

Juni Das Magazin des
2026 Münchner Roten Kreuzes

menschen im blickpunkt



40 Jahre Haus Römerschanz

Ein Erfahrungsbericht aus der Senioreneinrichtung mit Streifzug durch vier Jahrzehnte Entwicklungen in der Pflege

Outdoor-Sporttrends: Crossboccia & Co. fordern ganz neu heraus.

Ulrike Scharf: Die Ministerin besucht die „Neue Ziegelei“.

Entscheidungen treffen: Mit diesen Tricks fällt es leichter.

 Bayerisches
Rotes
Kreuz

BRK-Kreisverband
München



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

BRK-Kreisverband
München



„Woher kennt das Rote Kreuz eigentlich meine Lieblingsrezepte? Oft schmeckt es, als ob ich selbst in der Küche gestanden hätte – und zehn Jahre jünger wäre.“

Menü-Service. Bunter, vielfältiger, köstlicher.

EAR@brk-muenchen.de • 089/2373-140

Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband München · Perchtinger Str. 5 · 81379 München

Hausnotruf. Bunter, sicherer, unbeschwerter.

hausnotruf@brk-muenchen.de • 089/2373-275



„Gegen dumme Zufälle ist kein Kraut gewachsen. Aber ich war auch nie so der Kräuter-Typ. Ich verlasse mich lieber auf den Hausnotruf vom Roten Kreuz. Da bleibt im Notfall nichts dem Zufall überlassen.“

www.brk-muenchen.de

Titelthema

16

40 Jahre Haus Römerschanz: eine Senioreneinrichtung, die mit der Zeit geht.



Titelfoto: Christoph Gramann
Kleines Foto: Jan Creune

AKTUELL

04 Nachrichten aus dem Kreisverband

REPORT

08 Outdoor-Sport

Was liegt im Trend?

16 „Hier haben wir alles, was wir brauchen“

Erfahrungsbericht aus dem Haus Römerschanz

24 „Ein Treffpunkt, den man sich wünscht“

Sozialministerin Ulrike Scharf in der „Neuen Ziegelei“



Foto: Jan Creune

RÄTSEL

12 Quiz: Die Residenz

29 Kreuzworträtsel

34 Die Seite für Kids mit Grips

Gewinner der vergangenen Ausgabe

HILFE KOMPAKT

13 Insektensaison

Angst vor einem anaphylaktischen Schock?

SPEKTRUM

14 Fast ein halbes Jahrhundert im Dienst

Volker Ruland als Mitarbeiter und Helfer

GESUNDHEIT

22 Sepsis

Die unterschätzte Gefahr

LEBENSILFHE

30 Entscheidungen treffen

Tipps, die die Abwägung erleichtern

SERVICE

32 Wir sind für Sie da!

34 Impressum

Forderungen an den neuen Stadtrat und Landrat

Ein starkes Gemeinwesen zeigt sich daran, wie es mit den Menschen umgeht, die Unterstützung benötigen. Die Arbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtspflege München – „ARGE Freie“ – ist der Zusammenschluss der hiesigen sechs Spitzenverbände: Arbeiterwohlfahrt, Münchner Rotes Kreuz, Caritasverband der Erzdiözese München und Freising, Diakonie in München und Oberbayern, Israelitische Kultusgemeinde München und Oberbayern sowie Paritätischer Wohlfahrtsverband Oberbayern. Gemeinsam setzen wir uns für ein solidarisches, soziales und inklusives Miteinander ein und vertreten die Interessen von Menschen in sozialen Notlagen.

Wir gratulieren den neu gewählten Mitgliedern des Münchner Stadtrats sowie den Mitgliedern des Landrats im Landkreis München. Gleichzeitig richten wir sozialpolitische Forderungen an die künftigen Verantwortlichen, verbunden mit dem Appell, diese bei den anstehenden Maßnahmen zu berücksichtigen:

- Im Gesundheitsreferat sowie im Sozialreferat der Stadt beziehungsweise bei den entsprechenden Fachbereichen im Landkreis sprechen wir uns für verlässliche und auskömmliche Förderstrukturen aus. Denn eine stabile Finanzierung trägt wesentlich zu einer gesunden Bürgerschaft bei.
- Neben finanziellen Fragen sehen wir auch strukturellen Handlungsbedarf. Bürokratische Hürden und ineffiziente Verwaltungsprozesse müssten reduziert werden.

In diesem Rahmen fordert die Arbeitsgemeinschaft klare politische Entscheidungen zugunsten sozialer Sicherheit und Teilhabe. Gleichzeitig streben die Vertreter der ARGE Freie eine engere, partnerschaftliche Zusammenarbeit mit den städtischen Referaten und den Landratsämtern an, um soziale Angebote weiterzuentwickeln. Wir laden den neuen Stadtrat und den neuen Landrat daher herzlich ein, gemeinsam mit uns an einer gerechten Entwicklung von Stadt und Landkreis München zu arbeiten.



Foto: Stefan Schumacher

Herzlichst
Julian Weiss
Vorsitzender

Einweihung des neuen BRK-Standorts Trudering

Das Münchner Rote Kreuz hat seine Infrastruktur im Münchner Osten grundlegend modernisiert und nach einem guten Jahr Bauzeit am 6. Februar den neuen Standort Am Moosfeld 97 eingeweiht. Die moderne Einrichtung umfasst eine Rettungswache sowie Räume der BRK-Bereitschaft Trudering und stärkt damit Notfallversorgung sowie Bevölkerungsschutz.

Der Rettungswache Trudering sind 49 Mitarbeitende zugeordnet; die Bereitschaft besteht aus 75 ehrenamtlichen Mitgliedern. Das vorhandene Gebäude wurde umfassend saniert und an die spezifischen Anforderungen des Rettungsdienstes sowie der ehrenamtlichen Einsatzkräfte angepasst. Entstanden sind moderne Dienst- und Bereitschaftsräume, ein großzügiges Schulungsareal für Aus- und Fortbildungen sowie eine Fahrzeuggarage – was die Einsatzfähigkeit sowohl in der medizinischen Notfallversorgung als auch bei Krisenlagen und Großschadensereignissen langfristig sichert.



Foto: BRK-KV München

Münchens Bürgermeisterin Verena Dietsch mit Rotkreuzlern aus Trudering vor dem Eingang des neuen Stützpunkts.

Kooperation mit dem Südtiroler Roten Kreuz

Das Landeskomitee Südtirol des Italienischen Roten Kreuzes und das Münchner Rote Kreuz vertiefen ihre freundschaftlichen Beziehungen mit dem Ziel einer strukturierten Zusammenarbeit in verschiedenen Bereichen des humanitären Engagements. Gefördert werden sollen der Fachaustausch im Bereich sozialer Einrichtungen, die Zusammenarbeit im Bevölkerungsschutz und Zivilschutz, ein Austauschprogramm für Sanitäterinnen und Sanitäter, die gegenseitige Unterstützung bei Bereitschaftsdiensten und die Teilnahme der Münchner an der italienischen Erste-Hilfe-Olympiade 2026.

Erste Hilfe für Faschingsfans

Während München ausgelassen Fasching feierte, stellte das Münchner Rote Kreuz die medizinische Versorgung sicher. Übermäßiger Alkoholkonsum, Erschöpfung, Kreislaufprobleme und Verletzungen sind die häufigsten Notfälle. 77 ehrenamtliche Einsatzkräfte betreuten „München Narrisch“ und den Tanz der Marktweiber. Mehrere Erste-Hilfe-Stationen und eine Sanitätswache im Rathaus gewährleisteten die schnelle Betreuung im Notfall. Verlorengewandene Kinder konnten in einer Kinderfundstelle auf ihre Familie warten. Zusätzlich standen 16 Helfende und ein Notarzt beim Umzug der „Damischen Ritter“, die mit 1500 Teilnehmenden durch die Innenstadt zogen, bereit.

Ausstellung „Menschen in Bewegung“ im ASZ

Im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus in der zweiten Märzhälfte war in den Räumen des Alten- und Servicezentrums Freimann einen Monat lang eine Ausstellung über Migration zu sehen. Begleitend gab es einen Workshop mit Schülern der neunten Klasse einer Mittelschule und ASZ-Besuchern. Themen waren Flucht- bzw. Migrationsursachen mit vielen eigenen Erfahrungen.

Am 17. April gab es in den ASZ-Räumen einen Impulsvortrag, der die Beweggründe und Befindlichkeiten von Migranten aufzeigte und dazu anhalten sollte, sich offen für Menschen mit einer entsprechenden Biografie zu zeigen.



Fotos: BRK-KV München

Fachlehrgang Betreuungsdienst

An zwei Februar-Wochenenden fand im Heim der BRK-Bereitschaft Unterschleißheim der Fachlehrgang Betreuungsdienst statt. 18 Teilnehmende aus verschiedenen bayerischen Kreisverbänden informierten sich rund um Betreuung, Verpflegung und Unterbringung im Einsatzfall. Zunächst standen drei Theorietage an, bevor die Gruppe am zweiten Sonntag zeigen konnte, was sie gelernt hatte. Sie baute eine Akutbetreuungsstelle auf und richtete einen Ruheraum, eine Essensausgabe, einen Eltern-Kind-Raum sowie weitere Funktionsräume ein. Zudem planten die Teams die für den Betrieb erforderlichen Abläufe und trainierten die Registrierung von Betroffenen.



Foto: BRK/Anastasia Samarzija

Foto: Bergwacht



Gleitschirmflieger aus Baum gerettet



Ende März waren Einsatzkräfte der Münchner und der Wolfratshauer Bergwacht in der Nähe des Latschenkopfs bei der Rettung eines verunfallten Gleitschirmfliegers gefordert, der mit seinem Schirm in einer Baumkrone hing. Ein anderer Gleitschirmflieger hatte den Unfall beobachtet, war in unmittelbarer Nähe gelandet und hatte einen Notruf abgesetzt.

Mit einem speziellen Baumberge-Gerät für Gleitschirmflieger-Rettungen kletterte ein Bergretter zum unverletzten Piloten, befreite ihn vom Schirm und ließ ihn über einen Flaschenzug nach unten ab. Danach borgen die Einsatzkräfte den Gleitschirm – mit dem Ziel, ihn nicht weiter zu beschädigen, was kein einfaches Unterfangen war.

TV TIPP!

Interessierte, die mehr über die Arbeit der Bergwacht erfahren möchten, können in der ARD-Mediathek seit 6. Mai die zweite Staffel der Dokuserie „In höchster Not – Bergretter im Einsatz“ abrufen. Die neuen Folgen bilden die ganze Bandbreite alpiner Rettungseinsätze ab, von hochalpinen Extremsituationen bis zu ungewöhnlichen und emotionalen Rettungen. Dazu gehören unter anderem ein Absturz in eine Gletscherspalte mit lebensbedrohlichen Konsequenzen, eine nächtliche Rettungsaktion im Schneesturm bei eisigen Temperaturen und schlechter Sicht, Einsätze bei großer Hitze und völliger Erschöpfung im Hochgebirge sowie außergewöhnliche Einsätze wie die aufwendige Rettung eines Hundes in unwegsamem Gelände.

Fotos: Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration



Drei Mitglieder des bayerischen Kabinetts präsentieren die neue Gedenkmünze mit Vertretern des Münchner Roten Kreuzes: Innenminister Joachim Herrmann (2. v. r.) mit Gabriel Pollak (l.), Abteilungsleiter Einsatz, und Christian Buchholz (r.), dem stellvertretenden Leiter des Rettungsdienstes, sowie Gesundheitsministerin Judith Gerlach und Finanzminister Albert Füracker.

Gedenkmünze „Rettungsdienste“

Die Bundesregierung hat eine 10-Euro-Sammlermünze „Rettungsdienste“ prägen lassen, die seit April erhältlich ist. Diese Münze ist die fünfte der Serie „Im Dienst der Gesellschaft“, die die besondere Bedeutung von ehrenamtlichen und hauptamtlichen Einsatzkräften in den Fokus stellt. Die Bildseite zeigt das Einsatzgeschehen einer lebensrettenden Maßnahme. Die Wertseite mit einem für alle Münzen der Serie gleichen Motiv zeigt einen Adler, den Schriftzug „Bundesrepublik Deutschland“ und die zwölf Europa-Sterne.



TERMINE

Neue JRK-Gruppe in Freimann

Jeden Donnerstag

Für Kinder und Jugendliche, die Lust auf Erste Hilfe und Teamwork haben, eröffnet das Jugendrotkreuz eine neue Gruppe im Münchner Norden. Treffpunkt ist jeden Donnerstag, außer in den Schulferien.

Mehr per E-Mail-Anfrage:

freimann@jrk-muenchen.de 

Ihre Meinung zählt – gestalten Sie die Zukunft des DRK mit

Um die strategische Ausrichtung des Deutschen Roten Kreuzes auch in Zukunft mit Leben zu füllen, möchten die Verantwortlichen besser verstehen, wie der Verband wahrgenommen wird, welche Aufgaben künftig besonders wichtig sind und wie Organisation und Zusammenarbeit gestaltet sein sollten. Jeder kann den Online-Fragebogen ausfüllen. Die Auswertung der Antworten erfolgt anonym. Als Dankeschön werden unter allen Teilnehmenden attraktive Preise verlost. **Den Fragebogen gibt es hier:**

 www.drk.de/befragung

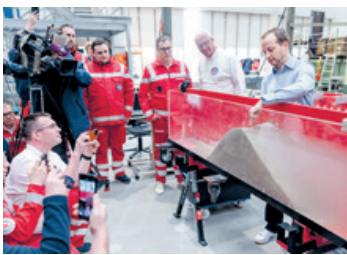


Foto: jfmueeller

Ausbildung zum Therapiehundeteam

Das Münchner Rote Kreuz sucht Hundebesitzer, die mit ihrem Tier ehrenamtlich soziale Einrichtungen, zum Beispiel Seniorenheime, Familienzentren, Kindertagesstätten und Schulen, besuchen möchten. Erfahrungsgemäß löst der Kontakt zu einem felligen, freundlichen Wesen bei vielen Menschen positive Gefühle aus. So können neue Sozialkontakte entstehen, Emotionen wieder hervorkommen, Einsamkeit abgebaut und Freude geschenkt werden. Ab dem 20. Juni bietet der Kreisverband eine qualifizierte Ausbildung zum Therapiehundeteam in vier zweitägigen Modulen sowie an mehreren ergänzenden Online-Terminen an. Sie endet mit einer praktischen und theoretischen Prüfung.

Viele weitere Informationen sowie ein Anmeldeformular gibt es hier:  therapiebegleithunde@lgst.brk.de



Wenn der Damm bricht

Extremwetterereignisse und Hochwasserkatastrophen der vergangenen Jahre haben deutlich gemacht: Zwischen administrativer Lagebewertung und operativer Gefahrenabwehr gibt es manchmal Schnittstellenprobleme. Um Lücken zu schließen, etablierte die Münchner Wasserwacht als Qualifikationsmodul innerhalb der Wasserrettung schon vor Jahren den „Fachberater Hochwasserschutz“.

Ein weiterer Lehrgang – unter der Ägide des DRK – startete am 1. März mit 25 Teilnehmenden aus ganz Deutschland. Im Wasserbau-Labor der Bundeswehr-Universität in München erlebten sie die Simulation eines Dammbrochs sowie weiterer Strömungen und Fluten. In wenigen Sekunden wurde sichtbar, was draußen im Ernstfall ganze Regionen trifft: enorme Wassermassen, unglaubliche Kräfte, eine Dynamik, die man oft nicht aufhalten, sondern nur verstehen und richtig einschätzen kann.

Eine qualifizierte Lagebewertung ist die Basis eines solchen Katastropheneinsatzes. Das hydrologische und wasserbau-liche Wissen der Fachberater unterstützt die Krisenstäbe dabei, ihre Maßnahmen der Wasserrettung fundiert und lagegerecht anzupassen. Es schafft die Grundlage für bessere Entscheidungen, bei denen Schutz und Sicherheit der Einsatzkräfte noch mehr im Mittelpunkt stehen. Der Lehrgang endete mit einer Praxisausbildung zur Deichverteidigung.

3 FRAGEN

Komplexe Lagen koordinieren

Am 18. Januar war die Wasserwacht Ortsgruppe München-West Gastgeber einer Fortbildung zum Einsatzleiter Wasserrettungsdienst.

Michael Welzel, Leiter Wasserwacht des Münchner Roten Kreuzes, erklärt, worum es dabei ging.



Foto: Stefan Schumacher

Herr Welzel, was macht ein Einsatzleiter Wasserrettungsdienst genau?

Er leitet Wasserrettungseinsätze mit erhöhtem Koordinierungsbedarf und führt alle an der Wasserrettung beteiligten Einsatzkräfte im Rahmen der Auftrags-taktik. Dies gilt für Einsatzszenarien wie alle Unfälle am oder im Wasser und Hochwassereinsätze.

Wer konnte an der Fortbildung teilnehmen?

Um ihre Tätigkeit weiterhin ausüben zu dürfen, müssen alle Einsatzleiter Wasserrettung Pflichtfortbildungen absolvieren. Dies umfasst neben den Fortbildungen für Einsatzkräfte auch eine jährliche Fortbildung für die Einsatzleiter.

Und was beinhaltet das Programm?

Im Mittelpunkt standen die sinnvolle Lagekarten-Darstellung und das Führen mithilfe einer Führungs-assistenz. Dabei wurde trainiert, wie die Aufgaben zwischen Einsatzleitung und Assistenz sinnvoll aufgeteilt werden, damit komplexe Szenarien mit hohem Koordinierungsaufwand schnell und zielgerichtet abgearbeitet werden können. Die Inhalte basieren auf zentralen Vorgaben der Wasserwacht Bayern, um nicht nur bayernweit standardisierte Abläufe zu gewährleisten, sondern auch die Zusammenarbeit zwischen den Gruppen zu vereinfachen.

Willkommenstag für neue Rotkreuzler

Am 24. April waren wieder alle haupt- und ehrenamtlichen Neulinge des zurückliegenden Jahres beim Münchner Roten Kreuz eingeladen, den Kreisverband grundlegend kennenzulernen. Zahlreiche Aktionen, wie vom neuen Kletterturm der Bergwacht abgeseilt zu werden, Drohnenvorführungen der Wasserwacht zu verfolgen oder beim Rotkreuz-Escape-Game mitzumachen, führten die Besucher in die unterschiedlichen Bereiche ein und gaben einen umfassenden Einblick in die Leistungsbandbreite.



Fotos: BRK-KV München

Outdoor-Sport: Was liegt im Trend?

Wer sich im Freien bewegen möchte und Lust auf ausgefallene Herausforderungen hat, findet in unserer Auswahl vielleicht seine neue Lieblingssportart.

RUCKING

Worum geht's? Rucking (vom deutschen Wort „Rucksack“, das ins britische Englisch übernommen wurde – deshalb wird das u wie ein a ausgesprochen) entstammt den Leistungsmärschen beim Militär. Dahinter steckt das Gehen oder Wandern mit einem schweren Rucksack. Rucking stärkt Ausdauer und Kraft, fördert eine aufrechte Haltung, trainiert die Rumpfmuskulatur sowie Rücken, Schultern und Beine, verbraucht mehr Kalorien, als wenn man sich ohne Gewicht fortbewegt, ist aber gelenkschonender als Joggen.

Was braucht man? Neben guten Schuhen einen stabilen Rucksack, den man mit Gewichten, Büchern, Steinen oder vollen Wasserflaschen füllt.

Worauf kommt es an? Anfänger sollten es nicht übertreiben und mit etwa zehn Prozent ihres Körpergewichts im Rucksack langsam den Einstieg ins Rucking finden. Die Riemen sollten so kurz sein, dass die Gewichte eng am Körper liegen. Den Rücken gerade halten, die Schultern entspannt. Wer die Leistung steigern möchte, sollte zunächst die Distanz erhöhen, dann mehr Gewicht einpacken.





Foto: iStock.com/DjelicS

CROSSBOCCIA

Worum geht's? Boccia goes 3D – beim Crossboccia oder Crossboule werfen die Spieler nicht nur am Boden möglichst nah an die Zielkugel heran, sondern auch in die Höhe: an Wände, über Parkbänke und Treppen, sogar in Bäume. Die Umgebung wird so ein wichtiger Part und steigert die Herausforderung je nach Gusto der Gruppe.

Was braucht man? Die speziellen weichen, wasserfesten Crossboccia-Stoffbälle sind mit Granulat gefüllt. Daher beschädigen sie weder den Untergrund, noch rollen sie, sondern bleiben gleich nach dem Wurf liegen – zum Beispiel in einer Astgabel oder auf einer Mauer. Die meisten Modelle schwimmen übrigens auch, was bei der Geländeauswahl viele weitere Möglichkeiten eröffnet.

Worauf kommt es an? Geschicklichkeit und Konzentration sind gefragt, aber auch Fantasie bei der Auswahl des Parcours.



Foto: iStock.com/HRAUN

DISC GOLF

Worum geht's? Von einem festen Punkt aus versuchen die Spieler nacheinander, mit möglichst wenig Würfeln die Scheibe im Korb zu versenken. Nach jedem Fehlwurf geht man zur Scheibe und wirft von dort aus weiter. Sind alle Spieler durch, wandert die Gruppe zur nächsten Station, und der Korb wird dort aufgestellt. Gespielt wird wie beim Golf über neun oder achtzehn Stationen; gewonnen hat, wer den Kurs mit den wenigsten Würfeln absolviert. Technik, Koordination und Konzentration sind hier gefordert. Und weil man sich zwischen den Würfeln ordentlich bewegt, hat auch die Kondition etwas davon.

Was braucht man? Weder Schläger noch Golfball, nur eine Frisbeescheibe und einen Disc-Golf-Korb mit Spieß zum Rammen in die Erde. Es tut aber auch ein normaler Korb oder ein Eimer, den man auf den Boden stellt. Im Raum München gibt es bereits drei feste Disc Golf Courses: an der Sport-schule Oberhaching, in Fröttmaning und in Germering.

Worauf kommt es an? Eigentlich nur auf eine interessante Strecke durchs Gelände.

CALISTHENICS

Worum geht's? Calisthenics bedeutet im Altgriechischen „schöne Kraft“. Das Ganzkörpertraining vereint Elemente aus dem Turnen mit Kraftsport. Es geht hauptsächlich um Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, etwa bei Klimmzügen, Liegestützen, Kniebeugen und Ausfallschritten. Das Zusammenspiel der Muskeln und die Rumpfstabilität stehen im Fokus.

Was braucht man? Um variantenreich zu trainieren, hilft eine Calisthenics-Anlage mit unterschiedlichen Geräten, die im Freien aufgebaut sind. In München gibt es einige, man findet sie im Netz.

Worauf kommt es an? Im Zentrum der Übungen steht die Körperbeherrschung. Varianten mit einer stärkeren Hebelwirkung des Körpers erschweren das Training, um noch mehr Muskeln aufzubauen und das Körpergefühl zu optimieren.



Foto: stock.adobe.com/goarmi



PLOGGING

Worum geht's? Der Lauftrend aus Schweden vereint Joggen und Müllaufsammeln. Das ständige Stoppen, Herunterbeugen, Hochkommen und Weiterlaufen trainiert nicht nur die Ausdauer, sondern auch die Rumpfmuskeln. Außerdem kommt Plogging der Natur zugute. Organisierte Plogging-Events führen die Teilnehmenden dorthin, wo sich das Müllaufsammeln lohnt. Aktuelle Termine veröffentlicht im Netz zum Beispiel der Münchner Plogging Mob.

Was braucht man? Neben guten Laufschuhen einen Müllsack und Handschuhe.

Worauf kommt es an? Möglichst viele Unterbrechungen beim Laufen erzeugen einen Intervall-Effekt; zusätzliche Ausfallschritte und Kniebeugen beim Müllsammeln trainieren die Muskeln noch intensiver.



FOOTVOLLEY

Worum geht's? Die Trendsportart stammt aus Brasilien und verbindet Fußball mit Volleyball. Wie auch Beachvolleyball spielt man Footvolley im Sand. Das Erfolgsgeheimnis liegt in der richtigen Technik und guter Körperbeherrschung.

Was braucht man? Neben zwei Teams einen Beachvolleyball-Platz und einen Fußball.

Worauf kommt es an? Die Ballwechsel dauern in der Regel länger als beim Volleyball. Das erfreut das Publikum und erhöht den Trainingseffekt für die Spieler.

Umzug

Herzog Wilhelm IV., der Bayern von 1508 bis 1550 regierte, verlegte den Wohnsitz der Wittelsbacher in die Neuveste, eine kleine Wasserburg auf dem Areal der heutigen Residenz. Wo hatte die Dynastie bis dato gelebt?

- a) Im Schleißheimer Schloss
- b) Im Alten Hof
- c) Im Prinz-Carl-Palais

Umdenken

Nachdem Ludwig I. 1825 die Nachfolge seines verstorbenen Vaters angetreten hatte, ließ er schon kurz darauf den Königsbau der Residenz am Max-Joseph-Platz errichten. Im ersten Stock lag die Königswohnung. Sie diente vor allem repräsentativen Zwecken. Und:

- a) Interessierte Bürger durften sie nach Voranmeldung – sofern das Königspaar nicht zugegen war – besichtigen.
- b) Sie beherbergte die stattliche, europaweit berühmte Standuhrensammlung des Regenten.
- c) Der König lud im größten der zahlreichen Salons regelmäßig zu Theateraufführungen ein, was später zum Bau des Cuvilliétheaters führte.

Umbau

Um 1870 ließ Ludwig II. auf dem nordwestlichen Flügel der Residenz einen neun Meter hohen Wintergarten errichten, darin exotische Pflanzen und Tiere sowie ein künstlicher See mit Maurischem Kiosk und Fischerhütte. Nach seinem Tod wurde das aufwendige Konstrukt jedoch bald abgebaut, weil ...

- a) sich Nachfolger Prinzregent Luitpold dort eine Dachterrasse für seine Staatsempfänge wünschte.
- b) ein Gegner der Monarchie die Glasflächen vom Dach der Feldherrnhalle aus mit einem Vorderlader durchschossen hatte.
- c) die unteren Stockwerke für das enorme Gewicht des Dachaufbaus nicht gebaut waren. Außerdem tropfte das Wasser des Seebeckens durch die Decke der Dienstbotenzimmer.

Umwidmung

1944 zerstörten Luftangriffe die Residenz fast vollständig. Nach Kriegsende trieben Spendenaktionen den Wiederaufbau voran. Mit einer Millionensumme beteiligte sich ein Großspender – unter der Bedingung einer bestimmten Neunutzung des früheren Thronsaals:

- a) Die Bayerischen Motorenwerke benötigten repräsentative Empfangsräume für Großkunden aus aller Welt.
- b) Der Bayerische Rundfunk wünschte sich einen Konzertsaal.
- c) Die amerikanischen Besatzer wollten die Halle zum Casino für ihre GIs ausbauen.

Lösungen: b, a, c, b

Die Residenz

Innerhalb von vier Jahrhunderten entstand aus einer kleinen Burg die monumentale Vierflügelanlage am Odeonsplatz. Von 1508 bis 1918 lebten dort die Herzöge, Kurfürsten und Könige von Bayern.



Insektensaison:

Angst vor einem anaphylaktischen Schock?

Jetzt fliegen und summen sie wieder: Insekten, die – in die Enge getrieben – schmerzhaft zustechen können. So mancher reagiert darauf höchst allergisch und riskiert unter Umständen einen tödlichen Schock.



Foto: iStock.com/Antagain

Der anaphylaktische Schock, auch Anaphylaxie genannt, ist lebensbedrohlich. Reagiert das Immunsystem extrem auf ein Allergen, kann es zur schwersten aller allergischen Reaktionen kommen. Der Organismus setzt übermäßige Mengen von Histamin frei – ein Botenstoff, der die Blutgefäße sofort stark erweitert. Ganz plötzlich sinkt der Blutdruck, und das Herz versucht, dem durch Herzrasen entgegenzuwirken. In der Folge drohen ein Kreislaufzusammenbruch und sogar der Tod. Doch im Sommer kann man im Freien einen Insektenstich nie ausschließen. Auch bestimmte Arznei- oder Nahrungsmittel (etwa Erdnüsse) bergen für Menschen mit einer Prädisposition ein Anaphylaxie-Risiko. Wie beugt man vor?

Ist eine Allergie bekannt:

- > Nach einem positiven Allergietest erhalten Betroffene ein Notfallset, das sie stets auch für Helfende griffbereit dabei haben sollten. Es enthält eine Adrenalin-Fertigspritze („Autoinjektor“ genannt), um die Gefäße innerhalb von Minuten wieder zu verengen und damit den Blutdruck zu stabilisieren, sowie drei Medikamente, um die allergische Reaktion einzudämmen: schnell wirkende, flüssige Antihistaminika und Kortison zum Abschwellen sowie ein Adrenalin-Nasenspray.
- > Die Anwendung des Injektors muss bekannt sein, auch dem engsten Umfeld. Zum Üben gibt es Simulatoren ohne Nadeln. Aber Vorsicht vor Verwechslungsgefahr!
- > Risikopersonen sollten das Verfallsdatum ihrer Medikamente regelmäßig überprüfen.



Foto: iStock.com/doug4537

Woran erkennt man, dass eine Anaphylaxie droht?

Rötungen, Bläschen, Quaddeln, Schwellungen, Juckreiz, Blässe, tränende Augen, kalter Schweiß, laufende Nase, heisere Stimme, Kribbeln im Mund, in den Händen, Füßen oder im Genitalbereich, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Bauchkrämpfe, Durchfall, Angst, Atemnot, Herzrasen, Blutdruckabfall, Bewusstlosigkeit.

Nicht alle Symptome müssen auftreten, aber bei einer echten Anaphylaxie zeigen sich immer mehrere Anzeichen – sofort oder auch erst nach einer halben Stunde. Beobachten Helfende mehr als eine örtliche Hautreaktion, ist ein Notruf unter der 112 (Stichwort: „Anaphylaxie“) angebracht.

Was können Ersthelfende tun?

- > Richten Sie bei Atemnot und Kreislaufschwäche den Oberkörper des Patienten auf.
- > Ist ein Notfallset zur Hand? Der Autoinjektor kommt zur Anwendung, wenn sich innerhalb von fünf Minuten folgende Symptome einstellen: Herzrasen, Übelkeit, Luftnot, Schwindel, im schlimmsten Fall Bewusstlosigkeit bis zum Kreislaufstillstand.
- > Falls nach weiteren fünf Minuten keine Verbesserung eintritt, spritzen Sie eine zweite Dosis des Adrenalins.
- > Bringen Sie einen bewusstlosen Patienten in die stabile Seitenlage, kontrollieren Sie durchgehend Atmung und Puls. Bei ausbleibenden Lebenszeichen beginnen Sie mit der Wiederbelebung.
- > Kommt es erst im Laufe einer halben Stunde zu Symptomen, so ist das unangenehm, aber nicht lebensbedrohlich. Helfen Sie dann bei der Einnahme der Medikamente.
- > Geschwollene Bereiche sollten Sie kühlen.
- > Entfernen Sie ggf. einen Insektenstachel, der noch in der Haut steckt, damit nicht noch mehr Gift in den Körper gelangt.
- > Der Hals ist geschwollen, aber der Patient kann noch schlucken? Lassen Sie ihn Eis lutschen.

Wer nach bisherigen Insektenstichen ungewöhnliche Reaktionen beobachtet hat, sollte vorsichtshalber einen Allergietest machen. Besser, man ist gut vorbereitet, wenn es in Wald und Flur, auf der Terrasse und im Biergarten demnächst wieder summt und brummt.



Foto: iStock.com/GloabalP

Fast ein halbes Jahrhundert im Dienst

Seit 49 Jahren engagiert sich Volker Ruland ehrenamtlich beim Münchner Roten Kreuz, vor 38 Jahren begann seine hauptberufliche Laufbahn im Kreisverband. In einem Monat geht er in den Vorruhestand. Zeit, um auf die Höhepunkte seiner langen Laufbahn als Mitglied und Kopf des Sanitätsdienstes zurückzublicken.

Foto: Stefan Schumacher



Fragt man Volker Ruland nach dem Einsatz, der ihm am nachhaltigsten in Erinnerung geblieben ist, blättert er erst einmal lange in seinen Aufzeichnungen. Und die braucht es, um zu erfassen, was er in seinen verschiedenen Funktionen beim Roten Kreuz schon so alles erlebt hat. Sanitätsdienst beim Michael-Jackson-Konzert im Olympiastadion? Nun ja, genau genommen waren es fünf Konzerte. Und Volker Ruland war bei allen im Einsatz. Gesehen hat er den King of Pop allerdings nie. „Der fuhr mit seiner Limousine bis fast unter die Bühne.“ Die Versorgung von Wiesn-Patienten? Er war schon 1980, im Jahr des Oktoberfest-Bombenattentats, im Rettungsdienst aktiv. Am Morgen danach hatte er Frühschicht und wurde mit seinen Kollegen zu zahlreichen Nervenzusammenbrüchen von Augenzeugen gerufen. Als ehrenamtlicher Sanitäter leistete er über Jahrzehnte Dienst auf der Wiesn, plante 2004 als Einsatzleiter das neue Servicezentrum mit, organisierte Einrichtung und Inbetriebnahme. Der Papstbesuch 1992 fällt ihm noch ein, als 250 000 Menschen zum Gottesdienst auf das Gelände der Neuen Messe strömten und der Kreisverband die Sanitäter stellte. 1993 dann der Evangelische Kirchentag: Das Rote Kreuz hatte die Aufgabe, 50 000 Besucher mit Essen zu versorgen. Um vier Uhr morgens heizte der Chef des Verpflegungsdienstes die 200-Liter-Kochtöpfe an, damit der Eintopf rechtzeitig fertig würde. Der sollte mit Grünkernklößchen angereichert werden, das weiß Volker Ruland noch heute. Weil die aber tiefgekühlt angeliefert worden waren und partout nicht auftauen wollten, mussten Ruland und die Kollegen des Verpflegungsdienstes die Einlage am Ende mit Blaulicht von der Küche zur Ausgabe-stelle auf der Theresienwiese fahren, wo Küchencrew und hungrige Besucher schon sehnsüchtig warteten. Dann war da noch die Öffnung der innerdeutschen Grenze. Volker Ruland half mit, Kasernen in Unterkünfte umzuwandeln. „Rock im Park“ fand 1995 und '96 in München statt, er war

als Einsatzleiter dabei. „Freitag bis Sonntag, mit Campingplatz auf dem Tollwood-Gelände. Da waren wir Tag und Nacht gefordert.“ Auch die Millenniumsmeile zum Jahreswechsel 1999/2000 auf der Ludwigstraße hat er noch in Erinnerung: „Ich saß mit zwei Kollegen in einem Rotkreuz-Bus im abgesperrten Hofgarten, neben den Verantwortlichen der Polizei. Auf dem Odeonsplatz drängten sich bereits die Menschen, und aus der U-Bahn strömten immer mehr. Eine Massenpanik lag in der Luft. Als es eng wurde, entschied die Polizei, den Hofgarten, in dem eigentlich das Feuerwerk gezündet werden sollte, zu öffnen. Das entzerrte die Lage. Allerdings startete die Pyrotechnik nun aus Sicherheitsgründen erst eine halbe Stunde nach Mitternacht, nachdem der Hofgarten wieder frei gemacht werden konnte.“

Volker Ruland war es, der 1999 die Fachtagung „Führen von Einsatzkräften“ ins Leben rief, die der Kreisverband heuer zum 27. Mal veranstaltet. 2006 dann ein weiteres Highlight: Sanitätsdienst bei der Fußball-WM im eigenen Land. Nur ein Jahr vorher hatte das Rote Kreuz die Sanitätswachen der Allianz-Arena bezogen, neue Rettungswege und -konzepte definiert. 2015, als die Flüchtlingswelle München erreichte, leitete Volker Ruland die Einrichtung einer Betreuungsstelle im Luisengymnasium beim Hauptbahnhof und baute den Einsatzstab in der Geschäftsstelle mit auf. Ein Jahr später, während des Anschlags im Olympia-Einkaufszentrum, saß er gerade mit seinem Partner auf dem Weg zu einer privaten Einladung in der Tram, als die ersten Meldungen auf seinem Handy aufpoppten. Sofort eilte er in die Geschäftsstelle und half dort bis vier Uhr morgens, die Lage zu sondieren und zu entscheiden, wo die Einsatzkräfte am sichersten waren. Anfang 2020 war er Mitglied des Corona-Einsatzstabes und koordinierte ab Dezember den Aufbau zweier Impfzentren, die ein Jahr in Betrieb blieben. „Keiner hatte Ahnung, wie so was lief“, erinnert er sich, „und jeden Tag änderten sich die Vorgaben.“ Quasi von der Straße rekrutierten sie Mitarbeitende, die sofort zur Verfügung standen und mit der eigens programmierten Software vom bayerischen Gesundheitsministerium arbeiten konnten. 2022 begann der Ukraine-Krieg, und Volker Ruland organisierte den Betrieb mehrerer Akutbetreuungsstellen. Als im Sommer desselben Jahres die Münchner

Leichtathletik-Fans zu den European Championships strömen, koordinierte er, zusammen mit den Johannitern, den Sanitätsdienst. Und vor zwei Jahren, als letzten größeren Einsatz, die medizinische Versorgung der EM-Spiele in München.

1979 hatte er die Schule mit der Mittleren Reife verlassen. Da war er bereits ehrenamtlicher Helfer beim Jugendrotkreuz. Ein Erste-Hilfe-Kurs in seiner Klasse hatte ihn überzeugt. Im JRK machte er die Sanitätsausbildung, während seine Berufslaufbahn bei der Bundeswehr startete – passenderweise in der Sanitätsschule der Luftwaffe. Bis zum Ausbilder an der Sanitätsakademie der Bundeswehr brachte er es, machte parallel eine Ausbildung zum Krankenpfleger und Desinfektor. Nach vier Jahren erfolgte der Wechsel zum Bayerischen Roten Kreuz, das damals noch die Münchner Rettungsleitstelle betrieb. Die kannte er schon von seinem Ehrenamt beim Rettungsdienst, wo er mittlerweile zum Beifahrer aufgestiegen war. Hauptberuflich saß er nun also als Funksprecher und Disponent am Telefon und koordinierte die Rettungswagen, während er ehrenamtlich als Rettungssanitäter in einem solchen Fahrzeug ausrückte. Seit 1980 war er Mitglied der Rotkreuz-Sanitätskolonne Zentral 1, deren Führung er fünf Jahre später übernahm. 1988

verlegte er auch sein hauptberufliches Wirken in den Kreisverband, verließ die Leitstelle und machte beim Münchner Roten Kreuz eine Ausbildung zum Ausbilder für Erste Hilfe. Fortan ging er in Betriebe und schulte das Personal in medizinischen Sofortmaßnahmen. 1991 übernahm er die Leitung des „Männersanitätsdienstes“, wie es damals noch hieß, und war nun verantwortlich für sämtliche Einsätze. Er schrieb Angebote, arbeitete Dienstabweisungen aus und teilte das Personal samt Fahrzeugen ein. Dabei vermischten sich erneut seine hauptamtlichen Aufgaben mit seinem Ehrenamt, denn oft fand er sich am Wochenende auf Einsätzen wieder, die er selbst geplant hatte. Währenddessen war es auch ehrenamtlich weiter bergauf gegangen: Schon 1989 war er zu einem von mehreren Stellvertretern des Kreiskolonnenführers berufen worden.

Ende Juni tritt der 63-Jährige nun den Vorruhestand an. Als Abteilungsleiter der Rotkreuz-Gemeinschaften geht seine Karriere zu Ende. Auch das ehrenamtliche Engagement wird er zunächst ruhen lassen: „Ich habe mir geschworen, ein Jahr lang erst mal gar nichts zu machen. Und dann zu schauen, worauf ich Lust habe. Aber zum Roten Kreuz werde ich wahrscheinlich doch irgendwann zurückfinden ...“

Anzeige



SCHÖN KLINIK
München Schwabing

Erfahrung trifft Spitzenmedizin – willkommen in der Parkinson-Fachklinik

Die Behandlung von Parkinson erfordert viel Erfahrung und Spezialisierung. Genau das bietet die Schön Klinik München Schwabing, eine der führenden Parkinson-Fachkliniken Deutschlands.

Parkinson ist nach Alzheimer die zweithäufigste neurodegenerative Erkrankung und zeigt sich durch Bewegungsverlangsamung, Zittern und Gangstörungen, aber auch

durch komplexe Syndrome wie Multisystematrophie.

Parkinson ist nicht heilbar, aber gut behandelbar

Die Therapien werden individuell an Krankheitsphase und Bedürfnisse angepasst. Ein stationärer Aufenthalt ist sinnvoll bei mehreren Beschwerden, Wirkungsschwankungen von Medikamenten oder bei

komplexen Therapien wie Pumpensystemen oder Hirnstimulation.

Ambulante Therapien in der Tagesklinik

Für Patienten aus München und Umgebung gibt es zudem eine Tagesklinik mit individuell abgestimmten Therapien wie Bewegungs-, Sprech- und Alltagstraining sowie medikamentöser Anpassung.

Schön Klinik München Schwabing – Alles unter einem Dach

Ambulanz:

Ausführliche Beratung, Diagnostik, Zweitmeinung und Verlaufskontrolle

Termine unter
089-36087-0

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.



Sehenswerter Infofilm:
Drei Parkinson-Patienten berichten über ihre Erfahrungen



Rund 2000 Parkinson-Patienten werden pro Jahr von Chefarzt Prof. Dr. Andrés Ceballos-Baumann (4.v.l.) und seinem Team – bestehend aus 28 Neurologen, rund 100 Therapeuten sowie 200 Pflegefachkräften, darunter speziell ausgebildete Parkinson-Nurses – betreut.

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

Seit 70 Jahren sind die Fuchsbergers ein Paar. Gern blicken sie auf ihr gemeinsames Leben zurück, erinnern sich zum Beispiel an die vielen Reisen, die sie unternommen haben. Viele davon nach Australien, wo Otmars älterer Bruder, der Schauspieler und TV-Moderator Joachim Fuchsberger, lange Jahre lebte.

40
JAHRE

HAUS RÖMERSCHANZ

**„Hier haben wir alles,
was wir brauchen“**

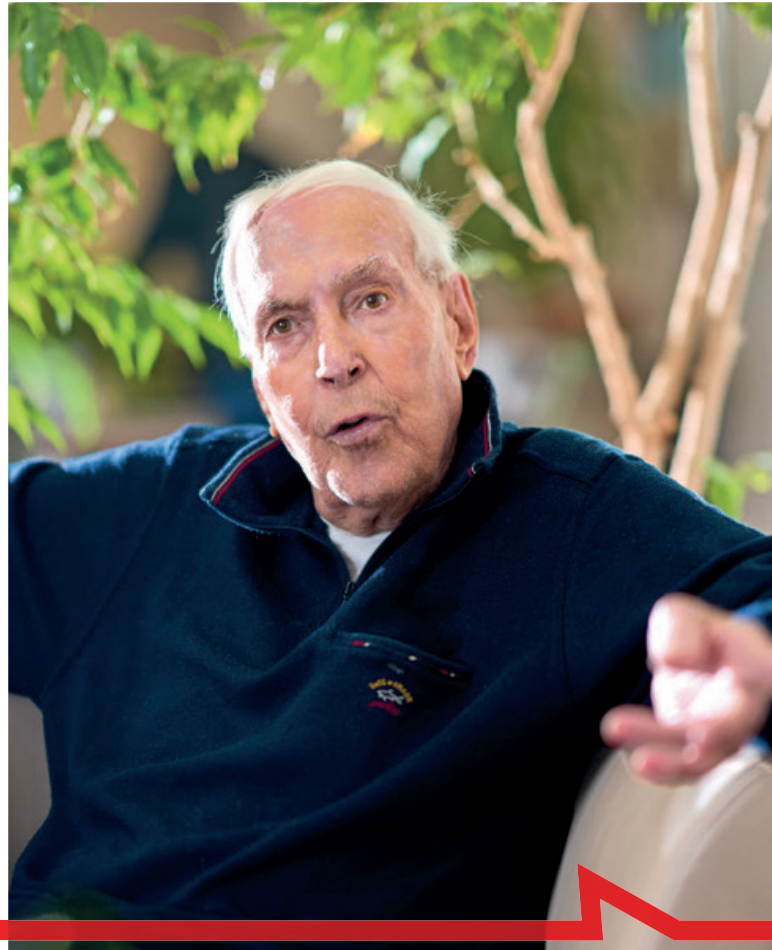
*40-jähriges Bestehen feiert
das Haus Römerschanz,
die Senioreneinrichtung des
Münchner Roten Kreuzes in Grünwald.
Ein Bewohner berichtet,
warum der Umzug dorthin eine
gute Entscheidung war.*

Wir haben uns hier von Anfang an wohlfühlt“, sagt Otmar Fuchsberger. Seit Januar, als ein Apartment im „Rüstigen-Bereich“, dem Betreuten Wohnen, frei wurde, lebt der 90-Jährige im Haus Römerschanz. Seine sechs Jahre jüngere Frau Erika, die unter fortgeschrittener Demenz leidet, hatte bereits im Herbst ein Zimmer im Pflegebereich bezogen. Doch die beiden verbringen fast den ganzen Tag miteinander, essen gemeinsam im Speisesaal, gehen spazieren, besuchen Veranstaltungen und sitzen auf Erika Fuchsbergers Zimmer zusammen.

Schon seit Längerem kümmert sich eine Betreuerin um die Fuchsbergers, die irgendwann den Kontakt zum Haus Römerschanz knüpfte. Otmar Fuchsberger sah sich die Einrichtung an und entschied sofort: „Hier gehen wir mal hin.“ Das Haus kannte er vom Hörensagen: „Römerschanz ist in Grünwald ein Begriff, es hat einen guten Ruf. Auch als sozialer Mittelpunkt.“ So war die Anmeldung – für einen späteren, noch zu findenden Zeitpunkt – bald unterschrieben. Noch lebte das Ehepaar in Grünwald in einer eigenen Wohnung, geräumig, ruhig gelegen, ein schönes Zuhause. Doch eines Tages merkte Otmar Fuchsberger, dass ihn das Kümern um seine Frau langsam überforderte. Zwar unterstützte ihn die Betreuerin im Alltag, aber „es ging mir nicht mehr gut mit der Situation“. So entschied er: „Schluss damit! Wir gehen ins Heim.“ Erika Fuchsberger war einverstanden – und zu ihrer beider Überraschung fielen ihnen die Auflösung ihres bisherigen Lebens und die Aufgabe der Wohnung überhaupt nicht schwer. Die einzige Herausforderung, der sich Otmar gegenüber sah: Was sollte er mitnehmen, was weggeben? Doch auch das war bald geregelt.

Im Haus Römerschanz haben sie nun alles, was sie brauchen: Erika Fuchsberger wird im Pflegebereich

Foto: Jan Gréune



„Das Haus Römerschanz ist in Grünwald ein Begriff, es hat einen guten Ruf – auch als sozialer Mittelpunkt.“

rundum betreut. Ihr Mann lebt im Betreuten Wohnen weitgehend autark, pflegt sich selbst, zieht sich eigenständig an und erledigt auch seine Bankgeschäfte und Korrespondenz allein. Jetzt, da sich Fachkräfte um seine Frau kümmern, hat er wieder Zeit für sich. Dankbar ist er für die Reinigung seines Apartments, für den Wäscheservice, kleine Besorgungen durch ehrenamtlich Helfende, das leckere Essen sowie



Vielfältige Beschäftigungsangebote für den Kopf halten die Bewohner geistig fit.

Foto: Christoph Gramann

das interessante Aktivitätenprogramm. „Und wenn es irgendein Problem gibt, kann ich mich an die Verwaltung wenden, die erledigen das für mich.“ „Betreuung in jeder Lebenslage“, so fasst er seinen neuen Alltag zusammen. Andererseits animieren die Mitarbeitenden im Haus Römerschanz die Bewohner dazu, ihre Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten, unterstützen auch die Menschen im Betreuten Wohnen mit Beschäftigungsangeboten wie gemeinsamem Gedächtnistraining oder Basteln.

Zwischen sieben und acht Uhr steht Otmar Fuchsberger auf, frühstückt in seiner Wohnung und macht sich anschließend auf in den Bereich

seiner Frau zu einem ersten Besuch. Sie sitzt dann schon bei der Beschäftigungstherapie für Bewohner mit Demenz. Die Therapeuten versuchen mit Gehirntraining und Erinnerungsarbeit, so viele Fähigkeiten wie möglich zu erhalten. Danach gehen die Fuchsbergers in den Speisesaal. „Ein wunderschöner Raum“, findet er, „und das Essen ist sehr, sehr gut, das kann ich nicht anders sagen.“ Nach dem Mittagessen nimmt er sich vom kalten Buffet, was er in seinem Apartment fürs Abendbrot und für das Frühstück am Folgetag benötigt. Am Tisch ergeben sich auch immer wieder Kon-

„Wir machen alle Aktivitäten mit, so gut wir können. Schließlich leben wir hier in einer Gemeinschaft.“



Foto: Jan Greune



Das körperliche Training richtet sich nach den individuellen Fähigkeiten der Teilnehmenden.

Fotos: Christoph Gramann

UMZUG INS HEIM

So helfen Angehörige

Der Umzug in ein Pflegeheim ist für ältere Menschen ein großer Schritt. Angehörige können viel dazu beitragen, dass der Start gelingt.

Früh und ehrlich sprechen

Sprechen Sie über den Umzug, seien Sie offen für Ängste und Wünsche. Treffen Sie Entscheidungen – wenn möglich – gemeinsam.

Vertraute Dinge mitnehmen

Eigene Möbel und Fotos, die Lieblingsdecke, das Radio sowie persönliche Erinnerungsstücke vermitteln Sicherheit und Geborgenheit.

Den Einzug gut vorbereiten

Das Zimmer gemeinsam anzuschauen und Fragen zum Alltag im Heim zu klären (Essenszeiten, Menüauswahl, Aktivitäten) vermeidet Unsicherheit.

Am Einzugstag Zeit nehmen

Begleiten Sie den Angehörigen persönlich in seine neue Umgebung, bleiben Sie in Ruhe vor Ort und gestalten Sie gemeinsam das Zimmer.

Kontakt halten, aber Freiraum geben

Regelmäßige Besuche oder Anrufe erleichtern die Eingewöhnung. Lassen Sie dem Bewohner gleichzeitig Zeit, um neue Kontakte zu knüpfen. Ermutigen Sie dazu, an Angeboten im Haus teilzunehmen.

Mit dem Pflegepersonal im Austausch bleiben

Erkundigen Sie sich nach den Ansprechpartnern und teilen Sie ihnen wichtige Gewohnheiten des Neulings mit. Suchen Sie bei Fragen früh das Gespräch.

Die Eingewöhnung braucht Zeit und Geduld. Rückschritte oder Traurigkeit sind normale Reaktionen. Mit Verständnis, Nähe und Vertrauen kann der neue Lebensabschnitt gelingen.

takte zu Mitbewohnern, „man nähert sich an; wir verschließen uns nicht und genießen die Gemeinschaft“. Zur Mittagspause ziehen sich beide in ihre Zimmer zurück, bevor sie auch den Nachmittag miteinander verbringen. Dabei nutzen sie oft Angebote aus dem umfangreichen Aktivitätenprogramm. „Wir machen überall mit, so gut wir können. Das finden wir selbstverständlich.“ Und immer noch „sauseen“ sie mit ihren Rollatoren durchs nahe gelegene Ortszentrum, wie Otmar Fuchsberger es formuliert. „Wir haben hier noch viele Freunde und Bekannte, die uns auch besuchen kommen.“

Die Pflege- und Betreuungskräfte im Haus Römerschanz begleiten die Eingewöhnung von Neulingen behutsam. Manche tun sich leicht mit dem Umzug, anderen fällt es schwer. Wer dem alten Leben sichtlich nachtrauert und sich zurückzieht, wird erst einmal in Ruhe gelassen. Doch langsam bemühen sich die Betreuer, den neuen Bewohner in den Heimalltag einzubinden. Einzelgespräche und -begleitung sollen aufzeigen: Wie können wir den Menschen auffangen? Was könnte ihm Freude bereiten? Hier hilft die Unterstützung der Angehörigen, etwa mit Hinweisen auf die Biografie oder auf Themen, die den Bewohner interessieren. Jeder Neuling bekommt eine Fachkraft zur Seite gestellt, die seine Eingewöhnung begleitet.

Auf 40 Jahre erfolgreiche Arbeit blicken die Mitarbeitenden im Haus Römerschanz heuer zurück. So wird das Jubiläum groß gefeiert. Am 19. Juni sind alle Interessierten ab dem Vormittag eingeladen, das Haus zu besuchen und sich bei Grillfleisch mit Salatbuffet, Kaffee und Kuchen über das Angebot

zu informieren. Der BRK-Musikzug gibt ein Konzert, Kinder der Grünwalder Ballettschule zeigen ihr Können, und auch Schüler der örtlichen Musikschule werden ein paar Stücke zum Besten geben.

Erika und Otmar Fuchsberger freuen sich jetzt schon darauf. Dass sie an die Gemeinschaft des Hauses angebunden sind, empfinden sie als echte Bereicherung. Zwar ist ihm klar: „Das hier ist die Endstufe, da mache ich mir keine Illusionen. Aber wir sind mit allem rundum zufrieden. Das Haus Römerschanz ist nicht nur unser Alterswohnsitz, sondern tatsächlich ein neues Zuhause geworden!“



Foto: Christoph Gramann

Die Mahlzeiten werden im Haus Römerschanz jeden Tag frisch zubereitet und am Tisch serviert.

MITTE DER 80ER-JAHRE BIS HEUTE

Die Pflege hat sich weiterentwickelt

Die stationäre Langzeitpflege hat sich in den letzten 40 Jahren drastisch verändert: durch demografischen Wandel, Pflegereformen, technologischen Fortschritt und ein neues Verständnis von Pflegequalität. Aus einer „Altenheim-Versorgung“ entwickelte sich eine intensive, spezialisierte Langzeitpflege (oft gerontopsychiatrisch ausgerichtet).

> 1995:

Einführung der Pflegeversicherung

Vor 1995 war Pflegebedürftigkeit ein weitgehend privates Risiko, das oft zur Sozialhilfebedürftigkeit führte. Die Einführung der Sozialen Pflegeversicherung etablierte die Pflege als Teil der Sozialversicherung.

> 2017:

Neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff und Pflegegrade

Statt des alten Systems mit drei Pflegestufen (die primär körperliche Einschränkungen berücksichtigten) trat zum 1. Januar 2017 das System mit fünf Pflegegraden in Kraft. Es fokussiert nun auch stärker auf die Beeinträchtigung der Selbstständigkeit, insbesondere bei Demenz.

> Qualitätsprüfungen

Die Einführung von Prüfungen des Medizinischen Dienstes und von Transparenzberichten hat die Qualitätssicherung professionalisiert.

> Wandel der Bewohnerschaft

Die Bewohner in stationären Einrichtungen sind heute im Durchschnitt viel kränker und pflegebedürftiger. Durch den Grundsatz „ambulant vor stationär“ bleiben rüstige Senioren länger zu Hause.

> Zunahme von Demenzerkrankungen

Vor 40 Jahren war die Pflegebedürftigkeit oft von körperlichen Gebrechen geprägt. Weil die Menschen immer älter werden und sich die Diagnostik verbessert hat, sind heute Demenz und kognitive Beeinträchtigungen die Hauptgründe, warum Senioren ins Heim ziehen. Das erfordert spezialisierte Wohnkonzepte mit beschützten Bereichen.

> Aktivierung statt nur Versorgung

Der Fokus liegt heute auf Biografiearbeit, Alltagsbegleitung und Einbindung in das soziale Leben sowie auf dem Erhalt von Lebensqualität.

> Professionalisierung und Bürokratisierung

Die Pflege ist heute hochgradig professionalisiert. Gleichzeitig hat die Dokumentationspflicht extrem zugenommen, was oft zu Kritik bezüglich der Zeit am Bewohner führt.

> Strukturelle Verbesserungen: vom Heim zum Wohnbereich

Die Einrichtungen haben sich von krankenhaushähnlichen Großheimen mit Mehrbettzimmern zu kleinen Wohngruppen gewandelt. Mehrbettzimmer sind weitgehend verschwunden; der Standard sind heute meist Einzelzimmer mit eigenem Bad. Die Wohnqualität und die Ausrichtung an den Bedürfnissen der Bewohner haben sich stark verbessert.

> Finanzielle Herausforderungen

Trotz der Pflegeversicherung sind die Eigenanteile für Bewohner (insbesondere durch Investitionskosten und pflegebedingten Eigenanteil) stark gestiegen, was zu einer hohen finanziellen Belastung führt, auch wenn Reformen gegensteuern.



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

In Kooperation mit:



ADAC

Sepsis – die unterschätzte Gefahr

Was ist eigentlich eine Sepsis und woran erkennt man sie?

Jetzt buddeln die Hände wieder im keimbesiedelten Blumenbeet, kleine Verletzungen beim Rosen- oder Heckeschneiden malträtiert die Haut. Wenn Krankheitserreger eindringen, können sich die offenen Stellen entzünden – und im schlimmsten Fall zu einer Sepsis führen.

Wenig ist über die im Volksmund sogenannte „Blutvergiftung“ bekannt. Im Gegenteil, es kursieren zahlreiche Falschinformationen. Dies sind die Fakten:

> Nicht nur äußere Verletzungen können Auslöser einer Sepsis sein.

Auch eine zunächst harmlose Infektion im Körper, lokal begrenzt, kann sich zu einer Sepsis auswachsen. Häufige Ursachen sind neben der Wundinfektion Entzündungen im Bauchraum, eine Lungen- oder Hirnhautentzündung oder ein Harnwegsinfekt.

Foto: iStock.com/monkeybusinessimages



Vorsicht bei der Gartenarbeit und anderen Tätigkeiten, bei denen Keime in offene Hautstellen gelangen können. Auch eine Infektion im Bauchraum oder eine Blasenentzündung entwickelt sich im schlimmsten Fall zu einer Sepsis.

> **Eine Sepsis ist keine Blutvergiftung!**

Auf den Angriff von Bakterien, Pilzen oder Viren reagiert das Immunsystem mit einer Entzündung. Eine Sepsis entsteht, wenn diese Infektion nicht lokal begrenzt bleibt, das Immunsystem also nicht in der Lage ist, die Ausbreitung der Erreger zu verhindern. Über die Blutbahn dringen sie dann in den gesamten Organismus vor. Der reagiert mit seinen gewohnten Abwehrmechanismen, u. a. der Aktivierung des Blutgerinnungssystems, um die Ausbreitung zu stoppen. Das Blut kann nun keinen Sauerstoff mehr in die Zellen transportieren. In seinem Abwehrreflex greift der Körper also seine eigenen Organe an. Die schwerste Verlaufsform einer Infektion tritt ein. Wird eine Sepsis nicht behandelt, kommt es zum Multiorganversagen. Der ganze Mensch ist entzündet – jedoch nicht vergiftet.

> **Ein roter Strich zwischen Wunde und Herz tritt selten auf.**

Die Linie ist das äußerlich sichtbare Zeichen dafür, dass eine Lymphbahn entzündet ist. Dies kann, muss aber nicht zu einer Sepsis führen. Die meisten Sepsis-Betroffenen weisen keinen roten Strich auf.

> **Eine unbehandelte Sepsis endet immer tödlich.**

Da die Anzeichen recht unspezifisch sind und als grippeähnlich eingeschätzt werden können, wird die Gefahr oft zu spät erkannt. Starke Schmerzen, Fieber, ein bislang unbekanntes Unwohlsein, Verwirrtheit, schnelles Atmen, Herzrasen und ein auffallend niedriger Blutdruck können auf eine Sepsis hinweisen. Vor allem die Verwirrtheit kommt bei einer Grippe in der Regel nicht vor. Etwa zwölf Prozent der Sepsis-Betroffenen weisen allerdings überhaupt keine Symptome auf.

In Deutschland ist die Sepsis eine der häufigsten Todesursachen. Mindestens 230 000 Menschen pro Jahr erkranken hierzulande daran, 85 000 davon sterben. Aber auch diejenigen, die diesen gesundheitlichen Super-GAU überleben, leiden oft für den Rest ihres Lebens unter den Folgen. Etwa wenn Organe aufgrund der gestörten Durchblutung abgestorben sind, Körperteile amputiert werden mussten oder Nervenschädigungen zu Lähmungen geführt haben. Zudem drohen langfristig Appetitlosigkeit und chronische Erschöpfung. Auch die psychischen Folgen einer solch lebensbedrohlichen Erkrankung sind nicht zu unterschätzen.

Grundsätzlich kann eine Sepsis jeden befallen. Menschen mit einem geschwächten Immunsystem sind naturgemäß öfter betroffen: Frischoperierte, Patienten während einer Chemo- oder immunhemmenden Therapie, Dialyse- und AIDS-Patienten, Diabetiker, chronisch Kranke, Menschen ohne Milz, Über-60-Jährige, Schwangere, ungeimpfte Kinder sowie Alkohol- und Drogenabhängige. Bei ihnen ist der vollständige Impfschutz mit allen von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Impfungen besonders wichtig, um so viele Infektionen wie möglich zu vermeiden.

Eine Sepsis ist für alle Betroffenen ein lebensbedrohlicher Notfall. Daher sollte die medizinische Hilfe so schnell wie möglich erfolgen. Zunächst entnimmt man dem Patienten Blut und nimmt Abstriche des entzündeten Areals, um die Erreger exakt bestimmen zu können. Da eine Laboranalyse aber zu viel Zeit in Anspruch nimmt, erhält der Betroffene zur Akutbehandlung erst einmal ein Breitband-Antibiotikum. Infusionen stabilisieren den Kreislauf. Blutwäsche, Gerinnungstherapie und Beatmung, notfalls ein künstliches Koma stehen im Extremfall zur Verfügung.

Die Chance, eine Sepsis zu überleben, hängt vor allem davon ab, wie schnell die Therapie zum Tragen kommt. Deshalb sollten mögliche Symptome auf keinen Fall ignoriert werden. Ein Notruf unter der 112 schon bei den ersten Anzeichen ist angebracht.

➤ **Anzeichen einer Sepsis**



**Fieber/
Schüttelfrost**



**Schnelle
Atmung**



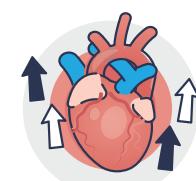
**Starke
Schmerzen/
körperliche
Beschwerden**



**Blasse oder
fleckige Haut**



**Desorientiert/
verwirrt
und schläfrig/
schwer zu
wecken**



**Erhöhte
Herzfrequenz**

Seit Oktober betreibt das Münchner Rote Kreuz die „Neue Ziegelei“ in Bogenhausen – einen Stadtteiltreff für Soziales und Kultur. Als Vorzeigeprojekt macht die integrierte Einrichtung weit über München hinaus Furore. **Ulrike Scharf, Bayerns Ministerin für Familie, Arbeit und Soziales**, wollte sich vor Ort ein Bild davon machen. An einem Frühlingsvormittag schaute sie vorbei und tauschte sich mit Besuchern aus.



Illustration: Beer Bembé Dellinger Architekten und Stadtplaner GmbH



Susanna Bellan (l.) und Giulia Campanella sind sich einig: „Hier im Müttercafé vernetzt man sich ganz automatisch.“

**„Ein Treffpunkt,
den man sich wünscht“**

Fotos: Jan Greune

Wer heute über das Gelände des Prinz-Eugen-Parks an der Cosimastraße im nördlichen Bogenhausen spaziert, braucht viel Fantasie, um sich den Betrieb der dort bis 2009 beheimateten Kaserne vor Augen zu führen. Denn wo seit Mitte der 50er-Jahre insgesamt fast 240 000 Soldaten in Mehrbettzimmern unterkamen, leben heute 5000 Münchner in einer modernen Siedlung, die teilweise höchsten ökologischen Standards genügt. Wo früher in der Truppschule des Heeres für Bautechnik Bundeswehr-Pioniere lernten, wie man zerstörte Brücken wieder aufbaut oder Unterstände mit Laufgräben anlegt, finden sich mittlerweile sechs Kindertagesstätten und eine Grundschule. Über den einstigen unterirdischen Schutzräumen der Soldaten kommen heute Kinder auf einem großen Kletterspielplatz und einer Skateranlage zusammen. Auf knapp 30 Hektar entstand mit dem Prinz-Eugen-Park ein völlig neuer Münchner Sprengel mit 1800 Wohnungen. Und wenn 5000 Menschen annähernd gleichzeitig zuziehen, bewegt sich auch zwischenmenschlich etwas. Eltern wollen sich vernetzen, Nachbarn benötigen gegenseitige Unterstützung, Kinder suchen neue Freunde, Senioren interessieren sich für ein Ehrenamt und alle für Kultur.

Nicht lange nach Fertigstellung der Wohngebäude entstand daher am Maria-Nindl-Platz ein Treffpunkt für diejenigen, die Anschluss suchen – ein Zentrum für Soziales und Kultur. Nach einer benachbarten, bis in die 60er-Jahre aktiven Produktionsstätte von Lehmziegeln erhielt die Einrichtung ihren Namen: Neue Ziegelei. In Anlehnung daran besteht die Fassade aus recycelten Ziegeln. Doch nicht nur die historische Herleitung hebt das Haus von anderen Begegnungsstätten ab. Die Neue Ziegelei ist die erste integrierte Einrichtung der Landeshauptstadt, die neben einem Alten- und Servicezentrum einen Familien- und Nachbarschaftstreff sowie ein Kulturzentrum beherbergt. Die Stadt München finanziert den Bau und die Einrichtungen. Das Haus versteht sich als Ort der Begegnung, Teilhabe und Vielfalt, offen für alle Altersgruppen und sozialen Hintergründe. „Wir bilden die ganze Gesellschaft ab“, bringt Martin Feichtenbeiner, Leiter Soziales der Neuen Ziegelei, das Konzept auf den Punkt. Das Programm umfasst Beratung und Unterstützung, Kurse und Projekte und lädt darüber hinaus ein, Konzerte, Lesungen, Aufführungen und alles, was den Besuchern sonst noch einfällt, kreativ mitzugestalten sowie daran teilzunehmen. Als Betreiber entschied sich die Stadt für das Münchner Rote Kreuz, das in der Neuen Ziegelei mit zehn Mitarbeitenden und zahlreichen ehrenamtlich Helfenden aktiv ist. „Unser Team ist eine bunte Mischung mit den unterschiedlichsten Hintergründen“, so Martin Feichtenbeiner. „Wir leben Vielfalt und repräsentieren das Rote Kreuz mit seiner Internationalität.“

Der Ruf eilte dem Haus voraus, und so nahm Bayerns Familien-, Arbeits- und Sozialministerin Ulrike Scharf die Einladung des Kreisverbandes, die Neue Ziegelei näher in



„Alle hier sind aus unserem Stadtteil“, hat Susanna Bellan, Besucherin des Müttercafés, festgestellt.



Ulrike Scharf ist selbst Mutter eines Sohnes und kann nachvollziehen, dass sich ihre beiden Gesprächspartnerinnen in den ersten Jahren möglichst intensiv mit ihren Kindern beschäftigen wollen.

Augenschein zu nehmen, gerne wahr. Nach dem Empfang durch Martin Feichtenbeiner geht es zunächst ins Müttercafé des Familientreffs. Sieben Besucherinnen mit ihren Kleinkindern bringen Leben auf die Spielteppiche. Stimmen füllen den Raum, und der Boden ist von herumliegendem Spielzeug bedeckt. Die Ministerin zieht gleich unkompliziert ihre Schuhe aus und kniet sich neben zwei Frauen auf den Boden. Dazwischen schleppen Luca und Vivien, beide ein gutes Jahr alt, Spielsachen hin und her und halten Ulrike Scharf ihre Schätze zum Begutachten hin. Die beiden Mütter Giulia Campanella und Susanna Bellan kommen mindestens einmal pro Woche hierher. Susanna Bellan hat von einer Freundin vom Müttercafé erfahren und findet, die Neue Ziegelei sei „ein tolles Haus“. Giulia Campanella hat hier bereits viele andere Mütter kennengelernt, wie sie der Ministerin erzählt. Beide möchten in den ersten Jahren ihrer Kinder möglichst viel Zeit mit ihnen verbringen. „Ja, die Bindung zwischen Kind und Eltern ist wichtig“, findet auch Ulrike Scharf, die selbst Mutter eines – mittlerweile erwachsenen – Sohnes ist. „Diese Phase kann man später nicht nachholen.“ Begegnung, Information und Unterstützung will der Familientreff Eltern bieten. Kurse, Feste und viele weitere Aktivitäten laden zum Austausch ein, und wer spezielle Hilfen benötigt, erhält Kontakte zu Kooperationspartnern der Neuen Ziegelei. „Hier wird viel geboten“, sagt Giulia Campanella. „Wir waren schon bei einigen Programmpunkten dabei und sind dort mit anderen Eltern zusammengekommen.“ Ulrike Scharf will – wohl auch vor dem Hinter-

Auch beim Mittagstisch des Alten- und Servicezentrums in der Neuen Ziegelei gilt: Hier kann man ganz nebenbei andere Stadtteilbewohner kennenlernen.

„Ich komme zum Gedächtnistraining, Yoga und Singen in die Neue Ziegelei.“

Peter Hierl, Teilnehmer am Mittagstisch

grund des Trubels im Raum – wissen, ob Luca und Vivien von Beginn an so unbekümmert mitgespielt hätten. Susanna Bellan erinnert sich: „Zuerst hat Vivien nur beobachtet. Aber irgendwann hat sie die Bremse gelöst. Wenn sie später in den Kindergarten kommt, ist sie an den Lärm und das Gewusel bereits gewöhnt.“ Sie berichtet, dass ins Müttercafé oft dieselben Frauen kämen, aber immer wieder auch neue. Da vernetze man sich ganz automatisch. Ulrike Scharf kann sich das gut vorstellen: „Klar, alle hier haben die gleichen Interessen und sehen sich denselben Herausforderungen gegenüber.“ Sie fragt die beiden Frauen, ob der Besuch des Müttercafés etwas kostet. Das ist nicht der Fall, aber mehr noch als das Gratisangebot schätzt Giulia Campanella die Flexibilität: „Ich kann zu den Terminen kommen, muss aber nicht.“ Auch Susanna Bellan zieht ein rundum positives Fazit: „Es liegen viele Flyer aus mit Angeboten speziell für Familien. So habe ich bereits von einem Kinderflohmarkt erfahren. Man ist hier mittendrin. Es treffen sich völlig unterschiedliche Menschen. Das finde ich spannend. Und alle sind aus unserem Stadtteil.“

Im Laufe des Plauschs auf dem Spielteppich ist es zwölf Uhr geworden, und im großen Saal im Stockwerk drüber haben Helferinnen des Alten- und Servicezentrums den Mittagstisch vorbereitet. Etwa zwanzig Teilnehmende finden Platz. Da ist in dem Riesenraum noch viel Luft. „Wir haben den Betrieb ja auch erst im Oktober aufgenommen“, erklärt Martin Feichtenbeiner, während er die Ministerin durch die Tür führt. Die Angebote müssten sich noch weiter herumsprechen. Wer kann,

zahlt fünf Euro für ein warmes Essen, Besucher mit Berechtigungsschein speisen umsonst. So sollen Senioren, die mit wenig auskommen müssen, wenigstens eine satt machende Mahlzeit am Tag erhalten. Und natürlich gilt auch beim Mittagstisch: Hier kann man ganz nebenbei andere Stadtteilbewohner kennenlernen und sich in netter Runde austauschen.

Während es aus der nebenan gelegenen Küche appetitanregend duftet und der Vorspeisensalat auf die Tische gestellt wird, strömen die ersten Gäste in den Saal, hauptsächlich Teilnehmende des Gedächtnistrainings im Alten- und Servicezentrum, das in einem der Projekträume im Obergeschoss pünktlich zum Essen zu Ende gegangen ist. Ulrike Scharf setzt sich zwischen Peter Hierl und Mathilde Lutz. Sie fragt die beiden, welche Angebote im Haus sie außer dem Gedächtnistraining wahrnehmen. Peter Hierl hat bereits an einem Yogakurs teilgenommen, aber auch zum Singen kommt er gern. Früher war er Mitglied eines Chors, aber das wurde ihm irgendwann zu anstrengend. „Hier in der Meute mitgrölen, das geht noch“, sagt er schmunzelnd. Mathilde Lutz kommt ebenfalls zum Singen. „Ein Schauspieler in Rente leitet uns an. Er hat Volkslieder im Repertoire, aber auch anderes.“ Vom Hörensagen erfuhr die 88-Jährige von der Neuen Ziegelei. „Ich bin ganz be-

geistert. Bei den Angeboten ist viel für mich dabei.“ Auch einen Kinonachmittag im Haus hat sie bereits besucht. Sie kann die Einrichtung zu Fuß erreichen, Peter Hierl läuft ebenfalls hierher. „Haben Sie Familie in der Nähe?“, fragt Ulrike Scharf. Mathilde Lutz berichtet stolz von ihren vier Enkeln, es seien auch schon Urenkel dabei. Ulrike Scharf erzählt von ihrem Enkelkind, „und das zweite ist gerade unterwegs“, verrät sie. Sie zeigt sich begeistert vom Miteinander beim Mittagstisch: „Der Austausch, der hier stattfindet, ist großartig. Hier kommt man zusammen und führt Gespräche – ein wichtiges Angebot gerade für Menschen, die sich einsam fühlen.“ Die Spaghetti Carbonara werden serviert, und sie möchte ihre Gesprächspartner nicht vom Essen abhalten. So verabschiedet sie sich und wünscht Peter Hierl beim Rausgehen mit einem Augenzwinkern „in der Singstunde weiterhin viel Freude beim Mitgrölen.“

Das Alten- und Servicezentrum, das zum Mittagstisch einlädt, ist eines von 34 in München. Acht davon betreibt das Münchner Rote Kreuz. Die Mitarbeitenden bieten den Senioren des Stadtteils Beratung zu allen Fragen des Alters, Hilfen zu Hause, Veranstaltungen und Kurse – mit dem Ziel, dass die Klienten möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben können. So sind Gedächtnistraining, Kino und gemeinsames Singen nur Beispiele aus dem vielfältigen Aktivitätenprogramm. Gymnastik, Spielenachmittage, Atemtechniken, Aquarellkurse, Informationen über Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, ein gemeinsames Frühstück, Infos

„Der Austausch hier ist großartig.“

Ministerin Ulrike Scharf



Die 88-jährige Mathilde Lutz kann die Neue Ziegelei zu Fuß erreichen. „Bei den Angeboten ist viel für mich dabei.“

„Heute gibt es Hackbraten.“

Sheila Ghahremani, ehrenamtliche Helferin im Nachbarschaftstreff



Sheila Ghahremani (l.) und Karin Weidlich, die u. a. im Kochprojekt unterstützen, zeigen der Ministerin, was heute auf dem Speiseplan steht.

rund um die Pflege, Lesungen und Ausflüge sind ebenfalls im Veranstaltungskalender zu finden. Dreh- und Angelpunkt ist der gemeinsame Mittagstisch, zu dem auch Leute ins Haus kommen, die an den Beschäftigungsangeboten nicht unbedingt interessiert sind, unter Umständen aber Beratungsbedarf haben und am Ende hilfreiche Unterstützung für den Alltag zu Hause erhalten.

Doch die Düfte vom Mittagstisch im ersten Stock bekommen schon bald ernst zu nehmende Konkurrenz aus der Küche des Familientreffs im Erdgeschoss. Als Ulrike Scharf an der Tür vorbeigeht, kann sie nicht widerstehen und wirft aus Neugier einen Blick in den Raum. Etwa zwölf Frauen, die meisten mit Migrationshintergrund, finden sich hier regelmäßig zusammen, kochen Gerichte aus ihrer Heimat und essen gemeinsam. Beim Brutzeln, Kosten, Verspeisen und Küchenaufräumen entstehen so ganz nebenbei stabile Nachbarinnen-Netzwerke, die auch über so manches Alltagshindernis hinwegtragen. Sheila Ghahremani, die sich ehrenamtlich im Nachbarschaftstreff engagiert, führt die Ministerin gleich zum Backofen: „Heute gibt es Hackbraten.“ Sie lädt Ulrike Scharf ein, in die Töpfe auf dem Herd zu schauen. Auf dem Küchentisch stehen bereits ein Obstkuchen und eine Erdbeertorte für den Nachtisch bereit.

Der Abstecher in die Küche war dem köstlichen Duft geschuldet und nicht geplant, daher macht sich Ulrike Scharf bald auf zu zwei Lesepatinnen der Neuen Ziegelei, die im Begegnungsraum des Alten- und Servicezentrums auf sie warten. Gemütliche Sessel mit Beistelltischen und Stehlampen laden zum Austausch geradezu ein. Birgit Kauderer und Anne Callender, beide bereits in Rente, suchen im Auftrag der Neuen Ziegelei die sechs Kinder-



„Unser Team ist eine bunte Mischung mit den unterschiedlichsten Hintergründen“, sagt Martin Feichtenbeiner (l.). „Wir leben Vielfalt und repräsentieren das Rote Kreuz mit seiner Internationalität.“

tagesstätten des Prinz-Eugen-Wohnviertels auf und lesen Kindern, die die deutsche Sprache nicht altersgemäß beherrschen, aus hiesigen Kinderbüchern vor. So führen sie ihre kleinen Zuhörer nicht nur ans Deutsche, sondern auch an die Vorlesekultur heran. Ulrike Scharf möchte das Projekt ganz konkret unterstützen und hat einen Karton voller nagelneuer Kinderbücher mitgebracht, den die beiden Lesepatinnen erfreut entgegennehmen.

Sprachprobleme von Schülern in Kitas und Grundschulen hat die Ministerin qua Amt bereits grundlegend in die Hand genommen und vor zwei Jahren gemeinsam mit dem Kultusministerium das „Gesetz zur Einführung und Umsetzung verbindlicher Sprachstandserhebungen vor der Einschulung“ auf den Weg gebracht. In Bayern wird nun anderthalb Jahre vor dem Schulbeginn jedes Kindes sein Sprachstand systematisch erfasst. Damit erreicht man auch diejenigen, die bis dahin noch keine staatlich geförderte Kindertageseinrichtung besuchen. Ziel ist, dass alle rechtzeitig vor Beginn der Schulzeit die notwendigen deutschen Sprachkenntnisse erwerben, um dem Unterricht folgen zu können. Lesepatin Birgit Kauderer ist voller Anerkennung: „Dass Sie das gesetzlich regeln, war unser großes Anliegen an Sie. Es gibt so viele Schüler, die aufgrund mangelnder Sprachkenntnisse keinen Abschluss machen.“ „Und das sind die Arbeitskräfte, die wir später brauchen“, ergänzt die Ministerin. „Sprache ist der Schlüssel ins Leben. Das beginnt bereits in der Kita mit Sprachförderung und frühkindlicher Bildung. Alle Kinder mit besonderem Bedarf sollen die Förderung erhalten, die sie für einen erfolgreichen Schulstart benötigen.“

„Kinder lernen sehr schnell.“

Birgit Kauderer, Lesepatin im Auftrag der Neuen Ziegelei

Die beiden Rentnerinnen Birgit Kauderer (l.) und Anne Callender führen ehrenamtlich Kindergartenkinder, die nicht altersgemäß Deutsch sprechen, übers Vorlesen an die Sprache heran.



Anne Callender begutachtet die Bücher, die Ulrike Scharf mitgebracht hat. Währenddessen erklärt sie, wie ihre ehrenamtliche Lesepatenschaft abläuft: „Die Erzieher wählen die Kinder aus. Denn sie wissen, wer Bedarf hat.“ Birgit Kauderer fügt an: „Die Kinder freuen sich auf uns. Wir suchen interessante Geschichten aus und interagieren beim Vorlesen mit unserem Publikum. Die Kinder lieben das. Sie wollen Neues erfahren, saugen alles auf und lernen sehr schnell.“ Ulrike Scharf kennt das von ihrem Enkel: „Egal, was man ihm vorsagt, er spricht es nach.“ Gerade die Wimmelbücher schauten sie oft gemeinsam an. Da entdeckten sie immer wieder etwas Neues. Sie ist voller Anerkennung für den ehrenamtlichen Einsatz ihrer beiden Gesprächspartnerinnen. „Toll, dass Sie das machen! Dadurch erhalten die Kinder Chancen für ihr späteres Fortkommen.“ „Es ist oft erschreckend“, merkt Anne Callender an, „wie gering der Wortschatz vieler Kindergartenkinder ist. Dafür nehmen sie das, was sie beim Vorlesen gelernt haben, am Nachmittag ins häusliche Umfeld mit.“ „Sind denn die Eltern Ihrer Arbeit gegenüber aufgeschlossen, sehen Sie die überhaupt?“, möchte Ulrike Scharf wissen. Doch der Kontakt läuft über das Kitapersonal, wie Anne Callender erläutert.

Die Lesepatinnen der Neuen Ziegelei bilden sich regelmäßig fort, zum Thema Mehrsprachigkeit beispielsweise. Ulrike Scharf interessiert, was Birgit Kauderer und Anne Callender früher beruflich gemacht haben, „waren Sie schon immer eine Lehrkraft?“ Doch die beiden sind erst über die Neue Ziegelei zu ihrem Ehrenamt gekommen. Birgit Kauderer: „Dieses Haus ist eine ganz tolle Einrichtung! Viele Menschen bringen sich ein.“ Anne Callender ergänzt: „Was hier entsteht, habe ich erst richtig wahrgenommen, als nach der Bauzeit die Türen geöffnet wurden.“ Ulrike Scharf kann ihnen nur beipflichten: „Hier spürt man das Miteinander und den Zusammenhalt, der Bayern so lebens- und liebenswert macht. Die Neue Ziegelei ist ein Treffpunkt, den man sich wünscht!“

ein-stellige Zahl	Heil-mittel, Medizin	Quer-stange am Se-gelmast	zentrales Kreislauf-organ	Gemüse-pflanze	vor allem, beson-ders	von ge-nannter Zeit an
zeigt Körper-gewicht an	16		Wasseran-wendung (Kur)	20		12
Abk.: erholt; erholen	2	Zimmer Miss-gunst	28	9	ein-faches Fahrzeug	
	1		14	türk. Anis-branntwein Erlass		23
behörd-liche Geneh-migung	Tumor, Ge-schwulst (Med.)	Deck-schicht	Auf-sehen, Skandal			26
Mach-werk, Gestal-tetes				22	Geschwür (Med.)	Teil des Auges
	25	10	Laub-baum	Internet-adresse (engl. Abk.)	27	
Teil einer Kette	Nerven-gift, glätter Falten		Hahnen-fuß-gewächs			
Auf-merk-samkeit				Vorname des Sängers Maffay	flieder-blauer Farbton	
	7	dünnes Verpa-ckungs-material	Ader-schlag		6	19
Dunst-glocke über Städten	franz. Mittel-meer-insel	Zier-pflanze, Schnitt-blume	8			
Grimm-darm (Med.)				stür-zende Schnee-masse	Ähren-borste	nord-afrik. Staat
	13	Hafen-stadt in der Bretagne	gesetz-lich			17
Laut-sprecher mit Ge-häuse	absön-derlich euras. Gebirge		15		5	unver-letzt
Koran-ab-schnitt	24		persönl. Fürwort (2. Person, 3. Fall)	Abk.: Anschluss-heil-be-handlung		
ein Insel-euro-päer			amerik. Film-schöpfer (Walt) †		3	
Eiweiß-stoff in der Milch				21	zu keiner Zeit	
betagt		4	sich behag-lich recken	11		18



Fitnessbänder 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. Juni 2026. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Vergessen Sie daher nicht, Ihre Adresse anzugeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

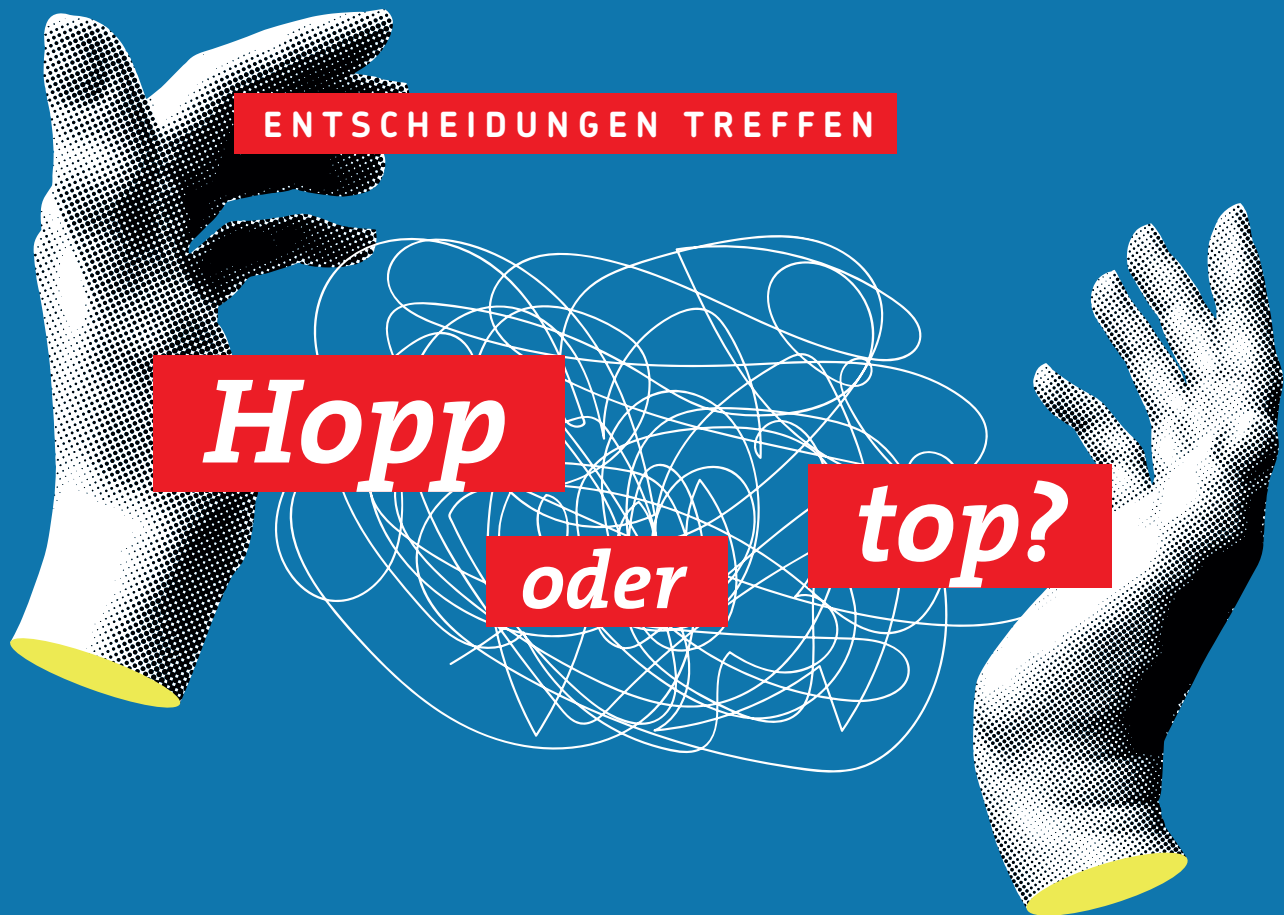
Diesmal gibt es 5 x ein Gymnastikband-Set zu gewinnen: Anfänger, Kinder, Jugendliche und Senioren profitieren gleichermaßen von diesen Trainingsbändern mit leichten Widerstandsstufen und angepassten Größen. Inklusive Übungsanleitung und Tragebeutel.



Foto: Kleintober

DAS LÖSUNGSWORT LAUTET:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



Die Wahl zwischen mehreren Möglichkeiten verschafft uns Freiraum bei unserer Lebensgestaltung. Doch so manchen kann eine anstehende Entscheidung auch überfordern. Trägt man doch ganz allein die Verantwortung für ihre Folgen.

Diese 13 Tipps machen die Abwägung leichter:

1 Das Allerwichtigste: Nichts überstürzen!

Folgen Sie nicht Ihrem ersten Impuls, sondern schlafen Sie eine Nacht drüber – zumindest bei folgenreichen Dingen wie einer größeren Anschaffung oder einem entscheidenden Gespräch. Oft hilft der zeitliche Abstand, Klarheit zu gewinnen.

2 Sammeln Sie Informationen

Recherchieren Sie ggf. Fachtexte, folgen Sie Influencern des entsprechenden Bereichs, tauschen Sie sich mit Ihrem Umfeld aus. Je mehr Sie über Ihre Optionen in Erfahrung bringen, desto breiter ist Ihre Entscheidungsbasis. Sie fühlen sich von der Informationsflut überfordert und gestresst? Dann lassen Sie alles in Ruhe sacken, ordnen Sie nach Unterthemen, Argumenten und Prioritäten. Beschäftigen Sie sich nach ein paar Tagen noch einmal mit der nun sortierten Stoffsammlung.

3 Definieren Sie Ihre Lebensziele

Was wollen Sie eigentlich im Leben vorrangig erreichen? Was macht Sie glücklich? Welche Werte sind Ihnen so wichtig, dass Sie Ihr Handeln danach ausrichten möchten? Welches Problem soll die Entscheidung für Sie lösen, welche Befindlichkeit auflösen? Mit den Antworten ist die Tendenz vielleicht schon gefunden.

4 Die bewährte Pro-&-Contra-Liste

Auf einem Blatt mit zwei Spalten (was spricht für die Option, was dagegen?) ordnen Sie alle Argumente und versehen Sie mit einer Eins (sehr wichtig), einer Zwei (weniger wichtig) und einer Drei (zu vernachlässigen). Am Ende addieren Sie Ihre Bewertungen in jeder Spalte oder schauen, wo Sie mehr Einsen vergeben haben.



5 Was hält Sie auf?

Welche Befürchtungen halten Sie von einer Entscheidung ab? Sich dies bewusst zu machen, kann ein erster Schritt sein, um die Hürden zu überwinden. Oder wollen Sie sich am Ende gar nicht aus Ihrer Komfortzone herausbewegen? Auch das ist eine Entscheidung und ein triftiger Grund, eine interessante Gelegenheit ungenutzt zu lassen. Aber finden Sie dann keine Ausreden, sondern stehen Sie zu Ihrer Abneigung gegenüber Veränderungen.

6 Wer ist noch betroffen?

Sobald es um eine Entscheidung geht, die nicht nur für Sie Konsequenzen hat oder Risiken beinhaltet, ist es sinnvoll, die anderen in Ihre Überlegungen einzubeziehen. Ein Auslandsaufenthalt? Ein Jobwechsel? Eine riskante Operation? Eine teure Anschaffung? Die Gefühle und Ansichten Ihres Umfelds sollten Sie vor Ihrer Entscheidung kennen.

7 Worst-Case-Szenario entwickeln

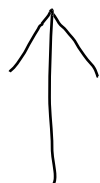
Welche Folgen hat Ihr Entschluss im allerschlimmsten Fall? Und wie wahrscheinlich ist es, dass dieser eintritt? Wie würden sich mögliche Probleme abwenden beziehungsweise lösen lassen? Vielleicht ist die Katastrophe gar nicht so naheliegend, wie es sich jetzt gerade für Sie anfühlt.

8 Ist die Entscheidung reversibel?

Wie einfach lässt sich der Entschluss rückgängig machen, sollte sich herausstellen, dass Sie sich damit nicht dauerhaft wohlfühlen oder sich die Situation in der Realität anders darstellt als vorher erhofft? Zu wissen, dass man der Veränderung nicht auf ewig ausgeliefert ist, kann bei der Entscheidungsfindung Druck rausnehmen. Dann liegt im Ernstfall der Notfallplan bereits auf dem Tisch. Das vermittelt Sicherheit während des gesamten Prozesses – auch wenn sich alles wie geplant entwickelt.

9 Nicht gleich nach den Sternen greifen

Mit der Gegenwart sind Sie unzufrieden, aber die Alternative verursacht Ihnen Unbehagen? Zwischen zwei Optionen liegt meist eine ganze Welt an weiteren Möglichkeiten. Vielleicht müssen es nicht gleich drei Schritte auf einmal sein, sondern Sie machen erst mal nur einen. Statt sich vom Partner zu trennen, suchen Sie nach einer Paarberatung. Statt 30 Kilo abnehmen zu wollen, schauen Sie, ob Sie fünf Kilo schaffen. Statt wegen des Neuwagens auf den Jahresurlaub zu verzichten, tut es vielleicht auch ein Gebrauchter. Statt sich für die Operation zu entscheiden, holen Sie erst einmal eine Zweitmeinung ein. Statt sich ganz aus dem Vereinsleben zurückzuziehen, legen Sie nur die Vorstandstätigkeit nieder. Und dann sehen Sie weiter ...



10 Die Entweder-oder-Denke ablegen

Vielleicht lassen sich mehrere Alternativen sinnvoll kombinieren: Doch noch erst das Abitur machen, dann mit der Band Gas geben. Die Selbstständigkeit als Nebenjob angehen. Statt den langweiligen, aber gut bezahlten Job aufzugeben, ein erfüllendes Ehrenamt suchen. Das sündhaft teure Eigenheim als Generationenprojekt bauen. Bleiben Sie offen für clevere Kompromisse.

11 In die Zukunft sehen

Malen Sie sich aus, wie es Ihnen in einem halben Jahr, in fünf und zehn Jahren mit Ihrem Entschluss gehen wird. Und was Sie empfinden werden, falls Sie sich dagegen entscheiden. Manchmal ist es besser, ein Scheitern zu riskieren, als sich für den Rest des Lebens sagen zu müssen: „Hätte ich doch damals ...“

12 Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl

Wenn Sie nach gründlicher Abwägung aller sachlichen Argumente immer noch kein Erkenntnislicht am Horizont sehen, horchen Sie nach innen. Was fühlen Sie, wenn Sie sich mit der Entscheidung beschäftigen? Seien Sie ehrlich und beziehen Sie ähnliche Momente aus Ihrer Vergangenheit in den Prozess ein. Waren Sie bislang eigentlich ganz erfolgreich in Ihren Abwägungen? Oder ging öfter etwas daneben? Selbsterkenntnis und Lebenserfahrung sind eine wichtige Hilfe.

13 Bereuen bringt nichts

Auch wenn Ihr Entschluss am Ende nicht zum erhofften Ergebnis führt: Hadern Sie nicht mit Ihrem vermeintlichen Fehlgriff. Entscheidungen werden auf Basis der gegenwärtigen Lage getroffen. Und da haben Sie alles bedacht, was notwendig war. Dass sich die Umstände danach verändert haben oder Dinge anders gelaufen sind als gemutmaßt, konnten Sie vorher nicht wissen. Immerhin haben Sie sich bewegt und einen wichtigen Schritt gemacht. Im Notfall schaffen Sie das auch ein zweites Mal und justieren mit neuen Entscheidungen nach. Denn dank Ihres ersten Entschlusses befinden Sie sich nun in einer neuen Ausgangsposition, vielleicht mit anderen Kontakten und Chancen. Jede Entscheidung bringt uns neue Erkenntnis. Alles ist besser, als frustriert auf der Stelle zu treten.



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 Neue Ziegelei, Ruth-Drexel-Str. 34
Martin Feichtenbeiner | 0 89/23 73-73 19

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 NEUE ZIEGELEI

Ruth-Drexel-Str. 34
Martin Feichtenbeiner | 0 89/23 73-73 12

NACHBARSCHAFTSTREFF NEUE ZIEGELEI

Ruth-Drexel-Str. 34
Martin Feichtenbeiner | 0 89/23 73-73 14

KULTURZENTRUM NEUE ZIEGELEI

Ruth-Drexel-Str. 34
Vivian Peruth | 0 89/23 73 73 24

BERATUNG UND BETREUUNG

Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige

Perchtinger Str. 5
Markus Brucker | 0 89/3 09 04 06-10

Schuldnerberatung

Christian Floß | 0 89/23 73-2 64

Kleiderkammer Solln

Drygalskiallee 118 | 0 89/75 96 83 14
Kleiderannahme und -ausgabe:
Sa 10.30–13.30 Uhr und am 1. und 3. 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,
Elma Hasanica

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

- *Suchdienst:* Ivana Martinovic

- *Jugendmigrationsdienst für den Landkreis*

München: Alexine Zapf, Shana Stumpf

- *Migrationsberatung für Erwachsene:*

Mohammad Salari, Marcel Okoro

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
Viktoriya Mertens | o 89/30 90 52 75 20

Kindergarten und -krippe Berg am Laim

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

Kindergarten, -krippe und -hort Riem

Stockholmstr. 5
Christoph Scholz | 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
Lukas Weller | 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

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, Sena Kahraman und Katharina Philipp



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

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

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

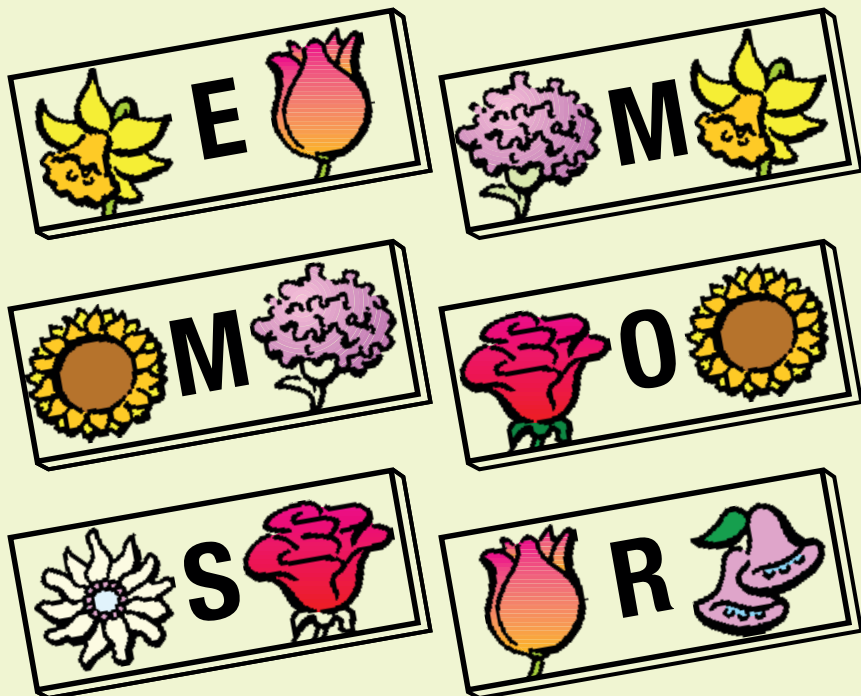


Fotos: Sascha Kletzsch, Stefan Schumacher und BRK-KV München

(v. l.) Volker Ruland, Birgit Schirmer, Mario Heinke, 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
- 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

Welche Steine passen aneinander?



Lege die Dominosteine in die richtige Reihenfolge, und es ergibt sich unser Lösungswort.

MACH MIT
BEIM PREISRÄTSEL

Sende uns dein Lösungswort, und mit etwas Glück gewinnst du einen von fünf **Ferien-Rätselblocks** „Frag doch mal die Maus!“. Knifflige Rätsel, verblüffende Maus-Infos und coole Kritzeleien lassen den Urlaub und die Fahrt dorthin nicht langweilig werden. Mit Eisbecher-Urkunde, vielen bunten Illustrationen, Malseiten, Zahlen-

und Denkspielen, Kreuzwort- und Bilderrätseln, Such- und Ausmalbildern, Labyrinthen und Logikrätseln – und natürlich mit der Maus.



Cover: Carlsen-Verlag

DAS
LÖSUNGSWORT
LAUTET:

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

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

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Einsendeschluss ist der 30.6.2026. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Gewinner aus Heft 1/26

Über unsere Schrittzähler freuten sich:

E. D'Avis, G. Hämmerle, T. Heinrich, M. Pscherer, J. Sender. Lösung: BERGWACHT MUENCHEN

Die Gewinner der Reflektor-Armband-Sets:

G. Bach, H. Fuhrmann, W. Goth, J. Liebl, P. Prummer. Lösung: 10

Impressum

Menschen im Blickpunkt ist das Mitgliedermagazin des Bayerischen Roten Kreuzes, Kreisverband München, und erscheint vierteljährlich jeweils Anfang März, Juni, September, Dezember. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Inhaber und Verleger: Bayerisches Rotes Kreuz (Körperschaft des öffentlichen Rechts), Kreisverband München, Perchtinger Str. 5, 81379 München **Herausgeber:** Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband München **Supervision:** Simone Rohrer,

Andrea Frauscher Redaktion: Jutta Dyhr Gerd Grieshaber GbR, Jutta Dyhr (verantw.), 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

KÄRNTEN
It's my life!

ABENTEUER, KULTUR, KULINARIK

Kärnten auf die raue Art entdecken



GRVL
CARINTHIA

www.gravelcarinthia.cc





**BEWÄHRT
ZUVERLÄSSIG
SICHER**



**BAVARIA
Treppenlift**

Markentreppenlifte zum günstigen Preis

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

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

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

Kostenfrei anrufen: 08 00 / 58 88 654

Bavaria Treppenlift

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

Bavaria Treppenlift berät in allen Fragen rund um den Treppenlift – von Einbaumöglichkeiten (auch in Mietwohnungen) bis hin zu Finanzierungsfragen und Zuschüssen durch die Pflegeversicherung/Krankenkassen oder andere Kostenträger. Treppenlifte können nach Prüfung durch die Regierung Oberbayern oder der Stadt München bezuschusst werden. Gerne unterstützt Sie Bavaria Treppenlift bei der Antragstellung. Durch diesen kostenlosen und kompetenten Service

ist die Anschaffung eines Treppenlifts für jedermann möglich. Die Montage dauert nur vier Stunden und verursacht keinerlei Schmutz. Auch nach dem Einbau verbleibt Bavaria Treppenlift Ihr kompetenter Ansprechpartner.

Bavaria Treppenlift versteht sich als Dienstleister in Sachen Mobilität und Barrierefreiheit. Bavaria Treppenlift bedeutet: Treppenlift vom Spezialisten! Das umfangreiche Sortiment an Modellen für den Innen- oder Außenbereich in vielen ansprechenden Farben mit zahlreichen Optionen garantiert optimale Anpassung des Treppenlifts an Ihre Bedürfnisse und Ihr Wohnambiente. Alle Anlagen sind ISO und CE zertifiziert. Sie erfüllen die strengen europäischen und deutschen Sicherheitsnormen und werden fachgerecht und sauber eingebaut.

Sicherheitseigenschaften wie automatischer Sensor-Stopp, Dreh- und Klappsitz, selbstladernder Akkumotor, Beckengurt, Sicherheitsendschalter, zeitverzögerter Sanft-Start und -Stopp, durchgehende Bediensteuerung sowie mobile Fernsteuerung sind bei allen Treppenliften Standard.



Das umfangreiche Sortiment an Modellen für den Innen- oder Außenbereich in vielen ansprechenden Farben mit zahlreichen Optionen garantiert Ihnen optimale Anpassung Ihres Treppenlifts an Ihr Wohnambiente