtler, der sagt, ich muss das machen“, ist seine Beobachtung. „Das ist eine Passion. Jeder Helfer ist bei einem Einsatz voll im Flow. So wie wir Kletterer. Und wir alle wissen: Die Gefahr ist erst gebannt, wenn abends die Halbe Bier vor einem steht!“



Foto: Jan Greune

Im Schockraum erläutert Volker Eisele (M.) Thomas Huber an einer Übungspuppe die erforderlichen Maßnahmen.

Lust auf ein Ehrenamt?



Fast 16 Millionen Menschen in Deutschland haben sich im Jahr 2022 ehrenamtlich engagiert. Unsere Gesellschaft baut auf den Einsatz dieser Kräfte. Über viertausend Freiwillige leisten allein beim Münchner Roten Kreuz unverzichtbare Arbeit. Interessierte, die Kontakt zur Servicestelle Ehrenamt des Kreisverbands aufnehmen, werden umfassend beraten und betreut.

Die Kontaktaufnahme

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Servicestelle Ehrenamt sind wie folgt zu erreichen:

Telefonisch unter

☎ 89/23 73-2 85

(Montag bis Donnerstag zwischen 9 und 12 Uhr)

Per Fax unter

☎ 89/23 73-4 42 85

Oder per E-Mail unter

servicestelle-ehrenamt@brk-muenchen.de

Weiß ein Interessent schon, dass er zum Beispiel bei der Wasserwacht oder beim Sanitätsdienst helfen möchte, vermittelt ihn die Servicestelle gleich an die nächstliegende Ortsgruppe bzw. Bereitschaft. Die jeweilige Leitungskraft erhält die Kontaktdaten und meldet sich beim Anfragenden, um einen persönlichen Gesprächstermin zu vereinbaren.

Vorschläge für den Einsatzbereich

Interessierte, die ihr potenzielles Tätigkeitsfeld noch nicht konkret benennen können, haben die Möglichkeit, auf der Webseite des Münchner Roten Kreuzes online einen Fragebogen auszufüllen. Hier geht es um den beruflichen Hintergrund und weitere Qualifikationen, etwa sehr gute Schwimmfähigkeiten für ein eventuelles Engagement bei der Wasserwacht, Skifahr- und Bergsteigerkenntnisse für die Bergwacht oder Sprachkenntnisse für die Betreuung von Geflüchteten. Aber auch um die persönlichen Neigungen und Möglichkeiten, zum Beispiel ob man lieber mit älteren Menschen oder Kindern und Jugendlichen arbeiten möchte, ob man flexibel einsetzbar ist, ob man bei der medizinischen Versorgung, beim Kochen, Backen, Basteln, bei Ausflügen usw. unterstützen möchte. Wo sieht man seine Stärken, was erwartet man von der ehrenamtlichen Tätigkeit? Aus den Antworten versucht die Servicestelle Ehrenamt herauszufiltern, welche Tätigkeitsbereiche am besten zu den Interessierten passen. Daraufhin erfolgt eine telefonische Beratung oder auf Wunsch auch gern ein persönliches Gespräch. Steht die favorisierte Gemeinschaft (Bereitschaften, Wasserwacht, Bergwacht, Jugendrotkreuz oder Wohlfahrts- und Sozialarbeit) fest, erhält diese auch hier die Kontaktdaten der oder des Anfragenden, um sich direkt mit der Person in Verbindung zu setzen.

Betreuung während der Anfänge

Eine Mitarbeiterin der Servicestelle Ehrenamt kümmert sich speziell um neue ehrenamtlich Helfende. Sie fragt bei der Leitungskraft des avisierten Einsatzbereiches nach, ob der Kontakt zustande kam, und klärt mit der neu vermittelten Person, ob sie sich dort wohlfühlt, weitere Informationen benötigt oder vielleicht doch noch einmal wechseln möchte.

Parallel erhalten die neuen Einsatzkräfte die Willkommensmappe des Münchner Roten Kreuzes mit Erläuterungen zu den humanitären Grundsätzen der Hilfsorganisation, ihrer über 150-jährigen Historie, Aufbau und Zuständigkeiten. Außerdem geht es um den Zugang zu „Qualido“, der digitalen Plattform mit allen Informationen, die neue Mitarbeiter oder Helfer für ihre Einsätze benötigen. Derart bestens präpariert – und von den Kolleginnen und Kollegen engagiert unterstützt – startet der Neuzugang in sein ehrenamtliches Arbeitsfeld.

📍 Besuchen Sie uns auf der Münchner Freiwilligenmesse!

Sonntag, 17. März 2024

10 – 17 Uhr, Eintritt frei

Heuer erst kurz vor dem Frühlingsanfang, präsentieren sich im Neuen und Alten Rathaus am Marienplatz wieder unterschiedliche Organisationen, Vereine und Initiativen, die konkrete Angebote für ein freiwilliges Engagement vorstellen und individuell dazu beraten. Zahlreiche Aktive berichten aus der Praxis, schildern ihre Erfahrungen und geben damit einen lebhaften Einblick in den Alltag ihrer freiwilligen Tätigkeit. 70 Anbieter waren im vergangenen Jahr vertreten – es lohnt sich also vorbeizuschauen.



www.muenchner-freiwilligenmesse.de

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 73-3 33

FAMILIENTREFF DES 13. BÜRGER- UND KULTURTREFFS

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

BERATUNG UND BETREUUNG

Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige

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

Schuldnerberatung

Christian Floß | 0 89/23 73-2 64

Kleiderkammer Solln

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

Aidsberatung, -prävention, Betreutes Wohnen

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

Krebsberatung

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

Krankenhaus-Besuchsdienst

Judith Lutz | 0 89/23 73-4 72

Migrationsdienst im internationalen Beratungszentrum der LHM

Goethestr. 53 | 0 89/53 73 42

Migrationsberatung für Erwachsene:

Christine Müller, Habib Hamdard

Informationsstelle, Integrationskurse:

Peter Eiblmeier

Flüchtlingsberatung, nachholende

Integration: Helmut Lehner

Koordinationsstelle „Kinderbetreuung für Integrationskursteilnehmer/-innen“

Thalkirchner Str. 106

Juan Carlos Calvo-Fernandez

0 89/8 90 83 60-13

Migrationsdienst im Zenetti-Treff

0 89/8 90 83 60-12

Migrationsberatung für Erwachsene:

Thalkirchner Str. 106

Ivana Martinovic

Jugendmigrationsdienst, Suchdienst:

Ivana Martinovic

Betreuung für Geflüchtete

Kinderbetreuung und Asylsozialberatung

in der Notunterkunft für Geflüchtete:

Hachinger-Bach-Str. 19 | 01 52/40 77 85 36

Refugio

Beratungs- und Behandlungszentrum

für Flüchtlinge und Folteropfer:

Rosenheimer Str. 38 | 0 89/9 82 95 70



Bei uns gibt es offene Stellen zu besetzen.

Mehr Infos unter:

www.brk-muenchen.de/stellen/

Foto: BRK-KV München



Andrea Frauscher ist Ansprechpartnerin für Förderer und Medien.

Kommunikation, Marketing, Förderer

Sie haben als Medienvertreter Fragen zu aktuellen Entwicklungen?

Dann wenden Sie sich an Andrea Frauscher:

Tel. 0 89/23 73-1 35

andrea.frauscher@brk-muenchen.de

KINDERBETREUUNG

Haus für Kinder Schwabing

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

Kinderkrippe Schwabing

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

Kindergarten und -krippe Sendling

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

Kinderkrippe Forstenried

Limmatstr. 4A
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

Servicestelle Ehrenamt

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

Tel. o 89/23 73-2 85 (Mo–Do 9–12 Uhr)

servicestelle-ehrenamt@brk-muenchen.de

Fax: o 89/23 73-4 42 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

Der Osterhase war da

Aus den Buchstaben oben im Bild kannst du ein Wort bilden. Die Zahl am anderen Ende des Weges verrät dir, an welcher Stelle des Wortes der jeweilige Buchstabe steht.

MACH MIT
BEIM PREISRÄTSEL

Sende uns das Lösungswort, und mit etwas Glück gewinnst du eines von sieben **Kinder-Tagestickets für den Tierpark Hellabrunn**. Erkunde das Zoogelände und lass dich überraschen, was es alles Neues gibt. Vielleicht hat sich über den Winter in dem einen oder anderen Gehege sogar Nachwuchs eingestellt?



Foto: Tierpark Hellabrunn

DAS LÖSUNGSWORT LAUTET:

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

Unser Briefkasten:

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

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Einsendeschluss ist der 31. März 2024. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Gewinner aus Heft 4/23

Über unsere Eintrittskarten für die **Therme Erding** freuten sich:

A. Former, R. Fritz, W. Sohurek. Lösung: PATIENTENPUPPE

Die Gewinner der Kartensets:

E. Jusek, B. Kirchhoff, E. Kubitscheck, R. Seinig, F. Wehner. Lösung: 7, 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 (verantw.), Michael Kleemann, Michael Pröttel, Louis Seibert, Otto-Hahn-Str. 13b, 85521 Riemerling, Tel. 0174/566 66 36, jd@dyhrgrieshaber.de **Projektleitung, Produktionssteuerung, Anzeigenleitung** Steffi Schiffner, Otto-Hahn-Str. 13b, 85521 Riemerling, Tel. 089/95 48 62 83, kontakt@steffi-schiffner.de **Art-Direktion** Gerd Grieshaber **Druck** Konradin Druck GmbH, Kohlhammerstr. 1-15, 70771 Leinfelden-Echterdingen



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet



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 2024 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“.

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

Schön Klinik München Harlaching
Harlacher 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