

**Juni** Das Magazin des  
2024 Münchner Roten Kreuzes

# menschen im blickpunkt



## Neues Schwimmkurs-Konzept

Die Eltern fungieren als „Personal Trainer“ ihres Kindes.

**Arbeitgeber Rotes Kreuz:** Grundsätze und Vorteile

**Luise Kinseher:** Die Kabarettistin beim interkulturellen Kochen im ASZ

**Was tut gut bei Hitze?** Wir räumen mit gängigen Mythen auf.

 **Bayerisches  
Rotes  
Kreuz**

BRK-Kreisverband  
München

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



**Jetzt bestellen:**

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

**Kostenlose Broschüren – Anruf genügt!**



BRK-Kreisverband  
München

**Titelthema**

Titelfoto und Foto: Jan Creune



**18**  
Eltern-Kind-Schwimmkurse der Wasserwacht: schnell und effizient

**AKTUELL**

- 04** Nachrichten aus dem Kreisverband
- 08** Anpfiff eines zweiten Sommermärchens  
Der Sanitätsdienst betreut die EM-Spiele in München.

**REPORT**

- 10** Viel mehr als nur ein Job  
Welche Vorteile bietet das Münchner Rote Kreuz als Arbeitgeber?
- 18** „Die Kinder freuen sich drauf!“  
Die Eltern-Kind-Schwimmkurse der Münchner Wasserwacht
- 26** „Ein tolles Konzept!“  
Die Kabarettistin Luise Kinseher zu Besuch im ASZ



Foto: Jan Creune

**RÄTSEL**

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

**HILFE KOMPAKT**

- 15** „Hier ist ein Unfall passiert!“  
Wie sollte ein Notruf erfolgen, und wie ermittelt die Leitstelle den Standort des Anrufers?

**SPEKTRUM**

- 16** „Ganz wunderbare Reaktionen“  
Elzbieta Venturi, Friedrich Then und ihr „Lyriksalon“

**GESUNDHEIT**

- 24** Immer schön cool bleiben!  
Die gängigsten Hitze-Irrtümer

**LEBENSILFE**

- 30** Schön, aber giftig!  
Diese giftigen Gartenpflanzen sollten Sie kennen.

**SERVICE**

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

**Im Verbund noch besser helfen**

Die Fußball-Europameisterschaft steht vor der Tür; sechs Spiele finden in der Münchner Arena statt. Selbstredend, dass die verantwortlichen Hilfsorganisationen, Polizei und Feuerwehr seit Monaten mögliche Einsatzszenarien auf dieser Großveranstaltung trainieren. Wobei: Eigentlich sind wir jederzeit auf alle erdenklichen sogenannten Großschadensereignisse vorbereitet. Denn feste Strukturen, seit Jahrzehnten etabliert und trainiert, geben das Vorgehen im Notfall detailliert vor.

Grundsätzlich möchte ich hervorheben, dass alle beteiligten Verbände in München motiviert zusammenarbeiten. Konkurrenzdenken in der Katastrophe ist uns fremd. Mit dem Landratsamt München und der Berufsfeuerwehr sitzen wir alle im „Arbeitskreis Sanitätseinsatzleitung“ zusammen, dessen Führung jährlich wechselt. Sie organisiert die regelmäßigen Treffen und koordiniert Unterarbeitsgruppen zu speziellen Themen, wie Fortbildung, Registrierung etc. Dort entstehen Konzepte, was bei einem Massenanfall von Verletzten oder Erkrankten zu tun ist. Daneben stimmen sich die Organisationen zu Führungsstrukturen ab, damit alle dieselben etablieren – wenn wir nicht ohnehin eine gemeinsame Übung abhalten. Zudem koordinieren wir zahlreiche Fortbildungen für unsere Aktiven, zu denen jede Organisation Teilnehmer entsenden kann.

All dies zeigt eindrucksvoll: Verbände und Privatunternehmer im Katastrophenschutz bringen ihre Kapazitäten zur Erfüllung einer Aufgabe vollumfänglich ein und vernetzen sich sinnvoll. Nach der großen Fluchtbewegung aus der Ukraine etwa haben wir einen gemeinsamen Einsatzstab in der Geschäftsstelle des Münchner Roten Kreuzes eingerichtet, zu dem alle Organisationen Kräfte abstellten. So koordinierten wir Unterbringung und Betreuung der geflüchteten Menschen gemeinsam.



Foto: Sascha Kletzsch

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

## Neues BRK-Heim in Unterschleißheim

Seit 1998 hat die Bereitschaft Unterschleißheim ihren Stützpunkt im Furtweg 90. Nun war das Gebäude aus den 60er-Jahren derart sanierungsbedürftig, dass sämtliche Überlegungen auf einen Neubau hinausliefen.

Am 13. April wurde das neue Bereitschaftsheim offiziell eingeweiht. Die Ehrenamtlichen freuen sich nun über eine großzügige Fahrzeuggarage mit Waschhalle, drei Multifunktionsräume, einen Besprechungsraum, einen Bereitschaftsraum mit acht Schlafplätzen, ein Büro und eine Großküche, die die Versorgung von Menschen in einer Notlage erlaubt. Damit bietet das Haus auch Räume, in denen im Notfall ein Krisenstab tagen kann. Hier können unterschiedlichste Einsätze koordiniert werden – Katastrophenfälle wie eine Bombendrohung, ein Wasserausfall, eine Schneekatastrophe oder ein Blackout.



Foto: BRK-KV München/Alicia Vöge



Foto: Stadt Unterschleißheim



Foto: Stadt Unterschleißheim

## Sanitätsdienst beim Spartan Race

Bei strahlendem Sommerwetter sicherte der Sanitätsdienst am 13. April das Spartan Race, das alljährliche Extrem-Hindernisrennen durch Schlamm und Wasser im Olympiapark, ab. Mit drei mobilen Einsatztrupps und neun Streckenwachen gewährleisteten die Helfer eine schnelle Versorgung verletzter Teilnehmer.

## Ramadama am Feringasee

Auch in diesem Frühjahr hat die Jugend der Unterföhlinger Wasserwacht den Uferbereich des Feringasees von Müll und anderen Hinterlassenschaften der Badegäste gereinigt. Zwei Taucher klaubten vom Seegrund auf, was dort nicht hingehört und Badende gefährden könnte.

BRK-Kreisverband München  
Perchlinger Str. 5  
81379 München  
www.brk-muenchen.de

**Mitgliedsausweis**

**Max Mustermann**

trag bezahlt ist oder eine aktive BRK-Kreisverbandes München auf Verlangen zurückzugeben.

Auslandsrückholdienst Tel. 0211 917499 - 39	Mitgliederservice Tel. 089 2373 - 222
Inlandsrückholdienst Tel. 089 2373 - 222	Fax 089 2373 - 44222 mitgliederservice@brk-muenchen.de

Mit freundlicher Unterstützung der

## Kreissparkasse fördert Mitgliedsausweis

Anfang des Jahres erhielten alle Mitglieder des Münchner Roten Kreuzes einen neuen Mitgliedsausweis. Er zeichnet den Empfänger nicht nur als engagierten Unterstützer des Kreisverbandes aus, sondern sichert im persönlichen Notfall auch Zugang zum Auslands- und Inlandsrückholdienst. Diese kostenlosen Leistungen können übrigens auch Familienmitglieder in Anspruch nehmen.

Die Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg sponsert den neuen Ausweis, was die Verwaltungskosten minimiert. Als einer der größten Förderer von Kultur, Sport, Kunst und sozialen Einrichtungen in Stadt und Umland trägt die Kreissparkasse dazu bei, dass unsere Region eine der lebenswertesten in Deutschland bleibt.



## Rettungsdienst-Führung übt für Großschadenslagen

Mehr als 80 Führungskräfte aus allen Münchner Rettungsdienst-Organisationen nahmen Anfang März an einer Übung rund um die Einsatztaktik bei Großschadenslagen teil. Denn ob Zugunglück, Großbrand oder Evakuierung: Wenn es zu außergewöhnlichen Einsatzlagen mit vielen Verletzten oder Erkrankten kommt, rücken in Bayern zusätzliche Führungskräfte zum Ort des Geschehens aus, sodass alle Patienten schnellstmöglich erfasst, versorgt und abtransportiert werden. Auch wenn diese Einsatzszenarien eher selten vorkommen, müssen sie im Ernstfall reibungslos funktionieren.

Als Übungsszenario diente ein schwerer Verkehrsunfall mit einem Lkw und vielen Verletzten. Wie im realen Einsatz wurden die Kräfte alarmiert und fanden sich anschließend zur Sanitätseinsatzleitung zusammen. Über Bilder, Funksprüche und Patientenkarten wurden die Informationen eingespielt, die die Teams verarbeiten mussten. Wiederum über Funk gaben sie dann ihre Befehle an die Einheiten weiter. Die Einsatzkräfte erprobten ihre Taktik speziell im Hinblick auf die bevorstehende Fußball-Europameisterschaft.



Fotos: Berufsfeuerwehr München

## Übung der Schnelleinsatzgruppen

Mitte März trainierten ehrenamtliche und hauptamtliche Einsatzkräfte die Versorgung und den Abtransport einer großen Anzahl von Verletzten. Dafür wurden Kräfte der Schnelleinsatzgruppen Behandlung und Transport alarmiert. Am Einsatzort war bereits durch ein Fahrzeug der Berufsfeuerwehr und den Gerätewagen Rettungsdienst des Münchner Roten Kreuzes eine vorläufige Patientenablage mit vorgesichteten „Verletzten“ aufgebaut. Simuliert wurde, dass die Kliniken in diesem Moment wenige Patienten aufnehmen konnten. Somit war klar, dass die Patienten erst einmal vor Ort versorgt werden mussten. Eines der Übungsziele: die Koordination zwischen den einzelnen Einheiten.

Das interdisziplinäre Üben derartiger Einsatzlagen ist wichtig und sollte regelmäßig erfolgen. Wieder konnten die Beteiligten wichtige Erkenntnisse gewinnen und ihre Prozesse im Detail optimieren.



## Änderungsanträgen zur neuen Kita-Förderung zugestimmt



Foto: iStock.com/shapecharge

Die Stadt München verändert den Modus, wie sie Kitas ab September bezuschusst. Um weiterhin pädagogisch qualifizierte Arbeit leisten zu können, hatten die Träger der freien Wohlfahrtspflege (darunter das Rote Kreuz), die zwei Drittel der Münchner Kindertagesstätten betreiben, vorab eine Reihe von Änderungsanträgen gestellt. Ende Februar stimmte der Kinder- und Jugendhilfe-Ausschuss allen Vorschlägen zu. Bildungsgerechtigkeit und Chancengleichheit bleiben damit auch im neuen Fördermodell im Fokus. Dies zeigt sich u. a. im weiterhin guten Personalschlüssel, in der Standortförderung für besonders belastete Stadtteile, den familienfreundlichen Elternbeiträgen und der Förderung der Verpflegungskosten. Auch einer erhöhten und damit auskömmlichen Erstattung des Verwaltungskostenaufwands der Träger wurde zugestimmt. Jetzt kommt es auf die Vollversammlung an. Doch die Antragsteller gehen davon aus, dass auch sie die aktuellen Beschlüsse übernehmen wird.

**KURZ ERKLÄRT****Warum läuft der Motor eines Rettungswagens, obwohl niemand in der Nähe ist?**

„Einkaufen? Mittagessen?“ Das fragte sich offenbar ein aufmerksamer Passant, der einen Zettel an einem stehenden Rettungswagen mit laufendem Motor hinterließ. „Patient behandeln!“, lautet stattdessen die Erklärung eines Vorgehens, das bei Laien ein nachvollziehbares Unverständnis hervorruft.

Warum läuft der Motor in der Regel bei einem Rettungswagen – obwohl die Einsatzkräfte nicht in der Fahrerkabine sitzen?

**Ganz einfach:** Viele der medizinischen Geräte müssen stets aufgeladen und einsatzbereit sein. Außerdem dürfen die im Fahrzeug gelagerten Medikamente nicht zu warm bzw. kalt werden. Dafür benötigt das Rettungsteam Strom, Klimaanlage und Heizung. Die sind aber nur bei laufendem Motor abrufbar.



Foto: BRK

**Initiative „München rettet Leben“**

Foto: BRK-KV München/Andrea Frauscher

Lewin Mayer-Tasch, Karl Acker, Jürgen Terstappen und Michael Schönberger sind nur vier der vielen Rotkreuz-Aktiven, die die App bei einem Notfall in ihrer Nähe alarmiert.

*In Deutschland erleiden jährlich bis zu 70 000 Menschen einen plötzlichen Herz-Kreislauf-Stillstand. Um Hirnschäden zu vermeiden, ist eine schnelle Herzdruckmassage entscheidend. Die Münchner Rettungsdienste sind im Durchschnitt sehr schnell, innerhalb von etwa acht Minuten, an den Einsatzstellen – aber für diese speziellen Fälle bedeutet das nach wie vor einen großen Zeitverlust. Häufig befinden sich in unmittelbarer Nähe erfahrene medizinische Fachkräfte, die lebensrettende Maßnahmen durchführen könnten. Die App „Mobile Retter“ lotst geschulte Ersthelfende in der Umgebung eines solchen Notfalls gezielt zum Patienten, sodass sie, bis der Rettungsdienst eintrifft, die notwendigsten Maßnahmen einleiten können. Zahlreiche Mitarbeiter und Helfer des Münchner Roten Kreuzes sind bereits dabei.*

**PLANSPIEL****Regeln für bewaffnete Konflikte**

Das Badische Jugendrotkreuz hat ein Planspiel zum humanitären Völkerrecht entwickelt, bei dem die Teilnehmenden als Abgesandte erfundener Staaten über ein fiktives fünftes Genfer Abkommen zu Cyberkriegsführung und autonomen Waffensystemen verhandeln. Am 16. März fand der erste Praxistest in München statt: in der Geschäftsstelle des Münchner Roten Kreuzes. 18 Teilnehmende ließen sich zunächst über das humanitäre Völkerrecht und die aktuellen Entwicklungen durch digitale Kriegsführung informieren und simulierten dann – in förmlicher Kleidung – eine Verhandlung. Jeder übernahm als Vertreter eines bestimmten Landes eine spezielle Rolle. Auf Basis ihrer Länderinteressen diskutierten sie den vorgelegten Konventionentwurf, suchten Verbündete, hielten Reden, argumentierten für alternative Formulierungen und stimmten über die verschiedenen Vorschläge ab. In der anschließenden Auswertung reflektierten sie Ähnlichkeiten und Unterschiede zur Realität. Als wichtige Gelegenheit, das oft abstrakte humanitäre Völkerrecht anschaulich zu erleben, verbuchten die Organisatoren im Kreisverband ihre Aktion.



## „Kinder auf spielerische Weise mobilisieren“



Foto: Brauer Photos

*Der ehemalige Skirennläufer Felix Neureuther fördert mit seiner gleichnamigen Stiftung die Bewegung und Gesundheit, vor allem bei Kindern und Jugendlichen. Seinem Programm „Beweg dich schlau! mit Felix Neureuther“ hat sich auch die Schwabinger Kindertagesstätte Isoldenhof vom Münchner Roten Kreuz angeschlossen.*

### Herr Neureuther, wie kam es zu Ihrer Initiative?

Mir macht jede Art von Bewegung einfach Spaß. Auch meine Laufbahn als Profisportler baute darauf auf. Um meine Erfahrungen und Erkenntnisse weiterzugeben, habe ich die Felix-Neureuther-Stiftung gegründet und in Kooperation mit der Technischen Universität München das Programm „Beweg dich schlau!“ entwickelt.

### Mit welchem Ziel?

Ich möchte Kinder zu mehr Sport motivieren und ihnen Freude an der Bewegung vermitteln. Mein Programm zeigt, wie sie sich in Kita und Kindergarten, in Schule und Freizeit mehr und vor allem richtig schlau bewegen. Schon ab einem Jahr können sie teilnehmen. Altersentsprechende Wahrnehmungs- und Bewegungsimpulse fördern auf spielerische Weise die motorische, kognitive und emotional-soziale Entwicklung. Das Programm trägt damit nicht nur zur physischen Gesundheit, sondern auch maßgeblich zur mentalen Ausgeglichenheit, Aufnahmefähigkeit und Leistungsfähigkeit der Kinder bei.

### Wie setzen Sie das in der Praxis um?

Wir kooperieren deutschlandweit mit zahlreichen Schulen und Kindertagesstätten, die unsere bewegungspädagogischen Ansätze in ihren Tagesablauf einbauen. Sie erhalten Boxen mit auf die jeweilige Altersgruppe abgestimmten Spiel- und Sportgeräten sowie Aktionskarten für den täglichen Gebrauch. Mehrere Workshops und ein Aktionstag pro Einrichtung führen das Personal in unser Konzept ein. Damit sich die Kinder auch privat weiter schlau bewegen, holen wir die Eltern frühzeitig ab. Mit unserer Elternbroschüre und vielen digitalen Inhalten können sie die Spiele und Übungen zu Hause und in der Natur fortführen.

## Richtigstellung

*In unserer März-Ausgabe haben wir fälschlicherweise geschrieben, dass die Alten- und Servicezentren des Münchner Roten Kreuzes sämtliche Programmpunkte kostenlos anbieten. Das stimmt nicht. Zwar können die Besucher an vielen Aktivitäten gebührenfrei teilnehmen, einige sind jedoch mit einem – wenn auch meist geringen – Kostenbeitrag verbunden. Erkundigen Sie sich bei Interesse am besten vor Ort im ASZ Ihres Stadtviertels. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten Sie gern.*

## Haltung zeigen gegen Rassismus



*Die Internationalen Wochen gegen Rassismus der UN, die alljährlich im März stattfinden, rufen mit vielfältigen Aktionen verschiedener Beteiligter zur Solidarität mit den Gegnern und Opfern von Rassismus auf. Auch das Alten- und Servicezentrum Freimann zeigte Flagge und war mit einem Infostand vertreten. Vom Schüler bis zur Seniorin standen dort Menschen aller Generationen für Menschenrechte ein. Bunt und belebt war ihr Stand, sodass sie sich mit vielen Passanten austauschen konnten.*

## ZAHLE DES QUARTALS

Rund

# 50000

*... Menschen in Bayern haben im vergangenen Jahr zum ersten Mal Blut gespendet. Auch die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des Münchner Roten Kreuzes organisierten zahlreiche Blutspende-Termine und betreuten Erstspender.*



Bei sechs Spielen der Fußball-EM kämpfen die Mannschaften in der Münchner Arena um den Sieg. Zudem lädt während des gesamten Turniers eine Fanzone im Olympiapark mit drei Riesenscreens zum Public Viewing ein. Der Sanitätsdienst des Münchner Roten Kreuzes begleitet die Veranstaltungen.

Foto: BRK-KV München-Pasing



Fotos: BRK-KV München/  
Anselm Steininger



# Anpfiff

## eines zweiten Sommermärchens

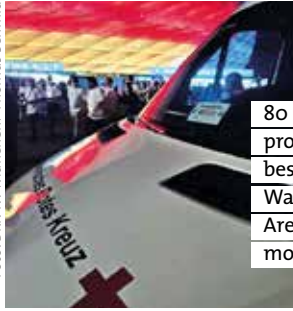
**S**chon gleich beim Eröffnungsspiel der EURO 2024 am 14. Juni blickt die Fußballwelt auf München. Um 21 Uhr trifft in dem dann in „Fußball-Arena“ umbenannten Fröttmaninger Stadion die deutsche Nationalmannschaft auf das schottische Team. Mit drei weiteren Vorrundenspielen, einem Achtel- und einem Halbfinale geht es bis 9. Juli weiter. Stets am Spielfeldrand: die Teams des Sanitätsdienstes vom Münchner Roten Kreuz, die außerdem im Inneren des Stadions mehrere Wachen besetzt halten und für die VIP-Tribüne verantwortlich sind. Vom leichten Unwohlsein bis zum Herz-Kreislauf-Stillstand reichen erfahrungsgemäß die Einsätze bei den Fußballfans. Doch auch wenn ein Spieler medizinische Hilfe benötigt, ist das Rote Kreuz zur Stelle. Zwar kümmern sich die medizinischen Fachleute der Mannschaften um Muskel-, Haut- und Knochenverletzungen, nachdem die Rotkreuz-Tragenteams bei Bedarf den Spieler vom Rasen transportiert haben. Wenn es jedoch um andere gesundheitliche Notfälle geht, sind die Sportmediziner oft froh, dass notfallerprobte Einsatzkräfte vor Ort sind, die sich mit Extremsituationen auskennen. 80 Helfer pro Spieltag, darunter fünf Notärztinnen bzw. -ärzte, besetzen die Wachen und bilden mobile Teams. Zahlreiche Rettungs- und Transportfahrzeuge stehen ebenfalls bereit.

Während der vier EM-Wochen wird aber auch der Olympiapark zum Hotspot der Fußballanhänger. Eine riesige Fanzone am Olympiasee lädt täglich ab 13 Uhr zum kostenlosen Public Viewing ein. Drei Riesenscreens zeigen jedes Spiel; allein die Leinwand auf dem See misst 120 Quadratmeter. Zwei weitere stehen am Theatron und auf dem Hans-Jochen-Vogel-Platz. Ein Bühnenprogramm mit unterschiedlichen Showacts beglei-

Fotos: BRK-KV München/  
Anselm Steininger



Foto: BRK-KV München/Thomas Schmid



80 Einsatzkräfte  
pro Spieltag  
besetzen die  
Wachen in der  
Arena und bilden  
mobile Teams.

tet die Spiele. Je nach Begegnung wird die Besucherzahl variieren. Mit täglich bis zu 18 Einsatzkräften, vom Mittag bis teilweise kurz vor Mitternacht, kümmert sich das Münchner Rote Kreuz um verletzte oder erkrankte Besucher. Zusätzlich halten sich während der EM-Wochen diverse Schnelleinsatzgruppen in ganz München in Bereitschaft. Bereits Monate im Voraus hat sich das Rote Kreuz mit seinen Einsatzkräften während mehrerer Großübungen auf mögliche Notfallszenarien während der EM vorbereitet – u. a. in Kooperation mit den anderen Münchner Hilfsorganisationen, Feuerwehr und Polizei.

Hunderttausende Menschen mehr als sonst halten sich während der EM-Spiele in der Landeshauptstadt auf. Das wirkt sich auch auf das Einsatzaufkommen des Rettungsdienstes aus. Daher steht der Rettungsdienst des Münchner Roten Kreuzes mit einer umfangreichen Zusatzvorhaltung bereit. Zusätzliche

Kräfte sind rund um die Uhr im Dienst und besetzen zusätzliche Rettungswagen und Krankentransportfahrzeuge.

Eine Besonderheit liegt für die Einsatzplanung darin, dass nahezu zeitgleich im südlichen Bereich des Olympiaparks das Tollwood-Sommerfestival seine Pforten öffnet. Auch hier stellt der Kreisverband den Sanitätsdienst. Doch was für die Verantwortlichen eine doppelte Herausforderung darstellt, ist für die Münchner und ihre Gäste ein zweifaches Vergnügen: Denn was gibt es Schöneres, als nach dem Schlusspfeif eines spannenden Matches gemütlich durchs Grüne zum Markt der Sinne, zu Imbissständen mit Leckereien aus aller Welt oder einem Popkonzert im Musikzelt zu schlendern?

Anzeige

**SW//M**

Der Puls unserer Stadt

Arbeitszimmer 14:54 Uhr

**M / Wasser: Damit Alfons natürlich auf Touren kommt.**

München ist, was wir draus machen.

Mehr erfahren:  
[www.swm.de/wasser](http://www.swm.de/wasser)



## ***Viel mehr als nur ein Job***

*Das Münchner Rote Kreuz ist kein Arbeitgeber wie jeder andere. Die Mitarbeitenden leisten tagtäglich etwas äußerst Sinnvolles und sehen sich als eine große „Rotkreuz-Familie“. Welche ideellen und materiellen Vorteile bietet der Kreisverband außerdem?*



Foto: Sascha Kletzsch

## Zwei zusätzliche Regenerationstage pro Jahr

**Steffi Wolf** ist als Abteilungsleiterin der Offenen Sozialarbeit zuständig für die Kindertagesstätten, die Angebote für Jugendliche, die Migrationsberatung und die Offene Altenhilfe.

„Die Mitarbeitenden in unseren vielen Projekten, die über das gesamte Stadtgebiet verteilt liegen, sind extrem gut vernetzt. Die engagierten, interkulturellen Teams legen Wert auf übergreifende Teamsitzungen – und dies mehrmals im Jahr. Dabei kann sich jeder einbringen. Flache Hierarchien sowie ein gutes Miteinander sind uns allen sehr wichtig. Jeder steuert bei, was er an Kompetenzen mitbringt. Unser gutes Arbeitsklima führt zu exzellenten Entwicklungsmöglichkeiten. Wir unterstützen die Ambitionen des Einzelnen mit einem umfassenden Fortbildungsangebot und fördern interne Bewerbungen, wenn eine Leitungsfunktion neu zu besetzen ist. Dabei sind die Möglichkeiten, von einem Bereich in den anderen zu wechseln, grundsätzlich da: Wer zum Beispiel beim Münchner Roten Kreuz als Sozialpädagogin in einer Kita angefangen hat, kann durchaus später in ein Alten- und Servicezentrum, ein Jugendprojekt oder die Migrationsberatung wechseln.“

Ein weiterer Vorteil sind unsere schönen Arbeitsplätze. Unsere Einrichtungen liegen in der Nähe von wichtiger Infrastruktur, sind mit dem ÖPNV gut zu erreichen und modern ausgestattet. Wir schauen ständig, dass wir weiter wachsen, und setzen bei der Standortwahl für neue Projekte modernste Standards um. Ebenfalls attraktiv: Neben 30 Urlaubstagen bieten wir im sozialen Bereich zwei zusätzliche Regenerationstage pro Jahr.“

## Flexible, langfristige Jahres-Dienstplanung



Foto: Sascha Kletzsch

**Sönke Lase**, Leiter des Rettungsdienstes:

„Unsere Einsatzkräfte arbeiten für den Marktführer im Münchner Rettungsdienst. Sie profitieren von unseren 13 Rettungswachen in Stadt und Landkreis, die größtmögliche Flexibilität bei der Wahl der Örtlichkeit im Einsatzdienst bieten. Unsere flexible Diensterteilung basiert auf einer langfristigen Jahresplanung, sodass unsere Einsatzkräfte ihre Freizeitaktivitäten organisieren können. Soweit möglich, berücksichtigen wir individuelle Bedürfnisse und bleiben im Dialog.“

Als Rotes Kreuz bieten wir bewährte und zuverlässige Strukturen. Zudem arbeiten wir ständig an der Optimierung von Abläufen und der Entwicklung neuer Ausstattung – daher blicken unsere Einsatzkräfte bei uns in die Zukunft ihres Berufes. Modernstes Equipment begleitet ihren Arbeitstag. Das hohe und abwechslungsreiche Einsatzaufkommen erfordert ihre ganze fachliche Kompetenz. Auch unser Portfolio entwickeln wir ständig weiter, zum Beispiel sind unsere Kompetenzwachen für den Intensiv-Inkubatortransport, für die wir Interessenten eine spezielle Schulung anbieten, äußerst beliebt.

Eine strukturierte, umfassende Einarbeitung gibt den Mitarbeitenden Ablaufroutine vom ersten Tag an. Dabei haben erfahrene Ansprechpartner auf allen Ebenen und ein rund um die Uhr erreichbarer Koordinator stets offene Ohren für ihre Belange. In regelmäßigen Wachsitzungen und Mitarbeitergesprächen freuen wir uns über Ideen und Anregungen. Logistik, Fuhrpark-Management, eine eigene Kfz-Werkstatt u. v. m. unterstützen die Einsatzkräfte. Nach belastenden Einsätzen bieten sich auf Wunsch die Kollegen der Psychosozialen Notfallversorgung als erfahrene Gesprächspartner an.

Das faire Gehalt ist an den BRK-Tarifvertrag gebunden. Dieser beinhaltet zudem Sonder-, Feiertags- und Nachtdienstzulagen, Einspring-Prämien sowie Jahressonderzahlungen.“

## Verschiedene Zulagen



Foto: BRK-KV München

**Francesca Mezzadri**, Referatsleitung Kita:

„Das Rote Kreuz ist eine riesige internationale Familie. Wir arbeiten in multikulturellen Teams und werden damit der Vielfalt unseres Kita-Alltags optimal gerecht. Dabei agieren die Führungskräfte auf Augenhöhe mit den Mitarbeitenden. Kita-Leitung, Gruppenleitungen, Erzieher und Erzieherinnen, Kinderpfleger und -pflegerinnen sowie die Freiwilligen verstehen sich als Team. Wir reflektieren gemeinsam und denken im Austausch über Verbesserungen nach. Die meisten Themen gestalten die Mitarbeitenden selbst und arbeiten sie aus – das ist explizit gewünscht. Dabei nutzen wir zuerst unsere Rotkreuz-eigenen

Kompetenzen: So konnten wir schon oft einen Erste-Hilfe-Kurs für Kleinkinder anbieten; ein Tatütata-Fest oder ein Teddy-Krankenhaus hat vermutlich auch nur das Rote Kreuz.

Als Arbeitgeber begegnen wir den Menschen mit Offenheit und Wertschätzung. Man kann sich einbringen, lernt aber auch von den anderen. Es ist eine ausdrückliche Haltung bei uns, dass sich alle weiterentwickeln und unseren Arbeitsplatz optimieren können. Eine professionelle Fachberatung unterstützt mit einem neutralen Blick von außen und entwickelt bei Bedarf gemeinsam mit den Teams neue Konzepte für Abläufe, die sie noch optimieren können. Hinzu kommen interessante Fortbildungsangebote, online oder in Präsenz. Im Kita-Bereich zahlen wir eine München-Zulage, eine Kinderzulage, eine arbeitsmarktpolitische Zulage und einen Fahrtkostenzuschuss. Wir unterstützen nach Möglichkeit bei der Wohnungssuche bzw. bieten eigene Dienstwohnungen an.“

Foto: BRK-KV München



## **Coaching und Deutschunterricht**

**Rudolf Scheibenzuber** leitet den Bereich Bildung – die Rotkreuz-Akademie mit der Notfallsanitäterschule und der Pflegeschule.

„Mensch zu sein, das ist in einem sozialen Beruf sehr wichtig. Eine Ausbildung ist ein entscheidender Teil der persönlichen Entwicklung. Deshalb vermitteln wir in unseren Schulen nicht nur fachliche Theorie und praktische Fähigkeiten, sondern bieten auch Coaching-Formate zu den verschiedensten begleitenden Themen an: Was hilft gegen Prüfungsangst? Welche – oft seit der Kindheit verinnerlichten – Glaubenssätze können das Lernen negativ beeinflussen? Wie geht man mit Druck aus dem Elternhaus um? Wie begegnet man frustrierenden Erfahrungen beim Lernen, lernt effektiver? Was fördert die Konzentration? Aber es geht auch um grundsätzliche Erfahrungen, zum Beispiel: Was macht dich als Mensch aus? Drei Lehrpersonen an unseren Schulen haben dafür extra eine Zusatzausbildung absolviert. Zu Beginn eines Schuljahrs stellen wir diese Angebote vor, die Coachings

finden in der Gruppe oder als Einzelberatung statt. So können wir unsere Azubis auf ihrem Lebensweg adäquat begleiten. Bei den Schülern kommt das sehr gut an, viele Themen fragen sie aktiv nach.

Ein weiterer wichtiger Aspekt sind Deutschkenntnisse. Unsere Schüler, vor allem die an der Pflegeschule, entstammen unterschiedlichen Kulturen. Zwar haben sie am Ende ihrer Deutschkurse das B2-Level geschafft, aber im medizinischen Bereich genügt das nicht. Daher bieten wir an der Pflegeschule zusätzlichen Deutschunterricht an.

Ein Viertel unserer Betreuungsleistung bezieht sich auf Schulsozialarbeit und Soft Skills jenseits des Fachunterrichts. Dafür bleiben wir Lehrpersonen am Abend gern auch länger. Denn die Marke Rotes Kreuz steht dafür, anderen zu helfen.“

Foto: BRK-KV München



## **Fokus auf Diversität**

**Sonja Giel** leitet das Pflegemanagement der Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in der Geschäftsstelle sowie der beiden Senioreneinrichtungen des Münchner Roten Kreuzes: „Haus Alt-Lehel“ in der Stadtmitte und „Haus Römerschanz“ in Grünwald.

„Wir versuchen bestmöglich, auf die private Lebenssituation unserer Kräfte einzugehen, also die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben zu unterstützen und Urlaubsregelungen familienfreundlich zu gestalten. In einer persönlichen Krisensituation, etwa bei Krankheit eines Angehörigen, suchen wir gemeinsam nach einer individuellen Lösung und machen alles möglich, um die Mitarbeitenden zu unterstützen.

Der Fokus beim Roten Kreuz liegt auf Diversität. Wir schaffen ein Arbeitsumfeld ohne Rassismus und Diskriminierung. Jeder kann so sein, wie er ist, und wird respektiert. Vor einem Jahr hat das Bayerische Rote Kreuz die „Charta der Vielfalt“ unterzeichnet. Daher legen auch wir in der Altenpflege großen

Wert auf Vielfalt und Chancengleichheit bei unserem Personal. Toleranz, Respekt und eine gute Kommunikation sind für uns als Arbeitgeber sehr wichtig. Das wird hier gelebt und anhand zahlreicher Projekte unterstützt.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Förderung unserer Mitarbeitenden: Durch vielfältige und anspruchsvolle Fortbildungen, u. a. an unserer Rotkreuz-Akademie, verbessern wir ständig die Qualität unserer Leistungen. Auch diese Angebote motivieren unsere Pflegekräfte. Daneben bieten wir ihnen interessante Perspektiven, falls sie sich für eine Führungsaufgabe interessieren. Für Fort- und Weiterbildungen werden sie freigestellt. Interessant ist sicher auch unsere Einspring-Prämie, die wir allen Pflegekräften zahlen, die kurzfristig einen Dienst übernehmen.“

## ➤ **Davon profitieren bereichsunabhängig alle Mitarbeitenden beim Münchner Roten Kreuz**

- Das Münchner Rote Kreuz blickt auf eine 150-jährige Geschichte zurück und bietet die **hohe Arbeitsplatzsicherheit** eines verlässlichen Arbeitgebers. Der Verband ist stolz darauf, wenn Mitarbeitende lange in der Organisation bleiben.
- Das Rote Kreuz ist eine der größten Hilfsorganisationen der Welt. Die Tätigkeit beim Kreisverband München macht die Mitarbeitenden zum Teil einer weltumspannenden Idee – der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung. Weltweit sind die **Grundsätze** der Arbeit dieselben: Menschlichkeit, Unparteilichkeit, Neutralität, Unabhängigkeit, Freiwilligkeit, Einheit, Universalität. Beim jährlichen **Willkommenstag** haben alle Neuzugänge die Möglichkeit, die Organisation, sämtliche Bereiche und viele interessante Kolleginnen und Kollegen in zwangloser Atmosphäre kennenzulernen.
- Beim Münchner Roten Kreuz lautet das Motto „**Du kannst etwas bewegen – mit Empathie und Engagement.**“ Freiwillige, Praktikanten, Auszubildende und Angestellte folgen ihrer Berufung.
- **Mobiles Arbeiten, Gleitzeit, Eltern- und Familienpflegezeit** ermöglicht der Kreisverband, wo immer es einzurichten ist.
- Die Mitarbeitenden des Münchner Roten Kreuzes erhalten eine **tarifliche Vergütung** nach dem Haustarifvertrag des Bayerischen Roten Kreuzes.
- Die fest angestellten Mitarbeitenden des Münchner Roten Kreuzes bekommen **Urlaubs- und Weihnachtsgeld** sowie eine vollständig arbeitgeberfinanzierte **betriebliche Altersvorsorge**.
- Jedes Jahr wird zu einem **Sommerfest**, der **Weihnachtsfeier** und einem **Betriebsausflug** eingeladen.
- Alle Rotkreuz-Mitarbeitenden und -Helfenden können die beiden **Berghütten** des Münchner Roten Kreuzes im Suttengebiet bei Rottach-Egern kostengünstig nutzen.
- Der **EGYM-Wellpass** berechtigt zur Nutzung von über 8000 Wellness- und Sportangeboten diverser Partner mit nur einer Mitgliedschaft zu sehr günstigen Beiträgen. Für Partnerinnen und Partner gibt es ebenfalls Ermäßigungen.
- Alle Mitarbeitenden des Kreisverbandes erhalten Zugang zu **Vorteilsportalen** mit zahlreichen Rabatten und Vergünstigungen.



Foto: iStock.com/MicroStockHub

Die „Stellenbörse“ auf [www.brk-muenchen.de](http://www.brk-muenchen.de) informiert über freie Stellen und ermöglicht die direkte Bewerbung (gern auch initiativ).

**Das Münchner Rote Kreuz sucht auch engagierte Azubis:**

- zum Notfallsanitäter (m/w/d)
- zur Pflegefachperson
- als Kaufleute fürs Büromanagement

# Ein Spaziergang durchs Glockenbachviertel

Zwar ist das Stadtviertel nach dem Glockenbach benannt, aber nur noch der Westermühlbach fließt oberirdisch. Auch darüber hinaus hat sich viel verändert. Raten Sie mit!

## Neuer Name

Außerhalb der Münchner Stadtmauer, vor dem Sendlinger Tor, war von Ende des 15. bis Ende des 17. Jahrhunderts ein Gießhaus in Betrieb, das auch Glocken herstellte. So erhielt der daneben fließende Bach den Namen Glockenbach. Auch die Glockenstraße ging auf die Gießerei zurück – seit 1897 heißt sie jedoch anders:

- a) Pestalozzistraße
- b) Müllerstraße
- c) Thalkirchner Straße

## Neue Nutzung

Über den Westermühlbach verschifften noch bis Ende des 19. Jahrhunderts Flöße zahlreiche Handelsgüter in die Isarvorstadt. In dem weitläufigen Hafenviertel mit zwei Floßländern war derart viel Verkehr, dass München zum größten Floßhafen Europas avancierte. Dort, wo in der Oberen Lände einst fleißig verladen wurde, befindet sich heute:

- a) Ein mittlerweile zu Wohnzwecken umgebautes Heizkraftwerk der Stadtwerke
- b) Die Grünanlage „Am Glockenbach“
- c) Der Parkplatz des Alten Südfriedhofs

## Neue Idee

Die leerstehenden Gebäude in der Müllerstraße 2–6 wandelte eine Initiative in das „Bellevue di Monaco“ um, eine Unterkunft für Geflüchtete mit Café, Beratungs- und Kulturangeboten. Die Attraktion des Komplexes ist jedoch auf dem Dach des Hauptgebäudes zu finden – nämlich:

- a) Ein Bolzplatz
- b) Ein Start- und Landeplatz für autonome Flugtaxis
- c) Die Fülle an Fahnenmasten mit den Flaggen aller Nationen, aus denen die Bewohner stammen

## Neue Farben

Demnächst soll eine Einrichtung die queere Vielfalt aufgreifen, die im Glockenbachviertel besonders zu beobachten ist. Sie wird demnächst in Regenbogenfarben gestaltet. Um welche Örtlichkeit handelt es sich?

- a) Um die Kirche St. Maximilian
- b) Um die U-Bahn-Station Fraunhoferstraße
- c) Um das Arena-Kino

Lösungen: a, b, a, b



**„Hier ist ein Unfall passiert!“**



Foto: iStock.com/Tetiana Lazunova

*Ist in einem medizinischen Notfall schnelle Hilfe gefragt, sollte der Notruf so präzise wie möglich erfolgen. Oft das größte Problem ist dabei die Angabe des Standorts.*

**E**reichen Sie als Erster einen Notfallort, haben die Stelle abgesichert, sich ein Bild der Lage gemacht und die dringendsten Erste-Hilfe-Maßnahmen vorgenommen, ist das Absetzen eines Notrufs der nächste Schritt. Über die 112, den sogenannten Euro-Notruf, erreichen Sie in ganz Europa kostenlos eine Leitstelle in der Nähe, die je nach Meldebild Rettungsdienst, Polizei oder Feuerwehr zum Notfallort schickt.

#### **Was soll man sagen?**

Bei einem Notruf gilt die „5W“-Regel, also:

- › Wo ist der Notfall eingetreten?
- › Was ist passiert?
- › Wie viele Personen sind erkrankt oder verletzt?
- › Welche Symptome oder Verletzungen sind sichtbar?
- › Warten auf Rückfragen: Wer ruft an? Welche Anfahrtsoptionen bieten sich für die Retter? Kann man den Notfallort überhaupt mit dem Fahrzeug erreichen? etc.

#### **Und wenn man kein Netz hat?**

Für Handyverträge in Deutschland stehen drei Anbieter zur Verfügung: Telekom, Vodafone und Telefónica/O<sub>2</sub>. Sollten Sie am Notfallort in Ihrem Netz keinen Empfang haben, tippen Sie trotzdem die 112 ein – Ihr Handy wählt sich bei einem Notruf automatisch in das der drei Netze ein, das vor Ort am stärksten ist. Dies gilt allerdings nicht für den Polizei-Notruf 110. Ist keines der drei Netze verfügbar, befinden Sie sich in einem totalen Funkloch. Die sind in Deutschland mittlerweile sehr selten. Daher hilft es meistens, ein paar Hundert Meter zu laufen. In der Regel sind Sie dann bald wieder auf Empfang.

Ein Notruf in einem anderen Netz als dem Ihres Handyvertragspartners funktioniert nur mit SIM-Karte. Dies wurde eingeführt, um den Anruf zurückverfolgen zu können und Missbrauch möglichst zu vermeiden. Früher konnte man auch von einem Mobiltelefon ohne Netzvertrag, SIM-

Karte, PIN oder Guthaben einen Notruf absetzen. Dies funktioniert schon seit einigen Jahren nicht mehr, auch wenn sich die Falschinfo immer noch vielfach im Internet finden lässt.

#### **Was tun, wenn man nicht weiß, wo man sich genau befindet?**

Man fährt irgendwo zwischen zwei Städten auf der Autobahn, als man ein Fahrzeug in der Leitplanke entdeckt, oder ist im Wald auf einen erkrankten Wanderer gestoßen. Wie soll man der Leitstelle erklären, wohin sie den Rettungswagen schicken soll? Vor wenigen Jahren haben die Leitstellen in Deutschland ihre Technik einem neuen Notrufsystem angepasst, das von fast allen Smartphones hierzu-lande automatisch die Standortdaten erfasst. Ab der Android-Version 4 oder beim iPhone ab Version 13.3 kann die Rettungsleitstelle automatisch den Notfallort ermitteln. Man muss dazu keine App installieren und keine Zusatzfunktion freischalten. Die Ortung erfolgt über das GPS-Signal des Handys, über WLAN-Hotspots oder Funkmasten in der Umgebung (auch wenn dies am Handy deaktiviert wurde). Die Funktion wird nur bei einem Notruf über die 112 aktiviert und ist von der Leitstelle aus Datenschutzgründen nur 60 Minuten lang abrufbar. Die automatische Standortübermittlung funktioniert übrigens auch bei einem Notruf aus dem Festnetz. So spart die Technik unter Umständen lebensrettende Zeit.

## „Ganz wunderbare Reaktionen“

Die Konzertpianistin Elzbieta Venturi und der ehemalige Krankenpfleger Friedrich Then bereichern mit ihrem „Lyriksalon“ – poetischen Texten zu Klaviermusik – das Programm des Alten- und Servicezentrums Maxvorstadt.



Fotos: Stefan Schumacher



Was das Repertoire angeht, sind Elzbieta Venturi und Friedrich Then für alles offen. Perlen der Klassik von Mozart und Beethoven nehmen sie ebenso auf wie „Peter und der Wolf“, den „Karneval der Tiere“ und den „Kleinen Prinzen“. Auch weit ins Unterhaltungsgenre dringen die international aktive Konzertpianistin und ihr Bühnenpartner, der zur Klaviermusik passende Texte vorträgt, vor: Bekannte Schlager und Gassenhauer wie die „Berliner Luft“ lassen ihre betagten Zuschauer leise mitsummen oder im Takt klatschen. Und wer Geburtstag hat, bekommt ein Ständchen. Vor allem während der Pandemie-Jahre sollte der „Lyriksalon“ dem Publikum in den Alten- und Servicezentren etwas Aufmunterndes darbieten, einen Anlass zum Lachen geben.

Geboren in Warschau, lernte Elzbieta Venturi ihr Metier an der örtlichen Musikhochschule. Nach dem Abschluss blieb sie zunächst dort und gab neben ihrem Lehrauftrag für Kammermusik zahlreiche Konzerte im In- und Ausland. Ab Mitte der 70er-Jahre führte sie der Weg nach Venezuela, wo sie als Pianistin des symphonischen Orchesters in Caracas und Klavierbegleiterin der Meisterkurse sowie internationaler Wettbewerbe arbeitete. In Südamerika lernte sie ihren späteren Ehemann, einen Deutschen, kennen und folgte ihm 1985 nach München. Mit Auftritten in Deutschland setzte sie ihre Laufbahn als Konzertpianistin fort.

Friedrich Then ist gelernter Krankenpfleger, fährt heute Taxi und arbeitet nebenbei als Übersetzer chinesischer Texte. Der Umgang mit Worten ist ihm daher vertraut, und der frühere Kontakt zu – oft älteren – Patienten hat ihn im artikulierten Sprechen geschult. Als Elzbieta Venturi ihn fragte, ob er ihre Darbietungen am Klavier vor Publikum mit lyrischen Texten begleiten wollte, traute er sich die Aufgabe grundsätzlich zu. Außerdem war da sein Faible für jede Art von Poesie und Literatur. Zur Sicherheit wollte er seine Vortragsfähigkeiten aber erst einmal bei einer Generalprobe mit Verwandten und Bekannten testen. Die Rückmeldungen waren ermutigend, und so wurde er Teil des „Lyriksalons“.

Im Jahr 2010, kurz nach Eröffnung des Alten- und Servicezentrums Maxvorstadt, war Elzbieta Venturi auf die Leitung zugegangen und hatte ihre Idee, die Besucher mit Klaviermusik und passender Poesie zu unterhalten, vorgestellt. Sogleich wurden Mittel bereitgestellt, um ein Klavier anzuschaffen. „Ausreichend große Räume, die auch akustisch geeignet sind, und ein Klavier gibt es nicht überall“, begründet die Pianistin, warum sie sich zunächst an ein ASZ gewandt hat. Friedrich Then ergänzt: „Das Drumherum muss stim-

men. Unser Raum steht uns sogar für die Proben offen. Wir wurden hier von Beginn an wertgeschätzt.“ Allerdings fanden die beiden bald heraus: Betagte Menschen sind ein spezielles Publikum. „Ab und zu nickt während unserer Aufführung jemand ein“, merkt Friedrich Then schmunzelnd an. „Aber die meisten sind voll dabei und genießen das Gefühl, weiterhin an kulturellen Angeboten teilnehmen zu können – auch wenn ein Opernbesuch für manche mittlerweile zu anstrengend ist.“ Daher achtet das ASZ darauf, die Anmeldung möglichst niedrigschwellig zu ermöglichen, also persönlich oder telefonisch statt online.

Einmal im Vierteljahr sind Elzbieta Venturi und Friedrich Then im Programm des ASZ Maxvorstadt vertreten. Hinzu kommen Auftritte in anderen Münchner Alten- und Servicezentren, aber auch kirchlichen Einrichtungen – alles ehrenamtlich. Der Reiz ihrer Darbietungen, so Friedrich Then, liege in der Dramaturgie, also dem Wechsel zwischen ernst und heiter. „Auf eine Passage über den Tod muss was zum Lachen folgen“, ist seine Erfahrung. Und dann merke man: „Die Zuhörer haben das lyrische Bild verstanden. Sie gehen mit und schätzen unsere Auswahl.“ Elzbieta Venturi fügt an: „Da ergeben sich ganz wunderbare Reaktionen. Wenn wir zusammen lachen, sind wir in diesem Moment eine verschworene Einheit.“ „Dadurch bekommen wir unheimlich viel zurück“, erklärt ihr Bühnenpartner das gemeinsame Engagement.

Mit ihrem „Lyriksalon“ erreichen sie quasi nebenbei für das ASZ völlig neue Zielgruppen: Menschen, die bislang noch nicht in der Einrichtung waren, nach dem Erstkontakt aber oft Interesse auch an anderen Angeboten aus dem vielfältigen Programm zeigen. Sobald Friedrich Then in den Ruhestand tritt, wollen sie ihr Portfolio noch breiter aufstellen. Viele Anregungen aus dem Publikum warten noch auf Umsetzung, Texte der Autorin Elke Heidenreich zum Beispiel. Geschichten über Bäume. Oder heitere Gedichte rund um „Liebe, Ehe und andere Lebenskrisen“, wie Friedrich Then ausführt. Die beiden sind sich einig: „Wir haben noch viel vor!“

nicht durch zwei teilbar	↘	also, folglich (lat.)	braten	Camping-behau-sung	Greif-vogel-ab-richter	↘	grob, unge-nobelt	fernab	↘	schlech-te Gegen-leistung
Edelpelz	→				Sport-platz, Stadion	→				
größte Insel der Erde	→			14						meist ungiftige Schlange
Ringel-wurm, Blut-sauger	→	8			zur Haut gehörend (Med.)	→	2			
	→				Schutz-damm am Meer	→	Abk.: Leiten-der Notarzt			13
Zuruf beim Trinken		längliche Verflechtung (Schall-platte)		Schaden, Fehler	→				1	
zweiter Hals-wirbel, Axis	→						Kinder-lähmung (Kurzw.)		Teil des Stuhls	
	→	6		Opern-haus in Mailand		brasil. Fußball-star † 2022	11			
Alkaloid in Tee-blättern, Koffein	Luft-fahrt		mehr-mästiges Segel-schiff		4					
Verwün-schung	→			15		fast		Unter-arm-knochen		schmäler Durch-lass
	→	17	griech. Jagd-göttin		Honig produ-zierendes Insekt	→				
span.: los!, auf!, hurra!		Lungen-bläs-chen	→							7
	→	3			Stadt in Nord-frank-reich		Tadel, Verweis		franz. Schrift-steller-familie	
Aussatz (Med.)		Körper-aus-schei-dung		Brief-be-ginn	→			9		
Gattin	→	16						Kanton der Schweiz		Abk.: Acetyl-salicyl-säure
Spei-cherart (Com-puter)	→			schmerz-haftes Glieder-reißen	→	5				
Heide-kraut	→					grüne, in Halmen wachsende Pflanze		12		
kurz für: in das	→		10	unteres Ende der Wirbel-säule	→					



## Bücher mit Ideen und Tipps für den Alltag 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](mailto:mib-raetsel@brk-muenchen.de). Einsendeschluss ist der 30. Juni 2024. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Vergessen Sie daher nicht, Ihre Adresse anzugeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Diesmal gibt es 5 Bücher „Life Hacks. 1000 Tricks, die das Leben leichter machen“ zu gewinnen.**

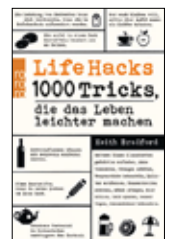


Foto: Rowohnt

**DAS LÖSUNGSWORT LAUTET:**

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



Ricarda Oyamendan musste den Badeunfall eines kleinen Mädchens an einem Münchner See miterleben. Daraufhin buchte sie gleich einen Schwimmkurs für Samuel und seine Schwester.

*„Die Kinder freuen sich drauf!“*



*Seit drei Jahren verfolgt die Münchner Wasserwacht bei einigen Kinderschwimmkursen ein neues Konzept: Die Ausbilder binden die Eltern intensiv ein, sodass diese mit ihren Sprösslingen ein effizientes Lernteam bilden, sie individuell motivieren und auch außerhalb des Kurses zum Üben anleiten. Kompakt und schnell führen die Eltern-Kind-Schwimmkurse zum Erfolg.*

Fotos: Jan Greune

**D**as Abduschen mit kaltem Wasser geht an diesem schon recht frischen Spätsommerabend im Unterhachinger Freibad überaus schnell. Hastig ist auch der anschließende Lauf durch die kühle Luft zum Schwimmbecken. Doch beim Reinrennen in die türkisblaue Unendlichkeit kommt Freude auf, denn das Wasser empfängt die Kursteilnehmer mit angenehmen 24 Grad. Und schon sind die Kinder mit großem Eifer dabei, klemmen sich ihre Schwimmnudel unter den Oberkörper und bewegen Arme und Beine so, wie sie es gestern, am ersten Tag ihres Eltern-Kind-Schwimmkurses, gelernt haben. Immer an ihrer Seite: ein Elternteil, der eine eigene Anleitung als Begleitung erhalten hat.

„Die Eltern sind für das Kind wie ein Personal Trainer“, sagt Alexander Heigl von der Unterhachinger Wasserwacht. „Es wird sofort korrigiert, wenn es die Bewegungen nicht korrekt ausführt, und motiviert, sobald Fortschritte erkennbar sind. Dadurch lernt es viel schneller.“ Nur fünf Abende, aufeinanderfolgend in einer Woche, dauert der Eltern-Kind-Schwimmkurs der Wasserwacht. Nach diesem Intensivprogramm bewegen sich in der Regel alle Kinder sicher im Wasser. 46 Prozent machen am letzten Tag sogar ihr „Seepferdchen“ – fast alle anderen noch im Jahr des Kurses. „Sie trainieren mit den Eltern weiter und kommen dann fürs ‚Seepferdchen‘ wieder zu uns“, hat Alexander Heigl beobachtet. Die wenigen Kursstunden sind nicht nur für die Familien von Vorteil, in denen vielfach beiden Eltern neben ihrem Beruf wenig Zeit bleibt und der Nachwuchs nach Kindergarten oder Schule oft müde ist. Auch die Schwimmausbilder der Wasserwacht profitieren, können sie aufgrund der Kürze doch deutlich mehr Kurse anbieten.

Das Erfolgskonzept war zunächst nur eine Notlösung. Während der Corona-Kontaktbeschränkungen durften sich die Schwimmlehrer den Kindern nicht so weit nähern, dass sie ihre Sicherheit im Wasser hätten garantieren können. Ein Mitglied desselben Haushalts aber schon. Da die Münchner Wasserwacht während der Pandemie auf keinen Fall Schwimmkurse ausfallen lassen wollte, holte sie kurzerhand die Eltern mit ins Becken, quasi als Assistenten. In der Praxis zeigten sich dann viele weitere Vorteile: neben den schnelleren Fortschritten durch die ununterbrochene, individuelle Betreuung etwa die Möglichkeit, die Schwimmbewegungen zu Hause unter elterlicher Anleitung weiter zu üben. Daneben fördert die gemeinsam verbrachte Zeit die Eltern-Kind-Bindung, und das Live-Erlebnis gibt den Eltern Sicherheit für

**Wenn die Kinder  
das erste Mal  
ins Becken springen,  
brauchen die Eltern  
starke Nerven.**



die kommenden Schwimmaktivitäten ihrer Sprösslinge außerhalb des Kurses. Zudem erfahren sie von der Wasserwacht, wie sie ihr Kind am besten motivieren. „Eltern können aber auch Fehler machen“, weiß Alexander Heigl, „etwa Sohn oder Tochter die Badesachen zum Becken tragen, statt zur Selbstständigkeit anzuhalten.“ Die Ausbilder der Wasserwacht vermitteln den Erwachsenen die Kunst, ihren Sprössling auch mal machen zu lassen. Gegen Mitte des Kurses zum Beispiel, wenn die Kinder zum ersten Mal ohne Schwimmmudel klarkommen müssen, hätten viele Mütter oder Väter den Drang, das Kind unter Wasser weiterhin zu stützen. Dabei habe es jetzt die Fähigkeiten, sich allein an der Oberfläche zu halten, auch wenn es mal kurz Wasser schlucke, so Heigl. „Dieser Moment ist für die Eltern ganz schlimm! Der Beschützerinstinkt nimmt dann vielfach überhand.“

Die Wasserwachtler vermitteln den Erwachsenen auch, mit welchen „Tricks“ sie ihr Kind noch mehr fordern können. Anja Heigl, Ehefrau von Alexander und ebenfalls Wasserwacht-Ausbilderin, zeigt gerade einem Vater, wie weit vor seiner Tochter er die Hände aufs Wasser halten soll: Bis dahin kann sie ihre Arme bei der Schwimmbewegung strecken, um noch schneller voranzukommen. Auch dass ihre Finger dabei zusammenbleiben, soll er kontrollieren. Heute, am zweiten Kurstag, ist schon ein bisschen Routine eingekehrt. „Man sieht, wie die Kinder immer mehr durchziehen“, stellt Alexander Heigl fest. „Das ist der Kipppunkt: Die Technik beherrschen sie, jetzt müssen wir an der Ausdauer arbeiten und ihre Kraft trainieren.“

15 Eltern-Kind-Paare nehmen die Wasserwachtler pro Kurs an. „Manchmal können auch die Erwachsenen nicht richtig schwimmen“, erklärt Alexander Heigl. „Wir unterrichten dann beide.“ Da sich die Teilnehmer stets in einer Beckentiefe bewegen, in der die Erwachsenen ohne Weiteres stehen können, ist das kein Problem. Die Großen schämen sich oft, weil sie nicht schwimmen können, und versuchen es zu verschweigen. Den Wasserwachtlern fällt es trotzdem meist schon am ersten Tag auf. Sie intensivieren dann die Unterstützung. Am Ende sind die Eltern genauso stolz wie ihr Nachwuchs, dass sie den Kurs geschafft haben. „Manche Kinder müssen wir erst ans Wasser gewöhnen“, ist Anja Heigls Erfahrung. „Die hatten noch nie einen Spritzer im Gesicht.“ Nicht selten stammten sie aus Familien, in denen Mutter oder Vater eine tiefe Abneigung gegenüber Wasser, gar panische Angst davor entwickelt hätte. Der Vater eines Kindes beispielsweise komme aus Nigeria und habe in seiner Heimat keine Erfahrung mit Gewässern sammeln können. Er fühle sich nicht in der Lage, seinen Sohn

**„Im Kurs sehen wir auch bei vielen Eltern eine große Entwicklung.“**



Mittendrin und ganz nah bei den Teams:  
Die Heigls gucken genau hin und zeigen, wie es  
noch besser klappt.

„Das Schwimmenlernen läuft hier effizienter ab als in konventionellen Kursen“,

ist Familie Löffelmeiers Fazit. Hier Vater Maximilian mit dem sechsjährigen Anton.

ins Schwimmbecken zu begleiten. Daher übernehme ein Wasserwacht-Kollege die Elternrolle. Ricarda Oyamendan, die mit zwei Kindern am Kurs teilnimmt, kennt das Problem: „Mein Mann ist Afrikaner und hat Angst vor Wasser. Ich wollte ihn überreden mitzukommen, aber er schafft das nicht.“ Dabei sei der Kurs „eine ganz tolle Sache“. Die Kinder freuten sich auf die Abende und verlor sich ihre Scheu vor dem Gang ins Becken. Ricarda Oyamendan gefällt die gute Kommunikation der Schwimmlehrer und dass man im Kurs den Spaß mit dem Nützlichen verbinden könne. Ihre achtjährige Tochter Danielle verzeichnet bereits erste Fortschritte: „Ich bin überrascht, wie gut ich heute klarkomme.“ Die Schwimmbewegungen zu lernen, fand sie leicht. Sie und ihr Bruder, der sechsjährige Samuel, hätten sogar noch am Morgen auf dem Bett geübt. Nur ohne Schwimmmudel ins Becken zu gehen, davor hätte sie Respekt.

Der erste Moment ohne Schwimmhilfe sei ein sensibler Zeitpunkt, bestätigt Alexander Heigl. Als noch dramatischer empfinden es viele Eltern, wenn ihr Sprössling zum ersten Mal ohne Nudel vom Beckenrand springt, ebenfalls ein entscheidender Schritt im Übungsprogramm. Dann geht es für das Kind erst mal darum, aus eigener Kraft wieder an die Oberfläche zu kommen und einen bestimmten Punkt zu erreichen, etwa die Leiter oder den im Wasser stehenden Elternteil. Taucht es beim Schwimmen kurz unter, brauchen die Eltern starke Nerven. „Statt das Kind sofort abzustützen, sollten sie ihm lieber die Schwimmmudel reichen“, erklärt Anja Heigl. „Oder es motivieren, per Schwimmbewegungen zum Beckenrand zu gelangen. So wird das Kind selbst aktiv, das ist ein wichtiger Lerneffekt.“ Ihr Mann ergänzt: „Das Kind muss im Notfall seine eigene, machbare Strategie entwickeln, statt darauf zu vertrauen, dass jemand anderes das Problem löst.“ Denn wenn es mal ins

Anzeige

GASTEIG HP8  
Kultur für München

**Festival im HP8**

**MENTAL HEALTH ARTS FESTIVAL**

**20.7. 2024**

**München**

Mit Mitmach-Aktionen, Panels, Konzerten & Diskussionen  
Eintritt frei!

[gasteig.de/mhaf](https://gasteig.de/mhaf)



Fast die Hälfte der Teilnehmenden schafft am letzten Kurstag sogar das „Seepferdchen“.

## ***Geschafft! Nach nur fünf Tagen können sich die Kinder sicher im Wasser bewegen.***

Wasser fällt und die Eltern nicht dabei sind, muss es instinktiv auf die gelernten Schwimmbewegungen zurückgreifen. Insofern arbeiten die Trainer auch intensiv mit so manchem Erwachsenen. „Im Kurs sehen wir bei vielen Eltern ebenfalls eine große Entwicklung.“

Doch an den ersten drei Kurstagen ist die Schwimmnudel eine unverzichtbare Hilfe. Viel besser als ein Schwimmgürtel, der die kleinen Nichtschwimmer leider nicht davor bewahrt, mit dem Kopf unter Wasser zu geraten, und auch sinnvoller als Schwimmflügel, die die Luft verlieren können. Darüber hinaus ist die Nudel ein idealer Stopper der Armbewegung auf Höhe der Schultern. „Schwimmnudel und Tauchring sind alles, was wir brauchen“, meint Anja Heigl. Der Tauchring kommt zum Einsatz, wenn die Schwimmnudel bereits ausgedient hat: Dann tauchen die Teilnehmer den Ring im schultertiefen Wasser vom Beckenboden hoch und üben so für ihre „Seepferdchen“-Prüfung am letzten Kurstag. Auch 25 Meter ohne Pause durchzuschwimmen wird trainiert. Beim Ausdauertraining sind die Eltern ein wichtiger Motivator. In immer größeren Distanzen zum Kind stellen sie sich ins Becken und bilden so eine klare Zielmarke, die es erreichen möchte.

Am meisten motivieren jedoch die immensen Fortschritte, die jedes Kind von Tag zu Tag erlebt. „Was der Aufenthalt im Wasser den Kindern beibringt, ist unglaublich vielschichtig“, sagt Anja Heigl, während sie die Armbewegungen einer Teilnehmerin korrigiert. „So viel könnten wir mit unseren Erklärungen gar nicht vermitteln.“ Diese Erfahrung machte während des Kurses auch Familie Löffelmeier. Mutter Stefanie und Vater Maximilian haben sich mit Anton, 6, und Anna, 4, angemeldet. „In anderen Schwimmkursen kümmert sich ein Schwimmlehrer um acht Kinder“, ist Stefanie Löffelmeiers Erfahrung. „Während ein Kind im Wasser angeleitet wird, sitzen die anderen am Beckenrand und gucken zu – das bedeutet viel Warten und Frieren. Hier läuft es effizienter ab.“ „Das Konzept ist super!“, lobt ihr Mann. „Wir Eltern bekommen immer wieder eine individuelle Anleitung, worauf wir bei unseren Kindern achten sollen. Dann können wir genau das gleich üben.“

Für Ricarda Oyamendan war bei der Kursauswahl besonders wichtig, dass sie ihn neben ihrem Vollzeitjob absolvieren kann. Sie hatte sich fest vorgenommen: „Diesen Sommer ziehen wir das durch!“ Zu groß war die Angst, dass ihren Kindern während der Aufenthalte am Badensee etwas zustoßen könnte. „Letztes Jahr waren wir an einem Münchner See, als ein kleines Mädchen vermisst wurde. Ich sehe heute noch die Großmutter verzweifelt am Ufer herumlaufen und nach ihrer Enkelin rufen. Selbst mal in diese schreckliche Lage zu kommen – das wollte ich auf keinen Fall!“



Alexander und Anja Heigl, beide ehrenamtlich in der Wasserwacht-Ortsgruppe Unterhaching aktiv, sind erfahrene Schwimmlehrer. Das Eltern-Kind-Konzept jedoch war auch für sie eine neue Erfahrung.



# „Eltern bringen ihren Kindern das Schwimmen selbst bei“



Foto: Privat

Die Thannhausener Wasserwacht-Ortsgruppe geht noch einen Schritt weiter als die Münchner Wasserwacht mit ihren Eltern-Kind-Schwimmkursen: Die Studentin **Lara Seyboldt**, ehrenamtliche Helferin bei der Wasserwacht Thannhausen, hat gemeinsam mit den Schwimmlehrern ihrer Ortsgruppe die Broschüre „Selfmade-Schwimmkurs“ entwickelt. Eltern bringen ihren Kindern ganz ohne professionelle Unterstützung das Schwimmen bei.

## Lara, wie ist die Idee zum Selfmade-Schwimmkurs entstanden?

Unsere Idee war, Eltern zu befähigen, ihren Kindern das Schwimmen selbst beizubringen oder gut auf einen Schwimmkurs vorzubereiten. Uns war schnell klar, dass der Weg am besten über eine klassische Broschüre führt. Erklärungen und zahlreiche Illustrationen bieten eine umfangreiche Anleitung für alle, die einem Kind das Schwimmen beibringen wollen. All unser Wissen aus vielen Jahren Schwimmkurs-Praxis steckt darin.

## Worauf basiert euer Konzept?

Kinder können mit viel Freude Schwimmen lernen. Alle Fähigkeiten, die man dazu braucht, kann man auf einfache und spielerische Weise vermitteln. Mit der Wassergewöhnung kann man schon sehr früh beginnen. Das tatsächliche Schwimmen erlernen Kinder am besten ab fünf oder sechs Jahren.

Die Kinder entwickeln auch von sich aus den Wunsch, mehr zu können. Zur zusätzlichen Motivation gibt es einen Schwimmpass und einen Bogen mit Aufklebern, die das Kind nach jedem gelernten Schritt als Belohnung in seinen Schwimmpass kleben kann. Wer sich die Broschüre als PDF herunterlädt, erhält einen Ausmalbogen.

## Und wie gehen die Eltern anhand der Anleitung vor?

Mit einer umfassenden gezielten Wassergewöhnung wird der Grundstein für das Schwimmenlernen gelegt. Beim Toben, Tauchen, Schweben, Gleiten und Springen lernen Kinder die Eigenschaften von Wasser kennen und verlieren ihre Ängste davor. Danach lernen sie das Schwimmen viel leichter.

Im zweiten Schritt bringen die Eltern ihrem Kind die korrekten Schwimmbewegungen bei, denn die zu beherrschen ist der Schlüssel zur Sicherheit im Wasser. Hat das Kind gelernt, Arme und Beine richtig zu bewegen und beides zu koordinieren, kann es mit dem Schwimmen beginnen.

Am Ende geht es darum, mehr Sicherheit am und im Wasser zu gewinnen. Dazu stellen wir Übungen vor, mit denen die Kinder weiter üben können, und zeigen ihnen die Baderegeln.

## Wie werden Risiken ausgeschlossen?

Die Eltern gehen Schritt für Schritt vor. Dabei orientiert sich das Tempo an den individuellen Fähigkeiten ihres Kindes. Sie können also jederzeit entscheiden, ob ihr Kind noch ein wenig Übung benötigt oder sich bereits so sicher fühlt, dass sie im Programm zum nächsten Schritt übergehen. Die Eltern kennen ihr Kind am besten, sind beim Schwimmenlernen ständig mit ihm zusammen und werden dadurch wissen, wie viel sie ihm schon zutrauen dürfen.

Unter [www.selfmade-schwimmkurs.de](http://www.selfmade-schwimmkurs.de) ist die Broschüre mit Ausmalbogen kostenlos als Download-PDF – auch auf Englisch – erhältlich.

Die gedruckte Broschüre mit Schwimmpass und Stickerbogen können Sie bei Lara Seyboldts Eltern bestellen: per E-Mail

[bestellung@selfmade-schwimmkurs.de](mailto:bestellung@selfmade-schwimmkurs.de)

oder telefonisch unter 0 82 81/30 47.

Hier gibt es das Set für 6 Euro zzgl. 3 Euro Versandkosten – und für Vereine oder Schulen gern in größeren Mengen.





Illustrationen: iStock.com/v.lashi

## Immer schön cool bleiben!

*Während der Sommer ins Land zieht,  
kursieren unter den Empfehlungen,  
was bei heißen Temperaturen Linderung  
verspricht, zahlreiche Falschinformationen.*

**Wir entlarven die 13 gängigsten  
Hitze-Irrtümer.**

1

### „Eine kalte Dusche hilft gegen Schwitzen.“

Das ist falsch. Kaltes Wasser führt dazu, dass sich die Hautporen zusammenziehen, weil der Körper seine vorhandene Wärme speichern möchte, um den Kälteschock zu kompensieren. Dieser regt zudem den Kreislauf an und lässt den Blutdruck steigen, sodass man noch mehr ins Schwitzen gerät. Eine lauwarme Dusche erfrischt den erhitzten Körper am nachhaltigsten.

2

### „Eiskalte Getränke kühlen von innen.“

Nein, sie belasten den Organismus sogar. Denn um die Körpertemperatur wieder auf Normalmaß zu bringen, wird Energie benötigt – die einem bei Hitze ohnehin schon fehlt. Zimmerwarme Getränke oder nur leicht gekühlte sind die beste Wahl.

3

### „Alkohol zählt als Flüssigkeit.“

Auch das stimmt nicht. Denn Alkohol entzieht dem Körper zusätzlich zum Schwitzen Mineralstoffe und Flüssigkeit. Außerdem trägt sein Konsum zur Schweißbildung bei. Das belastet den Kreislauf noch mehr.

4

### „Weniger zu trinken führt dazu, weniger zu schwitzen.“

Diese These ist nicht nur ein Irrglaube, sondern kann sich in der Praxis zu einer echten Gesundheitsgefahr auswachsen. Wenn uns heiß ist, dringt der Schweiß auf jeden Fall aus allen Poren – auch wenn wir vorher wenig getrunken haben. Durchs Schwitzen hält unser Organismus die Körpertemperatur in erträglichen Grenzen, denn der auf der Haut verdunstende Schweiß sorgt für Kühlung. Sondern wir dabei mehr Flüssigkeit ab, als wir zuführen, droht unser Körper auszutrocknen. Ein Durstgefühl stellt sich unter Umständen erst ein, wenn der Körper bereits dehydriert ist. Das macht sich durch Kopfschmerzen und Schwindel bemerkbar. Deshalb sollte man an heißen Tagen schon morgens den Kreislauf mit einem Glas Wasser oder lauwarmem Kräutertee in Schwung bringen. Auch wasserhaltige Obst- und Gemüsesorten wie Melone und Gurke helfen, den Flüssigkeitshaushalt in Balance zu halten.

5

### „Bei Hitze kann man gar nicht genug Flüssigkeit zu sich nehmen.“

Wieder falsch. Eine generelle Empfehlung lautet, nicht mehr als drei bis vier Liter am Tag zu trinken. Die Menge hängt jedoch vom Körpergewicht, von sportlicher Aktivität, der Anzahl der Toilettengänge und der Menge an Elektrolyten, die man mit den Getränken aufnimmt, ab. Führt man zu schnell ein Übermaß an Flüssigkeit zu, ohne sie zeitnah auszuscheiden, schwellen unsere Körperzellen an, was im Extremfall vor allem dem Gehirn gefährlich werden kann. Ein weiterer Nachteil: Schwitzt man durch übermäßigen Wasserkonsum zu viele Elektrolyte, also Magnesium, Kalium, Kalzium und Natrium, aus, kann sich der Mangel etwa durch Kopfschmerzen, Erschöpfung oder Muskelschwäche bemerkbar machen. Mineralwasser oder Saftschorlen statt Leitungswasser beugen einem zu hohen Elektrolytverlust vor. Chronisch Kranke sollten ihren Flüssigkeitsbedarf ärztlich abklären lassen.

6

### „Wie die Wüstenbewohner sollte man heißen Tee gegen die Hitze trinken.“

Keine gute Idee: Zwar geben heiße Getränke dem Körper das Signal, kühlen zu müssen. Das benötigt jedoch Energie, deshalb entsteht Wärme statt Abkühlung.

7

### „Zuckerhaltige Getränke sind gut für den Kreislauf.“

Allzu viel Zucker ist nicht hilfreich. Als Energiebooster und geschmackliche Abwechslung zum Wasser eignet sich eine Saftschorle mit maximal einem Drittel Saft oder lauwarme Tees ohne Zuckerzusatz, zum Beispiel Minze.

8

### „Die Salze, die mit dem Schweiß ausgeschwemmt werden, muss man durch stärker gesalzene Speisen wieder zuführen.“

Eine klare Fehlinformation. Zwar stimmt es, dass der Körper beim Schwitzen Mineralien verliert. Deren Depots lassen sich jedoch nicht mit Speisesalz auffüllen. Die meisten von uns essen ohnehin mehr Salz als notwendig. Da Lebensmittel wie Wurstaufschnitt, Käse und Fertiggerichte viele versteckte Salze enthalten, ist die eingenommene Menge an Speisesalz meist höher als die subjektive Einschätzung.

9

### „Je knapper und eng anliegender die Kleidung, desto angenehmer.“

Im Gegenteil. Lange Textilien schützen die Haut vor der Sonne und sorgen dafür, dass uns nicht so schnell heiß wird. Allerdings sollten sie locker fallen und aus einem luftdurchlässigen Material bestehen, zum Beispiel aus Leinen, sodass die Luft am Körper besser zirkulieren und die Verdunstung des Schweißes fördern kann, was kühlend wirkt.

10

### „Babys sollten bei Hitze nackt schlafen.“

Auf keinen Fall! Säuglinge verfügen noch nicht über die Fähigkeit, ihre Körpertemperatur zuverlässig zu regulieren. Ein verschwitztes Baby kann sich in der Kühle der Nacht schnell erkälten.

11

### „Sport treiben sollte man lieber nachmittags als mittags.“

Ein Irrglaube. Denn die Luft wärmt sich vom Boden her auf oder von Dächern, die Hitze abgeben – und dies vor allem nach dem Sonnenhöchststand (der in Mitteleuropa wegen der Sommerzeit ohnehin erst am frühen Nachmittag statt um zwölf Uhr mittags eintritt). An einem heißen Sommertag wird die höchste Temperatur daher am fortgeschrittenen Nachmittag erreicht. Über den Tag steigt auch die Ozonmenge in der Luft; ihren Höchststand erreicht sie zwischen 14 und 17 Uhr. Für sportliche Aktivitäten empfiehlt sich daher der kühle Morgen, ansonsten spätestens der Vormittag.

12

### „Im Wasser muss man sich nicht eincremen.“

Das stimmt nicht. Der erste Meter unter der Wasseroberfläche kann sogar wie ein Brennglas wirken und die Sonneneinwirkung noch verstärken – ebenso im Meerwasser das Salz auf der Haut.

13

### „Unterm Sonnenschirm ist man vor der Sonne sicher.“

Nicht unbedingt. Helle Flächen in der Umgebung, wie Sand oder eine weiße Hauswand, können die Sonnenstrahlung bis in den Schatten reflektieren. Auch lässt das Gewebe eines Sonnenschutzes oft einen Großteil der Strahlung durch. Ein Schirm oder Zelt aus einem speziell beschichteten Stoff schottet zuverlässig ab und eignet sich vor allem für den Sonnenschutz von Kleinkindern.



## „Ein tolles Konzept!“



Die Kabarettistin Luise Kinseher porträtiert in ihrem Kochbuch mit Rezepten aus der Heimat eingewanderter Gastwirte **„Mama Bavarias kulinarische Nachbarschaft“**. Entsprechend interessiert war sie an einem der neuesten Angebote des Münchner Roten Kreuzes: Bei den „Interkulturellen Küchengesprächen“ kochen junge Migranten für die Besucher von Alten- und Servicezentren.

Fotos: Jan Greune

Irgendwann während eines Hundespaziergangs mit Dackel Gustl auf der Theresienwiese: Während Gustl mit einem Dalmatiner herumtobte, blickte sein Frauchen Luise Kinseher gedankenverloren auf die Häuserblocks der Umgebung. „In diesem Teil Münchens ist die ganze Welt zu Hause“, kam ihr dabei in den Sinn. Und, vielleicht weil sie gerade Hunger hatte: „Genauso vielfältig ist das kulinarische Angebot.“

Kaum zurück in ihrer Wohnung im Westend, griff sie zum Telefon und rief zwei alte Freunde an, den Sternekoch Karl Ederer und den Journalisten Franz Kotteder. Gemeinsam verfassten sie ein internationales Kochbuch mit den Lieblingsgerichten verschiedener Gastronomen, überwiegend mit familiärer Migrationsgeschichte, die ihre Gaststätten rund um die Bavaria betreiben: ehemaligen Gastarbeitern, Geflüchteten und Abenteurern. Doch sie schrieben nicht nur deren Rezepte nieder, die es teilweise gar nicht auf Papier, sondern nur in den Köpfen der Köche gab. Sie erzählen auch die Geschichten, die hinter den Leckereien auf den Tellern und den Menschen, die sie zubereitet haben, stehen.

So ist Luise Kinseher ganz in ihrem Element, als sie an einem Samstag die „Interkulturellen Küchengespräche“ im Alten- und Ser-

vicezentrum Maxvorstadt besucht. Junge Migranten kochen ehrenamtlich für Senioren – ein Konzept, das vor zwei Jahren entstanden ist und schnell Furore machte. Kaum angekommen, beginnt die Kabarettistin in der ASZ-Küche einen intensiven Austausch mit dem heutigen Kochteam, lässt sich die Gewürze der schon auf dem Herd simmernden Gerichte erklären, guckt in die Töpfe und kostet, was die sechs Köche aus vier Ländern heute zusammenbrutzeln. Koordiniert von der Servicestelle Ehrenamt des Münchner Roten Kreuzes denken sich die Köche einmal im Monat Gerichte aus einer ihrer Kulturen aus, die sie den Besuchern des ASZ servieren möchten. Die Termine sind stets gut besucht, und so gibt es die Interkulturellen Küchengespräche neben dem ASZ Lehel, wo das Projekt startete, jetzt auch im ASZ Maxvorstadt. „Unter den Interessenten, die sich bei uns melden und nach einem ehrenamtlichen Einsatzbereich fragen, sind auch zahlreiche Migranten, Studenten aus dem Ausland und Geflüchtete“, erklärt Marlene Berninger, Beauftragte für die Wohlfahrts- und Sozialarbeit des Münchner Roten Kreuzes und Mitarbeiterin der Servicestelle Ehrenamt, die das Projekt initiierte. „Nur sprechen sie oft noch wenig Deutsch.“ Doch beim Kochen können sie sich einbringen. So freuen sich die ASZ-Besucher, die sich zum jeweiligen Termin angemeldet haben, über Genüsse, die sie oft im wahrsten Sinne „über den eigenen Tellerrand hinausblicken“ lassen. Die Köche berichten von den kulinarischen Traditionen ihrer Heimat, erläutern das Gericht und seine Zubereitung. Umgekehrt profitieren sie vom Kontakt zu den deutschen Senioren, aus dem sich bisweilen eine weiterführende Bekanntschaft entwickelt. Man spricht Deutsch miteinander, tauscht sich über kulturelle Eigenheiten aus, kann erklären und verstehen.

„Ein sinnvolles Projekt!“, meint Luise Kinseher, während sie zwischen den Senioren am Tisch Platz nimmt und die Vorspeise kostet, eine Suppe und ofenfrische, mit Gewürzen bestreute Brotfladen. Heute steht die indische Straßenküche im Mittelpunkt. Narendra, als IT-Spezialist aus dem



Narendra aus Indien, Küchenchef der heutigen Kochrunde, zeigt Luise Kinseher, wie man in seiner Heimat mit den Händen isst. Farziya aus Sri Lanka übersetzt. Sie lebt schon länger in Deutschland und ist Teil des Planungsteams der „Interkulturellen Küchengespräche“.



Liebevoll dekoriert und gut besucht: Die „Interkulturellen Küchengespräche“ des Münchner Roten Kreuzes erfreuen sich wachsender Beliebtheit.



Farziya erklärt Luise Kinseher, welche Gewürze Chefkoch Narendra (r.) für seine Gerichte der indischen Straßenküche verwendet. Bei der Dosierung ist Zurückhaltung gefragt, gilt doch in den ASZ die Grundregel: Für die Senioren bloß nicht zu scharf!

Norden des Subkontinents nach Deutschland gezogen, fungiert als Küchenchef. Er ist froh, sich im ASZ trotz seiner noch nicht so guten Deutschkenntnisse engagieren zu können. „Ich liebe es, hier mitzumachen. Dabei treffe ich nette Leute und freue mich schon immer auf den Austausch mit den Senioren. Jeder lernt vom anderen. Den Geschichten der Besucher zu lauschen ist wie mit meinem Großvater zusammensitzen.“ Geschickt schöpft er die Teller mit dem Hauptgang voll – gemischtes Gemüse in einer sämigen, exotisch duftenden Soße – und serviert Luise Kinseher dazu noch einen Joghurt-Drink. Sie reagiert mit einem begeisterten „Mmmmmh!“. **Narendra erklärt ihr, dass in Indien viele Menschen mit der Hand essen.** „Könnt ihr mir das mal zeigen?“, fragt sie und rollt, der Anleitung entsprechend, ein Stück Fladenbrot um eine Löffelladung Gemüse. „Gute indische Küche zu finden ist nicht einfach“, weiß sie und berichtet von einem indischen Imbissbetreiber aus ihrem Kochbuch, der sich ausschließlich von seiner Frau bekochen lässt, weil es ihm nur bei ihr schmeckt. Sie selbst sei am Herd für alles zu haben: „Bei bayerischer Küche denkt man ja meistens an Leberkäs, Schweinebraten und Würstl. Aber ich liebe Gemüse.“ „Isst du gerne scharf?“, fragt Köchin Farziya aus Sri Lanka. Luise Kinseher macht eine „Lieber nicht!“-Handbewegung und erzählt, was in ihrer Kindheit auf den Teller kam: „Mein Vater ist Niederbayer, meine Mutter Sudetendeutsche, die Oma kam aus Böhmen. Der Papa hat nur das gegessen, was er kannte, wollte sonntags Semmelknödel. Mutter und Oma aber bestanden auf böhmischen Serviettenknödeln. Da gab es einen richtigen Knödelkrieg!“ Doch die Mutter war findig und stellte einfach beides auf den Tisch. Anne, die seit einigen Jahren regelmäßig im ASZ Maxvorstadt vorbeischaud, kommentiert: „Semmelknödel muss man von Kindesbeinen an kennen, sonst mag man sie nicht.“ „Serviettenknödel sind was Feines“, ergänzt Birgit Schmidt-Deckert, Leiterin des ASZ, die beim Abräumen der leer gegessenen Teller hilft. Anne erzählt von den phänomenalen Dampfknudeln ihrer Mutter und dass die immer meinte: „Horch mal, die müssen singen, erst dann sind sie fertig!“ „Oben eine Kruste, innen weich, das sind die perfekten Dampfknudeln“, mischt sich der 81-jährige Ferdinand von der Tischseite gegenüber ein. Oft hat Luise Kinseher ihre Mutter angerufen, wenn sie eines von deren Traditionsgerichten nachkochen wollte. „Aber sie hat Zutaten und Gewürze immer nur nach Gefühl verwendet und hatte kein Rezept.“ Bei vielen Speisen hat ihre Tochter das übernommen: „Ich weiß, was ich kochen will, das kommt dann direkt aus meinem Kopf.“ **„Kochen ist Instinkt“**, bestätigt Narendra. Das hörten die drei Autoren des Kinseher-Kochbuchs bei ihren Recherche-



Luise Kinseher lässt es sich nicht nehmen, ihren Gastgebern vor dem Essen noch schnell zur Hand zu gehen.

Streifzügen rund um die Theresienwiese mehrfach. „Viele der Wirte konnten uns lediglich erklären, wie sie diese oder jene Speise zubereiten“, erinnert sich die Initiatorin. „Für unsere Leser haben dann wir die Anleitung niedergeschrieben.“

### „Schweinebraten, Hummus und Pad Thai – Mama Bavarias kulinarische Nachbarschaft“

nannten sie ihre Sammlung. Sie bringt den Lesern die Menschen näher, die seit Jahren oder gar Jahrzehnten unter ihnen leben und den Duft ihrer jeweiligen Heimat vor ihren Gästen auf den Tisch stellen.

Duft steigt nun auch vom soeben servierten Nachtschiff der heutigen Küchengespräche auf: einer warmen, haferbreiartigen Grütze. „Sehr, sehr gut“, lobt Luise Kinseher, während sie den darüber gestreuten Nüssen nachschmeckt. „Es hinterlässt so ein wohliges Gefühl, wie das, das man als Kind bei Milchreis hatte.“ Geschmeckt hat es heute wieder allen. Wobei die Köche aber auch darauf achten, ihre Kreationen seniorengerecht nicht allzu scharf zuzubereiten. „Ich bin regelmäßig bei den Essen dabei“, berichtet Anne, „und ausgesprochen glücklich über dieses Angebot.“ Montags nimmt sie am Englisch-Konversationskurs im Alten- und Servicezentrum Maxvorstadt teil, bald kam mittwochs ihr Einsatz als ehrenamtliche Küchenhilfe hinzu, und nun einmal im Monat



Traudl und Ferdinand kommen zu den „Interkulturellen Küchengesprächen“ nicht nur wegen des guten Essens, sondern auch, weil sich dabei stets ein interessanter Austausch mit den Köchen ergibt.

der Besuch der interkulturellen Essen. „Man trifft hier immer Gleichgesinnte!“ Dass Alt und Jung bei den Küchengesprächen zusammenkommen, hebt Annes Tischnachbarin Cornelia hervor. Ob Persisch, Türkisch, Tunesisch oder wie heute Indisch: „Es ist immer spannend, etwas Neues zu kosten, und wir kommen jedes Mal mit den Köchen ins Gespräch.“ „Übers Essen tritt man in Kontakt“, bestätigt Christian, ein 59-jähriger Frührentner und ebenfalls Stammgast bei den Kochterminen. Er ist grundsätzlich neugierig auf Menschen aus anderen Kulturen. „Man hört ja so einiges in den Nachrichten und kann dann nachfragen, wie die Politik das persönliche Umfeld in der Heimat unserer Köche beeinflusst.“ Er findet es wichtig, dass sich Menschen, die neu in München leben, angenommen fühlen, und möchte seinen Teil dazu beitragen.

Bei den heutigen Köchen scheint das Ankommen in ihrer neuen Heimat gelungen. Narendra schwärmt von seinen Wandertouren in den bayerischen Bergen. Und dann die vielen Feste. „Ich liebe München!“ Farziya aus Sri Lanka ist schon viel in der Welt herumgekommen. Aber in Deutschland gefällt es ihr am besten. „Hier gibt es optimale berufliche Perspektiven. Man vermittelt uns Einwanderern das Gefühl, dass wir eine Chance bekommen.“ Sie sieht es als Aufgabe der Migranten, sich zu integrieren. „Die Interkulturellen Küchengespräche bieten dazu eine super Gelegenheit.“

„Kochen und essen bringt die Menschen zusammen“, fasst Marlene Berninger von der Servicestelle Ehrenamt die Idee zusammen. Ganz allgemein hätten Senioren und Geflüchtete wenige Berührungspunkte. Aber die meisten Migranten wollten sich aktiv in unsere Gesellschaft einbringen, ihrem Gastland etwas zurückgeben. Da habe sich das Engagement in den Alten- und Servicezentren angeboten. Das Interesse der Besucher an den Veranstaltungen wachse weiter, und auch die Kochteams erführen stetigen Zuwachs. So könne sie demnächst sicher weitere ASZ ansprechen, ob sie mitmachen möchten. „Ein tolles Konzept“, ist Luise Kinseher's Fazit, während sie nach einem letzten Gruppenfoto mit den Köchen ihre Sachen packt und sich verabschiedet – im Auto wartet Dackel Gustl. Und auch ASZ-Besucher Ferdinand schwärmt:

**„Die Treffen hier sind mal was ganz anderes, einfach wunderbar!“**



Rouslen (r.), Software-Ingenieur aus Tunesien und lange beim Tunesischen Halbmond aktiv, lebt erst seit anderthalb Jahren in Deutschland. „Alle meine Freunde hier habe ich dank der Küchengespräche gefunden“, erzählt er Luise Kinseher. „Von den Senioren bekomme ich wertvolle Tipps für meinen hiesigen Alltag und lerne dabei sogar noch etwas Deutsch.“ Die Koordinatorin des Projekts, Marlene Berninger (neben ihm), sieht ihr Konzept bestätigt: „Kochen und essen bringt die Menschen zusammen!“



Tatiana aus Peru, hier im Gespräch mit ASZ-Leiterin Birgit Schmidt-Deckert, hat während eines englischsprachigen Erste-Hilfe-Kurses beim Münchner Roten Kreuz von der Kochgruppe erfahren und sich sofort angeschlossen. „Ich lerne immer noch Deutsch. Hier habe ich eine gute Gelegenheit zum Üben.“

- Bei einem Rundgang über die Theresienwiese entwickelte Luise Kinseher die Idee, die vielen Gastronomen rund um die Bavaria, die meisten mit Migrationsgeschichte, um ihre Lieblingsrezepte zu bitten und ein Kochbuch draus zu machen.



„Sonntags herrschte bei uns ein regelrechter Knödelkrieg“, erzählt Luise Kinseher aus ihrer Kindheit in einer Familie mit niederbayerischen, sudetendeutschen und böhmischen Wurzeln.



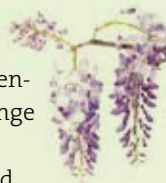
Foto: Kunstmann

# Schön, aber giftig!

Was die Natur hervorbringt, ist für den Menschen nicht grundsätzlich wohltuend. Ein Gewächs, das wunderschön blüht oder leuchtende Früchte trägt, kann Gift enthalten und damit Mensch und Tier gefährlich werden. Diese giftigen Gartenpflanzen sollten Sie kennen:

## Blauregen

So schön seine doldenartigen Blütenbehänge aussehen: Samen, Hülsen, Wurzeln und Rinde sind giftig.



## Buchsbaum

Seit der Buchsbaumzünsler in deutschen Gärten sein Unwesen treibt, ist die Zahl der Pflanzen deutlich zurückgegangen.



## Christrose

Alle Teile der Pflanze sind giftig.



## Efeu

Er kommt – bewusst angepflanzt oder versteckt an Baumstämmen hochrankend – in fast jedem Garten vor.



## Eibe

Das Nadelgewächs, das sich ab dem Spätsommer mit roten Beeren schmückt, ist als robuste Heckenpflanze beliebt.



## Eisenhut

Er blüht blau oder gelb und gilt als die giftigste Pflanze Europas.



## Engelstropete

Die aktuellen Zuchtformen enthalten meist nur noch geringe Giftmengen.



## Fingerhut

Seine Substanzen können als Medikament Leben retten, sind aber auch gefährlich.



## Goldregen

Seine rötlichen, schotenförmigen Samen enthalten die höchste Konzentration an giftigen Substanzen.



## Herbstzeitlose

Im Frühjahr ähneln die Blätter dem essbaren Bärlauch.



## Kirschlorbeer

Der immergrüne, pflegeleichte Busch steht in fast jedem Garten.



## Maiglöckchen

Auch das Maiglöckchen wird gern mit Bärlauch verwechselt.



## Oleander

Eine mediterrane Kübelpflanze, die viele Terrassen und Wintergärten schmückt.



**Osterglocke**

Sie ist unter den ersten Zwiebelblumen, die im Frühjahr Farbe in den Garten bringen.



**Pfaffenhütchen**

Die rosa- bis karminroten Früchte ziehen Kinder magnetisch an.



**Rhododendron**

Vor allem seine üppigen Blüten machen Freude.



**Riesenbärenklau**

Eigentlich ein Wiesenkraut, breitet er sich gern auch auf Rasen und Blumenbeet aus.



**Rittersporn**

Sein wunderschönes Äußeres täuscht darüber hinweg, dass er extrem giftig ist.



**Schierling**

Wird oft mit wild wachsendem Kümmel oder Anis verwechselt.



**Seidelbast**

Nach der Aufnahme von Pflanzenteilen kommt es recht schnell zu ersten Krankheitssymptomen.



**Stechpalme**

Vögel verzehren die roten Beeren gern; für den Menschen sind diese jedoch giftig.



**Thuja**

Zweigspitzen, Holz und Zapfen sollte man meiden.



**Tollkirsche**

Die schwarzen Früchte schmecken ähnlich wie Kirschen und werden gerade von Kindern oft damit verwechselt.



Fotos: iStock.com/Smithore, Topaz777, MirasWonderland, ranasu, Animaflora, PicturePartners, Aylimages, Venus Kaewyoo, dabjola, Nadezhda\_Nesterova, scisetiaffio, Antonei, alxpin, Liliboas, adobestock/Harald Biebel, iStock.com/Josef Mohyla, DERO2084, frahaus, hongquang09, Songsak Paname, nemchinowa, Julia\_Sudnitskaya, Md Amir Hossain

**Was tun, wenn man eine Vergiftung vermutet?**

Teilweise kann es schon nach Körperkontakt mit einer giftigen Pflanze zu Krankheitssymptomen kommen, weil Haut oder Schleimhäute das Pflanzengift aufnehmen. Schlimmer ist es, wenn Pflanzenteile geschluckt wurden. Vor allem Kinder und Haustiere sind gefährdet.

**Die Anzeichen sind je nach Pflanze unterschiedlich:**

Verfärbte und/oder geschwollene Lippen/Zunge/Mundschleimhaut, Brennen und Kribbeln im Mund, Kribbeln der Haut, Hautausschlag, Taubheitsgefühl, starker Durst, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Durchfall, Erbrechen, Schwindel, erhöhte Temperatur, erweiterte Pupillen, Herz-Kreislauf-Störungen, Sehstörungen, Atemnot, Krampfanfälle, Halluzinationen, Lähmungen, Herzrhythmusstörungen, Bewusstlosigkeit, im schlimmsten Fall Herztod.

**Sofortmaßnahmen:**

- > Beobachten Sie, dass ein Kind oder Tier einen giftigen Pflanzenteil in den Mund nimmt, entfernen Sie diesen umgehend und spülen Sie die Mundhöhle mit Wasser aus.
- > Um das Gift zu verdünnen, geben Sie Wasser zu trinken (keine Milch, kein Salzwasser).
- > Kein Erbrechen auslösen (Gefahr des Einatmens von Erbrochenem)!
- > Kontaktieren Sie einen Tierarzt bzw. wählen Sie den **Giftnotruf (0 89/1 92 40)** und klären Sie, ob die Einnahme von Aktivkohle sinnvoll ist.
- > Alarmieren Sie bei Lebensgefahr den Rettungsdienst (112).
- > Sammeln Sie Reste der verzehrten Pflanze ein, um die Gegenmaßnahmen in die richtige Richtung zu lenken.



Illustration: iStock.com/ibusca

Falls Sie in Ihrem eigenen Garten oder denen Ihrer Nachbarn nicht sicher sind, wie die dortigen Pflanzen heißen und ob sie giftig sind, gibt es die Möglichkeit, sie mit dem Handy **per App bestimmen** zu lassen. „Terra incognita“ der TU Ilmenau und des Max-Planck-Instituts für Biogeochemie zum Beispiel hilft meistens weiter.

# 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 SERVICEZENTREN (ASZ)

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

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

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

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

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

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

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

### WEITERE ANGEBOTE FÜR SENIOREN

#### Offene Altenhilfe Harthof

Rose-Pichler-Weg 38  
Steffi Storbeck  
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  
Pflegenotruf-Team | 0 89/23 73-3 33

### FAMILIENTREFF DES 13. BÜRGER- UND KULTURTREFFS

Cosimastr. 104  
Martin Feichtenbeiner | 0 89/23 02 96 36

### BERATUNG UND BETREUUNG

#### Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige

Perchtinger Str. 5  
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 und -prävention

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  
Angela Rodriguez | o 89/3 09 04 55 10

**Kindergarten und -krippe Sendling**

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

**Kinderkrippe Forstenried**

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

**Kindergarten und -krippe Berg am Laim**

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

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

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

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

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

**Kindergarten und -krippe Harthof**

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

**Kindergarten und -krippe Obersendling**

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

**Kindergarten Isarvorstadt**

Schillerstr. 31  
Agnes Brambauer | 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**

Thalkirchner Str. 106  
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 73-4 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, Sabrina Lettenbauer und Marlene Berninger 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 160/3 87 57 93

# Tönende Unterwasserwelt

Diese Wasserbewohner haben sich zum Musizieren zusammengetan. Bringe die Buchstaben in den weißen Kästchen in die jeweils richtige Reihenfolge, dann erfährst du, welche Musikinstrumente ihnen noch fehlen.

**MACH MIT**  
BEIM PREISRÄTSEL



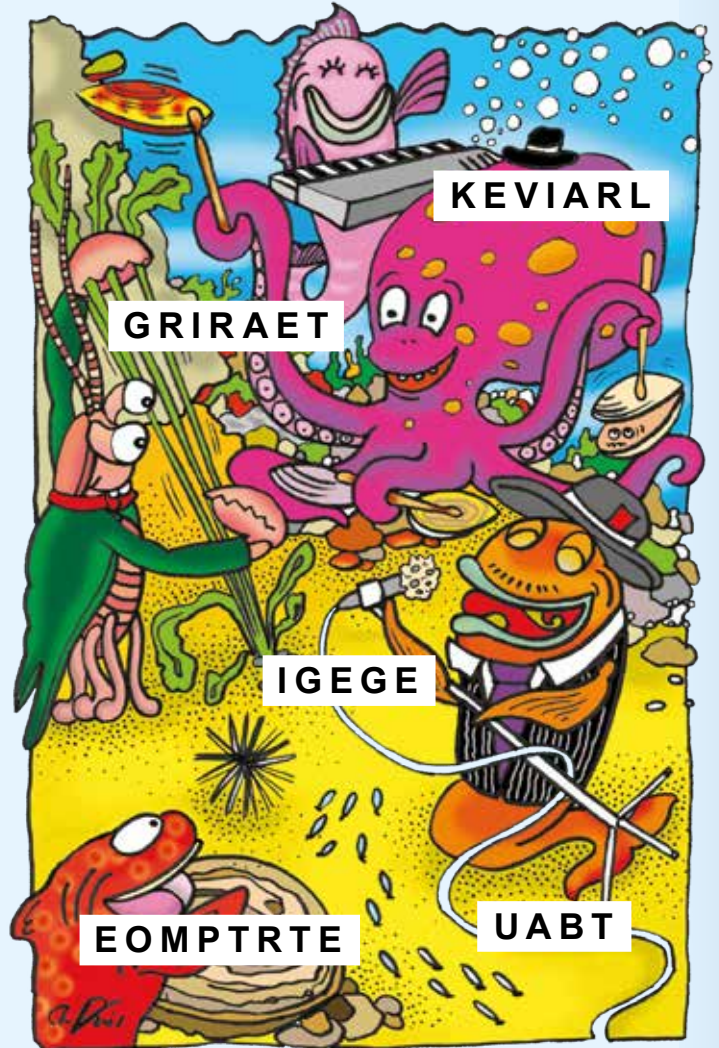
Sende uns die fünf Lösungswörter, und mit etwas Glück gewinnst du eines von fünf **Kartenspielen „Die drei ??? auf Verbrecherjagd“**. Köpfchen und Teamwork sind hier gefragt: Denn gleich mit sieben Verdächtigen haben es Justus, Peter und Bob in ihrem neuesten Fall zu tun. Scharfsinniges Kombinieren ist notwendig, ehe die Spielerinnen und Spieler zusammen mit den drei ??? Kids die Täter entlarven und die Handschellen klicken.

**DIE FÜNF**

**MUSIK-**

**INSTRUMENTE**

**SIND:**



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

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2024. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Gewinner aus Heft 1/24

Über unsere Karten für die Landesgartenschau freuen sich:

A. Bittner, S. Farker-Deters, R. Glas. Lösung: AUSBILDUNGSZENTRUM

Die Gewinner der Tierpark-Eintrittskarten: L. Allenberg, F. Baumann, J. Djabiry, F. Kusnier, W. J. Rotzsche, M. Schönecker, H. Wolf. Lösung: BLÜTEN

## 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



# BAVARIA Treppenlift

Markentreppenlifte zum günstigen Preis

- ➔ ab 0 € bei Pflegegrad 1
- ➔ passt praktisch überall

- ✓ für gewendelte und gerade Treppen
- ✓ neu oder gebraucht
- ✓ bis 5 Jahre Garantie
- ✓ auch Miete und Finanzierung
- ✓ alles aus einer Hand
- ✓ schnelle Lieferung
- ✓ fachgerechter Einbau
- ✓ 24 Stunden-Service
- ✓ freundliche Beratung
- ✓ kostenloses, unverbindliches Angebot

**BEWÄHRT  
ZUVERLÄSSIG  
SICHER**

**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

VINOS

# 6 x GOLD zum halben Preis



ÜBER  
**50%**  
RABATT

~~62,70 €~~

**29,99 €\***

SCHOTT  
ZWIESEL

ZWEI  
GLÄSER  
GRATIS

**VERSANDKOSTENFREI\* BESTELLEN: [vinos.de/blickpunkt](https://vinos.de/blickpunkt)**



**Bester Fachhändler**  
Spanien 2024



**Schnelle Lieferung mit DHL**  
in 1-2 Werktagen



**Top-Bewertungen**  
4,9/5 Sterne bei Trustpilot

**ZUM  
PAKET**



\*Gratisversand gilt beim Vinos-Erstkauf, ansonsten kommen 2,99 € Versand je Bestellung hinzu. Angebot enthält 6 Weißweine aus Spanien und Portugal à 0,75l/Fl. und 2 Gläser von Schott Zwiesel. Sollte ein Wein ausverkauft sein, wird automatisch der Folgejahrgang oder ein mind. gleich-/höherwertiger Wein beigelegt. Aktueller Paketinhalt unter [vinos.de/blickpunkt](https://vinos.de/blickpunkt). Angebot ist gültig, solange der Vorrat reicht. Es gelten unsere AGB. Grundpreis pro Liter: 6,66 €. Preise verstehen sich inkl. MwSt. Wein & Vinos GmbH, Hardenbergstr. 9a, 10623 Berlin, [info@vinos.de](mailto:info@vinos.de). **Vorteilsnummer: 38617**