

Sept
2025

Das Magazin des
Münchener Roten Kreuzes

menschen im blickpunkt

Menschen mit Demenz

Wir ordnet man Veränderungen richtig ein? Was hilft den Betroffenen?

Hausnotruf: Die wichtigsten Fragen und Antworten zum Service

Gesunde Schüssel: Schmackhafte Bowls selbst kreieren

Verena Dietl: Die Bürgermeisterin besuchte den „Storchenwagen“

 **Bayerisches
Rotes
Kreuz**

BRK-Kreisverband
München

Klug vorsorgen!



Experten geben Rat.

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

Termine:

Donnerstag, 6. November 2025, 16:00 bis 19:45 Uhr

Kluge Vorsorge durch Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

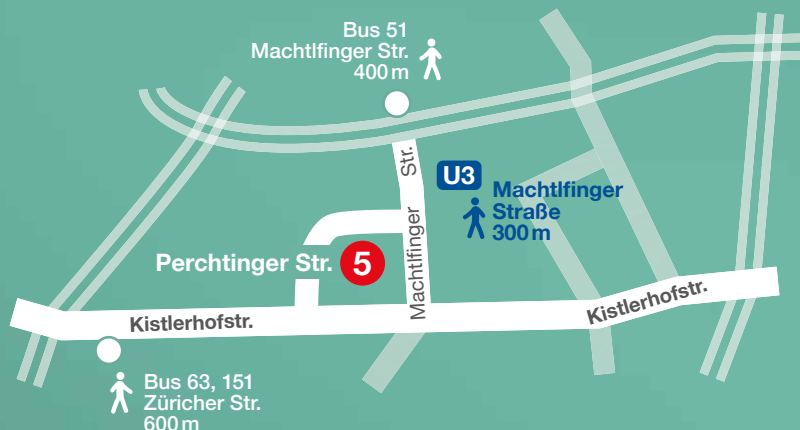
Donnerstag, 13. November 2025, 18:00 bis 21:45 Uhr

Testament – auf Nummer sicher auch beim letzten Willen

Ort:

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

MVV: U3 oder Bus 51 bis Machtlfinger Straße



Kostenlose Teilnahme – jetzt anmelden:



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



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

BRK-Kreisverband
München

Titelthema

16 Demenz:
Was hilft im Umgang
mit der Krankheit?



AKTUELL

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

REPORT

- 10** 150 Jahre im Einsatz für Menschen in Not
Dritter Teil des Jubiläumsrückblicks
16 Wenn die Gedanken löchrig werden
Wie äußert sich eine demenzielle Erkrankung?
26 „Ich bin begeistert
von der Expertise!“
Verena Dietl besucht
den „Storchenwagen“.



Foto: Jan Greune

RÄTSEL

- 12** Quiz: Die Archäologische Staatssammlung
15 Kreuzworträtsel
34 Die Seite für Kids mit Grips
Gewinner der vergangenen Ausgabe

HILFE KOMPAKT

- 13** Erste Hilfe bei Vergiftungen
Anzeichen und Maßnahmen

SPEKTRUM

- 14** Mit Zelt, Fahne und „einer Handvoll Pflaster“
Zwei Gründungsmitglieder der Unterföhringer
Wasserwacht

GESUNDHEIT

- 24** Bowls
Gesund essen im Baukastenprinzip

LEBENSILFE

- 30** Der BRK-Hausnotruf
Sicherheit für zu Hause und unterwegs

SERVICE

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

Zeitgemäße Anforderungen in Lösungen umwandeln

Kürzlich besuchte Münchens Bürgermeisterin Verena Dietl unseren „Storchenwagen“, ein Rettungsfahrzeug speziell für den Transport von Früh- und Neugeborenen. Mit einem Intensivinkubator und zahlreichen Hilfsmitteln, die die kleinsten unserer Patienten bei einem solchen Einsatz benötigen, sind wir damit – neben der Berufsfeuerwehr – Vorreiter in München. Für die Betreuung dieser Transporte haben wir eine eigene Kompetenzgruppe aufgebaut, die aus Notfallsanitätern mit zahlreichen Zusatzqualifikationen besteht. Um die Maßnahmen zu entwickeln und zu koordinieren, wurde die Position einer „Beauftragten für Pädiatrie“ geschaffen. All dies haben wir aus Eigenmitteln finanziert. Unsere Reportage über den Besuch Verena Dietls finden Sie auf Seite 26.

Der „Storchenwagen“ ist nur ein Beispiel dafür, wie sehr das Münchner Rote Kreuz Spezialanforderungen, die die medizinische und soziale Entwicklung Münchens mit sich bringt, erkennt und sich mit zielgerichteten Angeboten darauf einstellt. So haben unsere beiden Seniorenheime in der Innenstadt und in Grünwald ihre Architektur und Ausstattung auf die Bedürfnisse der wachsenden Zahl an Bewohnern mit einer Demenz ausgerichtet – etwa mit nicht endenden Rundgängen für unruhige Betroffene, farbigen Markierungen zur besseren Orientierung oder Betreuungsangeboten, die die Erinnerung aktivieren. Mehr dazu lesen Sie in unserem Titelthema ab Seite 16.

Auch der BRK-Hausnotruf nimmt immer neue Lösungen in sein Angebot auf, um den Kunden ihren Alltag bestmöglich zu erleichtern. Der Mobilruf zum Beispiel bietet Sicherheit auch außer Haus, und mit der Notrufuhr trägt man den rettenden Knopf für einen eventuellen Hilferuf als Armbanduhr am Handgelenk, sodass er für Außenstehende nicht in Erscheinung tritt.

Gesellschaftliche Entwicklungen und die sich verändernden Wünsche von Hilfsbedürftigen in praktikable Lösungen umzusetzen, wird auch weiterhin unser Anspruch bleiben. Messen Sie uns gern daran!



Foto: Stefan Schumacher

Herzlichst
Julian Weiss
Vorsitzender

Fortbildung zur Trinkwasser-Notversorgung

Foto: BRK



Am 5. und 6. Juli war das Münchner Rote Kreuz unter der Ägide des BRK-Bezirksverbands Oberbayern Gastgeber der Fortbildung „Trinkwasser-Notversorgung“, an der Einsatzkräfte aus fünf Rotkreuz-Kreisverbänden sowie dem DRK-Generalsekretariat teilnahmen. Im Fokus stand die Frage, wie man die Ehrenamtlichen im Betreuungsdienst – etwa das Team der Feldküche – auch unter erschwerten Bedingungen zuverlässig mit Trinkwasser versorgt. Die Maßnahme vermittelte den Teilnehmenden sowohl theoretisch als auch praktisch, was sie bei Lagerung und Verteilung von Trinkwasser im Einsatz beachten müssen: wie sie Hygienestandards einhalten, welche Ausstattungen zur Verfügung stehen, wie diese fachgerecht zum Einsatz kommen und welche rechtlichen Rahmenbedingungen gelten.

Am Samstag stand zunächst die Erkundung potenzieller Ausgabestellen im Münchner Stadtgebiet auf dem Programm, um Orte zu identifizieren, an denen im Einsatzfall die Ausgabe von Trinkwasser an die Bevölkerung oder an Einsatzkräfte möglich ist. Am Sonntag übten die Teilnehmenden, wie man die Trinkwasserboxen handhabt, mit Hydranten umgeht, Schächte und Kanäle öffnet sowie Abwasser einleitet.

Bombenfund in Schwabing

Am 2. Juli stießen Bauarbeiter in der Schwabinger Kraepelinstraße auf eine 250 Kilogramm schwere Weltkriegsbombe. Bevor die Entschärfung beginnen konnte, mussten circa 400 Anwohner ihre Wohnungen verlassen, darunter auch die Bewohner eines Heims für Menschen mit Behinderung. Umgehend wurden mehrere Sammelstellen eingerichtet. Die Schnelleinsatzgruppe Betreuung des Münchner Roten Kreuzes half beim Auf- und Abbau, die SEG Transport beförderte diejenigen, die nicht mehr mobil sind, und die SEG Verpflegung versorgte Evakuierte und Einsatzkräfte mit Getränken sowie einem Abendessen.

Das sommerliche Wetter stellte alle Beteiligten vor eine zusätzliche Herausforderung, denn die Hitze belastete spürbar. Am Abend führte ein starkes Gewitter auch noch dazu, dass die Entschärfung unterbrochen werden musste. So zog sich der Einsatz der Ehrenamtlichen bis in die späten Nachtstunden.

Richtfest in Trudering

Seit die BRK-Bereitschaft Trudering vor einem Jahr ihren Stützpunkt im ehemaligen Truderinger Rathaus verlassen musste (das Gebäude wird anderweitig genutzt) und Am Moosfeld 97 eine neue Adresse gefunden war, herrscht dort emsige Bautätigkeit. Die Sanierung passt das vorhandene Gebäude an die Anforderungen des Rettungsdienstes und der ehrenamtlichen Bereitschaften an. Neben modernen Räumen entstehen ein Schulungsbereich für Aus- und Fortbildungen sowie eine Fahrzeuggarage. „Damit schaffen wir nicht nur Ersatz für den alten Standort, sondern eine deutliche Verbesserung der Arbeitsbedingungen“, sagte Simone Rohrer, Geschäftsführerin des Münchner Roten Kreuzes, beim Richtfest am 12. Juni. „Das stärkt unsere Einsatzfähigkeit und die Attraktivität des Ehrenamts.“ Der Bezug durch rund 60 Mitarbeitende des Rettungsdienstes sowie etwa 80 ehrenamtlich Engagierte der Bereitschaft ist für Anfang kommenden Jahres geplant.

LEUTE

Foto: BRK-KV München



JÜRGEN TERSTAPPEN

Der ehrenamtliche Leiter der Bereitschaften im Münchner Roten Kreuz wurde nun auch zum stellvertretenden Landesbereitschaftsleiter gewählt. In dieser Rolle unterstützt er zusammen mit Florian Kristek aus dem BRK-Kreisverband Kronach Landesbereitschaftsleiter Stephan Strittmatter (Kreisverband Lindau).



TERMINE

„Erste Hilfe bei Kindernotfällen“

14. Oktober 2025, 21 Uhr

Theodor-Storm-Str. 12 in München

Welche Maßnahmen helfen bei Verbrühungen und Verbrennungen, bedrohlichem Verschlucken, Vergiftungen sowie Kinderkrankheiten? Wie versorgt man eine Wunde, wie erfolgt die Wiederbelebung beim Kind und wie verhütet man Unfälle?

Teilnahmegebühr 40 Euro

Weitere Kurstermine, die in der Geschäftsstelle in der Perchtinger Straße stattfinden, finden Sie unter: www.erste-hilfe.brk-muenchen.de

VORSORGE-VERANSTALTUNGEN

„Kluge Vorsorge durch Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung“

6. November 2025, 16 Uhr

Perchtinger Str. 5 in München

„Testament – auf Nummer sicher auch beim letzten Willen“

13. November 2025, 18 Uhr

Perchtinger Str. 5 in München

Die Teilnahme ist kostenlos.

Bitte anmelden unter:

o 89/23 73-222

mitgliederservice@brk-muenchen.de

Fachtagung „Führen von Einsatzkräften“

8. November 2025

Klinikum Großhadern (alternativ im Livestream)

Zum 26. Mal treffen sich auf Einladung des Münchner Roten Kreuzes Führungskräfte verschiedener Hilfsorganisationen zu Vorträgen und Diskussionen. Diesmal geht es um die Möglichkeiten und Grenzen der Psychosozialen Notfallversorgung, beispielhaft dargestellt u. a. an der Amokfahrt in die Verdi-Demo Mitte Februar in München.

Teilnahmegebühr 35 Euro

www.bereitschaften.brk-muenchen.de

Teil einer weltweiten Bewegung

Um weitere Möglichkeiten der Zusammenarbeit ging es beim Besuch des Vizepräsidenten des Südtiroler Roten Kreuzes, Michael Andergassen, im Juni beim Kreisverband München. Dafür tauschte er sich mit Geschäftsführerin Simone Rohrer und dem Vorsitzenden Julian Weiss intensiv über Strukturen und Herausforderungen in den beiden Regionen aus.

Zuvor war Laura Duksaite, Präsidentin des Litauischen Roten Kreuzes, in die Geschäftsstelle in der Perchtinger Straße gekommen. Interessant waren ihre Schilderungen des Bevölkerungsschutzes und der Schwerpunkte, die ihr Verband bei seiner Arbeit setzt.

Beide Besuche machten wieder einmal deutlich: Sämtliche Gliederungen des Roten Kreuzes sind Teil einer weltweiten Bewegung. Ihre Werte gelten – unabhängig von Grenzen – überall.

DIE AKTUELLE ZAHL

82 426 Einsätze verzeichnet der Rettungsdienst des Münchner Roten Kreuzes im Jahr 2024: 56 814 Notfalleinsätze plus 25 612 Krankentransporte und Verlegungsfahrten.



Fahrsicherheitstraining mit Rettungsfahrzeugen



Bild: Angelo Bozzi

Enge Kurven sind mit großen Fahrzeugen in hohem Tempo nicht einfach zu fahren. Beim möglichen Schlingern einen kühlen Kopf zu bewahren, war im Juni Teil eines der regelmäßigen Fahrsicherheitstrainings für die Fahrerinnen und Fahrer der unterschiedlichen Rettungsfahrzeuge. Die diesmal teilnehmenden Einsatzkräfte der Bereitschaften und der Wasserwacht lernten dabei auch, ihr Gefährt bei einer Notbremsung auf nassem Boden zu beherrschen.

JUBILÄEN

100
JAHRE

Jugendrotkreuz

Foto: Jan Greune



Das Deutsche Jugendrotkreuz, der eigenverantwortliche Kinder- und Jugendverband des DRK und einer der größten Jugendverbände Deutschlands, feiert in diesem Jahr seinen 100. Geburtstag. 160 000 JRK-Mitglieder im Alter von sechs bis 27 Jahren engagieren sich für eine Gesellschaft des Miteinanders, für Gesundheit, Umwelt, Frieden und internationale Verständigung. Sie bringen sich im Schulsanitätsdienst oder in den Rotkreuz-Gemeinschaften ein. Im JRK erhalten sie Raum und Hilfe zur Entfaltung ihrer Persönlichkeit sowie zur sozialen Orientierung, und sie lernen, Verantwortung zu übernehmen.

Anlässlich des Jubiläums erinnert eine Wanderausstellung an die bewegte Geschichte des Jugendrotkreuzes. Zudem feierten am 7. Juni fast 2000 junge Menschen das Jubiläum bei einem Festakt im Rahmen des JRK-Supercamps in Hameln. Ein Programmhöhepunkt war ein „Reanimations-Flashmob“, bei dem sich zum eingespielten Song „Stayin’ Alive“ der Bee Gees etwa 600 Kinder und Jugendliche an 200 Übungspuppen mit den Handgriffen der Wiederbelebung abwechselten.

80
JAHRE

Rotkreuz-Suchdienst

Der 80. Jahrestag des Weltkriegsendes in Europa am 8. Mai markierte auch das 80-jährige Jubiläum der „Schicksalsklärung Zweiter Weltkrieg“ durch den Rotkreuz-Suchdienst. Noch heute beschäftigt das Thema viele Familien: Rund 7000 Anfragen zu Vermissten aus der Kriegszeit erhielt der Suchdienst allein 2024. Aufgrund der umfangreichen Bestände mit Angaben zu über 20 Millionen Suchenden und Gesuchten erhalten viele Angehörige auf diesem Wege wertvolle Informationen; in 43 Prozent der Fälle trägt die Auskunft zur Klärung bei. Da der Suchdienst seit den 1990er-Jahren zusätzlich auf viele Vermerke über Kriegsgefangene und Zivilinternierte aus den ehemals sowjetischen Archiven zurückgreifen kann, lohnt es sich unter Umständen auch, nach einer früheren abschlägigen Antwort erneut eine Anfrage zu stellen.

Die Zentralen des Rotkreuz-Suchdienstes sind in Hamburg und München angesiedelt. So ist der Münchner Standort erreichbar:

DRK-Generalsekretariat
Suchdienst-Standort München
Chiemgaustr. 109, 81549 München
(ab 1. Januar 2026: Grillparzerstr. 8, 81675 München)
Tel. 0 89/68 07 73-0, Fax 0 89/68 07 45 92
info@drk-suchdienst.de

20
JAHRE

Kita „Wirbelwind“

Gelebte Vielfalt und frühkindliche Bildung: In der Riemer BRK-Kindertagesstätte in der Stockholmer Straße, die Krippe, Kindergarten und Hort unter einem Dach vereint, betreuen 21 Mitarbeitende 77 Kinder im Alter von neun Wochen bis fünf Jahren. Ab 2015 nahm die Einrichtung zahlreiche Kinder aus umliegenden Flüchtlingsunterkünften auf. Daher haben die Themen Vielfalt und Integration einen besonderen Stellenwert.

25
JAHRE

BRK-Motorradgruppe

Seit einem Vierteljahrhundert unterstützen die ehrenamtlichen Männer und Frauen der Motorradgruppe den Rettungsdienst und den Sanitätsdienst bei unterschiedlichsten Einsätzen in Stadt und Landkreis. Wendig bewegen sie sich auch über schmale Wege oder durch eine Menschenmenge zum Unfallort. Das spart im Ernstfall lebensrettende Minuten.



Fotos: Matthias Balk



Mit ihren wendigen Maschinen unterstützen die Fahrerinnen und Fahrer der Motorradgruppe den Rettungsdienst und die Sanitätsbereitschaften des Münchner Roten Kreuzes.

Mitarbeitende werden Brandschutzhelfer



Arbeitgeber sind verpflichtet, mindestens fünf Prozent ihrer Belegschaft als Brandschutzhelfer auszubilden. Im Ernstfall tragen diese dazu bei, vor Eintreffen der Feuerwehr Personen und Sachschäden zu minimieren. Drei Schulungen im September bereiteten Interessierte beim Münchner Roten Kreuz auf diese Aufgabe vor – inklusive praktischer Löschübungen. Kurstermine gibt es unter: www.erste-hilfe.brk-muenchen.de

Sanitätsdienste im Münchner Sommer

Auch heuer reihte sich eine Veranstaltung an die andere. Die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer der Rotkreuz-Bereitschaften waren zum Beispiel beim Königsplatz Open Air, während der Truderinger Festwochen, beim „Kino am Königsplatz“, auf dem Sommer-Tollwood, beim Münchner Sportfestival, bei den Blade Nights, dem Isargaufest Feldmoching, dem Billy-Idol-Konzert und der „90s Super Show“ vor Ort und kümmerten sich um hilfsbedürftige Teilnehmer.

Vier E-Bikes für die Wasserwacht München-Mitte

Die Bezirksausschüsse Sendling, Untergiesing-Harlaching und Thalkirchen-Obersendling-Forstenried-Fürstenried-Solln finanzierten der Wasserwacht-Ortsgruppe an der Isar vier nagelneue E-Bikes. Mit den Rädern sind die Retter im Gelände des Flussufers, das für Fahrzeuge größtenteils nicht zugänglich ist, schneller am Einsatzort und bei Erkundungsrunden mobiler.



Mobile Lichtmasten für die Wasserwacht

Der Landkreis München finanzierte der Wasserwacht zwei mobile Lichtmasten für ihren Hochwasserrettungszug. Sie leuchten Einsatzstellen bzw. das Umfeld des Zuges aus oder bilden Lichtinseln bei einem Stromausfall. Die Masten sind auf 4,4 Meter ausfahrbar und mit einem Akku bis zu sieben Stunden autark.

Was machen wir mit Ihrem Geld?

Mittelherkunft und -verwendung 2024



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

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

www.brk-muenchen.de/transparenzbericht

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

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



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

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



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

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

Alle Angaben der Geldbeträge in Euro.

BILANZ ZUM 31.12.2024	2024	2023
AKTIVA		
Anlagevermögen	110.065.929	112.334.668
Umlaufvermögen	33.943.959	30.283.338
Rechnungsabgrenzungsposten	180.065	187.035
Summe Aktiva	144.189.953	142.805.041

PASSIVA		
Eigenkapital	42.116.132	41.927.509
Sonderposten aus Zuschüssen und Zuweisungen	7.360.864	7.346.701
Zweckgebundene Mittel	459.699	735.542
Rückstellungen	7.603.365	7.904.999
Verbindlichkeiten	84.865.249	82.943.530
Rechnungsabgrenzungsposten	1.784.643	1.946.759
Summe Passiva	144.189.953	142.805.041

GEWINN- & VERLUSTRECHNUNG	2024	2023
Erträge aus satzungsgemäßer Betätigung	83.535.657	75.818.541
Erträge aus Vermietung und Verpachtung	8.556.942	8.044.762
Sonstige betriebliche Erträge	4.557.017	3.078.625
Summe der Erträge	96.649.615	86.941.927
Leistungsaufwand	27.691.106	25.359.982
Personalaufwand	58.664.960	51.981.429
Abschreibungen	5.761.849	5.555.233
Sonstige betriebliche Aufwendungen	3.207.128	2.643.360
Summe der Aufwendungen	95.325.042	85.540.003
Betriebsergebnis	1.324.573	1.401.924
Erträge aus Beteiligungen	6.667	0
Erträge aus Wertpapieren und Finanzvermögen	10.083	5.941
Sonstige Zinsen und ähnliche Erträge	449.684	362.993
Abschreibungen auf Finanzanlagen und auf Wertpapiere d. UV	32.968	3.575
Zinsen und ähnliche Aufwendungen	1.057.110	1.019.323
Finanzergebnis	-623.645	-653.964
Steuern vom Einkommen und vom Ertrag	382.133	258.039
Sonstige Steuern	130.173	154.609
+Jahresüberschuss/-Jahresfehlbetrag	188.622	335.313
Entnahmen aus Rücklagen	32.707	27.891
Einstellung in Rücklagen	0	0
Vermögensänderung/Ergebnis	221.330	363.203



Foto: iStock.com/Devonyu

ZUWENDUNGEN	2024	2023
Förderbeiträge	5.358.588	4.973.689
Geldspenden	736.267	735.633
Testamentspenden	863.852	1.412.774
Sach- und Leistungsspenden	427.282	22.889
Sonstiges	0	9.000
Summe	7.385.989	7.153.985

Den mehr als 4200 ehrenamtlich aktiven Mitgliedern und freiwillig Aktiven in fünf Gemeinschaften (Bereitschaften, Wasserwacht, Bergwacht, Jugendrotkreuz, Wohlfahrts- und Sozialarbeit) stehen über 66.000 Fördermitglieder und Tausende weiterer Spender und Gönner tatkräftig zur Seite. Diese Unterstützer ermöglichen mit ihren finanziellen Zuwendungen die Anschaffung professioneller Ausrüstung und Ausstattung sowie eine fundierte Ausbildung der Helfer und Einsatzkräfte.

MITARBEITENDE 2024	Stichtag 31.12.2024
Voll- und Teilzeitmitarbeitende inkl. Azubis	1305
(davon 338 „Minijob“-Verhältnisse)	
Freiwillige Freiwilliges Soziales Jahr	27
Freiwillige Bundesfreiwilligendienst	7

MITGLIEDER 2024	Stichtag 31.12.2024
Ehrenamtlich aktive Mitglieder und freiwillig Aktive gesamt	4333
Davon	
in den Bereitschaften	2199
in der Wasserwacht	1056
in der Bergwacht	292
im Jugendrotkreuz	224
in der Wohlfahrts- und Sozialarbeit	562
Fördermitglieder	65579

150

JAHRE
IM EINSATZ FÜR
MENSCHEN IN NOTBayerisches
Rotes
KreuzBRK-Kreisverband
München

150 Jahre im Einsatz für Menschen in Not

TEIL
DREI

Vor 150 Jahren gründete eine Handvoll engagierter Bürger die „Freiwillige Sanitätskolonne München“, aus der später das Münchner Rote Kreuz hervorging. Im Jubiläumsjahr begleiten wir die Entwicklung des Verbands mit einer mehrteiligen Serie.

Teil 4 folgt im nächsten Heft.

1939 Zweiter
Weltkrieg

Die Einsätze an und hinter der Front kosteten zahlreiche Männer der Sanitätskolonne das Leben. Dennoch meldeten sich nach Kriegsende 361 Mitglieder zurück zum Dienst.

1945 Nach
Kriegsende

Nach Kriegsende beauftragten die amerikanischen Besatzer die bayerische Staatsregierung mit der Errichtung einer gemeinnützigen, unpolitischen Rotkreuz-Organisation – die Geburtsstunde des Bayerischen Roten Kreuzes. Die Freiwillige Sanitätskolonne München wurde zum BRK-Kreisverband München.

Um die Folgen des Krieges abzumildern, wurden soziale Tätigkeiten immer wichtiger. So entstanden im Münchner

Roten Kreuz viele Bereiche, zunächst für die Speisung und Erholungsaufenthalte von Kindern, Hilfen für Mütter mit kleinen Kindern und die Betreuung von Kriegsversehrten.

Später wurden diese Bereiche in den eigens gegründeten Abteilungen Sozialarbeit, Erholungsfürsorge, Hauskrankenpflege und Nachbarschaftshilfe gebündelt.



Fotos: Münchner Rotkreuz Museum (left), Münchner Rotkreuz Museum (middle), Christoph Gramann (right)

Nachkriegszeit
Vielfältige soziale Hilfen

Die Kleiderkammer des Roten Kreuzes war ein beliebter Anlaufpunkt für Notleidende. 1945 wurde der moderne Rotkreuz-Suchdienst gegründet. Ein zentraler Standort befindet sich in München. Bis heute klären die Mitarbeitenden Schicksale vermisster Menschen. Derzeit arbeiten über 500 Ehrenamtliche in der Gemeinschaft „Wohlfahrts- und Sozialarbeit“.

1947 Entstehung des Jugendrotkreuzes



Foto: Münchner Rotkreuz Museum (left), Jan Greune (right)

Heute unterstützen die JRK-Mitglieder die Bereitschaften bei ihren Sanitätsdiensten auf Münchner Veranstaltungen, bilden Schulsanitäter aus und führen Kindergarten- sowie Grundschul Kinder an die Erste Hilfe heran.

1948 Gründung einer Blindenführhundeschule

Die Blindenführhundeschule gibt es mittlerweile nicht mehr, aber Hunde spielen im Münchner Roten Kreuz weiterhin eine wichtige Rolle: Die Rettungshundestaffel bildet die Tiere für die Trümmer- und die Flächensuche aus.



Foto: Christoph Gramann



Foto: Münchner Rotkreuz Museum

1970 er-Jahre

Schon in den 1970er-Jahren betreute die Abteilung Sozialarbeit sozial benachteiligte Menschen mit Rat und praktischer Hilfe. Mutter und Kind standen im Mittelpunkt der Arbeit. Aber auch alten, einsamen Mitbürgern und Menschen mit Behinderung halfen die Ehrenamtlichen.

1973 wurde der Hospitessendienst des Münchner Roten Kreuzes ins Leben gerufen – für die Bundesrepublik völlig neuartig.

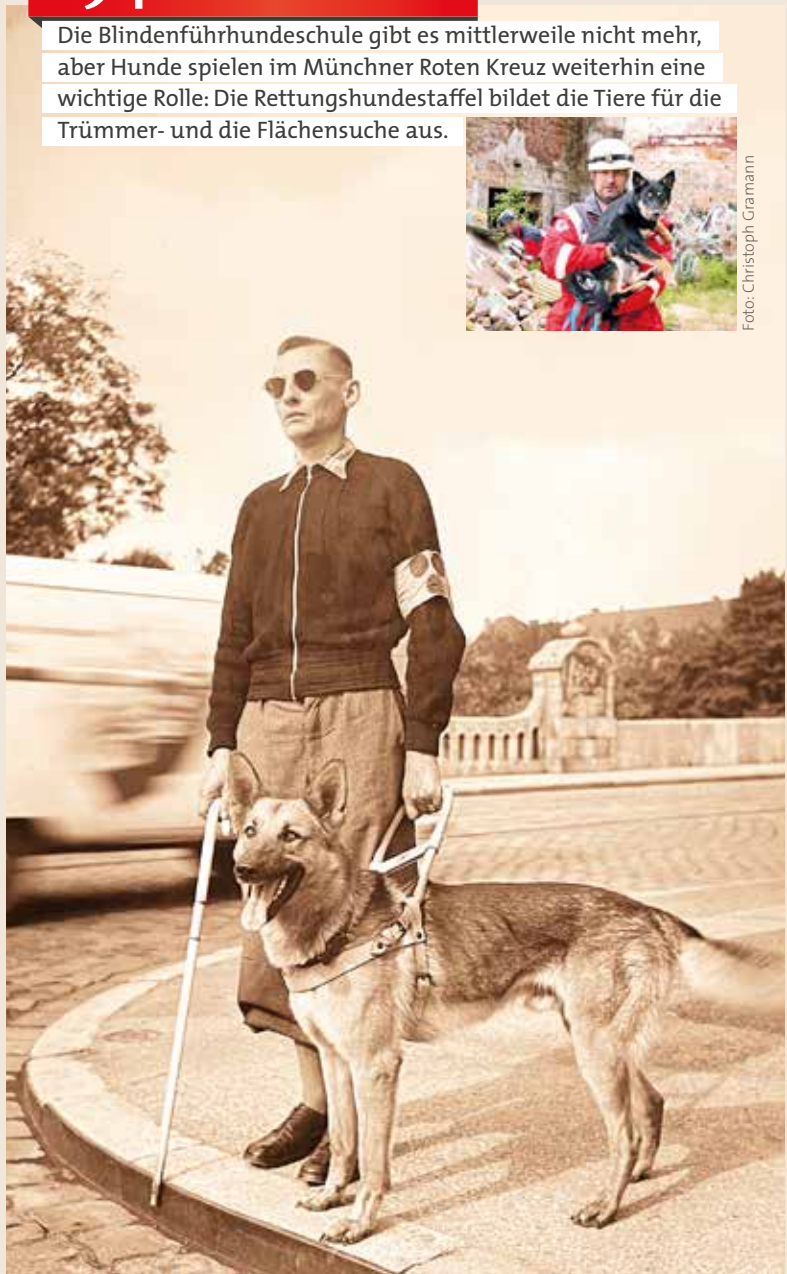


Foto: Münchner Rotkreuz Museum



Fotos: ASM/Stephanie Friedrich

Ein Quiz zur Archäologischen Staatssammlung

Im vergangenen Jahr hat das Museum für Vor- und Frühgeschichte in der Lerchenfeldstraße am Englischen Garten nach achtjähriger Umbauzeit wieder eröffnet. Archäologische Funde machen den Alltag von Menschen aus dem süddeutschen Raum von der Altsteinzeit bis zum frühen Mittelalter erlebbar.

Sammlung und Museum

1885 wurde die Archäologische Staatssammlung gegründet und seitdem ständig erweitert. Das angegliederte Museum zeigt im Wechsel jeweils „nur“ etwa 15 000 Exponate. Wie viele Objekte umfasst die Sammlung?

- a) 10 Millionen
- b) 20 Millionen
- c) 15 Millionen

Keller und Dach

Auch nach der Sanierung ist der Baukörper mit seiner charakteristischen Rostfassade stufenförmig gestaffelt und breitet sich bis weit unterhalb der Erde aus. Auf den Dächern hat sich allerdings einiges getan: Die Rooftop-Bar ist frei zugänglich, und auf der ebenerdigen Dachfläche des unterirdischen Bauteils entstand ...

- a) ein Garten mit Spielplatz für die benachbarte Kindertagesstätte.
- b) ein Amphitheater, in dem Archäologie-Performances wie eine Live-Sargöffnung stattfinden.
- c) eine Freiluftfläche mit Funden aus der Bauzeit der zweiten S-Bahn-Stammstrecke.

Faustkeil und Münzen

Die Ausstellung umfasst zum Beispiel eine Flöte aus Rehknochen, den Mosaikboden einer römischen Villa, keltische „Regenbogenschüsselchen“-Münzen, einen mehr als 100 000 Jahre alten Faustkeil und ...

- a) eine in Keilschrift gemeißelte Bau-Urkunde aus Mesopotamien.
- b) einen vergoldeten Kelch aus dem Jerusalemer Stadtpalast von Pontius Pilatus.
- c) die versteinerten Exkremente eines Säbelzahniger-Weibchens.

Uralt und hochmodern

Auf didaktischer Ebene haben sich die Museumsverantwortlichen einige Schmäckerl ausgedacht: etwa eine virtuelle Schatzsuche in der Augmented Reality mit computeranimierten Avataren sowie einen Audioguide fürs Handy. Wer des Bairischen mächtig ist, kann sich dabei von der Stimme einer bekannten Persönlichkeit durch die Ausstellung führen lassen:

- a) von der Kabarettistin Luise Kinseher.
- b) von Meister Eder und seinem Pumuckl.
- c) von einer KI-Version Karl Valentins.

Erste Hilfe bei Vergiftungen

Der irrtümliche Verzehr etwa giftiger Pilze kann schnelles Eingreifen erfordern. Besonders gefährlich ist eine Kohlenmonoxid-Vergiftung, wie durch Grillen im Innenraum.

Liegt ein Mensch bewusstlos am Boden und es ist auf Anhieb keine Ursache erkennbar, sollten Ersthelfende auch eine Vergiftung in Betracht ziehen. Gerade bei Kindern geraten giftige Pflanzenteile oder Chemikalien schnell in den Mund. Auf keinen Fall sollte man giftige Flüssigkeiten wie Pflanzenschutz- oder Schädlingsbekämpfungsmittel in Getränkeflaschen aufbewahren. Auch verdorbene Lebensmittel, ein giftiger Pilz oder die Überdosis einer Arznei können zu starken Vergiftungsanzeichen führen.

Glücklicherweise sind lebensbedrohliche Vergiftungen selten. Gefährlich ist die Lage, wenn die Beschwerden innerhalb von Minuten auftreten.

ANZEICHEN EINER ORALEN ODER ÄUSSERLICHEN VERGIFTUNG

- > Übelkeit, Erbrechen
- > Bauchschmerzen, Durchfall
- > Schweißausbrüche
- > Kopfschmerzen
- > Schwindel
- > Unter Umständen Hautreaktionen
- > Krämpfe, Lähmungen
- > Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit
- > Atem- und Kreislaufprobleme

Nicht alle Symptome müssen auftreten. Da eine Vergiftung lebensbedrohlich sein kann, benötigt die betroffene Person umgehend Hilfe.

Das können Sie tun:

- > Bergen Sie den Betroffenen, sofern dies für Sie ohne Risiko möglich ist, aus dem Gefahrenbereich.
- > Setzen Sie unter der 112 einen Notruf ab. Den Giftnotruf in München erreichen Sie unter 0 89/1 92 40. Bei leichten Symptomen reicht die (kostenfreie) Beratung durch die Giftnotruf-Experten meistens aus.
- > Lagern Sie den Patienten, sofern er Mühe hat zu atmen, mit erhöhtem Oberkörper und sorgen Sie für Frischluft. Legen Sie ihn bei Bewusstlosigkeit in die stabile Seitenlage, kontrollieren Sie ständig seine Atmung.
- > Spülen Sie betroffene Hautstellen und/oder die Augen mit klarem Wasser.
- > Bringen Sie den Betroffenen nicht zum Erbrechen, aber helfen Sie ihm, falls er es von sich aus tut, zum Beispiel indem Sie seinen Kopf halten. Stellen Sie das Erbrochene oder ggf. andere vorhandene Giftreste für den Rettungsdienst sicher.
- > Geben Sie dem Patienten nichts zu essen und kein Salzwasser oder Milch zu trinken. Klares Wasser kann er schluckweise zu sich nehmen, falls er möchte.
- > Betreuen Sie ihn, halten Sie ihn ggf. warm und sorgen Sie für ständige Beobachtung. Setzt die Atmung aus, beginnen Sie mit der Wiederbelebung (bei Giftresten am Mund besser ohne Atemspende).

Neigt sich die Freiluftsaison ihrem Ende entgegen, verlegt so mancher den Grillnachmittag in die Garage oder wirft den Holzofen in der Gartenlaube an. Im Haus sind mobile Gasöfen als zusätzliche Heizquelle beliebt, die mit Flüssiggasflaschen betrieben werden. Trotz ungemütlicher Außentemperaturen sollte man bei Aktivitäten bzw. Wärmequellen dieser Art für ausreichend Belüftung sorgen. Denn reicht die Sauerstoffzufuhr nicht aus, können kohlenstoffhaltige Brennstoffe wie Benzin, Holz oder Gas das Atemgift Kohlenmonoxid absondern. Man sieht, riecht und schmeckt es nicht. Während man es einatmet, behindert es den Sauerstofftransport im Blut, sodass die Betroffenen im schlimmsten Fall – ohne es zu merken – langsam das Bewusstsein verlieren, bis die Atmung komplett aussetzt.

ANZEICHEN EINER

KOHLENMONOXID-VERGIFTUNG

- > Kopfschmerzen
- > Übelkeit, Erbrechen
- > Ggf. Bewusstlosigkeit
- > Trotz Sauerstoffmangels macht die Gesichtshaut einen rosigen Eindruck.

So leisten Sie Erste Hilfe:

- > Den Eigenschutz beachten – dennoch, falls möglich, für Frischluft sorgen
- > Den Notruf 112 veranlassen
- > Nach umfassender Lüftung u. U. den bzw. die Bewusstlosen aus dem Gefahrenbereich ziehen
- > Bei normaler Atmung: Legen Sie bewusste Patienten in die stabile Seitenlage. Beginnen Sie bei nicht vorhandener Atmung mit der Wiederbelebung.



Mit Zelt, Fahne und „einer Handvoll Pflaster“



Auf 50 Jahre blickt die Wasserwacht-Ortsgruppe Unterföhring zurück, die den Badebetrieb am Feringasee überwacht. Oskar Flach und Thomas Schlosser sind seit der Gründung dabei.

Foto: Stefan Schumacher



Der Werkzeugkoffer, in den Anfängen der Ortsgruppe das Behältnis fürs Sanitätsmaterial, hat auch Thomas Schlosser (l.) und Oskar Flach treue Dienste geleistet. Noch immer lagert das gute Stück in der Wasserwacht-Station.

Improvisation war gefragt in den Anfängen der Unterföhringer Wasserwacht Mitte der 70er-Jahre. Eine gespendete lederne Werkzeugtasche wurde mit Sanitätsmaterial bestückt und diente als Notfallkoffer. In einem Zweimannzelt, einer „Dackelgarage“, wie Thomas Schlosser schmunzelnd anmerkt, fanden wahlweise Patienten oder erschöpfte Wasserwachtler ein wenig Schatten. Und das Rettungsboot war in der ersten Saison von einem Unternehmen ausgeliehen und musste zu jedem Wachbeginn erst aus einer Tiefgarage zum See verfrachtet werden. Die Firma hatte es als Ausflugsboot für ihre Mitarbeiter auf der Donau genutzt.

Thomas Schlosser und Oskar Flach erinnern sich noch gut an diese Zeit. Damals waren sie beide keine 20 und bislang Mitglieder der Feldmochinger Wasserwacht gewesen, aber unter den Ersten, die den durch Kiesentnahme für die A99 entstandenen Feringasee als neues Betätigungsfeld entdeckten. Mit einer guten Handvoll Männer und zwei bis drei Ehefrauen und Freundinnen trafen sie sich Ende 1975 in einem Unterföhringer Hotel und gründeten die Wasserwacht-Ortsgruppe Unterföhring. „Ein paar Pflaster“, wie Oskar Flach das damalige Sanitätsmaterial in Erinnerung hat, sollten die Grundlage für 50 Jahre erfolgreiche Arbeit bilden. „Ansonsten hatten wir noch eine Fahne“, ergänzt Thomas Schlosser. „Eine Wasserwacht ohne Fahne ist schließlich keine Wasserwacht.“

Gleich in der ersten Saison 1976 sahen sich die Ehrenamtlichen an schönen Wochenenden mehreren Tausend Badegästen gegenüber. „Auf dem Gelände herrschte die reine Anarchie“, berichtet Oskar Flach, „die Leute fuhren mit ihren Autos über die Wiesen bis ans Ufer.“ Je beliebter der See wurde, desto beschäftigter war die Wasserwacht. Und schuf sich nach und nach die benötigte Infrastruktur: Schon im zweiten Sommer ersetzte ein Bauwagen das kleine Zelt, die engagierten Ehrenamtlichen bauten in Eigenarbeit einen Ofen, eine Küchenzeile, eine Sitzecke und einen kleinen Sanitätsbereich ein. Damit gab es am Feringasee eine erste Wachstation. 1977 schaffte die Gruppe ein neues Motorrettungsboot an, in dem bis zu sechs Rettungsschwimmer Platz fanden. Ein zweiter Bauwagen diente nun als Sanitätsraum, und die Fläche zwischen den beiden Wagen wurde als Veranda überdacht. Denn, das hatten sich die Helfer ausdrücklich vorgenommen: Ihre Ortsgruppe sollte eine familienfreundliche Wasserwacht sein. So waren Frauen, Kinder und Freunde immer herzlich willkommen. Wenn nichts anderes zu tun war, wurde der Grill angeworfen, und man saß gemütlich beisammen. Nützlicher Nebeneffekt: Auf diese Weise lernten die vielen Gäste die Arbeit der Wasserwacht ganz selbstverständlich kennen, und der eine oder andere wechselte ins Team. Thomas Schlosser findet noch heute: „Unser Dienst ist gar kein Dienst, sondern ein Treffpunkt von Freunden.“

1981 erhielt die Wasserwacht ihre erste befestigte Station, bei deren Errichtung auch Oskar Flach und Thomas Schlosser tatkräftig anpackten. Ein Jahr später ein weiterer Meilenstein: Auf Basis einer Haussprechanlage entwickelten die Unterföhringer als erste Ortsgruppe Notrufsäulen, die sie um den See

herum aufstellten – an einem Badegewässer europaweit ein absolutes Novum. Ab dem Jahr 2000 stand zum Patiententransport ein alter Bus mit Sondersignalanlage neben der Station, und drei Jahre später bauten die Ehrenamtlichen in Eigenleistung eine passende Garage.

Der Umfang der medizinischen Hilfeleistungen stieg mit der Anzahl der Badegäste. „Von der Geburt bis zum Herzstillstand war alles dabei“, fasst Thomas Schlosser zusammen. Eine Schwangere wurde von derart heftigen Wehen überrascht, dass das Kind noch im Gefährt der Wasserwacht zur Welt kam. Eine andere, „äußerst kritische Situation“ schildert Oskar Flach: „Ein wenige Monate altes Baby hatte eine Biene geschluckt und war in den Hals gestochen worden. Wir haben es intubiert, daneben im Akkord gekühlt, um die Schwellung in Grenzen zu halten. Mit dem Hubschrauber kam der Säugling in eine Klinik.“ Nicht immer waren sie erfolgreich. Auch an einen traurigen Einsatz erinnert sich Oskar Flach: „Wir holten eine 25-Jährige aus dem Wasser, die untergegangen war. Da bin ich selbst mitgetaucht. Wir mussten sie wiederbeleben. Aber leider hat sie es nicht geschafft.“

Im Laufe des 50-jährigen Bestehens der Ortsgruppe hatten die beiden Männer so ziemlich alle Funktionen inne. „Taucher, Motorbootführer, Jugendgruppenleiter, Ausbilder, Mitglieder des Vorstands“, zählt Oskar Flach auf. Noch immer sind sie aktiv dabei. Und hatten in ihrer „Superguppe“ durchgehend „viel Spaß. Unsere gesamte Freizeit haben wir am See verbracht.“ Die improvisierten Anfänge sind längst Vergangenheit. Erst im Frühjahr wurde ein neues Motorrettungsboot mit Bugklappe für die bessere Aufnahme von Patienten in Betrieb genommen. Und längst arbeiten die Unterföhringer mit hochtechnisierten Geräten wie Drohnen zur Vermisstensuche und digital vernetzten Systemen. Die alte lederne Sanitätstasche jedoch ist immer noch im Einsatz – allerdings nur noch als Behältnis für die Schwimmabzeichen. Und das erste Boot, das zuvor Ausflügler über die Donau geschippert hatte? „Das haben wir im See versenkt, als Übungsobjekt für unsere Taucher.“

Kurzform von Assistent	Spitzn. d. Nordamerikaners	Tongefäß	falscher Weg (in die ... gehen)	zu vorge-rückter Stunde	Vulkan bei Neapel (1281 m)	engl.: Jahr
Vorderasien			4	ugs.: erotisch-attraktiv		
weibliches Borstentier		Ölpflanze sib. Strom			1	Vorname des Räubers Hood
		11		Ausstrahlung Hotelschiff		
kleine Schallplatte (engl.)	Verletzung	lat. Vorsilbe: binnen, innerhalb	eher, früher als			
bordeauxfarben	9				Backenzahn (Med.)	bläuliches Autolicht
			EU-Beitrittsstaat 2004	Gemisch		
Fluss durch Riga	entzündl. Veränderung des Hautbildes	Kürbisgewächs			13	
die Haut betreffend (Med.)			10		Vertiefung in d. Bauchmitte	wechselnde Meeresbeweg.
		Gefäßprothese (Med.)		Nordatlantikpakt (Kurzw.)		3
griechische Vorsilbe: zehn	seemännlich: treiben	Kerzenrohstoff				
fächerförmige Flussmündung	12			eine Gemeindebehörde	Fußspur	Salz der Salpetersäure
		Luft holen		Kehrgerät	7	
Extremität	Jurist Widerhall	8				römischer Kriegsgott
Körpergewebe			Bergpapagei Neuseelands	Behörde		
Abk.: trad. chinesische Medizin	5	einer der Hl. Drei Könige				
vormals	6			ital. Klosterbruder (Kurzw.)		
frz.: nein		ärztliche Bescheinigung		2		

MITMACHEN LOHNT SICH! „Planet-Erde“-Wochenkalender zu gewinnen

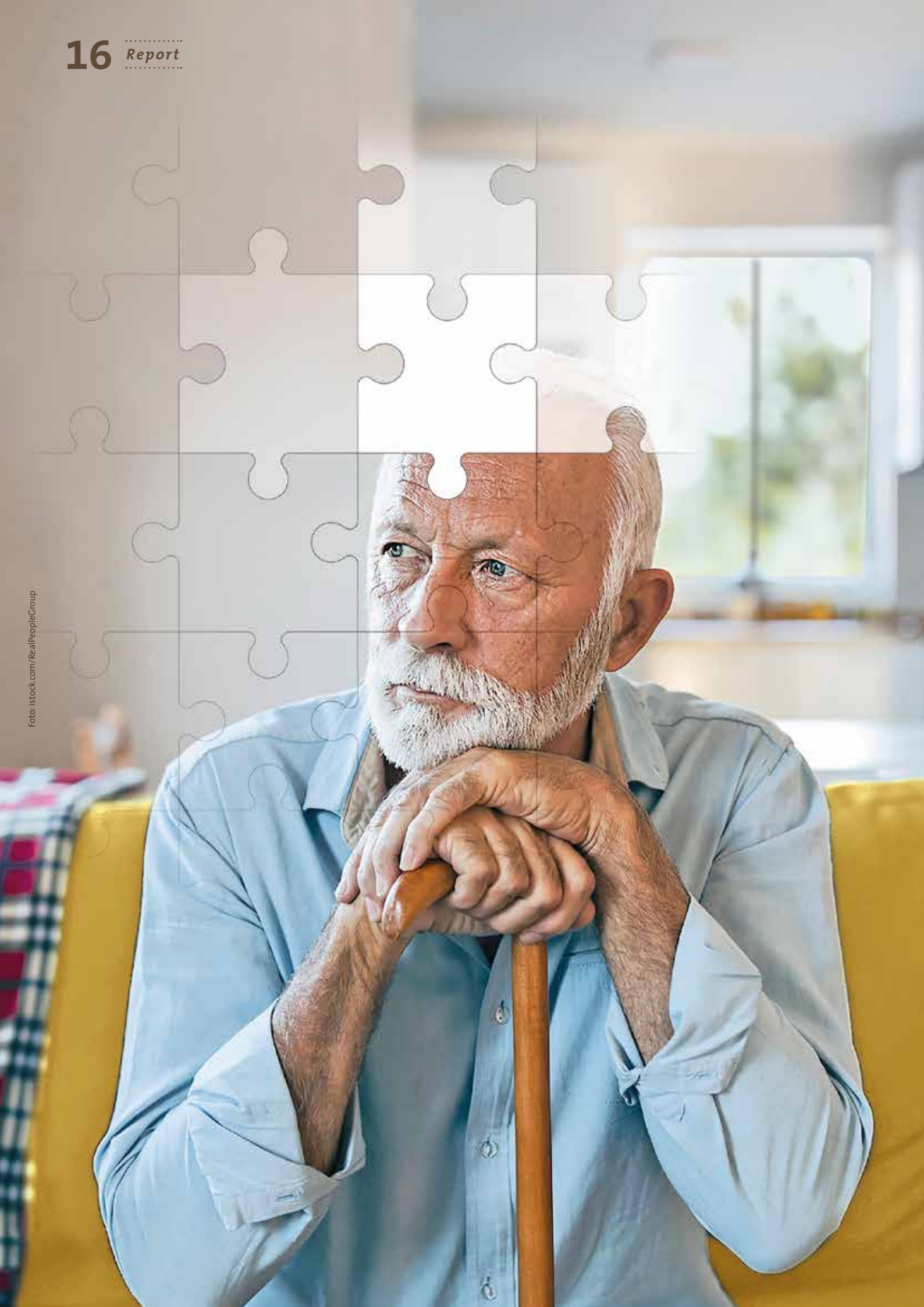
Schicken Sie uns die Rätsellösung per Postkarte oder E-Mail: BRK-Kreisverband München, „Menschen im Blickpunkt“, Perchtinger Str. 5, 81379 München, mib-raetsel@brk-muenchen.de. Einsendeschluss ist der 30.9.2025. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Vergessen Sie daher nicht, Ihre Adresse anzugeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Diesmal gibt es 3 x den Wochenkalender „Planet Erde – Landschaften der Welt“ 2026 zu gewinnen: 53 eindrucksvolle Aufnahmen mit übersichtlichem Eintragekalendarium sowie Kreuzworträtseln und Sudokus auf jeder Rückseite.



DAS LÖSUNGSWORT LAUTET:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----



DEMENZ

Wenn die Gedanken löchrig werden

Welche Verhaltensauffälligkeiten deuten auf eine demenzielle Erkrankung hin? Was hilft im Umgang mit Betroffenen?

Die Experten des Münchner Roten Kreuzes geben ihre Erfahrungen weiter.



.....
Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige
 in der Perchtinger Straße:

Welche Symptome, die oftmals vielleicht als Demenz missinterpretiert werden, kann man auf den normalen Alterungsprozess zurückführen?

Für die normale Alterung typisch, ohne dass Anzeichen einer Demenzerkrankung vorliegen müssen, ist es zum Beispiel, Namen nicht parat zu haben, sich jedoch später an diese zu erinnern. Oder der verlegte Schlüssel wird nach intensivem Suchen wieder gefunden, ohne dass er an einem außergewöhnlichen Ort wie im Herd oder Külschrank liegt. Dort hätte ihn so mancher Demenzkranke aufbewahrt, ohne dass ihm der Fehler bewusst gewesen wäre.

Über normale Gedächtnisprobleme hinaus geht es jedoch, wenn der oder die Betroffene mehrmals dieselbe Frage stellt, Termine, Namen und Gesprächsinhalte nicht mehr abspeichern kann, vergisst, dass jemand zu Besuch war, sich im bekannten Wohnviertel verirrt sowie Tages- und Jahreszeiten verwechselt. Ein starkes Indiz sind auch Schwierigkeiten bei geläufigen Alltagshandlungen, beispielsweise plötzlich nicht mehr zu wissen, wie man den Herd bedient, eine Rechnung bezahlt oder wie das Handy funktioniert. Sich zu konzentrieren, zu sprechen und zu schreiben, Botschaften anderer zu verstehen, den Überblick über die alltäglichen Aufgaben zu behalten, Planen und Organisieren können zum Problem werden. Eine Demenz ist

„Keine reine Gedächtnisstörung“

Illustration: iStock.com/
Yuliya Baranych



also keine reine Störung des Gedächtnisses. In der Regel bemerken die Betroffenen ihre Defizite nicht oder leugnen sie.

Ab welchem Alter kann eine Demenz auftreten?

Die Wahrscheinlichkeit steigt mit zunehmendem Alter. Laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft ist von den 60-Jährigen nur jeder Hundertste betroffen, von den 80-Jährigen fast jeder Sechste und von den Über-90-Jährigen nahezu jeder Zweite. Die meisten Demenzen treten auf, weil Nervenzellen verloren gehen. Die Gründe sind noch nicht vollständig erforscht. Eine der häufigsten Ausprägungen einer Demenz ist die Alzheimer-Krankheit.

Wie erfolgt die Diagnose?

Der erste Ansprechpartner ist die hausärztliche Praxis. Allerdings darf man dort Betroffene nicht ohne deren Einverständnis untersuchen. Dies ist nur dann der Fall, wenn von ihnen eine Gefahr für ihr Umfeld ausgeht. Leistungen der Pflegeversicherung können Erkrankte oder ihre Betreuer auch ohne ärztliche Diagnose beantragen. Zunächst gibt ein mündlicher Test mit Fragen einen Eindruck vom Erinnerungsvermögen, der Aufmerksamkeit, der Orientierung, den Lese- und Rechenfähigkeiten der Betroffenen. Aber auch die Beobachtungen der Angehörigen fließen in die Beurteilung ein. Ergänzend wird eine Computertomografie oder Magnetresonanztomografie des Gehirns herangezogen. Damit bestätigt man Veränderungen des Gehirns oder klärt, ob körperliche Ursachen der Auslöser für die Demenz sein könnten, beispielsweise Nervenwasser im Kopf, das nicht abfließen kann, Schädelblutungen oder ein Tumor. Auch ein Vitamin- oder Hormonmangel kann eine Demenz hervorrufen.

Treten die Symptome nur schwach auf, ist es ratsam, zunächst gelassen zu bleiben und zu beobachten, ob es beim Status quo bleibt. Nicht immer können bestimmte Testverfahren einen altersbedingten Gedächtnisverlust und eine Demenzerkrankung scharf voneinander trennen.

Was hilft den Betroffenen?

Eine Demenz ist nicht heilbar. Neuroleptika und Antidepressiva werden eingesetzt, um Unruhe, Aggressivität, Sinnestäuschungen, depressive Verstimmungen und Antriebslosigkeit einzudämmen. Allerdings sind Nebenwirkungen bekannt.

Bei der nicht-medikamentösen Behandlung haben sich diverse Therapien bewährt, um die noch vorhandenen Fähigkeiten zu fördern, Verhaltensstörungen einzudämmen und das Wohlbefinden zu verbessern. Dazu zählen Gedächtnistraining, Ergotherapie, Verhaltenstherapie, Physiotherapie und kreative Beschäftigungen wie Malen und Musik.

Sollte man offen mit der Diagnose umgehen?

Wer zumindest seinem engeren Umfeld von der Krankheit erzählt, erfährt in der Regel mehr Verständnis, Rücksicht und Unterstützung. Darüber entscheidet aber allein die betroffene Person. Angehörige sollten den Entschluss in jedem Fall respektieren.

Wie können betreuende Angehörige den Erkrankten das Leben zu Hause erleichtern?

Generell wirkt sich ein optisch und akustisch ruhiges Umfeld positiv auf den Gemütszustand des Erkrankten aus. Es sollte etwa nicht die ganze Zeit der Fernseher oder das Radio im Hintergrund laufen oder ständig Besuch die tägliche Routine durcheinanderbringen.

Gegen Depression und Antriebslosigkeit hilft es häufig, Betroffene abzulenken, indem man sie zum Beispiel in einfache Alltagsaktivitäten einbindet: Kartoffeln schälen, Wäsche falten, Unkraut zupfen, die Zuwegung sauber fegen oder Ähnliches. Am besten sind Tätigkeiten, die diese Menschen schon immer gern ausgeübt haben. Alles, was ihnen das Gefühl gibt, wertvoll zu sein und noch gebraucht zu werden, stärkt ihr Selbstbewusstsein und verbessert das Wohlbefinden. Ein altes Hobby oder ein leichtes Gesellschaftsspiel bieten Zerstreuung. Bei Unruhe hilft ein Spaziergang oder Hockergymnastik.

„Es dauert,
die Situation zu
akzeptieren“

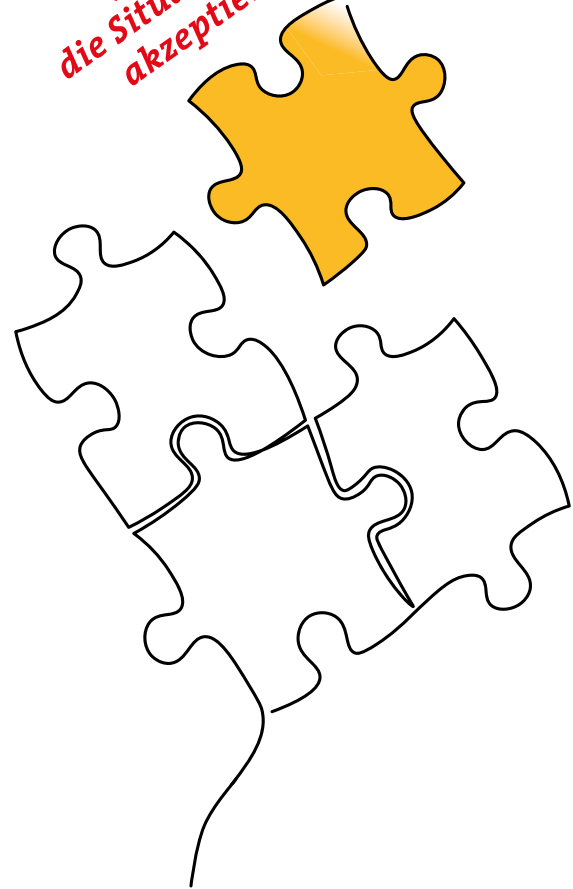


Illustration: iStock.com/luckystep

Das wachsende Unvermögen, das Leben zu meistern, führt der Erkrankte oft nicht auf seine Demenz zurück, sondern er macht sein Umfeld dafür verantwortlich. Die Geldbörse wurde verlegt? Die muss jemand gestohlen haben. Die Bedienung des Computers erschließt sich nicht mehr? Das Gerät muss kaputt sein. Am besten gehen die Betreuenden nicht auf die Vorwürfe ein, sondern begegnen der Unzufriedenheit mit Verständnis und Unterstützung. Anerkennung und Lob vermitteln dem Betroffenen Sicherheit.

Weiterhin sind technische Hilfen zu empfehlen, wie BÜgeleisen oder Herde, die sich rechtzeitig selbst abschalten, Apps, die an den Arzttermin oder die Medikamenteneinnahme erinnern, Sturzsensoren, Vermissten-Ortungssysteme und vieles mehr.



Haus Römerschanz, die Senioreneinrichtung des Münchner Roten Kreuzes in Grünwald:

In welchen Schritten entwickelt sich eine demenzielle Veränderung?

Eine Alzheimer-Erkrankung entwickelt sich langsam, aber stetig über einen Zeitraum von mehreren Jahren. Zu Beginn zeigt sich in der Regel ein schwaches Erinnerungsvermögen für kurz zurückliegende Ereignisse, auch kann das Erlernen neuer Informationen gestört sein. In einer fremden Umgebung haben die Betroffenen die Tendenz, sich zu verirren. Wortfindungsstörungen kommen hinzu, der aktive Wortschatz verringert sich. Oft werden diese ersten Symptome von Gleichgültigkeit, depressiven Verstimmungen und Unruhe begleitet. Ohne erkennbaren Grund sind die Betroffenen gereizt, misstrauisch oder ängstlich oder bleiben bei traurigen Nachrichten völlig teilnahmslos. Meistens verlieren sie in dieser ersten Phase auch das Interesse an Hobbys und sozialen Kontakten.

Das zweite Stadium ist von tiefgreifenden Störungen des Kurzzeitgedächtnisses geprägt; auch die Erinnerung an frühere Ereignisse geht verloren. Sogar in der vertrauten Umgebung sind die Betroffenen oft desorientiert. Angehörige nicht mehr zu erkennen, ist nicht ungewöhnlich. Wortfindungsstörungen und Wortverwechslungen treten häufiger auf. Unruhe nimmt zu, es beginnt das Umherwandern. Zusätzlich treten Aggressivität, Wahn und Sinnestäuschungen auf.

Im letzten Stadium leiden die Erkrankten unter schwersten Störungen des Gedächtnisses und aller kognitiver Funktionen. Viele verstummen in dieser Phase. Sie verlieren die Fähigkeit zur eigenen Körperpflege. Harn- und Stuhlinkontinenz können auftreten. Unsichere Bewegungen, vermehrtes Fallen und Schluckstörungen sind in dieser Phase typisch.

Wie bereiten Sie Ihre Pflegekräfte auf die bekannten zu erwartenden Situationen vor?

Erfahrene Kollegen weisen die neuen Kräfte in die Besonderheiten im Umgang mit den Bewohnern ein. Wie beruhigt man Bewohner A am

besten, auf was reagiert Bewohnerin B positiv? Probleme oder Unsicherheiten besprechen wir bei Übergeben und Teamgesprächen. Zu einem Teamgespräch holen wir bei Bedarf auch Angehörige oder den Arzt bzw. die Ärztin des Bewohners hinzu. Wir loten die Möglichkeiten aus und überprüfen sie nach einem gewissen Zeitraum. Ist das Ergebnis nicht zufriedenstellend, suchen wir nach einem neuen Weg. Zudem finden Fortbildungen statt, etwa zum Umgang mit herausforderndem Verhalten wie Verweigerung, Angst oder Aggression. Es steht den Mitarbeitenden frei, Verschiedenes zum Wohl der Bewohner auszuprobieren, bis es für alle passt. Auch eine enge Zusammenarbeit mit den Angehörigen ist hilfreich. So mancher will die Demenz bei Vater oder Mutter nicht wahrhaben. Es kann dauern, bis sie die Situation akzeptieren. Deshalb ist es wichtig, dass sie uns Pflegekräften vertrauen. Für Angehörige, die das Bedürfnis nach Austausch haben, bieten wir eine Angehörigengruppe an.

Mit welchem Verhalten gehen Sie auf die Bedürfnisse der Betroffenen ein?

Wichtig ist eine einfache Sprache mit kurzen, klaren Sätzen und einer ruhigen, freundlichen Stimme. Ebenso hilft langsames Sprechen. Drängen oder Unterbrechen ist kontraproduktiv. Oft findet man über die Erinnerung an positive Erlebnisse, Fotos aus der

Vergangenheit, den Duft von Mutters Plätzchen und die Lieblingsmusik des Bewohners, also vertraute Bezugspunkte, einen guten Zugang.

In Extremsituationen wie Aggression oder Wahn sollte man nicht diskutieren, sondern besser ablenken: „Kommen Sie, lassen Sie uns einen Tee trinken!“ Gegen nächtliche Unruhe helfen Aktivität am Tag und abends beruhigende Rituale wie leise Musik oder ein Becher warmer Milch.

Welche Betreuungsmaßnahmen bieten Sie für demenzkranke Bewohner an?

Unsere Bewohner haben beim Personal eine feste Bezugsperson. Diese kennt Vorlieben und Abneigungen des Bewohners und weiß in der Regel, wie sie mit Extremsituationen umgehen muss. Sie kann Einfluss nehmen, wenn der oder die Betroffene unruhig ist, oder eine Situation entschärfen, bevor sie eskaliert.

Bei unseren Beschäftigungsangeboten versuchen wir, die Bewohner mit Demenz in die normalen Gruppen zu integrieren. Wir bieten in einer Dementengruppe aber auch spezielle Aktivitäten an, die den Betroffenen entgegenkommen: Singen, Erinnerungsarbeit, Routinetätigkeiten und viel Ruhe. Diese Gruppen werden von speziell geschulten Kräften geleitet.



.....
Haus Alt-Lehel, die Senioreneinrichtung des BRK-Kreisverbandes München in der Innenstadt:

Wie äußert sich eine beginnende oder fortschreitende Demenz im Heimalltag der Bewohner?

Erste oder fortschreitende Symptome zeigen sich oft durch Vergesslichkeit (die Bewohner verlegen Dinge oder vergessen Termine), Orientierungslosigkeit (die Betroffenen finden sich in Zeit, Raum oder Umgebung schlecht zurecht, finden etwa ihr Zimmer nicht), Sprachprobleme (Wortfindungsstörungen oder wiederholtes Erzählen derselben Geschichte), verändertes Verhalten (Unruhe, Misstrauen, Aggressivität oder Rückzug), Schwierigkeiten im Alltag (Probleme beim Ankleiden, Essen, bei der Körperpflege oder beim Umgang mit technischen Geräten), Wandertrieb (Unruhe, häufiges Umhergehen ohne Ziel – Suchen nach etwas Unbestimmtem) und Tag-Nacht-Rhythmus-Störungen (nächtliche Aktivität, Tagesschläfrigkeit).

Wie gehen die Pflegekräfte mit den typischen Situationen um?

Pflegekräfte nutzen in der Regel spezielle Kommunikations- und Betreuungstechniken, indem sie zum Beispiel die Gefühle der



Illustration: iStock.com/Sviatlana Herasimenka

„Nicht korrigieren oder bewerten“

Betroffenen wahrnehmen, ohne zu korrigieren oder zu bewerten. Statt zu sagen „Das stimmt nicht“ hilft die Aufforderung „Erzählen Sie mir mehr darüber“. Sie nehmen die Gefühle der Erkrankten ernst („Ich sehe, dass Sie traurig sind“), selbst wenn deren Empfinden nicht der Realität entspricht. Die Betreuenden bleiben geduldig, ruhig und respektvoll, auch bei herausforderndem Verhalten. Im Gespräch beziehen sie sich öfter auf die Lebensgeschichte des Bewohners, um ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen zu geben. Verhält sich ein demenzkranker Bewohner aggressiv, helfen Nähe, eine beruhigende Sprache sowie Rückzugsmöglichkeiten für den Betroffenen. Entscheidend ist der Einsatz von gerontopsychiatrisch geschultem Personal.

Mit welchen Maßnahmen gehen Sie auf die Bedürfnisse der betroffenen Bewohner ein?

Wichtig ist ein strukturierter Tagesablauf mit vielen Wiederholungen im Programm. Routinen geben Halt und reduzieren Unsicherheit. Dabei versuchen wir, die Bewohner in ihre gewohnten Alltagstätigkeiten auch hier in der Einrichtung einzubinden, indem sie zum Beispiel den Tisch decken oder unsere Topfpflanzen gießen. Spezielle Betreuungsangebote wie Ergotherapie, Musiktherapie und tiergestützte Therapie fördern die kognitive und emotionale Stabilität von Menschen mit Demenz. Dazu zählen auch Gedächtnistraining, Bewegungsgruppen und kreative Angebote. Demenzfreundliche Beschäftigungen sind Spiele, Singen, Kochen, Erinnerungsarbeit.

Architektonische Besonderheiten helfen Menschen mit einer demenziellen Erkrankung. Dazu zählen neben Sicherheitsmaßnahmen wie rutschfesten Böden, dem Beseitigen möglicher Stolperfallen und dem Schutz vor dem Verlassen der Einrichtung zum Beispiel Rundgänge ohne Sackgassen – sie geben Bewohnern mit Wandertrieb die Möglichkeit, einfach immer weiter ihre Runden zu drehen. Geschützte Außenbereiche bieten Raum für Bewegung und Entspannung. Sinnvoll ist auch die klare Strukturierung von Fluren und

Zimmern, etwa durch farbige Markierungen wie einen gestrichenen Türrahmen oder einen großen Punkt an der Wand: Das Bad erhält zum Beispiel ein blaues Schild, der Speisesaal kann grün gestaltet sein. So führt auch eine grüne Linie auf dem Fußboden dorthin. Den Aufenthaltsraum macht eine gelbe Ecke oder ein bunter Vorhang kenntlich. Wer auf Flur A wohnt, hat orangefarbene Zeichen an der Wand, Flur B bekommt Lila usw., damit jeder weiß, wohin er gehört. Zimmertüren kennzeichnen wir oft durch persönliche Bilder, zum Beispiel eine Blume oder ein Tier, etwas Individuelles, das zum jeweiligen Bewohner passt. Die Gänge werden möglichst frei gehalten, mit wenigen Möbeln oder Pflanzen, die im Weg stehen könnten.

Was empfehlen Sie Angehörigen, wenn diese Sie um Rat bitten?

Angehörigen raten wir vor allem, sich gut zu informieren und sich nicht zu scheuen, Hilfe anzunehmen. Es ist wichtig, sich mit dem Krankheitsbild auseinanderzusetzen, um das Verhalten besser zu verstehen. Ein offener, liebevoller Umgang – ohne ständiges Korrigieren – ist oft hilfreicher als gut

gemeinte Richtigstellungen. Auch der Austausch mit anderen Angehörigen, etwa in Selbsthilfegruppen oder durch die Vermittlung von Beratungsstellen, kann entlastend sein. Und nicht zuletzt: Die Betreuenden dürfen sich selbst nicht vergessen. Wer andere unterstützt, braucht dabei auch Auszeiten.



Die Berufsfachschule für Pflege unter dem Dach der Rotkreuz-Akademie:

Warum ist es für Betreuende so wichtig, im Umgang mit Menschen mit Demenz geschult zu werden?

Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz stellen eine besondere Herausforderung für das Umfeld dar, weil das Krankheitsbild eine Verhaltensänderung der Betroffenen mit sich bringt. Deshalb ist eine Schulung darüber wichtig, wie die Betreuenden auf diese Veränderungen

Anzeige

Parkinson kann man nicht heilen – aber behandeln!



Zertifizierte Parkinson-Fachklinik

Terminvereinbarung unter 089 36087-0

Parkinson beginnt häufig schleichend: eine steife Schulter, ein leichtes Zittern oder Schlafprobleme. Was viele zunächst für harmlose Alterserscheinungen halten, kann der Beginn der Parkinsonkrankheit sein. Früherkennung ist bei dieser entscheidend. Die Standardtherapie bei Parkinson ist die Gabe von Levodopa, dem Vorläufer von Dopamin: im einfachen Fall als Tablettengabe, im medizinisch-begründeten Fall auch als hochmoderne Pumpentherapie über die Haut. Besonders erfolgreich ist die sog. Parkinson-Komplextherapie, bei der Patienten stationär aktiviert werden und so ihre Beweglichkeit und Lebensqualität verbessern können. Im Laufe der Zeit entwickeln viele Patienten Probleme mit der Blase, dem Darmtrakt, Schlafstörungen oder Ängste. Doch auch für diese nichtmotorischen Symptome gibt es Medikamente, die in vielen Fällen helfen. Durch die langfristige und persönliche Betreuung unserer Patienten können wir in der Schön Klinik München Schwabing die Therapie den jeweiligen Lebensumständen, persönlichen Zielen und dem Verlauf der Krankheit anpassen.



SCHÖN KLINIK
München Schwabing

Parzivalplatz 4 | 80804 München
www.schoen-klinik.de/muenchen-schwabing



Schön Klinik München Schwabing – Alles unter einem Dach

Ambulanz: Ausführliche Beratung, Diagnostik, Zweitmeinung und Verlaufskontrolle

Tagesklinik: Aktivierende Therapien und gleichzeitig zuhause wohnen

Stationäre Behandlung: Medikamentöse Einstellung, Parkinson-Komplexbehandlung, Medikamenten-Pumpen, Indikationsstellung und Anpassung der tiefen Hirnstimulation

Wir behandeln Versicherte aller Kassen auf Überweisung Ihres Hausarztes oder Neurologen.

Mehr Infos zur Behandlung
◀◀ von Parkinson inkl. Selbstcheck

➤ **Hier erhalten Sie Hilfe**

Münchner Rotes Kreuz:

Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige
 Perchtinger Str. 5, 81379 München
 Tel. 0 89/23 73-3 54, www.brk-muenchen.de

Empfehlungen der Alzheimer Gesellschaft München e. V. für Diagnose und Beratung:

Alzheimer Gesellschaft München e. V.
 Josephsbergstr. 92, 81673 München
 Tel. 0 89/47 51 85, www.agm-online.de

Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.
 Hauptstr. 42, 82008 Unterhaching
 Tel. 0 89/66 05 92 22, www.aglms.de

Alten- und Service-Zentren (ASZ)
 Information und Beratung über Hilfen im jeweiligen Stadtteil
<https://stadt.muenchen.de/service/info/alten-und-service-zentren-asz/10369884/no/>

Alzheimer Therapie- und Forschungszentrum
 Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
 Nußbaumstr. 7, 80336 München
 Tel. 0 89/4 40 05 58 63
www.gedaechtniszentrum-innenstadt.de

Gedächtnissprechstunde Klinikum Großhadern
 Neurologische Klinik und Poliklinik
 Marchioninstr. 15, 81377 München
 Tel. 0 89/4 40 07 48 07
<https://www.lmu-klinikum.de/neurologie/fur-patienten/ambulanzen/kognitive-neurologie/9f467346734094ff>

Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung
 Feodor-Lynen-Str. 17, 81377 München
 Tel. 0 89/4 40 04 60 46, www.lmu-klinikum.de/isd

Marion von Tessin Memory-Zentrum:
- Demenz-Ambulanz Nymphenburg
 Nymphenburger Str. 45, 80335 München
- Demenz-Ambulanz Theresienwiese
 Herzog-Heinrich-Str. 22, 80336 München
 Tel. 0 89/21 54 32 10, www.mvt-zentrum.de

Tagesklinik für Demenz und Ambulanz Schön Klinik München Schwabing
 Leopoldstr. 157, 80804 München
 Tel. 0 89/36 08 71 65
www.schoen-klinik.de/tagesklinik-demenz

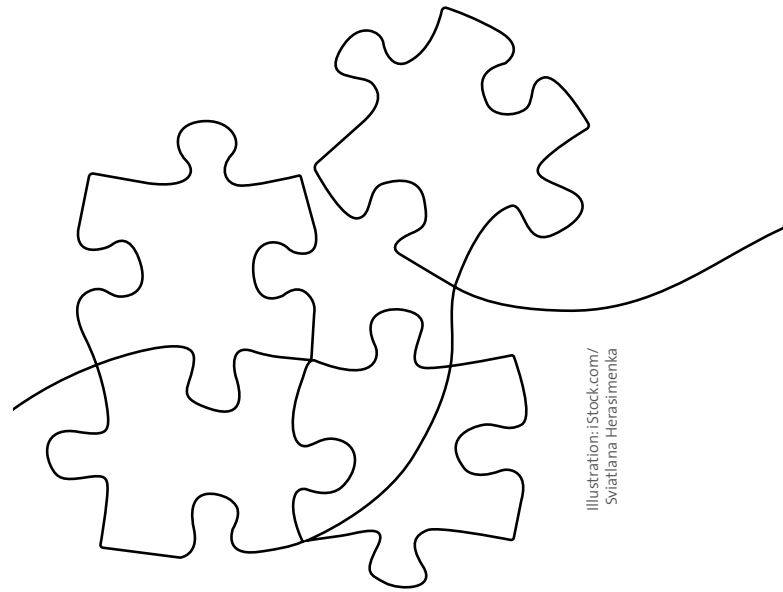


Illustration: iStock.com/Sviatlana Herasimenka

eingehen sollten. Ebenso hilft das Wissen über den Verlauf der Erkrankung, um Menschen, die von der Krankheit betroffen sind, besser zu verstehen.

Welche Empfehlungen für spezielle Situationen geben Sie Ihren Schülern? Wie bauen Sie diese in den Unterricht ein?

Das ist Inhalt unseres Lehrplans und somit Bestandteil der Ausbildung. Parallel zu den theoretischen Inhalten, die unsere Schülerinnen und Schüler im Unterricht erarbeiten und erfahren, gilt es in der Praxis, Ruhe zu bewahren und nicht alles persönlich zu nehmen. Aber das ist natürlich leichter gesagt als getan. Es hilft, sich im täglichen Umgang auf die Menschen und ihre Biografie einzulassen. Denn jeder hat seine eigene Geschichte. Diese beeinflusst seine Reaktionen und sein Verhalten. Wir legen in unserem Unterricht besonderen Wert auf das Verständnis für die zu pflegenden Menschen und ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche.

Kann man dies auch praktisch üben?

Wir ermöglichen in unterschiedlichen Rollenspielen, dass unsere Schülerinnen und Schüler anhand typischer Szenen aus der Berufspraxis verschiedene Situationen erleben. Zum Beispiel die lauten und verzweifelten Rufe nach den Eltern oder nach Hilfe, die über die Flure hallen. Der Mensch, der in hohem Alter mit einer Schlafanzughose und Hausschuhen bekleidet zur Bushaltestelle möchte, weil er meint, zur Arbeit fahren zu müssen. Jemand, der vor allem, was ihm begegnet, Angst hat oder sich gegen jede Pflgetätigkeit mit Händen und Füßen wehrt oder bei der Essenseingabe den Mund nicht öffnen will.

Solche Szenen können sowohl bei den Pflegeempfängern als auch bei den Pflegenden Frustration,



**„Durch Beobachten herausfinden,
was dem Betroffenen guttut“**

Überforderung, Stress und im schlimmsten Fall auch „Gewalt“ hervorrufen. Um später im Beruf eine Eskalation zu vermeiden, erleben und erspüren die Schülerinnen und Schüler bereits während ihrer Ausbildung nachgestellt derartige Szenen und können so die Reaktionen und Gefühle in verschiedenen Rollen am eigenen Leib erfahren. Diese Erfahrungen nehmen sie dann mit in ihren Pflegealltag, um die an Demenz erkrankten Menschen professionell zu begleiten.

Das praktische Erleben ist eine wichtige Lehrmethode. Es macht einen großen Unterschied, ob eine Schülerin oder ein Schüler etwas in der Theorie hört oder die Situation selbst erlebt. Hier spielen Gefühle und Wahrnehmung eine große Rolle. Diese werden im praktischen Üben erlebbar und erfahrbar. Rollenspiele eignen sich dafür ebenso wie szenisches Lernen. Im szenischen Lernen werden verschiedene Situationen in Form einer Skulptur bzw. von Statuen dargestellt. Dabei modellieren die Schülerinnen und Schüler sich gegenseitig, bis sie eine gewünschte Position und die zugehörige Mimik einnehmen, die der nachgestellten Szene bildhaft nahekommt. Eine verbale Kommunikation erfolgt während des „Bauens“ nicht. Im Anschluss werden die einzelnen Teilnehmenden durch die „Spielleitung“ zu ihren Gefühlen und Empfindungen in der Rolle, in der sie sich befinden, befragt. Das szenische Lernen endet mit einer gemeinsamen Reflexion.

Wie können Pflegekräfte die Angehörigen mit der Thematik vertraut machen und diese gegebenenfalls seelisch unterstützen?

Eine individuelle, auf die zu Pflegenden und Angehörigen angepasste Beratung ist wichtig. Hier kann man verschiedene Möglichkeiten zu unterstützen bespre-

chen, die für das gesamte Umfeld passend sind. Gute Beispiele sind Nachbarschaftshilfen, spezielle Schulungen und Kurse für pflegende Angehörige, Tagespflege-Konzepte sowie Selbsthilfegruppen. Zusätzlich hilfreich sind immer ein offenes Ohr und ein liebebes Wort. Man sollte sich bewusst machen: Jeder an Demenz Erkrankte ist einzigartig. Am besten finden die Betreuenden durch Beobachten heraus, was ihm guttut, und richten ihre Maßnahmen darauf aus. Hinter der Krankheit versteckt sich immer noch die Persönlichkeit des Menschen, wie man ihn früher kannte.

Anzeige



GASTEIG HP8

Festival im HP8

MENTAL HEALTH ARTS FESTIVAL

München

22.-26. 10.2025

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

gasteig.de/mhaf



Bowls *Gesund essen im Baukastenprinzip*

***Der Trend geht zur Schüssel:** In immer mehr Lokalen stehen die bunten, gesunden „Bowls“ auf der Speisekarte – und erobern langsam auch den heimischen Frühstücks-, Mittags- oder Abendbrottisch. Was drin sein muss, damit man nur pure Gesundheit aufgabelt.*



Foto: iStock.com/zhaiqiguns

Der Foodtrend „Bowl“ (engl. Schüssel) ist gerade einmal zehn Jahre alt und entwickelte sich aus einem traditionellen Street-food-Gericht auf Hawaii. Der Name ist Programm: Sämtliche Zutaten, die meisten ungedünstet, werden in nur einer Schüssel serviert, dabei nebeneinander angerichtet, also nicht wie ein Salat vermischt. Kalifornische Hawaii-Urlauber brachten ihre Neuentdeckung mit in die USA, wo sie auf das gerade angesagte Ernährungsprinzip des „Clean Eating“ traf, bei dem eine Mahlzeit aus möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln besteht. Beide Trends ergaben das perfekte Match, und bald breitete sich die schnelle, gesunde Art zu essen in Großstädten der ganzen Welt aus. Kein Wunder, denn eine Bowl steckt voller guter Argumente:

- In der Schüssel finden sich ausschließlich wertvolle Lebensmittel mit wichtigen Nährstoffen.
- Jede Mischung besteht aus Kohlehydraten, Gemüse/Salat/Obst, Eiweiß, einer Soße und/oder Dips sowie bunten Toppings.
- Eine Bowl enthält eine breite Geschmacksvielfalt. Bei jedem Bissen spießt die Gabel etwas Neues auf.
- Das Auge kann getrost mitessen, denn die Zutaten werden farbenfroh komponiert und so ästhetisch wie möglich angerichtet.
- Die Varianten bei der Zutatenzusammenstellung sind nahezu unendlich. Damit gelingt eine äußerst abwechslungsreiche Ernährung. Ob vegan oder vegetarisch, fleisch- oder fischlastig, als Rohkostteller, exotisch oder europäisch, als Low-Carb-, glutenfreie, Sportler-Energy- oder Detox-Bowl, ob erwärmt oder nicht – jeder Geschmack findet hier seine Liebesschüssel.
- Bowl-Rezepte lassen sich regional und jahreszeitlich perfekt ans Angebot anpassen. Dominieren im Winter etwa Rosenkohl, Pastinaken und Wirsing die Mischung, sind es im Frühjahr vielleicht Spargel und Erdbeeren.
- Eine Bowl schmeckt zum Frühstück ebenso wie mittags und abends.
- Sie ist im Handumdrehen zubereitet und liefert so gesunde Kost auch für die schnelle Küche, zum Beispiel für Berufstätige.
- Bowls eignen sich perfekt für die Resteverwertung.

Die vielen Vorteile haben den Appetit angeregt? Dann nichts wie ran an die Schüssel und zum Beispiel morgens gleich mit einer Break-



fast Bowl mit frischen Himbeeren und Blaubeeren, Bananen- und Kiwischeiben, Leinölquark, Haferflocken, Kokosflocken, einem Smoothie-Überguss und Nüssen in den Tag starten. Herzhafte Bowls basieren auf kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Nudeln, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Reis, Couscous, Quinoa, Buchweizen oder Amaranth. Die sättigen und liefern Energie für den anstehenden Tag. Daneben macht sich farbenfrohes Gemüse wie blanchierter Brokkoli, eine aufgefächerte Avocado, rote Bete oder knallorange Karottenstreifen nicht nur ernährungsphysiologisch, sondern auch optisch gut. Die Eiweißkomponente liefert mit Fleisch, Fisch, Tofu, Eiern, Feta, Halloumi oder Hülsenfrüchten eine gute Proteinquelle. Um die Zutatenzusammenstellung abzurunden und alles miteinander zu verbinden, fehlen jetzt noch Soßen und Dips. Nur sie machen die Bowl zur Bowl. Hummus, Guacamole, Erdnusspaste oder Mango-Chutney sind hier nur einige Ideen. Die Krönung der bunten Schüssel, nämlich das Topping, sollte ebenfalls gesund sein, etwa Nüsse, Kerne und Samen, Sprossen, Cranberries, Oliven und Ähnliches. Superfoods wie Chiasamen, Aronia- oder Goji-beeren sind dabei sozusagen die Kirsche auf der Torte, nur in gesund.

Foto: iStock.com/Magda Tymczyk



Münchens dritte Bürgermeisterin Verena Dietl, unter anderem verantwortlich für den Gesundheitsausschuss, kam zum Austausch mit Isabell Wenzel mit einigem Vorwissen rund um Früh- und Neugeborene.

„Ich bin begeistert von der Expertise!“



Aus Eigenmitteln finanzierte das Münchner Rote Kreuz den speziellen, auf die Bedürfnisse von früh- und neugeborenen Säuglingen zugeschnittenen Rettungswagen mit Intensivinkubator.



Fotos: Jan Greune

Bürgermeisterin Verena Dietl besuchte den „Storchenwagen“ des Münchner Roten Kreuzes – einen Rettungswagen, der auf die Versorgung von Früh- und Neugeborenen ausgerichtet ist.



Da steht er frisch gewaschen im Hof und wartet, hell erleuchtet und mit offenen Türen, auf die heute angesetzte Besichtigung – der Storchenwagen des Kreisverbands. Auf dem gemeinsamen Weg zum Heckeinstieg erklärt Notfallsanitäterin Isabell Wenzel Münchens dritter Bürgermeisterin Verena Dietl, warum der Kreisverband das Spezialfahrzeug mit seiner charakteristischen Storchenzeichnung versehen ließ: „Wenn ein früh- oder neugeborenes Kind nicht gesund ist und im Rettungswagen transportiert werden muss, ist das für die Eltern eine extreme Stresssituation. Da weckt unser Storchenmotiv bei den Mamas und Papas ein wenig Zuversicht.“ „Ich kann mir vorstellen, dass das Symbol auch bei der Bevölkerung gut ankommt“, entgegnet Verena Dietl. „Man ist doch immer besorgter, wenn ein Baby im Spiel ist, als wenn man einen normalen Rettungswagen vorbeifahren sieht. Bei einem jungen Menschen geht man einfach davon aus, dass alles in Ordnung ist.“ „Die meisten empfinden positive Gefühle, wenn sie unserem Wagen begegnen“, bestätigt Isabell Wenzel, „mit dem Storch verbindet man neues Leben.“

Schon in ihrem ersten Praktikum auf einer Kinderstation stellte die damalige Abiturientin fest, wie speziell die Versorgung eines Früh- oder Neugeborenen ist. Etwa wenn es nach der Geburt nicht atmet. Statt sofort mit der Wiederbelebung zu beginnen, muss man dem Kleinen zunächst bei der Entfaltung der Lunge helfen. Hier Fehler zu machen, kann das Baby akut gefährden. Auch wie bei Erwachsenen einen Venenzugang für die Medikamentengabe zu legen, ist wegen der winzig kleinen Gefäße nicht einfach. Im äußersten Notfall bietet sich als bessere Alternative ein Zugang direkt in den Knochen oder über ein Gefäß in der Nabelschnur an. Isabell Wenzel weiß von sich und ihren Kollegen: „Ein schwer krankes Kind versorgen zu müssen, nimmt auch professionell Helfende mit. Glücklicherweise erleben wir auf einem normalen Rettungswagen angesichts der Vielzahl der täglichen Ein-

sätze vergleichsweise wenige dieser Vorfälle.“ In der dreijährigen Notfallsanitäter-Ausbildung könne die ganze pädiatrische Problematik deshalb nur einen kleinen Teil einnehmen.

Vor diesem Hintergrund setzte sie nach ihrer Ausbildung beim Münchner Roten Kreuz alles daran, die Bedingungen für die kleinsten Patienten in München zu optimieren. Bei den Verantwortlichen im Kreisverband stieß sie mit ihrem Anliegen auf offene Ohren. Aus Eigenmitteln finanzierte dieser einen speziellen, auf die Bedürfnisse von früh- und neugeborenen Säuglingen zugeschnittenen Rettungswagen. Verena Dietl, die als dritte Bürgermeisterin unter anderem für den Gesundheitsausschuss zuständig ist, lässt sich von Isabell Wenzel die Ausstattung zeigen. „Der Storchenwagen ist ein bisschen anders eingerichtet als ein normales Rettungsfahrzeug. Wir haben alles Wichtige dabei, falls während des Transports eine Versorgung notwendig wird oder wir zu einer Geburt gerufen werden und der Neugeborenen-Notarzteinsatz über die Leitstelle nicht verfügbar ist.“ Zum Beispiel ein Intensiv-Beatmungsgerät mit Turbine, über die man die Sauerstoffgabe optimal steuern kann. Es ist speziell für Neu- und Frühgeborene zugelassen. „Das brauchen wir relativ oft.“ Denn häufig benötigen Neugeborene und Säuglinge im Vergleich zu Erwachsenen andere Arten der Beatmung und eine angefeuchtete Atemluft.

Im Zentrum des Patientenraums steht der Intensivinkubator. „Darin haben es die Säuglinge schön warm“, erklärt Isabell Wenzel und holt die auf der Unterlage liegenden Handtücher und Mützchen heraus: „Die nehmen wir, um den Wärmeerhalt bei einem Kind auch extern zu gewährleisten, zum Beispiel wenn wir zu einer Geburt dazukommen.“ Denn jedes fehlende Grad Körpertemperatur könne das Sterberisiko eines Neugeborenen massiv erhöhen. Die Rettungsdienst-Mitarbeiterin schildert einen Einsatz von Kollegen, der erst wenige Wochen zurückliegt: „Es passiert halt manchmal,



Mit seinem Spezialfahrzeug ist der Kreisverband außer der Berufsfeuerwehr, die den Neugeborenen-Notarzteinsatz, Vorreiter in München.

„Der Storchenwagen optimiert eine wichtige Schnittstelle.“

dass eine Geburt unfreiwillig zu Hause stattfindet. Als sie kamen, war alles in vollem Gange und nicht mehr aufzuhalten. Das Köpfchen war schon halb draußen. Aber die Schulter steckte fest. Die Gefahr, dass ein Notkaiserschnitt erforderlich wird, ist in einer solchen Situation sehr groß. Das Team vor Ort hat eine befreundete Hebamme angerufen, die in der Nähe wohnt, und die konnte das Kind komplikationsfrei entbinden. So etwas bildet keine der Ausbildungen im präklinischen Bereich ab. Ohne diese Hebamme wäre der Einsatz sicherlich anders verlaufen.“ Verena Dietl interessiert die Statistik: „Wie oft passiert es denn, dass eine Mutter von der Geburt überrascht wird?“ Isabell Wenzel hat die Zahl parat. „2023 gab es in Deutschland 13 000 außerklinische Geburten. Außerklinisch heißt, auch ungeplant zu Hause und ohne Hebamme vor Ort. Eine verhältnismäßig hohe Zahl.“

Im Regelfall assistiert das Team des Storchenwagens allerdings nicht bei Geburten, sondern transportiert teilweise schwer kranke Neugeborene und Säuglinge von Intensivstation zu Intensivstation, aber auch ab und zu von einer Geburtsklinik in ein großes Kinderkrankenhaus. „Es kommt also gar nicht so selten vor, dass Transporte erforderlich sind, wenn Geburtskliniken keine Intensivstation angegliedert haben?“, hakt Verena Dietl nach. Isabell Wenzel schildert die

Gegebenheiten in München: „Es gibt sechs Perinatal-Zentren des Level 1 mit einer großen neonatologischen Intensivstation. Die können so ziemlich alles – egal, was die Kinder haben. Dann gibt es Häuser auf Level 2, die haben, vereinfacht gesagt, nur Säuglinge ab der 29. Schwangerschaftswoche, also bereits etwas größer. Die Häuser mit Level 3 und 4 haben gar keine richtige Neugeborenen-Intensivstation mehr.“

Mit seinem Spezialfahrzeug sei der Kreisverband außer der Berufsfeuerwehr, die den Neugeborenen-Notarzteinsatz stellt, Vorreiter in München. Ansonsten stünden die Inkubatoren der Hilfsorganisationen überwiegend auf den Intensivstationen der Krankenhäuser und würden mit dem Klinikpersonal in ganz normale Rettungswagen eingeladen. Die seien dann für Erwachsene ausgestattet, und das Klinikpersonal kenne die außerklinischen Strukturen nicht. Daraus könne sich durchaus ein Schnittstellenproblem ergeben.

Diese Schnittstelle wollte das Münchner Rote Kreuz aktiv angehen und schult interessierte Mitarbeitende in der Versorgung von Früh- und Neugeborenen. Seither sind sie für das Thema nicht nur sensibilisiert, sondern haben auch eine umfassende Kompetenz aufgebaut. „Wir wollen höchste Patientensicherheit gewährleisten“, erläutert Isabell Wenzel die anspruchsvollen Fortbildungsstandards, „und versuchen, alle Mittel, die möglich sind, für diesen Bereich in die Hände zu nehmen.“ Aktuell sind alle Mitarbeitenden aus der Kompetenzgruppe leitliniengerecht geschult. Sie fahren im Regelrettungsdienst. Wird der Storchenwagen angefordert, steigen diejenigen mit dem kürzesten Weg zu seinem Standort um. Ein Kinderarzt der jeweiligen Klinik ergänzt das Team – falls während des Transports etwas Unvorhergesehenes beim kleinen Patienten passiert. Isabell Wenzel ist mittlerweile Beauftragte für Pädiatrie beim Rettungsdienst des Kreisverbands. „Wir haben hier ein richtig gutes System für die Kinder in München geschaffen.“

Verena Dietl zeigt in den Intensivinkubator: „Wofür ist denn dieses Stoffnestchen?“ „Das ist der Anschallgurt.“ Die Rotkreuzlerin demonstriert, wie er funktioniert. „Verkehrstechnisch muss ja alles seine Ordnung haben. Er ist ganz weich gepolstert, damit er auf der unreifen Haut der Frühgeborenen nicht scheuert.“ „Ich bin total begeistert von der Expertise, die Sie angesammelt haben“, kommentiert die Bürgermeisterin. Dass die Landeshauptstadt eine gute Gesundheitspolitik in den Fokus nehmen muss, betrachtet sie als Leitmotiv ihrer Tätigkeit. Und wird auch privat aktiv, wie sie berichtet. Erst vor Kurzem habe sie an einem Übungsstand des Roten Kreuzes in Aubing ihre Kenntnisse in der Herz-Lungen-Wiederbelebung aufgefrischt. Wobei die Reanimation an einem Frühgeborenen ja wohl noch einmal eine ganz andere Nummer sei. Isabell Wenzel kennt diese Befangenheit: „Auch wie man an einem solch winzigen Menschlein die gewohnten Handgriffe ausführt, schulen wir intensiv nach.“

Ab welchem Gewicht denn ein Frühgeborenes eine Überlebenschance habe, möchte Verena Dietl wissen. Früher lag die Schwelle, so weiß sie bereits, bei etwa 500 Gramm. „Aber ich war auch schon auf Frühchenstationen, zum Beispiel in der Schwabinger Kinderklinik oder in Großhadern, da gab es Kinder mit 320 oder 340 Gramm, die es geschafft haben. Das hat mich extrem erstaunt.“ „Das Kleinste, was ich in der Hand hatte, wog 480 Gramm“, erwidert Isabell Wenzel. Natürlich im übertragenen Sinne, denn bei diesen Frühstgeborenen gelte das „Minimal handling“. Welches Höchstgewicht denn für ein Baby im Storchenwagen gelte, erkundigt sich die Bürgermeisterin zum Abschluss des Besuchs. Ihre Gesprächspartnerin legt die Mützchen zurück in den Inkubator und schließt die Klappe. „Hier drin transportieren wir Kinder bis zu vier Kilo. Neuerdings können wir auch größere intensivpflichtige Kinder verlegen. Außerdem haben wir standardmäßig das wichtigste Material zur Erstversorgung Erwachsener an Bord. Falls wir während einer Fahrt an einem anderen Notfall vorbeikommen ... damit wir dann ebenfalls helfen können.“



Isabell Wenzel, beim Münchner Rotkreuz-Rettungsdienst Beauftragte für Pädiatrie, arbeitet auch auf der Neugeborenen-Intensivstation einer Klinik und studiert „Außerklinische Akut- und Notfallversorgung“.

„Wir schulen auch, wie man ein winziges Frühchen reanimiert.“

HAUSNOTRUF

Sicherheit für zu Hause und unterwegs

artwork: vatter + vatter



Mit über 40 Jahren Erfahrung ist das Rote Kreuz der führende Hausnotruf-Anbieter in Deutschland. Allein in Bayern verzeichnet es 60 000 Kunden. In den eigenen vier Wänden bietet der Hausnotruf Sicherheit und Service rund um die Uhr, während der Mobilruf bei Notfällen außer Haus schnelle Hilfe garantiert. Die wichtigsten Fragen und Antworten:

Welche Vorteile bietet der Hausnotruf?

- Sie müssen trotz Ihrer Beschwerden und Ängste nicht eine bestimmte Nummer wählen, zum Beispiel die Ihres Arztes oder eines Angehörigen. Womöglich ist Ihr Telefon für Sie auch nicht mehr griffbereit. Stattdessen erreichen Sie die Hausnotruf-Zentrale überall in der Wohnung per Knopfdruck über den Handsender – den Sie an einem Armband oder einer Halskette stets am Körper tragen. Sofort meldet sich die BRK-Hausnotruf-Zentrale.
- Dank der Freisprecheinrichtung können Sie einfach in den Raum sprechen.
- Ihr Ansprechpartner ist ein vertrauter BRK-Mitarbeiter.
- Sie brauchen nur Ihr akutes Problem zu schildern. Ihr Ansprechpartner kennt Ihren Namen, Ihre Adresse und weiß um etwaige gesundheitliche Risiken, sodass er oder sie sofort kompetent helfen kann.
- Auch wenn Sie selbst nicht mehr in der Lage sind zu kommunizieren, wissen die Helfenden, wer Sie sind und was zu tun ist.
- Beim Hausnotruf-System können Sie ein Modell dazubuchen, bei dem Sie jeden Tag zu einer bestimmten Zeit einen Knopf als „Lebenszeichen“ drücken. Mehr müssen Sie nicht tun, um uns wissen zu lassen, dass es Ihnen gut geht. Bleibt Ihr Anruf aus, melden wir uns umgehend bei Ihnen und kümmern uns um Klärung der Situation.

Wer sitzt beim Hausnotruf in der Telefonzentrale?

Ihren Anruf nimmt ausschließlich qualifiziertes Einsatzpersonal entgegen. Unsere Mitarbeitenden verfügen entweder über eine Ausbildung zum SAN-Helfer oder fahren regelmäßig im Rettungsdienst mit.

Ist die Hausnotruf-Zentrale auch nachts und am Wochenende besetzt?

Unser ortsnaher 24-Stunden-Bereitschaftsdienst steht Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Was passiert, wenn ich den Notrufknopf drücke?

Ihr Ansprechpartner bewertet abhängig von der Situation, was zu tun ist. Handelt es sich um einen Notfall, muss ein Rettungswagen alarmiert werden? Oder genügt es, wenn er eine der hinterlegten Kontaktpersonen benachrichtigt? Das kann eine Angehörige, ein Nachbar, Ihre Hausärztin, der ärztliche Bereitschaftsdienst, Ihr Pflegedienst oder (bei Volltarif) auch der BRK-Einsatzdienst sein, also mindestens ausgebildete Sanitäter mit der Qualifikation zur Frühdefibrillation.

Wie erhalte ich Hilfe, wenn ich den Hausnotruf-Knopf nicht mehr selbst drücken kann?

Funktionen wie der Fallsensor (falls Sie stürzen und dadurch das Bewusstsein verlieren oder wegen einer Ohnmacht fallen) sowie ein Rauch-, Bewegungs- oder Wassermelder bieten zusätzlichen Schutz. Wir installieren entsprechende Geräte in Ihrer Wohnung, die im Ernstfall automatisch einen Alarm in der Hausnotruf-Zentrale auslösen.

Wie schnell erfolgt die Installation des Hausnotrufs?

Wenn notwendig, richten wir Ihren Anschluss sehr kurzfristig ein.

Welche Geräte benötige ich für den Hausnotruf?

Sie benötigen zusätzlich zu Ihrem Telefon (analog, ISDN oder Voice-over-IP etc.) unsere sogenannte Basisstation. Sie ist nicht viel größer als das Telefon selbst. Ein Anschluss an den Hausnot-

ruf über Mobilfunk oder Internet ist ebenfalls möglich. Die Basisstation wird durch den kleinen, mobilen Handsender (als Armband oder Halskette) ergänzt. Notrufe erfolgen über die Notruftaste an der Basisstation oder am Handsender.

Wie funktioniert der Mobilruf?

Sie erhalten ein GPS-gesteuertes Mobilrufgerät, über das Sie auch außerhalb Ihres Hauses, zum Beispiel während eines Spaziergangs in der Natur, einen Notruf absetzen können. Das kleine Kästchen ist in die Basisstation integriert – wollen Sie Ihr Zuhause verlassen, nehmen Sie es mit. Über GPS kann die Hausnotruf-Zentrale das Gerät orten. Sofern Sie noch kommunizieren können, spricht sie mit Ihnen über Ihre Notlage. Je nach Bedarf benachrichtigt sie die örtliche Rettungsleitstelle (deutschlandweit) oder eine Bezugsperson.

Und was ist die Notruf-Uhr?

Die Notruf-Uhr ist sozusagen die Kombination aus dem stationären Hausnotruf in der Wohnung und dem Mobilruf für unterwegs. Sie tragen sie an einem Armband am Handgelenk, haben sie daher stets dabei. Da sie zusätzlich zur Hausnotruf-Funktion die Uhrzeit anzeigt, ist für Außenstehende nicht erkennbar, dass es sich nicht um eine normale Armbanduhr handelt.

Was deckt die monatliche Gebühr alles ab?

Im Rahmen des von Ihnen vor der Einrichtung ausgewählten Tarifpakets sind die entsprechenden Leistungen für Einsätze der Hausnotruf-Mitarbeitenden abgedeckt. Sie zahlen lediglich die normalen Telefongebühren. Auch wenn Sie den Notruf versehentlich auslösen, ist unsere Bearbeitung kostenlos. Für ärztliche bzw. Klinikleistungen ist Ihre Krankenversicherung zuständig.

Was kostet der BRK-Hausnotruf?

Die Einrichtung des Hausnotrufs oder des Mobilrufs kostet einmalig 59 Euro. Sofern Sie über einen Pflegegrad und einen kompatiblen Telefonanschluss verfügen, ist der Hausnotruf im Basis-tarif kostenlos. Ohne Pflegegrad kosten die Basisleistungen 39 Euro im Monat. Ist der Anschluss nicht kompatibel, fallen für Kunden mit Pflegegrad monatliche Gebühren von 7 Euro für ein GSM-Gerät an. Die Gebühren steigern sich, falls Sie zum Beispiel die Schlüsselhinterlegung in der Hausnotruf-Zentrale, den BRK-Einsatzdienst, eine intuitive Spracherkennung oder die Sturzerkennung im Handsender wünschen. Der Mobilruf, der zusätzlich die Ortung enthält, kostet 43,50 Euro (mit Pflegegrad) bzw. 69 Euro (ohne) im Monat. Der Tarif der Notruf-Uhr beträgt 69 Euro monatlich mit einer einmaligen Anschlussgebühr von 79 Euro.

Übernimmt die Pflegekasse die Kosten?

Ab Pflegegrad 1 kommt nach Antragstellung und Genehmigung eine Kostenübernahme durch die Kranken- bzw. Pflegekasse in Betracht. Nur die Notruf-Uhr ist nicht abgedeckt. Das Münchner Rote Kreuz hilft Ihnen gern bei der Beantragung.

Besteht eine langfristige Vertragsbindung?

Nein, der Hausnotruf des Münchner Roten Kreuzes ist monatlich kündbar.

Und wenn etwas kaputtgeht?

An Werktagen ist unser technischer Service innerhalb von 48 Stunden zur Stelle. Für Wartung und Reparaturen berechnen wir – außer bei Selbstverschulden – nichts.

Wie bekomme ich individuelle Beratung zum BRK-Hausnotruf?

Rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns. Wir vereinbaren gern einen persönlichen Beratungstermin. Auf Wunsch besucht Sie ein Mitarbeiter auch zu Hause. In einem ausführlichen Gespräch lernt er Ihre Lebens- und Wohnsituation kennen und findet für Sie die passende Lösung.



> Sie haben weitere Fragen? Dann kontaktieren Sie uns

BRK-Kreisverband München / Hausnotruf
Perchtinger Str. 5, 81379 München

☎ 0 89/23 73-2 75

✉ hausnotruf@brk-muenchen.de

🌐 <https://hausnotruf.brk-muenchen.de>

Wir sind für Sie da!

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

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

Sie möchten spenden?

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



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

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

TELEFONZENTRALE

0 89/23 73-0

MITGLIEDERSERVICE

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

ERSTE-HILFE-KURSE

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

STIFTUNGEN, TESTAMENTSPENDEN, UNTERNEHMENSKOOPERATIONEN

Anna Mixa | 0 89/23 73-2 10

SENIOREN- UND PFLEGEHEIME

In der City:

Haus Alt-Lehel, Christophstr. 12
Thomas Ziller | 0 89/45 21 64-127

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
Manfred Karger | 0 89/4 11 18 44-0

ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10
Johannes Sommer | 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
Svetlana Latusek
0 89/3 16 49 24

Nachbarschaftshilfe Grünwald e.V.

Tobrukstr. 2
Tobias Sicheneder | 0 89/6 49 64 99 15

Altenclubs

Nicole Fritz | 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

Goethestr. 53 | 0 89/23 73 74 20, - 22, - 23

- *Migrationsberatung für Erwachsene:*

Fardeen Noori, Habibullah Hamdard,
Helmut Lehner

Boschetsrieder Str. 67 | 0 89/3 09 04 06-0

- *Informationsstelle, Integrationskurse:*

Glüscha Arslan

- *Jugendmigrationsdienst:*

Shana Stumpf, Julietta Baghdasaryan

- *Migrationsberatung für Erwachsene:*

Shana Stumpf, Julietta Baghdasaryan

Perchtinger Str. 5 | 0 89/23 73-0

- *Suchdienst:* Ivana Martinovic

- *Jugendmigrationsdienst für den Landkreis*

München: Alexine Zapf

- *Migrationsberatung für Erwachsene:*

Mohammad Salari

Thalkirchner Str. 106 | 0 89/890 83 60-13

- *Koordinationsstelle „Kinderbetreuung für*

Integrationskursteilnehmer/innen“

Juan Carlos Calvo-Fernandez

Betreuung für Geflüchtete

Kinderbetreuung und Asylsozialberatung

in der Notunterkunft für Geflüchtete:

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

Refugio

Beratungs- und Behandlungszentrum

für Flüchtlinge und Folteropfer:

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



Bei uns gibt es offene Stellen zu besetzen.

Mehr Infos unter:
www.brk-muenchen.de/stellen/



Foto: BRK-KV München

Andrea Frauscher ist Ansprechpartnerin für Förderer und Medien.

Kommunikation, Marketing, Förderer

Sie haben als Medienvertreter Fragen zu aktuellen Entwicklungen?

Dann wenden Sie sich an Andrea Frauscher:

Tel. 0 89/23 73-1 35

andrea.frauscher@brk-muenchen.de

KINDERBETREUUNG

Haus für Kinder Schwabing

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

Kinderkrippe Schwabing

Mildred-Scheel-Bogen 3
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
Agnes Brambauer | 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 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 89/8 90 83 60-18

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
- Jugendrotkreuz

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 Ansprechpartnerinnen beim Mitgliederservice:
(v. l.) Brigitte Ziegelowski, Mirijana Hadrovic, Andrea Tögel, und Carolin Kliesch.

Tel. o 89/23 73-2 22, mitgliederservice@brk-muenchen.de

Servicestelle Ehrenamt

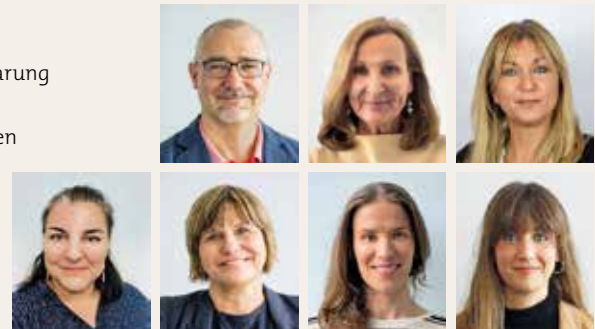
Sie interessieren sich für ein freiwilliges Engagement? Die Servicestelle Ehrenamt hilft Ihnen gern weiter:

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

servicestelle-ehrenamt@brk-muenchen.de

Fax: o 89/23 73-4 42 85
Persönlich: Nach Vereinbarung

Postalisch:
BRK Kreisverband München
Servicestelle Ehrenamt
Perchtinger Str. 5
81379 München



Fotos: Sascha Kletzsch und BRK-KV München

(v. l.) Volker Ruland, Birgit Schirmer, Sabine Fellermeier, Sarah Meißner, Sylvie Schmitt-Spacek, Sabrina Lettenbauer und Marlene Berninger beraten rund um ehrenamtliche Tätigkeiten und vermitteln Interessenten in die unterschiedlichen Aufgabengebiete.

- Katastrophenschutz
- Fachdienst Technik und Sicherheit
- Fachdienst für Information und Kommunikation
- BRK-Sani-Skater
- Fachdienst Psychosoziale Notfallversorgung
- Frauensozialdienst
- Rettungshundestaffel
- BRK-Motorradgruppe
- Servicestelle Ehrenamt | o 89/23 73-2 85

- Hausnotruf
- Hausnotruf-Team | o 89/23 73-2 75
- Freiwilliges Soziales Jahr
- Bundesfreiwilligendienst
- Wolfgang Hipf | o 89/23 73-2 97
- Musikzug
- Robert Binder | o 1 60/3 87 57 93

Wolkenbildung

Hier regnet's aus vollen Kübeln. Dabei haben sich die meisten Wolken zu Paaren zusammengefunden. Nur eine Wolke blieb übrig – findest du sie?



MACH MIT
BEIM PREISRÄTSEL

Sende uns deine Lösung, und mit etwas Glück gewinnst du **einen von 5 Tageskalendern „Frag doch mal die Maus!“ für das Jahr 2026**. Warum nennt man die Steinzeit „Steinzeit“? Besitzen die Menschen auch an den Zehen Fingerabdrücke? Was ist ein Nimbostratus? Dieser Wissenskalender gibt Antworten auf all die Fragen, die Kinder der Maus stellen. Der beliebte Klassiker enthält viele neue Fragen sowie tolle Rätsel, Rezepte und Experimente. Und natürlich sind auch die Maus, der Elefant und die Ente wieder dabei.



DER
LÖSUNGSBUCHSTABE
LAUTET:



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

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Einsendeschluss ist der 30.9.2025. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Gewinner aus Heft 2/25

Über unsere Eberhofer-Krimis freuten sich:

G. Knauer, G. Knör, K. Bitzer. Lösung: BRK-Aktionstag

Die Gewinner der Natur-entdecken-Spiele:

M. Fischer, M. Kleinschmidt, L. Moser, E. Osterholzer, G. Sommerfeld. Lösung: Apotheke

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:** Simone Rohrer,

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:** Firmengruppe APPL, appl druck, Senefelderstr. 3-11, 86650 Wemding



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

OMNIMEDICA

Die Kraft der Regeneration für Gelenke, Muskeln und den ganzen Körper

OMNIMEDICA bietet drei hochwirksame Produkte mit der einzigartigen Aktivformel OM24®, die dazu beitragen können, die Regeneration von Muskeln und Gelenken zu fördern, Beschwerden vorzubeugen und Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.

OMNIMEDICA ACTIGEL PZN: 19142694

Das fettfreie Gel ist eine echte Wohltat für beanspruchte Muskeln und Gelenke! Durch die antioxidative und entzündungshemmende Wirkung von OM24® kann Beschwerden nach körperlicher Anstrengung effektiv vorgebeugt werden.

OMNIMEDICA ACTICAPS PZN: 19142843

Die Kapseln unterstützen gezielt den Wiederaufbau von Knorpel und Bindegewebe. Mit Glucosaminsulfat, Vitamin C und OM24® tragen sie zur Stabilität und Elastizität von Gelenken und Bändern bei und beugen langfristig dem Abbau von Kollagenstrukturen vor – ideal für sportlich aktive Menschen oder im Alter!

OMNIMEDICA BASOCAPS PZN: 19142725

Für ein ausgewogenes Säure-Basen-Gleichgewicht: BASOCAPS kombinieren die entzündungshemmende Wirkung mit speziellen Puffersalzen, die den Körper vor überschüssigen Säuren schützen und das Immunsystem stärken.



**Fragen Sie nach OMNIMEDICA
in Ihrer Apotheke!**

Entdecken Sie die revolutionäre Aktivformel

OM24®

und erfahren Sie im exklusiven Interview auf
+QS24.tv - dem Schweizer Gesundheitsfernsehen,
wie Sie Ihre Zellen zum Strahlen bringen!



om24shop.de/pages/qs24

Gutschein-Code: 20% Rabatt mit Blickpunkt20

www.om24shop.de

+49 (0) 89 99753884

**OMNI
MEDICA** GROUP
Believe in your cells



**BEWÄHRT
ZUVERLÄSSIG
SICHER**



**BAVARIA
Treppenlift**

Markentreppenlifte zum günstigen Preis

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

- ab 0 € bei Pflegegrad 1
- passt praktisch überall

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

Bavaria Treppenlift

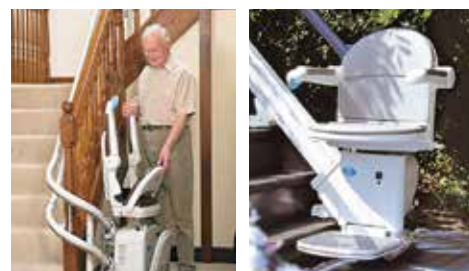
(ik) – Kompetenz, langjährige Erfahrung, freundlicher Service und Flexibilität sind die Stärken von Bavaria Treppenlift.

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