

September 2019

Das Magazin des Münchner Roten Kreuzes

menschen

im Blickpunkt



Sicher im Leben

Ein Selbstbehauptungstraining macht Vorschulkinder stark.

Abschied und Neubeginn: Wie gehen wir mit Lebensumbrüchen um?

Nena: Im Gespräch mit dem Tollwood-Sanitätsdienst

Ernährung für Senioren: Auch im Alter mit allen Nährstoffen versorgt

Klug vorsorgen!



Experten geben Rat.

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

Termine:

Donnerstag, 14. November 2019, 15 bis 17 Uhr

Kluge Vorsorge durch Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Donnerstag, 21. November 2019, 15 bis 17 Uhr

Testament – auf Nummer sicher auch beim letzten Willen

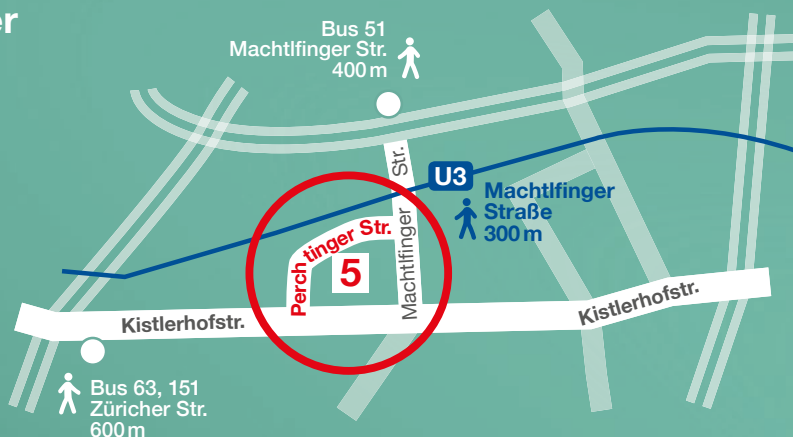
Donnerstag, 28. November 2019, 15 bis 17 Uhr

Mietrecht für Mieter und Vermieter

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**
Kreisverband München



18

Foto: Sascha Klettsch

Abschied und Neubeginn: Wie gehen wir mit Lebensumbrüchen konstruktiv um?



26

Foto: Gabor Geissler

Nena und der Tollwood-Sanitätsdienst: Vor ihrem Auftritt traf die Sängerin zwei Rotkreuz-Helfer.



30

Foto: iStock.com/Neydstock

Umweltschutz: Wir geben Tipps, die Sie vielleicht noch nicht kennen.

AKTUELL

- 04** Nachrichten aus dem Kreisverband
- 08** Was machen wir mit Ihrem Geld?
Mittelherkunft und -verwendung 2018
- 15** Rotkreuz-Doppeljubiläum

REPORT

- 10** Klein, aber sicher im Leben
Ein Selbstbehauptungstraining für Vorschulkinder
- 18** Auf zu neuen Ufern!
Der Umgang mit Lebensumbrüchen
- 26** „Ihr seid einfach tolle Leute!“
Die Sängerin Nena weiß die Kompetenz der Sanitäter seit 40 Jahren zu schätzen.

RÄTSEL

- 14** „Oans, zwoa, g'suffa!“
Wie gut kennen Sie unsere Bräus?
- 17** Kreuzworträtsel
- 34** Die Seite für Kids mit Grips

SPEKTRUM

- 16** Da sein, Geborgenheit vermitteln
Eine Wasserwacht-Helferin leistete die psychosoziale Betreuung der Familie eines ertrunkenen Badegastes.

GESUNDHEIT

- 24** Wie macht das Essen wieder Spaß?
Wenn Senioren der Appetit fehlt.

LEBENSHILFE

- 30** Da geht noch mehr!
Tipps zur Schonung der Umwelt

SERVICE

- 32** Hilfe auf einen Blick
- 34** Impressum



Foto: Sascha Klettsch

10

Titelthema: Starke Kinder



Wem „gefällt“ ein Video, das einen Sterbenden zeigt?

An einem Wochenende Anfang Juli geriet ein Badender im Lußsee in ernsthafte Schwierigkeiten und musste von der Wasserwacht wiederbelebt werden. Seine Frau und seine achtjährige Tochter standen hilflos daneben. Auf Seite 16 beschreiben wir, wie eine speziell ausgebildete Wasserwacht-Helferin die Angehörigen psychologisch betreute.

Ich greife diesen Einsatz heraus, weil unsere Rettungskräfte wieder einmal konstatierten, wie Umstehende das Drama hemmungslos zur Selbstdarstellung im Internet nutzten. Nicht nur, dass Gaffer unseren Helfern im Weg standen – viele davon hatten keine Skrupel, die Hilfsmaßnahmen und die bangende Familie aus nächster Nähe zu filmen. Wegen der besseren Sicht umliefen Badegäste sogar die an der Wasserkante arbeitenden Helfer und wateten mit ihren Handys ins Wasser direkt neben den leblosen Patienten. Die hinzugerufene Polizei wurde sofort aktiv, sodass die dreitesten Schaulustigen hoffentlich zur Rechenschaft gezogen werden.

Unsere Einsatzkräfte im Rettungsdienst berichten von ähnlichen Behinderungen, vor allem bei Verkehrsunfällen. „Gaffen“

gilt als Ordnungswidrigkeit und kann nach dem Bußgeldkatalog mit Geldstrafen zwischen 20 und 1000 Euro verfolgt werden. Strafbar machen sich allzu Schaulustige, wenn sie ihre zumutbare Pflicht der Ersten Hilfe unterlassen und/oder eine Bildaufnahme herstellen oder übertragen, die die Hilflosigkeit einer anderen Person zur Schau stellt. In diesen Fällen sind sogar Freiheitsstrafen möglich.

Es bleiben zahlreiche Fragen: Warum erachten so viele Menschen ihre Sensationsgier für wichtiger als die Intimsphäre eines Patienten? Warum ruft eine schwere Verletzung oder gar der Tod keine Pietät, warum rufen verzweifelte Angehörige keine Anteilnahme mehr hervor? Warum versuchen so viele Unbeteiligte nicht erst einmal, die Helfer zu unterstützen, statt Likes in den sozialen Medien zu sammeln? Und vor allem: Wem um Himmels Willen „gefällt“ ein solches Video?

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

3 FRAGEN



Foto: Privat

Christina Huber, 18, war Mitorganisatorin der diesjährigen Jugendrotkreuz-Reise ins norditalienische Solferino, wo die Rotkreuz-Bewegung ihren Anfang nahm.

„Eine bedeutende Bewegung“

Frau Huber, welchen Hintergrund hat die jährliche Reise?

In Solferino fand im Rahmen der italienischen Unabhängigkeitsbestrebungen im Jahr 1859 eine verheerende Schlacht statt. Am Ende übersäten Tausende Tote und Verletzte den Ort des Geschehens. Der Schweizer Geschäftsmann Henry Dunant wurde zufällig Zeuge der Situation und organisierte unter den Bewohnern der umliegenden Dörfer spontan medizinische Hilfe. An diese Geburtsstunde des Roten Kreuzes wollen wir mit unseren Touren erinnern.

Was umfasst das Reiseprogramm?

Es ist eine Mischung aus Freizeit und Bildungsreise. Zum Beispiel kann man in einem Museum die damalige medizinische Versorgung nachvollziehen. Höhepunkt ist der alljährliche feierliche Fackelzug, mit dem Tausende Teilnehmer den Weg der Verletzten von Solferino in den Nachbarort Castiglione ablaufen.

Welche Eindrücke haben die JRK-Teilnehmer mitgenommen?

Der Fackelzug führt über hügeliges Gelände. Man blickt auf die endlose Menschenmasse, und es wird einem bewusst, wie groß die Rotkreuz-Bewegung ist. Beim Austausch mit den internationalen Teilnehmern tritt hervor, dass wir weltumspannend arbeiten. Mitzulaufen, in der Dämmerung die Lichter zu sehen und sich als Teil einer solch bedeutenden Einheit zu erkennen, das ist einfach wunderschön!

Rotes Kreuz simuliert Massenpanik in der Allianz-Arena



Fotos: Heidi Röder/BRK



Damit im Ernstfall jeder Handgriff sitzt und die Kommunikation mit den anderen beteiligten Hilfsorganisationen reibungslos funktioniert, organisiert das Münchner Rote Kreuz regelmäßige Großübungen.

Fans zünden in einem Fanblock im oberen Rang der Münchner Allianz-Arena selbst gebaute Pyrotechnik. Nach den Explosionen sind mehr als 130 Menschen teils schwer verletzt und müssen umgehend versorgt werden. Dieses Szenario hat das Münchner Rote Kreuz gemeinsam mit weiteren Hilfs- und Rettungsorganisationen am 2. Juni in der Allianz-Arena nachgestellt.

Ziel der Übung war es, die Zusammenarbeit des Sanitätsdienstes, der Rettungsdienste sowie weiterer Kräfte zu trainieren, die bei solch einem Notfall alarmiert werden. 800 ehrenamtliche Stunden investierte das Rotkreuz-Team in die Vorbereitung. Ebenfalls beteiligt waren der Arbeiter-Samariter-Bund, die Johanniter-Unfall-Hilfe, der Malteser Hilfsdienst, die Freiwillige Feuerwehr München, das Technische Hilfswerk sowie MKT Krankentransport und Aicher Ambulanz.

Nach der simulierten Explosion verschafften sich die Helfer des Sanitätsdienstes zunächst einen Überblick, wer wie schwer „verletzt“ war. Sie retteten entsprechend geschminkte Mimen aus dem oberen Rang und bildeten vor dem Fanblock eine Patientenablage. Dort begannen Sanitäter und Ärzte, die Verletzten zu versorgen und zu betreuen. Zugleich wurde die Leitstelle informiert. Diese beorderte weitere Kräfte ins Stadion. Auch den Abtransport der vielen verletzten Patienten von einem Übergabepunkt in der Arena simulierten die Helfer. Als „Krankenhaus“ diente das Rotkreuz-Haus in Oberschleißheim. Die Schnelleinsatzgruppen Betreuung und Psychosoziale Notfallversorgung kümmerten sich parallel um die unverletzten Betroffenen.

„Trotz der großen Zahl der fiktiven Verletzten haben die Helfer alle Patienten und Betroffenen adäquat und schnellstmöglich versorgt“, bilanziert Dr. Frithjof Wagner, Chefarzt des Münchner Roten Kreuzes und bei der Übung Leitender Notarzt. 220 Helfer kamen zum Einsatz, mehr als 130 Mimen boten ein äußerst realitätsnahes Szenario. Rund 50 Beobachter unterstützten die Übungsleitung dabei, Erkenntnisse für die Auswertung zu sammeln und auf die Sicherheit aller Beteiligten zu achten. Die Schnelleinsatzgruppe Verpflegung des Münchner Roten Kreuzes versorgte alle Teilnehmer mit Essen und Getränken.

Fachtagung „Führen von Einsatzkräften“

„Gemeinsam zum Erfolg: Wenn es allein nicht mehr weitergeht“ heißt das Thema der 21. Münchner Fachtagung, zu der das Rote Kreuz am 9. November ins Klinikum Großhadern einlädt. Denn der Bevölkerungsschutz ist geprägt von Einsätzen, die das professionelle Zusammenwirken verschiedener Fachbereiche erfordern. Ob bei gefährlichen Situationen für die Einsatzkräfte, Großveranstaltungen, besonders Hilfsbedürftigen, internationaler Zusammenarbeit oder Spezialfähigkeiten im Gelände, auf dem Wasser, in Trümmern oder bei der Personensuche: Gemeinsam geht es leichter!

Die Organisatoren haben wieder hochkarätige Referenten gewinnen können, die sich unter anderem mit dem neuen Zentrum für besondere Einsatzlagen, den aktuellen Planungen für die Fußball-EM 2020 in Deutschland und dem Demenzlotsenprojekt in Biberach beschäftigen. Rückblicke auf besondere Einsätze sind zu den Themen Stromausfall in Berlin-Köpenick, der Schneekatastrophe in Bayern, einem Schulbusunfall in Ammerndorf und der Wohnhauser Explosion in Rettenbach geplant.



Die Fachtagung des Münchner Roten Kreuzes vermittelt Führungskräften neueste einsatzrelevante Erkenntnisse.

Foto: Marion Vogel

40 Jahre ASZ in München

Als „Wegbegleiter im Alter“ wurden die Alten- und Service-Zentren (ASZ) 1979 in München konzipiert – eine Idee, die bald einen wichtigen Pfeiler der Sozialarbeit in der Landeshauptstadt bilden sollte. Hauptziele waren und sind, die Senioren im Stadtviertel insoweit zu unterstützen, dass sie möglichst lange selbstständig in ihrer häuslichen Umgebung leben können und dabei nicht vereinsamen.

Mehr als 30 ASZ stehen den älteren Münchnern mittlerweile offen, sieben davon betreibt das Rote Kreuz. Sozialpädagogische Fachkräfte beraten, organisieren Hilfen, koordinieren Dienste der häuslichen Versorgung und stellen selbst entsprechende Leistungen zur Verfügung – etwa einen Mittagstisch und Betreuungsangebote für Menschen mit psychischen Veränderungen oder Demenzerkrankungen. Ein breites Angebot an Gruppen und Kursen sowie Informations- und Begegnungsveranstaltungen ermöglicht den Besuchern, soziale Kontakte aufzubauen und zu pflegen.



Zum 40-jährigen Jubiläum im Oktober hat sich nun jedes ASZ ganz besondere Veranstaltungen ausgedacht. Interessenten aus dem Stadtteil sind herzlich willkommen. Gern informieren die jeweiligen Einrichtungen über ihre Angebote.

Die meisten Besucher finden über das Aktivitätenangebot in ein ASZ, wo sie dann neue Kontakte knüpfen.

Fotos: Marion Vogel

LEUTE



Foto: privat

Michael Schönberger

Der 46-jährige leitet die neue Abteilung Entwicklung, Projekte und Förderer. Dort ist er u. a. für die Entwicklung neuer Geschäftsfelder zuständig. Davor hat er bei einem IT-Konzern Kundenprojekte in den USA, Asien und Europa umgesetzt. Er engagiert sich seit 30 Jahren ehrenamtlich für das Münchner Rote Kreuz, ist als stellvertretender Kreisbereitschaftsleiter sowie als Leiter der Bereitschaft Zentral 1 aktiv und war Mitglied des Vorstands.



Foto: Sammy Minkoff

Rudi Cermak

Der BRK-Katastrophenschutzbeauftragte nahm am 15. Juli die Bayerische Staatsmedaille „Stern der Sicherheit“ aus den Händen von Innenminister Joachim Herrmann entgegen. Seit mehr als 40 Jahren verschreibt er sich der Sicherheit und Hilfeleistung, war z. B. in der Rettungsleitstelle München tätig. In der Landesgeschäftsstelle koordinierte und leitete er Großeinsätze wie die Fußball-WM und den Papstbesuch 2006 oder das Hochwasser 2013 in Deggendorf.



Foto: Privat

Julia Hiebl

Seit 1. Juli leitet die 28-jährige Erzieherin und studierte Kindheitspädagogin die Kinderkrippe Isoldenhof. In sechs Gruppen betreuen hier 16 Pädagoginnen 72 Kleinkinder. Julia Hiebl ist wichtig, „dass Kinder, Eltern und Mitarbeiter wissen, dass meine Tür immer offen steht. Die Kinder sollen die Möglichkeit haben, mitzubestimmen und selbstwirksam Entscheidungen zu treffen.“

NOTIZEN

B2Run

Am 16. Juli erwartete den Sanitätsdienst mit dem Münchner Firmenlauf wieder ein personalintensiver Einsatz: Fünf Ärzte und rund 100 Helfer standen im Olympiapark mit 18 Fahrzeugen an unterschiedlichen Stützpunkten bereit, um die 30 000 Läufer im Ernstfall medizinisch zu versorgen.



Foto: B2Run

Sommernachtstraum

Bei herrlichstem Wetter genossen 33 000 Besucher am 20. Juli verschiedene Live-Acts und das legendäre Feuerwerk im Olympiapark. 45 Einsatzkräfte des Münchner Roten Kreuzes begleiteten die Veranstaltung.

impark-Festival

Mit einem umfassenden Erlebnissprogramm feierte das Sommerfestival „impark“ vom 25. Juli bis 18. August auf dem Olympiagelände seine 38. Auflage. Die Sanitäter versorgten hauptsächlich kleinere Blessuren und hitzebedingte Erkrankungen.

Audi Cup

Das Fußballturnier in der Allianz-Arena hielt die Helfer des Münchner Roten Kreuzes am 30. und 31. Juli auf Trab. Zwei Spiele pro Tag, die jeweils kurz nacheinander stattfanden, erforderten eine doppelte Schichtbesetzung. Täglich waren 80 Helfer im Einsatz, die insgesamt 70 Hilfeleistungen und 59 Versorgungen verzeichneten. Ein Spieler musste vom Feld getragen werden.

1. Harlacher Freiwilligenmarkt

Am 18. Oktober ab 15 Uhr lädt das Alten- und Service-Zentrum in der Rotbuchenstr. 32 gemeinsam mit Münchenstift zum 1. Harlacher Freiwilligenmarkt ein. Hier können interessierte Bürger verschiedene soziale Einrichtungen und Initiativen kennenlernen. Denn verstärkt zeigt sich der Wunsch vieler Menschen, die eigenen Fähigkeiten in dem Stadtteil einzubringen, in dem sie leben oder arbeiten. Rund 15 Aussteller suchen nach Engagierten, die in Harlaching aktiv werden möchten. An den Ständen berichten Ehrenamtliche von ihrer Tätigkeit, und die Aussteller geben Einblick, wie man mitmachen kann. Für Unterhaltung nach dem intensiven Austausch sorgt das Improvisationstheater „Tatwort“.



Foto: Alten- und Service-Zentrum Harlaching und Münchenstift

Wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, tut dies am liebsten in seinem näheren Umfeld.

Thema „Menschlichkeit“:
Poetry-Slam-Workshop und
Lesebühne

„Was geht mit Menschlichkeit?“ heißt die aktuelle Kampagne des Jugendrotkreuzes. Das Münchner Rote Kreuz greift das Motto auf und veranstaltet eine Schreibwerkstatt sowie eine Lesebühne zum Thema Menschlichkeit, dem wichtigsten Grundsatz der Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung.

Am 5. und 6. Oktober, jeweils von 9 bis 15 Uhr in den Räumen des Alten- und Service-Zentrums in der Maxvorstadt, laden die Organisatoren Interessenten ab 15 Jahren zu zwei Poetry-Slam-Workshops ein. Die Nachwuchs-Poeten beschäftigten sich literarisch mit dem Thema „Menschlichkeit und Miteinander“. Dabei geht es nicht nur um Inhalte, sondern auch ums Handwerk: Wie schreibt man eigentlich einen Spoken-Word-Text? Ist es schwierig, das alles auswendig zu lernen? Und muss sich das wirklich immer reimen? Antworten liefert der Münchner Poetry Slammer Philipp Potthast, der seit 2013 auf Slam-Bühnen im deutschsprachigen Raum steht, Workshops an Schulen in ganz Bayern gibt und den U20-Poetry-Slam am Münchner Schauburg-Theater moderiert.

Ziel ist es, einen eigenen Spoken-Word-Text zum Thema „Menschlichkeit“ zu verfassen und diesen am 11. Oktober um 19 Uhr auf einer Lesebühne im Theatersaal des Anton-Fingerle-Zentrums vor Publikum zu präsentieren. Parallel wird das Münchner Jugendrotkreuz über die Kampagne informieren. Alle Freunde des gesprochenen Wortes und der Menschlichkeit sind herzlich willkommen, der Eintritt ist frei.

Infos zur Teilnahme und Tickets gibt es unter: www.muenchen.jrk-bayern.de/wasgehtmitmenschlichkeit

Ferienfreizeiten für Kinder aus sozial schwachen Familien

Wie schon seit vielen Jahren luden die Helfer des Arbeitskreises „Hilfe für Menschen in Not“ auch heuer wieder Kinder, deren Familien sich keinen Urlaub leisten können, zu unbeschwerten Ferien auf das Freizeitgelände des Münchner Roten Kreuzes in der Pupplinger Au ein. Insgesamt 80 Kinder aus Serbien und der Ukraine verbrachten jeweils mehrere Wochen mit Spielen und Ausflügen, welche die ehrenamtlichen Rotkreuz-Helfer – neben der Vollverpflegung – für sie organisierten. Mit drei Rotkreuz-Kleinbussen ging es zum Beispiel zum Baden an die Seen der Umgebung, in den Olympiapark, in die Allianz-Arena, an den Königssee und zum Wallberg. Diverse Unternehmen und

Institutionen sponsern die Freizeiten: Die Firma Apimex liefert erstklassiges Obst und Gemüse, die Gemeinde Rottach gewährt im Warmbad Tegernsee freien Eintritt, und der Olympiaturm übernimmt einen Teil des Eintritts für die Auffahrt zum München-Panoramablick.



Foto: Marion Vogel

Mehrere Ferienfreizeiten mit vielfältigen Aktivitäten und Ausflügen bieten die Helfer des Arbeitskreises „Hilfe für Menschen in Not“ in jedem Sommer auf dem Freizeitgelände des Münchner Roten Kreuzes an. Die Aufenthalte richten sich an Kinder, deren Familien sich keinen Urlaub leisten können.



Foto: iStock.com/Ingorthand

Präventionstag in Neuhausen

Auch das Münchner Rote Kreuz beteiligte sich am Präventionstag der Polizei am 1. Juni in Neuhausen und lud zu Erste-Hilfe-Schulungen ein. An mehreren Reanimationspuppen konnten Interessierte ihre Kenntnisse auffrischen und Defibrillatoren ausprobieren.

Darüber hinaus erfuhren die Besucher an den zahlreichen Informationsständen, wie sie sich wirkungsvoll vor Einbruch schützen oder gegen Trickdiebstahl und Internetkriminalität wappnen. Vorführungen der Polizei-Diensthundestaffel und -Reiterstaffel sowie Brandschutzübungen der Berufsfeuerwehr bildeten weitere Programmpunkte.

TERMINE

Ab September: Messe Riem

Mit der Messesaison startet der Sanitätsdienst des Münchner Roten Kreuzes auf dem Riemer Messegelände und im MOC in Freimann, der über mindestens drei Jahre läuft.

7.9. Barmer Women's Run

Deutschlands größte Frauenlaufserie bietet im Olympiapark 5- oder 8-Kilometer Lauf- und Walk-Strecken. 4000 Teilnehmerinnen stellen dabei ihre Kondition auf den Prüfstand. Der Rotkreuz-Sanitätsdienst leistet die medizinische Versorgung.

15.9. Outdoorsport-Festival

55 000 Besucher informieren sich im Olympiapark über rund 60 präsentierte Sportarten und die passende Ausrüstung. Da man viele Aktivitäten ausprobieren kann, rechnen die Helfer des Münchner Roten Kreuzes mit zahlreichen Versorgungsmöglichkeiten.

13.10. München-Marathon

Wenn insgesamt 20 000 Teilnehmer die vier Rennstrecken bewältigen, bleiben Kreislaufprobleme und Verletzungen nicht aus. Mit einem entsprechenden Kontingent an Einsatzkräften sieht das Rote Kreuz der Veranstaltung entgegen.

10.11. Gedächtnisgottesdienst

Zum traditionellen Gedenken verstorbener Helfer und Mitglieder lädt Pfarrer Schießler wieder ab 9.30 Uhr in die Herzogspitalkirche ein (Herzogspitalstr. 7). Der nahe gelegene Augustiner bietet sich im Nachgang zur Stärkung an.

Ab 26.11. Winter-Tollwood

In bewährter Manier begleiten die Helfer des Rotkreuz-Sanitätsdienstes das bunte Treiben auf der Theresienwiese.

Was machen wir mit Ihrem Geld?

Mittelherkunft und -verwendung 2018

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

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

www.brk-muenchen.de/transparenzbericht

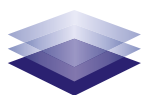
zehn Punkte, die jedem Interessenten einen Einblick in den Verband geben. Dazu zählen unter anderem die Satzung, die Namen der wesentlichen Entscheidungsträger sowie Angaben über Mittelherkunft, Mittelverwendung und Personalstruktur.



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

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.

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 1197 Non-Profit-Organisationen, die die Selbstverpflichtungserklärung von Transparency Deutschland e. V. unterzeichnet haben.



Foto: iStockphoto.com/Devonyu

Alle Angaben der Geldbeträge in Euro.

BILANZ ZUM 31.12.2018	2018	2017
AKTIVA		
Anlagevermögen	81.602.475	71.806.326
Umlaufvermögen	15.028.894	14.648.373
Rechnungsabgrenzungsposten	268.545	410.770
Summe Aktiva	96.899.913	86.865.468

Wesentliche Veränderungen

Anlagevermögen: Erhöhung wegen Baumaßnahme Revitalisierung Seitzstr. 8. Gegenläufig: planmäßige Abschreibungen.

Umlaufvermögen: Erhöhung wegen Zunahme der offenen Forderungen an die BRK-Landesgeschäftsstelle für Kostenerstattungen im Bereich Rettungsdienst. Gegenläufig: Abnahme der liquiden Mittel wegen noch nicht erstatteter Kosten im Bereich Rettungsdienst und wegen negativem Jahresergebnis.

Rechnungsabgrenzungsposten: Rückgang wegen anteiliger Auflösung einer in den Vorjahren abgegrenzten Vorauszahlung für eine Bauleistungsversicherung für das Bauprojekt Seitzstr. 8 entsprechend dem Baufortschritt.

PASSIVA		
Eigenkapital	25.251.670	26.412.672
Sonderposten aus Zuschüssen und Zuweisungen	8.425.885	8.262.582
Zweckgebundene Mittel	324.727	348.145
Rückstellungen	3.290.051	4.376.171
Verbindlichkeiten	59.387.456	47.243.976
Rechnungsabgrenzungsposten	220.124	221.923
Summe Passiva	96.899.913	86.865.468

Wesentliche Veränderungen

Eigenkapital: Verringerung wegen negativem Jahresergebnis.

Sonderposten: Erhöhung v. a. wegen Zugangs geförderter Fahrzeuge im Bereich Rettungsdienst, wegen Zugangs einer geschenkten Immobilie zum dauerhaften Verbleib im Kreisverband und wegen Zuschussförderung für Umbau und Ausstattung der Tagesklinik Süd in der Perchtinger Str. Gegenläufig: Planmäßige Auflösung.

Zweckgebundene Mittel: Rückgang wegen zweckentsprechender Verwendung diverser Mittel bei geringeren Zugängen.

Rückstellungen: Rückgang wegen Verbrauchs in den Vorjahren gebildeter Rückstellungen für einen Rechtsstreit über ausstehende Zahlungen in Zusammenhang mit der Beendigung des Mietvertrages für das Seniorenheim Gräfelting im Jahr 2016, nachdem 2018 eine Einigung erzielt wurde, und für ausstehende Rechnungen im Zusammenhang mit der Nutzbarmachung der Immobilie Perchtinger Str. 5.

Verbindlichkeiten: Anstieg insbesondere aufgrund Abruf von Bankdarlehen für die Baumaßnahme Seitzstr. 8 sowie aufgrund von am Stichtag noch nicht beglichenen Abrechnungen für die Baumaßnahme Seitzstr. 8.

GEWINN- & VERLUSTRECHNUNG	2018	2017
Erträge aus satzungsgemäßer Betätigung	58.535.299	57.460.990
Erträge aus Vermietung und Verpachtung	1.714.052	1.947.565
Sonstige betriebliche Erträge	3.289.515	3.973.468
Summe der Erträge	63.538.867	63.382.022
Leistungsaufwand	18.744.357	17.859.192
Personalaufwand	38.958.715	36.714.301
Abschreibungen	3.975.796	4.232.278
Sonstige betriebliche Aufwendungen	2.141.313	2.458.525
Summe der Aufwendungen	63.820.182	61.264.295
Betriebsergebnis	-281.314	2.117.727
Erträge aus Beteiligungen	1.220	0
Erträge aus Wertpapieren und Finanzvermögen	3.408	7.160
Sonstige Zinsen und ähnliche Erträge	21.670	34.486
Abschreibungen auf Finanzanlagen und auf Wertpapiere d. UV	22.646	0
Zinsen und ähnliche Aufwendungen	539.189	545.374
Finanzergebnis	-535.537	-503.728
Steuern vom Einkommen und vom Ertrag	273.125	230.902
Sonstige Steuern	71.026	67.421
+Jahresüberschuss/-Jahresfehlbetrag	-1.161.002	1.315.677
Entnahmen aus Rücklagen	180.852	184.341
Einstellung in Rücklagen	135.723	74.484
Vermögensänderung/Ergebnis	-1.115.873	1.425.534

Wesentliche Veränderungen

Erträge aus satzungsgemäßen Betätigungen: Anstieg v. a. aufgrund höherer Erträge/Zuschüsse im Bereich Rettungsdienst bedingt durch gestiegene Aufwendungen (z. B. höhere Personalvorhaltung) sowie aufgrund höherer Zuschüsse zu Betriebskosten im Bereich Kindertagesstätten wegen höherer Belegung.
Gegenläufig: Niedrigere Erträge aus Nachlässen sowie Wegfall der Erträge des Sanitätsdienstes auf dem Oktoberfest.

Erträge aus Vermietung und Verpachtung: Rückgang wegen Wegfalls der Mieteinnahmen aus den Flächen Seitzstr. 8 wegen Umbaus der Immobilie.

Sonstige betriebliche Erträge: Rückgang v. a. wegen Ausweises Ertrag Zuschussförderung für die Einrichtung der Tagklinik in der Perchtinger Str. 5 im Vorjahr (im Vorjahr über „Sonstige betriebliche Aufwendungen“ in die Sonderposten gebucht).

Leistungsaufwand: Beinhaltet u. a. Aufwendungen für Mieten, Pachten, Leasing, Dienstleistungen, Fremdpersonal, Kraftfahrzeuge, Nebenkosten und Instandhaltungen der Immobilien. Anstieg v. a. wegen notwendigen erhöhten Einsatzes von Fremdpersonal, z. B. im Bereich der Kindertagesstätten, und wegen durchgeführter Instandhaltungsmaßnahmen im Seniorenheim Haus Alt-Lehel (Malerarbeiten, Erneuerung Fußböden).

Personalaufwand: Anstieg v. a. wegen tariflicher Lohnsteigerungen.

Abschreibungen: Rückgang v. a. wegen Abschreibung Einrichtung Perchtinger Str. 5 im Vorjahr (geringwertige Wirtschaftsgüter).

Sonstige betriebliche Aufwendungen: Rückgang v. a. wegen Zuführung von Zuschusserträgen für die Tagklinik zu den Sonderposten im Vorjahr (vgl. „Sonstige betriebliche Erträge“) und wegen Verbindlichkeitszuführung im Zusammenhang mit dem nicht verbrauchten Instandhaltungsanteil der erhaltenen Investitionserträge für das Senioren- und Pflegeheim Haus Alt-Lehel im Vorjahr.

Abschreibungen auf Finanzanlagen und auf Wertpapiere des Umlaufvermögens: Abschreibung auf eine Finanzanlage wegen dauerhafter Wertminderung.

Steuern vom Einkommen und vom Ertrag: Anstieg wegen höheren steuerlichen Ergebnisses v. a. bei BGA-Parkplätzen.

Entnahmen aus Rücklagen: Die Position beinhaltet die anteilige Auflösung einer in Vorjahren gebildeten Projektrücklage für den Umbau des Senioren- und Pflegeheimes Römerschanz entsprechend der Abschreibung für die Umbaumaßnahme.

Einstellung in Rücklagen: Die Position beinhaltet eine Zuführung zu den Mittelrücklagen der Gemeinschaften.

ZUWENDUNGEN	2018	2017
Förderbeiträge	3.837.754	3.737.668
Geldspenden	480.752	571.076
Testamentspenden	166.275	1.420.714
Sach- und Leistungsspenden	374.020	39.565
Sonstiges	500	0
Summe	4.859.301	5.769.023

Den rund 3700 ehrenamtlich aktiven Mitgliedern und freiwillig Aktiven in fünf Gemeinschaften (Bereitschaften, Wasserwacht, Bergwacht, Jugendrotkreuz, Wohlfahrts- und Sozialarbeit) stehen über 60 000 Fördermitglieder und Tausende weiterer Spender und Gönner tatkräftig zur Seite. Diese Unterstützer ermöglichen mit ihren finanziellen Zuwendungen die Anschaffung professioneller Ausrüstung und Ausstattung sowie eine fundierte Ausbildung der Helfer und Einsatzkräfte.

MITARBEITER 2018

Stichtag 31.12.2018

Voll- und Teilzeitmitarbeiter	1205
(davon 372 „Minijob“-Verhältnisse)	
Freiwillige Freiwilliges Soziales Jahr	16
Freiwillige Bundesfreiwilligendienst	13

MITGLIEDER 2018

Stichtag 31.12.2018

Ehrenamtlich aktive Mitglieder und freiwillig Aktive gesamt	3673
Davon	
in den Bereitschaften	2177
in der Wasserwacht	617
in der Bergwacht	137
im Jugendrotkreuz	378
in der Wohlfahrts- und Sozialarbeit	364
Fördermitglieder	60268

Klein, aber sicher im Leben

Fotos: Sascha Kletzsch

*Ein Selbstbehauptungs-
training vermittelte den
Vorschülern einer Rotkreuz-
Kindertagesstätte auf
spielerische Weise, wie sie
selbstbewusster auftreten
und Konflikte gewaltfrei
lösen.*



Im Rollenspiel üben Heike Gründl und die Kinder, wie man jemanden, der zunächst ausgegrenzt wurde, in die Gruppe integriert.





Mit Musik macht das Training noch mehr Spaß: Hier geht es darum, unterschiedliche Gefühlszustände, zum Beispiel „Ich fühle mich stark“, in Körpersprache zu übersetzen.



Noch immer kommt es vor: Ein Auto hält neben einem Kind, und der Mann am Steuer fragt, ob es mitfahren möchte, statt den langen Weg zu Fuß zu gehen. Zwar ist der freundliche Fahrer meistens kein Fremder, sondern der Papa eines Kindergarten- oder Schulfreunds – doch wann darf man einfach einsteigen, und wann lehnt man besser ab?

In einer solchen Situation reagiert ein Kind öfter richtig, wenn es darauf vorbereitet wurde. Welche Menschen zu den Vertrauenspersonen zählen, mit denen es bedenkenlos mitgehen darf, müssen die Eltern vorab definieren. Neben Mama und Papa sind das in der Regel die Großeltern, unter Umständen eine Tante oder Nachbarin, die sich öfter um das Kind kümmert, vielleicht auch die Eltern des besten Freundes. Je weniger Personen infrage kommen, desto besser kann das Kind sie sich merken. Allen anderen sollte es höflich, aber in bestimmtem Tonfall, mit selbstbewusster Körperhaltung und Blickkontakt ein „Danke, ich laufe lieber!“ entgegensetzen.

Wie man entschieden auftritt, in Wort und Gestik Grenzen setzt, übt Präventionstrainerin Heike Gründl heute mit einer Gruppe Vorschulkinder in der Kindertagesstätte „Sternschnuppe“ des Münchner Roten Kreuzes. Sechs Mädchen und zwei Jungen sitzen auf Matten im Gras und führen abwechselnd vor, wie man glaubwürdig

„Stopp, ich möchte das nicht!“

vermittelt. Obwohl, wie Heike Gründl erläutert, das anhaltende Auto eher die Ausnahme ist. Aber da gibt es den Kuss der ungeliebten Tante mit zu viel Lippenstift, den schubsenden Nachbarsjungen oder die Mutter der Freundin, die viel zu große Portionen auf den Teller häuft. Erlebnisse, die jedes Kind kennt. Oft ist es dabei unsicher, ob es die eigenen Interessen über die der anderen stellen darf – vor allem wenn es sich um vertraute oder sogar geliebte Menschen handelt. Und wenn ja: wie es sein Anliegen in einer akzeptablen und dabei wirkungsvollen Form kundtut.

In sechs Trainingseinheiten unter dem Motto

„Sicher – mutig – stark“ beackert Heike Gründl ein weites Feld. Neben dem Selbstschutz der Kinder vor Gewalt und sexuellem Missbrauch sind Durchsetzungskraft schon bei Fünf- und Sechsjährigen, Zivilcourage im Eintreten für andere und gewaltfreie Konfliktlösungen ihre Themen. Spielerisch, mithilfe von Bilderbüchern, Musik, Bewegung und Rollenspielen, führt sie die kleinen Zuhörer an ihre Botschaften heran. Das beginnt schon bei der Begrüßung innerhalb der Gruppe zu Beginn jeder Einheit.

Auf eine entschiedene Körperhaltung und eine feste Stimme kommt es an, wenn man sich – wie hier simuliert – gegenüber einem anderen Menschen behaupten will.



Alle geben sich nacheinander die Hand und sehen sich dabei in die Augen. Wie sich ein kleines Mädchen verbal dagegen wehren kann, dass ihm ein deutlich älterer Junge auf dem Spielplatz einen Schokoriegel wegnehmen möchte, erklärt Heike Gründl anhand einer vorgelesenen Geschichte. Gemeinsam mit den Kindern überlegt sie, welche Vorgehensweise am erfolgversprechendsten ist. Anschließend stellt sich jedes Kind im Rollenspiel mit energischer Stimme und gestrafftem Körper der Herausforderung, seinen imaginären Besitz zu verteidigen. Und da die gespielten Szenen allen Spaß machen, folgt gleich die nächste Aufgabe für die kleinen Laiendarsteller, ein Kind, das erst nicht mitspielen durfte, in die Gruppe zu integrieren.

Nein sagen zu können, zu wissen, was richtig und was falsch ist, für andere einzustehen – Kinder und Jugendliche haben oft noch weniger als Erwachsene den Mut, ihre Überzeugungen notfalls auch gegen den Rest der Gruppe zu vertreten. Daher ist es wichtig, sie immer wieder in richtigem Verhalten zu bestärken und ihnen die Auswirkungen von Mobbing und Gewalt vor Augen zu führen. Dabei hilft oft die Frage:

„Wie würdest du dich denn dabei fühlen?“

Deshalb spielt jedes der Vorschulkinder heute das ausgeschlossene Kind, das erst nicht mitspielen darf, dann aber von einem anderen Kind in die Gruppe zurückgeholt wird. Gefühle stehen auch im Fokus, wenn es ans Neinsagen geht – die Trainingsteilnehmer sollen sensibilisiert werden für Situationen, in denen sie sich nicht wohlfühlen, und dann sofort Grenzen setzen. Denn Kinder handeln selbstbewusster, wenn man sie darin bestärkt, auf ihr Gefühl hören zu dürfen. Etwa wenn eine Mutprobe zu gefährlich erscheint, sich jemand einfach vordrängelt oder auf subtile Weise gemein ist.

Die einzelnen Trainingseinheiten laufen immer ähnlich ab. Nach der Begrüßung und der Besprechung der Hausaufgaben folgen ein Aufwärmenspiel und die Abfrage der Vertrauenspersonen. Eine Geschichte führt in das Thema der Stunde ein, danach erarbeitet die Gruppe gemeinsam die richtige Vorgehensweise in der beschriebenen Situation. Geübt wird im Rollenspiel, in dessen Rahmen Heike Gründl viel lobt und die positiven Gefühle abfragt. Am Ende gibt es neue Hausaufgaben, weiteres Lob sowie die Verabschiedung mit Handschlag und Blickkontakt.

Das Trainingsprogramm ist in sechs Einheiten aufgeteilt:

- 1** Beim ersten Treffen geht es um gute und schlechte Gefühle und woran man sie erkennt, nämlich oft an der Körpersprache. Vor allem auf das schlechte Gefühl sollten wir hören. Hier kommt das Rollenspiel zum Einsatz, in dem sich die Kinder selbstbewusst gegenüber anderen, vor allem älteren Kindern, durchsetzen müssen.
- 2** Die zweite Stunde besteht aus Übungen zur selbstbewussten Körpersprache. Im Rollenspiel trainieren die Kinder, dass sie nur mit ihren Vertrauenspersonen mitgehen – egal, mit welch spannenden Unternehmungen das unbekannte Gegenüber lockt. Außerdem wichtig: Immer den Eltern Bescheid geben, wo man sich aufhält.
- 3** Darauf aufbauend wird das Thema „Wer darf uns körperlich nahekommen, wer nicht?“ behandelt. Im Spiel geht es nun darum, sich bei unangenehmer körperlicher Nähe wirkungsvoll abzugrenzen.
- 4** In der folgenden Einheit steht im Fokus: „Dürfen wir mit jedem mitfahren, den wir kennen?“ Geübt wird: „Ich fahre nur mit meinen Vertrauenspersonen mit. Meine Eltern müssen immer wissen, wo ich bin.“
- 5** Um Sozialkompetenz geht es anschließend. Wie fühlt es sich an, ausgeschlossen zu werden? Das Fazit: Jeder ist anders, aber niemand wird ausgelacht. Im Rollenspiel setzen sich die Teilnehmer für andere ein und lassen jeden mitspielen.
- 6** „Wir sind alle verschieden, jeder kann etwas anderes gut. Jeder hat seine Grenzen woanders.“ Das ist das Motto in der letzten Stunde. Das Rollenspiel vermittelt: „Wir machen keine Mutproben. Wenn etwas gefährlich oder verboten ist oder wir es uns nicht trauen, sagen wir Nein.“ Am Ende werden die Inhalte sämtlicher Einheiten noch einmal zusammengefasst.



Anhand einer vorgelesenen Geschichte entwickelt Heike Gründl gemeinsam mit den Kindern, wie man gegenüber einem aggressiv auftretenden größeren Kind vorgeht.



Geschafft!
Am Ende des Kurses erhält jedes Kind eine Urkunde über die erfolgreiche Teilnahme.

Seit sechs Jahren organisiert die Kindertagesstätte „Sternschnuppe“ einmal pro Jahr ein Training für die Fünf- bis Sechsjährigen, dessen Finanzierung der „Adventskalender für gute Werke“ der Süddeutschen Zeitung übernimmt. Denn gerade für Vorschulkinder ist es wichtig, sich behaupten zu können, da sie nach dem Wechsel auf die Grundschule erst einmal wieder zu den Kleinsten gehören. Über die Hausaufgaben erreichen die Trainingsinhalte auch die Eltern, deren Bewusstsein für mögliche Gefahren und die entsprechende Vorbeugung geschärft wird. Vielen Eltern beispielsweise ist gar nicht bewusst, wie nachdrücklich sie das Thema „Vertrauenspersonen“ mit ihrem Nachwuchs besprechen sollten.

Mit der heutigen Einheit geht das Selbstbehauptungstraining in der Rotkreuz-Kindertagesstätte „Sternschnuppe“ zu Ende. In einem Feedback-Bogen werden die Eltern Heike Gründl mitteilen, ob sie im familiären Alltag Verhaltensveränderungen bei ihrem Kind bemerkt haben. Dabei gab es nach früheren Trainings bereits viele positive Reaktionen. So mancher kleine Teilnehmer konnte sich nach der Maßnahme plötzlich besser gegenüber den Geschwistern oder anderen Kindern durchsetzen, kommunizierte mit einer klareren Körperhaltung und lauterer Stimme, gab im Restaurant ganz allein seine Bestellung auf, ging sonntags selbstständig Semmeln holen oder sagte im Extremfall eher laut Nein, statt wie früher sofort zuzuschlagen. Ein Junge ist nach dem Training sogar lieber allein im strömenden Regen nach Hause gelaufen, statt bei einem Bekannten ins Auto zu steigen, weil dieser nicht zu seinen Vertrauenspersonen zählte.

„Wie wehren sich starke Kinder?“, fragt Heike Gründl ihre Schützlinge zum Abschied. „Mit Worten!“, antworten die im Chor. Und dann? „Dann gehen wir schnell weg und erzählen es unseren Eltern“, haben die Teilnehmer gelernt. Sicher ist sicher.



„Oans, zwoa, g'suffa!“

Die Münchner Bräus mit ihrem süffigen Bier und ihrer Gemütlichkeit erfreuen sich eines weltweiten Rufs. Dahinter stehen spannende Fakten.

Frischer Wind

Nachdem der Löwenbräukeller am Stiglmaierplatz im Jahr 1883 eröffnet hat, erfolgt bereits zwölf Jahre später ein größerer Umbau. Zu den Neuerungen, die daraufhin Einzug halten, zählt u. a., dass die Gäste – erstmalig in München – ihre Krüge nicht mehr selbst ausspülen müssen. Weit spektakulärer mutet jedoch eine moderne technische Errungenschaft an:

- a) Eine hölzerne Förderanlage, welche die gefüllten Krüge aus der Schenke in den Gastraum transportiert.
- b) Ein Speiseaufzug von der im Untergeschoss angesiedelten Küche ins Parterre.
- c) Die elektrische Beleuchtung des Gebäudes.

Gute Adresse

1607 übernimmt der Brauer Georg Dürr ein stattliches Brauhaus im „Thal“, das folglich Dürnbräu genannt wird. Um Kundenschaft müssen sich seine Nachfolger nicht sorgen, denn das Gebäude liegt äußerst verkehrsgünstig:

- a) Am späteren Platzl ist das seinerzeit einzige Freudenhaus Münchens zu finden.
- b) Das Tal dient damals noch als Abstellplatz der vielen Fuhrwerke auswärtiger Marktbesucher. Da das Bräuhaus Pferdeunterstände anbietet, liegt eine Verschnaufpause nahe.
- c) Die Nähe zum Rathaus und zu wichtigen Zunfthäusern sichert eine rege Frequenz der Beamten, Handwerker und Kaufleute.

Schneller Export

Im 17. Jahrhundert herrschen karge Zeiten: Daher brauen sich die Münchner Paulaner-Mönche ein nahrhaftes Bier, das Salvator, das bald auch außerhalb des Klosters Furore macht und die Paulaner-Brauerei begründet. Doch erst 1989 gibt es ein Paulaner-Bräuhaus – am Kapuzinerplatz 5. Bald darauf bekommt es einen Ableger im Ausland, nämlich in:

- a) Las Vegas
- b) Beijing
- c) Wien

Willkommene Geldquelle

Bei den Münchner Bräus darf das Hofbräuhaus nicht fehlen. Zu Beginn des 17. Jahrhunderts errichtet, um den kostspieligen Import von norddeutschem Bier zur Versorgung des Hofes Herzog Wilhelms V. überflüssig zu machen, spart es nicht nur Ausgaben, sondern erweist sich alsbald als wichtige Einnahmequelle. Angeblich auch ...

- a) ... um die Kosten des bayerischen Staates für den Dreißigjährigen Krieg zu begleichen.
- b) ... um in München endlich die am stärksten besiedelten Stadtteile an die Kanalisation anzuschließen.
- c) ... um besonders von Armut betroffenen Familien, deren Ernährer der jüngsten Pestepidemie zum Opfer gefallen sind, finanziell unter die Arme zu greifen.

Doppeljubiläum

in der weltweiten Rotkreuz-Bewegung

2019 gibt es für die internationale Rotkreuz- und Rothalbmond-Familie gleich zwei erfreuliche Jahrestage: 70 Jahre Genfer Abkommen und 100 Jahre Föderation als internationaler Dachverband.

Während in Deutschland 70 Jahre Grundgesetz gefeiert werden, jährt sich ein wichtiger Meilenstein des humanitären Völkerrechts zum 70. Mal, nämlich die Ratifizierung der Genfer Abkommen in ihrer heute gültigen Fassung von 1949. Diese internationalen Verträge gehen maßgeblich auf die Ideen von Henry Dunant, Genfer Kaufmann und Gründer des Roten Kreuzes, zurück.

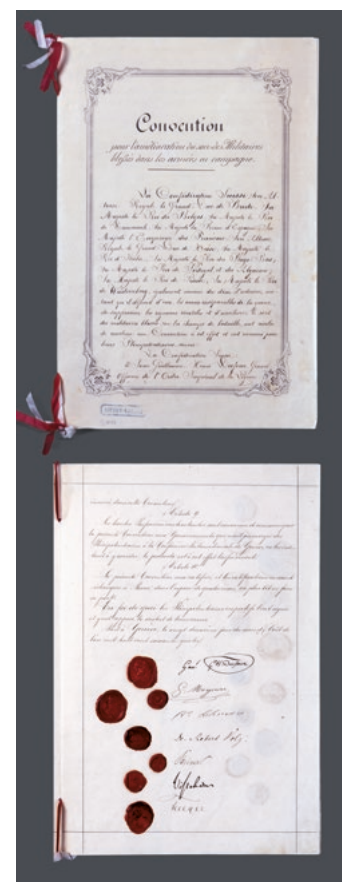
Die Genfer Abkommen selbst sind deutlich älter. Am 22. August 1864 wurde die ursprüngliche Vereinbarung verabschiedet – als erster völkerrechtlicher Vertrag, der den Schutz von Verwundeten, die Neutralität des Sanitätspersonals und das Rote Kreuz als Schutzzeichen zum Gegenstand hat. In den folgenden 150 Jahren passte man das Recht wegen sich kontinuierlich wandelnder Waffentechnologie und veränderter Methoden der Kriegsführung immer wieder an. Die heute geltenden vier Genfer Abkommen von 1949 und ihre beiden Zusatzprotokolle von 1977 sind das Kernstück des humanitären Völkerrechts. Sie schützen Menschen vor Grausamkeit und Unmenschlichkeit in Kriegssituationen. Dies gilt insbesondere für Personen, die nicht (mehr) an bewaffneten Auseinandersetzungen teilnehmen: verletzte, kranke oder schiffbrüchige Kombattanten sowie Zivilpersonen. 196 Staaten haben die Genfer Abkommen bis zum Jahr 2019 ratifiziert – eine große Errungenschaft.

Das humanitäre Völkerrecht und seine Regelungen sind heute so wichtig und aktuell wie nie. Überall auf der Welt sehen wir eine Vielzahl bewaffneter Konflikte zwischen Staaten, aber auch zwischen nichtstaatlichen Akteuren; hinzu kommen neue Bedrohungen, etwa durch autonome Waffensysteme wie Kampfroboter oder Cyberangriffe der digitalen Kriegsführung. Auch hier müssen grundlegende Prinzipien des humanitären Völkerrechts gelten, neue Regeln ausgehandelt und vereinbart werden.

*

Ebenfalls heuer jährt sich zum 100. Mal die Gründung der Internationalen Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften: Kurz nach dem Ende des Ersten Weltkriegs – am 5. Mai 1919 – regte Henry P. Davison, Vorsitzender des Kriegsausschusses im Amerikanischen Roten Kreuz, in Paris die Gründung der Liga der Rotkreuz-Gesellschaften an. Ziel war der Zusammenschluss aller nationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften, um internationale Hilfsmaßnahmen besser zu koordinieren. Seit 1939 hat die Liga ihren Sitz in Genf und führt seit 1991 den Namen Internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften. Sie vereint 191 nationale Verbände.

Während das Internationale Komitee vom Roten Kreuz von Genf aus die weltumspannenden Aktivitäten im Falle militärischer Konflikte steuert, koordiniert die Internationale Föderation die Rotkreuz-Hilfe bei zivilen Katastrophen wie Hochwasser, Erdbeben, Hungersnöten oder Epidemien.



Fotos: Schweizerisches Bundesarchiv, CH-BAR#K1#1000/1414#2*

Die Originalurkunde des ersten Genfer Abkommens von 1864: eine „Konvention, die Linderung des Loses der im Felddienste verwundeten Militäerpersonen betreffend“, unterzeichnet am 22. August in Genf durch Delegierte aus zwölf Ländern.

➤ Mehr zum Thema

Was heißt eigentlich humanitäres Völkerrecht? Wie steht es um die Einhaltung der Regeln? Welche Herausforderungen entstehen durch die Technisierung der Kriegsführung, beispielsweise mit Drohnen oder künstlicher Intelligenz? Darüber spricht Martin Krumsdorf, der Beauftragte für Öffentlichkeitsarbeit des bayerischen Jugendrotkreuzes, in seinem Podcast „7 gute Gründe“ mit Marius Tollenaere, Rechtsanwalt und ehrenamtlicher Konventionsbeauftragter im Deutschen Roten Kreuz, Bezirksverband Frankfurt am Main.



<https://www.7gutegruende.de/hvr/>

Da sein, Geborgenheit vermitteln

Seit ihrer Schulung in der psychosozialen Notfallversorgung ist Elena Hauber nicht nur für die Zeugen eines Notfalls eine kompetente Ansprechpartnerin. Sie kümmert sich bei Bedarf auch um Kollegen, die nach einem Einsatz Probleme mit der Verarbeitung haben.

Foto: Michael Guess

Angehörige eines Patienten zwischen Leben und Tod zu betreuen, erfordert ein ausgeprägtes Einfühlungsvermögen – und das Know-how, das die Psychosoziale Notfallversorgung des Münchner Roten Kreuzes interessierten Helfern vermittelt. In diesem Sommer kümmerte sich Elena Hauber von der Wasserwacht München-West um die Familie eines Ertrunkenen.

Der Nichtschwimmer, der am 5. Juli im Lußsee ins tiefe Wasser gerät und bald bewusstlos auf den Grund sinkt, hat nach dem Notruf seiner Frau eigentlich beste Voraussetzungen für eine Rettung: Obwohl die Wasserwacht-Station freitagabends üblicherweise nicht besetzt ist, bereiten einige Helfer das Sommerfest am Folgetag vor. Zudem haben sich mehrere Wasserwacht-Taucher zu einer Übung versammelt.

So treffen bereits wenige Minuten nach dem Alarm erste Einsatzkräfte bei der Frau des Verunglückten und der achtjährigen Tochter ein, die verzweifelt an der Wasserkante stehen und mit den Augen nach ihrem Angehörigen suchen. Bei der folgenden Tauchaktion ist der Mann schnell gefunden. Die Helfer holen ihn ans Ufer und beginnen umgehend mit der Reanimation. Elena Hauber gehört zu den ersten Helfern am Ort des Geschehens. Als genügend weitere Kollegen zur Patientenversorgung eingetroffen sind, kümmert sie sich um die beiden Angehörigen.

Die 26-Jährige kam als Kind zur Wasserwacht, durchlief vielfältige Ausbildungen zur Helferin und absolvierte später zusätzlich einen zweitägigen Grundlehrgang der Psychosozialen Notfallversorgung (PSNV). Dabei lernte sie, welche seelische Unterstützung Menschen während eines schlimmen Erlebnisses oder im Nachgang brauchen und wie man mit ihnen kommuniziert. Mutter und Tochter stehen unter Schock, ihre Schilderungen des Unglücks klingen wirr. Die Frau macht sich Vorwürfe, meint, sie hätte das Untertauchen ihres Mannes früher bemerken müssen. Sie schreit, weint und spricht gleichzeitig. Das Mädchen dagegen ist still und in sich gekehrt. Elena Hauber setzt sich neben die beiden, um sie auf Augenhöhe anzusprechen. Sie stellt sich vor und erklärt, welche Maßnahmen Sanitäter und Notärzte beim Patienten vornehmen. Als die Angehörigen einwilligen, führt sie sie in den geschützten Rahmen des Wassernotfahrzeugs ihrer Ortsgruppe. Denn außerhalb des Sichtbereichs einer dramatischen Rettung ist es leichter, die Betroffenen zu stabilisieren und ihnen in der emotionalen Ausnahmesituation Struktur und Halt zu geben.

Die Helferin versucht, Geborgenheit zu vermitteln. Nach ihrer PSNV-Schulung hat sie eine Tasche gepackt, die seitdem standardmäßig im Fahrzeug mitgeführt wird und sinnvolle Hilfsmittel für die psychische Betreu-

ung traumatisierter Angehöriger enthält: etwa kuschelige Vliesdecken, Spielzeug, Traubenzucker und Süßigkeiten, Stifte und Papier zum Malen oder für Notizen. Dankbar nehmen Mutter und Tochter die Angebote an. Doch wie kommuniziert man mit Menschen, die sich in einem emotionalen Ausnahmezustand befinden? Elena Hauber macht deutlich, dass sie die beiden in ihrer Sorge nicht alleinlassen wird. Sie erklärt für Laien verständlich, was die hereinschauenden Notärzte über die medizinische Versorgung berichten. Als ein Polizeibeamter die Personendaten des Patienten und seiner Familie erfragt, erschrickt die Frau: Warum Polizei? Geht es darum, wer schuld am Unglück ist? Elena Hauber beruhigt und erläutert die Hintergründe der Routinemaßnahme. Sie versichert der Mutter ein ums andere Mal, dass sie mit dem Absetzen des Notrufs richtig gehandelt hat. Bei all dem versucht sie, den Blick vom Ausgang der Rettungsmaßnahmen zu lenken, denn sie will weder ängstigen noch falsche Hoffnungen wecken. Daher spricht sie auch weniger darüber, wie es dem Patienten geht, sondern mehr über das, was die Einsatzkräfte gerade machen.

Als der Patient einen schwachen Puls erkennen lässt, wird sein Transport ins Krankenhaus vorbereitet. Mittlerweile sitzen Elena Hauber, die Mutter und das Mädchen einträchtig über ein Malbuch gebeugt. Die Polizisten bieten an, die Angehörigen ins Krankenhaus zu fahren. Malbuch und Vliesdecke kommen mit, sie werden den beiden in den zu erwartenden sorgenvollen Stunden weiterhin gute Dienste leisten. Denn es ist unwahrscheinlich, dass der Patient die lange Zeit unter Wasser überlebt.

„Der verbalen Hilfe galt schon immer meine Vorliebe“, sagt Elena Hauber rückblickend. „Weil auch die psychosoziale Notfallversorgung Leben retten kann! Wenn man das auslösende Ereignis gut begleitet, verringert dies das Risiko einer posttraumatischen Belastungsstörung. Und vielleicht schaffen wir damit die Voraussetzung, dass die Betroffenen mit dem Erlebten irgendwie klarkommen.“

Balgerei		Flachs	in Richtung Flussmündung	drei-atom. Sauerstoffmolekül	Schramme		verwirrt	Unruhestifter, Zänker		Zugangshindernis
demzufolge	10		5		Blütenstand		21		12	
Ticket für ein Verbundsystem		2								Heilpflanze, Korbblütler
bargeldloser Zahlungsverkehr	16				ugs.: Lärm, Aufheben	13		20		
				22	besitzanzeigendes Fürwort		Bergstock bei St. Moritz			29
bläuliches Autolicht		Verzierung		strecken, spannen	33			24		
holl. Käsesorte							Gaststätte		Hautpflege-mittel, Salbe	
	23		4	Hptst. Griechenlands		undichte Stelle		28		30
Küchengerät		Giftsymbol	europ. Zwergstaat		32					
süßes Backwerk						Körperteil		Nichtfachmann		Heilkundiger
		19	Weinstockschädling		Brettspiel			3		
lat.: Herz		üblich, vor-schriftsmäßig								35
	8			15	einer der drei Musketiere		hinterer Teil des Fußes		Krankheits-höhepunkt	
Geburts-schmerzen		Schuhmacherwerkzeug		heftige Gefühls-regung				34		6
Schädel-dach (Med.)						18		Ver-kehrsmittel (Kurz-w.)		Wachol-der-branntwein
Ausruf des Er-staunens		9		dt. Komiker und Regisseur (Michael)				7		25
Zwerg-planet			14			Disney-Tierfigur: ... und Stroich	17	27		31
Kopfbedeckung im Orient	26			Kosten, Auslagen	1					s1118-16

➤ Mitmachen und gewinnen

Schicken Sie uns die Rätsellösung per Postkarte oder E-Mail (und geben Sie bitte Ihre Adresse an): BRK-Kreisverband München, „Menschen im Blickpunkt“, Perchtinger Str. 5, 81379 München, mib-raetsel@brk-muenchen.de. Einsendeschluss ist der 30. September 2019. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Diesmal gibt es zweimal **zwei Tageskarten für die Therme Erding** zu gewinnen, inklusive Therme, Wellenbad und Rutschen – gesponsert von der Therme Erding.



Foto: Therme Erding

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	29		30	31	32	33	34	35

Auf zu

neuen Ufern!

*Wie gehen wir mit Veränderungen im Leben um?
Was hilft beim Abschied vom Gewohnten, was stimmt positiv
auf den Neubeginn ein?*

Fotos: Sascha Kletzsch

Eigentlich bin ich ein festgefahrener Mensch, habe Angst vor dem Neuen“, versucht sich die 32-jährige Anja Schiffner aus Putzbrunn in einer Selbstbeschreibung. Im Jahr 2016 allerdings muss sie sich eingestehen, dass es so nicht weitergehen kann. Gemeinsam mit ihrem Vater leitet sie einen Uhren-Onlineshop mit Ladengeschäft, direkt nach ihrer Ausbildung zur Großhandelskauffrau ist sie dort eingestiegen. Aber die Mitbewerber-Situation gestaltet das Überleben zunehmend problematisch. Irgendwann kommt der Moment, da klar ist: Das Geschäft hat keine Zukunft mehr, sie muss sich beruflich verändern.

Anja Schiffner empfindet diese Phase als „schwierige Zeit“. Die Zukunft macht ihr Angst, denn sie hat keine Ahnung, in welche Richtung sie sich orientieren soll. Dennoch verspürt sie eine zaghaft aufkeimende Freude. Endlich hat sie die Chance, nach der zurückliegenden, oft frustrierenden Zeit wieder etwas Befriedigendes zu tun, ihren Alltag geregelter und stressfreier zu gestalten. Als Vorbilder dienen ihre Eltern. Der Vater floh kurz vor der Maueröffnung 1989 aus der DDR über Ungarn in den Westen, holte Frau und Tochter später nach. Bis heute haben beide Eltern mehrere, vor allem berufliche Veränderungen im Leben gemeistert: „Sie haben mir vorgelebt, dass man am Ende einer Sackgasse etwas Neues anpacken muss.“

Bei der Suche nach einem Broterwerb hilft ihr der Zufall. Manni, ein kleiner Hund mit großen Ohren, zieht in ihren Haushalt ein. Mithilfe einer Hundetrainerin will sie verstehen lernen, wie ein Hund kommuniziert. Bald faszinieren sie die unterschiedlichen Trainingsmethoden derart, dass sie sich intensiv mit der Materie beschäftigt, dabei auf ein Fernstudium zur Hundepsychologin und Verhaltensberaterin stößt – und plötzlich ihre Zukunft ganz klar vor sich sieht. Während sie kurz darauf den Uhrenshop abwickelt und das Scheitern emotional verarbeiten muss, hat sie ihr Studium bereits begonnen. Voller Elan stürzt sie sich auf Biologie, Psychologie und Didaktik rund um den Hund und merkt allein an ihrer Lernfreude, dass sie sich für das Richtige entschieden hat. Zwar fragt sie sich nicht selten, wie sie wohl an ausreichend Kunden kommen wird und wann sie ihren Lebensunterhalt allein bestreiten kann, aber die Vorfreude auf die neue Berufstätigkeit überwiegt.

Seit Februar arbeitet Anja Schiffner nun als zertifizierte, selbstständige Hundetrainerin. Das Geschäft läuft. Zufriedene Kunden empfehlen sie weiter, fast wöchentlich kommen neue Interessenten hinzu. „Stillstand ist das Allerschlimmste“, weiß sie heute. „Irgendwie muss es weitergehen!“ →





Meine Frau hatte schon seit Jahren Brustkrebs. Als sie mal wieder im Krankenhaus lag, stürzte ich zu Hause die Kellertreppe hinunter. Trotz einer schweren Kopfverletzung konnte ich über den Hausnotruf selbst für Hilfe sorgen. Erst im Krankenhaus kam ich wieder zu mir.

Mehrere Lungenentzündungen und Schlaganfälle hielten mich ein Vierteljahr in der Klinik. In dieser Zeit starb meine Frau. Nach meiner Reha war klar, dass ich nicht allein in unser großes Haus zurückkehren würde. Mit dem Haushalt wäre ich hoffnungslos überfordert gewesen – an die Gartenarbeit in meiner Verfassung gar nicht zu denken. Meine Tochter überzeugte mich schließlich davon, dass ich in einem Pflegeheim am besten aufgehoben wäre.

Meine erste Woche nach dem Einzug habe ich nur rational bewältigt: Die Pfleger sind kompetent, ein Physiotherapeut kommt ins Haus, das Essen wird frisch zubereitet, und neben den vielen angebotenen Services wie Zimmerreinigung, Wäschedienst usw. genieße ich ein Gefühl der Geborgenheit. Trotzdem ist es mir unglaublich schwergefallen, den Großteil meines Lebens zurückzulassen. Ich habe nur meinen Wohnzimmerschrank und ein paar selbst gemalte Ölbilder meines Schwiegeropas mitnehmen können.

Jeden Tag esse ich etwas von den letzten Gläsern Marmelade, die meine Frau eingekocht hat. Dann überfällt mich eine unsägliche Trauer, und ich merke, dass ich noch immer mitten im Veränderungsprozess stecke. Ich finde, diesen Schmerz sollte man nicht verdrängen, meistens klappt das sowieso nicht. Man kann zurückblicken, aber noch wichtiger ist es, nach vorn zu schauen. Denn man muss auch weiterleben. Langsam wachse ich in meine neue Situation hinein. Dabei haben mir mein Sohn und meine Tochter geholfen. Das soziale Umfeld kann einen in einer Umbruchphase sehr bestärken – und ist oft eher auf dem gedanklichen Lösungsweg als man selbst.“



„Man wächst langsam in die neue Situation hinein“

Bernd B., 77, gab sein Eigenheim auf und zog ins Haus Römerschanz, eine Senioreneinrichtung des Münchner Roten Kreuzes.

„Angst ist kein guter Freund“



Sina, 17, und Precious, 18, beginnen in Kürze ihre Ausbildungen. Sie haben in der Berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme des Münchner Roten Kreuzes den Mittelschulabschluss verbessert und in unterschiedlichen Praktika eine Berufswahl getroffen: Sina lässt sich zur Hotelfachfrau ausbilden, Precious wird Gesundheits- und Krankenpflegehelferin.

Wir haben beide bereits einiges hinter uns, sind von unseren Heimatländern Kambodscha beziehungsweise Nigeria nach Deutschland umgesiedelt. Hier in die Schule zu gehen, ohne am Anfang die Sprache zu sprechen, war eine enorme Herausforderung. Seitdem fühlen wir uns eigentlich jeder Veränderung im Leben gewachsen. Der Start in den Beruf wird anstrengend werden, aber während der Zeit in der Beruflichen Bildung wurden wir durch unsere Praktika und den Berufsfeld-Unterricht gut darauf vorbereitet. Wir freuen uns jetzt auf den Ausbildungsbeginn und sind sicher, uns für die richtigen Berufe entschieden zu haben.

Man sollte keine Angst vor Neuem haben – Angst ist kein guter Freund. Andererseits hat Angst den positiven Nebeneffekt, dass man sich stärker auf die bevorstehende Aufgabe konzentriert. Wir haben jetzt ein Ziel vor Augen, nämlich eine erfolgreiche Ausbildung. Und wir wissen: Nur wenn wir genügend dafür tun und die entsprechende Verantwortung übernehmen, können wir unser Ziel erreichen.“

**„Träumen
hilft beim Verarbeiten“**



Gertrud Feiler, 87, ist seit zwei Jahren verwitwet. Ihr strukturierter Alltag trägt dazu bei, das Alleinleben zu bewältigen.

Mein Mann war an sich gesund, hat mit 92 Jahren immer noch Tischtennis gespielt. Dann entdeckte man einen Tumor auf seiner Lunge, eine Operation war nicht mehr möglich. Die Ärzte gaben ihm noch ein halbes Jahr.

Als sich diese Zeit dem Ende zuneigte, wurde mein Mann zusehends schlapper. ‚Herbert, streng dich an‘, versuchte ich, ihn zu motivieren, ‚bald feiern wir unsere Diamantene Hochzeit.‘ Aber sieben Tage vor unserem 60. Hochzeitstag verstarb er. ‚Zu zweit schaffen wir alles!‘, hatte er immer gesagt. Nun war ich allein.

Das Alleinsein finde ich schrecklich! Der Alltag wird beschwerlicher, und man hat keinen Ansprechpartner mehr. Aber da muss ich jetzt durch. Ich versuche, meinen Tagen Struktur zu geben und viel aus dem Haus zu gehen. Zum Beispiel gehe ich ins Alten- und Service-Zentrum Lehel, bin meinem Kirchenkreis treu geblieben und engagiere mich in einer Bastelgruppe. Man muss sich einfach aufraffen. Nachts träume ich lebhaft von meinem Mann. Dann bin ich zwar am nächsten Morgen niedergeschlagen, aber ich merke, dass mir die Träume bei der Verarbeitung helfen.

Langsam finde ich wieder Freude am Leben. Und nach zwei Jahren Trauer spüre ich: Ich kann wieder auf die Vergangenheit zurückblicken – das macht mich glücklich und dankbar.“

David Härtl, 31, gibt zum Ende des Jahres sein Leben in München auf und wird im Auftrag des Goethe-Instituts fünf Jahre lang die Sprachabteilung des Auslandsinstituts in Almaty, dem Handels- und Kulturzentrum Kasachstans, leiten.

„Ich führe mir

das Positive vor Augen“

Das Goethe-Institut ist das Sprachrohr der auswärtigen Kultur- und Bildungspolitik der Bundesregierung. 159 Filialen in 93 Ländern, 12 davon in Deutschland, vermitteln die deutsche Sprache und Lebensart. Als Mitarbeiter war ich bereits fünfmal für mindestens ein halbes Jahr im Ausland tätig.

Es fällt mir nicht leicht, aus München wegzuziehen. Mir ist bewusst, dass ich viele persönliche Bindungen und eine lebenswerte Stadt zurücklasse. Dem Neuanfang sehe ich mit Respekt, aber auch Freude entgegen. Ich war noch nie in Kasachstan, informiere mich aber bereits intensiv über meine neue Heimat.

Außerdem lerne ich Russisch.

Eine anstehende Veränderung empfindet man vielleicht zuerst eher als Hindernis. Ich glaube aber, dass man der Herausforderung mutig entgegensetzen sollte. Oft erkennt man dann viel Positives. Daher führe ich mir jetzt schon vor Augen, wie viele schöne Erfahrungen ich machen und wie heimisch ich mich fühlen werde.

Optimistisch an eine Veränderung heranzugehen hat sich schon bei meinen bisherigen Auslandsaufenthalten bewährt. Allein dass man neugierig ist und sich auf die neue Situation einlässt, gibt positive Energie. Es kann immer etwas schiefgehen. Aber wenn man es nicht probiert, wird man nie erfahren, wie es geworden wäre.“ →



„Jeder Mensch, der vor einer Veränderung steht, schlägt sich mit Ängsten herum“

Foto: Christian Vogel



Gerda Bornschier ist Coach und Persönlichkeitsentwicklerin in München-Schwabing. Ihre Schwerpunkte sind Coachings für Menschen in Umbruchsituationen und in Phasen der Neuorientierung – die sie als eine einmalige Chance im Leben sieht, die erkannt und genutzt sein will.

Frau Bornschier, was beschäftigt Menschen in einer Umbruchphase?

Es gibt zwei unterschiedliche Auslöser für Veränderungen: der unfreiwillige, wie der Verlust eines geliebten Menschen, eine vom Partner ausgehende Trennung, Krankheit oder die Kündigung des Arbeitsplatzes. Das ist erst mal ein Schock. Doch auch eine ungewollte Veränderung birgt Chancen, zum Beispiel, dass nach dem Tod der Eltern die Geschwister wieder enger zusammenrücken oder dass man nach einem Burn-out sein Leben bewusster gestaltet.

Viele Menschen wiederum führen eine Veränderung selbst herbei, möchten sich beruflich neu erfinden oder in einer anderen Beziehung glücklicher sein. Auch sie durchlaufen Phasen der Unsicherheit, denn am Anfang des Prozesses wartet oft das bekannte „Ja, aber ...“-Programm. Dann kämpfen wir mit dem Gefühl, etwas nicht zu dürfen, nicht riskieren oder verantworten zu können. Neben den vermeintlichen Erwartungen des Umfelds bremst uns die Angst davor aus, unsere existenzielle Sicherheit aufzugeben. Das berühmte Verlassen der Komfortzone ...

Wie schafft man es, über seinen Schatten zu springen?

Es ist verständlich, eine Veränderung zu scheuen. Man sollte sich jedoch ehrlich fragen: Bin ich wirklich zufrieden? Oder nur in etwas verhaftet? Dann sollte man die Augen nicht länger verschließen, sondern über Alternativen nachdenken.

Was hilft bei der Entscheidung?

Manche meiner Klienten kommen mit Pro- und Contra-Listen zu mir. Es ist grundsätzlich gut, die Argumente zu sortieren, andererseits staune ich dann oft: Sieben Pro-Argumente stehen ganz klar nur drei Contra-Aspekten gegenüber, aber diese wiegen dann extrem schwer. Man denkt, eine solche Liste nähme einem die Entscheidung ab – offenbar ist es komplizierter. Ich empfehle, die unterschwelligen Bedenken an die Oberfläche zu holen und ernst zu nehmen. Zunächst gilt es herauszufinden, ob die Ängste real sind oder nur im Kopfkino existieren. Sind mit der bevorstehenden Entscheidung tatsächlich Risiken verbunden, muss man sich fragen: Warum kann ich nicht einen mutigen Schritt wagen? Viele Menschen

streben nach einer nicht zu überbietenden Sicherheit und wollen die „richtige“ Entscheidung treffen. Aber die gibt es nicht. Erst, wenn man in der neuen Lebenssituation angekommen ist, weiß man, wie sich diese anfühlt.

Heißt das, dass wir immer mit einem Rest Unsicherheit leben müssen?

Wir wünschen uns eindeutige Entscheidungshilfen, aber oft müssen wir am Ende unserer Intuition vertrauen. Sie bleibt das Zünglein an der Waage. Und damit sind wir wieder bei der Angst. Wir lernen schon früh, dass Angst nicht sein darf.

Außerdem ist sie beim Aufbruch in einen neuen Lebensbereich nicht gerade ermutigend.

Wir können lernen, unsere Ängste anzunehmen und besser einzuordnen – also zusammen mit der Angst einen Schritt zu wagen, denn man kann die – ganz normale – Ängstlichkeit nicht „wegmachen“. Oft haben wir bestimmte Einstellungen von unseren Eltern übernommen. Wer beispielsweise früh zu spüren bekommt, dass Scheitern nicht akzeptabel ist, geht später entsprechend damit um. Dabei ist es besser zu scheitern, als überhaupt nicht gehandelt zu haben, als seinen Träumen ein Leben lang hinterherzuhecheln. Denn Scheitern ist der Anfang und nicht das Ende!

Wie lernt man, vorhandene Ängste anzunehmen?

Wer es nicht allein schafft, sollte sich Hilfe von außen holen. Das können professionelle Begleiter sein, jemand, der einem

den Spiegel vorhält und reflektiert: Was ist das Schlimmste, das beim Schritt in die neue Richtung passieren kann? Und wie würde es sich umgekehrt anfühlen, diese Gelegenheit verpasst zu haben? Ein „Ich würde gern ...“ ist oft mit dem Impuls „... aber ich traue mich nicht“ verbunden. Unser Leben ist eine ständige Wiederholungsschleife dieser widerstrebenden Seiten. Eine Veränderung ist aber nun mal eine Rüttelstrecke. Wie ein Kind, das anfängt zu laufen. Es stößt sich mal, fällt hin, wird aber dabei immer sicherer. Und manchmal braucht es einen kleinen Schubs, um weiterzulaufen. Letztlich geht es darum, nach und nach eine Unsicherheitstoleranz in sich zu entwickeln.

Aber wie gelingt es, nach dem Hinfallen wieder aufzustehen?

Es geht nicht immer höher, schneller, weiter. Das Leben stagniert auch mal, wir machen Rückschritte. Erfolg und Misserfolg gehören eben zusammen. Und nichts geschieht ohne Nebenfolgen. Ein Rückschlag kann auch eine wertvolle Erfahrung sein. Daher sollte man sich nicht dafür verurteilen, sondern ihn als wichtigen Schritt in der persönlichen Entwicklung ansehen. Denn wer hinfällt und scheitert, verdient Anerkennung, weil er gehandelt hat!

Können Sie weitere Vorgehensweisen empfehlen?

Eine anstehende Veränderung, etwa eine Kündigung, stürzt viele Menschen erst einmal in blinden Aktionismus. Mein Tipp für ein Denkmuster, wenn eine Veränderung ansteht: Langsam machen, um anzukommen!

Anzeige

Urlaub
in der größten
Therme
der Welt!

**THERME
ERDING**

**RIESIGES WELLENBAD • 27 RUTSCHEN
TOLLE FERIENPROGRAMME**



Foto: iStock.com/real444

Wie macht das **Essen** wieder **Spaß**?

Im Alter benötigt der Mensch zwar weniger Energie, aber ebenso viele Nährstoffe wie früher. Allerdings fehlt es so manchem Senior am notwendigen Appetit, weil oft das Geschmacksempfinden nachlässt.

Früher hat es besser geschmeckt!“ – ein frustrierter Seufzer, den nicht wenige Betreuer alter Menschen zu hören bekommen. Die Ursachenanalyse führt in viele Richtungen: Unsere Geschmacksknospen auf der Zunge bilden sich im Lauf des Lebens zurück, und Aromen werden weniger intensiv wahrgenommen. Auch die Geschmacksrichtungen Bitter und Sauer schmecken nicht mehr so heraus. Hinzu kommt bei vielen Älteren ein Nachlassen des Geruchssinns, sodass appetitanregende Düfte unter Umständen unbeachtet vorüberziehen. Vor allem bei Menschen mit Demenz verschiebt sich die Geschmackswahrnehmung oft auffallend. Ein Zinkmangel, schlechte Mundhygiene oder eine Zahnprothese, welche die Geschmacksnerven am Gaumen verdeckt, können ebenfalls dazu führen, dass der Betroffene seine Mahlzeiten nicht mehr als Genuss empfindet. Kauen und Schlucken sind manchmal beeinträchtigt, vielleicht wird auch das eine oder andere Lieblingsgericht schlechter verdaut. Bestimmte Medikamente beeinflussen die Darmtätigkeit zusätzlich. Hinzu kommt vor allem bei vielen allein lebenden Senioren, dass ihnen die Zubereitung einer warmen Mahlzeit immer größere Schwierigkeiten macht, sodass sie sich einzig aus diesem Grund nicht mehr ausreichend und gesund ernähren.

Weniger Bewegung im Alter und der Abbau von Muskelmasse bewirken zwar, dass der Energiebedarf sinkt. Man geht davon aus, dass ältere Menschen pro Tag etwa 200 bis 300 Kalorien weniger als früher aufnehmen sollten. Allerdings benötigen sie ebenso viele Nährstoffe wie in jüngeren Jahren, daher empfehlen sich Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte. Nach Einschätzung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist gerade im Alter ein ausgewogenes, vitaminreiches Speisenangebot für Lebensqualität, Wohlbefinden und Vitalität von großer Bedeutung. Abwechslungsreich und vielseitig zu essen, lautet daher die Devise. Doch wie, wenn man nicht mehr mag?

So schmeckt es wieder

- > **Abwechslung macht Appetit:** Würzen Sie die Speisen in stets neuen Varianten.
- > **Das Auge isst mit:** Richten Sie die Mahlzeiten möglichst appetitanregend an.
- > **Nutzen Sie die Nase:** Intensive Gerüche, etwa beim Kaffeeaufbrühen, Zwiebel- oder Speckanbraten, erinnern an früher.
- > **In Gesellschaft schmeckt's besser:** Decken Sie den Tisch liebevoll und setzen Sie sich möglichst gemeinsam zum Essen.
- > **Manchmal ist weniger mehr:** Menschen, die unter Appetitlosigkeit leiden, fühlen sich von Essensbergen auf ihrem Teller oft zusätzlich überfordert. Kleinere Portionen senken die Hemmschwelle.
- > **Püriert geht es leichter:** Senioren mit Kau- und Schluckbeschwerden können pürierte Mahlzeiten mit cremiger Konsistenz besser zu sich nehmen. Allerdings sollten die einzelnen Speisen jeweils für sich zerkleinert werden, sodass Farbe und Geschmack erkennbar bleiben und sich auch weiterhin eine Vielfalt auf dem Teller findet.
- > **Andicken hilft bei Schluckbeschwerden:** Spezielle Andickungs- und Geliermittel machen es Menschen, die allzu flüssige Nahrung schlecht aufnehmen können, leichter.

Und so bekommen Senioren alles, was sie brauchen

- > **Gesunde Lebensmittel:** Eine stets wechselnde Auswahl an frischem Gemüse und Obst, Vollkorngetreide und Milchprodukten versorgt auch den älteren Menschen umfassend.
- > **Auf den Nährstoffgehalt achten:** Um den höheren Nährstoffbedarf zu decken, empfehlen sich Lebensmittel, die besonders viel Jod, Folsäure und Vitamin D enthalten, zum Beispiel Seefisch (Sardinen, Hering, Lachs), Milch- und Vollkornprodukte, grünes Gemüse und Hülsenfrüchte. Vor allem Vitamin D, das zum Aufbau und Erhalt der Knochen beiträgt, ist im hohen Alter schlechter verfügbar.
- > **Täglich eine warme Mahlzeit:** Manche Nährstoffe verwertet der Körper erst im gekochten Zustand, zum Beispiel die Stärke in Kartoffeln oder das Beta-Carotin in Möhren.
- > **Trinknahrung liefert wertvolle Kalorien:** Bei unterernährten Senioren kann eine kalorienreiche Zusatznahrung in flüssiger Form hilfreich sein. Sie bietet sich als Ergänzung zur normalen Ernährung an, wenn Betroffene ihren Bedarf an Nährstoffen und Kalorien nicht mehr über die alltägliche Nahrungszufuhr decken können, etwa wegen Kau- und Schluckbeschwerden.
- > **Trinken nicht vergessen:** Auch wenn es schwerfällt, empfehlenswert sind mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag – gerade im Alter.

„Essen auf Rädern“ bringt gesunde Mahlzeiten ins Haus

Beim Menülieferdienst „Essen auf Rädern“ arbeitet das Bayerische Rote Kreuz mit der Firma Apetito zusammen. Aus über 200 Gerichten im bebilderten Katalog wählen die Kunden ihre Menüs: seniorengerecht sowie speziell auf den Geschmack und den Bedarf älterer Menschen abgestimmt. Aus erntefrischen Zutaten werden die Mahlzeiten zubereitet und dann gleich eingefroren. Der kostenlose Lieferservice bringt die tiefkühlfrischen Menüs einmal pro Woche direkt ins Haus. Nun muss der Kunde seine vorgekochte Mahlzeit nur noch in der Mikrowelle oder im Backofen zu Ende garen. So entfällt das stundenlange Warmhalten; Vitamine und Nährstoffe bleiben erhalten.

Mit der Produktlinie „winVitalis“ bietet Apetito innovative und gleichzeitig genussvolle Menüs für Menschen mit besonderen Ernährungsanforderungen. Die Gerichte sind fein püriert – durch die natürliche Formgebung und den ursprünglichen Geschmack wird der Genuss nicht beeinträchtigt.

Sie wollen mehr über „Essen auf Rädern“ erfahren?

Wenden Sie sich an Sonja Karber beim Münchner Roten Kreuz:



Tel. 0 89/23 73-1 40



sonja.karber@brk-muenchen.de

Übrigens: Die neuen Kataloge erscheinen am 1. Oktober. Fordern Sie noch heute Ihr persönliches Exemplar an!



Sonja Karbers Tipp:

„Unter Umständen haben Sie Anspruch auf finanzielle Unterstützung. Falls Ihnen Leistungen nach SGB XII zustehen, z. B. als Bezieher von Grundsicherung im Alter, können Sie im zuständigen Sozialbürgerhaus oder bei der Sozialverwaltung Ihres Bezirks einen Antrag auf einen Zuschuss für ‚Essen auf Rädern‘ stellen. Dieser beträgt für Tiefkühlkost derzeit 4,20 Euro pro Tag. Ihr Einkommen oder Vermögen liegt knapp oberhalb des Zulässigen? Falls Sie in den Pflegegrad II oder höher eingestuft wurden und in Ihrem Pflegegutachten die Notwendigkeit einer warmen Mahlzeit vermerkt ist, können Sie trotzdem einen Antrag stellen.“



Fotos: Sarah Rechbauer und Gabor Geissler

Seit über 40 Jahren steht Nena auf der Bühne. Da weiß sie die Kompetenz der Sanitäter im Zuschauerraum zu schätzen – wie sie vor ihrem Tollwood-Auftritt zeigte, als sie sich, schon auf dem Weg zur Show, noch extra Zeit für die Rotkreuz-Helfer nahm.

„Ihr seid einfach tolle Leute!“



„Eine positive Aufregtheit verspüre ich vor jedem Auftritt“, verrät Nena.



Nena und ihre Fans: seit vierzig Jahren ein eingespieltes Team. Reihenweise ohnmächtige Konzertbesucher gehören mittlerweile der Vergangenheit an, wie die Sängerin berichtet.

Nena war 17, als sie 1977 ihre Bühnenkarriere als Sängerin der Band „The Stripes“ startete. Und noch heute hat sie vor Augen, wie sie vor den drei kleinen Stufen stand, die auf die Bühne eines Hagener Jugendheims führten, und ihr Vater ihr den Puls fühlte. „Ich erinnere mich an alles ... den Tag, den Ort, die Leute, die da waren: Circa 28 Menschen standen vor der Bühne und warteten auf unseren Auftritt. Ich war aufgeregt und hatte keine Ahnung, wie sich das anfühlen würde, das erste Mal auf einer Bühne zu stehen und mein erstes Livekonzert zu geben. Meine Band spielte das Intro vom ersten Song, ich schnappte mir mein Mikrofon, und ab da lief alles wie von selbst. Von dem Moment an war mir klar: Das ist mein Ding!“ Bald darauf gründete sie eine neue Band und benannte sie nach dem Namen, den die gebürtige Gabriele Susanne Kerner seit einem Spanienurlaub in ihrer Kindheit trägt: „Niña“, kleines Mädchen, hatten die Einheimischen sie gerufen; sie verstand „Nena“, und dabei blieb es.

Im vergangenen Jahr feierte sie ihr 40-jähriges Bühnenjubiläum. Doch von Routine keine Spur. Noch immer schwört sie sich ein auf die Show. Alle Bandmitglieder, zu denen auch drei ihrer erwachsenen Kinder gehören, bilden mit ihr einen Kreis. So auch auf dem diesjährigen Tollwood-Festival, in dessen ausverkauftem Musikarena-Zelt Nena als Top-Act vor 5000 Fans ein Konzert spielt. Und die Einladung des Rotkreuz-Sanitätsdienstes, sich mit dem heutigen Helferteam im Backstage-Bereich zu treffen, gerne angenommen hat.

Doch wie so oft während Tollwood kübelt der Himmel nach unten, was geht. Der überdachte, aber nach beiden Seiten offene Gang zwischen Garderoben- und Musikarena-Zelt ist kaum passierbar, so spritzt die Gischt des Wolkenbruchs hinein. Seen bilden sich auf dem Lehm Boden, man sieht nur wenige Meter weit. Während die apokalyptischen Schauer auf die Zeltdächer trommeln, ist kaum ein Gespräch möglich. Die Crewmitglieder, die kurz vor dem Auftritt auf Nena und die Band warten, holen ihre Handys heraus und filmen die Naturgewalten. Dann kommt sie: Voller Energie wirkt



die Sängerin, als sie sich zu den Sanitätern Alexandra Tyziniec und Christian Mayer setzt. Die beiden sind für den Sanitätsdienst in der Musikarena eingeteilt, werden sich gleich im Zuschauerraum postieren und Konzertbesucher versorgen, die medizinische Hilfe benötigen. Wobei Christian Mayer auf eine ruhige Schicht wettet: „Bei sonnigem Wetter, wenn die Fans zu wenig trinken und dann im aufgeheizten Zelt zusammenklappen, sind mehr Zwischenfälle zu erwarten.“

Nena weiß die Anwesenheit der Helfer bei ihren Konzerten zu schätzen: „Mit Sanitätern habe ich in all den Jahren immer nur gute Erfahrungen gemacht. Das sind einfach tolle Leute, die sich entschieden haben, anderen zu helfen.“ Oft sucht sie die Sanitäter nach ihren Konzerten sogar extra auf, um sich zu bedanken – „dafür, dass sie immer da sind und auch eine gewisse Ruhe ausstrahlen“. In ihrem langen Bühnenleben hat Nena einige brenzlige Situationen erlebt: „In den 80ern sind bei uns reihenweise Mädchen in Ohnmacht gefallen und mussten versorgt werden. Da lagen nach unseren Konzerten oft bis zu 30, 40 junge Leute im Backstage-Bereich, und ich konnte miterleben, wie liebevoll sich die Rettungsteams um sie gekümmert haben.“ Auch sie selbst brauchte schon einmal medizinische Hilfe, nachdem sie vor vielen Jahren von einer zwei Meter hohen Bühne gefallen war: „Ich hatte für eine Sekunde die Bühnenkante nicht gesehen und bin da einfach runtergeknallt. Das war für alle Beteiligten eine außergewöhnliche Situation. Die Sanitäter sind komplett ruhig geblieben und haben mich sofort professionell versorgt.“

Doch jetzt wartet das Tollwood-Publikum auf sie. Voller Power erstürmt sie mit dem Handmikrofon die letzten Stufen zur Bühne. Der aufbrandende Jubel der Fans übertönt fast die Anfangsakkorde von „Nur geträumt“, ihrem ersten Megahit. Dynamisch bewegt sie sich ganz vorn, und das Publikum geht begeistert mit.

Währenddessen schultern Christian Mayer und Alexandra Tyziniec ihre Ausrüstung, um die Kollegen im Zuschauerraum



Nena weiß die Anwesenheit der Helfer bei ihren Konzerten zu schätzen: „Mit Sanitätern habe ich in all den Jahren immer nur gute Erfahrungen gemacht.“ Oft sucht sie die Helfer nach ihren Konzerten sogar extra auf, um sich zu bedanken.

der Musikarena zu unterstützen. Die Schichten, die sie bislang auf dem diesjährigen Tollwood-Festival geleistet haben, waren weitgehend undramatisch. „Gebrochene Finger, Insektenstiche, kleinere Schnittwunden“, zählt Christian Mayer auf. „Sehr viele Blasen an den Füßen“, fällt seiner Kollegin ein. Und zu einem Patienten mit einem epileptischen Anfall wurde sie gerufen. Noch während sie erzählt, rauscht ihr Funkgerät: Im Zuschauerraum der Musikarena ist eine angetrunkene junge Frau zusammengebrochen.

Ansonsten verläuft das Nena-Konzert notfallfrei. Aber schon einen Tag später wird die Rotkreuz-Crew in der Musikarena den mit Abstand größten Einsatz erleben, den die Tollwood-Statistik des Münchner Roten Kreuzes verzeichnet. Beim Auftritt eines Rappers kollabieren weit über dreißig Teenager gleichzeitig, sodass die Sanitäter mit einer zusätzlichen Schnelleinsatzgruppe und sieben Rettungswagen eingreifen müssen. Auch Nena, so viel hat sie verraten, ist trotz all ihrer Bühnenerfahrung bewusst: „Jeder Auftritt ist wie ein Sprung ins kalte Wasser. Man weiß einfach nicht, was passieren wird, und diese Art von Ungewissheit gehört genauso zum Spannungsfeld einer Liveshow wie die Performance. In der Sekunde, wenn es dann tatsächlich auf die Bühne geht, lasse ich alles los und freue mich auf mein nächstes Abenteuer mit meiner Band!“



Zwei Wachen besetzt das Münchner Rote Kreuz auf dem Tollwood-Sommerfestival. Zusätzlich patrouillieren Sanitäterteams regelmäßig durch die Budengassen.

DA GEHT NOCH MEHR!

Die gängigen Tipps zur Schonung der
Umwelt sind Ihnen bekannt?
Ergänzend haben wir diese entdeckt:



KÜCHE

Kühlschrank: Da Wasser Kälte besser speichert als Luft, wird in einem gut gefüllten Kühlschrank weniger Energie benötigt. Denn die wasserhaltigen Lebensmittel fungieren wie Kühlakkus. Für die Aufbewahrung von Lebensmitteln sollten Sie statt Alufolie lieber wiederverschließbare Dosen verwenden – Abbau und Verarbeitung von Aluminium sind äußerst umweltschädlich und energieintensiv.

Herd: Wasser aus dem Wasserkocher ist schneller heiß als im Topf und wird stromsparender erhitzt.

Backofen: Entgegen den Angaben in vielen Rezepten ist Vorheizen nicht notwendig. Denn dabei geht bis zu 20 Prozent Energie verloren, und das Essen ist nur wenige Minuten früher fertig.

Müll für die gelbe Tonne oder den gelben Sack: Der Abfall muss nur „löffelnrein“ sein, also nicht ausgespült oder gar in der Spülmaschine gesäubert werden. Trennen Sie verschiedene Materialien voneinander, beispielsweise den Aludeckel vom Plastikjoghurtbecher. Denn in der Sortieranlage fischt ein riesiger Magnet das Aluminium heraus.

Leitungswasser trinken: In ganz Deutschland ist das bedenkenlos möglich – sofern keine bleihaltigen Wasserleitungen verbaut wurden (dies ist allerdings seit 1973 deutschlandweit verboten und in vielen Teilen Bayerns schon seit Ende des 19. Jahrhunderts nicht mehr üblich). Ein Aufsatzfilter für den Wasserhahn filtert Kalk und andere Stoffe heraus.

Lieferdienste: Bevorzugen Sie Anbieter, die mit dem Fahrrad kommen.

BÜRO

Computerkauf: Wenn Sie bei der Hardware umrüsten müssen, entscheiden Sie sich für einen Laptop statt eines PCs, denn der arbeitet energiesparender.

Bildschirm: Eine reduzierte Bildschirmhelligkeit spart nicht nur Strom, sondern verlängert auch die Lebenszeit des Gerätes. Und verzichten Sie auf Bildschirmschoner, denn diese verbrauchen mehr Energie als die vollständige Abblendung.

Drucken: Nutzen Sie, wenn vorhanden, die Verkleinern-Funktion (zwei Seiten auf einer Seite ausdrucken) – und dies dann beidseitig. Eine sogenannte Green-Printing-Software löscht leere Seiten und überflüssige Informationen aus dem zu druckenden Dokument.

BADEZIMMER

Elektrische Zahnbürste: Stellen Sie die Zahnbürste nur ca. einmal pro Woche auf die Ladestation. Das schont den Akku und verbraucht weniger Strom.

Durchlauferhitzer: Begrenzen Sie die Vorlauftemperatur Ihres Boilers auf etwa 60 Grad (wegen der Legionellengefahr nicht niedriger). Über Nacht erzielen Sie mit einer Zeitschaltuhr einen sparsameren Verbrauch.

KLEIDUNG

Onlinebestellungen: Informieren Sie sich beim Anbieter über die genauen Maße Ihrer Konfektionsgröße, statt einen Artikel in alternativen Größen zu bestellen. Denn viele Retouren werden vernichtet, weil Prüfung und Aufbereitung zu kostenintensiv wären.

Waschmittel: Pulver sind umweltschonender und leistungsfähiger als flüssige Waschmittel, die mehr Tenside enthalten. Und wenn Sie einzelne Flecken vorbehandeln, können Sie mit einer niedrigeren Temperatur waschen. Als „Waschnüsse“ sind die Früchte des Seepalmen-Baums erprobt. Drei bis sechs Nüsse pro Waschgang genügen. Geben Sie nur die Schalen in einem Säckchen zur Wäsche.

Weichspüler-Ersatz: Ein Schuss Essig in der Wäsche macht sie ebenso weich. Oder Sie packen Zitronenschalen in ein Säckchen und waschen es mit.

HEIZUNG

Stoßlüften – so geht's: Zunächst die Heizung abdrehen, dann das Fenster für fünf Minuten weit öffnen. Nach dem Schließen die Heizung erst nach etwa einer Viertelstunde wieder aufdrehen, da die in den Zimmerwänden gespeicherte Restwärme beim Aufheizen hilft.

Aufheizen: Ist ein Zimmer stark heruntergekühlt, erhöht es nur den Stromverbrauch und spart keine Zeit, wenn Sie die Heizung auf die maximale Stufe drehen. Daher das Aufheizen mit der normalen Heizstufe vornehmen.

Holzofen: Leider kann die Holzverbrennung zu Feinstaubemissionen führen. Zunächst sollten Öfen, die älter als 15 Jahre sind, gegen ein emissionsarmes Modell ausgetauscht werden. Doch auch bei neueren Modellen sollten Sie prüfen, ob der Einbau eines Staubabscheiders die Umweltbilanz nicht weiter verbessern würde.

ELEKTRIK

Batterien: Kaufen Sie lieber netzbetriebene Geräte und verwenden Sie Akkus statt Batterien. Denn die Batterieherstellung verbraucht 40- bis 500-mal mehr Energie, als bei der Nutzung später zur Verfügung stehen.

Ladegeräte: Viele verbrauchen Strom, solange sie sich in der Steckdose befinden. Trennen Sie daher Ihre Ladegeräte nach dem Ladevorgang immer vom Netz.

GARTEN

Pflanzerde: Handelsübliche Garten- und Blumenerden bestehen bis zu 90 Prozent aus Torf, was unsere Moore (wichtige Biotope und Kohlenstoffspeicher) schädigt. Die Werbung „torfreduziert“ oder „torfarm“ ist oft irreführend, denn derartige Produkte können noch bis zu 70 Prozent Torf enthalten. Achten Sie daher darauf, dass das Material tatsächlich „torffrei“ ist – oder verwenden Sie Erde, die die örtliche Kompostierungsanlage aus eigener Produktion anbietet.

Dünger: Verzicht auf mineralischen Dünger, denn seine Herstellung erfordert einen hohen Energieaufwand und gefährdet das Grundwasser. Düngen Sie Ihre Pflanzen stattdessen mit abgekühltem Kaffeesatz.

Quellen: Umweltbundesamt, WWF, Sonne & Strand



Foto: iStock.com/Darft_Lion_Studio



Foto: iStock.com/ansonsaw

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

Ja, ich möchte eine Spende überweisen

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

Ja, ich möchte online spenden
<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

Erste-Hilfe-Sofortmaßnahmen am Unfallort/Kindernotfälle im Säuglings- und Kleinkindalter
Sabrina Dorner 0 89/23 73-2 29

**Stiftungen, Testamentspenden,
Unternehmenskooperationen**

Anna Ramisch 0 89/23 73-2 10

Hausnotruf /Pflegetruf

Hausnotruf-Team 0 89/23 73-2 75

Senioren- und Pflegeheime**In der City:**

Haus Alt-Lehel, Christophstr. 12
Aneta Gerritz 0 89/45 21 64-1 15

In Grünwald:

Haus Römerschanz, Dr.-Max-Str. 3
Elke Pilz 0 89/64 18 27-0

Alten- und Service-Zentren (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, Gabelsberger Str. 55a
Birgit Schmidt-Deckert 0 89/4 11 18 44-0

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

ASZ Thalkirchen, Emil-Geis-Str. 35
Elisabeth Robles-Salgado 0 89/7 41 27 79-0

Weitere Angebote für Senioren**Altenclubs**

Evelyn Lichtinger 0 89/23 73-2 61

Nachbarschaftshilfe Grünwald e.V.

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

Offene Altenhilfe Harthof

Rose-Pichler-Weg 38
Monika Weigl 0 89/3 16 49 24

Essen auf Rädern

Sonja Karber 0 89/23 73-1 40

Therapeutische Einrichtungen**Tagesklinik Süd für Psychiatrie und Psychotherapie**

Perchtinger Str. 5
Dr. Stephan Mirisch 0 89/2373-5 80

Beratung und Betreuung**Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige**

Kistlerhofstr. 88
Sinja Kasang 0 89/890 85 51-0

Kleiderkammer Allach

Elly-Staegmeyr-Str. 11
Hannes Hoelbe 0 89/13 03 98 81
Kleiderannahme: Mo 16–19 Uhr
(keine Annahme von Möbeln)
Kleiderausgabe: Mi 10–14 Uhr

Kleiderkammer Solln

Drygalskiallee 118 0 89/75 96 83 25
Kleiderannahme: Sa 12–13.30 Uhr
Kleiderausgabe: Sa 10.30–13.30 Uhr
und am 1. Mittwoch im Monat 16–19 Uhr

Schuldnerberatung

Christian Floß 0 89/23 73-2 64

Aidsberatung, -prävention, betreutes Wohnen

Kristina Feilmeier 0 89/23 73-3 63

Krebsberatung

Monika Neher, Angelika Specht, Sabine Wilck 0 89/23 73-2 76/8

Krankenhaus-Besuchsdienst

Judith Lutz 0 89/23 73-4 72

Migrationsdienst im internationalen Beratungszentrum der LHM

Goethestr. 53 0 89/53 73 42
Migrationsberatung für Erwachsene:
Christine Müller, Habib Hamdard
Informationsstelle, Integrationskurse:
Peter Eiblmeier
Flüchtlingsberatung, nachholende
Integration: Helmut Lehner

Koordinationsstelle „Kinderbetreuung für Integrationskursteilnehmer/-innen“

Thalkirchner Str. 106
Anke Friedrich 0 89/8 90 83 60-13

Migrationsdienst im Zenetti-Treff

..... 0 89/8 90 83 60-12
Migrationsberatung für Erwachsene:
Ivana Martinovic
Jugendmigrationsdienst: Shanna Stumpf
Suchdienst: Ivana Martinovic,
Anke Friedrich

Refugio

Beratungs- und Behandlungszentrum
für Flüchtlinge und Folteropfer
Rosenheimer Str. 38 0 89/9 82 95 70

Kommunikation und Marketing

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



Foto: BRK-KV München

Andrea Frauscher ist
Ansprechpartnerin für
Förderer und Medien.

Kinderbetreuung

Haus für Kinder Schwabing

Isoldenstr. 21
Agata Michalczyk 0 89/3 09 04 55 60

Kinderkrippe Schwabing

Mildred-Scheel-Bogen 3
Bianca Jänsch 0 89/3 09 04 55 10

Kindergarten und -krippe Sendling

Kürnbergstr. 17a
Edina Mehonjic-Martinovic 0 89/45 20 68 60

Kinderkrippe Forstenried

Limmatstr. 4A
Tanja Leikert 0 89/30 90 52 75 20

Kindergarten und -krippe Berg am Laim

Hachinger-Bach-Str. 11
Sandra Besagic 0 89/45 03 68 90

Kindergarten, -krippe und -hort Riem

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

Kindergarten, -krippe und -hort Nymphenburg

In den Kirschen 87
Oliver Mader 0 89/3 09 05 19 60

Kindergarten und -krippe Harthof

Ingolstädter Str. 229
Daniela Delevic 0 89/31 82 71 31

Kindergarten und -krippe Obersendling

St.-Wendel-Str. 23
Sabine Müller-Getz .. 0 89/7 41 27 78-20

Kindergarten Isarvorstadt

Schillerstr. 31
Daniela Turau 0 89/4 40 05 76 98

Kindergarten Unterschleißheim

An der Burg 2
Patricia Baumgart 0 89/32 15 87 96

Jugendhilfe

Offener Kinder- und Jugendtreff

Thalkirchner Str. 106
Karl-Heinz Bötzel 0 89/8 90 83 60-22
Schulbezogene Sozialarbeit:
Veronika Muscolino 0 89/8 90 83 60-11

Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme für sozial benachteiligte junge Menschen

Quagliostro. 9
Claudia Möller 0 89/3 09 04 06-10

Ausbildungsbegleitende Hilfen (abH) für Mädchen

Quagliostro. 9
Claudia Möller 0 89/3 09 04 06-30

Der Mitgliederservice

Drei 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 Essen auf Rädern



Foto: Sascha Kletzsch

Ihre Ansprechpartnerinnen beim Mitgliederservice: Brigitte Ziegelowski (r.) mit Andrea Tögel (l.) und Marijana Hadrovic.

Tel. 0 89/23 73-2 22
mitgliederservice@brk-muenchen.de

Servicestelle Ehrenamt

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



Foto: Sascha Kletzsch

Volker Ruland (M.) mit (v.l.) Susanne Pütz, Bianca Heller, Sylvie Schmitt-Spacek, Jasmin Ginther, Markus Förch und Krisztina Bradeanu. Sie beraten rund um ehrenamtliche Tätigkeiten und vermitteln Interessenten in die unterschiedlichen Aufgabengebiete.

Tel. 0 89/23 73-2 85
(Mo–Do 9–12 Uhr)

servicestelle-ehrenamt@brk-muenchen.de

Fax: 0 89/23 73 44-2 85

Persönlich:
Nach Vereinbarung

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

Ehrenamtlich aktiv im Roten Kreuz

Informieren Sie sich über unsere vielfältigen Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement in allen unseren Einrichtungen, zum Beispiel:

- Altenbetreuung
- Berufliche Bildung
- Jugendarbeit
- Migrationsdienst
- Sanitäts- und Betreuungsdienst
- Wasserwacht
- Bergwacht
- Jugendrotkreuz
- Katastrophenschutz
- Fachdienst Technik und Sicherheit
- Fachdienst für Information und Kommunikation
- BRK-Sani-Skater
- Fachdienst Psychosoziale Notfallversorgung

- Frauensozialdienst
- Arbeitskreis für Menschen in Not
- Rettungshundestaffel
- BRK-Motorradgruppe
- Servicestelle Ehrenamt 0 89/23 73-2 85
- Hausnotruf
- Hausnotruf-Team 0 89/23 73-2 75
- Freiwilliges Soziales Jahr
- Bundesfreiwilligendienst
- Martin Schilcher 0 89/23 73-289
- Musikzug
- Robert Binder 01 60/3 87 57 93

Rotkreuz-Betriebe

Altkleider

Carsten Matzke 0 89/23 73-2 57

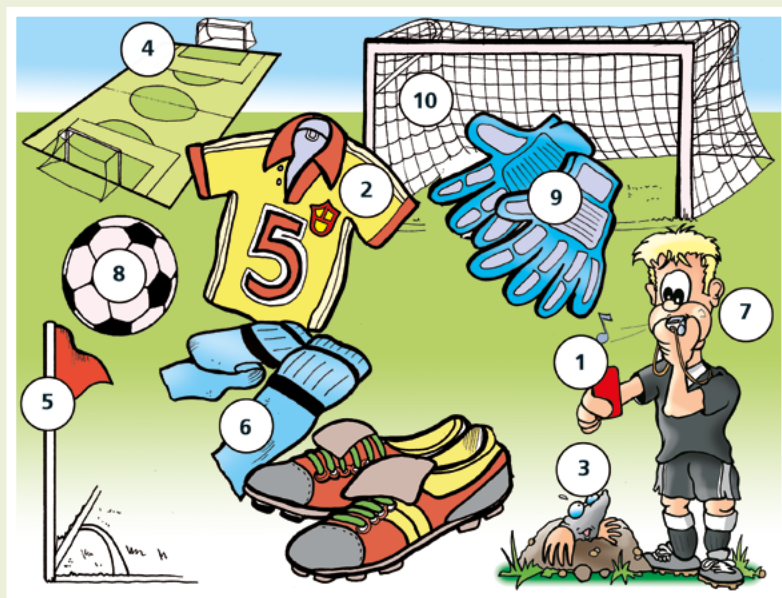
Flohmarkt

Martina Schreyer 0 89/23 73-2 51

Dieses Fußballspiel

muss man „lesen“ können!

Starte bei der Zahl 1 und errate der Reihe nach, welche Begriffe abgebildet sind. Trage diese Wörter in unsere Liste ein. Die Zahl in der Klammer gibt an, den wievielten Buchstaben du jeweils für das Lösungswort brauchst.



Mach mit beim Preisrätsel!

Für die Zahl 1 haben wir ein Beispiel vorgegeben: Der zu erratende Begriff lautet: Rote Karte. In der Klammer steht die 6. Somit ist das A (also der sechste Buchstabe von „Rote Karte“) der erste Buchstabe deines Lösungswortes.

Unser Lösungswort lautet diesmal:

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



Schick uns deine Lösung und gewinn einen von sechs Heckbo-Turnbeuteln im Dinosaurier-Design: etwa 40 x 32 cm groß, aus strapazierfähigem Material (Baumwolle und Polyester) und bei 30 Grad in der Waschmaschine waschbar. Die Ecken des Turnbeutels sind extra verstärkt, sodass man auch schwere Gegenstände transportieren kann. Durch die verknot- und kürzbaren Kordeln kannst du ihn individuell an deine Körpergröße anpassen.

	ROTE	KARTE	A
1 (6)			
2 (2)			
3 (1)			
4 (5)			
5 (5)			
6 (7)			
7 (6)			
8 (2)			
9 (1)			
10 (3)			

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. September 2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Gewinner aus Heft 2/19

Über unsere Tierpark-Eintrittskarten freuten sich: E. Curran, W. Fischer, R. Hessler, H. Hettiger, K. Schmidt.

Lösung: RETTUNGSTAUCHER

Die Gewinner der Spiele: S. Baumer, D. Broeckl, S. Deinzer, C. Kick, F. Richter. Lösung: BIENE

Impressum

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

Andrea Frauscher Redaktion Jutta Dyhr Gerd Grieshaber GbR, Jutta Dyhr (verantw.), Gabriel Bücherl, Am Thomahof 9, 85375 Neufahrn, Tel. 08165/9 24 57 19, 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 Lithografie Kolb Digital, Oberschleißheim Druck Heckel GmbH, Raudtner Str. 11, 90475 Nürnberg.



DIE PERLINGERIN

www.sissi-perlinger.de

WORUM
ES WIRKLICH
GEHT

Regie: Dieter Woll



DIE TOURNEE-DATEN

19.09.2019 / 20.00 h
BÜRGERHAUS
85748 **Garching** b. München

21.09.2019 / 20.00 h
BOSCO
82131 **Gauting**

01.10.2019 / 20.00 h
LUSTSPIELHAUS
80802 **München**

25.10.2019 / 20.00 h
STADTHALLE
82377 **Penzberg**

26.10.2019 / 19.30 h
WOLF FERRARI HAUS
85521 **Ottobrunn**

08.11.2019 / 20.00 h
LUSTSPIELHAUS
80802 **München**

09.11.2019 / 20.00 h
STOCKWERK
82194 **Gröbenzell**

21.11.2019 / 20.00 h
STADTHALLE
85435 **Erding**

22.11.2019 / 19.00 h
KLEINES THEATER
85540 **Haar**

23.11.2019 / 20.00 h
ALTER SPEICHER
85560 **Ebersberg**



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
- ✓ schnelle Lieferung
- ✓ fachgerechter Einbau
- ✓ 24 Stunden-Service



handicare

**BEWÄHRT
ZUVERLÄSSIG
SICHER**

Kostenfrei anrufen: 08 00 / 58 88 654

Bavaria Treppenlifte

(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, selbstladender 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