

Dezember 2016

Das Magazin des Münchner Roten Kreuzes

menschen

im Blickpunkt



Rettungshundestaffel

Helfer und Hunde zeigten dem Schauspieler Erol Sander, was sie können.

„**Meine wichtigste Freiheit**“: Was Münchner am meisten schätzen

Gesundheit: Faszien – unser innerer Zusammenhalt

Lernen ohne Druck: Wie umschifft die Familie den alltäglichen Schulstress?

 Bayerisches
Rotes
Kreuz

Kreisverband München

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



Jetzt bestellen:

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

🖱 www.brk-muenchen.de/mitgliederbereich/bestellung-von-broschueren

Kostenlose Broschüren – Anruf genügt!





8

Schulstress? Die Rotkreuz-Pädagogen geben Familien Tipps zur Bewältigung der täglichen Lern- und Hausaufgaben.



16

„Meine wichtigste Freiheit“: Uns Deutschen geht es gut – doch was wird besonders wertgeschätzt?



26

Erol Sander bei der Hundestaffel: Ein Austausch über Eignung, Ausbildung und Einsätze der Tiere.

AKTUELL

- 04 Nachrichten aus dem Kreisverband
- 13 Aktionen rund um München

REPORT

- 08 **Lernen ohne Druck**
Wie umschifft man als Familie den alltäglichen Schulstress?
- 16 **Freiheit**
Münchner schildern, was sie als wichtigsten Freiraum in ihrem Leben ansehen.
- 26 **„Hunde sind etwas sehr Wertvolles für den Menschen!“**
Der Schauspieler Erol Sander besucht die Rettungshundestaffel des Münchner Roten Kreuzes.

RÄTSEL

- 12 **Das Maximilianeum**
Testen Sie Ihr Wissen über die Geschichte des Gebäudes.

15 Kreuzworträtsel

- 34 **Die Seite für Kids mit Grips**
Gewinner der vergangenen Ausgabe

SPEKTRUM

- 14 **„Es macht mir Freude, mit Menschen zu arbeiten!“**
Roswitha Li Voti bietet ehrenamtlich Yogakurse im ASZ Lehel an.

GESUNDHEIT

- 22 **Faszien – unser innerer Zusammenhalt**
Das Bindegewebe ist ein wichtiger Baustein des Wohlbefindens.

LEBENSHILFE

- 30 **Mehr Leistungen für Pflegebedürftige**
Fragen und Antworten zum Zweiten Pflegestärkungsgesetz

SERVICE

- 32 **Hilfe auf einen Blick**

34 Impressum



24

Reisen Sie mit:
Unsere Leserreise führt dieses Mal ins Elsass!



Menschen, die helfen

Wie unerwartet und unvorbereitet Menschen in Not-situationen geraten können, ist uns auch 2016 vielfach vor Augen geführt worden.

Gut, dass das rote Kreuz auf weißem Grund Menschen in Not signalisiert: Hier wird dir geholfen! In der Landeshauptstadt und im Landkreis München stehen über 1100 hauptamtliche Mitarbeiter und mehr als 3400 ehrenamtlich hilfebedürftigen Menschen bei. Sie werden dabei finanziell unterstützt von 58 000 Fördermitgliedern und Tausenden weiteren Spendern und Gönnern. Ihnen allen gilt mein Dank für Ihr segensreiches Engagement.

Feiern Sie ein besinnliches und friedliches Weihnachtsfest. Möge das neue Jahr Ihnen Glück und Erfolg bringen. Und bleiben Sie gesund.

Wir alle sind Menschen, die helfen!

Ihr 

Paul A. Polyfka
Vorsitzender

3 FRAGEN



Volker Ruland,
Abteilungsleiter Rot-
kreuz-Gemeinschaften,
erläutert die 18. Fach-
tagung „Führen von
Einsatzkräften“, die am

12. November im Klinikum Großhadern
statt fand.

„Man lernt nie aus“

**Herr Ruland, was bezweckt die
Fachtagung?**

Sie soll den Erfahrungsaustausch der Führungskräfte im Einsatz aller Hilfsorganisationen und Privatunternehmer fördern – vor allem in den Bereichen Rettungs-/Sanitäts-/Betreuungsdienst und Katastrophenschutz. Das Programm richtet sich an Führungskräfte, die Einsatzkräfte und/oder Teileinheiten führen: also an Organisatorische Leiter, den Einsatzleiter Rettungsdienst, Leitende Notärzte, Leiter von Schnelleinsatzgruppen oder die Unterstützungsgruppe Sanitätseinsatzleitung.

**Welches Programm erwartete die
Teilnehmer in diesem Jahr?**

Heuer stand die Veranstaltung unter der Überschrift „Lessons learned – man lernt nie aus“ mit Vorträgen über größere Einsätze, wie beim Hochwasser in Simbach oder dem Zugangsglück in Bad Aibling, sowie über Neuregelungen bei Notfällen mit einem Massenanfall von Verletzten.

**Warum ist der Ausrichter der
Fachtagung immer das Münchner
Rote Kreuz?**

Der Kreisverband entwickelte die Idee und setzte sie zunächst für Führungskräfte aus München und Umgebung um. Die Veranstaltung fand so großen Anklang, dass wir sie in den Folgejahren unter weiteren Themenaspekten durchgeführt haben und sie schnell über die Grenzen Münchens hinaus Bekanntheit erlangte. Heute umfasst unsere Datei rund 700 Führungskräfte, die wir jährlich einladen.



Die Mitarbeiter in der Einsatzzentrale haben den Überblick.

Wiesn-Einsatz ruhiger als in den Vorjahren

Über 17 Tage lud die Wiesn wieder zu Gaudi und Gemütlichkeit ein – wobei es sich heuer wegen des Bayerischen Zentral-Landwirtschaftsfestes nur um eine „kleine“ Wiesn handelte. Doch nicht nur deshalb hatten die ehrenamtlichen Helfer und die Ärzte in diesem Jahr etwas weniger zu tun. Zwar gab es mehr Patientenkontakte (6992) als letztes Jahr (6478), dennoch ist ein Rückgang bei den ärztlichen Versorgungen (-3 Prozent) und bei den Einsätzen im Gelände (-5 Prozent) zu verzeichnen.

Das Münchner Rote Kreuz leistete auf der diesjährigen Wiesn 2096 Helfer- und 168 Ärzteschichten. Zwar versorgten die Sanitäter in 3897 Fällen kleinere Blessuren, wie Blasen an den Füßen oder Insektenstiche, und verzeichneten damit im Vergleich zum Vorjahr ein Plus von fast 600 dieser Einsätze. Aber nur 3095 (Vorjahr: 3166) Patienten benötigten eine ambulante Versorgung der Ärzte. Deren Einsatzspektrum reichte von internistischen, chirurgischen und neurologischen Notfällen bis zu Verletzungen und Erkrankungen im Bereich Hals, Nase, Ohren, Augen sowie Alkoholvergiftungen. Bei vier Patienten waren Wiederbelebensmaßnahmen erforderlich (Vorjahr: drei Patienten). 1986-mal (Vorjahr 2075-mal) rückten die mobilen Teams mit ihren gelben Fahrtragen aus und legten dabei gut 1800 Kilometer zurück. 593 (Vorjahr: 609) Patienten wurden wegen übermäßigen Alkoholkonsums im Überwachungsbereich der BRK-Sanitätsstation ärztlich versorgt. Auch diese Zahl stellt einen Rückgang um 3 Prozent dar. In den 17 Tagen wurden rund 700 Blasenpflaster, 1500 Verbandpäckchen und 250 Meter Pflaster verbraucht. Weiterhin fanden 1300 Infusionen, 800 Kühlpacks und gut 26 250 Paar Einmalhandschuhe Verwendung.

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen des Frauensozialdienstes im Münchner Roten Kreuz betrieben tagsüber die Kinderfundstelle. Die Kolleginnen kümmerten sich um 9 (Vorjahr: 7) verloren gegangene Kinder unter 14 Jahren. Meist wurden die Kinder bereits nach kurzer Betreuungszeit von den Eltern abgeholt. 158 (Vorjahr: 178) Eltern nutzten die Möglichkeit, abseits des Wiesn-Trubels ihre Kinder zu wickeln oder zu stillen.

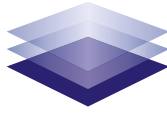


Die ehrenamtlichen Rotkreuz-Sanitäter verzeichneten einen Zuwachs an kleineren Blessuren, aber weniger Patienten als im Vorjahr benötigten eine ambulante Versorgung durch die Ärzte.

Transparenz beim Spenden

Gerade jetzt in der Weihnachtszeit sind Spender, Gönner und Förderer besonders großzügig. Damit das Geld auch wirklich den Hilfsbedürftigen zugute kommt, ist ein kritischer Blick auf die Organisation, die bedacht werden soll, notwendig.

Um diese Prüfung zu erleichtern, veröffentlicht das Münchner Rote Kreuz in Zusammenarbeit mit Transparency Deutschland e. V. auf seiner Webseite bei „Über uns/Transparenz“ zehn Punkte, die jedem Interessenten einen Einblick in den Verband geben. Dazu zählen unter anderem die Satzung, die Namen der wesentlichen Entscheidungsträger, Aufgabengebiete, Einrichtungen, Beratungs- und Hilfsangebote sowie Angaben über Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung, Spendenaufkommen und die Personalstruktur.



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

Wasserretter gerät in Lebensgefahr

Während eines Einsatzes Ende August benötigte ein Wasserretter plötzlich selbst lebensrettende Hilfe: In der Isar bei Unterföhring hatten Badegäste eine Bombe aus dem Zweiten Weltkrieg entdeckt, die ein Sprengstoffexperte der Polizei entschärfen sollte. Zwei Wasserretter brachten ihn in ihrem Boot auf eine Kiesbank in der Nähe des Fundortes. Kaum waren die drei dort angelangt, brach einer der Wasserwachtler leblos zusammen. Während sein Kollege umgehend mit der Reanimation begann, ruderte der Sprengstoffexperte zum Ufer, um den dort abgestellten Notfallrucksack mit Defibrillator zu holen. Dramatisch gestaltete sich seine Rückfahrt: Wegen der starken Strömung schaffte er es nicht mehr auf die Kiesbank, sodass zwei Passanten ein Seil zwischen Ufer und Notfallort spannen mussten, an dem sich der Bootsinsasse entlanghangeln und die lebensrettende Ausrüstung übergeben konnte. Durch das schnelle Handeln seines Kollegen kam der 60-jährige Wasserwachtler wieder zu Bewusstsein. Jetzt konnte auch die Bombe fachgerecht geborgen werden.

LEUTE



Otto van de Loo

Der Münchner Gale-rist, der 2015 mit 91 Jahren verstarb, vermachte dem

Münchner Roten Kreuz einen stattlichen Geldbetrag, mit dem die Organisation ein Spezialfahrzeug anschaffen wird. Dieses kommt bei Großeinsätzen für den Transport von Geräten des Rettungsdienstes zum Einsatz. Otto van de Loo hatte eine besondere Beziehung zum Roten Kreuz, seit er als Flieger im Zweiten Weltkrieg nach einer lebensbedrohlichen Verletzung von Sanitätern gerettet wurde.



Birgit Kober

Die 45-Jährige, die im Vorstand des Münchner Roten Kreuzes sitzt und seit einer falschen

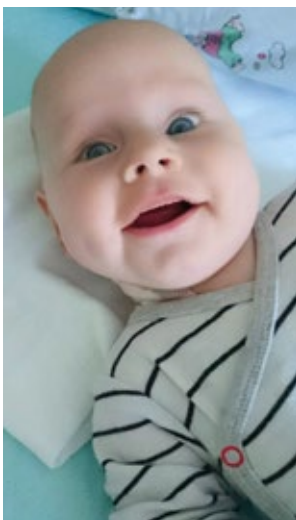
Medikamentengabe auf einen Rollstuhl angewiesen ist, gewann bei den Paralympics in Rio de Janeiro die Goldmedaille im Kugelstoßen. Kurz vor dem entscheidenden Wettbewerb hatte sie eine fiebrige Erkältung bekommen. „Ich dachte, das war's“, bekannte sie später. Doch ihre Kraft reichte aus – auch wenn sie ihren eigenen Weltrekord diesmal nicht einstellen konnte.



Hatice Schabath

Im Haus Alt-Lehel leitet die Diplom-Sozialpädagogin das Projekt für interkulturelle Öffnung in der

stationären Pflege. „Nun, da die erste Gastarbeitergeneration allmählich in ein pflegebedürftiges Alter kommt, wird eine diesbezügliche Schulung der Mitarbeiter notwendig“, sagt sie über ihre Funktion. Ziele des Projekts sind eine Willkommenskultur und eine kultursensible Pflege.



Hoffnung für Baby Alex

In der vergangenen Ausgabe von „Menschen im Blickpunkt“ veröffentlichten wir einen Aufruf, sich für eine eventuelle Knochenmarkspende für den nur wenige Monate alten Alex bei einer Typisierungsaktion der DKMS am 11. September registrieren zu lassen. Über tausend Menschen ließen sich daraufhin Blut abnehmen, und tatsächlich wurde eine passende Spenderin gefunden.

Alex leidet unter der tödlichen Hämophagozytischen Lymphohistiozytose, einer seltenen genetischen Immunkrankheit, gegen die eine Stammzellenübertragung die einzige Therapie darstellt. Anfang November fand der Eingriff statt, und nun hoffen die Eltern, dass der Organismus ihres Kleinen neue Stammzellen bildet. Wenn alles gut geht, darf Alex nach Weihnachten zu seinen beiden älteren Schwestern nach Hause. Von ganzem Herzen danken die Eltern den vielen Unterstützern, die dazu beigetragen haben, dass so schnell eine Spenderin gefunden werden konnte.

Jetzt heißt es hoffen, dass Alex die Stammzellenübertragung und die Phase der Zellenneubildung gut übersteht.

NOTIZEN

Spenden nach Amoklauf

Zahlreiche engagierte Bürger, Unternehmen und Organisationen haben anlässlich des Amoklaufs in München nach einem Aufruf des Münchner Roten Kreuzes gespendet. Eine Spendensumme in Höhe von 94.083,13 Euro kam dabei zusammen. Diese Mittel wurden zu 100 Prozent für die Beisetzungen/Überführungen der Opfer in den Kosovo, die Türkei, nach Griechenland und Ungarn sowie für die Erstattung von weiteren finanziellen Nachteilen verwendet, die den Hinterbliebenen durch diese unfassbare Tat entstanden sind.

Outdoor-Sportfestival

Strahlender Sonnenschein lockte Tausende Münchner in den Olympiapark, wo sie im Rahmen des 1. Münchner Outdoor-Sportfestivals über 50 Sportarten ausprobieren konnten. Für die Versorgung verletzter Teilnehmer oder hilfsbedürftiger Zuschauer standen die Helfer des Münchner Roten Kreuzes bereit.

Infos rund um die Vorsorge

Ende Oktober und Mitte November veranstaltete das Münchner Rote Kreuz wieder seine kostenlosen Vorsorgeseminare im Festsaal des Hauses Alt-Lehel: Rechtsanwalt Jürgen Langer von der Kanzlei Paproth Metzler und Partner berichtete über aktuelle Entwicklungen bei den Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung sowie Testamenterrichtung.

Jahresempfang

Am 24. November lud der Kreisverband Führungskräfte und Unterstützer zum traditionellen Jahresempfang ein. Bei Speis und Trank tauschten sich die Teilnehmer und Gäste im Festsaal des Hauses Alt-Lehel über gemeinsame Projekte aus.

Neue Rettungswache in der Heßstraße

Der neue Stützpunkt war Schauplatz einer umfassenden Leistungsdemonstration.



Da war für jeden etwas dabei: Gemeinsam feierten alle beteiligten Verbände die offizielle Eröffnung der Wache.



In der Heßstraße 120 gibt es seit September eine besondere „Retter-WG“: Die erst kürzlich errichteten Räume der Landeshauptstadt München beherbergen neben der neuen Feuerwache 4 und der Abteilung Mitte der Freiwilligen Feuerwehr auch Einsatzeinheiten und Fahrzeuge der Hilfsorganisationen in einem Zentrum für Katastrophenschutz. Vom Münchner Roten Kreuz beziehen die ehrenamtlichen Bereitschaften Nord 1, Zentral 1 und Zentral 2 ein neues Zuhause. Außerdem hat die Bereitschaft West 1 einen Teil ihrer Fahrzeuge dort untergebracht.

Am 10. September feierten alle beteiligten Verbände die Eröffnung mit einem gemeinsamen Tag der offenen Tür. Vorführungen und Einsatzübungen bestimmten das Programm: So demonstrierte das Rote Kreuz wichtige Erste-Hilfe-Maßnahmen, die Feuerwehr simulierte einen Brandeinsatz, und Jugendfeuerwehr sowie Jugendrotkreuz bewiesen eindrucksvoll, dass auch der Nachwuchs ganze Arbeit leistet. Daneben konnten die Besucher bei Führungen die neuen Einrichtungen kennenlernen und eine kleine Ausstellung mit historischen Feuerwehrfahrzeugen und Uniformen bewundern. Ab 18 Uhr begann mit Livemusik der gemütliche Teil des Tages.

Gestiegene Vorhaltung auf den Rettungswachen



Für Notfälle rund um Oberhaching eröffnete das Münchner Rote Kreuz Ende September in der Kybergstraße eine zusätzliche Wache, in der auch ein neuer Rettungswagen bereitsteht.

In regelmäßigen Abständen werden in Bayern die Vorhaltung und die Standorte von Rettungs- und Krankentransportfahrzeugen von einem Gutachter überprüft, dieses Jahr für Stadt und Landkreis München. Die Untersuchung dient dem Anspruch, dass die Rettungswagen innerhalb von zwölf Minuten ihre Einsatzorte erreichen. Aus der jüngsten Erhebung ergab sich für den Rettungsdienstbereich München ein deutlicher Mehrbedarf – bedingt nicht nur durch die demografische Entwicklung, sondern auch durch den enormen Zuzug in die Region München.

Daher beauftragte der Rettungszweckverband das Münchner Rote Kreuz, ab Oktober 2016 die Einsatzzeiten der Rettungswachen Dritter Orden, Ismaning, Pasing, Steinhausen und Unterhaching zu erhöhen sowie in Ober-

haching und Obersending weitere Rettungswagen vorzuhalten. Für den Kreisverband bedeutet das pro Jahr 2500 zusätzliche Stunden in Rettungsdienst und Krankentransport sowie die Neueinstellung von 30 Mitarbeitern.

Ausbildungszentrum für Katastrophen- und Terrorabwehr

Das Bayerische Rote Kreuz plant seit längerem die Errichtung eines Ausbildungs- und Trainingszentrums für komplexe Gefahrenlagen, verbunden mit einem zentralen Lager zur Bevorratung von Hilfsgütern wie Zelten, Betten und sanitären Anlagen.

Auf Grundlage einer gemeinsamen Vereinbarung aller Rettungsorganisationen soll das BRK das Zentrum mit maßgeblicher Unterstützung des Freistaats Bayern betreiben. Ein detailliertes Konzept wird nun zügig erstellt.

Das Bayerische Rote Kreuz ist mit 130 000 ehrenamtlichen Helfern in den Gemeinschaften Bergwacht, Wasserwacht und Bereitschaften und rund 5000 hauptamtlichen Mitarbeitern des Rettungsdienstes die größte Hilfsorganisation in Bayern – mit einer hohen Präsenz in allen Landkreisen und kreisfreien Städten.



Der Münchner Amoklauf hat aufgezeigt, wie eine gute Vorbereitung der Hilfsorganisationen eine geordnete und kompetente Versorgung der Betroffenen gewährleistet.

TERMINE

Bis 31.12. Winter-Tollwood

Ab Ende November herrscht beim Tollwood-Festival auf der Theresienwiese wieder Multikulti-Atmosphäre – und die Rotkreuz-Sanitäter stellen die medizinische Betreuung für Besucher und Mitarbeiter.



Dezember: Die Heime feiern

Mit den alljährlichen Weihnachtsfeiern geben sich die Mitarbeiter der Senioreneinrichtungen des Münchner Roten Kreuzes besondere Mühe. Stimmungsvoll und fröhlich geht es bei weihnachtlichen Schmankerln und einem entsprechenden Rahmenprogramm zu. Am 7.12. startet das Haus Römerschanz in Grünwald, gefolgt vom Haus Alt-Lehel am 12.12.



31.12. Silvesterlauf

Gute Vorsätze sollte man nicht aufschieben: Daher warten Tausende Münchner nicht aufs neue Jahr, um sich sportlich zu betätigen, sondern nutzen den Silvesterlauf im Olympiapark fürs Fitnesstraining. Die Rotkreuz-Helfer beziehen Posten entlang der Strecke, falls sich Läufer verletzen oder wegen Kreislaufschwäche Hilfe benötigen. Auch die Zuschauer können im Bedarfsfall auf die Sanitäter zählen.

Lernen ohne Druck

Wie vermeidet man als Familie den alltäglichen Schulstress?

Was motiviert Kinder, ihre Hausaufgaben selbstständig zu erledigen?

Die Pädagogen aus den Kindertagesstätten des Münchner Roten Kreuzes geben im vierten und letzten Teil unserer Ratgeber-Serie hilfreiche Empfehlungen für die Zeit nach dem Kindergarten.



Viele Familien kennen und fürchten sie: die Hausaufgaben, vor denen so manches Schulkind regelmäßig kapituliert. Je nach Naturell äußert sich die Überforderung in stiller Verzweiflung oder explosiver Rebellion. Und bei den Eltern unter Umständen ebenso. Nicht jedem, der sein Kind beim Lernen für die Schule unterstützen möchte, ist eine engelsgleiche Geduld gegeben. Vor allem, wenn das Hilfsangebot nicht auf Gegenliebe trifft und sich die Arbeit wegen der begleitenden Diskussionen bis in den Abend zieht. Die schlechte Stimmung kann sich über Wochen und Monate hochschaukeln, somit das Thema Schule ins Zentrum des Familienlebens rücken und das Zusammenleben nachhaltig beeinträchtigen. Nicht selten wird daher dem Schuleintritt eines Kindes mit Bangen entgegengesehen.

Die Pädagogen aus den Kindertagesstätten des Münchner Roten Kreuzes bereiten ihre Schützlinge schon im Kindergarten mit Vorschulübungen auf die anstehende Lebensphase vor. Sie wissen, wie man ein Kind so zum Lernen motiviert, dass es der täglichen Herausforderung mit Spaß begegnet. Wie man es sanft dazu animiert, anstehende Aufgaben aktiv und zügig zu erledigen. Und wie man ihm die Angst vor dem Versagen nimmt. Ihre Tipps helfen Familien, die Schulzeit entspannt zu durchleben.



Was sich mit der Einschulung eines Kindes grundsätzlich ändert:

➤ Die Schule fordert minutengenaue Pünktlichkeit. Vielleicht muss der Erstklässler nun deutlich früher aufstehen, als dies während der Kindergartenzeit der Fall war. Unter Umständen bedeutet das auch für die Eltern, ihren Schlafrhythmus zu verändern. Unausgeglichenheit und Reizbarkeit auf beiden Seiten können Sie vermeiden, indem Sie Ihre innere Uhr bereits gute zwei Wochen vor dem ersten Schultag umzustellen beginnen. So ist das Neue, wenn es darauf ankommt, bereits Gewohnheit.

➤ Nicht immer hat ein Kind das Glück, dass die alten Freunde in dieselbe Klasse wechseln. Dann muss es in einer unbekannteren Gruppe erst wieder seinen Platz finden, auf dem Schulweg und während der Pausen Kontakte knüpfen. Kindern, denen dies leichtfällt, weil sie über ein gutes Sozialverhalten verfügen, bleibt mehr Energie für den Unterricht. Die soziale Kompetenz können Sie mit Ihrem Sprössling bereits während der Kindergartenzeit trainieren. Und ab der ersten Schulklasse hilft es ihm, wenn er innerhalb einer Gruppe zur Schule läuft, radelt oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln fährt, statt von den Eltern chauffiert zu werden.

➤ Vermutlich zum ersten Mal im Leben kann sich das Kind einem Leistungsanspruch nicht entziehen – also das Geforderte auf Basis seines Könnens auswählen, wie es etwa bei der Entscheidung für ein Hobby der Fall ist. Vermutlich wird es auch spüren, dass den Eltern sein Erfolg wichtiger ist, als es dies bei bisherigen Aufgaben erfahren hat. Ein selbstbewusstes Kind wird die schulischen Herausforderungen besser bewältigen als eines, das durch fehlende positive Rückmeldungen von seinem Umfeld bereits vor dem Schuleintritt stark verunsichert wurde.

➤ All diese Begleitumstände können das Kind so stark beanspruchen, dass seine Aufnahmefähigkeit, was den Lernstoff betrifft, beeinträchtigt ist. Signalisieren Sie ihm daher deutlich, dass es sich mit seinen Problemen stets an Sie wenden kann. Zeigen Sie sich offen für seine Themen und nehmen Sie sich mehr Zeit als sonst für Gespräche, auch wenn Ihnen diese zunächst belanglos erscheinen.



Was die Arbeit für die Schule entspannt:

➤ Bauen Sie – schon während der Monate vor der Einschulung – keinen Leistungsdruck auf, und versuchen Sie, entsprechende Bemerkungen Ihres Umfelds („Jetzt wird es ja bald ernst!“) zu unterbinden. Bestärken Sie Ihr Kind in seinem Können. Es soll spüren: Es muss in der Schule nicht von Anfang an alles richtig machen, aber es ist auch nicht dümmer als die anderen.

➤ Zeigen Sie, auch wenn Ihr Kind seine Hausaufgaben im Hort erledigt, Interesse am Lernstoff und an seinen Aufgaben. Bleiben Sie auf dem Laufenden über die täglichen Anforderungen und die Fortschritte Ihres Kindes.

Wenn ein Kind in die Schule kommt, ändert sich nicht selten der Alltag für die ganze Familie: mit früheren Frühstückszeiten, mehr Verpflichtungen und steigenden Erwartungen an die Leistung. Damit das Kind gern zur Schule geht, ist es entscheidend, keinen Druck aufzubauen.

- Loben Sie Ihr Kind für alles, was es gut macht.
- Wenn das Kind an einer Aufgabe scheitert: Versuchen Sie herauszufinden, welchen Schritt es nicht verstanden hat. Oft sind es nur kleine Hürden, die Sie gemeinsam überwinden. Und schon minimale Aha-Erlebnisse können ein Kind neu motivieren.
- Nehmen Sie sich Zeit für die Hilfe bei der Schularbeit. Und reflektieren Sie vorab Ihre eigene Verfassung: Starten Sie bereits selbst angespannt in den Prozess, bekommt Ihr Kind vielleicht das Gefühl, dass es nicht gut oder schnell genug ist.
- Auch wenn es manchmal schwierig ist, die Nerven zu behalten und ruhig zu bleiben: Das Kind ist eine eigene Persönlichkeit und darf seine eigenen Fehler machen.
- Setzen Sie sich bei den Hausaufgaben nicht immer daneben. Lassen Sie Ihr Kind selbstständig arbeiten – das macht es stolz und vermittelt ihm Sicherheit. Bieten Sie aber Unterstützung für den Fall an, dass Ihr Kind nicht weiterkommt. So fühlt es sich mit seinen Verpflichtungen nicht alleingelassen.
- Versuchen Sie mit der Zeit, die beste Lernstruktur für Ihr Kind zu finden: Hausaufgaben gleich nach der Schule oder lieber nach einer Auszeit? An einem Stück oder in mehreren Abschnitten, von entspannenden Spielphasen unterbrochen? Im Kinderzimmer mit den Geschwistern, in einem eigenen Raum oder unter Aufsicht in der Küche?
- Manche Kinder lassen sich während der Hausaufgaben gern ablenken. Daher bewährt es sich, einen vollgestellten Schreibtisch aufzuräumen, das Federmäppchen von ungenutzten Werkzeugen zu befreien und die Spielsachen aus dem Blickfeld zu schaffen.
- Auch voll bedruckte Arbeitsblätter teilweise abdecken kann dem Kind helfen, sich voll und ganz auf die momentane Aufgabe zu konzentrieren.

Was begleitend wichtig ist:

- Pflegen Sie einen intensiven Austausch mit Schule und Hort. Nutzen Sie die Sprechstunden, um am Ball bleiben zu können.
- Profitieren Sie von der natürlichen kindlichen Lust am Lernen: Arbeiten Sie spielerisch und wiederholen Sie einzelne Inhalte aus dem Unterricht zum Beispiel beim Frühstück, in der U-Bahn oder beim Spaziergang. Bauen Sie da, wo es sinnvoll erscheint, passende Bewegungen ein, zum Beispiel Klatschen, Hüpfen usw. Kinder lernen mit allen Sinnen. Und sobald sie Lust am Lernen verspüren, behalten sie mehr und können ihr Wissen in anderen Situationen leichter abrufen. Das schafft Erfolgserlebnisse, die zum weiteren Lernen motivieren.
- Gönnen Sie Ihrem Kind und damit dem Rest der Familie aber auch Pausen vom Lernen. Fragen Sie sich zum Beispiel, ob es notwendig ist, am Wochenende und im Urlaub für die Schule zu arbeiten. Und überfrachten Sie die verbliebene Freizeit des Kindes nicht mit zu viel Programm. Kinder brauchen auch Raum für sich und zum freien Spiel, sonst entsteht Stress.

*

Bei all dem tut es dem Kind gut, wenn es seitens der Eltern nicht durch Perfektionsansprüche überfordert wird, denen es nicht gerecht werden kann. Glauben Sie an Ihr Kind. Und vor allem: Zeigen Sie ihm dies regelmäßig. Machen Sie es in seinen Fähigkeiten nicht klein, sondern stark. Wer dies beherzigt, macht schon sehr viel richtig. Und öffnet seinem Sprössling eine wichtige Tür im Leben – die Tür zu einem positiven Selbstbild und einer konstruktiven Resistenz gegen Misserfolge, was einer erfolgreichen Berufslaufbahn fast automatisch den Boden bereitet.

Das Maximilianeum

Ein Ort, der Geschichte atmet



Majestätisch erhebt sich der kulissenartige Bau am Ende der Maximiliansbrücke über dem Isar-Hochufer. In seiner Historie gibt es viel zu entdecken.

Stiftungssitz in Vorzugslage

1857 ließ König Maximilian II. den Grundstein legen, 1874 wurde das Maximilianeum fertiggestellt. Geplant war einerseits ein großer Nationalbau, zum anderen der Sitz einer vom König initiierten und finanzierten Stiftung, die „talentvollen bayerischen Jünglingen“ eine geistige Ausbildung ermöglichte. Noch heute hat sie ihre Adresse im Gebäude, und in den Jahren seit ihrem Bestehen protegierte sie so manche bayerische Berühmtheit. Zum Beispiel:

- a) Karl Valentin
- b) Franz Josef Strauß
- c) Roman Herzog

Kostbarer Inhalt

Neben der Studienstiftung war im Maximilianeum die königliche Pagenschule untergebracht – und eine historische Bildergalerie, von deren Existenz heute noch ein Ausstattungsteil im großen Konferenzraum zeugt:

- a) Ein überdimensionaler Kantenschneider zur Herstellung der riesigen, meist mit Blattgold überzogenen Museumsbilderrahmen.
- b) Die weitläufigen Garderobenanlagen, die man wegen ihrer klassizistischen Zierelemente erhalten wollte und zu mobilen Trennwänden für den ausladenden Raum umfunktioniert hat.
- c) Ein Fresko, das die Ostwand des Konferenzraumes ziert und Alexander von Humboldt zeigt.

Geldsorgen

Mit dem Ende der Monarchie 1918 ging das Maximilianeum an die Ludwig-Maximilians-Universität über. Die auf den Ersten Weltkrieg folgende Inflation zehrte das Vermögen der Studienstiftung auf, so blieben als einzige Einnahmequelle die Eintrittsgelder der Galerie. Erst nach dem Zweiten Weltkrieg verbesserte sich die Finanzsituation der Immobilie – nur wie?

- a) 1949 erkor das ausgebombte Bayerische Parlament das zu zwei Dritteln zerstörte, aber schnell wieder aufgebaute Gebäude zu seinem neuen Domizil und entrichtete eine Jahresmiete von 70 000 D-Mark.
- b) Das Deutsche Theater bezog die Räume für vier Jahre, traf mit einem geschickt zusammengestellten internationalen Operettenprogramm den Geschmack der amerikanischen Besatzer und nutzte die Devisen, um seine luxuriöse Behausung instand zu halten.
- c) Die Universität hatte die kostbaren Museumsgemälde zwar vor der zerstörerischen Wirkung der Kriegshandlungen retten können, sah sich aber angesichts der in Trümmern liegenden Galerieräume nicht in der Lage, die Ausstellung neu zu eröffnen. Sämtliche Werke wurden meistbietend versteigert, der Erlös ermöglichte den Wiederaufbau des Gebäudes.

Blick in die Vergangenheit

Zufällig stießen Bauarbeiter bei der Errichtung einer Tiefgarage in der Nachbarschaft des Maximilianeums auf dessen Grundstein. Er enthielt neben Porträts von Maximilian II. und seiner Gattin Marie von Preußen, gemalt auf Nymphenburger Porzellantafeln, die Grundsteinurkunde, einige Baupläne und diverse Münzen, darunter sämtliche im Jahr des Baubeginns in Bayern kursierenden Geldmünzen. Und noch ein Gegenstand hatte die Zeit überdauert:

- a) Das ursprünglich funktionstüchtige Modell einer englischen Dampflokomotive.
- b) Ein edler, aus Kupfer gefertigter Maßkrug.
- c) Eine Keramik, die einen Brotlaib mit Salzfass darstellt, als symbolische Segnung aller künftigen Bewohner und Besucher des neuen Gebäudes.

Festliche Stimmung beim „Advent in den Bergen“

Eine Mischung aus Lesung, Gesang, Musik und Hirtenspiel hat der Festring München e. V. ins Leben gerufen: Am zweiten Advent findet das weihnachtliche Spektakel im Löwenbräukeller statt, eine Woche später im Kulturzentrum Trudering. Das adventliche Geschehen um Maria und Josef spielen die Schlierseer Hirtenkinder; umrahmt und bereichert wird das Ganze von verschiedenen Volksmusikanten und Sängern. Den Abschluss bildet der „Andachtsjodler“, den alle gemeinsam singen. Auf die Gäste wartet anschließend eine kleine adventliche Brotzeit, um den Abend gemeinsam bei einem kleinen Ratsch ausklingen zu lassen.

4.12.2016 Löwenbräukeller, Nymphenburger Str. 2 (Stiglmaierplatz); 11.12.2016 Kulturzentrum in Trudering, Wasserburger Landstr. 32. Einlass ab 15 Uhr, Beginn 16 Uhr. Erwachsene zahlen im Löwenbräukeller 22 Euro (darin ist die Brotzeit enthalten), für Kinder bis 14 Jahre ist der Eintritt frei; in Trudering wird statt eines Eintrittspreises um eine Spende gebeten. Karten an der Abendkasse oder beim Festring München e. V., Tel. 0 89/2 60 81 34.



Erst spielen die Schlierseer Hirtenkinder, dann wird gemeinsam gejodelt, und am Ende wartet auf die Zuschauer eine deftige Brotzeit.

Pasta Opera: Liebesdramen mit Menü

Große Oper im Café Luitpold: Am 28. Januar begeistern vier hochkarätige Sänger und ein Pianist in Rokoko-Kostümen stimmungsvoll und ausdrucksstark mit Arien von Rossini, Puccini, Verdi, Mozart und Beethoven, während zwischen den Akten ein feines 4-Gang-Menü aufgetragen wird. Das Ensemble macht spielfreudige Zuschauer kurzerhand zu Darstellern und verstrickt sie in die Intrigen der Geschichte: als liebster Marquis oder als Auserwählte und Angehimmelte. Mit Spaß am Drama werden Gläser geleert, Briefe versteckt, Jacken getauscht, Tränen getrocknet, es wird getanzt, gerettet und in der Besenkammer verschwunden. Ein unvergesslicher Abend, der sich perfekt als Weihnachtsgeschenk für einen Opernfan eignet!

28.1.2017 um 19.30 Uhr im Café Luitpold, Brienner Str. 11. Karten sind für 79 Euro unter www.pastaopera.de oder direkt beim Café Luitpold erhältlich: Tel. 0 89/24 28 75-11, info@cafe-luitpold.de.



Wer möchte in diesem Drama nicht eine tragende Rolle spielen? Spielfreudige Zuschauer sind auf der Bühne willkommen.

Börsen-Know-how für Privatanleger



Am 6. Dezember führen die Experten der Börse München 90 Minuten lang in die Welt der Börse ein. Der Leiter der Handelsüberwachung gibt Tipps rund um die Börsenpsychologie und liefert Erfahrungen zu den gravierendsten Fehlern von Börsianern: Sektorverliebtheit, Treue zur Heimat, Urteilsverzerrungen wie Selbstüberschätzung und Harmoniesucht sowie Chancenzentrierung und Risikoaversion. Des Weiteren gibt es Infos zu den Aufgaben einer Börse und wichtige Informationsmöglichkeiten rund um das Börsengeschehen. Am Ende bleibt ausreichend Zeit für Fragen und individuelle Diskussionen.

„Einfach Börse“ am 6.12.2016 von 18.30 Uhr bis 21 Uhr in der Börse München am Karolinenplatz 6. Die Veranstaltungen sind kostenlos, um Anmeldung wird jedoch gebeten: 0 89/54 90 45-0, info@boerse-muenchen.de

Seit Oktober bietet Roswitha Li Voti im ASZ Lehel ehrenamtlich Yogakurse für ältere Teilnehmer an. Zu ihrem neuen Betätigungsfeld fand sie durch die umfassende Begleitung der Servicestelle Ehrenamt im Münchner Roten Kreuz.

Schon als kleines Kind kommt Roswitha Li Voti mit Yoga in Berührung: Ihre Mutter meldet sie bei einem Kinder-Yogakurs an, und nach erstem Befremden findet das Mädchen Spaß an den fernöstlichen Körper- und Atemübungen. Auf ihre Berufswahl hat dies jedoch keinen Einfluss – zunächst. Nach der Schule lässt sie sich zur Fremdsprachenkorrespondentin ausbilden, spricht fließend Englisch und Französisch und arbeitet in verschiedenen Unternehmen als Sekretärin, verbunden mit Reisen auf Messen und ins Ausland. Nach der Geburt ihres Sohnes gibt sie diese Tätigkeit auf, macht aber während der Elternzeit ihr Yogalehrer-Diplom. Nun füllt Unterricht für Erwachsene, Kinder und Manager die Zeit neben der Familie. Zusätzlich absolviert sie eine Ausbildung zur Heilpraktikerin und studiert Ayurveda und Akupunktur in Indien und Sri Lanka. Die logische Folge dieser umfangreichen Kompetenz ist eine eigene Naturheilpraxis in München, die zwölf Jahre lang erfolgreich läuft.

Als Roswitha Li Voti ihre Räume in bester Citylage wegen baubedingter Einschränkungen aufgeben muss und gleichzeitig gesundheitliche Probleme auftreten, kommt es zu einer längeren Auszeit – mit grundsätzlichen Überlegungen, welche Tätigkeit die kommende Lebensphase füllen könnte. Verschiedene Ideen sprudeln in ihrem Kopf: Am liebsten möchte sie sich beruflich weiterbilden, mit dieser neuen Qualifikation in einen Bürojob zurückkehren und sich in ihrer Freizeit ehrenamtlich engagieren. „Schon immer hat es mir Freude gemacht, mit Menschen zu arbeiten“, stellt Roswitha Li Voti fest. Und so macht sie sich – gleich nachdem die Entscheidung für eine Weiterbildung im EDV-Bereich gefallen ist – auf die Suche nach einer freiwilligen Betätigung. Ein Besuch der Seniorenmesse

„Es macht mir Freude, mit Menschen zu arbeiten!“



„Die 66“ verschafft ihr zwar einen Überblick, aber keine konkreten Anknüpfungspunkte. Ihr Hausarzt bringt sie auf die Idee, Kontakt zum Münchner Roten Kreuz aufzunehmen. Ausgiebig studiert sie die Webseite des Kreisverbandes. Was sie liest, findet sie so interessant, dass sie spontan eine E-Mail an die Servicestelle Ehrenamt schreibt. Diese bildet einen Anlaufpunkt für interessierte Freiwillige, versucht im Gespräch eine passende Betätigung zu finden und vermittelt die Neulinge dann an die entsprechenden Bereiche im Verband.

Schon kurze Zeit später erhält Roswitha Li Voti eine Einladung zum Kennenlerngespräch. Nach einem ausführlichen Austausch mit einer der Mitarbeiterinnen, in dem sie zunächst die Wünsche und Neigungen der Interessentin besprechen, füllen sie gemeinsam einen umfangreichen Fragebogen aus. Alles wird angesprochen: die Themenfelder, die sie sich vorstellt, ihre Qualifikationen, ob sie lieber mit jungen oder alten Menschen arbeiten würde, wie viel Zeit sie zu investieren bereit ist und ob sie über interkulturelle Kompetenz verfügt. Da dies der Fall ist, liegt der Gedanke an ein Engagement in der Flüchtlingshilfe nahe. Deutschunterricht für Migranten kann sich Roswitha Li Voti gut vorstellen. Doch ein erster Termin bei der Einrichtung, an die sie die Servicestelle Ehrenamt vermittelt, verläuft nicht nach ihren Vorstellungen. Auch der zweite Vorschlag, Migranten zum Arzt und zu Behörden zu begleiten, trifft ihre Erwartungen nicht. Es reizt sie zunehmend, ihre Kompetenz im Gesundheitssektor anzubringen. Daraufhin stellt die Servicestelle Ehrenamt den Kontakt zwischen Roswitha Li Voti und dem Alten- und Servicezentrum Lehel her – und landet einen Volltreffer. Mit dem ASZ-Team versteht sich die Bewerberin sofort und staunt über das abwechslungsreiche Aktivitätenprogramm der Einrichtung.

Sie stellt ihr Hatha-Yoga-Projekt vor, und gemeinsam mit dem Team entsteht die Idee, Kurse im ASZ anzubieten. So findet sich nun jeden Montagnachmittag eine kleine Gruppe von Aktiven zusammen, die sich von ihrer engagierten Kursleiterin in die fernöstliche Bewegungskunst einführen lassen. „Wir gehen es ganz sanft und altersgerecht an“, versichert Roswitha Li Voti. „Und weil sich ältere Menschen nicht mehr gut auf den Boden legen können, machen wir viele Übungen sitzend auf einem Stuhl.“ Die Teilnehmer sollen Freude an der neuen Bewegungsform entwickeln und durch die Körper- und Entspannungsübungen zu mehr Gelassenheit, tiefer Ruhe sowie innerem Frieden finden. „Mein Leben ist bunt und steckt voller Überraschungen“, bilanziert Roswitha Li Voti. „Mit der neuen beruflichen Richtung und dem Ehrenamt bleibt es spannend. Ein freiwilliges Engagement ist eine tolle Sache – und ganz einfach in den Alltag zu integrieren.“

➤ Haben auch Sie Lust auf ein ehrenamtliches Engagement?

Die Servicestelle Ehrenamt des Münchner Roten Kreuzes berät Sie gern: Tel. 0 89/ 23 73-2 85 (Mo–Do 9–12 Uhr) oder: servicestelle-ehrenamt@brk-muenchen.de

Besuchen Sie uns auf der Freiwilligenmesse im Gasteig:

Am 22. Januar 2017 von 10 bis 17 Uhr ist das Münchner Rote Kreuz wieder mit einem großen Infostand (G03) vertreten. Zahlreiche Helfer aus den unterschiedlichen Bereichen berichten gern über ihre Arbeit, und die Berater der Servicestelle Ehrenamt geben Empfehlungen, welche Einsatzgebiete zu Ihren Interessen passen könnten. Der Eintritt ist frei.



weibl. Kosename	loyal, ergeben	Geldeinziehung	leblos	Lebensabschnitt	Präsident der USA (Gerald) † 2006	Auszeichnung, Medaille
Geheimdienstmitarbeiter				Gewässerrand	10	18
Abk.: Brot-einheit		Staat in Zentralafrika				blauer Jeansstoff
				unser Planet		19
salpetersaures Salz	ein Osteuropäer	Stockwerk	14	aufhören		
feines Material am Strand			8		Hautknötchen (Med.)	Großstadt am Rhein
			4	Umstandswort	Spielkartenfarbe	
griech. Unterweltsgott	Bild ländlichen Friedens			Stromerzeuger am Fahrrad		
Indianerzelt					organischer Giftstoff	Milz (Med.)
				Fettgeschwulst (Med.)	Schweizer Sagenheld	15
langweilig	Gewürz	Salbengrundlage				6
unge-reinigte Ölsäure					Futterpflanze	Todeskampf
						amerik. Erfinder † 1931
						11
Passions-spielort in Tirol	Tiefenmessung					Mode der halblangen Röcke
nagender Kummer				sibirisches Eichhörnchenfell		
art-fremder Eiweißstoff	Abk.: Tetanus	Schutzanstrich				Kose-name der Großmutter
						12
flüssiges Behandlungsmittel				Aufforderung zum Eintreten		

➤ 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“, Seitzstr. 8, 80538 München, mib-raetsel@brk-muenchen.de. Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2016. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Diesmal gibt es fünfmal einen Gutschein über 10 Euro für den Eintritt in eines der M-Bäder (auch Sauna und Eislaufen) zu gewinnen.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Fr e i h e i t



Vor den Weltnachrichten von Wirtschaftskrise, Terror und Flucht wird vielen Deutschen einmal mehr bewusst, wie frei, selbstbewusst und unbeschwert wir leben. Und doch legt jeder seinen persönlichen Schwerpunkt auf etwas anderes. Wir fragten Menschen aus den unterschiedlichsten Bereichen, was sie als wichtigste Freiheit in ihrem Leben ansehen.

**Christian Krug,
Reiseleiter bei Studiosus**

„Meine wichtigste Freiheit ist, dorthin zu reisen, wohin es mich drängt. Die Reisefreiheit schließt für mich die wichtigsten Freiheiten mit ein. Der Umstand, dass ich frei und ohne Einschränkungen entscheiden kann, wohin ich reisen möchte, ist Ausdruck einer demokratischen, liberalen Weltsicht, in deren Umgebung ich lebe. Zu viele Beispiele der Vergangenheit und Gegenwart zeigen, dass gerade die Länder, die entweder ihre eigenen Menschen nicht frei reisen oder fremde Menschen nur unter erheblichen Schwierigkeiten einreisen lassen, unfrei sind – im Denken, im Umgang mit ihren Mitmenschen und Fremden, in der Kunst, im Handeln: Nordkorea, die ehemalige DDR, viele Diktaturen stehen beispielhaft hierfür.“

Es ist nicht mein Verdienst, umso dankbarer bin ich, einen Pass zu besitzen, der es mir erlaubt, annähernd alle Orte der Welt zu bereisen. Mir ist sehr wohl bewusst, dass ich dank dieses Passes und meiner Herkunft viele Länder bereisen darf, deren Menschen umgekehrt nur unter erheblichen Schwierigkeiten und vielen Bedingungen zu uns reisen dürfen. Dies zu verändern und gerechter zu machen ist eine der Hauptaufgaben der Weltgemeinschaft und wird helfen,



viele Probleme der Zukunft zu lösen oder zu vereinfachen.

Die Chance, andere Länder nicht nur zu bereisen, sondern auch die Kulturen und die Menschen dort zu erleben, hat mein Leben in einem Maße bereichert wie nichts anderes – mit Ausnahme der Geburt unseres Sohnes. Die Chance zu bekommen, die Vielfalt der Welt in all ihren Nuancen und Ambivalenzen zu sehen, ist ein unfassbares und großes Glück.

Ich glaube, dass ich auf manches verzichten könnte. Die Einschränkung der Reisefreiheit jedoch würde bedeuten, dass mir ein Teil der Welt verschlossen wird – ein Teil jener Welt, in der ich lebe und von der ich in der Zeit, die mir geschenkt wird, so viel wie möglich sehen und erleben möchte. Die Einschränkung der Reisefreiheit wäre eine Beschneidung dessen, was für mich Menschsein ausmacht: die Welt und dadurch auch mich immer besser kennenzulernen.

Reisefreiheit und Reisemöglichkeiten für alle – das würde den meisten fundamental denkenden Menschen den Wind aus den Segeln nehmen, denn es würde sie lehren: Wir alle sind nur: Menschen.“

**„Länder ohne
Reisefreiheit sind
auch im Denken
unfrei.“**



**Michael Martin,
Abenteurer und Wüstendurchquerer**

„Die wichtigste Freiheit in meinem Leben ist die Meinungsfreiheit. Ich genieße es Tag für Tag, meine Meinung frei äußern zu können. Auf meinen weltweiten Reisen habe ich oft genug die Angst von Menschen gespürt, die für freie Meinungsäußerung für Jahre ins Gefängnis wandern können.“





**Theo Waigel,
Bundesminister a. D.**

„In einer Philosophievorlesung habe ich gehört: ‚Frei ist nicht der, der tut, was er will, sondern frei ist der, der tun kann, was er soll.‘ Es gibt keine unbegrenzte Freiheit, aber es gibt eine Freiheit der Entscheidung, wie man sich in bestimmten Situationen verhält, um sich selbst und anderen ein Leben in Würde zu ermöglichen. So fühle ich mich frei in meinen Äußerungen, frei gegenüber meiner Religion und frei gegenüber der Partei, der ich seit 57 Jahren angehöre. Diese Freiheit ist für mich ein kostbares Gut.“

Htoi Dee Nhkum, Migrantin aus Myanmar

„Eines Nachts in meiner Heimat kamen Soldaten und haben mich in ein Militärlager verschleppt. Dort sollte ich ausgebildet werden, um im Bürgerkrieg zu kämpfen. Seit ich denken kann, gibt es in Myanmar Krieg zwischen den Regierungstruppen und den Rebellen meiner Minderheit – den Kachin. Noch in derselben Nacht bin ich geflohen. Als Christin wollte ich auf keinen Fall eine Waffe in die Hand nehmen oder auf Menschen schießen.“

In Deutschland schätze ich am meisten die Gleichberechtigung. Hier begegnen Männer den Frauen mit Respekt. Frauen dürfen die gleiche Ausbildung machen wie die Männer, und sie dürfen über sich selbst bestimmen. In meiner Heimat hatte ich gleich drei Handicaps: Ich gehöre einer Minderheit an, ich bin Christin und ich bin eine Frau. Ich wollte gern Ingenieurin werden. Obwohl ich bessere Noten hatte, hat die Schule einen Mann bevorzugt und ihm den Ausbildungsplatz gegeben. Frauen sollen als Krankenschwester arbeiten oder als Kinderpflegerin, aber nicht in technischen Berufen. Alle Entscheidungen werden von Männern getroffen, auch in der Familie. Frauen und Töchter dürfen auf keinen Fall widersprechen. Egal, ob sie recht haben oder nicht. Die Tradition schreibt es so vor.

„Mein Vater hat mich fürs Fußballspielen geschlagen.“

Ich bin froh, dass ich in Deutschland bin. Hier darf ich meine Religion frei ausüben. Hier habe ich als Frau die gleichen Rechte und Chancen – auch in meiner Freizeit. Zu Hause hat mich mein Vater geschlagen, wenn er mich beim Fußballspielen erwischt hat. Hier habe ich mir endlich einen Traum erfüllt: Ich spiele in einer Damenmannschaft Fußball.“



**Christian Floß, Theologe und Jurist,
Leiter der Schuldner-/Insolvenzberatung beim Münchner Roten Kreuz**

„Wenn ein Mensch so hohe Schulden hat, dass sie mit eigenen Mitteln nicht mehr beglichen werden können, dann ist dies für viele eine sehr schmerzliche Erfahrung. Menschen spüren plötzlich, dass sie nicht mehr frei agieren können, weil die Schuldenlast sie einengt. In der Beratung gibt es viele Möglichkeiten, einen Weg aus der Verschuldung aufzuzeigen.“

Vor Kurzem rief mich eine Frau an, die ich vor sechs Jahren bei der Einleitung eines Insolvenzverfahrens unterstützt habe. Das Verfahren mit anschließender Wohlverhaltensperiode, in der man sich an feste Regeln halten muss, war gerade überstanden. Die Frau hatte nun, weil sie alle Auflagen des Gerichts erfüllt hatte, keine Schulden mehr. ‚Herr Floß‘, sagte sie, ‚ich fühle mich seit heute wieder richtig frei. Aber die neu gewonnene Freiheit ist anders: Früher glaubte ich, man braucht nur viel Geld, um richtig glücklich zu werden. In den letzten Jahren habe ich gelernt, dass man auch mit wenig Geld auskommen kann. Und jetzt, da ich wieder mehr Geld zur Verfügung habe, gehe ich bewusster damit um. Ich bin dankbar für meinen Beruf und das Geld, das ich damit verdienen kann. Und ich mache mein Glück nicht mehr von der Höhe des Verdienstes abhängig.‘

Richtige Freiheit bedeutet für mich nicht, frei zu sein von etwas, sondern frei zu sein für etwas – also ein verantwortungsvoller Umgang mit den Freiheiten, die einem geschenkt sind. Und dieser Grundsatz ist auf alle Lebensbereiche anwendbar und für mich das Wichtigste, wenn ich über Freiheit nachdenke.“

„Wichtig ist ein verantwortungsvoller Umgang mit der Freiheit.“



Bernd Kastner,
Autor der Süddeutschen Zeitung

» Verpiss dich, du Wichser! Ich stand in Dresden auf dem Theaterplatz, neben mir Tausende Pegida-Demonstranten. Die wiederholt vorgetragene Aufforderung eines Demonstranten galt mir. Ich war so frei zu bleiben und habe weiter zugehört, was Lutz Bachmann & Co. zu sagen hatten. Mut brauchte es dazu nicht. Mut brauchten aber jene Journalistenkollegen, die Montag für Montag Pegida begleiteten, deren Fotos im Internet kursierten, die beleidigt, bedroht und körperlich attackiert wurden.

Pressefreiheit. Das ist für unseren Staat so konstituierend wie selbstverständlich. Normalerweise denke ich nicht nach über dieses Grundrecht. Wenn ich mich aber mit Kollegen aus Dresden unterhalte und höre, dass es Orte und Stunden gibt, da ‚Lügenpresse‘-Rufer dieses Grundrecht mit verbalen und körperlichen Attacken einzuschränken versuchen, dann erinnere ich, wie kostbar und verletzlich diese vermeintliche Selbstverständlichkeit ist, auch in Deutschland. Die Freiheit des Journalismus.“

Lisa Fitz, Kabarettistin

„Freiheit ist für mich in erster Linie eine Freiheit, die ich mir jederzeit nehmen kann. Das Bild, das umgehend vor meinem geistigen Auge auftauchte, war: Wohnmobil! Jawohl, das wär's! Alles Nötige rein – und dann weg, irgendwohin, in die Natur, alles hinter mir lassen, den klassischen Traum von Freiheit leben und am besten nie wieder zurückkommen aus Griechenland, Spanien, Frankreich, Marokko oder Timbuktu. Dann kamen weitere Bilder ... überfüllte Campingplätze, pröllige Nachbarn, Staus auf Autobahnen, Campierverbote, hundert überflüssige Regeln, sanitäre Probleme, räumliche Enge im Wohnmobil, Mitfahrer nervt und so weiter. Und dann führte mich die Gedankenkette zu dem, was für mich echte innere Freiheit bedeutet: Allein sein. Stille. Kein Geschwätz.“

Ein Seminar vor vielen Jahren fiel mir ein. Der Dozent bat die Teilnehmer, vorwiegend Frauen, ihre spontanen Assoziationen zum Begriff „Allein sein“ zu formulieren. Der überwiegende Teil nannte: Einsamkeit, Depression, niemanden zum Reden haben, das Leben allein bewältigen müssen, verlassen werden, Herbstlaub, November und

„Ich brauche die Stille wie die Luft zum Atmen.“



was noch alles an melancholischen Assoziationen. Auf meinem Blatt Papier stand: Endlich Ruhe, ungestört denken können, kreativ sein, lesen, lernen, schreiben, spazieren gehen, nicht den Gedanken und der Wortflut anderer Menschen und deren Problemen ausgesetzt sein – ein freies Hirn, das sich mit Erkenntnissuche beschäftigen kann. Was für ein Luxus!

Die meisten Menschen arbeiten im Team, in Großraumbüros, müssen ganztags die Kommentare ihrer Kollegen und Freunde anhören, sollen in der Schule dem Lehrer folgen, müssen durch Supermärkte hetzen, sich durch Menschenmengen kämpfen, Verkehrslärm und in öffentlichen Verkehrsmitteln Körpernähe von Fremden durchstehen, mit dem Partner ums Fernsehprogramm streiten und, und, und. Wenn ich ehrlich bin und nicht so genau wüsste, dass mir Partnerschaft guttut, wäre ich am liebsten allein. Ich habe keine Angst vor dem Alleinsein. Ich kann reisen, wohin ich will, kann machen, was ich will, bin niemandem Rechenschaft darüber schuldig, wo ich war und wohin ich gehe. Ich brauche die Stille wie die Luft zum Atmen. Ob man sie mit Meditation füllt oder ein Glas Wein trinkt, mit Blick in die Natur über das Leben sinniert – oder einfach nur doof vor sich hin schaut, durch den Wald wandert und mit Bäumen kommuniziert: Die Stille ist es, in der man sich regeneriert, neue Kräfte tankt, das Hirn und die Gedanken klärt, Entscheidungen trifft, sich Ziele setzt. Das geht im Lärm der Welt nicht.

Allen Menschen, die müde, krank oder ausgepowert sind, möchte ich ans Herz legen: Geht in die Stille, erkämpft euch diesen Freiraum, er schafft euch gedankliche und emotionale Freiheit. Nach einem Tag, oft schon einem Nachmittag, manchmal sogar bereits nach einer Stunde des Alleinseins hat sich das System regeneriert, und man kann neu starten. Von Peter Ustinov, dem großen Schauspieler, stammt der Satz: „Des Menschen höchstes Gut ist die Stille.“

**Manfred Berger, DDR-Flüchtling**

„1941 in Leipzig geboren, habe ich als Kind noch die schrecklichen Folgen des Krieges erlebt. Meine Heimatstadt lag in Trümmern, und auch die Menschen waren irgendwie zerstört. Es folgten für mich Jahre der Schulbildung, Abitur, Studium – alles erfolgreich, gut durchdacht im Sinne und zum Wohl der Partei und des Staates DDR. Die Unzulänglichkeiten des Alltags spielten hier noch keine Rolle. Aber wie soll man einen klugen, bestens ausgebildeten Spezialisten daran hindern, nicht nur in eine Richtung zu denken? Das geht nur mit Druck, mit Repressalien und gewollter Verdummung. Der private Alltag und das Berufsleben wurden so zum Problem. Selbst in Freundes- und Kollegenkreisen war man immer in Habachtstellung. Das Bewusstsein dieses widersprüchlichen und aufgezwungenen Verhaltens führte schließlich zu dem schwerwiegenden Entschluss, die DDR zu verlassen. 1973 gelang meiner Frau und mir die Flucht.“

Schon der erste Tag in der BRD widerlegte, was wir bis dahin über den Westen zu wissen glaubten. Alles war hell und sauber, die Menschen begegneten uns spontan freundlich und überaus hilfsbereit. Von Westberlin aus, wo ein längeres Bleiben wegen der Stasi-Nähe und der damit verbundenen Gefahren nicht möglich war, konnten wir völlig frei und unbeeinflusst über den Ort und die Art unseres weiteren Lebens und Schaffens entscheiden. Die Freiheit der persönlichen Entscheidung – das war es, was uns hier und immer wieder auch später ergreifend und lebensbeeinflussend bewusst wurde und wird. Das ist Freiheit!“

Manfred Zötl, für den Flughafen München im Vertrieb tätig

„Ich bin viel in der Welt unterwegs und dabei mit Geschäftspartnern aus den vielfältigsten Kulturkreisen im Gespräch. Auf diesen Reisen bekomme ich interessante Einblicke, was in den jeweiligen Ländern anders läuft als bei uns: manches schlechter, aber auch einiges besser. In Südafrika hat mich beispielsweise die immer noch spürbare Aufbruchstimmung beeindruckt – die Menschen dort erinnern sich gut daran, wie schlecht es dem Land zu Zeiten der Apartheid ging, und werden von dem Impuls getrieben, ihre Lebensbedingungen weiter zu verbessern und Innovationen voranzutreiben. Dieser Blick für Chancen steckt auch mich jedes Mal an und öffnet mich für Neues. Ich merke, dass mich die Vielfalt, die ich während meiner Reisen erlebe, wach und interessiert hält. Denn bei uns ist vieles, was andere Länder noch anstreben, längst Normalität. Doch wir wissen unser Glück oft gar nicht zu schätzen, weil wir in eine gute Welt hineingeboren wurden und es nicht anders kennen. Unterschiedliche Kulturkreise zu erleben, den Menschen dort zuzuhören und ihre Sichtweisen zu verstehen hilft mir dabei, unser Leben in Deutschland sehr bewusst wahrzunehmen. Daher ist meine wichtigste Freiheit die Reisefreiheit.“



Fateme, Migrantin aus Afghanistan

„Ich schätze sehr, dass ich in Deutschland in die Schule gehen darf, ohne Angst zu haben. Und dass ich hier nicht mit einem Mann verheiratet werde, den ich nicht einmal kenne. Als ich klein war, ist meine Familie vor dem Krieg in unserer Heimat in den Iran geflüchtet. Dort bin ich in die Schule gegangen. Allerdings waren wir Flüchtlinge nur geduldet – für uns gab es keine Bücher, wir durften nur zuhören und im Unterricht nicht mitmachen. Am Ende des Schuljahres haben meine Geschwister und ich kein Zeugnis bekommen.“

Als wir nach sieben Jahren wieder nach Afghanistan abgeschoben wurden, konnten meine Schwester und ich gar nicht mehr in die Schule gehen. Die Taliban haben meinem Vater gedroht: ‚Wenn du deine Töchter in die Schule schickst, werden wir dich und deine Familie umbringen.‘ Wir wussten, dass sie es ernst meinten, denn sie hatten schon den Vater, Großvater und Bruder meines Vaters ermordet. Meine Schwester und ich haben uns kaum noch aus dem Haus getraut. Eines Tages



kamen die Taliban zu uns nach Hause. Dieses Mal ging es nicht um die Schule. Sie haben meinem Vater gesagt, dass zwei Männer von ihnen meine Schwester und mich haben wollen. Und sie haben gedroht: ‚Wenn du dich weigerst, stirbt deine Familie.‘ Nach einem Monat wollten sie uns abholen. Das war letztes Jahr im Sommer. Wir waren damals 17 und 16 Jahre alt. Ich konnte keine Nacht mehr schlafen, aus Angst, dass sie vielleicht doch schon früher kommen würden. Da hat meine Mutter in letzter Sekunde entschieden, dass wir fliehen. Und das, obwohl sie nie zuvor in ihrem Leben eine eigene Entscheidung treffen durfte. Ich bin meiner Mutter sehr dankbar, dass sie uns vor der Zwangsverheiratung gerettet hat. Es ist gut, dass ich hier in Deutschland noch nicht heiraten muss. Ich möchte in die Schule gehen und dann am liebsten Medizin studieren. Ich will nämlich unbedingt Ärztin werden.“



Seit Jahrzehnten gilt der Erhalt der Muskulatur als das A und O gegen körperliche Alterserscheinungen und Degeneration. Vor Kurzem nun entdeckten die Mediziner darüber hinaus unser Bindegewebe, auch Faszien genannt, als wichtigen Baustein des Wohlbefindens.

Faszien

Unser innerer Zusammenhalt

Wer ein Steak für die Pfanne vorbereitet, kennt die weißlichen, äußerst zähen Häutchen, die das Fleisch an einigen Stellen umspannen. Wie beim Tier ziehen sich diese Fasern auch durch den menschlichen Körper: Faszien (lateinisch „fascia“ = „Band“), unser Bindegewebe, das Muskeln, Organe, Knochen und Gelenke, ja sogar die Nerven umhüllt und so bei jeder Körperbewegung einen im wahrsten Sinne reibungslosen Ablauf gewährleistet. Erst die Faszien bilden aus unseren Einzelteilen einen zusammenhängenden Organismus. Im Wesentlichen besteht dieses Gewebe aus Kollagen, Wasser, Zucker und Eiweißen, daher rühren die enorme Elastizität und Gleitfähigkeit. Das Geflecht aus ineinander übergehenden, sich teilweise überlagernden Häuten hat keinen Anfang und kein Ende. Wurde unser Bindegewebe bislang vorwiegend in Bezug auf die Cellulite bei Frauen als Thema wahrgenommen, entdeckt die Medizin dieses Gesamtkunstwerk nun zunehmend als Ansatzpunkt, um zahlreiche Leiden zu bekämpfen oder deren Symptome zumindest zu lindern.

Die Faszien polstern sozusagen unsere Einzelteile auf, füllen Zwischenräume und halten aufgrund ihrer ständigen Spannung den Körper aufrecht. Sie fungieren als Stützkorsett und Stoßdämpfer zugleich, ihre Zähigkeit und Reißfestigkeit sind erstaunlich: Nur wenige Millimeter dick, können sie eine Zugkraft von über 60 Kilogramm aushalten. Ihre Zwischenräume dienen als Bahnen eines wichtigen Flüssigkeitstransportsystems im Körper, des Lymphkreislaufs. Die Lymphe versorgt unsere Körperzellen mit Nährstoffen und leitet die Abbauprodukte hinaus. Jede Muskelbewegung fördert diesen Prozess. Umgekehrt kann Bewegungsmangel zu einem Stau der Lymphe führen, was Verklebungen und damit eine Bewegungseinschränkung zunächst der Faszien, dann der entsprechenden Muskeln zur Folge haben kann. Oder Nerven, die durch diesen Gewebereich führen, werden durch die Verhärtung gequetscht

➤ **Das tut Ihren Faszien gut:**



und melden sich mit einem Schmerzsignal. Die Ursache dieser Schmerzen erkennt man auf einem Röntgenbild nicht. Es gilt daher vor allem bei Beschwerden mit unspezifischem Auslöser, den Faszien erhöhte Aufmerksamkeit zu schenken. Insbesondere bei Rücken-, Nacken-, Schulter- und Knieproblemen sowie Gelenk-, Bauch- und Kopfschmerzen werden diese Sensibelchen immer öfter als Ursache ausgemacht. Und je leichter die Verklebung ist – also je früher sie entdeckt wird –, desto eher kann man sie mit moderater Bewegung abbauen. Verharren die Faszien jedoch über längere Zeit bewegungslos, verkleben sie immer stärker mit ihrem Umfeld und müssen entsprechend mühevoll wieder gelöst werden.

Doch nicht nur mangelnde Bewegung, auch Stress wirkt sich nachteilig auf die Funktion des Bindegewebes aus. Denn die Faszien sind mit zahlreichen Rezeptoren ausgestattet, die ständig Informationen ans Gehirn weiterleiten und von dort aufnehmen. Eine seelische Anspannung wird daher an die Faszien gemeldet, die sich nun ebenfalls anspannen, was auf Dauer eine schmerzhafte Blockade nach sich ziehen kann. Umgekehrt können durch eine Verklebung verspannte Faszien aber auch verhindern, dass der Geist zur Ruhe findet. Und da die Faszien miteinander in Verbindung stehen, übertragen sich diese Unbeweglichkeiten oft auf andere Körperteile. Der Therapie kommt dieser Umstand wieder entgegen: Denn mit der Arbeit an einer Faszie lassen sich viele weitere erreichen.

Wer sein Bindegewebe elastisch erhält, kann möglichen negativen Folgen umfassend vorbeugen oder sogar bereits aufgetretene Beschwerden wieder verschwinden lassen. Daneben dient ein gezieltes Faszientraining einer verbesserten Körperwahrnehmung und Koordination, einer erhöhten Leistungsfähigkeit sowie letztlich einer aufrechteren Körperhaltung und strafferen Figur. Es lohnt also, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Fitnesscenter und Physiotherapeuten bieten Faszientraining an. Im Handel sind Anleitungen auf CD erhältlich. Und im Internet werden gezielte Übungen gezeigt, die man bequem zu Hause durchführen kann. Bereits zwei- bis dreimal pro Woche zehn Minuten genügen, um das Bindegewebe elastisch zu halten. Ein geringer Aufwand – mit umfassender Wirkung.

> **Langsame, achtsame Bewegungen**

Beim Faszientraining geht es nicht um schweißtreibenden Kraft- oder Ausdauersport. Bewegungsabläufe wie Pilates, Tai-Chi, Qigong oder Yoga haben es geprägt. Weiche Dehnübungen stimulieren das Bindegewebe am besten. Auch das Hüpfen auf einem hochwertigen Trampolin fordert die Faszien in optimaler Weise. Verklebungen lösen sich, und alte Kollagenfasern werden durch neue ersetzt. Dranbleiben lohnt sich – zwar verändert sich das Bindegewebe nur langsam, dann aber dauerhaft.

> **Eigenmassage mit der Faszienrolle**

Im Handel sind Rollen aus härterem Kunststoff mit unterschiedlich beschaffener Oberfläche (in der Regel mit Übungsbuch) erhältlich. Sie stimulieren und revitalisieren das Gewebe unter der Haut.

> **Genügend trinken**

Das Faszien-gewebe dient als wichtiger körpereigener Wasserspeicher. Es besteht zu 70 Prozent aus diesem Element. Wird zu wenig Flüssigkeit zugeführt, verändert sich die Struktur der Faszien – die Faserenden verfilzen. Vor allem ältere Menschen, deren Flüssigkeitsanteil im Körper ohnehin mit fortschreitendem Alter abgenommen hat, sollten ausreichend trinken. Empfohlen werden 1,5 Liter täglich, am besten reines Wasser ohne Kohlen-säure.

> **Die richtige Ernährung**

Faszien bestehen auch aus Proteinen. Daher sind Nahrungsmittel, die viel Eiweiß enthalten (etwa Milchprodukte und Hülsenfrüchte), ein wichtiger Baustein für die optimale Funktion unseres Bindegewebes. Vitamin C (kommt besonders reichhaltig in Zitrusfrüchten und Kohlsorten vor) sorgt dafür, dass sich die Faszienzellen gut verbinden. Und grundsätzlich schaffen eine basenreiche Ernährung (viel Obst und Gemüse) und die Ausleitung überflüssiger Säuren (entsprechende Produkte gibt es im Reformhaus und in der Apotheke) beste Voraussetzungen dafür, dass sich die Faszien wohlfühlen und regenerieren.

> **Ausreichend schlafen**

Faszien benötigen für ihr Wachstum das Hormon STH, das vorwiegend während der Nachtruhe gebildet wird.

> **Akute Therapie**

Es treten bereits Schmerzen an Muskeln oder Gelenken auf? Ist die Ursache unspezifisch, kann ein Osteopath, ein Masseur oder ein „Rolfer“ (Rolfing ist eine weitere Methode der manuellen Körperarbeit) versuchen, mögliche Verklebungen im Gewebe zu lösen.



Ab € 649,-

Das Elsass lässt grüßen!

*So naheliegend, so bezaubernd,
so köstlich!*

- Winzerdörfer
- Weinstraße
- Europastadt Straßburg

24.-28.4.2017



Auf 190 Kilometern Länge und 50 Kilometern Breite erstreckt sich das Elsass zwischen dem Rhein und dem Vogesenengebirge. Im Norden und Osten grenzt es an Deutschland und im Süden an die Schweiz. Mit einem landschaftlichen Mosaik aus sanften Hügeln, Gebirgen und weiten Ebenen, in dem trutzige Burgen, Weinberge und Fachwerkdörfer malerische Akzente setzen, bildet die Region ein wunderbares Szenario für einen abwechslungsreichen Urlaub. Die Elsässer Weinstraße – von Natur aus gesellig! – schlängelt sich auf 170 Kilometern durch die bezaubernden Landschaften.

Ihr Reiseverlauf

1. Tag: Anreise nach Straßburg

Anreise ab München (ZOB Hackerbrücke) nach Straßburg. Nach der Ankunft im Hotel Holiday Inn Express erfolgt die Zimmerverteilung. Am Abend genießen Sie ein 3-Gang-Abendessen in einem typisch elsässischen Restaurant, das vom Hotel aus fußläufig erreichbar ist. Übernachtung.

2. Tag: Stadtführung Straßburg

Nach einem guten Frühstück verbringen Sie den Tag in Straßburg. Fachwerkhäuser, enge Gassen und das historische Münster – all das und vieles mehr erwartet Sie während einer zweistündigen Stadtführung. Anschließend bleibt Zeit zur freien Verfügung. Genie-

ßen Sie den Charme der Stadt. Abendessen im typisch elsässischen Restaurant in der Nähe des Hotels. Übernachtung.

3. Tag: Ganztagesführung Elsässische Weinstraße

Stärken Sie sich mit einem guten Frühstück im Hotel. In Begleitung einer Deutsch sprechenden Reiseleitung fahren Sie entlang der Elsässischen Weinstraße und lernen wunderschöne Orte kennen. Während einer Weinprobe erfahren Sie viel über die elsässischen Weine, die Sie zusammen mit einem Gughupf verkosten. Abendessen im Restaurant in der Nähe des Hotels. Übernachtung.

4. Tag: Stadtführung Colmar

Wieder erwartet Sie das Frühstück im Hotel. Der heutige Tag führt Sie nach Colmar. In der bezaubernden Altstadt haben Sie das Gefühl, als befänden Sie sich in einer lebensgroßen Postkarte. Die Deutsch sprechende örtliche Reiseleitung zeigt Ihnen während einer Stadtbesichtigung alle Sehenswürdigkeiten, Dauer etwa 1,5 Stunden. Am Nachmittag haben Sie Zeit zur freien Verfügung. Das Abendessen nehmen wir wieder in Straßburg in einem Restaurant in der Nähe des Hotels ein. Übernachtung.

5. Tag: Abreise

Heimreise nach dem Frühstück.

Ihr Hotel

Das Holiday Inn Express Centre liegt im Herzen von Straßburg; Sie erreichen das herrliche Altstadtviertel „Petite France“ zu Fuß in nur zehn Minuten. Das 3-Sterne-Haus bietet Ihnen eine Bar sowie eine Weinbar. Alle Zimmer sind mit Bad oder Dusche/WC ausgestattet und verfügen über Telefon, Flachbild-Fernseher, kostenlosen Internetzugang und einen Haarfön. Sie können sich in jedem Zimmer Kaffee oder Tee (kostenfrei) zubereiten. Verpflegung: Französisches Frühstücksbuffet mit Brot, Brötchen, Croissants, Schokocroissants, Käse, Schinken, Obst, Kaffee, Tee oder Kakao. Außerdem werden verschiedene Cerealien angeboten. Abendessen in einem typisch elsässischen Restaurant in Laufnähe zum Hotel.



Unsere Leistungen

- Busreise im modernen Reisebus
- 4 Übernachtungen im Hotel Holiday Inn Express in Straßburg
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x Abendessen (3-Gang-Menü ohne Getränke) in einem typisch elsässischen Restaurant in Fußgängerentfernung zum Hotel
- 2 Std. Besichtigung Straßburg
- 1,5 Std. Besichtigung Colmar
- Ganztagesführung Weinstraße
- Besichtigung eines Weinguts mit Weinprobe (3 Weine) und Gugelhupf
- DRK-Reisebegleitung

Reisepreise pro Person

€ 649,-
im Doppelzimmer

€ 799,-
im Einzelzimmer



Veranstalter und Reisebedingungen

Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters DRK Reise-Service GmbH (Stand 1.11.2012), die jedem Teilnehmer mit der Reisebestätigung zugesandt und mit der schriftlichen Anmeldung auch im Namen der Mitreisenden ausdrücklich anerkannt werden. Nach Erhalt der Reisebestätigung wird eine Anzahlung von 25 Prozent des Reisepreises zzgl. Versicherungsprämie pro Person fällig. Die restlichen Reisekosten zahlen Sie drei Wochen vor Reiseantritt.
Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen

Ihre Reiseanmeldung

Gern berät Sie Frau Brill oder Herr Sipowicz: Tel. 04 21/34 84 40
(Mo-Do 9-15 Uhr, Fr 9-13 Uhr).

Auch
Nicht-Mitglieder
können
mitreisen.

Zur Leserreise ins Elsass vom **24. bis 28. April 2017** melde ich verbindlich an:

Name

Vorname

Straße

PLZ Wohnort

Geb.-Datum

Telefon

Namen der Mitreisenden

Geb.-Daten der Mitreisenden

- Doppelzimmer
 Einzelzimmer
 Reiseversicherung
€ 30,- pro Person
(inkl. Reiserücktritts-, Auslands-
kranken-, Reisegepäck- und
Notfallservice-Versicherung)

Reiseversicherung

Auf Wunsch ist das Versicherungspaket „Gute Fahrt“ der Elvia für € 30,- pro Person erhältlich. Es gelten die Versicherungsbedingungen der AGA International S. A., die Sie unter www.allianz-reiseversicherung.de finden. Gern schicken wir sie Ihnen auch per Post oder E-Mail zu. Einfach anfragen unter Tel. 0421 34 84 40, Fax 0421 348 44 44, info@drk-reise.de.

Unterschrift

Es gelten die Reisebedingungen der DRK Reise-Service GmbH Bremen, die mit der schriftlichen Anmeldung auch im Namen der Mitreisenden ausdrücklich anerkannt werden.

Coupon bitte senden an:

DRK Reise-Service GmbH, „Menschen im Blickpunkt“, Hastedter Heerstraße 250, 28207 Bremen

Bitte beachten Sie: Der BRK-Kreisverband München ist bei dieser Leserreise nicht Veranstalter im Sinne des Reiseverkehrsrechts.

Bitte hier ausschneiden.



„Hunde sind etwas sehr Wertvolles für den Menschen!“

Mit 17 Jahren bekam Erol Sander seinen ersten Hund – noch heute ist der Schauspieler ein Fan der treuen Vierbeiner. So sagte er sofort zu, als ihn die Rettungshundestaffel des Münchner Roten Kreuzes zu einem Austausch über das Training der Tiere einlud.



Erol Sander im Gespräch mit den beiden Hundeführern Florian Wilhelm und Mascha Zeltenhammer.



„Hunde dieser Größe müssen perfekt gehorchen!“ – mit seinen Rhodesian Ridgebacks Massai und Shemza spricht Erol Sander ausschließlich Türkisch: „Damit sie nur auf mich hören.“



Seit fünf Jahren ist der Medizintechniker Florian Wilhelm ehrenamtlich bei der Rettungshundestaffel des Münchner Roten Kreuzes aktiv. Bald ist sein Oreo reif für die erste Prüfung.



Als Schauspieler erweist sich Erol Sander als äußerst flexibel: Er spielt im „Tatort“ ebenso wie auf der Opernbühne, in einem Heinz-Rühmann-Klassiker wie bei den Nibelungen-Festspielen. Er mimt den Apachenhäuptling Winnetou, den persischen Schah Rezah Pahlavi und schlüpft bei Lesungen von Oscar Wildes „Bildnis des Dorian Gray“ in die unterschiedlichsten Charaktere. Mal saß Oliver Stone im Regiestuhl seiner Filme, mal Dieter Wedel, mal Peter Weck. Seine Partner vor der Kamera sind klingende Namen für ein jeweils gänzlich anderes Publikum: Maximilian Schell und Mario Adorf, Angelina Jolie und Colin Farrell, Veronica Ferres und Christine Neubauer. Gern wagt sich Erol Sander beruflich auf unbekanntes Terrain und ist offen für ausgefallene Ideen.

Bei der Erziehung seiner beiden Hunde jedoch zeigt sich der 48-Jährige zu keinem Experiment bereit. Hier ist Gewohnheit, basierend auf den immer gleichen Regeln, Trumpf. Das weiß er, seit er als 17-Jähriger spontan und völlig unvorbereitet zum Hundebesitzer wurde. Eigentlich hatte sich seine Schwester die Labradorhündin Leika angeschafft, sie kapitulierte jedoch schon nach zwei Monaten vor der Verpflichtung. Der Bruder übernahm die Aufgabe gern. „Nur diese Hundehaare!“, erinnert er sich. „Erst hast du dich in wenigen Minuten angezogen – und dann eine halbe Stunde gebraucht, um die Haare von der Hose zu bürsten.“ Er liebte seine Leika, merkte aber bald, dass in der Hundeerziehung eiserne Konsequenz gefordert ist. Heute besitzt er zwei Rhodesian Ridgebacks, die allein wegen ihrer Größe gehorchen müssen. Daher freute er sich über die Einladung der Rettungshundestaffel des Münchner Roten Kreuzes, sich auf ihrem Trainingsplatz in Unterschleißheim über die Ausbildung der Tiere auszutauschen.

Schon während Erol Sander mit seinem Kombi auf den Hof des BRK-Geländes fährt, hört man das aufgeregte Gebell der Ridgebacks, die aus dem Kofferraum heraus alles beobachten: Sie haben die drei Rettungshunde, die hier heute trainieren, entdeckt. Es wird turbulent, als die beiden aus dem Auto springen und die Umgebung erkunden. Die neunjährige Shemza ist schon grau um die Nase und etwas zierlich.

cher gebaut als ihr Sohn, der siebenjährige Massai. Vor dem Gebell, das sie anstimmen, geht die Begrüßung zwischen Erol Sander und den Rotkreuz-Hundeführern Mascha Zeltenhammer und Florian Wilhelm fast unter. Schon beim anfänglichen Gruppenfoto vertiefen sich die drei in ein Fachgespräch über unterschiedliche Hunderassen und die Erziehung der Tiere, während sie gleichzeitig versuchen, die Rettungshunde Attila, Oreo und Freddi in fotogene Stellungen zu bugsieren. Erol Sander schiebt sich Attila zwischen die Beine, und man merkt, dass er weiß, wie man mit Hunden kommuniziert. „Hunde müssen gehorchen“, sagt er entschieden. „Sie brauchen klare Grenzen und dürfen ihren Besitzer nicht beherrschen. Daher ist die Zwiesprache zwischen Herrchen und Hund sehr wichtig.“ Zwar ist er für Dreharbeiten und Bühnenauftritte viel in der Welt unterwegs, und seine Frau übernimmt daheim das regelmäßige Gassigehen. Doch für die Erziehung der Ridgebacks ist Erol Sander zuständig. Hundeanfängern rät der Schauspieler, zunächst eine Hundeschule zu besuchen. Stimmt die Kommunikation zwischen Herr und Hund, hält er die Tiere für eine echte Bereicherung im Leben: „Hunde sind etwas sehr Wertvolles für den Menschen. Sie haben nie schlechte Laune, bringen uns an die frische Luft und sorgen dafür, dass wir Leute kennenlernen.“

*

Interessiert sieht er sich den aufgebauten Übungsparcours an. Die Helfer der Rettungshundestaffel trainieren ihre Tiere hier für die Trümmersuche, beispielsweise wenn nach dem Einsturz eines Hauses Bewohner vermisst werden. Manchen Einsatz dieser Art hat das Münchner Team bereits hinter sich, so die Suche nach Vermissten in den Überresten der Eislaufhalle von Bad Reichenhall, nach Gasexplosionen in Münchner Mehrfamilienhäusern oder als ein Wohnhaus im Landkreis Traunstein von einem herabstürzenden Felsen zerstört wurde. In einem solchen Berg aus Mauerresten, zersplittertem Glas, geborstenem Holz und herausragenden Leitungen müssen die Hunde ihren Weg suchen. Ein untrainiertes Tier scheut diese Art von Untergrund, daher üben die Hundeführer mit ihren Vierbeinern den selbstverständlichen Gang über nachgiebigen Boden, über knisterndes Material und über für Hundepfoten sehr unangenehme Gitter. Der anderthalbjährige Freddi von Mascha Zeltenhammer absolviert diese



„Hunde
brauchen
klare
Grenzen!“

Der erfahrene Attila spürt den im Karton versteckten Helfer ohne Umschweife auf. Zur Belohnung gibt es ein Leckerli.

Aufgabe gleich mehrmals hintereinander. „Meine würden dem Gitter ausweichen“, ist sich Erol Sander sicher. Auf einem Brett in einem halben Meter Höhe, das auf zwei Blechtonnen liegt und daher leicht schwankt, trainieren die Hundeführer mit ihren Tieren den freien Gang in der Höhe. Ohne zu zögern folgt der tiefschwarze Oreo dem Kommando seines Herrchens Florian Wilhelm. Erol Sander macht den Gegentest und hebt seinen Massai auf die Bohle. Der Hund kneift den Schwanz zwischen die Hinterbeine und steht wie festgeklebt am Anfang des Stags. Florian Wilhelm kennt diese anfängliche Scheu: „Hunde fühlen sich in freier Höhe von Natur aus unwohl. Auch sind manche nicht schwindelfrei. Aber in einem Trümmerfeld dürfen sie vor dieser Herausforderung keine Angst haben.“

Welche Hunde sich denn dann überhaupt als Rettungshund eignen, will Erol Sander wissen. Mascha Zeltenhammer zählt auf: „Sie müssen menschenfreundlich und mit anderen Hunden sozialverträglich sein. Daneben gut zu motivieren und möglichst ohne Jagdtrieb, damit sie bei der Suche nicht abgelenkt werden.“ Florian Wilhelm ergänzt: „Entgegen der landläufigen Meinung haben Schäferhunde in dieser Hinsicht nicht überzeugt. Bessere Resultate weisen Hütehunde oder entspannte Rassen wie Labrador und Retriever auf.“ Ein Wesenstest des Hundes zeigt seinem Besitzer gleich zu Beginn einer Karriere in der Rettungshundestaffel, ob das Tier für die zu erwartenden Einsätze geeignet ist.



Mascha Zeltenhammers Freddi ist einer der Nachwuchskräfte der Staffel. Der Australian Cattle Dog wurde zum Rinderhüten gezüchtet und lässt sich daher perfekt zum Arbeiten motivieren.

Nach zwei Jahren erfolgt die erste Prüfung, in der die Aufgaben warten, welche die Hundeführer auf ihrem Parcours in Unterschleißheim trainieren: neben dem Überwinden von unebenem Untergrund und dem Training des Gleichgewichtsinns der Gang über eine Leiter und durch einen engen Tunnel. „Der Hund wird dabei selbstbewusster und gewinnt Vertrauen zu seinem Führer, der ihn im Einsatz aus der Entfernung steuern muss“, erklärt Mascha Zeltenhammer. Daher ist auch das Unterordnungstraining nicht zu vernachlässigen. Und sollte die sensible Hundenaspe in einem echten Einsatz tatsächlich eine verschüttete Person aufgespürt haben, muss das Tier eindeutig anschlagen. Auch dies üben die Hundeführer: Florian Wilhelm versteckt sich unter einem großen Karton und lässt sich von Attila suchen. Ihren fast elfjährigen Großpudel nimmt Mascha Zeltenhammer nach seinem Schlaganfall im vergangenen Jahr nicht mehr zu Einsätzen mit, lässt ihn aber beim Training weiterhin Aufgaben lösen, die mit geringem Körpereinsatz möglich sind. Denn er hat Spaß daran und braucht die Herausforderung. Intensiv schnüffelnd läuft Attila um den umgestülpten Karton herum und hat den Insassen schnell aufgespürt. Ein kurzes, aber unmissverständliches Bellen zeigt seinem Frauchen, dass der menschliche Fund noch Wärme ausstrahlt. Tote beachten die Rettungshunde nicht, dafür werden Leichenspürhunde eingesetzt.

Die Helfer üben auch in echten Trümmern: Sobald sie erfahren, dass in München ein größeres Gebäude abgerissen wird, setzen sie sich mit dem Bauträger in Verbindung. „Wir sind kein Bespaßungsverein“, stellt Mascha Zeltenhammer klar. „Das Training für einen Einsatz steht bei uns immer im Vordergrund.“ Ein Alarm kann jederzeit erfolgen, auch mitten in der Nacht. Trotzdem hat Erol Sander den Eindruck: „Das ist ein Traumjob! Ihr helft Menschen. Und das unter dem Dach einer weltbekannten Organisation.“ Privat hatte der Schauspieler noch nicht mit dem Roten Kreuz zu tun, aber: „Als ich für die ARD-Serie ‚Die Alpenklinik‘ einen Herzchirurgen gespielt habe, bekamen wir Unterstützung von einem echten Rettungshubschrauber mit Rotkreuz-Besatzung. Mit den Sanitätern habe ich mich oft unterhalten. Ihre Erfahrung habe sogar ich als medizinischer Laie gespürt!“

Auch heute ist Erol Sander von der Kompetenz der Helfer überzeugt: „Bei der Rettungshundestaffel würde ich mich als Hilfsbedürftiger absolut sicher fühlen!“ Und fügt schmunzelnd an: „Allerdings hoffe ich nicht, dass man mich mal suchen muss.“

2011 wurde Erol Sander vom Verband für das Deutsche Hundewesen zum ehrenamtlichen „Botschafter des Hundes“ berufen. Schon immer liebte er diese Tiere und interessiert sich daher besonders dafür, in welchen Notfällen man einen Rettungshund einsetzt.



„Bei euch würde ich mich sicher fühlen.“



Mehr Leistungen für Pflegebedürftige



Zum Zweiten Pflegestärkungsgesetz, das Anfang 2016 in Kraft trat, zählen ein neues Begutachtungsverfahren und die Umstellung von drei Pflegestufen auf fünf Pflegegrade. Beide Maßnahmen werden ab dem 1. Januar 2017 wirksam. Und es gibt weitere Vorteile für Versicherte und ihre Angehörigen.

Bereits im zurückliegenden Jahr hat das Zweite Pflegestärkungsgesetz viel bewirkt: Pflegende Angehörige erhielten einen Anspruch auf eine eigene Beratung, für die die Pflegekassen Ansprechpartner nennen müssen. Die ärztliche Versorgung von Pflegeheimbewohnern wurde verbessert. Pflegebedürftige haben einen leichteren Zugang zu Rehabilitationsmaßnahmen. Wer nach einem Krankenhausaufenthalt nur zeitweise auf Pflege angewiesen ist, hat einen Anspruch auf Übergangspflege als Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Und die Pflegekassen wurden zu präventiven Leistungen in Pflegeeinrichtungen verpflichtet, um die gesundheitlichen Fähigkeiten der Bewohner zu fördern. 2,7 Millionen Leistungsbezieher profitieren von diesen Maßnahmen. Mit Beginn des neuen Jahres treten weitere Neuerungen in Kraft. „Menschen im Blickpunkt“ stellte die wichtigsten Fakten zusammen:

Was ändert sich durch das Zweite Pflegestärkungsgesetz?

Alle Pflegebedürftigen, unabhängig davon, ob sie körperlich eingeschränkt oder von Demenz betroffen sind, erhalten gleichberechtigten Zugang zu den Leistungen der Pflegeversicherung. Ein neues Begutachtungsverfahren ermöglicht eine genauere Berücksichtigung von Beeinträchtigungen ebenso wie noch vorhandenen Fähigkeiten und damit besser abgestimmte Hilfen für die Betroffenen. Gleichzeitig erhalten die pflegenden Angehörigen mehr soziale Absicherung. Das Jahr 2016 diente der Vorbereitung und der Umstellung, sodass ab Januar 2017 sämtliche Neuerungen auch in der Praxis gelten.

Anhand welcher Kriterien erfolgt künftig die Einstufung eines Antragstellers?

Körperliche, geistige und seelische Einschränkungen werden gleichermaßen erfasst und der Grad der Selbstständigkeit in unterschiedlicher Gewichtung anhand von sechs verschiedenen Kriterien gemessen: Mobilität, Gehirnleistung und kommunikative Fähigkeiten, Verhalten und seelische Probleme, Selbstversorgung, Bewältigung von Krankheit oder Therapie, Gestaltung des Alltags und soziale Kontakte. Die Gesamtbeurteilung der Pflegebedürftigkeit erfolgt anhand dieser Prüfkriterien und mündet in die Zuordnung zu einem der neuen fünf Pflegegrade. Die kann auf dieser Basis spezifischer erfolgen. Zudem steht der erste Pflegegrad Menschen offen, die wegen eines noch nicht erheblichen Unterstützungsbedarfs vom alten System gar nicht erfasst wurden: Auch sie können nun Leistungen beziehen, zum Beispiel für den altersgerechten Umbau ihrer Dusche oder wenn sie Hilfe im Haushalt benötigen. Das Gesundheitsministerium rechnet dadurch mit zusätzlich etwa einer halben Million Anspruchsberechtigten.

Muss man einen neuen Antrag stellen, wenn man bereits Leistungen aus der Pflegeversicherung bezieht?

Nein. Alle Versicherten werden automatisch aufgrund ihrer bisherigen Pflegestufe in einen der neuen fünf Pflegegrade übergeleitet. Dabei kann sich jeder Empfänger sicher sein: Wer bereits Leistungen erhält, bekommt diese künftig mindestens im selben Umfang, die meisten erhalten sogar deutlich mehr. Leistungsbezieher, die ausschließlich körperlich beeinträchtigt sind, werden dem nächsthöheren Pflegegrad zugeordnet (beispielsweise von Pflegestufe 1 in den Pflegegrad 2 oder von Pflegestufe 3 – der bislang höchsten – in den Pflegegrad 4). Menschen, bei denen eine dauerhafte erhebliche Einschränkung der Alltagskompetenz festgestellt wurde, steigen sogar um zwei Schritte auf (also zum Beispiel von der Pflegestufe 2 in den Pflegegrad 4).

Steigt in den Pflegegraden 4 und 5 der Eigenanteil?

Nein. Ab 2017 gilt in jeder vollstationären Einrichtung ein für alle Pflegegrade einheitlicher pflegebedingter Eigenanteil. Mit zunehmender Pflegebedürftigkeit steigt dieser künftig nicht mehr.

Was verbessert sich für pflegende Angehörige?

Die Pflegeversicherung wird für deutlich mehr pflegende Angehörige Rentenbeiträge einzahlen. Die Höhe des Beitrags hängt davon ab, in welchem Umfang der Angehörige pflegt und in welchen Pflegegrad der Pflegebedürftige eingestuft wurde – unter Umständen profitieren die Angehörigen von einem Beitragsaufschlag von bis zu 25 Prozent. Auch die soziale Absicherung der Pflegepersonen bei der Arbeitslosen- und Unfallversicherung wird verbessert.

Wie finanzieren sich die neuen Maßnahmen?

Ab dem 1. Januar 2017 steigt der Beitragssatz zur Pflegeversicherung um 0,2 Prozentpunkte auf 2,55 Prozent beziehungsweise 2,8 Prozent für Kinderlose. Außerdem wird die gesetzlich vorgeschriebene Dynamisierung der Leistungen um ein Jahr auf 2017 vorgezogen. Insgesamt stehen daher pro Jahr zusätzliche 6,2 Milliarden Euro für die Pflege zur Verfügung.

BRK-Kreisverband München

Seitzstraße 8, 80538 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, Testamentsspenden, Unternehmenskooperationen

Dr. Peter Behrbohm 0 89/23 73-1 35

Fundraising und Unternehmenskommunikation

Sie möchten das Münchner Rote Kreuz finanziell unterstützen?

Sie haben als Medienvertreter Fragen zu aktuellen Entwicklungen?

Dann wenden Sie sich an Dr. Peter Behrbohm:
Tel. 0 89/23 73-1 35, mobil 01 60/7 15 54 50,
peter.behrbohm@brk-muenchen.de



Dr. Peter Behrbohm ist Ansprechpartner für Unterstützer und für die Medien.

Hausnotruf /Pflegetruf

Hausnotruf-Team 0 89/23 73-2 75

Fachstelle für pflegende Angehörige
..... 0 89/ 23 73 -1 11

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.

Emil-Geis-Str. 4
Wolfgang Kury 0 89/6 49 64 99 90

Nachbarschaftshilfe Pullach

Wolfratshauser Str. 60b
Renate Seidel 0 89/7 93 14 00

Offene Altenhilfe Harthof

Rose-Pichler-Weg 38
Renate Rabenstein 0 89/3 16 49 24

Essen auf Rädern

Richard Will 0 89/23 73-1 40

Therapeutische Einrichtungen**Tagklinik für psychisch Kranke**

Lindwurmstr. 12
Dr. Stephan Mirisch ... 0 89/54 42 89-0

Beratung und Betreuung**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

..... 0 89/23 73-2 71

Krebsberatung

Claudia Bößl 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

Tumbingerstr. 44 A
Migrationsberatung für Erwachsene:
Ivana Martinovic 0 89/45 20 77 72
Jugendmigrationsdienst:
Ines Rehm 0 89/76 72 97 49

Refugio

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

Kinderbetreuung

Haus für Kinder Schwabing

Isoldenstr. 21
Katharina Sailer 0 89/3 09 04 55 60

Kinderkrippe Schwabing

Mildred-Scheel-Bogen 3
Saritha Huber 0 89/3 09 04 55 10

Kindergarten und -krippe Sendling

Kürnbergstr. 17a
Linda Schillinger 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 Getz 0 89/7 41 27 78-20

Kindergarten Isarvorstadt

Schillerstr. 31
Ina Zozmann 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, Quagliostr. 9

Claudia Möller 0 89/3 09 04 06-10

Ausbildungsbegleitende Hilfen (abH) für Mädchen

Quagliostr. 9
Ulrika Back 0 89/3 09 04 06-30

Der Mitgliederservice

Vier Mitarbeiter 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



Ihre Ansprechpartner beim Mitgliederservice: Reinhold Plate mit (v. l.) Marijana Hadrovic, Adelheid Dirnberger und Andrea Tögel.

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:



(V.l.) Sylvie Schmitt-Spacek, Claudia Kopp, Kristina Riplinger und Jasmin Ginther beraten rund um ehrenamtliche Tätigkeiten beim Münchner Roten Kreuz 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
Seitzstr. 8
80538 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
Marion Ivakko 0 89/23 73-2 80
- 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
- Musikzug
Peter Stoeckle 01 70/9 04 39 26

Rotkreuz-Betriebe

Altkleider

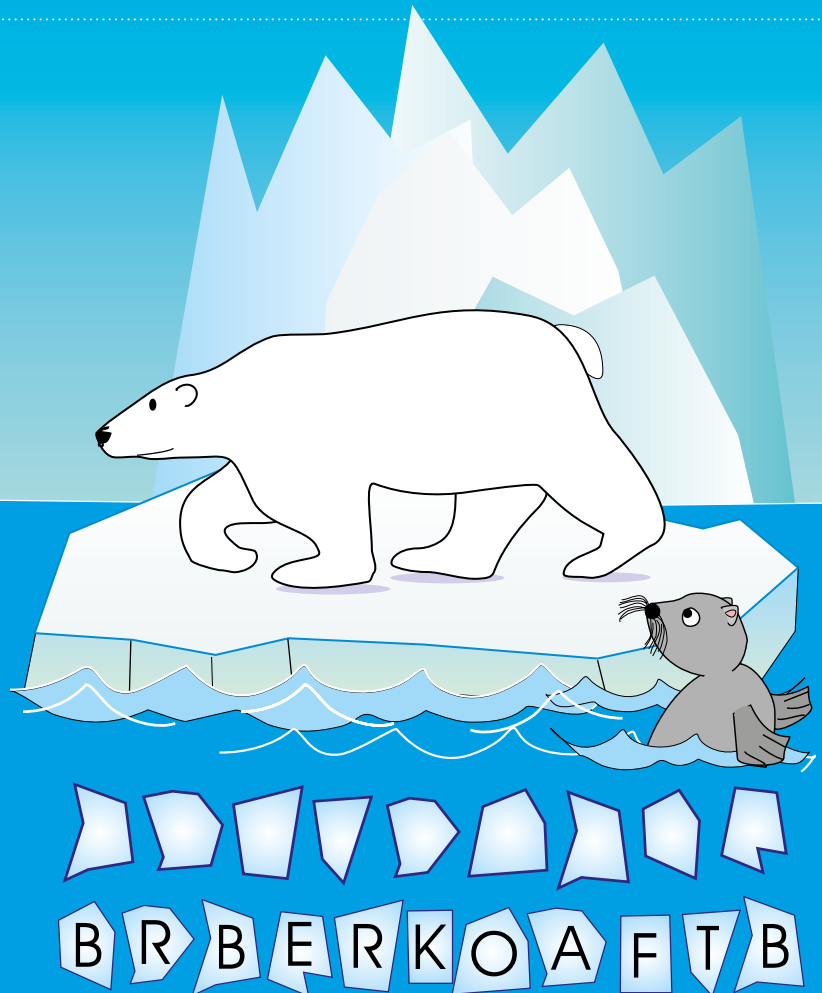
Carsten Matzke 0 89/23 73-2 57

Flohmarkt

Martina Schreyer 0 89/23 73-2 51

Ein Eisschollen- Rätsel

Übertrage jeden Buchstaben aus der unteren Reihe in die gleich geformte Eisscholle oben, und es ergibt sich eine Tierart. Doch aufgepasst: Zwei Buchstaben werden nicht gebraucht.



➤ Mach mit beim Preisrätsel!

Das Lösungswort lautet:

Schick uns deine Lösung und gewinn einen von zehn Gutscheinen über 6 Euro für sämtliche Angebote der M-Bäder, also neben den Schwimmhallen auch für die Freibäder und Saunen sowie das Eislaufstadion.

Unser Briefkasten:

BRK-Kreisverband München, Mitgliederservice, Seitzstr. 8, 80538 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 31. Dezember 2016. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

6-EURO-GUTSCHEIN BÄDERKARTE



ZU GEWINNEN!

➤ Gewinner aus Heft 3/16

Über unsere Bücher freuten sich:

M. und J. Stelzer, R. Herzfeld, A. Obermaier, E. Pecher, J. Palm.

Lösung: BERGWACHT-UEBUNG

Die Gewinner der Kinderwecker:

R. Morigl, M. Schweizer, D. Berkholz.

Lösung: ABC-SCHUETZE

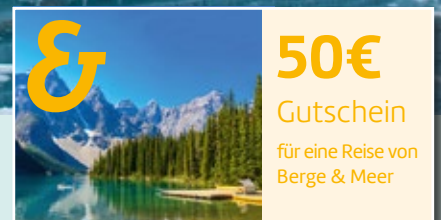
➤ Impressum

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, Seitzstr. 8, 80538 München **Herausgeber** Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband München **Supervision** Günter Hintermaier, Dr. Peter Behrbohm **Redaktion** Jutta

Dyhr Gerd Grieshaber GbR, Jutta Dyhr (verantw.), Jutta Steinhart, Am Thomahof 9, 85375 Neufahrn, Tel. 0 81 65/9 24 57 19, jd@dyhrgrieshaber.de **Projektleitung, Produktionssteuerung, Anzeigenleitung** Steffi Schiffner, Unter den Lauben 4, 85521 Otterbrunn, Tel. 0 89/95 48 62 83, kontakt@steffi-schiffner.de **Art-Direktion** Gerd Grieshaber **Bildrechte** BRK-Kreisverband München, Börse München, DPA-Fotoreport/Ingo Wagner, Dr. Jan-Kobel/SWM, Festring München e.V., Fotolia (Drubig-Photo, Robert Kneschke,

karepa, Mellow10, Sabine Hürdler), Getty Images (Cintascotch, Hannahargyle, iStockphoto.com (Imgorthand, MachineHeadz, Master130, Shapecharge), Kanzlit, Marion Vogel, Lookphotos (Wilfried Feder), Markus Götzfried, Pasta-Opera Ensemble, R. Li Voti/Privat, Ralf Kuckuck, Sascha Kletzsch, SWM Stadtwerke München **Lithografie** Kolb Digital, Ober-schleißheim **Druck** Heckel GmbH, Raudtener Str. 11, 90475 Nürnberg.

Jetzt mit Berge & Meer auf Kreuzfahrt gehen.



Ihr Gutschein-Code*: Blickpunkt

Einlösbar bis zum **30.06.2017** unter:
www.berge-meer.de oder
Tel. 0 26 34 / 962 60 01 tägl. 8 - 22 Uhr

*Nur 1 Gutschein pro Buchung direkt bei Berge & Meer einlösbar. Keine Barauszahlung möglich. Nicht einlösbar auf bestehende Buchungen und auf Kaufgutscheine. Nicht kombinierbar mit weiteren Rabatten. Mindestreisepreis: 450 €



BAVARIA Treppenlift

Markentreppenlifte zum günstigen Preis

→ **ab 0 € bei Pflegestufe 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



Kostenfrei anrufen: 08 00 / 58 88 654

**BEWÄHRT
ZUVERLÄSSIG
SICHER**

Bavaria Treppenlifte

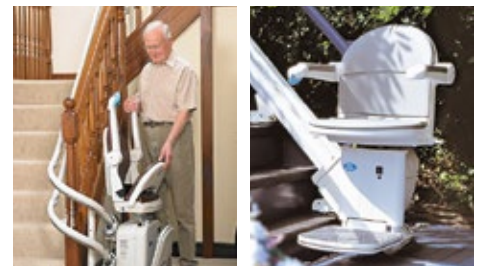
(ik) – Kompetenz, langjährige Erfahrung, freundlicher Service und Flexibilität sind die Stärken von Bavaria Treppenlift.

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, Karl-Gayer-Str. 7, 80997 München, www.bavaria-treppenlift.de