

Sept
2026

Das Magazin des
Münchner Roten Kreuzes

menschen im blickpunkt



Deutschlernen als Abenteuer

Sprachförderung in der Riemer Rotkreuz-Kita

Besser zuhören:

Mit Respekt und
Offenheit

Transparenz:

So verwenden wir
Ihr Geld

Fritz Egner:

Der Moderator besucht
die Krebsberatungsstelle



BRK-Kreisverband
München

Klug vorsorgen!



Experten geben Rat.

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

Termine:

Donnerstag, 5. November 2026, 17:00 bis ca. 19:00 Uhr

Kluge Vorsorge durch Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

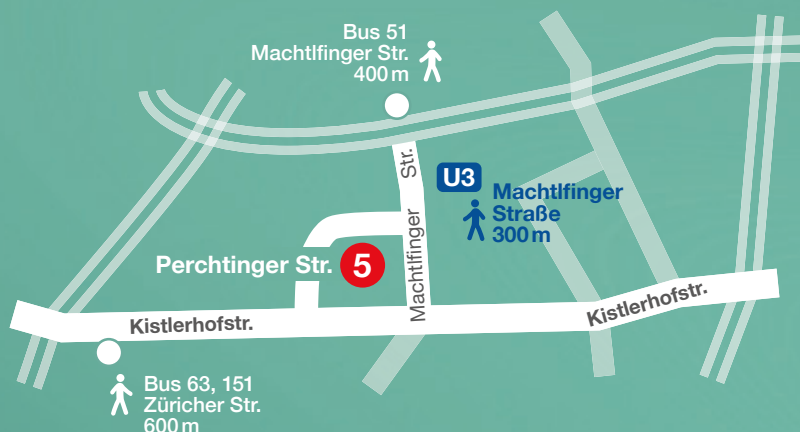
Donnerstag, 19. November 2026, 17:00 bis ca. 19:00 Uhr

Testament – auf Nummer sicher auch beim letzten Willen

Ort:

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

MVV: U3 oder Bus 51 bis
Machtlfinger Straße



Kostenlose Teilnahme – jetzt anmelden:



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



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

BRK-Kreisverband
München



Titelthema

18

Wie fördert
man Kinder in
der deutschen
Sprache?

AKTUELL

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

REPORT

- 10 **Die Kunst des guten Zuhörens**
Mit Respekt, den richtigen Zwischenfragen und einer offenen Körpersprache
- 18 **Deutschlernen als Abenteuer**
Die Rotkreuz-Kita in Riem beschreibt ihr Konzept.
- 26 **„Die Musik war mein Notarstkoffer“**
Fritz Egner besucht die Krebsberatungsstelle.



Foto: Jan Greune

RÄTSEL

- 14 **Quiz: Der Alte Peter**
- 17 **Kreuzworträtsel**
- 34 **Die Seite für Kids mit Grips**
Gewinner der vergangenen Ausgabe

KATASTROPHENVORSORGE

- 15 **Im Notfall gut vorbereitet**
Neue Serie: Teil 1

SPEKTRUM

- 16 **„Ich freue mich auf meine aktive Zeit!“**
Theresa Harfensteller engagiert sich in der Wasserwacht-Jugend.

GESUNDHEIT

- 24 **Auf geht's!**
Sport mit künstlichen Gelenken

LEBENSHILFE

- 30 **Auf fremde Hunde richtig reagieren**
Tipps der BRK-Therapiebegleithunde-Arbeit

SERVICE

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

Die Helfergleichstellung muss kommen!

Ob Großschadenslagen aufgrund von Naturereignissen oder menschengemachten Schäden wie der Bombendrohung während des Oktoberfests 2025 oder dem Stromausfall in Berlin Anfang dieses Jahres: Wenn Bürger in Not geraten, kommt es auf ein leistungsfähiges, eingespieltes und möglichst umfassendes Hilfeleistungssystem an. Daher trainiert das Bayerische Rote Kreuz im Rahmen aufwendiger Übungen regelmäßig die unterschiedlichsten Szenarien. So auch am 12. Mai, als mehr als 75 Beteiligte in der Allianz-Arena zusammenkamen. Das Drehbuch gab einen Massenansturm von Verletzten nach einem Unfall in einer Menschenmenge vor. Und die Einsatzkräfte stellten wieder einmal ihre ganze Professionalität unter Beweis: Logistik und simulierte Hilfeleistungen erfolgten exakt wie vorgegeben.

Das Geschehen fand unter den interessierten Augen unter anderem von Bundesinnenminister Alexander Dobrindt und Ministerpräsident Markus Söder statt. So war BRK-Präsident Hans-Michael Weisky an der richtigen Adresse, als er zum wiederholten Male die Helfergleichstellung anmahnte. Denn Einsatzkräfte der Hilfsorganisationen haben – anders als beim THW und bei den Feuerwehren – für die Teilnahme an Übungen keinen generellen Anspruch auf eine Freistellung vom Arbeitgeber. Stattdessen müssen sie sich Urlaub nehmen oder abends beziehungsweise am Wochenende üben. „Was wir heute gesehen haben, ist vor allem eines: ehrenamtliches Engagement“, so Weisky. „Jeder Helfer und jede Helferin ist dabei gleich wichtig. Deshalb braucht es endlich eine Helfergleichstellung. Wir werden nicht müde, darauf hinzuweisen, hat es doch Einfluss auf unser wichtigstes Gut: die Menschen, die sich im BRK und in den anderen Hilfsorganisationen einbringen. Eine klare Regelung bedeutet Wertschätzung und gleichzeitig stärkt sie den Katastrophen- und Zivilschutz.“ Markus Söders Erwiderung noch vor Ort macht Hoffnung: „Bayern steht an Ihrer Seite. Wir sorgen für moderne Ausrüstung und Ausbildung und etablieren in Bayern ein eigenes Landesamt für Bevölkerungsschutz. Auch bei der Helfergeiststellung für Übungen werden wir gemeinsam eine Lösung finden.“ Das Rote Kreuz bleibt am Ball ...

Ausführliche Infos zur Helfergleichstellung:



Foto: Stefan Schumacher



Herzlichst
Julian Weiss
Vorsitzender



Charlotte Knobloch besucht die Neue Ziegelei

Im Rahmen der Ausstellung über den Architekten Helmuth Wolff in der Neuen Ziegelei, dem Stadtteiltreff für Soziales und Kultur des Münchner Roten Kreuzes in Bogenhausen, besuchte Charlotte Knobloch die Einrichtung. Die Präsidentin der Israelitischen Kultusgemeinde München und Oberbayern zeigte sich von der Geschichte des jüdischen Architekten sehr berührt. Vom 7. Mai bis 12. Juni erinnerte die Ausstellung von Studierenden aus der Fakultät Architektur der Hochschule München an Helmuth Wolff, der in den 1920er-Jahren mit seinen Wohnanlagen das Bogenhausener Stadtbild maßgeblich prägte, bevor er 1933 vor den Nationalsozialisten in die Niederlande floh. Als Zeitzeugin beleuchtete Charlotte Knobloch den Ausstellungsinhalt und ermutigte die Studierenden, mit ihrem architektonischen Schaffen eine positive Wirkung auf die Gesellschaft zu entfalten: „Mich bewegt die Geschichte der Familie Wolff in der damaligen, schwierigen Zeit sehr. Dass genau diese Menschen, die so viel geleistet haben, nicht vergessen werden, dafür bin ich Ihnen sehr dankbar.“



Viel Zeit nahm sich Charlotte Knobloch, um mit Professor Karl Kegler und den Studierenden über die Ausstellung zu diskutieren.



Dialog zur Migrationspolitik

Die Veranstaltungsreihe „Gespräche am Rosenkavalierplatz“ – eine Kooperation des Alten- und Service-Zentrums Bogenhausen und der Münchner Volkshochschule – fördert den gesellschaftlichen Dialog über

soziale Themen. Zum Auftakt am 12. Mai ging es in den Räumen des ASZ um Fakten in der Migrationspolitik. Gerhard Mayer, Leiter des Amtes für Wohnen und Migration der Stadt München, räumte mit kursierenden Mythen auf. Mehrere Ehrenamtliche aus dem Interkulturellen Kochprojekt des Münchner Roten Kreuzes waren eingeladen, um zu berichten, wie sie ihre erste Zeit in München empfunden haben, wie sie hier leben und sich beim Roten Kreuz einbringen. So entstand ein spannender und realistischer Blick auf die aktuelle Situation. Zum Abschluss servierte das Kochprojekt den Besuchern kulinarische Köstlichkeiten.



TERMINE

SAVE THE DATE!

Emergency Workshop on Pediatric Emergencies in English

Workshop „Kindernotfälle“ jetzt auch auf Englisch

Now we offer one of our emergency workshops in English. A compact training session on pediatric emergencies for parents, grandparents and all those with small children aged 0–5. Key practical techniques are also practiced hands-on. You will deepen your understanding through the use of case studies.

Thursdays 15/10/26, 26/11/26, 10/12/26
5 p.m. to 9 p.m.

Perchtinger Str. 5, 81379 München

Registration and more information:
go.rkmuc.de/x68at

Vorsorge-Veranstaltungen

Die Teilnahme ist kostenlos.

Bitte anmelden:

0 89/23 73-222

mitgliederservice@brk-muenchen.de

„Kluge Vorsorge durch Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung“

5.11.2026, 17 bis 19 Uhr

Perchtinger Str. 5, 81379 München

„Testament – auf Nummer sicher auch beim letzten Willen“

19.11.2026, 17 bis 19 Uhr

Perchtinger Str. 5, 81379 München

Foto: Matthias Balk



(v.l.) Hans-Michael Weisky,
Birgit Geier, Ilse Aigner
und Thomas Huber.

Schwimmboje soll Ertrinkungsunfälle verhindern

Mit der Kampagne „Bayern schwimmt“ rückt die Wasserwacht Bayern im achten Jahr in Folge nicht nur die Schwimmfähigkeit von Kindern in den Fokus, sondern auch die Prävention von Badeunfällen in allen Altersklassen. Für mehr Sicherheit und Sichtbarkeit hat sie daher eine Schwimmboje entwickelt.

Gemeinsam mit Landtagspräsidentin Ilse Aigner, die zugleich Schirmherrin der Kampagne und Botschafterin des Bayerischen Roten Kreuzes ist, und dem Präsidenten des Bayerischen Roten Kreuzes, Hans-Michael Weisky, stellte Thomas Huber, Landesvorsitzender der Wasserwacht Bayern, Ende Juni die Boje am Starnberger See vor. Ilse Aigner: „Auch sportliche Menschen sind nicht vor Schwäche oder einem Hitzeschock geschützt. Eine Schwimmboje sorgt für mehr Sicherheit – weil die Schwimmer sie zum Durchschnaufen nutzen können und schlicht sichtbarer sind.“

Die Boje ist online erhältlich: heldenshop.h-dg.de

Podcast „7 Gute Gründe“

„7 Gute Gründe“ ist der Podcast von und für Rotkreuzler und für alle, die mehr über diese spannende Organisation erfahren wollen. Martin Krumsdorf und Gabriel Bücherl, ehrenamtliche Mitglieder des Münchner Roten Kreuzes, sprechen mit und über Menschen, die sich im Roten Kreuz ehrenamtlich, freiwillig und beruflich engagieren, und widmen sich deren vielfältigen Aufgaben. So entstehen faszinierende Geschichten, die sich vor dem Hintergrund der sieben Grundsätze, des ethischen Fundaments der weltweit aktiven Hilfsorganisation, bewegen.



www.7gutegruende.de



JUBILÄEN

100
JAHRE

Rotes Kreuz Perlach

Am 14. Juni feierte die Perlacher BRK-Bereitschaft ein ein-drucksvolles Jubiläum: Seit einem Jahrhundert sorgen die Ehrenamtlichen für das medizinische Wohl der Bürger.

Der Festtag startete mit einem Gottesdienst. Im An-schluss zogen die Gäste unter musikalischer Begleitung mit den neuen Einsatzfahrzeugen und zahlreichen Fahnen-abordnungen zum Pfanzeltplatz, der Heimat der Bereit-schaft. Dort wurden die beiden neuen Einsatzfahrzeuge und die neue Fahne der Bereitschaft geweiht. Danach waren alle Gäste zum gemeinsamen Weißwurstfrühstück in den Pfarrsaal St. Michael eingeladen, wo das Münchner Rotkreuz-Museum sehenswerte Exponate aus den Anfän-gen der Organisation ausgestellt hatte.

40
JAHRE

Haus Römerschanz feiert

Die Senioren- und Pflegeeinrichtung Haus Römerschanz des Münchner Roten Kreuzes in Grünwald feierte im Juni ihr 40-jähriges Bestehen. 65 Mitarbeitende kümmern sich um 80 Bewohnerinnen und Bewohner. Neben statio-närer Pflege bietet das Haus Kurzzeit- und Verhinderungs-pflege an, während in modernen Ein-Zimmer-Apparte-ments rüstige Senioren ein neues Zuhause finden. Ein Schwerpunkt liegt auf der Förderung der Mobilität und der kognitiven Fähigkeiten.

Am 19. Juni beging das Haus sein Jubiläum mit einem Tag der offenen Tür und einem Festakt. Bewohnern, Ange-hörigen sowie zahlreichen Gästen bot sich ein abwechs-lungsreiches Programm mit Vorführungen von Kindern der örtlichen Ballettschule sowie Schülern der Musikschule Grünwald.

Foto: Silvy Kallinay



Sport- und Spielparcours für wohnungslose Familien

Im Rahmen der Wohlfahrts- und Sozialarbeit des Münchner Roten Kreuzes setzen sich ehren-amtliche Gesundheitslotsen für wohnungslose Familien ein. In einer Kooperation mit den Woh-nungslosen-Unterkünften vom Internationalen Bund München bieten sie Aktivitäten und Infor-mationen zu allem an, was Körper und Seele guttut.

Im Rahmen einer Frühlingsolympiade orga-nisierten sie einen herausfordernden Parcours mit neuen Sportgeräten für die Kinder eines Beherbergungsbetriebs in Moosach, den diese mit Begeisterung absolvierten. Zum Einsatz kamen neue Tretfahrzeuge, Springseile, Fuß-bälle und Softbälle. Daneben versuchten sich die Kinder beim Basketball und Volleyball, Federball und Badminton. Die Stiftung Obdach-losenhilfe Bayern finanzierte das Projekt.

Fotos: BRK-KV München



Blaulichttag auf dem Odeonsplatz



Am 16. Mai lud die Freiwillige Feuerwehr Mün-chen zum Blaulichttag auf den Odeonsplatz, um ihren 160. Geburtstag zu feiern. Noch vor der Berufsfeuerwehr gegründet, unterstützt sie diese heute bei ihren vielfältigen Aufgaben im gesamten Stadtgebiet. Als wichtiger Partner war das Münchner Rote Kreuz bei der Leistungs-schau dabei. Trotz wechselhaften Wetters strömten die Besucher an die Stände. Neugier, gute Laune und ein intensiver Austausch präg-ten den Tag.



(V.l.) Alexander Dobrindt, Joachim Herrmann, Daniela Ludwig, Georg Eisenreich, Markus Söder und BRK-Präsident Hans-Michael Weisky.

Zivil- und K-Schutz-Übung mit prominenter Begleitung

Mit mehr als 75 Einsatzkräften und Verletztendarstellern trainierte das Bayerische Rote Kreuz Mitte Mai in der Allianz-Arena sein „Komplexes Hilfeleistungssystem“. Angenommen wurde ein Massen-anfall von Verletzten infolge eines Unfalls in einer Menschenmenge, wobei auch ein zunächst unbekannter, giftiger Stoff ausgetreten war. Neben der Sanitätseinsatzleitung, einer Dekontaminationsstelle, einem Unimog der Landesvorhaltung und weiteren spezialisierten Einsatzmitteln waren ein Rettungshubschrauber und ein Transporthubschrauber vor Ort.

Von der schnellen, koordinierten und professionellen Bewältigung der Einsatzlage konnten sich auch der Bundesminister des Innern, Alexander Dobrindt, die Parlamentarische Staatssekretärin Daniela Ludwig, der bayerische Ministerpräsident, Markus Söder, der bayerische Staatsminister des Innern, für Sport und Integration, Joachim Herrmann, und der bayerische Justizminister, Georg Eisenreich, der zugleich Schirmherr der BRK-Bereitschaften ist, ein Bild machen. Alexander Dobrindt: „Dieses zivilgesellschaftliche Engagement verdient höchste Anerkennung.“ Markus Söder ergänzte: „Das ist Champions League – passend zum Ort der heutigen Großübung!“



Fotos: Matthias Balk

Rotkreuz-Kita startet Psychomotorik-Pilotprojekt

Die Kitaleitungen des Kreisverbands beschäftigen sich intensiv mit Psychomotorik – einem Konzept, das Kinder in Bewegung, Wahrnehmung und Koordination stärkt und gleichzeitig Selbstbewusstsein, Konzentration und soziale Kompetenzen fördert. Das Haus für Kinder „Leuchtturm“ in Mittersendling, das 86 Krippen- und Kindergartenkinder betreut, setzt dieses Konzept nun im Rahmen eines Pilotprojekts um. Eine erste Zwischenbilanz attestiert der Maßnahme ermutigenden Erfolg: Bei den Kindern kommt das Angebot sehr gut an, und den Kita-Alltag konnte es auf spielerische Weise bereichern.

Die gestiegenen Energiekosten infolge des Ukrainekriegs und inflationsbedingt höhere Lebenshaltungskosten bringen viele Bürger in Schwierigkeiten. In besonderen Notlagen hilft der „Not-hilfefonds im Landkreis München“ – ein gemeinsames Projekt des Bayerischen Roten Kreuzes, des Landratsamts München, der Arbeiterwohlfahrt München-Land, der Caritas Landkreis München, des Paritätischen Bezirksverbands Oberbayern und der Diakonie München und Oberbayern.

Spenden machen es dem Fonds möglich, schnell und unbürokratisch mit kleinen Summen zu helfen. Weitere Informationen unter: landkreis-muenchen.de/nothilfefonds

**Unterstützung
für notleidende
Bürger im
Landkreis**

Was machen wir mit Ihrem Geld?

Mittelherkunft und -verwendung 2025



Foto: Klaus Kneist



Foto: Marion Vogel



Foto: Sascha Klettsch



Foto: Marion Vogel



Foto: Marion Vogel



Foto: Marion Vogel



Foto: Marion Vogel



Foto: BRK-KV München

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

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

<https://www.brk-muenchen.de/start/ueber-uns/transparenz.html>

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

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



Dieser Zehn-Punkte-Katalog ist auch als Drucksache beim Mitgliederservice (Tel. 0 89/23 73-2 22) erhältlich.

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



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

Das Münchner Rote Kreuz ist eine von mehr als 2000 Non-Profit-Organisationen, die die Selbstverpflichtungserklärung von Transparency Deutschland e. V. unterzeichnet haben.

Alle Angaben der Geldbeträge in Euro.

BILANZ ZUM 31.12.2025	2025	2024
AKTIVA		
Anlagevermögen	111.392.181	110.065.929
Umlaufvermögen	29.325.970	33.943.959
Rechnungsabgrenzungsposten	256.707	180.065
Summe Aktiva	140.974.858	144.189.953

PASSIVA		
Eigenkapital	42.269.981	42.116.132
Sonderposten aus Zuschüssen und Zuweisungen	7.059.050	7.360.864
Zweckgebundene Mittel	614.837	459.699
Rückstellungen	8.699.698	7.603.365
Verbindlichkeiten	80.713.519	84.865.249
Rechnungsabgrenzungsposten	1.617.773	1.784.643
Summe Passiva	140.974.858	144.189.953

GEWINN- & VERLUSTRECHNUNG	2025	2024
Erträge aus satzungsgemäßer Betätigung	90.341.302	83.535.657
Erträge aus Vermietung und Verpachtung	8.408.999	8.556.942
Sonstige betriebliche Erträge	3.830.288	4.557.017
Summe der Erträge	102.580.589	96.649.615

Leistungsaufwand	28.911.370	27.691.106
Personalaufwand	62.494.009	58.664.960
Abschreibungen	6.095.477	5.761.849
Sonstige betriebliche Aufwendungen	3.747.198	3.207.128
Summe der Aufwendungen	101.248.054	95.325.042
Betriebsergebnis	1.332.536	1.324.573

Erträge aus Beteiligungen	0	6.667
Erträge aus Wertpapieren und Finanzvermögen	13.235	10.083
Sonstige Zinsen und ähnliche Erträge	394.093	449.684
Abschreibungen auf Finanzanlagen und auf Wertpapiere d. UV	22.826	32.968
Zinsen und ähnliche Aufwendungen	1.042.333	1.057.110
Finanzergebnis	-657.832	-623.645

Steuern vom Einkommen und vom Ertrag	413.403	382.133
Sonstige Steuern	107.451	130.173
+Jahresüberschuss/-Jahresfehlbetrag	153.849	188.622
Entnahmen aus Rücklagen	0	32.707
Einstellung in Rücklagen	57.323	0
Vermögensänderung/Ergebnis	96.526	221.330



Foto: iStock.com/Devonyu

ZUWENDUNGEN	2025	2024
Förderbeiträge	5.389.401	5.358.588
Geldspenden	717.389	736.267
Testamentspenden	2.372.203	863.852
Sach- und Leistungsspenden	8.158	427.282
Sonstiges	0	0
Summe	8.487.151	7.385.989

Den mehr als 4600 ehrenamtlich aktiven Mitgliedern und freiwillig Aktiven in fünf Gemeinschaften (Bereitschaften, Wasserwacht, Bergwacht, Jugendrotkreuz, Wohlfahrts- und Sozialarbeit) stehen rund 65.000 Fördermitglieder und Tausende weiterer Spender und Gönner tatkräftig zur Seite. Diese Unterstützer ermöglichen mit ihren finanziellen Zuwendungen die Anschaffung professioneller Ausrüstung und Ausstattung sowie eine fundierte Ausbildung der Helfenden und Einsatzkräfte.

MITARBEITENDE 2025	Stichtag 31.12.2025
Voll- und Teilzeitmitarbeitende inkl. Azubis (davon 340 „Minijob“-Verhältnisse)	1372
Freiwillige Freiwilliges Soziales Jahr	14
Freiwillige Bundesfreiwilligendienst	1

MITGLIEDER 2025	Stichtag 31.12.2025
Ehrenamtlich aktive Mitglieder und freiwillig Aktive gesamt	4675
Davon	
in den Bereitschaften	2302
in der Wasserwacht	1195
in der Bergwacht	298
im Jugendrotkreuz	234
in der Wohlfahrts- und Sozialarbeit	646
Fördermitglieder	65365

Warum sind so viele Menschen so schlechte Zuhörer? Die wissenschaftliche Erklärung lautet: Weil unser Kopf mehr Wörter verarbeiten als ein Mund in derselben Zeit formulieren kann, empfinden es viele als langweilig, die ganze Zeit geduldig zuzuhören. Denn sie meinen ja bereits zu wissen, wohin die Rede führt, und bereiten lieber Gegenargumente vor, statt ihrem Gegenüber aufmerksam zu folgen und Details aufzunehmen. Hinzu kommen die vielen Ablenkungen in der Umgebung, wie das Radio im Hintergrund oder das Handy, das auf dem Tisch auffordernd brummt. **Das A und O des guten Zuhorens ist daher zunächst:**

DIE KÖRPERSPRACHE

Eine offene Körperhaltung in Richtung des Sprechenden, Blickkontakt, immer wieder ein bestätigendes Nicken sowie Interesse und Neugier im Gesicht signalisieren dem anderen, dass sein Beitrag als wertvoll empfunden wird. Selbstverständlich schweift der Blick des Zuhörers nicht nebenbei aufs Handy oder durch den Raum. Dann ist es auch möglich, die Körpersprache des Sprechenden aufzunehmen und das Gesagte dadurch besser einzuordnen. Wirkt er authentisch? Verändern sich Gestik und Mimik im Laufe des

Gesprächs? Ein produktiver Austausch kommt jedoch nur zustande, **wenn die geistige Grundhaltung der Gesprächspartner stimmt:**

RESPEKT VOR DEM ANDEREN

Ein gutes Gespräch erfordert Teilnehmende, die bereit sind, sich für andere Menschen und deren Ansichten zu öffnen. Eine grundsätzliche Akzeptanz gegenüber Meinungen, die man nicht teilt, hilft beim guten Zuhören. Unsere mitteleuropäischen Gesellschaften prägt eine Offenheit gegenüber Vielfalt und Meinungsunterschieden, die wir in der Diskussion beleuchten, einordnen, im Idealfall ausräumen. Diese offene Grundhaltung sollten wir in jedem Gespräch zeigen, auch wenn von unserer eigenen Meinung abweichende Ansichten

Die Kunst des guten Zuhorens

Wer offen für andere ist, kann viel Neues erfahren, trifft damit bessere Entscheidungen, findet gemeinsame Lösungen, legt die Basis für eine tiefergehende Beziehung oder die Beilegung eines Konflikts.



geäußert werden (natürlich nur, sofern sie allgemein gezogene gesellschaftliche Grenzen nicht überschreiten). Der Respekt bezieht sich aber nicht nur auf das Gegenüber, sondern auch auf die Tiefe seiner Argumente. **Hier gilt:**

OFFENHEIT FÜR KOMPLEXE DETAILS

Wer gut zuhört, steigt auch nicht aus, sobald die Argumentation des anderen Konzentration erfordert – weil seine Ansicht eine längere Erklärung benötigt oder sich Zusammenhänge nicht in einem Satz darlegen lassen. Nicht zu unterbrechen und das Gesagte am Ende in einem Satz zusammenzufassen („Du meinst also, dass ...“) spiegeln dem Redner, dass man ihm folgen konnte. **Um dies zu signalisieren, helfen auch:**

KLEINE RÜCKMELDUNGEN

Ab und zu ein eingestreutes „Okay“, „Mhm“ oder „Klar“ vermitteln dem anderen, dass man versteht, worum es ihm geht. Die Nennung seines Namens im Gespräch zeugt von Wertschätzung. Auch kurze, empathische Zwischenfragen zeigen, dass man aufmerksam zuhört. Etwa: „Das wirkt auf mich, als hätte dich das sehr belastet.“ Oder: „Das hört sich so an, als hätten Sie dazu noch weitere Vorschläge.“ Vermisst man Details, kann man kurz nachfragen. Je zugespitzter die Rückfrage, desto klarer bekommt der Sprecher vermittelt, dass man ihm aufmerksam folgt.

Allerdings sollte nicht jede Gesprächspause sofort mit einem eigenen Beitrag zugekleistert werden. **Denn manchmal hilft:**

DIE KRAFT DER STILLE

Den ausklingenden Satz im Raum stehen zu lassen, zeugt von Respekt gegenüber dem Gesagten. Manche Menschen neigen dazu, die Sätze eines nachdenklichen Sprechers ungeduldig zu vervollständigen, statt seiner eigenen Wortwahl Raum zu geben. Auch kann man einen eigenen Gedanken reifen lassen, bevor man ihn ausspricht. Wer nicht gleich losquatscht, wirkt oft überlegter und ausgewogener. Und wer seinem Gegenüber zusätzliche Zeit einräumt, nimmt eventuelle Anspannung aus einem Austausch und schafft Vertrauen. **Vertrauen baut man auch auf, indem man Folgendes beherzigt:**

KEINE ÜBERGRIFFIGE BEWERTUNG

Bei einem Gespräch handelt es sich in der Regel um einen gleichberechtigten Austausch von Gedanken, nicht um eine Prüfungssituation mit abschließender Bewertung. So manche Zuhörer urteilen aber auch schon, bevor alles gesagt wurde. In diesem Zusammenhang ist der unterbrechende Satz „Ich weiß genau, was du meinst“ mit Vorsicht zu genießen. Man kann nie wirklich wissen, was der andere ansprechen



möchte, bevor er nicht die Möglichkeit hatte, es vollständig zu formulieren. Nur indem man dem anderen intensiv folgt, lernt man Neues. **Neues zu lernen, kann aber auch bedeuten:**

DINGE HÖREN, DIE MAN NICHT HÖREN WILL

Richtig zuzuhören bezieht sich auf (fast) jede Perspektive des Gesprächspartners. Ohne Vorbehalte, ohne Angst vor dem, was kommen könnte, ohne sofortige Widerrede. Auch was man selbst nicht gern hört, kann eine berechtigte Meinung sein. Sie zu verstehen, muss nicht heißen, damit einverstanden zu sein. Doch nur wenn man selbst zuhört, darf man vom anderen erwarten, auch der eigenen Meinung gegenüber offen zu sein. Denn nur so wird er sich eventuell überzeugen lassen.

„Es erfordert nicht viel ‚Technik‘, um ein gutes Gespräch zu führen“

Die Psychosoziale Notfallversorgung des Münchner Roten Kreuzes kümmert sich um Menschen, die Schlimmes erlebt haben – Überlebende eines Unglücks, Angehörige von Notfallpatienten, Unfallzeugen, Helfende:

Der beste Weg, um bei einer Betreuung oder in einem Patientengespräch Informationen zu bekommen, ist meistens, sich selbst aus dem Gespräch herauszuhalten. In einem solchen Austausch dürfen wir keine eigene Erwartungshaltung und keine vorgefasste Meinung haben. Das ist in der Praxis oft gar nicht so einfach umzusetzen. Was wir persönlich denken oder von dem Thema halten, darf in der Gesprächsführung keine Rolle spielen. Nur so können wir unserem Gesprächspartner das Gefühl vermitteln, frei und unbeeinflusst sprechen zu können. Natürlich stellen wir Fragen, wenn wir eine Aussage nicht verstehen oder einen Widerspruch erkennen. Allerdings sollte dabei keinesfalls eine Beurteilung – oder noch schlimmer: Verurteilung – des Gegenübers anklingen.

Wenn das Gespräch stockt, können Spiegelfragen helfen, den Inhalt verständlicher zu machen. Die Frage greift eine Aussage auf und hinterfragt diese wertfrei, etwa: „Warum haben Sie das Gefühl, dass diese Arbeit Sie überfordert?“ Auf diese Weise lassen sich solche Gespräche gut steuern und auf die relevanten Inhalte konzentrieren.

Es erfordert nicht viel „Technik“, um ein gutes Gespräch zu führen. Die meisten Menschen möchten sich mitteilen, tun dies aus Angst, abgelehnt oder verurteilt zu werden, aber nicht. Wenn wir also unserem Gesprächspartner den Eindruck vermitteln, dass ihm das mit uns nicht passieren wird, sind sehr offene und informative Gespräche möglich.

„Wir konzentrieren uns nicht auf Probleme, sondern entwickeln eine Perspektive“

Die Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige des Kreisverbands berät rund um die Themen Pflege und Betreuung:

Die wichtigste Voraussetzung für ein offenes Gespräch ist es, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, in der sich der Klient ermuntert fühlt, von sich aus zu erzählen. Dafür nehmen wir uns Zeit, vermitteln echtes Interesse am Gegenüber, hören empathisch zu, äußern uns einfühlsam und verständnisvoll. Der Klient soll frei und unzensuriert sprechen. Dazu treten wir ihm klar und wertschätzend gegenüber, halten Blickkontakt und achten auf eine positive Körpersprache. Weder kommentieren wir, noch beurteilen/bewerten wir seine Äußerungen. Gerät das Gespräch ins Stocken, versuchen wir, es mit möglichst indirekten Nachfragen wieder in Gang zu bringen (zum Beispiel: „Mich würde interessieren, ob Sie von Ihren Angehörigen unterstützt werden.“). Durch diese Ich-Botschaften wird das Gegenüber dazu eingeladen, gemeinsam an einer Lösung zu arbeiten.

Situationen lösen wir nachvollziehbar und konstruktiv. Wenn es zu Unklarheiten kommt, sollte der Sachverhalt nochmals betrachtet werden, um eine Verständigung zu ermöglichen. Es ist dabei wichtig, auf Verallgemeinerungen (zum Beispiel: „In der Regel werden Angehörige zu Hause gepflegt.“) zu verzichten und stattdessen konkrete Beobachtungen und Empfindungen anzusprechen.

Unser Gesprächsziel ist grundsätzlich, dass der Klient durch den Austausch eigene Lösungen findet. Auf dem Weg dorthin vermitteln wir Hoffnung, eröffnen neue Blickwinkel und regen zum Nachdenken an. Ist jemand emotional aufgewühlt, hilft es meistens, durch entsprechendes Intonieren beruhigend auf ihn einzuwirken. Auch vermeiden wir Negativismen (wie „Die angedachte Maßnahme hilft nicht.“). „Geht nicht“ gibt's bei uns nicht. Wir konzentrieren uns nicht auf Probleme, sondern erarbeiten eine Zukunftsperspektive. Wichtig ist dabei, souverän aufzutreten und die Emotionalität herauszunehmen.

„Biografiearbeit baut eine Brücke zu dem, was die Menschen bewegt“

An der **Berufsfachschule für Pflege** und der **Berufsfachschule für Krankenpflegehilfe** der Münchner Rotkreuz-Akademie ist der Zugang zum Pflegepatienten Grundlage für sämtliche Maßnahmen.

Wie man durch eine wertschätzende Kommunikation ein gutes Verhältnis zum Pflegepatienten aufbaut, ist in unserer Ausbildung von Beginn an ein wichtiges Schwerpunktthema. Immer wieder bauen wir Unterrichtseinheiten ein, um unseren Auszubildenden zu vermitteln, wie man aktiv zuhört.

Die Biografiearbeit nimmt dabei einen großen Teil ein. Kommt ein Mensch neu in die Einrichtung, empfehlen wir, anhand eines Biografiebogens die Stationen

seines Lebens abzufragen. Aber es soll nicht nur um den reinen Lebenslauf gehen, sondern uns interessieren besondere Erfahrungen und Erlebnisse in Kindheit und Jugend oder auch im Beruf. Wo man intensiv nachfragen kann und was man besser im Raum stehen lässt, dafür müssen unsere Azubis nach und nach sensibel werden. Für einen solchen Austausch muss eine Pflegekraft natürlich Zeit haben, aber die versuchen wir uns zu nehmen. Denn hat man von prägenden

Erlebnissen eines Menschen erfahren, kann man besser einschätzen, warum jemand in einer bestimmten Weise reagiert. Jeder hat seine persönlichen Triggerpunkte, bestimmte Vorlieben oder Abneigungen – kennt man diese, kann man sich darauf einstellen, gegebenenfalls die Routinen bei Betreuung und Pflege anpassen.

Unsere Schülerinnen und Schüler schildern uns immer wieder sehr eindrücklich, welch guten Zugang sie durch die Biografiearbeit zu ihren Pflegepatienten bekommen. Vor allem bei Demenzerkrankten ist es wichtig, sie zum Erzählen zu bringen. Da baut die Biografiearbeit eine gute Brücke zu dem, was sie bewegt.

Anzeige



Ihre Mobilität im Fokus: Gemeinsam für den Erhalt Ihrer Gliedmaßen Zentrum für Handchirurgie, Mikrochirurgie und Plastische Chirurgie an der Schön Klinik München Harlaching

Orthoplastische Chirurgie: Behandlung mit ganzheitlichen Konzept

Wenn durch schwere Verletzungen, komplexe Brüche oder Diabetes der Verlust einer Gliedmaße droht, bündeln wir unsere gesamte medizinische Expertise für Sie. Mit unserem innovativen „orthoplastischen Behandlungskonzept“ vereinen wir die stabilisierende Knochenrekonstruktion der Orthopädie mit den mikrochirurgischen Weichteiltechniken der Plastischen Chirurgie – in einer gemeinsamen, perfekt abgestimmten Operation. Das erspart Ihnen belastende Mehrfach-Eingriffe, senkt das Infektionsrisiko und fördert eine schnellere Heilung.



Unsere Schwerpunkte für Ihre Lebensqualität

- **Extremitätenerhalt:**
Bei komplexen offenen Brüchen oder chronischen Wunden ist unser oberstes Ziel, eine Amputation abzuwenden und die Funktion von Arm oder Bein wiederherzustellen.
- **Nervenchirurgie:**
Wir behandeln eingeklemmte oder verletzte Nerven mikrochirurgisch, um natürliches Gefühl und Beweglichkeit in Ihre Gliedmaßen zurückzubringen.
- **Diabetischer Fuß:**
Durch präzise Wundreinigung und modernste Gewebetransfers können wir oft selbst bei schweren, chronischen Verläufen Amputationen verhindern.
- **Schmerztherapie und Stumpfoptimierung:**
Nach einer Amputation lindern wir Phantomschmerzen (z. B. durch das innovative TMR-Verfahren) und bereiten den Stumpf optimal auf eine moderne, schmerzfreie Prothesenversorgung vor.

Wir beraten Sie gerne persönlich:



**Prof. Dr.
Kai Megerle**
Chefarzt

Terminvereinbarung:

Tel.: +49 89 6211-2244
E-Mail: handinfomuenchen@schoen-klinik.de

Erfahren Sie mehr:

Ihr Zentrum für Handchirurgie, Mikrochirurgie und Plastische Chirurgie an der Schön Klinik München Harlaching



Schön Klinik München Harlaching
Harlacher Strasse 51 | 81547 München

Auf der Höhe der Altstadt

Auf der einzigen Erhebung innerhalb der früheren Stadtmauern Münchens steht die Kirche St. Peter mit dem Turm Alter Peter. Sie ist vor allem wegen ihrer Aussichtsplattform bekannt. Doch es gibt weit mehr Wissenswertes über die älteste Pfarrkirche Münchens zu erfahren.

Eingriff

Eine Zeitlang wies die Kirche zwei Türme auf. Daraus wurde 1327 mithilfe seitlicher Abschrägungen ein Einzelturm. Was war die Ursache?

- a) Eine Fehlinterpretation der Bibel, derzufolge zwei Kirchtürme eine Missachtung des einen Gottes darstellen.
- b) Ein Brand, dem nahezu ein Drittel der Bauten in der Stadt zum Opfer fielen.
- c) Der Italienzug des damaligen Regenten Ludwig der Bayer, auf dem er zum König von Italien gekrönt wurde. Neben der Zweitkrone brachte er den architektonischen Trend zur eintürmigen Kirche mit in die Heimat.

Zugriff

Im Zentrum der Figurengruppe des barocken Hochaltars sitzt der heilige Petrus. Seine Krone ist abnehmbar. Aus welchem Anlass wird sie entfernt?

- a) Beim Tod eines Papstes bis zur Wahl seines Nachfolgers.
- b) Heute wird sie nicht mehr abgenommen. Bis 1945 war dies der Fall, solange sich Bayern in einem Krieg befand.
- c) In Anlehnung an die Armenspeisungen besteht die Krone des Fischers Petrus aus Zuckerwerk. Obwohl dies mit einer extraharten Abschlusschicht versiegelt wird, muss die Krone etwa alle zehn Jahre erneuert werden.

Angriff

Unter König Ludwig II. musste das Turmkreuz ausgetauscht werden, weil es sich zwischen Fuß und Spitze um 90 Grad verdreht hatte. Die Legende machte einen Tritt des Teufels dafür verantwortlich – was aber steckte wirklich dahinter?

- a) Der vorherrschende Westwind. Bei der Neuausrichtung befestigte man das Kreuz daher quer zur Windrichtung.
- b) Eine Senkung des hölzernen Dachstuhls, die man beim erneuten Aufstellen ausgleichen konnte.
- c) Eine Kanonenkugel noch aus dem Dreißigjährigen Krieg, als die schwedischen Truppen die Stadt besetzten.

Inbegriff

Seit Anfang 1948 verwendete der Radiosender der amerikanischen Militärregierung die erste Zeile des Volksliedes „Solang der alte Peter“ (heute die Erkennungsmelodie des BR-Verkehrsfunks) als Pausenzeichen. Jedoch verkürzte man damals die Melodie um den letzten Ton, weil ...

- a) dies den Hörern die Kriegsschäden der Kirche und die Notwendigkeit von Spenden bewusst machen sollte.
- b) der Verzicht Solidarität mit den Münchnern in den Hungerjahren der Nachkriegszeit symbolisieren sollte.
- c) man so die Zahlung eines Nutzungsentgelts vermeiden wollte – was, wie man hätte voraussehen können, erfolglos endete.

Lösungen: b, a, a, a



Im Notfall gut vorbereitet

Gegen Krisen und Katastrophen können Sie sich wappnen.

Diese neue Serie informiert darüber, welche vernünftigen und solidarischen Maßnahmen jeder im persönlichen Umfeld umsetzen kann.

Wenn es passiert, dann meist plötzlich und unvorbereitet: eine ernstere Verletzung oder Erkrankung, die uns daran hindert, die eigene Wohnung zu verlassen. Ein längerer Stromausfall wegen technischer Störungen oder Sabotage. Naturkatastrophen, die die Infrastruktur zerstören oder Lieferketten unterbrechen. Im Extremfall auch Angriffe auf wichtige Systeme der Energieversorgung. Unsere gewohnten Abläufe im Alltag werden jäh unterbrochen. Die Wirkung beeinträchtigt uns je nach persönlicher Lebenssituation unterschiedlich, sorgt aber immer für den Ausfall von Ressourcen, die für uns selbstverständlich sind, etwa Strom, fließendes Wasser oder Internet und Kommunikation.

Wie schnell uns eine solche Krise in Not bringen kann, zeigte der Stromausfall Anfang des Jahres in Berlin, als nach einem Brand wichtiger Kabel Zehntausende Haushalte bei Minusgraden tagelang ohne Strom und damit auch ohne Heizung und in höheren Gebäuden ohne Trinkwasser ausharren mussten.

Um sich in einem solchen Fall vorübergehend selbst versorgen zu können und nicht sofort auf Unterstützung angewiesen zu sein, hilft eine umsichtige Vorbereitung. Ausreichend Lebensmittel- und Wasservorräte im Haus und auf Papier notierte wichtige Telefonnummern sind da nur ein Anfang. Im Zuge einer zunehmenden Wahrscheinlichkeit von Krisen und Katastrophen gibt das Münchner Rote Kreuz in den nächsten Ausgaben von „Menschen im Blickpunkt“ hilfreiche Tipps, um ohne großen Aufwand Vorbereitungen für kleine und größere Notfälle treffen zu können. Dies entlastet übrigens auch die professionellen Rettungskräfte, die in großflächigen Notsituationen nicht sofort überall gleichzeitig sein können.

Gute Vorbereitung lohnt sich:

- 1 Dank Ihrer Maßnahmen können Sie in einer Krisensituation gelassener reagieren.
- 2 Nicht jeder wird von einer Krise gleich betroffen sein und nicht jeder wird in seinen Lebensumständen alle Vorsorgemaßnahmen umsetzen können. Doch jede kleine Vorbereitung hilft, im Notfall Ruhe zu bewahren.
- 3 Gemeinsam sind wir stärker: Sprechen Sie mit Ihren Nachbarn über die Vorbereitung auf eine Krise. Besprechen Sie, wer eine Bevorratung beziehungsweise Unterstützung innerhalb der Nachbarschaft übernehmen kann.

Nach der Empfehlung des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe sollten Ihre Maßnahmen möglichst für zehn Tage Selbstversorgung ausreichen.

Grundlage dieser neuen Serie ist der Ratgeber „Vorsorge für Krisen und Katastrophen“ des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe. Sie finden ihn im Internet unter bbk.bund.de. Dort können Sie die Broschüre auch als gedruckte Ausgabe bestellen oder bei Bedarf in acht Fremdsprachen herunterladen.



DIGITAL ZUM
RUNTERLADEN

ODER DRUCK-
VERSION



Kompakte Informationen bietet das Münchner Rote Kreuz unter:
<https://www.brk-muenchen.de/katastrophenvorsorge>

Je nach Aktualität mit einem Link zu Erste-Hilfe-Kursen mit Selbstschutz-Inhalten, die der Kreisverband in regelmäßigen Abständen anbietet.

„Ich freue mich auf meine aktive Zeit!“

Seit sechs Jahren engagiert sich Theresa Harfensteller in der Wasserwacht-Jugend.



Man müsse schwimmen können, sagt Theresa Harfensteller, das sei eigentlich die einzige Voraussetzung für eine Mitgliedschaft in der Wasserwacht. Kein „Seepferdchen“ oder andere Qualifikationen. Ein Zufall brachte die damals Zwölfjährige zum Roten Kreuz: Während eines Badeausflugs an den Unterschleißheimer See mit einer Freundin hatte deren Mutter Dienst auf der Wasserwacht-Station. Sie erzählte den beiden Mädchen von ihrem Ehrenamt – und die Schilderungen ließen Theresa nicht mehr los.

Seit sechs Jahren engagiert sie sich nun in ihrer Freizeit bei der Ortsgruppe Lohhof, die den Unterschleißheimer See und die Regattastrecke in Oberschleißheim bewacht. Noch in diesem Jahr wird „Resi“, wie sie von allen genannt wird, 18, dann darf sie endlich mit den Großen Dienst leisten. Bis dahin beschränken sich ihre Aufgaben aufs Aufräumen, auf das Einweisen des Rettungswagens und auf Unterstützung, wenn ein Boot ins Wasser gelassen wird. Denn bis zur Volljährigkeit halten die erfahrenen Wasserwacht-Mitglieder die Jugend außen vor. Die Nachwuchskräfte sollen noch nicht zu viel Dramatisches sehen. „Sobald ein Alarm reinkommt, springen wir zur Seite, damit die Erwachsenen arbeiten können“, beschreibt sie ihren aktuellen Status. „Wenn es Ertrinkungsnotfälle gibt, merkt man, wie krass alle auf Spannung umschalten.“ In solchen Momenten fällt ihr aber auch auf, wie eingespielt die Teammitglieder agieren.

Schon das erste Schwimmtraining hat ihr gefallen. „Man zeigte uns, mit welchen Techniken wir zum Beispiel beim Kraulen besser werden.“ Nach dem dritten Mal traute sie sich zu, einen erwachsenen Mann im Rettungsgriff ans Ufer zu bringen. „Nur das Rausholen ist schwer, aber da helfen die Großen.“ Als sie 16 wurde, durfte sie mit der Sanitätsausbildung beginnen, zunächst mit einem Erste-Hilfe-Kurs. Es folgten die Schulungen für den Grundsanitäter, später für den Fachsanitäter, am Ende für den Rettungsschwimmer im Wasserrettungsdienst. Selbst vollständig bekleidet einen Menschen abzuschleppen, zu tauchen, die Wiederbelebung zu üben – all das habe sie gut hingekriegt. „Und während der Kurseinheiten durften wir oft mit aufs Boot, den erfahrenen Helfern zusehen, und bekamen alles erklärt.“ Überhaupt nahmen sich die alten Hasen viel Zeit für die Schilderungen typischer Einsätze und gingen auf die Fragen der Jugendlichen ein. „Es ist echt cool, wie gut Alt und Jung bei der Wasserwacht zusammenarbeiten.“ Doch auch die Jungen untereinander seien sehr offen, sie habe schon einige Freunde gefunden. „Nach unseren Diensten gibt es auf der Station ein ge-

meinsames Abendessen. Das finde ich schön – zusammenzusitzen und den Tag in der Gruppe ausklingen zu lassen.“

Sobald sie volljährig ist, möchte sie mit dem „Wasserretter“ die nächste Qualifikationsstufe schaffen. Bis dahin unterstützt sie weiterhin die Großen. An der Regattastrecke hilft sie den Sanitätskräften in der Wasserwacht-Station. Beim Langstreckenschwimmen oder beim Triathlon begleitet sie den Tross auf dem SUP-Board. Während des 24-Stunden-Schwimmens ihrer Ortsgruppe vor zwei Jahren unterstützte sie bei der Start- und Zielregistrierung. Am meisten gefällt ihr die Vielfalt der Einsätze. „Man langweilt sich hier eigentlich nie.“ In der Zukunft kann sie sich sogar die Ausbildung zur Rettungstaucherin vorstellen. Aus der Unterwasserperspektive einen weiteren Rettungsbereich abzudecken, reizt sie schon lange.

Hat sie keine Angst, dass die Bergung von Vermissten sie belasten könnte? „Wir werden für den Ernstfall trainiert und mit Schilderungen vergangener Einsätze auf das Schlimmste vorbereitet.“ Es gab mal eine Suche nach einem untergegangenen Jugendlichen – seine Familie hatte ihn aus den Augen verloren. Nach der Bergung und sofort eingeleiteter Reanimation konnten die Helfer nur noch den Tod feststellen. „Das war ein harter Schlag für die Beteiligten“, erinnert sich Theresa Harfensteller. „Viele der Retter sind selbst Eltern.“ Zur Verarbeitung des Erlebten fand ein spezieller Gruppenabend statt; Experten der Psychosozialen Notfallversorgung begleiteten die Gespräche. „Und unsere Wasserwachtler“, hat Theresa festgestellt, „halten zusammen, sind immer füreinander da und haben ein offenes Ohr für die Probleme der anderen.“ Wie sie selbst nach einem solchen Einsatz reagieren würde, weiß sie nicht. „Ich kann nicht in die Zukunft sehen. Aber ich sage mir immer: Wenn wir nicht vor Ort sind und helfen, gehen Badeunfälle noch viel öfter schlecht aus.“

Bewunderer, Liebhaber, Fan	japanischer Reiswein	Trennfäß nach Getränkeaufguss	nachaktiver Vogel	Verletzung (Med.)	Abk.: Magnetresonanztomografie	Wassermarder	Gesundmacher
ein Baite			Singvogel		5		
Plünderung			11				gummiartige Kunststoffe
ugs.: widerwärtiger Mensch			altgriech. Grabsäule				
7			Atmungsorgan der Fische		flüssiges Behandlungsmittel		
Behauptung	folglich, demnach		Skat-ausdruck			2	
weibl. „Grautier“				12	die Pole betreffend	Teil des Kopfes	
6			aus gebranntem Ton		mittelalterliche Seuche		
derb, plump	Förderunter-richt für Schüler	eingeführte Waren				10	
Körperorgan			8	Weißwal	Geflügel		Stadt u. Fluss in Tschechien
9		größere Vogelbrutstätte	Traggestell				
Aktion, Handlung	Umgestaltung, Reform						13
			Hochland in Zentralasien		Spiel-leitung bei Film und TV	Briefver-sand per Computer (engl.)	
Sinnesorgane	Regel, Richt-schnur		Geräte-, Boden-sportler				
Machenschaften, Ränke-spiel					3	Abk.: Deutsches Rotes Kreuz	Erbgut-träger (engl. Abk.)
aner-kennende Worte		4	Haupt-stadt des Irak				
Bitte um Antwort				Insel-euro-päerin			
austra-lischer Lauf-vogel			Kreuz-spinne bei „Bie-ne Maja“		1		s1118-43

MITMACHEN
LOHNT SICH!

„Alpenwelt“-Wochenplaner 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. September 2026. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Vergessen Sie daher nicht, Ihre Adresse anzugeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Diesmal gibt es 4 x den Kalender „Faszination Alpenwelt“ 2027 zu gewinnen: Schneebedeckte Gipfel und grüne Täler, alpine Flora und Fauna, kleine Seen und großer Weitblick – das höchste Gebirge Europas fasziniert mit einer facettenreichen Natur- und Kulturlandschaft. 53 übersichtliche Wochenkalendarien bieten Kreuzworträtsel und Sudokus auf allen Rückseiten.

DAS LÖSUNGSWORT LAUTET:

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



Cover: Ackermann Kunstverlag

„Wir suchen uns Themen, die wichtig sind für Kinder“, beschreiben Mariam Nasser (l.) und Tatjana Melezović ihre Herangehensweise bei der Sprachförderung. Daher geht es heute um Bauernhoftiere.

SPRACHFÖRDERUNG IN DER KITA

Deutschlernen als Abenteuer

Im vergangenen Jahr feierte die Kindertagesstätte „Wirbelwind“ des Münchner Roten Kreuzes in Riem ihr 20-jähriges Bestehen. Schon lange hat ein beträchtlicher Teil der Einwohner des Stadtteils eine Migrationsgeschichte. Entsprechend hoch war der Anteil ihrer Kinder bereits bei der Kita-Eröffnung. Die Flüchtlingsbewegung ab 2015 verstärkte die Tendenz. So hat die Einrichtung viel Erfahrung darin, die Deutschkenntnisse ihrer Schützlinge zu fördern.

Fotos: Stephanie Kern



Abwechslungsreich und spielerisch neue Wörter lernen

Wie verbessert man bei Kindern, die die deutsche Sprache nicht altersgemäß beherrschen, Grammatik und Wortschatz? Das pädagogische Personal der Kindertagesstätte „Wirbelwind“ ist sich einig: Auf keinen Fall mit Frontalunterricht. Spielerisch müsse man die Kleinen mitnehmen. Im großen Raum, den nachmittags die Hortkinder belegen, sitzen an diesem Morgen neben dem Einrichtungsleiter Christoph Scholz drei Mitarbeiterinnen zusammen, um das Vorgehen der Sprachfördereinheiten zu erklären. Mariam Nasser und Tatjana Melezović haben gerade die heutige Lektion abgeschlossen. Etwa acht Kinder sitzen dabei auf einem Spielteppich im Kreis. Sie haben Namen wie Apostolos und Ragheed, Stefanos und Azra, Diego, Matvei, Valeria oder Jannat. Ihre Eltern sind aus Spanien, Frankreich, Italien, Ungarn, Serbien, Bosnien, Griechenland, der Türkei, der Ukraine, Russland, Syrien, Afghanistan, Vietnam, dem nordafrikanischen Raum und vielen weiteren Regionen nach Deutschland eingewandert. Zunächst fällt auf, dass die Kinder weitgehend akzentfrei Deutsch sprechen. Erst beim längeren Zuhören offenbart sich, dass sie den einen oder anderen Artikel falsch benutzen oder ihnen einfache Wörter fehlen, um etwas zu beschreiben.

„Am Anfang“, so erläutert Mariam Nasser ihr Vorgehen, „versuchen wir zu klären, wo jedes Kind sprachlich steht.“ Beim Vorlesen oder Geschichtenerzählen mit vielen Nachfragen schält sich heraus: Manche Kinder sind schon sehr weit, andere benötigen Unterstützung – übrigens immer wieder auch ein Kind aus einer deutschstämmigen Familie, das sprachlich zu Hause nicht optimal gefördert wird. In Bayern ist die Sprachstandserhebung im vorletzten Kindergartenjahr beziehungsweise für Gleichaltrige, die keine Kita besuchen, verpflichtend. Wird ein Förderbedarf erkannt, folgt ein Sprachtest an der Grundschule des jeweiligen Sprengels. Die Kinder, bei denen sich die Defizite bestätigen, werden zur Teilnahme am „Vorkurs Deutsch 240“ verpflichtet – 240 zu leistende Sprachförderstunden. Die Hälfte deckt die Grundschule im Vorschuljahr der Kinder ab. Die übrigen 120 Stunden führt der Kindergarten durch. „Wir füllen die staatlichen Anforderungen mit Leben“, erläutert Christoph Scholz. „Dafür bekommen wir vom Münchner Roten Kreuzes wichtige Anregungen.“



So gestalten die Erzieher die Lektionen abwechslungsreich und immer wieder mit spielerischen Elementen aufgelockert. Heute zum Beispiel ging es um Tiere. „Wir suchen uns Themen, die wichtig sind für Kinder“, sagt Mariam Nasser. Mit ihren Zuhörern ging sie ein Bilderbuch mit Bauernhoftieren durch: Welche Tiere seht ihr? Wie heißt das Kind vom Pferd? Welches Geräusch macht der Hund? Dann lüftete Tatjana Melezović die Wolldecke in der Mitte des Spielteppichs, und zum Vorschein kam ein Tierpuzzle für jedes Kind, das gleich zusammengesetzt werden sollte. Die beiden Erzieherinnen hatten vorher Stofftiere aller abgebildeten Tiere im Außengelände der Kita versteckt, also ging es nun hinaus, und eine wilde Suche begann. Danach sollten die Kinder ihr Tier beschreiben, seine Farbe benennen, die Wörter für Fell, Haut oder Federn lernen und sa-



Jedes Kind setzt ein Puzzle zusammen und erklärt die Besonderheiten seines Tiers.



**Alle Sinne
ansprechen**

gen, was das Tier ausmacht. Stefanos zum Beispiel wusste, dass die Eule, die er hinter einem Busch aufgespürt hatte, nur in der Nacht zu sehen ist. Valeria konnte berichten, dass eine Ente schwimmt. Der Austausch war lebhaft und lehrreich, und am Ende erhielt jedes Kind einen Katzenstempel für seine Mitarbeit. „Der Clou bei der Sprachförderung“, sagt Christoph Scholz, „ist, dass die Kinder Spaß haben. Ohne Spaß lernen sie nicht.“

So lassen sich Mariam Nasser und Tatjana Melezović jede Woche etwas Neues einfallen, um die Aufmerksamkeit der Kinder hochzuhalten. Nicht immer gelingt das. Da legt sich schon mal jemand zum Schlafen auf den Spielteppich oder driftet mit dem Blick in Richtung Fenster ab. Anderen ist nicht zu vermitteln, dass sie sich melden sollen, bevor sie eine Antwort geben. Ihre Power muss einfach raus. Umso mehr Bewegung und Abwechslung bauen die Pädagoginnen ein: Verschiedenfarbige Bälle suchen und so die Farben lernen, mit diesen Farben etwas malen, in der Turnhalle tanzen oder bei der Suche nach fiktiven Dinosauriern herumtoben. „Wir versuchen bei unseren Deutschstunden, alle Sinne anzusprechen“, fasst Ina Sonnenberg, stellvertretende Leitung der Riemer Kita, zusammen. Und Christoph Scholz ergänzt: „Bewegung lenkt nicht ab, sondern regt die Gedanken oft erst richtig an und macht insgesamt aufnahmefähiger.“ „Aber wir dürfen die Lektionen auch nicht überfrachten“, weiß Mariam Nasser. „Wenn wir zu viel hineinpacken oder neue Wörter zu oft wiederholen, steigen uns die Kinder aus beziehungsweise finden es langweilig. Dabei müssen wir auch noch alle Sprachniveaus erreichen.“ Ina Sonnenberg arbeitet gern mit Musik: „Musik ist eine tolle Methode, um Sprachfähigkeiten zu fördern. Beim Trommeln etwa oder mit Lautübungen am Klavier.“ Im Morgenkreis und bei Festen versucht die Kita „Wirbelwind“ daher, möglichst oft gemeinsam zu singen und zu musizieren.

„Bewegung lenkt nicht ab, sondern macht aufnahmefähiger.“

Zudem müssen die Kinder nicht nur Lücken im Deutschen füllen, um sich gut zu integrieren, sondern vielfach auch ein erlebtes Trauma überwinden – gerade Kinder aus Flüchtlingsfamilien. Ina Sonnenberg kann sich an einen Jungen aus Syrien erinnern, der ihr demonstrierte, wie sein Bruder nach einem Angriff mit einem Defibrillationsgerät wiederbelebt worden war. Der Junge selbst hatte Narben von schweren Verletzungen an seinem kleinen Körper. Um herauszufinden, was in den Kindern arbeitet und welche Erlebnisse sie verarbeiten müssen, tauschen sich die Kita-Mitarbeitenden eng mit den Betreuern der Flüchtlingsunterkünfte aus – ebenso wie mit den Eltern. Ist das auf Deutsch nicht möglich, helfen entweder Dolmetscher oder Kollegen aus der Kita, die die Fremdsprache beherrschen und vor allem das Kind gut kennen. „Unser Team ist international aufgestellt“, erläutert Ina Sonnenberg. „Das klappt sehr gut.“

Bei Kindern, die schweren seelischen Ballast mit sich herumtragen, sind Verhaltensauffälligkeiten nicht ungewöhnlich. Dann kümmert sich Kinderpsychologin Alejandra Prida Marcelino, die die Kita einmal in der Woche aufsucht, um die Betroffenen. Welche Traumata und Krisen sind es, die das Fühlen und Verhalten der Kita-Kinder in Riem beeinflussen? „Viele haben Fluchterfahrung oder wohnen in einer Gemeinschaftsunterkunft, wo die Räume und Angebote für Kinder nicht optimal sind“, beschreibt die Psychologin den sozialen Hintergrund ihrer kleinen Klienten. „Auf der Flucht können traumatische Ereignisse passieren, es kommt fast automatisch zur Vernachlässigung von psychologischen Grundbedürfnissen.“ Wenn Menschen Schlimmes erfahren und keine geeignete Unterstützung erhalten, verändern sich manchmal Nervensystem und Gehirn. Eine geringe Frustrationstoleranz und eine schlechtere Selbstregulation – sofern überhaupt altersgemäß schon möglich – sind gegebenenfalls die Folge. Vernachlässigung, so führt Alejandra Prida Marcelino weiter aus, gehe mit Defiziten in der Förderung der Kinder einher, es komme häufig zu Störungen der Entwicklung, ob nun sprachlich oder sozial und



Weiter geht die Deutschlektion im Außengelände:
Die Kinder suchen versteckte Stofftiere und beschreiben sie.



emotional. Die Betroffenen seien auffallend impulsiv, knüpften schlechter Kontakte zu anderen Kindern, entwickelten unter Umständen Bindungsstörungen. Die entstünden, wenn Kindern ein „sicherer Hafen“ fehle, was bei frühen Traumatisierungen häufig auftrete. Diese Kinder benötigten dann deutlich mehr Einzelbegleitung und Förderbedarf in allen Lebensbereichen.

Stellt das Kita-Personal fest, dass ein Kind Schwierigkeiten hat, geht die Information direkt an Alejandra Prida Marcelino. Sie beobachtet es und macht Förderungsvorschläge. „Ich unterstütze die Kolleginnen und Kollegen mit Beratung konkret zu jedem Fall und die Kinder durch Förderseinheiten, die ebenfalls individuell sind, etwa in der Motorik, bezüglich ihrer Frustrationstoleranz und Emotionsdifferenzierung.“ Regelmäßige Treffen mit den Eltern sollen klären, ob weitere Hilfen sinnvoll sind, wie Ergotherapie, Logopädie, Psychotherapie oder gar eine ausführliche psychologische Diagnostik in einem Kinderzentrum.

Im Kita-Alltag helfen klare Strukturen, denn die geben Sicherheit, und enge Beziehungen zu den Pädagoginnen und Pädagogen. Das wäre dann schon einmal der „sichere“ Hafen während des Tages. Den die Eltern aufgrund eigener traumatischer Erfahrungen vielleicht gerade nicht bieten können. Um den Kindern beim Deutschlernen Selbstbewusstsein zu vermitteln, setzen die Erzieher auf korrektes Wiederholen statt Verbessern. „Vor der Gruppe korrigiert zu werden“, so Christoph Scholz, „hat ja auch etwas Bloßstellendes. Kinder verlieren dann schnell die Lust.“ Viele, die die deutsche Sprache nicht beherrschten, sprächen aus Angst vor Fehlern noch weniger, als sie eigentlich könnten. „Daher setzen wir viel auf Sprechen in der Gruppe oder Singen im Chor. Plötzlich trauen sich auch die Schüchternen mitzumachen.“ Ansonsten versuchen die Fachkräfte, die Kinder zum Mitgestalten anzuregen. „Welche Themen sind bei ihnen gerade aktuell?“, führt Ina Sonnenberg aus. „Was beschäftigt sie in ihrem Alltag? Wir fördern die Teilhabe; die Kinder sollen



alles fragen können und das Deutschlernen mitgestalten.“ „Da helfen keine vorgefertigten Konzepte“, sagt Christoph Scholz. „Vieles passiert spontan. Ein Zeppelin fliegt vor dem Fenster vorbei? Darauf müssen wir eingehen. So verknüpfen wir Bekanntes mit Unbekanntem.“

Neben den eigenen umfangreichen Erfahrungen helfen seinen Mitarbeitenden im Umgang mit den Kindern die vielfältigen Fortbildungen, die das Münchner Rote Kreuz anbietet. Wie lebt man in anderen Kulturen? Welche Werte sind dort entscheidend? Auch das Thema „Feinfühligkeit“ ist Teil des Seminarprogramms: die Signale der Kinder richtig deuten, sensibel darauf eingehen. Und natürlich gibt es einiges rund um die Sprachförderung. Erst letzten Freitag hat Mariam Nasser an einer Schulung, bei der es um Lernen mit Spaß ging, teilgenommen. Sie zeigt eine kleine Kiste mit Murmeln, Würfeln, Flaschendeckeln, Schnüren und weiteren Alltagsgegenständen. Diese ins Deutschlernen einzubauen, lockere die Einheit nicht nur auf, sondern fördere die Kinder parallel motorisch. Lächelnd zeigt sie ihre Teilnahmebestätigung und deutet auf den Titel des Seminars: „Abenteuer Sprache“.

Ina Sonnenberg und Christian Scholz wissen: „Bei der Sprachförderung helfen keine vorgefertigten Konzepte. Vieles passiert spontan.“



„Beim Sprechen und Singen in der Gruppe machen auch die Schüchternen mit.“



**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

Sport mit künstlichen Gelenken: *Auf geht's!*

Ein Knieersatz oder eine neue Hüfte bedeuten nicht, dass sportliche Anstrengungen nun tabu sein sollten. Im Gegenteil.



Foto: istock.com/Mikimar

Galt noch vor einiger Zeit der Grundsatz „Mit einem künstlichen Gelenk muss man sich dauerhaft schonen“, so führen der technische Fortschritt und jahrzehntelanger Erkenntnisgewinn mittlerweile zur umgekehrten Herangehensweise: Operierte werden ausdrücklich zu Bewegung ermutigt. Denn moderne Prothesenmaterialien sind äußerst stabil. Nur extrem selten lockert sich ein Implantat nach unsachgemäßer oder übertriebener Bewegung. Auch verkürzt Sport nicht die Lebensdauer eines zeitgemäßen Gelenkersatzes. Gut trainierte Muskeln entlasten ihn, und geeignete Übungen verbessern seine Einheilung nachweislich.

400 000 Menschen pro Jahr erhalten allein in Deutschland eine neue Knie- oder Hüftprothese. Was nach Operation und Rehabilitation wieder möglich ist, hängt stark von der körperlichen Konstitution der Patienten ab, unter anderem davon, welche Sportarten sie bereits vor der OP ausgeübt haben und wie trainiert bestimmte Muskelgruppen sind. Das medizinische Personal kann Empfehlungen geben, was bei Aktivitäten mit hoher körperlicher Belastung zu beachten ist. Sehr umtriebige Sportler sollten bereits vor dem Eingriff das Gespräch mit ihrem Operateur suchen, können doch ein bestimmter Operationszugang und gewisse Prothesenmodelle den Wiedereinstieg in den Sport er-

leichtern. Denn auch mit einem künstlichen Gelenk ist es wichtig, in gesunder Bewegung zu bleiben, um das Körpergewicht besser zu kontrollieren, Muskeln aufzubauen, die Knochendichte zu erhalten, die Immunabwehr zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Die Voraussetzungen für den Wiedereinstieg in den Sport:

- > Keine Schmerzen mehr im Ruhezustand und während der Belastung von Knie oder Hüfte
- > Normales Gehen ohne Hilfen
- > Ein stabiles Gefühl und zuverlässige Muskelkontrolle im operierten Bereich
- > Eine durch ein Röntgenbild bestätigte feste Verankerung des neuen Gelenks

Abhängig von der persönlichen Fitness beginnt der Wiedereinstieg mit unterschiedlichen Sportarten: Zunächst sind erste gelenkschonende Bewegungsabläufe wie Schwimmen oder leichtes Radfahren möglich. Dabei aber nichts überstürzen und die Signale des Körpers ernst nehmen. Etwa ein halbes Jahr nach der OP empfehlen sich – unter therapeutischer Anleitung – kleine Wandertouren auf ebener Strecke und ein zurückhaltendes Krafttraining. Nach einem Jahr können sich geübte Sportler unter Umständen sogar wieder vorsichtig an Sportarten wie Tennis (mit Einschränkungen, siehe rechts) und moderates Skifahren wagen, langfristig sogar gemäßigt joggen. Kampf- oder Sportsportarten mit viel stoßartigem Stop-and-Go sind ungünstig. Als gelenkschonender haben sich fließende Bewegungen erwiesen.



Foto: iStock.com/Pal Rojas

➤ Geeignete Sportarten

Schwimmen

Der Wasserauftrieb reduziert die Belastung auf sämtliche Gelenke. Daher ist diese Sportart auch für übergewichtige Wiedereinsteiger perfekt. Rückenschwimmen und Kraulen lassen sich oft schonender durchführen als Brustschwimmen, denn das kann die Halswirbelsäule belasten. Auch verdrehen Brustschwimmer ihr Kniegelenk, was mit einem Implantat manchmal Beschwerden verursacht.

Wassergymnastik

Unter minimaler Gelenkbelastung trainieren die Teilnehmenden, während sie gegen den Wasserwiderstand arbeiten, Ausdauer, Kraft und Koordination. Bei Bedarf entlastet eine Auftriebsweste die Gelenke zusätzlich.

Radfahren

Da der Großteil des Körpergewichts auf dem Sattel ruht, ist das gleichmäßige Treten (idealerweise in einem niedrigen Gang mit hoher Frequenz) für Knie- und Hüftgelenke ideal. Die Knie sollten dabei allerdings nicht vollständig durchgedrückt sein. Mit einem künstlichen Hüftgelenk nach einer längeren Tour empfehlenswert: die Hüfte durch Stretching ausgiebig dehnen. Wer Probleme mit dem Gleichgewicht hat, trainiert risikoärmer auf dem Ergometer.

Nordic Walking

Durch den Stockeinsatz und den geringeren Schwung belastet Nordic Walking die Kniegelenke deutlich weniger als Joggen. Die gleichmäßigen Bewegungen versorgen die Knorpel mit Blut und Nährstoffen.

➤ Eher ungeeignete Sportarten

Kontakt- und Mannschaftssportarten wie Fußball, Handball, Basketball und Volleyball oder Kampfsport bergen das Risiko, den Operationserfolg zunichtezumachen. Squash mit seinen abrupten Bremsbewegungen und Hanteltraining mit zu hohen Gewichten scheiden ebenfalls aus. Beim Mountainbike-Fahren können starke Stöße und Stürze der Prothese schaden. Zudem sollten Menschen mit einem künstlichen Gelenk das Krafttraining auf einer Vibrationsplatte meiden, weil das mechanische Rütteln zur Lockerung von Teilen des Implantats führen kann.



Foto: iStock.com/Ljupco

Wandern

Gut sitzende Wanderschuhe mit stoßdämpfender Sohle sind ein Muss. Für Knieoperierte empfiehlt sich zudem eine möglichst ebene Route, denn abschüssige Strecken belasten das Gelenk enorm.

Yoga, Tai-Chi, Pilates etc.

Sanfte, ruhige, fließende Bewegungen durchbluten und mobilisieren die Gelenke. Positionen mit extremer Hüftbelastung sollten Hüftoperierte allerdings vermeiden.

Crosstrainer

Die elliptischen Bewegungsabläufe kommen ohne Stöße und hartes Aufprallen der Fersen aus, sind daher ideal für Menschen mit einem künstlichen Gelenk.

Weitere geeignete Sportarten

Rudern, Aerobic (ohne Sprünge), Tanzen (ohne Sprünge), bei sehr geübten Sportlern sogar Langlauf und Alpinski (nicht intensiv und abhängig von der Art des Implantats, der Fahrstrecke und der individuellen Muskelkraft) sowie Tennis (besser auf Sandboden, im Doppel und in zeitlich begrenztem Umfang).

Der Radio- und TV-Moderator Fritz Egner weiß nicht erst seit seiner Krebsdiagnose, wie sehr Musik das Wohlbefinden fördern kann. Gern kam er daher einer Einladung der Krebsberatungsstelle nach, sich mit Teilnehmerinnen der „Singfreuden“ auszutauschen.

Fotos: Jan Greune

„Die Musik war mein Notarztkoffer“

Fritz Egner hat, wie er heute sagen kann, seinen Krebs ohne Probleme hinter sich gebracht. Vor 16 Jahren erhielt er die Diagnose Prostatakrebs. Der Urologe sagte ihm gleich, dass dies keinem Todesurteil gleichkäme. Der Krebs war in einem frühen Stadium entdeckt worden. Fritz Egner hatte Glück: Zwar wurde seine Prostata operativ entfernt, aber eine Strahlen- oder Chemotherapie blieb ihm erspart. Dennoch: „Der Schock der Diagnose saß tief. Auch wenn der Krebs heilbar ist, bleibt er bedrohlich. Diese Krankheit hast du in deinen Gedanken bis zum Ende des Lebens.“

So kann er nachfühlen, was seine heutigen Gesprächspartnerinnen während ihrer Krebserkrankung empfunden haben beziehungsweise immer noch durchmachen. Sylvia F. erzählt ihm von ihrer Diagnose: „Es war nicht klar, ob ich das überlebe.“ 20 Jahre ist das nun her. Vor jeder Untersuchung hat sie seitdem gezittert, immer war da die Angst vor einem Rezidiv. „Aber jeder negative Befund machte mich sicherer; jedes Jahr habe ich ein wenig mehr Vertrauen gewonnen.“ Auch bei Eva K. war der Krebs bereits weit fortgeschritten, als sie davon erfuhr. Das war vor zwei Jahren. Sie tastet sich gerade erst zurück in ein Leben, in dem die Krankheit



Beim Austausch mit den Klientinnen der Krebsberatungsstelle gibt Fritz Egner gern einige Anekdoten aus dem Musikbusiness zum Besten.

nicht ständig im Vordergrund steht. „Musik hat mir während meiner Erkrankung sehr geholfen. Nichts hat so große Auswirkungen wie Musik.“

Fritz Egner ließ in der Öffentlichkeit so gut wie gar nichts über seine Erkrankung verlauten. „Manche wollen drüber reden, andere nicht.“ In seiner kürzlich überarbeiteten Autobiografie „Mein Leben zwischen Rhythm & Blues“ erscheinen lediglich zwei Sätze dazu. Nur in einem Interview äußerte er sich ausführlicher und sagte: „Die Musik war in dieser Zeit mein Notarztkoffer.“ Ein Satz, der bei Monika Neher, einer der beiden Mitarbeiterinnen der Krebsberatungsstelle des Münchner Roten Kreuzes, verfiel. Sie schlug vor, Fritz Egner zu den „Singfreuden“, einem Angebot für Menschen mit einer Krebserkrankung, einzuladen. Seit Monika Neher Kindheit spielt die Musik eine große Rolle in ihrem Leben. Im Studium beschäftigte sie sich mit der therapeutischen Wirkung von Musik und bekam in der Psychiatrie und Sozialpädiatrie Einblicke in den musiktherapeutischen Bereich. „Ich wusste schon immer, wie hilfreich Musik in jeder Lebenslage sein kann.“ Kaum hatte sie vor 16 Jahren in die Krebsberatungsstelle des Münchner Roten Kreuzes gewechselt, rief sie die „Singfreuden“ ins Leben. Musik aktiviert und entspannt gleichzeitig, regt den Stoffwechsel an, lässt den Körper Endorphine ausschütten, kann die Immunabwehr stärken und Schmerzen lindern. Daneben hilft sie den Klienten und Klientinnen, in einer schwierigen Zeit Leichtigkeit und Unbeschwertheit zu finden. Ihre Ängste und der mit der Erkrankung verbundene Stress treten zumindest für ein paar Stunden in den Hintergrund.

Mechthilde L., Teilnehmerin seit den Anfängen, kann das nur bestätigen: „Beim Singen sind wir in einer anderen Welt, konzentrieren uns auf den Takt und unsere Stimmen. Man kann an nichts anderes mehr denken und vergisst die Krankheit. Danach gehe ich beschwingt nach Hause, und es geht mir wieder gut.“ Monika Neher ist bei der Auswahl der Lieder völlig offen, sagt dazu nur: „Es ist meistens etwas Fröhliches.“ Und das kommt an. Christine B., ebenfalls seit Längerem dabei: „Singen



Mechthilde L. (o.) und Susanne R. sind sich einig: „Beim Singen sind wir in einer anderen Welt.“



„Die Treffen machen mir Mut.“

Eva K. bekam ihre Diagnose vor zwei Jahren.

ist gut gegen die innere Anspannung. Es löst etwas in mir.“ „Kein Wunder“, wirft Fritz Egner ein, „Musik besteht aus Schwingungen. Die bringen auch in uns etwas in Bewegung. Man liest öfter, dass man durch Schwingungen heilen kann. Schwingungen sind unser Leben, unser Rhythmus. Der erste Rhythmus, den wir wahrnehmen, noch bevor wir auf die Welt kommen, ist der Herzschlag unserer Mutter. Musikinstrumente spiegeln die Töne.“

Auf diesen Ausflug in die Theorie folgt man ihm gern. Seit Jahrzehnten gilt Fritz Egner als Koryphäe, was die Pop- und Rockmusik der 60er-, 70er- und 80er-Jahre betrifft. Und dies nicht nur bei den Hörern seiner BR-Radioformate „Fritz & Hits“ sowie „Pop nach 8“, welches er von Thomas Gottschalk übernahm. Auch bei den Stars der Musikszene hatte sich schnell herumgesprochen, dass sie bei diesem Moderator mit anspruchsvollen und ausgefallenen Fragen zu ihrem Werk rechnen können. Entsprechend gern kamen sie zu ihm ins Studio beziehungsweise luden ihn zu Interviews vor oder nach ihren Konzerten ein. So fand sich Fritz Egner face to face mit James Brown, Tom Jones, Tina Turner, Bob Marley, Diana Ross, Prince, Lionel Richie, den Bee Gees, Michael Jackson, Madonna und zahlreichen weiteren Größen des Musikgeschäfts wieder. Stevie Wonder legte sich im Taxi an seiner Schulter schlafen, auf dem Weg zu Mick Jagger blieb der Moderator stundenlang im Hotellift stecken, wurde danach aber trotzdem freundlich empfangen, mit der Mutter von Muhammad Ali tanzte er in Münchner Diskotheken so lange durch die Nacht, bis der Sohn himself im Club auftauchte, um nach dem Rechten zu sehen, und vor guten zwei Jahren wurde er nach dem Tod Frank Farians von dessen Angehörigen gebeten, die Trauerfeier zu moderieren. Gern dauerte ein Egner-Interview zum Missfallen der vielen Assistenten und Manager deutlich länger als von diesen vorher in Aussicht gestellt – weil die Stars sich wohlfühlten,



Christine B. (l.) ist schon viele Jahre Teilnehmerin der „Singfreuden“, ebenso wie Sylvia F. (r.), die ihre Krebsdiagnose vor 20 Jahren bekam.



ihrem Gesprächspartner vertrauten und ins Plaudern kamen. Entsprechend viele Hintergrund-Stories sammelte er an und präsentierte seine Sendungen bald mit dem Vorsatz: „Keine Scheu vor sperrigen Songs. Ich erzähle einfach eine schöne Geschichte drumherum, dann nehmen die Hörer auch mal einen Titel mit, der vielleicht nicht mitten ins Herz geht.“

Dabei hatte Fritz Egner die beste Voraussetzung, um intensiv ins Musikthema einzusteigen, schon in frühen Jahren nachhaltig boykottiert, nämlich selbst ein Instrument zu spielen: „Meine Mutter hatte mir Klavierstunden verordnet. Aber die Lehrerin zwang mir Stücke auf, die mir nicht gefielen.“ Schon damals war der kleine Fritz ein Fan der Rock- und Popmusik. So schwänzte er die Stunden irgendwann und investierte das von der Mutter mitgegebene Geld für die Klavierlehrerin lieber in Schallplatten. Zu Hause erklärte er, die seien ihm geschenkt worden. Ein Jahr kam er damit durch, bis der Schwindel durch ein unvorhergesehenes Aufeinandertreffen der beiden Frauen ein für ihn äußerst unerfreuliches Ende fand. „Nein, ich war kein braver Fritz“, kommentiert er seine Geschichte schmunzelnd. „Ich hatte viel Blödsinn im Kopf.“ Er war erst 24, als seine Mutter an Brustkrebs verstarb. „Das Krebsthema begleitet mich. Bis heute ist der frühe Tod meiner Mutter unverdaut. Eigentlich soll man ja nichts verdrängen. Da war die Musik immer ein guter Fluchtpunkt – in allen schwierigen Momenten meines Lebens. Mal was Fröhliches, mal was Getragenes, viel lebensbejahende und Hoffnung machende Musik der amerikanischen Bürgerrechtsbewegung.“ Er habe die Musik an sich herangelassen „wie einen Sonnenstrahl“. Das sei in Zeiten, in der er sich mit Problemen allein gelassen fühlte, sehr wichtig gewesen.



Monika Neher (l.) und Karla Wagner, die beiden Mitarbeiterinnen der Krebsberatungsstelle, betreuen verschiedene Gruppenangebote. Monika Neher leitet u. a. die „Singfreuden“ und Karla Wagner den Kurs „Entdecke die Kraft in dir“.

Die Frauen, die heute im Gruppenraum der Krebsberatungsstelle sitzen, haben sich dafür entschieden, den Austausch mit anderen Betroffenen zu suchen. Sie sind froh über die gemeinsamen Aktivitäten, intensive Gespräche, die Erfahrungen weiterer Teilnehmender, hilfreiche Empfehlungen. „Man trifft hier immer nette Menschen“, findet Susanne R. „Und man muss nichts erklären“, hat Christine B. erfahren. „Die anderen wissen, wie es einem geht. Man kann, muss aber nicht über die Krankheit reden.“ „Ich musste mich überwinden, mich mit dem Krebs auseinanderzusetzen“, erinnert sich Fritz Egner. „Aber dann wuchs ich über mich hinaus und wollte die Erkrankung unbedingt überstehen.“

➤ Musikgeschichte mit Leidenschaft

Die Größten der Rock-, Soul- und R&B-Szene gaben Fritz Egner ein Interview. Was er außerdem mit ihnen erlebte, erzählt der Moderator in seiner Autobiografie „Mein Leben zwischen Rhythm & Blues“, einer mitreißenden Reise durch fünf Jahrzehnte gelebter Musikgeschichte.



Cover: Plassen



Die Krebsberatungsstelle des Münchner Roten Kreuzes ist seit über 40 Jahren – ergänzend zur medizinischen Nachsorge – ein Anlaufpunkt für Betroffene, ihre Angehörigen und Freunde. Sie erhalten hier Beratung und Information mit sozialrechtlichen Inhalten sowie psychosoziale Begleitung in Einzelgesprächen und verschiedene Gruppenangebote. Neben Kursen zur Stärkung der Selbstheilungskräfte, Stadtwanderungen im MVV-Bereich, dem Kontaktcafé und einer Kreativ-Werkstatt treffen sich einmal monatlich die angeleiteten Selbsthilfegruppen für Menschen mit Lungenkrebs, für Frauen mit Unterleibskrebs, für Menschen mit Magen- bzw. Darmkrebs und für Menschen mit Hautkrebs. Regelmäßig lädt die Krebsberatungsstelle zu Ausflügen und einmal im Jahr zu einem „Wohlfühltag“ ein. Zusätzlich sollen die „Singfreuden“ mit Musik „das Wohlbefinden steigern“.

„Die Treffen machen mir Mut“, konstatiert Eva K. „Bei den meisten hier ist der Krebs bereits fortgeschritten. Aber alle sind so positiv.“ „Krebs ist immer noch eine sensible Diagnose“, schildert Fritz Egner seine Sicht auf das Thema. „Ich habe die Musik über die Jahrzehnte meines Berufs mit Millionen Menschen teilen dürfen. Vielleicht konnte ich damit auch den einen oder anderen Krebspatienten ein wenig aufmuntern. Mir das vorzustellen, empfinde ich als großes Privileg.“



„Que sera“ singt die Gruppe zum Abschluss des Gesprächs – nur eines der Lieder aus dem reichhaltigen Repertoire der „Singfreuden“.

**Was tun, wenn ein fremder Hund –
womöglich ohne Besitzer in Sicht –
entgegenkommt?**

Schnüffelt der Hund beim Laufen am Gebüsch oder ist er anderweitig beschäftigt, hat er offenbar kein Interesse am Menschen. Wer in dem herannahenden Tier dennoch eine Bedrohung sieht, fühlt sich mit einem Baum, einem Zaun oder einer Wand im Rücken vielleicht sicherer. Auf jeden Fall sollte man versuchen, ruhig zu bleiben, und nicht weglaufen, denn das könnte der Hund als Beginn eines spannenden Spiels ansehen.

**Direkt auf den Hund zugehen
und ihm streng in die Augen blicken?**

Auf keinen Fall. Höfliche Hunde nähern sich auch untereinander meist nicht in direkter Linie, sondern im Bogen. Frontal angestarrt zu werden, könnten sie missverstehen.

**Woran erkennt man,
dass ein Hund angespannt ist?**

Steife und staksige Bewegungen und ein direktes Starren deuten auf Nervosität beim Tier hin. Weiche, schwungvolle Bewegungen dagegen signalisieren, dass der Vierbeiner entspannt ist. Im ersten Fall sollte man eher über das Tier hinwegsehen. Nicht schreien oder panisch werden – in der Regel reagiert bei lockerem Blickkontakt kein Hund aggressiv.

**Und wenn sich der Hund für einen
Stock oder eine Breze interessiert, die
man in der Hand hält?**

Wer das neugierige Schnüffeln nicht aushält, kann den Gegenstand einfach fallen lassen. Der Hund wird sich dann weiter um den Stock oder das Backwerk kümmern und den Menschen vernachlässigen.

**Wie schützt man sich vor einem
allzu aufdringlichen Vierbeiner?**

Schnüffelt der Hund am Hosenbein oder springt gar hoch, kann man sich zumindest wegrehen. Das Tier im Rücken zu haben, ist immer noch besser, als ihm das Gesicht zuzuwenden. Dies signalisiert übrigens auch dem Hundehalter, wie viel Angst sein Tier auslösen kann. Vor allem, wenn sich ein Kind auf Augenhöhe mit dem Hund befindet. Manchmal reicht es auch, „den Baum zu machen“: einfach unbeweglich stehen bleiben und extrem langweilig sein. In der Regel verliert der Hund dann das Interesse. Das kann man auch Kindern beibringen. Eltern schützen ihr Kind, indem sie es – mit dem Rücken des Kindes zum Hund, sein Gesicht am eigenen Bauch – schützend umarmen.

Foto: iStock.com/amandafoundation.org

Auf fremde Hunde richtig reagieren

Nicht jeder ist begeistert, wenn sich ein Hund nähert. Wie man sich am besten verhält und im Extremfall vor zu viel Aufdringlichkeit schützt, erklären die Ausbilderinnen der Therapiebegleithunde-Arbeit des Bayerischen Roten Kreuzes.

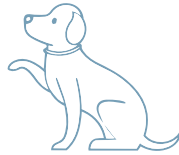


➤ Hundesprache auf einen Blick

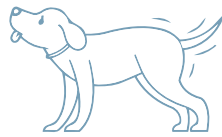
Illustrationen: KI-bearbeitet nach Vorlage von iStock.com/MuchMedia



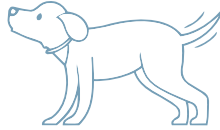
unsicher



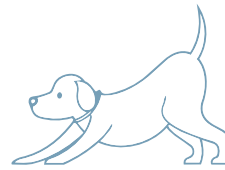
aufmerksam



entspannt



erwartungsvoll



Spiauaufforderung



neugierig



vertrauensvoll



bettelnd

Wirft ein allzu ungestümer Hund ein Kind um, hat sich die „Igelhaltung“ bewährt: im Liegen die Hände in den Nacken nehmen, den Rücken rund machen, den Kopf zur Brust beugen und sich zum Boden drehen. Das kann man einem Kind im Vorfeld vermitteln.

Aber auch unerschrockenen Kindern sollte man eine natürliche Scheu nicht vollkommen abtrainieren. Nicht jeder Hund ist unkompliziert und an Kinder gewöhnt.

Ein Stöckchen werfen, das der Hund einem vor die Füße legt?

Bei Hunden, die man nicht kennt, sollte man die Aufforderung lieber ignorieren. Denn hat der Hund damit bei fremden Menschen Erfolg, erlernt er schnell störende Verhaltensmuster. Im Falle großer Unsicherheit kann man sich wegdrehen und dem Tier die kalte Schulter zeigen. So sollte der Hund schnell das Interesse verlieren.

Was können Jogger oder Radler tun, wenn ein Hund sie verfolgt?

Das Tempo drosseln, vom Rad absteigen. Sonst wird schnell ein Hetzspiel daraus.

Wie baut man am besten Kontakt zu einem Hund auf?

Einen fremden Hund nicht einfach streicheln, sondern erst den Besitzer fragen.

Hunde mögen es meist nicht, wenn sich die menschliche Hand von oben nähert. Sie möchten sie zuerst beschnüffeln, um möglichst viele Infos abzurufen. Dafür den Arm locker nach unten halten, sodass der Hund sich auf eigene Initiative nähern kann. Auch dann nicht mit dem Oberkopf beginnen, sondern lieber die Halsseite und die Schulterpartie streicheln.

➤ So führen Sie als Hundehalter rücksichtsvoll

-> Auch wenn Sie mit Ihrem Tier eine Hundeschule besucht haben, können später Situationen auftreten, die Sie dort nicht trainieren konnten: Ein Kind fällt mit Gepolter vom Fahrrad und beginnt zu schreien, eine Katze oder ein Eichhörnchen kreuzt den Weg, ... Ihren Hund sollten Sie in jeder Situation unter Kontrolle haben.
-> In Momenten, in denen man keine Kontrolle ausüben kann (weil man zum Beispiel aufs Handy guckt oder das Tier zu weit vorläuft), den Hund zumindest an einer Schleppleine laufen lassen.
-> Wenn Engstellen, Kinder, Jogger oder Radfahrer in Sicht kommen, das Tier zurückrufen und an die Seite nehmen.
-> Interessiert sich Ihr Hund für einen Menschen, dem offenbar nicht an einer näheren Begegnung gelegen ist, rufen Sie ihn nachdrücklich und holen ihn notfalls ab. Nur rufen und zusehen, wie das Tier nicht reagiert, reicht nicht.
-> Hunde mit dunklem Fell lösen bei manchen Menschen mehr Unbehagen aus als helle, weil man die Mimik in einem dunklen Gesicht schlechter erkennen kann. Besitzer eines dunklen, großen Hundes sollten daher noch rücksichtsvoller vorgehen.
-> Nicht alle verstehen Ihr Tier so gut wie Sie. Seine Verhaltensweisen wirken auf andere oft nicht so, wie Sie denken. Es gibt Studien, in denen Menschen ohne Hundeerfahrung anhand von Fotos die Mimik der Tiere deuten sollten. Sie lagen größtenteils falsch.
-> Selbst wenn Fremde aufgeschlossen Ihrem Hund gegenüber wirken: Der Hund sollte nicht eigenständig entscheiden, zu wem er Kontakt aufnimmt. Sprechen Sie die Leute kurz an und erlauben Sie Ihrem Vierbeiner gegebenenfalls erst dann, dorthin zu laufen.

Wir sind für Sie da!

BRK-Kreisverband München

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

<https://www.facebook.com/roteskreuzmuc>
<https://www.linkedin.com/company/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

o 89/23 73-0

MITGLIEDERSERVICE

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

ERSTE-HILFE-KURSE

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

STIFTUNGEN, TESTAMENTSPENDEN, UNTERNEHMENSKOOPERATIONEN

Anna Mixa | o 89/23 73-2 10

SENIOREN- UND PFLEGEHEIME

In der City:

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

In Grünwald:

Haus Römerschanz, Dr.-Max-Str. 3
Alicja Balas | o 89/64 18 27-0

THERAPEUTISCHE EINRICHTUNGEN

Tagesklinik Süd für Psychiatrie und Psychotherapie

Perchtinger Str. 5
Dr. Stephan Mirisch | o 89/23 73-5 80

ALTEN- UND SERVICE-ZENTREN (ASZ)

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

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

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

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

ASZ Maxvorstadt, Gabelsbergerstr. 55a
Manfred Karger | o 89/4 11 18 44-0

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

ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10
Johannes Sommer | o 89/4 14 24 39 60

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

WEITERE ANGEBOTE FÜR SENIOREN

Offene Altenhilfe Harthof

Rose-Pichler-Weg 38
Svetlana Latusek | o 89/3 16 49 24

Nachbarschaftshilfe Grünwald e.V.

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

ESSEN AUF RÄDERN

Magnus Gernemann | o 89/23 73-1 40

HAUSNOTRUF/PFLEGENOTRUF

Hausnotruf-Team | o 89/23 73-2 75
Pflegenotruf-Team | o 89/23 73-3 33

FAMILIENTREFF NEUE ZIEGELEI

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

NACHBARSCHAFTSTREFF NEUE ZIEGELEI

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

KULTURZENTRUM NEUE ZIEGELEI

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

BERATUNG UND BETREUUNG

Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige

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

Schuldnerberatung

Christian Floß | o 89/23 73-2 64

Kleiderkammer Solln

Drygalskiallee 118 | o 89/75 96 83 14
Kleiderannahme und -abgabe:
Sa 10.30–13.30 Uhr und am 1. und 3. Mittwoch im Monat 16–19 Uhr

Aidsberatung und -prävention

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

Krebsberatung

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

Krankenhaus-Besuchsdienst

Judith Lutz | o 89/23 73-4 72

Migrationsdienst

Goethestr. 53 | o 89/23 73 74 20, -22, -23
- *Migrationsberatung für Erwachsene:*
Fardeen Noori, Habibullah Hamdard,
Elma Hasanic
Perchtinger Str. 5 | o 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 | o 1 52/40 77 85 36

Refugio

Beratungs- und Behandlungszentrum für Flüchtlinge und Folteropfer:
Rosenheimer Str. 38 | o 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. o 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
Viktoria Mertens | o 89/30 90 52 75 20

Kindergarten und -krippe Berg am Laim

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

Kindergarten, -krippe und -hort Riem

Stockholmstr. 5
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

Berufsbezogene Jugendhilfe:

Azubine plus und Berufsstarterin plus

Thalkirchner Str. 106
Margaret Jorunn Kirchner | o 89/8 90 83 60-18

ROTKREUZ-BETRIEBE

Flohmarkt

o 89/23 73-2 51 | flohmarkt@brk-muenchen.de

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

Norbert Korbmann, 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
- 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 60/3 87 57 93

Der Herbst ist da!

Und schon sind diese vier Damen bei ihrem Stadtbummel in einen ordentlichen Platzregen gekommen.

Auf dem rechten Bild haben sich allerdings einige Fehler eingeschlichen. Wie viele findest du?



**MACH
MIT**

BEIM PREISRÄTSEL

Sende uns deine Lösungszahl, und mit etwas Glück gewinnst du eine von vier „**Intelligenten Kneten Gekko**“. Sie ändert die Farbe bei Wärme, dehnt sich wie Kaugummi, springt wie ein Ball, zerfließt wie Brei und lässt sich wie Papier zerreißen.



Abb.: TrendBuzz GmbH

**DIE
LÖSUNGZAH
LAUTET:**

1

Unser Briefkasten: BRK-Kreisverband München, Mitgliederservice, Perchtinger Str. 5, 81379 München

Fax: 0 89/23 73-4 42 22, mib-raetsel@brk-muenchen.de

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Einsendeschluss ist der 30.9.2026. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Gewinner aus Heft 2/26

Über unsere Fitnessbänder freuten sich:

U. Cieslinski, G. Kaneberg, A. Müller-Kistler, G. Schafnitzel, H. Schmalfuß.

Lösung: ZENTRUM FUER SOZIALES UND KULTUR

Die Gewinner der Ferien-Rätselblocks:

N. Büchner, D. Inmann-Garcia, V. Liepert, M. Paulus, K. Waldau. **Lösung: SOMMER**

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. 089/95 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



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:



LOGO OBJECT



Thieme DokuFORM

ADAC

Anzeige



BAVARIA Treppenlift

Markentreppenlifte zum günstigen Preis

- ab 0 € bei Pflegegrad 1
- passt praktisch überall

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

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

**BEWÄHRT
ZUVERLÄSSIG
SICHER**

Kostenfrei anrufen: 08 00 / 58 88 654

Bavaria Treppenlift

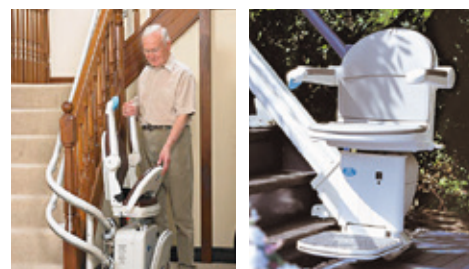
(ik) – Kompetenz, langjährige Erfahrung, freundlicher Service und Flexibilität sind die Stärken von Bavaria Treppenlift.

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

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

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

Sicherheitseigenschaften wie automatischer Sensor-Stopp, Dreh- und Klappsitz, selbsttätiger 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

Bavaria Treppenlift, Sämannstraße 18a, 82166 Gräfelfing, www.bavaria-treppenlift.de