

**März** Das Magazin des  
2026 Münchner Roten Kreuzes

# menschen im blickpunkt



## **Wildtiere in München**

*Wie klappt das Zusammenleben zwischen Tier und Mensch?*

**Einblick:** Der Vorstand informiert über seine Strategie

**Reinhold Messner:** Im Austausch mit der Bergwacht

**Rotkreuzdose:** Lebenswichtige Gesundheitsdaten im Kühlschrank

 **Bayerisches  
Rotes  
Kreuz**

BRK-Kreisverband  
München

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



## Kostenloser Ratgeber:

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

Mit **Musterformular zur sofortigen Verwendung.** 

### Jetzt bestellen:

 0 89 / 23 73-2 22

 [mitgliederservice@brk-muenchen.de](mailto:mitgliederservice@brk-muenchen.de)



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



**Bayerisches  
Rotes  
Kreuz**

Kreisverband München

**Titelthema**

Titelfoto und Foto: Jan Creune



**16**

**Wildtiere in München:**  
In der Landeshauptstadt sagen sich Fuchs und Hase Gute Nacht.

**AKTUELL**

**04** Nachrichten aus dem Kreisverband

**REPORT**

**08** Wandel mit Empathie

Der Vorstand und seine Strategie

**16** Wildes München

Zahlreiche Wildtiere haben bei uns eine neue Heimat gefunden.

**26** „Am Berg macht man Erfahrungen tiefster Art“

Reinhold Messner trifft sich mit der Bergwacht.



Foto: Jan Creune

**HILFE KOMPAKT**

**12** Schlaganfall?

Jetzt gilt: „Zeit ist Hirn.“

**SPEKTRUM**

**14** „Das klappt ganz wunderbar!“

Was eine Alltagshilfe bewirken kann

**RÄTSEL**

**15** Kreuzworträtsel

**34** Die Seite für Kids mit Grips

Gewinner der vergangenen Ausgabe

**GESUNDHEIT**

**24** Hallo wach!

Was tun gegen Frühjahrsmüdigkeit?

**LEBENSILFHE**

**30** Wenn jede Minute zählt

Die Rotkreuzdose hilft beim Notfall zu Hause.

**SERVICE**

**32** Wir sind für Sie da!

**34** Impressum

**Bereit für den Zivilschutz**

Anfang Oktober nahmen 150 Aktive des Münchner Roten Kreuzes sowohl online als auch in Präsenz im Casino unserer Geschäftsstelle an einer Fortbildung zu Rolle und Aufgaben des Roten Kreuzes im Zivilschutz teil. Denn beispielsweise nach einer Naturkatastrophe, im Bündnisfall oder während anderer folgenreicher Ereignisse für die Infrastruktur (wie Anfang Januar in Berlin der flächendeckende Stromausfall) ist das Rote Kreuz dafür verantwortlich, sich in Zusammenarbeit mit den Katastrophenschutz-Behörden um die betroffene Bevölkerung zu kümmern.

In einem solchen Fall übernimmt das Rote Kreuz vielfältige Aufgaben: Wir stellen den Sanitätsdienst für die Versorgung von Erkrankten und Verletzten, bauen Behandlungsplätze auf und unterstützen bei Evakuierungen, wenn Menschen ihre Wohnungen verlassen müssen. Unser Betreuungsdienst sorgt dann für Verpflegung und eine temporäre Unterbringung. Wir stellen ehrenamtlich Helfende samt Ausrüstung für die Medizinische Task Force des Bundes in diesen Einsatzlagen. Um im Katastrophen- oder Kriegsfall Familien zusammenzuführen, organisiert das Rote Kreuz den (weltweiten!) Suchdienst. Wasserwacht und Bergwacht retten aus besonderen Gefahrenlagen, beispielsweise bei Hochwasser. Und vorbereitend bieten wir ständig Schulungen der Bevölkerung in Erster Hilfe an und informieren über das humanitäre Völkerrecht, an das sich Konfliktparteien halten sollten. Als neues Format sind nun Erste-Hilfe-Kurse mit Selbstschutz-Fragestellungen geplant.

Auch wenn es kein leichtes Thema ist, finde ich es besonders wichtig, dass wir uns als Rotes Kreuz mit den Herausforderungen beschäftigen, vor denen wir alle als Gesellschaft stehen.

Foto: Stefan Schumacher



Herzlichst  
Julian Weiss  
Vorsitzender



In einem Moosacher Gymnasium brachten die Ehrenamtlichen die evakuierten Anwohner warm und sicher unter, versorgten sie mit Essen und Getränken.

Fotos: Rüdiger Spindler, Florian Vormauer



## Evakuierung nach Bombenfund

Nachdem bei Erdarbeiten am Rande des Westfriedhofs eine 500 Kilo schwere Fliegerbombe gefunden worden war, mussten am 23. November 7000 Anwohner ihre Häuser verlassen. Während die Bombe entschärft wurde, bot das Münchner Rote Kreuz gemeinsam mit anderen Hilfsorganisationen 300 Menschen Zuflucht in einer Betreuungsstelle, die es in einer Schule einrichten konnte. 40 Einsatzkräfte hatten schon am Vorabend 350 Portionen Kartoffelsuppe vorbereitet und kümmerten sich vor Ort um Auf- und Abbau der Ausstattung sowie den Transport von mobilitätseingeschränkten Bewohnern eines Seniorenheims im Sperrgebiet. Von 96 Bewohnern benötigten 60 einen Rollstuhl.

### LEUTE

#### HANS-MICHAEL WEISKY

Der 67-Jährige aus dem Kreisverband Traunstein wurde auf der BRK-Landesversammlung am 15. November in Deggendorf zum neuen Präsidenten des Bayerischen Roten Kreuzes gewählt. Er übernimmt das Amt von Angelika Schorer, die nicht mehr angetreten war. „Voller Tatendrang“ blickt Hans-Michael Weisky auf die anstehenden Aufgaben.

Foto: BRK



## Geschenke für Menschen ohne Wohnung

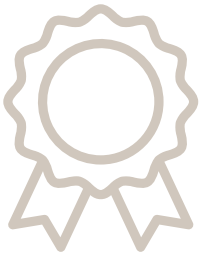
Etwa 10 000 Menschen in München haben keine eigene Wohnung, darunter rund 1700 Kinder. Sie leben in Notquartieren, in Mutter-Kind-Einrichtungen oder in Clearinghäusern. Im Rahmen der Wohlfahrts- und Sozialarbeit des Münchner Roten Kreuzes setzen sich ehrenamtliche Gesundheitslotsen für diese Menschen ein, bieten Aktivitäten und Informationen zu allem an, was im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitskonzepts Körper und Seele guttut. Das Angebot ist eine Kooperation mit Wohnungslosenunterkünften vom Internationalen Bund München. Mitte Dezember luden die Helfer in der Wilhelmine-Reichard-Straße zu einem kleinen Flohmarkt ein, mit gespendeter Kleidung zum Mitnehmen und Geschenken für die Kinder, die viel Freude bereiteten.

Und wieder hatte die Bereitschaft Harlaching vor Weihnachten Spendenpakete mit warmer Wäsche, Hygieneartikeln, haltbaren Lebensmitteln und kleinen Aufmerksamkeiten gesammelt, die die Helfer pünktlich zum Fest bei „Otto & Rosi“ abgaben. Der offene Tagestreff Ost für wohnungslose Menschen bietet einen geschützten Aufenthaltsraum sowie Dusch- und Waschmöglichkeiten. All die Pakete mit Dingen, die im Alltag dringend gebraucht werden, waren bei den Klienten hochwillkommen.

Foto: BRK-KV München



Liebevoll hatten die Gesundheitslotsen in der Wohnungslosenunterkunft des Internationalen Bundes die Gabentische hergerichtet.



## Mitwirken beim Roten Kreuz – eine sinnvolle Aufgabe fürs Leben

Bei ihrer Jahresabschlussfeier zeichneten die Bereitschaften 216 Helferinnen und Helfer für ihr langjähriges ehrenamtliches Engagement aus. Addiert kamen 4475 Jahre zusammen, darunter waren acht Jubilare mit 50 Jahren, vier mit 60 Jahren und sogar eine Helferin mit 75 Jahren Tätigkeit.

Im November wurden in Berching zahlreiche Ehrenzeichen für langjährigen und herausragenden Einsatz verliehen. Davon gingen drei Auszeichnungen an Helfer aus dem Münchner Roten Kreuz: zwei Ehrenzeichen in Gold an Angelika und Joachim Hötzel und das Ausbilder-Ehrenzeichen in Gold an Andreas Bergtold.

Auch beim Hauptamt honoriert das BRK langjährige Arbeit und Treue. Gegen Jahresende wurden im Kloster Scheyern 153 Mitarbeitende für ihr jahrzehntelanges Wirken im Bayerischen Roten Kreuz geehrt. Aus dem Kreisverband München waren 15 Kolleginnen und Kollegen aus unterschiedlichen Abteilungen vertreten,

die jeweils 25 Jahre dabei sind – ein Vierteljahrhundert Engagement, Menschlichkeit und gelebte Hilfsbereitschaft.

Foto: Jessica Reichl



## Fachtagung zur Psychosozialen Notfallversorgung



Die alljährliche Fachtagung für Führungskräfte aus dem Rettungswesen, zu der das Münchner Rote Kreuz im November ins Klinikum Großhadern einlud, stieß wieder auf große Resonanz. Im Mittelpunkt standen Maßnahmen rund um die Betreuung von Verletzten oder auch ihren Helfern, die unter den belastenden Erlebnissen leiden. In den Vorträgen ging es um die Einbindung der Psychosozialen Notfallversorgung in die Führungsorganisation einer Großstadt, um wissenschaftliche Erkenntnisse zu ihrer Wirksamkeit und um Einsätze mit vulnerablen Gruppen, etwa Pflegepatienten. Besonders gut kamen Erfahrungsberichte über kürzlich erfolgte Einsätze aus dem Blickwinkel von Betreuung und Psychosozialer Notfallversorgung an.

NEU

## Praktische Apps fürs Handy

### BLUTSPENDE-APP



Damit haben Spender alle Infos zu ihrer Blutspende stets griffbereit. Wann der nächste Termin stattfindet, was andere zur Vorbereitung empfehlen und die eigene Blutgruppe sind nun auf dem Handy abrufbar. Die App gibt es bei @blutspendebayern. Mehr Infos unter: [www.blutspendedienst.com/app](http://www.blutspendedienst.com/app)

### NOTRUF-APP



Ob im Gebirge, im Wald oder in der Stadt: Wenn ein Notfall passiert, sind präzise Ortsangaben unter Umständen lebensrettend. Die neue Notruf-App „Notruf+“ des Bayerischen Roten Kreuzes setzt auf Knopfdruck einen Notruf ab, übermittelt den Standort, zeigt Erste-Hilfe-Maßnahmen oder auch den nächstgelegenen Defibrillator an und kann auf Wunsch relevante Gesundheitsdaten teilen. So entsteht in Sekundenschnelle – auch über Landesgrenzen und mehrsprachig – die direkte Verbindung zwischen Unfallopfer und Rettungskräften.

Soziales und Kultur bestimmen den Themenplan des neuen Quartierszentrums unter der Trägerschaft des Münchner Roten Kreuzes.

Fotos: BRK-KV München, Mike Ross



## Erfolgreicher Start der „Neuen Ziegelei“

Vielfältigkeit feiert das Quartierszentrum am Maria-Nindl-Platz in Bogenhausen, das sich als Ort des Ankommens und des Austauschs für Interessierte jeden Alters versteht. **Als erste integrierte Einrichtung in der Stadt bietet die Neue Ziegelei unter der Trägerschaft des Münchner Roten Kreuzes Platz für Kultur und Soziales.** Im Familienzentrum, im Nachbarschaftstreff, im Alten- und Servicezentrum und im Stadtteil-Kulturzentrum soll sich jeder willkommen fühlen. Konzerte, Theateraufführungen, Kunstausstellungen, Lesungen, Vorträge, Workshops, Tanzabende, Yoga-kurse, Ausflüge, ein gemeinsamer Mittagstisch oder einfach nur gemütliche Treffen: Die offenen, hellen Räume sind das ideale Ambiente dafür. Über drei Etagen verteilen sich Gymnastik-, Gruppen-, Begegnungs- und Beratungsräume. Herzstück ist der rund 230 Quadratmeter große Saal im Obergeschoss, der als Kultur- oder Speisesaal bis zu 300 Gästen Platz bietet.



Das aktuelle Programm gibt es hier: <https://go.rkmuc.de/lfrle>

### Vorlesetag in den Rotkreuz-Kitas

Am 21. November stand Deutschland im Zeichen des Vorlesetags – alle Kindertagesstätten des Münchner Roten Kreuzes waren dabei. Die Krippe Isoldenhof des Münchner Roten Kreuzes machte daraus gleich eine ganze Vorlesewoche. Denn Vorlesen erweckt Neugier auf Bücher und vermittelt nebenbei wichtige Werte. Die „Lesungen“ übernahmen die Eltern, lasen den Kindern kleine und große Abenteuer vor und bekamen nach ihrem Einsatz eine Urkunde als Dankeschön.



Foto: BRK-KV München

Illustration: Beer Bembé Dellinger Architekten und Stadtplaner GmbH

## LEUTE

## ROBERT AUGUSTIN

*Ende September votierte das BRK-Präsidium einstimmig für den bisherigen Geschäftsführer des BRK-Bezirksverbands Schwaben als neuen Landesgeschäftsführer des Bayerischen Roten Kreuzes. Vor allem seine besonnene und analytische Art sowie sein tiefes Rotkreuz-Verständnis konnten das Gremium überzeugen.*

Foto: BRK



## Hilfstransport nach Serbien

Mitte Januar wurden wieder Hilfsgüter nach Bor, einer Stadt im Osten Serbiens, transportiert. Seit vielen Jahren unterstützen der BRK-Kreisverband München und Dachau einen zivilgesellschaftlich organisierten Hilfsverein in der Stadt Bor: den Verein „Vajfert“. Die Lieferung enthielt hauptsächlich Kleidung, zu deren Spenden die ehrenamtlich Helfenden ab Mitte November aufgerufen hatten und die vor Ort zahlreiche sozial bedürftige Abnehmer fanden. Vor allem warme Winter-, Kinder- und Babykleidung wird dort dringend benötigt. Aber auch allerlei andere Dinge, etwa Spielsachen, fanden den Weg zu den Menschen in Bor.

## Neue Auszubildende



Foto: BRK-KV München

Neu im Team: Damit die Azubis ihren Arbeitgeber umfassend kennenlernen können, bringt der Kreisverband ihnen alles Wichtige in einer Orientierungswoche nahe.

Im November starteten die neuen Auszubildenden aus Rettungsdienst, Pflege und Verwaltung sowie die Praktikantinnen aus den Kitas mit ihrer Orientierungswoche beim Münchner Roten Kreuz. Neben spannenden Einblicken in die vielen Bereiche und Angebote des Kreisverbands standen Themen wie Infektionsschutz, Sicherheit und Brandschutz inklusive Brandschutzlehrgang auf dem Programm. Damit sind nun alle Azubis ausgebildete Brandschutzhelfer. Als Abschluss ging es zum Kennenlernen in verschiedene Einrichtungen – von den Seniorenheimen bis zum Rotkreuz-Museum.

Foto: Abdullah Khan



## Einsatzintensives Silvester

Was viele als große Party genießen, ist für den Rettungsdienst eine der härtesten Schichten des Jahres. Denn unachtsamer Umgang mit Feuerwerk gefährdet jedes Jahr Menschenleben. Als größter Rettungsdienst-Durchführender in Bayern mit rund 80 Prozent aller Rettungseinsätze bestätigt das Bayerische Rote Kreuz: Während die Einsatzzahlen sonst nachts zurückgehen, steigen sie rund um den Jahreswechsel stark. In einer durchschnittlichen Silvesternacht zwischen 18 Uhr und 6 Uhr rücken Rettungswagen des BRK rund 1500-mal aus, hinzu kommen Notarztfahrten und Krankentransporte.



Foto: Stefan Schumacher

## EINBLICKE IN DIE VORSTANDSSTRATEGIE

# Wandel mit Empathie

*Der im März 2025 neu gewählte Vorstand ist nun ein Jahr im Amt. Erste Weichen wurden gestellt, um den Kreisverband zu stärken, zu vernetzen und sicher in die Zukunft zu führen.*

**I**m Münchner Roten Kreuz engagieren sich über 4300 ehrenamtliche Mitglieder, 1300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie mehr als 65 000 Fördermitglieder für die Bürger in Stadt und Landkreis. Ein ehrenamtlich arbeitender Vorstand bestimmt die strategische Ausrichtung, die über allem steht. Denn die Aufgaben sind vielfältig:

Die Einsatzkräfte helfen bei Katastrophen, am Wasser, in den Bergen, im Sanitätsdienst, im Rettungsdienst, in sozialen Notlagen und bei kleinen wie großen Krisen. Gleichzeitig verändert sich das Umfeld spürbar. Soziale Herausforderungen nehmen zu, das Ehrenamt wandelt sich, und Katastrophenlagen werden komplexer. Auch die finanziellen Rahmenbedingungen gestalten sich schwieriger – zugleich steigt der Bedarf an Hilfe und Unterstützung.

**Vorstand und Geschäftsführung des Münchner Roten Kreuzes haben daher gemeinsam eine Strategie entwickelt, wie der Verband diesen Wandel aktiv, empathisch und verantwortlich gestalten will.**



## Der Mensch im Mittelpunkt

*Der Vorstand möchte Gutes bewahren und gleichzeitig Neues ermöglichen. Ziel ist ein zukunftsfähiger, innovativer und finanziell stabiler Kreisverband, der durch starke Partnerschaften, moderne Strukturen und engagierte Ehren- und Hauptamtliche die gesellschaftlichen Herausforderungen gestaltet. Dabei stehen die Menschen im Mittelpunkt – die Hilfesuchenden ebenso wie die, die helfen.*

## Starke Gemeinschaften



*Die ehrenamtlichen Gemeinschaften leisten jeden Tag Großartiges. Der Vorstand unterstützt sie dabei, ihre Aufgaben gut zu erfüllen und auf künftige Herausforderungen vorbereitet zu sein.*

### BEREITSCHAFTEN

Die Bereitschaften kommen bei großen Schadenslagen, extremen Wetterereignissen und der Betreuung vieler Betroffener zum Einsatz. Der Vorstand sorgt dafür, dass sie eine moderne Ausbildung, gute Ausstattung und verlässliche organisatorische Unterstützung erhalten. Da der Katastrophenschutz immer wichtiger wird, engagiert sich der Verband hier besonders stark.

### WASSERWACHT

Die Wasserwacht schützt Menschen an Flüssen und Seen. Sie möchte weiterhin ermöglichen, dass Kinder früh und sicher schwimmen lernen. Der Vorstand unterstützt sie dabei, weil Schwimmfähigkeit einen wichtigen Beitrag zur Lebensrettung leistet.

### BERGWACHT

Die Bergwacht sichert Hilfe im alpinen Raum und entwickelt ihre Einsatzkompetenzen kontinuierlich weiter. Der Vorstand unterstützt diese fachliche Weiterentwicklung sowie die enge Zusammenarbeit mit Partnern.

### JUGENDROTKREUZ

Das JRK möchte junge Menschen stärken und begeistern. Es setzt auf eine enge Zusammenarbeit mit Schulen, gewinnt neue Gruppenleitungen und vernetzt die Jugend im Verband noch besser. Der Vorstand fördert diese Weiterentwicklung und stärkt die Bedeutung der Jugendarbeit.

### WOHLFAHRT UND SOZIALES

Die Ehrenamtlichen kümmern sich um Menschen, die konkrete Hilfen im Alltag oder auch nur ein Gespräch benötigen. Die sozialen Angebote stoßen auf eine stark steigende Nachfrage. Der Vorstand möchte Projekte, wie die Unterstützung für wohnungslose Menschen, das Herzenswunsch-Hospiz-Mobil, die Besuchsdienste für ältere Menschen oder die interkulturellen Küchengespräche zuverlässig fortführen.

### ÄRZTLICHER BEREICH

Die Chefärztinnen des Münchner Roten Kreuzes stellen sicher, dass medizinische Qualität und notwendige Fortbildungen im gesamten Verband gewährleistet sind. Der Vorstand unterstützt das Ziel, die Notfallmedizinischen Kompetenzen in allen Gemeinschaften zu stärken.

### KONVENTIONSBEAUFTRAGTER

Er vermittelt die Werte und Grundsätze des Roten Kreuzes und erklärt das humanitäre Völkerrecht. Er arbeitet mit Schulen und Partnerorganisationen zusammen, um dieses Wissen weiterzugeben. Der Vorstand unterstützt diese Bildungsarbeit als wichtigen Teil der humanitären Mission des Verbandes.



# Modernes Hauptamt

Die steigenden Anforderungen in allen Geschäftsbereichen des Münchner Roten Kreuzes verlangen eine **leistungsfähige, agile und zukunftssichere Verwaltung**. Der Verband will eine **Vorreiterrolle** einnehmen und bei der **Modernisierung seiner Verwaltung Standards** setzen. Im Fokus steht dabei die weitere, **nutzerfreundliche Digitalisierung**, die sich **schrittweise**, trotz der finanziellen Situation der Kostenträger, realisieren lässt.



Foto: iStock.com/Deagrez

## RESSOURCEN OPTIMAL EINSETZEN

Noch effizientere Strukturen sollen Entscheidungen beschleunigen und Ressourcen schützen. Dazu zählen die weitere Digitalisierung der Verwaltung, eine klare Aufgabenverteilung und weniger Bürokratie.

## BACK-UP FÜRS EHRENAMT

Damit Hilfe funktioniert, braucht es klare Strukturen im Hintergrund. Diese müssen so gestaltet sein, dass sie Ehrenamtliche entlasten, ihnen die notwendige Ausrüstung für Einsatz und Ausbildung ermöglichen und sie mit ihrer Praxiserfahrung in Entscheidungsprozesse einbinden.

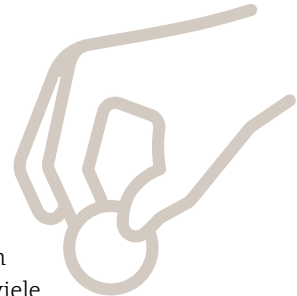
## OPTIMALE ARBEITSBEDINGUNGEN

Stabile und faire Rahmenbedingungen, eine gezielte Personalentwicklung mit Weiterbildungs- und Aufstiegsmöglichkeiten, Raum für persönliches Engagement sowie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf sollen Mitarbeitende und Ehrenamtliche unterstützen.



## FINANZIELLE STABILITÄT

Während der Bedarf an Hilfe wächst, geraten viele Finanzierungsquellen unter Druck. Darum setzt der Kreisverband verstärkt darauf, die eigene finanzielle Basis zu sichern, u. a. mit der Gewinnung weiterer Spender und Unterstützer.



## Die dringendsten strategischen Bereiche



### REAKTION AUF NEUE ANFORDERUNGEN

Durch den engen Austausch mit den Gemeinschaften, den sozialen Partnern sowie mit Stadt und Landkreis will das Münchner Rote Kreuz unterschiedlichen Herausforderungen – etwa im Katastrophenschutz oder bei den Hilfen für sozial benachteiligte Menschen – gerecht werden. Die Verantwortlichen werden aktuelle Erfordernisse regelmäßig gemeinsam reflektieren und die Angebote des Münchner Roten Kreuzes anpassen.

### STÄRKUNG DER BILDUNG IN EHREN- UND HAUPTAMT

Durch flexible Formate, moderne Inhalte und gute Begleitung. Die Ausbildung soll eine sichtbare Wertschätzung erfahren.

### GESUNDE FINANZBASIS, UM NACHHALTIG HILFE LEISTEN ZU KÖNNEN

Durch Transparenz, klare Prioritäten und einen ausgewogenen Mix aus Leistungen, Förderungen und Spenden schafft das Münchner Rote Kreuz die finanziellen Voraussetzungen, um Menschen in Not zuverlässig zu unterstützen und seine Angebote langfristig zu sichern.

### DIGITALISIERUNG

Hard- und Software sollen Schritt für Schritt modernisiert, alle Werkzeuge vereinheitlicht und die Menschen gut begleitet werden.

Anzeige

# Wo wird dein Sommer zum Erlebnis?

IN ELLWANGEN  
AN DER JAGST, *natürlich!*

**164 Tage** voller Inspiration, Überraschungen und unvergesslicher Momente bei der **Landesgartenschau Ellwangen!**

24. April bis  
4. Oktober 2026

AN DIE JAGST  
ELLWANGEN  
2026  
LANDES  
GARTEN  
SCHAU



[www.ellwangen2026.de](http://www.ellwangen2026.de)



# Schlaganfall?



**Jetzt gilt: „Zeit ist Hirn.“**

*Je später die Versorgung erfolgt, desto länger dauert die Sauerstoffblockade der Hirnzellen, die innerhalb weniger Minuten absterben. Auf schnelles Erkennen, einen umgehenden Notruf und kompetente Erste Hilfe kommt es an.*

Illustration: istock.com/olygon

**W**ird ein Hirnbereich des Menschen von der Blutversorgung abgeschnitten und damit nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt, spricht man von einem Schlaganfall. Die Ursache ist meist ein Blutpfropf, der das Gefäß verstopft. Die meisten Schlaganfälle treten plötzlich auf. Schnelle medizinische Hilfe ist nun überlebenswichtig.

## Wie erkennen Sie einen Schlaganfall?

- › Hängt ein Mundwinkel oder ein Augenlid herab oder werden andere Gesichtslähmungen sichtbar, deutet dies auf einen Schlaganfall hin, der sich häufig durch Lähmung einer Körperhälfte äußert. Auch Sehstörungen, Doppelbilder, Erblindung auf einem Auge können Anzeichen sein.
- › Bei der Halbseitenlähmung fühlen sich die Gliedmaßen einer Körperhälfte schwach oder taub an. Manchmal fallen Gegenstände aus der Hand. Der Betroffene kann oft nicht beide Arme mit den Handflächen nach oben nach vorn strecken, läuft unsicher oder knickt mit einem Bein weg.
- › Schwindel und sehr starke Kopfschmerzen sind weitere Symptome.
- › Wenn die Stimme verwaschen klingt und Wortfindungsstörungen bis hin zum kompletten Sprachverlust auftreten, kann auch dies ein Hinweis sein. Lassen Sie die Person einen simplen Satz nachsprechen, etwa „Der Himmel ist blau“.

## So reagieren Sie richtig:

- › Setzen Sie unter der 112 unverzüglich einen Notruf ab und weisen Sie auf den Verdacht eines Schlaganfalls hin. Meist transportiert der Rettungsdienst diese Patienten gleich in eine Klinik mit einer „Stroke Unit“, einer auf die Behandlung von Schlaganfällen spezialisierten Abteilung.
- › Hat die Atmung des Betroffenen ausgesetzt, beginnen Sie mit Wiederbelebungsmaßnahmen.

- › Lagern Sie den Patienten mit leicht aufgerichtetem Oberkörper.
- › Da mit einem Schlaganfall nicht selten Schluckstörungen einhergehen, geben Sie dem Betroffenen nichts zu essen und zu trinken. Dies ist auch wichtig, um für die Behandlung im Krankenhaus nüchtern zu bleiben.
- › Ist die Person bewusstlos oder erbricht, bringen Sie sie in die stabile Seitenlage.
- › Bleiben Sie bei ihr, bis der Rettungsdienst eintrifft. Kontrollieren Sie regelmäßig Puls und Atmung.
- › Schildern Sie dem medizinischen Personal die genauen Symptome, die Sie beobachtet haben, wann diese auftraten und ob der Patient Blutverdünner einnimmt. Diese Infos sind eine wichtige Basis für die notwendige Therapie.

## › Weitere Infos:

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe berät zu individuellen Fragen und informiert z. B. über Selbsthilfemaßnahmen, geeignete Hilfsmittel, neue Behandlungsmethoden oder den Ablauf einer Reha. Auf ihrer Webseite listet sie zertifizierte Stroke Units und Selbsthilfegruppen in Wohnortnähe auf.

 [www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)  0 52 41/97 70-0

## Test-App fürs Handy

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat einen einfachen Test entwickelt, der es Laien erleichtert, die entsprechenden Symptome schnell zu identifizieren. Über den Suchbegriff „schlaganfallhilfe“ ist die App im Google Play Store oder im Apple Store erhältlich.



Für noch  
gezieltere  
Hilfe im  
Notfall.

Kostenlos für Mitglieder  
und Nicht-Mitglieder.

# Daten. Retten. Leben. Der ADAC Notfallpass.

Gemeinsam mit unseren Rettungskräften der ADAC Luftrettung entwickelt und bereits in den Großteil der Rettungskette integriert.

- » **Proaktiv:** Notfallpass-Abfrage erfolgt vor Ort aktiv durch die eintreffende Rettungskraft
- » **Schnell:** Über Scan des sicheren QR-Codes alle Daten auf einen Blick – auch offline
- » **Effizient:** Dank wichtiger Notfalldaten gezieltere medizinische Hilfe im Ernstfall



Gleich erstellen:  
[adac.de/notfallpass](https://adac.de/notfallpass)

In Kooperation mit:



# ADAC

# „Das klappt ganz wunderbar!“

*Die 90-jährige Elisabeth Bachmann freut sich über die Besuche einer ehrenamtlichen Alltagshelferin des Münchner Roten Kreuzes. Beide Frauen genießen die wöchentlichen Treffen.*



Die Parkinson-Krankheit schränkt Elisabeth B. zunehmend ein. Umso dankbarer ist sie für die kleinen Hilferreichungen und die Gesellschaft ihrer Alltagsbegleitung.

Foto: Stefan Schumacher

**E**lisabeth B. leidet an Parkinson. „Ich bin ziemlich eingeschränkt“, beschreibt die 90-Jährige ihren Alltag. Die Augen wollen auch nicht mehr so recht, sodass es mit dem Lesen und Fernsehschauen immer mühsamer wird. Dabei ist die Münchnerin so interessiert an allem. Sie möchte wissen, was gerade in der Politik passiert und was es mit künstlicher Intelligenz und überhaupt den vielen digitalen Möglichkeiten auf sich hat. „Aufgewachsen bin ich als Dorfkind“, erinnert sich Elisabeth B. an ihre Jugend. Doch durch eine Tante kam sie gleich nach der Schule in Verbindung mit der weiten Welt. Die Tante nämlich („die konnte im Dritten Reich ihren Mund nicht halten“) musste vor den Nazis nach England fliehen und gründete dort Jahre nach dem Krieg ein College. Jedem Neffen und jeder

Nichte aus ihrem Heimatland spendierte sie ein Freise-mester. Elisabeth hängt noch anderthalb Jahre Aufenthalt in England dran, finanzierte sich die Zeit mit Putzjobs und als Au-pair. Sie genoss das Leben in der Ferne, machte in Cambridge diverse Diplome und, zurück in Deutschland, eine Ausbildung zur Krankenschwester. Ihrem Gastland blieb sie weiterhin verbunden, verbrachte immer wieder Zeit jenseits des Kanals und verbesserte ihre Sprachkenntnisse.

Der Beruf führte sie nach Erlangen. Sie heiratete, bekam zwei Kinder und pflegte ihren Mann, nachdem dieser erkrankte, 19 Jahre lang. Nach seinem Tod hatte sie einen schweren Unfall. Da lag es nahe, zu ihrer Tochter zu ziehen, die mittlerweile in München lebte. Diese ist jedoch

berufstätig. Elisabeth B. fühlte sich immer wieder einsam. „Ich bin eigentlich ganz gern allein“, beschreibt sie ihr Befinden, „aber das Gefühl der Einsamkeit schlich sich ein. Sich einsam zu fühlen, ist einfach nur blöd.“ Ihre Tochter organisierte einen wöchentlichen Besuchsdienst, aber menschlich passte es nicht. Über die Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige des Münchner Roten Kreuzes kamen schließlich Elisabeth B. und Katarina zusammen. Die beiden waren sich sofort sympathisch. „Eine wunderbare Frau!“, lobt die Seniorin ihre „ehrenamtliche Alltagsbegleitung“, wie es offiziell heißt. Die beiden Frauen freuen sich auf die wöchentlichen Besuche und plaudern über sämtliche Themen, die sie beschäftigen. „Katarina ist hochintelligent, sie bringt mir alles Mögliche bei.“ Und das Beste: Die Helferin kommt aus den USA, sodass Elisabeth B. ihre mittlerweile recht eingerosteten Englischkenntnisse reaktivieren kann. In der nächsten Woche sprechen sie Deutsch, in der nächsten Englisch, so haben beide etwas vom sprachlichen Austausch. Und wenn die Seniorin kleine Einkäufe aus dem Supermarkt oder der Drogerie benötigt, bringt Katarina die Sachen schnell noch mit.

Das Münchner Rote Kreuz vermittelt zahlreiche ehrenamtlich Helfende an Senioren. Sie erbringen keine Pflege, unterstützen aber in allen anderen Bereichen des täglichen Lebens: leisten Gesellschaft, lesen vor, trinken Kaffee mit ihren Klienten oder gehen mit ihnen spazieren, begleiten zu Arzt- und Friedhofsbesuchen und erledigen kleinere Besorgungen und Einkäufe. Speziell geschulte Postpaten unterstützen, falls gewünscht, beim Sortieren, Bearbeiten und Abheften der täglichen Post.

Echte Hilfe benötigen sie nicht, erklärt Elisabeth B. Aber wenn sie einmal etwas brauche, rufe sie Katarina an. Die kommt regulär dienstags oder mittwochs für etwa anderthalb Stunden. „Das klappt ganz wunderbar“, freut sich die Seniorin. „Während unserer Unterhaltungen können wir beide abschalten. Ich profitiere sehr von den Treffen.“ Vor Kurzem brachte die Helferin Pizza und Würstchen mit, gab es doch etwas zu feiern: ihr gemeinsames Einjähriges.

Heiligenbild der Ostkirchen	ein Lateinamerikaner	Sinnesorgan	Schott. Seeungeheuer (ugs.)	▼	Anfängerin auf einem Gebiet	Gesellschaftszimmer	Abk.: Tuberkulose	Ausflug mit dem „Drahtesel“	▼	Cowboyfest, Reiter-schau
▶	▼	▼	▼	○ 2	großer Fluss	▶	▼	▼	▼	▼
Anw. bei Gelenkerkrankungen	▶	○ 8	▼	▼	▼	▼	○ 1	▼	▼	zügelloses Gelage
▶	▼	▼	▼	▼	Wundröhrchen (Med.)	▼	geruchhaftiges Mittel (Kurzw.)	▶	▼	▼
hinterer Teil des Fußes	▼	Fluss in Südtirol	▼	akademischer Grad	▶	▼	▼	▼	▼	○ 3
gleichförmig aufsagen	▶	▼	▼	▼	▼	○ 17	spanische Anrede: Herr	▼	größere Ansiedlung	▼
▶	▼	▼	▼	Zugangsbefehl, Passwort (engl.)	▼	Disney-Tierfigur: ... und Strolch	▶	○ 11	▼	▼
ugs.: Feier, Party	nicht gesprochen, wortkarg	▼	Schlagwort der Frz. Revolution	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
bereits, früher als erwartet	▶	○ 7	▼	▼	▼	dumm, beschränkt	▼	Seejungfer	▼	englische Schulstadt
▶	▼	○ 15	alter Name des Januars	▼	ärztliches Instrument	▶	▼	▼	▼	▼
Ausruf des Erstaunens	▼	Mitgliedsaufnahme	▶	▼	▼	▼	▼	▼	○ 9	▼
▶	○ 5	▼	▼	▼	Verkrümmung bestimmter Glieder	▼	Faserpflanze	▼	flegelhafter Kerl	▼
Autor von „Tom Sawyer“ (Mark) †	▼	frühere Längeneinheit	▼	hingeben	▶	▼	▼	▼	▼	○ 13
unbeweglich	▶	▼	○ 10	▼	▼	▼	▼	Kosenamen der Mutter	▼	Stadt in Nevada
griech. Vorsilbe: Erd...	○ 4	▼	▼	holl. Käsesorte	▶	▼	▼	▼	○ 16	▼
Halbinsel Ägyptens	▶	▼	▼	▼	▼	ärmellose Umhang	○ 14	▼	▼	▼
franz.: nach Art von (2 Wörter)	▶	▼	○ 6	packen, ergreifen	▶	▼	▼	▼	▼	▼
Nachtgottesdienst	▶	▼	▼	▼	○ 12	Vorratsspeicher	▶	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	®

**MITMACHEN LOHNT SICH!** **Schrittzähler zu gewinnen**

Schicken Sie uns die Rätsellösung per Postkarte oder E-Mail: BRK-Kreisverband München, „Menschen im Blickpunkt“, Perchtinger Str. 5, 81379 München, mib-raetsel@brk-muenchen.de. Einsendeschluss ist der 31. März 2026. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Vergessen Sie daher nicht, Ihre Adresse anzugeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Diesmal gibt es 5 x einen Schrittzähler (Handy dafür nicht notwendig) zu gewinnen:** Dieser Schrittzähler mit Clip und geringem Gewicht misst genauer als die meisten vergleichbaren Geräte. Die Hochleistungsbatterie reicht ca. ein Jahr.



Foto: AV/TEK

**DAS LÖSUNGSWORT LAUTET:**

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



# Wildes München

*Es grunzt, schleicht, paddelt und trippelt: In Münchens Wäldern und Parks, Gärten und Schrebergärten, auf den Friedhöfen, in Isar und Würm haben zahlreiche Wildtiere eine neue Heimat gefunden.*

**H**irsch, Reh und Rotfuchs, Iltis, Dachs und Marder, Feldhase und Waschbär, Fledermaus und Eichhörnchen: Diese und noch viele weitere Tiere, die ursprünglich Wald und Feld als ihren bevorzugten Lebensraum ansahen, haben die Vorteile der Großstadt entdeckt. Vor allem die Ausbreitung der Landwirtschaft und die damit einhergehende Verknappung von Lebensraum und Nahrungsvielfalt hat sie in die Stadt getrieben. Wildtiere sind Kulturfolger und siedeln sich dort an, wo sie am leichtesten an Futter herankommen. Unsere Abfallbehältnisse, Obstbäume, Gemüsebeete und Komposthaufen betrachten sie als reich gedeckte Tafel. Zudem finden sie in menschlichen Siedlungen mehr Wasser als im Wald. Neben unseren Gärten bieten die vielen Parks und städtischen Wälder Nahrung und Unterschlupf. So fliegen Reiher und Specht über dem Grün des Englischen



Fotos: NAJU München



Nachtaufnahmen von Wildtierkameras in Obersending, aufgestellt von der NAJU, der Jugendorganisation des Landesbundes für Vogel- und Naturschutz in Bayern.

Gartens, Turmfalke und Sperber jagen in der gut einsehbaren Fröttmaninger Heide. Doch Münchens Natur besteht auch aus Seen und Flüssen. Seit der Renaturierung der Isar schwimmen bis zu 50 Kilogramm schwere Huchen und zahlreiche weitere Flussfische wieder in ihrer Strömung.

Immer öfter kommt es zu Begegnungen zwischen Mensch und Tier. Mal als spannende Beobachtungsmission, wie zahlreiche Biberfans beweisen, die in der Abenddämmerung mit ihren Ferngläsern das Isarufer am Deutschen Museum absuchen – darauf wartend, dass sich das Wasser kräuselt, ein felliges Köpfchen herauslugt und sich, mit einem meterlangen Ast zwischen den Zähnen, in Richtung der Biberburg unter-

halb der Ufermauer bewegt. Im Nymphenburger Schlosspark sieht man regelmäßig ganze Menschengruppen in die Krone einer alten Linde starren, wo ein allseits bekannter Waldkauz schläfrig aus seiner Baumhöhle blinzelt. Doch die Nähe zum Menschen birgt für jedes Wildtier auch Gefahren: durch Straßenverkehr, offenstehende Schuppentüren oder durch Fallen, deren Aufstellung im Übrigen verboten ist.

Welche tierischen Mitbürger sich in unserer Stadt angesiedelt haben, was das Terrain für sie attraktiv macht und welche Regeln im Miteinander von Mensch und Wildtier helfen, beantworten Münchner Experten, die sich mit der hiesigen Fauna bestens auskennen.



In der Wildtierstation des Riemer Tierheims haben in den zurückliegenden Monaten allein 80 hilfsbedürftige Igel überwintert. Auch viele weitere Wildtiere, verletzt oder entkräftet aufgefunden, werden hier versorgt und später wieder ausgewildert. **Jacek Koppe** leitet die Abteilung.



Foto: Jan Creune

„Heuer hatten wir gleich drei Wespenbussarde bei uns“

**Herr Koppe, welche Tiere beherbergen und behandeln Sie auf der Wildtierstation?**

Unser Schwerpunkt liegt auf Igel und Vögeln. Wir kümmern uns um sämtliche Vogelarten und haben im zurückliegenden Jahr 1745 Igel versorgt. Aber auch Marder, Füchse und Biber erhalten Hilfe.

**Hatten Sie auch schon mal einen seltenen tierischen Gast in der Station?**

Ich arbeite seit fünf Jahren hier. In dieser Zeit wurde zweimal ein junger Fischotter abgegeben, das ist nicht oft der Fall. Ohne unsere Hilfe hätten beide wohl nicht überlebt. Extrem selten kommen Wespenbussarde vor. In diesem Jahr hatten wir gleich drei dieser Vögel bei uns, die in ihrem Zug in München gestrandet sind. Sie waren von Rabenkrähen gehetzt worden oder gegen Scheiben geflogen. Auch einen Raufußkauz, eine der kleinsten Eulen in Europa, haben wir schon versorgt.

**Wie wildern Sie die Tiere wieder aus?**

Für unsere Singvögel betreiben wir eine Auswilderungsstation auf einer Wiese gegenüber vom Tierheim. In zehn Großvolieren bereiten wir unsere Schützlinge – meist sind sie als Küken aus dem Nest gefallen – auf das eigenständige Leben in der Natur vor. In den weitläufigen Räumen können Jungvögel ihre Flugfähigkeiten trainieren. Morgens öffnen wir die Volieren; abends, wenn die Tiere zum Fressen zurückgekehrt sind, schließen wir sie, um die Vögel zu schützen. Nach und nach suchen sie sich tagsüber selbst Nahrung, und irgendwann bleiben sie weg.

Igel geben wir an Privatpersonen, die sie in ihrem Garten langsam an das Leben in der Wildnis gewöhnen – zunächst in ei-

nem Gehege mit bereitgestelltem Futter. Wenn man davon ausgehen kann, dass der Igel nun allein zurechtkommt, wird das Gehege offengelassen.

Bei handaufgezogenen Mardern und Füchsen gestaltet sich das Auswildern schwieriger. Wir können ihnen das Jagen, das sie normalerweise von ihren Müttern lernen, schließlich nicht beibringen. Zunächst suchen wir Stellen, die nicht bejagt werden. Bis zu sechs Wochen bleiben die Tiere in geschlossenen Volieren im Wald, um sie an ihre natürliche Umgebung mit allen Geräuschen und Gerüchen zu gewöhnen. Wenn die Käfige geöffnet werden, füttern wir noch bis zu einem Vierteljahr und kräftigen sie damit weiter, während sie sich das Jagdverhalten aneignen. Denn in der Regel sagt ihnen ihr Instinkt, wie sie Beutetiere aufspüren und erlegen. Eines Tages tauchen sie dann nicht mehr auf.

**Erinnern Sie sich an Tiere, die Ihnen besonders ans Herz gewachsen waren?**

Einmal brachte man uns ein Bachstelzenküken, noch ganz nackt. Grundsätzlich haben wir von den Behörden die Erlaubnis erhalten, unsere Vögel zu beringern. Wir zogen die Bachstelze auf, wilderten sie aus, konnten sie während dieser Zeit beobachten und dabei stets an ihrem Ring identifizieren. Dabei stellten wir fest, dass sie bei der Jagd ein ganz natürliches Verhalten zeigte, indem sie Insekten aus der Luft schnappte. Zu sehen, wie dieser kleine Vogel sich etwas ganz von allein aneignet, was wir Menschen ihm nicht vormachen können, war einfach super!

Rund 1100 Mitglieder zählt der Verein der Isarfischer. Jedoch, so betont ihr Pressesprecher **Frank Meißner**, besteht die Vereinstätigkeit nur zu zehn Prozent aus Angeln. Neunzig Prozent der Aktivitäten sind Maßnahmen zur Hege und Pflege der Flussfische, von denen viele in München schon fast ausgestorben waren. Seit der Isarrenaturierung in den Nullerjahren bevölkern sie den Fluss wieder in gesunden Beständen.



Zum Fischen bevorzugt Frank Meißner den Morgen, wenn die Sonne ihre ersten Strahlen über Münchens Innenstadt schickt. Dann hat man den Fluss für sich.

Foto: Achim Frank Schmidt

## „Verhau im Fluss ist genau das, was die Fische brauchen“

**A**ls Anwälte der Fische verstehen sich die Isarfischer, das macht Frank Meißner gleich zu Beginn des Gesprächs deutlich. „Ohne uns Angler hätten wir kaum noch Fische im Fluss. Wir sorgen für Leben in der Isar.“ Sie machten sich Gedanken um die Natur und erlegten sich selbst Beschränkungen auf, um die Bestände zu schützen. Durch die Kanalisierung und damit Monotonisierung des Flusses zum Schutz der Stadt vor Hochwasser seit Beginn des 19. Jahrhunderts gingen für viele Fischarten wichtige Lebensräume, wie seichte, kiesige Uferbereiche und angetriebenes Totholz, verloren. Um die Jahrtausende galten daher zahlreiche Arten als so gut wie ausgestorben. Die acht Kilometer lange Renaturierung der Isar, die ihr den Gebirgsflusscharakter zurückgab, sorgte für die Wiederansiedelung zahlreicher Fische. „Auf der Höhe von München“, sagt Frank Meißner, „gibt es mittlerweile 25 Arten. Die Natur hat sich den Raum zurückgeholt.“ Unter anderem Äsche, Streber, Frauenerfling, Huchen, Nase, Hasel, Bachforelle und Mühlkoppe fühlen sich hier wieder zu Hause. Meißner verweist auf die Erfolgsgeschichte des vergleichsweise wenige Eier legenden Huchen: Den gibt es in der Isar immer seltener. Die Isarfischer, die wissen, wo der Fisch seine Laichgruben hat, fischten die Eier heraus und brüteten sie unter sicheren Bedingungen in einer speziellen Brutanstalt aus. 50 Fische konnten sie anschließend auswildern – eine beachtliche Anzahl. „Das war aufwendig, aber es hat super geklappt.“ Auch mit Zuchtexemplaren des Strebers wurde eine bedrohte Art erfolgreich nachbesetzt. Verschiedene Schonzeiten sollen die Bestände in der Laichzeit schützen. „Ein Fisch sollte sich mindestens einmal in seinem Leben fortpflanzen“, ist das Credo aller Angler. Für die Bachforelle beträgt das gesetzliche Schonmaß 28 Zentimeter Länge; die Isarfischer haben es auf 38 Zentimeter hochgesetzt. Sie sperren während der Laichzeit auch schon mal Teile des Flauchers. Um bei der Bevölkerung Verständnis für ihre Maßnahmen zu wecken, haben sie am Flauchersteg QR-Codes angebracht, die den Bürgern das Thema nahebringen. Vom Steg aus können Interessierte das Ablachen live verfolgen. Die Isarfischer sorgen sich aber auch um Fische, die sie nie angeln würden. So lassen sie die Äsche durchgehend in Ruhe.

Beim Ramadama zweimal pro Jahr sammeln die Vereinsmitglieder Müll aus dem Wasser und vom Ufer, um die Natur zu schützen. Vor allem Kleinteile wie Kronkorken, Plastik, Zigarettenskippen und das Alupapier aus Zigarettenschachteln stellen eine Gefahr für die Tierwelt dar. Aus der Luft bedrohen Gänsesäger und Kormorane – auch sie haben in München ein Zuhause gefunden – die Isarfische. Ebenso wie die Sommerhitze. „Sobald die Wassertemperatur über 21 Grad steigt“, erklärt Frank Meißner, „angeln wir nicht mehr. Dann sind die Fische gestresst.“ Hinzu komme der Badebetrieb. Mittlerweile werde die Isar durch Aktivitäten wie das Eisschwimmen ja sogar im Winter von Menschen bevölkert. „Der Fluss kommt nie zur Ruhe.“

Die Renaturierung dagegen sei ein Segen für die Isar: Totholz eignet sich als Kinderstube der Jungfische, die sich dort vor Fressfeinden verstecken können. Große Steine sorgen für Dynamik im Wasser, an anderer Stelle wiederum entstehen Ruheazonen im Kies, was viele Fische für die Fortpflanzung benötigen. Frank Meißner verweist vor allem auf den Isarabschnitt zwischen Föhringer Wehr und Leinthalbrücke im Norden der Stadt: „Mein persönlicher Spaziergänger-Tipp. Da sieht die Isar richtig wild aus. Es herrscht überall Verhau im Fluss. Das ist genau das, was die Fische brauchen.“





Foto: Jan Greune

Foto: Ingrid Roemer

Münchens bekannteste Biberburg liegt unterhalb des Deutschen Museums. Aber auch in der Nähe des Tivoli-Kraftwerks und beim Kanuverein an der Thalkirchner Brücke haben sich Familien angesiedelt. Biberberater Stephan Marhold sieht regelmäßig nach dem Rechten.

## „Heute leben in München wieder 120 Biber“

Um 1870 galt der Biber in Deutschland bis auf einzelne Vorkommen an der Elbe als ausgerottet. Ende der 1960er-Jahre siedelte das bayerische Landwirtschaftsministerium gemeinsam mit dem Bund Naturschutz wieder Tiere an der Donau an. So paddelte der Biber Mitte der 90er-Jahre auch nach München. **Stephan Marhold** ist einer von drei festangestellten Biberberatern der Stadt.

### Herr Marhold, wie steht es heute um den bayerischen Biber?

Im Freistaat geht man von 6000 Revieren mit 22 000 Tieren aus. In München zählen wir 120 Biber, die sich in 24 Familienverbänden aufhalten. Unter einem Familienverband versteht man ein Elternpaar mit zwei bis drei Jungen. Die Einjährigen werden von den Eltern verbissen, um Platz für den neuen Wurf zu schaffen. Sie suchen sich dann ein neues Revier.

### Und wo siedeln sie sich an?

Entscheidend ist die Habitat-Kapazität, also dass noch kein anderer Biber das Revier beansprucht. Auch eine gewisse Flusstiefe ist wichtig, denn der Eingang zur Biberburg liegt unter der Wasseroberfläche, um den Bau vor dem Eindringen von Feinden zu schützen. Die kommen allerdings auch auf dem Landweg, vor allem Hunde. Daher bauen Biber ihre Burg dort, wo sie wenige Störungen vermuten, also eher abseits der Spazierwege. Außerdem kommt es natürlich auf ein ausreichendes Nahrungsangebot an. Biber lieben Weiden, die nach dem Abnagen schnell wieder austreiben. Und Weiden gibt es an der Isar zuhauf. Vor allem rund ums Deutsche Museum. Die Biberburg unterhalb des Gebäudes war lange Jahre unentdeckt. Auf dieser Höhe der Isar ist auf dem Wasser nicht viel los, das kam der Ansiedelung in einer derart zentralen Lage sicher zugute. Der Lärm der Innenstadt scheint die Tiere nicht zu stören.

### Umgekehrt scheinen die Biber die Münchner zu stören, wenn es gleich drei Biberberater braucht ...

Das liegt daran, dass sich alle Münchner Gewässer in öffentlicher Hand befinden. Privatleute sind von Biberschäden hauptsächlich in der Nähe der Würm betroffen. Ansonsten Landwirte im Westen der Stadt, wo Biber in Maisfeldern Fraßschäden verursachen oder mit ihren Dämmen die Entwässerungsgräben aufstauen. Dann ist schon mal eine Wiese überschwemmt. Die Schäden sind aber überschaubar. Man kann auch nicht jeden Baum schützen. Den Schadensmeldungen gehen wir Berater vor Ort nach. Wenn ein angenagter Baum umzustürzen droht, muss er gefällt werden. Landwirte erhalten für ihren Ernteausfall eine Entschädigung. Meistens versuchen wir jedoch, nach einer Bibermeldung eine Lösung zu finden, bevor ein Schaden entsteht.

### Wie sieht eine solche Lösung aus?

Indem wir zum Beispiel bereits vor einer Überschwemmung den Damm öffnen. Dazu braucht es aber eine Genehmigung, das darf kein Bürger auf eigene Faust. Den Dammbau zu verhindern, ist ohnehin eine Ewigkeitsaufgabe: Der Biber ist sehr fleißig, fängt immer wieder von vorn an. Da müssen wir dann öfter rausfahren.

Als Baumschutz eignen sich Estrichmatten aus dem Baumarkt, die man um den Stamm herumbindet. Noch einmal, weil viele Bürger es nicht wissen: Biberburgen und -dämme stehen unter Schutz. Einen Biber zu fangen und gar zu töten, ist verboten.

### Also wendet man sich bei Problemen am besten gleich an Sie?

Genau. Der Biber ist ein Wildtier, man sollte ihm und seinem Bau nicht zu nah kommen. Vor allem wenn er Junge hat, wird er sie verteidigen und vielleicht zubeißen. Wir Biberberater setzen uns für eine friedliche Koexistenz zwischen Biber und Bürger ein. Es ist doch einfach schön, wenn man in einer Großstadt ein solches Tier beobachten kann!

Wolfgang Schreyer mit seinem Habicht beim Training. Greifvögel eignen sich perfekt für die Jagd von Kaninchen und bei der Vergrämung von Saatkrähen. „Wenn ein paar Hundert Krähen in einem Wohngebiet in der Früh zu schreien anfangen“, so der Wildtiermanager, „muss man was tun.“

## „Wildtiere bitte nicht füttern!“

Als einer von mehreren Münchner Stadtjägern ist **Wolfgang Schreyer** für das Wildtiermanagement verantwortlich. Für die Jagd auf Kaninchen betreibt er eine Falknerei. Als Falkner freut ihn besonders, dass sich in München sechzehn Wanderfalkenpaare angesiedelt haben. „Recht viel mehr geht hier gar nicht.“

Vor wenigen Tagen, als Wolfgang Schreyer früh am Morgen im Münchner Norden unterwegs war, um die Kaninchenbestände zu überprüfen, lief auf Höhe der alten Funkkaserne ein Fuchs über den Frankfurter Ring. „Wenn man mit offenen Augen unterwegs ist“, so seine Erfahrung, „kann man sie sehen, vor allem in der Dämmerung: Biber, Dachs und Feldhase, auf Friedhöfen auch mal einen Waldkauz oder eine Waldohreule.“ In den Isarauen und im Forstenrieder Park sei einiges Rotwild unterwegs, im Englischen Garten, im Nymphenburger Schlosspark und auf dem Waldfriedhof treffe man auf Rehe. Am Heizkraftwerk Nord und auf einigen Kirchen brüteten Wanderfalken, und auch Sperber und Habicht seien in München wieder heimisch. „Hier gibt es sehr viele Wildtiere. Das ist nicht immer lustig. Die Vogelgrippe zum Beispiel macht auch vor einer Großstadt nicht halt.“ Aktuell geht im Münchner Raum eine Kaninchenseuche um. „Früher hatten wir hier viel größere Bestände“. Um die Ansteckungsgefahr zu verringern, dünnt Wolfgang Schreyer mithilfe seiner Greifvögel, etwa Habicht und Wüstenbussard, die Population weiter aus. Auch um die mehr als viertausend Füchse im Stadtgebiet muss

er sich sorgen: „Gerade grassiert die Fuchsräude. Ein infiziertes Tier geht jämmerlich zugrunde.“ Betroffene Exemplare schießt er ab, „das ist dann für das Tier eine Erlösung“. Auch einen Fuchs in Kindertagennähe muss er töten. „Dort kann man einen Fuchs nicht gebrauchen. Die Kinder sehen das Tier, laufen drauf zu und werden gezwickt.“ Theoretisch besteht die Gefahr, dass die Kinder durch die räumliche Nähe vom Fuchsbandwurm befallen werden. Den Fuchs zu fangen und außerhalb der Stadt auszusetzen, ist auch keine Lösung. Denn er würde wieder in die Stadt zurücklaufen. Zudem ist dies nicht erlaubt.

Die Lebensmittelreste, die wir Menschen im öffentlichen Raum zurücklassen, sind für Wildtiere das bequemste Fressen. Schon morgens stößt Wolfgang Schreyer auf Ratten, die sich über Fast-Food-Reste neben überfüllten Abfallbehältern hermachen. Oder Möwen, die in Isarnähe nur darauf warten, dass die Menschen von der Picknickdecke aufstehen. „Aber auch viele andere Tiere“, so Wolfgang Schreyer, „zum Beispiel Stockenten und Krähen, picken die Salami vom Pizzarest. Das ist nicht gesund.“ Schon gar nicht solle man Wildtiere bewusst füttern. So mancher

Fuchs verliere dadurch seine natürliche Scheu. Käme ihm der Mensch dann aber doch zu nah, seien Beißattacken nicht selten. Viele Leute stellten auch Igel Futter bereit. „Das kriegt der Igel gar nicht mehr, weil der Fuchs es ihm eh vorher wegfrisst.“

Mit Informationen und Appellen versucht der Stadtjäger, die Münchner auf das richtige Verhalten gegenüber Wildtieren hinzuweisen. Besonders viel Unver-

ständnis schlägt ihm entgegen, wenn er ein angefahrenes Tier erschießen muss. „So mancher Tierfreund stellt sich dann richtig quer und drängt darauf, das verletzte Tier zum Tierarzt zu bringen. Aber ein Reh oder einen Fuchs kann man nicht transportieren und versorgen. Sie würden an Schock und Panik sterben.“

Hatte Wolfgang Schreyer mit den wilden Bewohnern Münchens eine Begegnung, die ihm besonders in Erinne-

rung geblieben ist? „Als ich mal auf einen Dachboden stieg, hat mir oben an der Treppe ein Marder in die Augen geschaut. Aber richtig warm wurde mir bei einem Training mit einem meiner Falken auf der Theresienwiese: Plötzlich tauchten drei junge Wanderfalken auf. Trotz ihrer Jugend waren sie schon deutlich größer als meiner. Wanderfalken behaupten ihre Reviere. Aber die Begegnung ist noch mal gut gegangen.“



Foto: Jan Greune

„Bodenbrüter  
brauchen  
die weite  
Landschaft“

„Die Fröttmaninger Heide birgt eine besondere Artenvielfalt, die man erst beim genauen Hinsehen entdeckt“, sagt **Sandra Semmler**, Geschäftsführerin des Heideflächenvereins Münchner Norden e. V. Die Mitglieder bewahren die Lebensbedingungen für Flora und Fauna und betreiben mit dem HeideHaus ein Informations- und Umweltbildungszentrum.

#### **Frau Semmler, was macht die Fröttmaninger Heide so besonders?**

Sie gilt als größte noch erhaltene Flussschotter-Heide in Süddeutschland und zählt zu den wertvollsten Naturschätzen Bayerns. Jahrzehntlang nutzte das Militär das Gelände als Übungsgebiet. Die ständige Beanspruchung und Befahrung mit Panzern veränderte das Bild der Heide, sorgte aber auch für Strukturvielfalt durch offene Kiesflächen und verdichtete Tümpel. Die Vegetation auf dem durchlässigen Schotterboden der Heide ist sehr artenreich und Lebensraum vieler gefährdeter Tiere und Pflanzen. 352 verschiedene Pflanzenarten sowie zahlreiche, teils seltene Pilze, Moose und Flechten kommen hier vor. Die ausge-

dehnten, baumlosen Heideflächen sind für Wiesenbrüter wie die Feldlerche ein wichtiger Lebensraum. Zauneidechsen, seltene Heuschreckenarten und Libellen konnten wir beobachten. Auch eine stark gefährdete Tagfalterart, der Idas-Bläuling, ist hier vertreten. Hinzu kommen Amphibien, wie die vom Aussterben bedrohte Wechselkröte. Von dieser auffällig gemusterten Kröte beherbergt der Münchner Norden das größte Vorkommen deutschlandweit. Sie liebt kleine Tümpel, die in regnerischen Wochen im verdichteten Boden der alten Panzerspuren entstehen. Da diese kleinen Gewässer immer wieder mal austrocknen, können sich dort keine Fische oder Libellenlarven ansiedeln, die den Laich der Wechselkröte fressen würden. So kann sie sich ungestört fortpflanzen.

#### **Wie sorgt der Heideflächenverein dafür, diese Lebensbedingungen zu erhalten?**

Den Lebensraum der Heide prägt schon seit Jahrhunderten die Beweidung. Weil die Schafe und Ziegen alles abfressen, was sonst in die Höhe wachsen würde, gibt es hier wenig Wald, kaum Gebüsch. In den Randbereichen oder unübersichtlichen Teilen des Geländes, die schwer zu beweiden sind, helfen wir durch Mahd oder Rückschnitt der Gehölze nach. Bodenbrüter brauchen weite Landschaft, um sich sicher zu fühlen. In angrenzenden Bäumen würden sich Greifvögel niederlassen und nach den Nestern Ausschau halten. Wir entfernen auch nichtheimische Pflanzen, die sich stark ausbreiten und so die heimische Flora verdrängen und damit den Lebensraum der Tiere verändern. Meist müssen sie aufwendig von Hand ausgerupft werden. Einige dieser Arten werden an den Reifen von Fahrzeugen über weite Strecken transportiert und wandern vom Randstreifen der Autobahn in das Naturschutzgebiet ein. Andere Arten stammen aus Gärten und verbreiten sich über in der Heide entsorgte Abfälle.

#### **Die Regierung von Oberbayern hat den südlichen Teil der Fröttmaninger Heide als Naturschutzgebiet ausgewiesen.**

Vermutlich sind wir das einzige Naturschutzgebiet mit U-Bahn-Anschluss, daher befinden wir uns in einer besonderen Situation. Vor allem querfeldein laufende Spaziergänger und nicht angeleinte Hunde schrecken die störungsempfindlichen Tiere am Boden auf. Auch der Hundekot verursacht Probleme: Die Ausscheidungen von Fleischfressern sind nun mal sehr nährstoffreich. Charakteristisch für die Heide ist aber ein nährstoffarmer Boden. Daher können hier konkurrenzschwache, zum Teil sehr seltene Pflanzen wachsen. Auf gedüngten Flächen hätten sie keine Chance, da sie von starkwüchsigen Arten verdrängt würden. Wir sehen, dass die Pflanzen entlang der Spazierwege wegen der Nährstoffe dunkelgrün gefärbt sind und hier weniger typische Heideblumen wachsen. Herumliegender Hundekot verändert also die Vegetation relativ schnell. Daher ist es wichtig, dass Hundebesitzer die Hinterlassenschaften ihres Vierbeiners aufsammeln. Vielen ist das bewusst und sie helfen mit, die Heide sauber zu halten.

#### **Was können die Besucher im HeideHaus erleben?**

Hier wollen wir über die Vielfalt, Besonderheiten und Schönheit der zunächst unscheinbar wirkenden Heide informieren, Naturerleb-

nisse ermöglichen und zu einem verantwortlichen Verhalten motivieren. Unsere Mitarbeitenden geben Infomaterial aus und beantworten gern Fragen. Im Seminarraum finden Vorträge, Workshops und Ausstellungen statt. Rund ums Haus zieht sich ein großes Umweltbildungsgelände. Ein Lehrpfad mit Infotafeln und Mitmach-Stationen gibt einen Überblick über die Entstehung und Lebensräume der Heide.

#### **► Ein hilfsbedürftiges Wildtier – wie verhält man sich richtig?**

- Treffen Sie auf ein verletztes oder anderweitig hilfsbedürftiges Wildtier, wenden Sie sich an das Tierheim, um es zu versorgen und während der Genesung unterzubringen, oder an die Polizei. Diese informiert den zuständigen Ansprechpartner, um weitere Schritte einzuleiten – etwa den Stadtjäger, um das Tier zu erlösen.
- Wirkt das aufgefundene Tier gesund, halten Sie am besten Abstand und lassen es in Ruhe.
- Verlassene Jungtiere brauchen unsere Hilfe: Halten Sie es gegebenenfalls warm und informieren Sie das Tierheim. Bitte füttern Sie das Tier nicht, das übernehmen die Experten.
- Füttern Sie generell keine Wildtiere, außer Singvögel im Winter mit artgerechtem Futter.
- Lassen Sie die Türen von Garagen und Schuppen nicht unnötig offenstehen. Igel beispielsweise könnten dort Unterschlupf suchen und kommen dann nicht mehr heraus.
- Mülltonnendeckel sollten immer geschlossen sein, damit der Geruch keine Tiere anlockt. Am besten lagert man die Abfallbehälter in der Garage oder in einem Nebengebäude.
- Hunde sollten in Wäldern und Parks an der Leine laufen.

# Hallo wach!

*Woher kommt das Phänomen der Frühjahrsmüdigkeit, und was hilft gegen diese lästige Lethargie?*

**D**ie Natur blüht auf. Und wir machen schlapp. Als Mythos wird die Frühjahrs- müdigkeit oft abgetan. Doch dafür sind zu viele Menschen von der typischen, unspezifischen Abgeschlagenheit betroffen. In Deutschland geht man von mindestens einem Drittel aus. Frauen leiden stärker als Männer. Dabei mutet es paradox an: Draußen erwacht das Leben, die Tage werden wieder heller und sonniger, nur wir würden uns am liebsten im Bett verkriechen. Die Symptome zeigen sich meist ab Mitte März bis Mitte April und durchaus in unterschiedlicher Ausprägung. Während sich die meisten – trotz ausreichender Schlafdauer – nur energielos fühlen, leiden andere zusätzlich unter Schwindel, Kopfschmerzen und Gereiztheit. Einzelne klagen sogar über eine leichte Frühjahrsdepression.

Doch genau der Umstand, dass die Natur wieder in Schwung kommt, trägt zu unserem mangelnden Antrieb bei. Denn die innere Uhr des Menschen stolpert der Entwicklung quasi hinterher. Wir müssen uns erst wieder an die helleren Tage gewöhnen. Und im Frühjahr verändern sich die Tag- und Nachtlängen besonders stark. In der dunklen Jahreszeit schüttet der Körper mehr vom Schlafhormon Melatonin aus, während Tageslicht die Produktion des belebenden Serotonins aktiviert. Diese in den Frühlingswochen besonders lebhaftere Verschiebung im Hormonhaushalt muss der Organismus verarbeiten. Das belastet und macht dauerermüde.



Zudem schwanken im März und April die Temperaturen stärker als sonst. Man kennt das: Am Morgen hat man das Haus noch im Wintermantel mit Schal verlassen; in der Mittagssonne geht man im T-Shirt spazieren. Bei Kälte verengen sich die Blutgefäße, damit der Körper möglichst viel Wärme erhält. Steigt das Thermometer dann nach oben, weiten sie sich wieder. Wenn daraufhin der Blutdruck sinkt, reagiert so mancher mit Kreislaufbeschwerden. Darauf führt man auch zurück, dass Frauen, vor allem junge, stärker von Frühjahrs- müdigkeit betroffen sind. Weil sie tendenziell öfter als Männer unter ohnehin schon niedrigem Blutdruck leiden. Auch wechselt das Wetter im Frühjahr vermehrt zwischen Regen und Sonne. Wetterfühlige Menschen reagieren darauf mit Unwohlsein.

Bis unser Organismus sich mit den neuen Rahmenbedingungen arrangiert hat, können vier Wochen ins Land gehen. Die muss man allerdings nicht abwarten – gegen den Frühlings-Blues kann man etwas tun.



## 🔴 Aktiv gegen Frühjahrsmüdigkeit

**Grundsätzlich gilt: Alles, was dem Körper auch sonst guttut, hilft gegen das vorübergehende Formtief:**

- Viel Sonne tanken, um die Serotonin-Produktion weiter anzuregen und das Schlafhormon Melatonin zurückzudrängen. Bei langen Spaziergängen den Sonnenschutz nicht vergessen. Übrigens hilft das Tageslicht auch bei bedecktem Himmel oder Regen, die biologische Uhr an die helleren Tage zu gewöhnen. Allemal liefert Sauerstoff zusätzliche Energie.
- Vitamin D trägt dazu bei, sich wacher zu fühlen. Der Körper bildet es selbst, wenn Sonnenlicht auf unbedeckte Hautstellen trifft. Ergänzende Vitamin-D-Präparate gibt es in der Apotheke.
- Gymnastische Übungen, am besten ebenfalls im Freien, bringen den Kreislauf in Schwung.
- Ganz Hartgesottene probieren es mit Wechselduschen am Morgen. Kaltes Wasser auf Armen

und Beinen kann dabei schon ausreichen. Alternativ läuft man barfuß über taubedeckten Rasen. Auch Saunabesuche trainieren die Gefäße und wirken belebend.

- Schwere Winterkost belastet den Organismus und macht müde. Obst, Gemüse und eiweißhaltige Nahrung wie Fisch oder Hühnchen unterstützen den Stoffwechsel im Frühjahr optimal, da wir nun aktiver werden und mehr Nährstoffe benötigen.
- Wer unter Kopfschmerzen leidet, sollte ggf. seine tägliche Trinkmenge erhöhen. 1,5 bis 2 Liter täglich gelten als ideal.
- Ein Mittagsschlaf ist keine gute Idee, weil der Körper dann wieder mehr Melatonin produziert.
- Und ansonsten: Geben Sie sich Zeit. Denn die Frühjahrsmüdigkeit geht, wie sie gekommen ist.



**„Am Berg macht man Erfahrungen tiefster Art“**

Wer könnte glaubwürdiger über die Faszination der Berge berichten als Reinhold Messner? Vor vollem Haus gastierte er Ende vergangenen Jahres mit seiner Vortragsreihe „Über Leben“ in der Alten Kongresshalle. Im Publikum: zwei Ehrenamtliche der Münchner Bergwacht. Sie bekamen die Gelegenheit, sich am Rande der Veranstaltung mit dem Extrembergsteiger ausführlich auszutauschen.

**E**s war 1968 in einer Südtiroler Wand, als Reinhold Messner nicht mehr weiterkam. Mit seinem Bruder war er, noch in jungen Jahren, wieder einmal auf einer schwierigen Kletterroute unterwegs. Plötzlich fand er mit den Händen keinen geeigneten Griff. 35 Meter unter ihm hing Günther, der ihn mit dem Seil sicherte. Reinhold suchte, griff immer wieder in den Fels über seinem Kopf, doch er konnte keinen Vorsprung ertasten, der sein Gewicht sicher gehalten hätte. Die Kräfte schwanden. Sich am Seil 70 Meter in die Tiefe fallen lassen? Der Blick nach unten ließ ihn frösteln. Mit einem letzten Aufbäumen stemmte er seinen Körper hoch in die Wand – und erwischte, wie durch ein Wunder, doch noch einen guten Griff.

## ■ **Glauben Sie keinem Bergsteiger, der behauptet, nie Angst zu haben",**

*spricht Reinhold Messner von der Bühne übers Mikrofon zu seinem Publikum im Saal.* Aus den vollbesetzten Sitzreihen kommt gedämpftes Lachen zurück. Doch der Referent bleibt ernst. „In dieser Situation hatte ich ein irres Glück. Ich habe sofort gewusst: So etwas werde ich nie wieder riskieren.“ Er beschreibt diesen Lerneffekt als Basis all seines Tuns: Vor der Tour müsse man die Wand lesen, um den Gefahren später auszuweichen. „Wir müssen vorher wissen, dass wir die Wand schaffen können.“

Genau dies ist auch der Aspekt, den er vor der Veranstaltung ausgiebig mit Theresa Kellerer und Heinz Neiber diskutiert, die sich ehrenamtlich bei der Münchner Bergwacht engagieren. Die beiden haben ein Treffen mit Reinhold Messner vereinbart, um sich über die aktuellen Herausforderungen der Bergrettung auszutauschen. Im noch leeren Saal sitzen sie mit ihm oben auf dem Rang und kommen, während auf der Bühne die Technik gerade den Soundcheck beendet, sofort in ein angeregtes Gespräch. „Ich habe bei meinen eigenen Touren fast so viele Rückzüge wie Besteigungen erlebt“, berichtet Reinhold Messner. Bergsteigen sei keine Sportart, sondern ein Abenteuer. „Weil wir die Natur nicht beherrschen können.“ Heinz Neiber, bis vor Kurzem Leiter der Münchner Bergwacht und jetzt Regionalleiter Hochland West bei der Bergwacht Bayern, pflichtet ihm bei. Und schildert, welche Art von Einsätzen heutzutage die Retter fordern: „Bergsteigen ist ein wichtiges Social-Media-Thema geworden. Da wollen sich die Leute darstellen, haben sich mit den Gefahren aber vorab oft gar nicht ausreichend beschäftigt.“ Viele unterschätzten die Dauer der Tour und die eigene Kondition. Wüssten sie dann nicht mehr weiter, wirft Reinhold Messner ein, riefen sie halt die Bergwacht



Theresa Kellerer und Heinz Neiber  
von der Bergwacht München im  
Austausch mit Reinhold Messner.

Foto: Jan Creune

zu Hilfe. „Dass ein Griff ausbricht und der herabstürzende Felsbrocken den Kletterer verletzt, kann immer passieren“, so Heinz Neiber. Die Bergwacht verzeichne in den zurückliegenden Jahren jedoch zunehmend Einsätze aus Bergnot, die auf mangelnde Vorbereitung und Naivität der Sportler zurückgingen. Viele eigneten sich ihre Technik ausschließlich in der Kletterhalle an, die Erfahrung mit dem Berg sei dann oft nicht mehr gegeben. „Dass es nach der Umstellung von der Sommer- auf die Winterzeit eine Stunde früher dunkel wird, bringt so manchen in die Bredouille. Und dann fehlen womöglich die passende Ausrüstung wie warme Kleidung oder eine Stirnlampe. Kälte, Feuchtigkeit, unter Umständen ein Schneeeinbruch, da kommen einige nicht mehr weiter. Eine hundert Meter hohe Felswand fordert die Kondition auch ganz anders heraus als eine Wand in der Halle.“ Theresa Kellerer, die im Frühjahr ihre Ausbildung zur Bergwacht-Einsatzkraft abgeschlossen hat, ergänzt: „Man muss nach und nach Erfahrung sammeln und dafür mit leichten Touren anfangen. Im Laufe der Zeit lernt man, welche Risiken die eigenen Fähigkeiten übersteigen.“

Reinhold Messner fand sich bereits als fünf Monate altes Baby unter einem Gipfelkreuz wieder, die Höhenluft sollte seinen Keuchhusten heilen. Auf einem kleinen Geflügelhof in einem Südtiroler Tal wuchs er mit seinen Geschwistern auf. Im Winter kam zwei Monate kein Sonnenstrahl ins Tal, daher stieg man hinauf zum Licht, auf die Alm. So wurde er Kletterer. „Ich bin richtig horizontsüchtig geworden. Das bin ich noch heute.“ Oft brachen Reinhold und Günther, sein bevorzugter Kletterpartner, schon um drei Uhr morgens zu einer Tour auf. „Es gab noch keine Kletterhallen. Unser Trainingsgelände waren die echten Berge.“ So lerne man, nur das zu wagen, was man wirklich beherrsche. „Sich in einer senkrechten Wand zu orientieren ist nämlich viel schwieriger, als sich im Flachen zurechtzufinden.“ Heinz Neiber betont, wie wichtig die akribische Vorbereitung einer Tour sei. Die Besonderheiten der Wegführung, die Dauer der Route, Gefahren durch Lawinen oder einen Wetterumschwung, die erforderliche Ausrüstung – all dies solle man mit allen Beteiligten abstimmen. Reinhold Messner sieht Parallelen zwischen den Social-Media-Kletterern und professionell organisierten Touren im Himalaja:

## „Auf den Achtausendern herrscht heutzutage ein richtiger Massenbetrieb.“

*Alles ist abgesichert. Man startet im Basislager bereits unterhalb des Gipfels, ist dort mit dem Hubschrauber hingeflogen. Die Höhe, in der man sich befindet, und in welcher Umgebung der Berg steht, kann man so doch überhaupt nicht erfahren. Sherpas bauen alles auf und wieder ab, transportieren das Gepäck und räumen den Müll weg. Das hat den Alpinismus verharmlost. Die Leute verlieren die Ehrfurcht vor der Natur.“* „Für einige sind die Berge zum Fitnessstudio geworden“, ergänzt Theresa Kellerer. „Den Menschen und der Kultur vor Ort wird so oft nur noch wenig Respekt entgegengebracht.“ Dabei erweise sich der Massentourismus, wirft Reinhold Messner ein, trotz dieser negativen Auswirkungen als sehr wichtig für die Bergbewohner, „damit sie überleben können“. Dennoch sei es schade, wenn sich die Kletterer auf einer Route drängten, die durch die sozialen Medien Berühmtheit erlangt habe, in der nahen Umgebung aber finde sich niemand.



**„Sich in einer senkrechten Wand zu orientieren ist viel schwieriger, als sich im Flachen zurechtzufinden.“**

Denn dort sei es dann doch viel schöner. Immerhin sorgten die Sherpas dafür, dass keine Bergwacht erforderlich sei. Die Sherpas übernehmen im Ernstfall eine Rettung. Obwohl, so merkt Reinhold Messner an, auch andere Bergsteiger ihre Tour sofort abbrechen, wenn es darum gehe, einem Kletterer in Not zu helfen.

Nur, wie vermeidet man bei einer Rettung, selbst in Gefahr zu geraten? Der Eigenschutz ist bei sämtlichen Rotkreuz-Einsätzen ein wichtiges Thema. Theresa Kellerer berichtet von einer Bergrettung im September 2024: Infolge eines plötzlichen Wintereinbruchs ging eine Lawine ab und begrub einen Wanderer. Trotz der widrigen Bedingungen versuchten Bergwachtler aus Bayern und Tirol, zu dem Verunglückten vorzudringen. Doch eine Nachlawine verschüttete teilweise auch einen Helfer. Nach einer erneuten Gefahrenbeurteilung unterbrach die Gruppe ihren Einsatz und setzte ihn am folgenden Tag fort. „Neben dem Risiko für uns“, erklärt Theresa Kellerer, „spielen die Schwierigkeit der Rettungsaktion und die Wahrscheinlichkeit, dass der Verletzte überhaupt noch lebt, eine Rolle.“ Während der Rettung bewertet die Einsatzleitung das Risiko für das Team anhand der Gegebenheiten – Entfernung zum angenommenen Notfallort, einbrechende Dunkelheit, Geländebeschaffenheit, angekündigte Wetterverhältnisse – immer wieder neu. Und entscheidet im Extremfall, gar nicht erst zu starten beziehungsweise die Suche zu unterbrechen. Keine einfache Abwägung, aber zum Schutz der Helfer unumgänglich. „Ja, die Berge sind der letzte Rest Wildnis“, bestätigt Reinhold Messner. „Hier macht man Erfahrungen der tiefsten Art. Es ist die Auseinandersetzung zwischen dem Naturgesetz und der Menschennatur, der Grat zwischen Umkommen und Durchkommen.“ Nahtoderlebnisse hatte er mehrere während seiner Jahrzehnte währenden Bergsteigerkarriere. Er war der Erste, der auf den Gipfeln sämtlicher Achtausender stand, der Erste, der den Mount Everest im Alleingang ohne Sauerstoffmaske bezwang; monatelang durchwanderte er die Antarktis.

Wie viele Mitglieder die Münchner Bergwacht habe, will er von den beiden Ehrenamtlichen wissen. „Rund zweihundert“, antwortet Heinz Neiber und erläutert, dass die Münchner heute überwiegend die lokalen Bereitschaften unterstützen. Das war früher anders, denn die Anfänge der bayerischen Bergwacht gehen auf eine Initiative aus der Stadt zurück. 1920, als nach dem Ersten Weltkrieg die Erholung in der Natur wieder möglich war, drängten die Münchner Bürger in die Berge. Aber nicht alle gingen sorgsam mit dem um, was sie vorfanden. Als „Natur- und Sittenwacht“ taten sich eine Handvoll Männer zusammen, fuhren jedes Wochenende mit dem Zug gen Süden und sahen auf Streifen nach dem Rechten. Übernachtungsquartiere entstanden, und als der Wintersport populär wurde, kam die medizinische Hilfe hinzu. Parallel bildeten sich vor Ort zusätzliche lokale Bereitschaften. Nach dem Zweiten Weltkrieg integrierte man die Bergwacht ins neu gegründete Bayerische Rote Kreuz. Heute verstehen sich die Einsatzkräfte primär als ehrenamtliche Rettungsorganisation. „Wobei“, so Heinz Neiber, „der Naturschutz nicht vergessen ist. Bis heute ist er ein wichtiger Teil unserer Satzung.“ Theresa Kellerer erklärt das Anliegen: „Wir wollen Skifahrer, Wanderer und Kletterer aufklären, wie sie ihren Sport ausüben und trotzdem Rücksicht auf die Natur nehmen können.“ Etwa, indem sie sich nicht während der Dämmerung und der Nachtstunden im Gebirge aufhalten, damit die Tiere auch mal Ruhe haben. Zudem sollte man ausgewiesene Schutzgebiete respektieren. „Eine Skispur beispielsweise erleichtert es dem Fuchs, trotz Tiefschnees in größere Höhen vorzudringen. Dadurch gelangt er in den Lebensraum von Birkhühnern, die sich im Winter die meiste Zeit in kammnahen Schneehöhlen verstecken. Werden sie durch Skitourengeher oder eben den Fuchs aufgeschreckt, verbrauchen sie lebenswichtige Energiereserven, die sie aufgrund des knappen Nahrungsangebots möglicherweise nicht wiederherstellen können.“ Infostände, Schulungen und Naturschutz-Exkursionen, die die Bergwacht unterstützt, teilweise auch selbst durchführt, sollen dazu beitragen, dass die Bergsportler die geltenden Regeln verstehen und achten. „Wir wollen nicht belehren, sondern informieren“, erläutert Theresa Kellerer. Daneben hilft die Bergwacht bei der Wiederaufforstung von Bergwald oder beim Rückbau ausgedienter Schutzzäune.

Fotos: Privat



Reinhold Messner hat sich immer wieder auch an der Rettung anderer Bergsteiger beteiligt, hier 1979 im Himalaja.



Mit seiner Frau Diane ist Reinhold Messner immer noch gern in den Bergen unterwegs.

Auch Reinhold Messner engagiert sich für den Naturschutz: Am Mount Everest hat er in umfangreichen Aktionen schon einigen Müll gesammelt. In seiner Heimat Südtirol siedelte er an einem Berghang eine Yakherde an, deren Beweidung das Gras vor Verholzung schützt. So reißen es die Lawinen im Frühjahr nicht mit der Wurzel aus, was die Erosion befördern würde. Die Natur so unberührt wie möglich zu erhalten, ist ihm ein wichtiges Anliegen. Seine Kindheit auf dem Bauernhof habe ihn gelehrt, nur das an Nahrung, Brennholz und anderen Ressourcen zu verbrauchen, was man benötigt. Mit seiner Frau Diane ist er weiterhin in den Bergen unterwegs. Den 81-Jährigen zieht es heute allerdings weniger in eine Kletterwand, sondern eher auf Höhenwege. Dabei konnte er erfreut feststellen:

**„In den Alpen trifft man oben deutlich weniger Menschen als früher. Die Leute klettern überwiegend in der Halle.“** Das Hallenklettern betrachtet er als „großartigen Sport“. Es schütze die Aktiven vor den Gefahren der Natur wie Kälte, Steinschlag, Lawinen. Denn der echte Alpinismus stecke voller Risiken. „So mancher Bergsteiger behauptet zwar, Autofahren sei gefährlicher. Ich teile diese Meinung nicht. Es gibt auf unserer Erde einmalige, unverwechselbare Landschaften. Aber wenn wir zur falschen Zeit am falschen Ort sind, haben wir keine Überlebenschance. Das Wichtigste, das mich die Natur gelehrt hat, ist meine Begrenzung.“

## DIE ROTKREUZDOSE

# Wenn jede Minute zählt

Wird in einem akuten Notfall der Rettungsdienst in die Wohnung eines Verletzten oder Erkrankten gerufen, benötigen die Einsatzkräfte schnell wichtige Informationen über den Patienten – die dieser ihnen unter Umständen nicht mehr selbst geben kann. Sofern kein anderer Ansprechpartner vor Ort ist, kommt die Rotkreuzdose zum Einsatz: aufbewahrt im Kühlschrank, der in jeder Wohnung schnell zu finden ist, und mit allen Papieren bestückt, die die Retter nun brauchen.



Fotos: hopp media gmbh/  
Elmar Grathwohl/DRK

**E**infach, und doch genial: In Großbritannien entstand der Gedanke, dass die Menschen für einen eventuellen gesundheitlichen Notfall in der eigenen Wohnung wichtige Vorsorge leisten können, um den eintreffenden Helfern einen schnellen Überblick über ihre gesundheitliche Situation zu verschaffen. Welche Krankenvorgeschichte bildet unter Umständen den Hintergrund für den aktuellen Notfall? Welche Medikamente nimmt der Patient bereits ein? Wer ist Hausarzt oder Hausärztin? Gibt es einen Pflegedienst? Hat der Betroffene eine Patientenverfügung formuliert? Welche Angehörigen müssen benachrichtigt werden?

All dies sollten die Rettungskräfte wissen, um den Kontext bei ihren Entscheidungen berücksichtigen zu können.

Selbst wenn der Patient noch bei Bewusstsein ist und kommunizieren kann, wird er unter Schmerzen und Stress die benötigten Informationen vielleicht nicht so schnell weitergeben können, wie es die zuvor bei klarem Kopf zusammengestellten Unterlagen tun. So vergeht wertvolle Zeit. Damit notärztliches oder rettungsdienstliches Personal die Informationen schnell zur Hand hat, ersann man jenseits des Ärmelkanals eine handliche Dose, die all die wichtigen Informatio-



Klein, aber mit unter Umständen lebensrettenden Infos gefüllt: die Rotkreuzdose, welche – fürs Rettungsteam ohne großen Zeitverlust auffindbar – im Kühlschrank lagert.



Foto: Willing-Holtz/DRK

nen aufnimmt und geschützt im Kühlschrank aufbewahrt. Denn diesen finden die Retter auch in größter Eile in jeder Wohnung sofort.

Mit der „Rotkreuzdose“ greift das Rote Kreuz diesen Ansatz auf, um die Bürgerinnen und Bürger hierzulande in ihren Vorsorgebemühungen zu unterstützen. Auch der Kreisverband München gibt die Dose kostenlos aus. Sie ist mit zwei Aufklebern befüllt, die man innen an der Wohnungstür und außen am Kühlschrank anbringt. So sehen die Einsatzkräfte sofort, dass es die Dose in diesem Haushalt gibt. Ferner enthält die Rotkreuzdose ein Datenblatt, das alle wichtigen Gesundheitsinformationen und eventuelle Medikamentenpläne abfragt. Auf Basis dieses Inhalts können Rettungssanitäter oder Notarzt ihre medizinischen Maßnahmen optimal vorbereiten.

So kann sich jeder, der Vorsorge treffen möchte, in Ruhe und individuell auf einen möglichen Notfall vorbereiten. Ein weiterer Vorteil: Die sensiblen Daten bleiben in den eigenen vier Wänden. Und man muss sich nirgendwo registrieren, um sie zur Aufbewahrung zu geben. Mit der handlichen Rotkreuzdose ist für den Ernstfall perfekt vorgesorgt.

## ➤ Wo ist die Rotkreuzdose erhältlich?

- Die **Servicestelle Ehrenamt in der Geschäftsstelle des Münchner Roten Kreuzes**, Perchtinger Str. 5 in Obersendling, gibt die Dose kostenlos aus (Mo–Fr 9–12 Uhr, 3. Stock, Raum O3-R20).
- Auch in den **Alten- und Servicezentren des Münchner Roten Kreuzes** ist die Dose erhältlich. Eine Auflistung der Adressen finden Sie auf der Folgeseite.
- **Online** können Sie eine oder zwei Dosen (für einen Betrag, der etwa der Versandgebühr entspricht) bei Amazon oder über die offizielle Webseite bestellen:

[www.rotkreuzdose.de](http://www.rotkreuzdose.de)



*Denken Sie auch an Verwandte oder Freunde in einer ähnlichen Situation: Sicher freuen auch die sich über dieses überaus sinnvolle Mitbringsel.*

# 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

### 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/](http://www.brk-muenchen.de/stellen/)



Foto: BRK-KV München

Andrea Frauscher ist Ansprechpartnerin für Förderer und Medien.

## Kommunikation, Marketing, Förderer

Sie haben als Medienvertreter Fragen zu aktuellen Entwicklungen?

Dann wenden Sie sich an Andrea Frauscher:

Tel. 0 89/23 73-1 35

[andrea.frauscher@brk-muenchen.de](mailto:andrea.frauscher@brk-muenchen.de)

**KINDERBETREUUNG**

**Haus für Kinder Schwabing**

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

**Kinderkrippe Schwabing**

Mildred-Scheel-Bogen 3  
Angela Rodriguez | o 89/3 09 04 55 10

**Kindergarten und -krippe Sendling**

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

**Kinderkrippe Forstenried**

Limmatstr. 4A  
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**

**Aitkleider**

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**

[mitgliederservice@brk-muenchen.de](mailto:mitgliederservice@brk-muenchen.de)

Unsere Mitarbeiterinnen 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 Foto-Fiedler

Ihre Ansprechpartnerinnen beim Mitgliederservice:  
Brigitte Ziegelowski, Mirijana Barkic und Sena Kahraman.



**Kostenloses Anwalts-Telefon:**  
**o 89/23 73-2 22**

Für Mitglieder und Nichtmitglieder des Münchner Roten Kreuzes, die Fragen zu folgenden Themen haben:

- Betreuungs- und Patientenverfügung
- Vollmachten
- Erbrecht/Testament
- Nachlassangelegenheiten

**Servicestelle Ehrenamt**

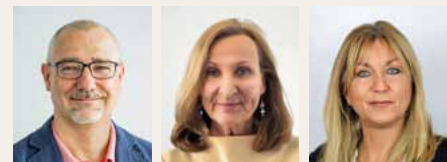
Sie interessieren sich für ein freiwilliges Engagement? Die Servicestelle Ehrenamt hilft Ihnen gern weiter:

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

[servicestelle-ehrenamt@brk-muenchen.de](mailto:servicestelle-ehrenamt@brk-muenchen.de)

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

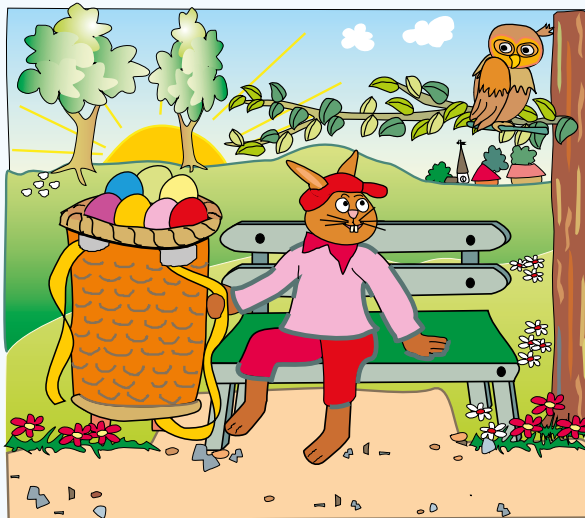
Postalisch:  
BRK Kreisverband München  
Servicestelle Ehrenamt  
Perchtinger Str. 5  
81379 München



Fotos: Sascha Kletzsch und BRK-KV München

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

- 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



# Schau genau hin!

Zwei hochmotivierte Osterhasen bereiten sich auf die Eierauslieferung vor. Allerdings sehen die beiden nur auf den ersten Blick gleich aus. Die Bilder unterscheiden sich ein wenig. Findest du heraus, an wie vielen Stellen es Abweichungen gibt?

**MACH MIT  
BEIM PREISRÄTSEL**

Sende uns deine Lösungszahl, und mit etwas Glück gewinnst du eines von fünf **Reflektor-Armband-Sets**. Du kannst sie am Hand- oder Fußgelenk oder am Arm tragen, am Schulranzen oder Fahrrad befestigen. So sieht man dich besser, wenn du in der Dämmerung unterwegs bist.



**DIE  
LÖSUNGZAHL  
LAUTET:**

--	--

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Einsendeschluss ist der 31.3.2026. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Unser Briefkasten:**

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

**Gewinner aus Heft 4/25**

**Über unsere München-Reiseführer freuten sich:**

G. Bozok, N. Frick, D. Leschert, S. Sirch. Lösung: Katastrophenschutzübung

**Die Gewinner der Bücher:**

A. Brüggemann, J. Hegger, J. Liebl, F. Richter. Lösung: 18

**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](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

KÄRNTEN

Velovista

VELO  
Kronen  
Zeitung VISTA 2026

## Das Rad+Genuss- Event an den Kärntner Seen!

# 26.4. bis 3.5.2026

- ▶ **8 Tage entlang Kärntner Seen und Flüsse inklusive Übernachtungen, attraktivem Rahmenprogramm, Gepäcktransfer und geführten Touren**
- ▶ Autofreies Genussradeln auf gesicherten Straßen und Radwegen entlang von Wörthersee, Ossiacher See, Faaker See und Drauf
- ▶ Kulinarische, kulturelle und musikalische Highlights
- ▶ Inklusive der beiden autofreien Tage am Wörthersee und Ossiacher See

Zur Buchung und Anmeldung ▶▶▶



**DAS  
Radevent  
im Frühjahr  
2026**

### VELOVISTA- RADLERPAKETE 25.4.-3.5.2026

- 1 **GRANDE Package**  
→ 25.4.-3.5.2026  
9 Tage/8 Nächte: **ab 719 €**
  - 2 **WÖRTHERSEE/  
KLAGENFURT Package**  
→ 25.4.-29.4.2026  
5 Tage/4 Nächte: **ab 399 €**
  - 3 **FAAKER SEE/  
OSSIACHER SEE Package**  
→ 29.4.-3.5.2026  
5 Tage/4 Nächte: **ab 389 €**
- ▶ inkl. Gepäcktransfer von Hotel zu Hotel, Schlechtwetter-Shuttleservice, Guiding und Radservice
  - ▶ Leihräder und E-Bikes zubuchbar

[www.velovista.at](http://www.velovista.at)



**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