

Juni 2018

Das Magazin des Münchner Roten Kreuzes

menschen

im Blickpunkt

Wohnen für Hilfe

Senioren bieten Wohnraum an, Studenten zahlen mit Arbeitsstunden.

Richtig trinken: Tipps des Deutschen Roten Kreuzes für den Sommer.

Markus Wasmeier: Die Skilegende tauscht sich mit der Bergwacht aus.

Das große **München-**
Wissensspiel:
Erwürfeln Sie sich
unsere Stadt!



 Bayerisches
Rotes
Kreuz

Kreisverband München

**Gut,
dass
ich klug
vorgesorgt
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!





08

Tag der offenen Tür: Münchens größtes Weißwurst-Frühstück und zahlreiche weitere Aktionen erwarteten die Besucher der Leistungsschau am 5. Mai in der Perchtinger Straße.



10

Wohnen für Hilfe: Eine Garchingenerin und ein chinesischer Student teilen sich das Haus der Seniorin. Statt Mietzahlungen leistet er kleinere Hilfsdienste.



26

Markus Wasmeier: Vor historischer Kulisse in seinem Museumsdorf am Schliersee blickte der Ex-Skiprofi mit der Bergwacht auf die Geschichte des alpinen Sports zurück.

AKTUELL

- 04 **Nachrichten aus dem Kreisverband**
- 08 **Offenes Haus**
Tag der offenen Tür beim Münchner Roten Kreuz
- 16 **Aktionen rund um München**
Gewinner der vergangenen Ausgabe

REPORT

- 10 **Ein ganz besonderes Mietverhältnis**
Senioren bieten Studenten Wohnraum gegen Arbeitsstunden statt Geld.
- 26 **„Unglaublich, was ihr leistet!“**
Gemeinsam mit der Bergwacht unternahm Doppel-Olympiasieger Markus Wasmeier einen Rundgang durch sein Museumsdorf.

RÄTSEL

- 14 **Würfeln Sie sich durch unsere Stadt!**
Laden Sie Ihre Familie oder Freunde ein, München im Rahmen unseres Wissensspiels zu erkunden.
- 31 **Kreuzworträtsel**



GESUNDHEIT

- 20 **Ausreichend trinken? Gar nicht so einfach!**
Gerade in der Sommerhitze ist es für unser Wohlbefinden unverzichtbar, dem Körper genügend Flüssigkeit zuzuführen. Tipps, die es leichter machen, und spezielle Empfehlungen für Senioren.

SPEKTRUM

- 30 **Im Austausch Kraft tanken**
Die Krebsberatung des Münchner Roten Kreuzes feiert 35-jähriges Bestehen.

SERVICE

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



24

Betreute Leserreise:
Reisen Sie mit und genießen Sie die Vielfalt Mallorcas.

Sommer in der Stadt – Hochsaison für den Sanitätsdienst



Die Temperaturen steigen, und zahlreiche Veranstaltungen im Freien erwarten die Münchner: zum Beispiel ab Ende Juni das dreiwöchige Tollwood-Sommerfestival, am letzten Juni-Wochenende der XLETIX-Hindernislauf, am 7. Juli die Radlnacht, zeitgleich zum Sommernachtstraum im Olympiapark, eine gute Woche später der B2Run-Firmenlauf, vom 26. Juli bis 19. August das „impark-Sommerfestival“, Anfang August der Audi Cup in der Allianz-Arena – nicht zu vergessen die vielen Public Viewings anlässlich der Fußball-WM.

Bei all diesen Veranstaltungen halten sich im Hintergrund die Helfer des Rotkreuz-Sanitätsdienstes bereit, um verletzte oder erkrankte Mitwirkende und Zuschauer medizinisch zu versorgen. Hinzu kommen die unzähligen Schichten der Wasserwacht an den Badeseen und der Bergwacht im Gebirge. Bayernweit mehr als 180 000 Ehrenamtliche stellen sich unter dem Dach des Roten Kreuzes

in den Dienst der Bürger. Allein in München sind es rund 4000. Für die anstehenden Aufgaben sind wir also bestens gerüstet.

Allerdings hat die Stadt angekündigt, den Sanitätsdienst für die weitaus größte Veranstaltung, die Wiesn, an einen anderen Anbieter zu vergeben. Das schmerzt uns sehr. Wir haben fristgerecht die rechtliche Nachprüfung dieser Ankündigung eingeleitet. Bei Redaktionsschluss war der Ausgang noch offen. Bitte entnehmen Sie daher den aktuellen Stand der Angelegenheit der Erläuterung, die diesem Magazin beiliegt, oder unserer Webseite www.brk-muenchen.de. In der September-Ausgabe werden wir unseren Standpunkt ausführlich darlegen.

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

3 FRAGEN



Reinhold Plate,
Leiter des
Mitgliederservice:

Wer erhält eigentlich eine Spendenquittung?

Wer benötigt eine Spendenquittung?

Nach den Vorgaben des Bundesfinanzministeriums müssen Privatpersonen grundsätzlich keine Bestätigung mehr vorweisen. Erst nach Aufforderung ist eine Zuwendungsbestätigung nach amtlichen Vorgaben zur Einkommensteuererklärung an die Finanzbehörden zu schicken. Allerdings schicken wir unseren Fördermitgliedern und Spendern, die dem Münchner Roten Kreuz im Kalenderjahr 200 Euro oder mehr zukommen lassen, aus Verbundenheit automatisch im Januar des Folgejahres eine Bestätigung. Das gilt auch für alle Unterstützer, die uns darum bitten – unabhängig von der Summe ihrer Förderbeiträge oder Spenden.

Erfolgen die Aussendungen auf dem Postweg?

Bisher noch. Bei über 10 000 Bestätigungen pro Jahr machen allein die Portokosten eine beträchtliche Summe aus. In der nahen Zukunft planen wir daher auch den Versand per E-Mail. Die direkte Datenübergabe an die Finanzbehörden wird parallel vorbereitet. Unsere Software für die Betreuung unserer Fördermitglieder ist hierfür bereits vorbereitet.

An wen kann man sich bei Fragen zur Zuwendungsbestätigung wenden?

Unser Mitgliederservice hilft gern weiter. Sie erreichen uns unter Tel. 0 89/23 73-222 oder per E-Mail: mitgliederservice@brk-muenchen.de. Wie sich Ihre Zuwendung bei der Einkommensteuererklärung auswirkt, erklärt Ihnen Ihr Steuerberater.

Jugendwettbewerb der Wasserwacht



Schwimmen, Rettungsschwimmen und Tauchen: Die Jugendwettbewerbe der Wasserwacht zeigen, was die Teilnehmer schon alles gelernt haben.

Anfang Februar traten 60 Kinder beim Jugendwettbewerb im Rettungsschwimmen der Kreiswasserwacht München an, um ihr Können unter Beweis zu stellen. 30 Helfer betreuten die Teilnehmer. Das Programm startete mit dem Rettungsschwimmwettbewerb, der den Kindern unterschiedliche Fähigkeiten im Schwimmen, Rettungsschwimmen und Tauchen abverlangte. Danach testeten die Prüfer theoretische Kenntnisse und Erste-Hilfe-Kompetenz an Mimen mit realistisch geschminkten Wunden. Am Ende wurden Knotenkunde und Wissen zum Naturschutz abgefragt und der Umgang mit Rettungsgeräten, wie dem Wurfsack, getestet. Für die besten Mannschaften der jeweiligen Altersstufe ging es Ende April auf dem Bezirkswettbewerb der Wasserwacht-Jugend Oberbayern in die nächste Runde.

Schüler unterrichten Flüchtlinge

Schüler des Heinrich-Heine-Gymnasiums kamen im Rahmen eines Projektseminars auf das Münchner Rote Kreuz zu, das in Räumen nahe dem Perlacher Einkaufszentrum PEP bereits zahlreiche Sprachkurse für Flüchtlinge anbietet. Jeden Montag- und Donnerstagnachmittag übten die Schüler nun mit ausgewählten Teilnehmern des Sprachprogramms, um deren Deutschkenntnisse weiter zu verbessern und ihnen bei Problemen in Mathematik zu helfen. Die Jugendlichen hatten sich mit ihrer Lehrerin akribisch auf die Aufgabe vorbereitet und ließen sich auch von verschiedenen Widrigkeiten, wie wechselnden Teilnehmern und unterschiedlichen Vorkenntnissen, nicht entmutigen.



Engagiert kümmerten sich Münchner Gymnasialschüler in Zusammenarbeit mit dem Münchner Roten Kreuz um ausgewählte Flüchtlinge.



Pfarrer Rainer Maria Schießler bei der Fahrzeugweihe. Unteres Foto: (v. l.) Konrad van de Loo, Sohn des Erblässers, Rechtsanwalt Berthold Goerdeler und Karl-Heinz Demenat bei der Schlüsselübergabe für den Gerätewagen des Rettungsdienstes.

Neuzugänge im Fuhrpark

Gerätewagen gespendet: Im Rahmen des großen Tages der offenen Tür im Kreisverband am 5. Mai weihte der Münchner Pfarrer Rainer Maria Schießler drei jüngst in Betrieb genommene Einsatzfahrzeuge. In der Flotte der Neulinge fand sich auch ein Spezialfahrzeug für den Rettungsdienst, das bei Großeinsätzen für den Transport von Geräten zum Einsatz kommt. Möglich wurde diese Anschaffung durch das großzügige Vermächtnis von Otto van de Loo. Der Münchner Galerist, 2015 mit 91 Jahren verstorben, hatte das Rote Kreuz mit einem stattlichen Geldbetrag in seinem Testament bedacht. Seine besondere Beziehung zu der Hilfsorganisation ging auf ein Erlebnis im Zweiten Weltkrieg zurück: Als Flieger hatte er eine lebensbedrohliche Verletzung davongetragen; Sanitäter des Roten Kreuzes retteten ihm das Leben.

Wechsellader für Fachdienst Technik und Sicherheit: Auch für den Fachdienst Technik und Sicherheit stellt das Münchner Rote Kreuz ein neues Einsatzfahrzeug in Dienst, das ausgemusterte Zugfahrzeuge ersetzt: ein sogenanntes Wechselladerfahrzeug, das verschiedene Container und Abroll-

behälter transportieren kann. Die Beladung orientiert sich somit am konkreten Einsatzbedarf, also ob Sanitätsmaterial, Unterkunfts-ausstattung oder andere Ausrüstung benötigt wird.

Kriseninterventionsdienst mit neuem Kleinbus: Am ersten Februarwochenende übernahm der Fachdienst Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) des Münchner Roten Kreuzes sein neues Einsatzfahrzeug. Der Kleinbus auf Basis eines VW T6 wird vorrangig im Kriseninterventionsdienst zum Einsatz kommen, steht aber auch als Mannschaftswagen bei größeren Einsatzlagen zur Verfügung. Bislang verfügten die Einsatzkräfte nur über einen Kleinwagen. Die beengten Platzverhältnisse verlangten den Helfern bei Betreuungen im öffentlichen Raum oder dem Transfer von mehreren Personen viel Improvisationsvermögen ab. Dies hat mit dem aus Haushaltsmitteln des Münchner Roten Kreuzes beschafften Bus nun ein Ende. Mit gegenüberliegenden Sitzen, einem Tisch, blickdichten Fenstern sowie Standheizung ist eine angemessene Betreuung auch im Fahrzeug möglich.

Hilfskonvoi ins syrische Ost-Ghouta

46 Lastwagen des Internationalen Komitees vom Roten Kreuz, des Syrischen Arabischen Roten Halbmondes und der UN sind am 5. März in die umkämpfte syrische Region Ost-Ghouta gefahren, um Nahrungsmittel und medizinisches Material für 27 500 Menschen zu liefern. Die Orte dort werden seit Jahren belagert. Die Menschen hungern und sind völlig ausgezehrt, die medizinische Infrastruktur ist weitestgehend zerstört. Da sich die ausgehandelte Waffenruhe als brüchig erwiesen hatte, setzten auch die humanitären Helfer ihr Leben aufs Spiel. Von März 2011 bis Ende 2017 sind in der Syrienkrise 73 Freiwillige des Roten Halbmondes im Einsatz ums Leben gekommen.

LEUTE



Cornelia Fahrner

Die Unterschleißheimerin freut sich über ihr Bundesverdienstkreuz. Seit 36 Jahren ehrenamtlich aktiv, engagierte sich die gelernte Krankenschwester im Rettungsdienst und auf der Wiesn-Sanitätsstation, wo sie den Behandlungsraum leitete. Als sie dort anfang, arbeiteten die Wiesn-Sanitäter noch in Containern, und die amerikanische Militärpolizei maßregelte betrunkene Soldaten mit Schlagstöcken. Cornelia Fahrner versteht ihr Engagement so: „Ich bin da, damit alles so läuft, wie es laufen soll.“



Manfred Unterstein

Das Gründungsmitglied der Unterföhringer Wasserwacht wurde 70. 1964 zur Münchner Wasserwacht gestoßen, initiierte er 1982 am Feringasee die ersten Notrufsäulen an Badegewässern. Später setzte er sich als Referatsleiter der Wasserwacht Bayern dafür ein, dass Rettungsschwimmer die Herz-Lungen-Wiederbelebung anwenden und Wasserwachtler die weiterführende Sanitätsausbildung durchlaufen.



Carl Klampfl

Seit über zehn Jahren engagiert sich der 90-Jährige in der Wandergruppe des ASZ Bogenhausen. Mehrmals im Monat findet sich diese zu Unternehmungen in der Natur zusammen – organisiert und geleitet von Carl Klampfl. So sammelte er im Laufe seiner Tätigkeit mehr als 3500 ehrenamtliche Stunden an. Für diesen Einsatz erhält er nun das silberne BRK-Ehrenzeichen.

NOTIZEN**Zuschlag für Riesenflohmarkt**

Im Februar erhielt das Münchner Rote Kreuz den Zuschlag für zwei Projekte: den Betrieb des alljährlich im April stattfindenden Riesenflohmarkts auf der Theresienwiese und die Bewirtschaftung des Parkplatzes im Nordteil des Geländes.

Frühlingsfest

Vom 20. April bis 6. Mai waren die Sanitäter täglich bis kurz vor Mitternacht für die Besucher da: Am Eröffnungswochenende etwa behandelten sie wegen des heißen Wetters vermehrt Kreislaufprobleme.

Sattelfest

Das Radsport-Festival im Olympiapark am 21./22. April zog 20 000 Besucher an – und der Sanitätsdienst kümmerte sich vor allem um Sturzverletzungen, die sich allzu Waghalsige auf der Downhill-Teststrecke zugezogen hatten.

BMW Open

Das Tennisturnier im MTTC Iphitos im Norden des Englischen Gartens vom 28. April bis 6. Mai erwies sich wieder als Publikumsmagnet. Das Rote Kreuz betreute die Veranstaltung sanitätsdienstlich.

Wings for Life

Der World Run am 6. Mai, der im Olympiapark startete und sich über Allach und Eschenried nach Westen zog, erforderte so manche medizinische Versorgung.

E-Bike-Days

Am letzten Maiwochenende strömten die Fans des E-Bikes in den Olympiapark, um sich bei den Händlern und auf Teststrecken über Neuheiten zu informieren. Die Sanitäter waren vor allem während des 24-Stunden-Radrennens gefragt.

Abschied von Joachim Schulze

Joachim Schulze, von 1994 bis 2010 Leiter des Rettungsdienstes des Münchner Roten Kreuzes, verstarb am 7. März 2018 nach langer Krankheit 70-jährig in München.

In Berlin geboren, faszinierte ihn die Rotkreuz-Idee bereits frühzeitig. Als junger Mann wurde er Mitglied des Berliner Roten Kreuzes und war in einer Sanitätskolonne sowie in der Wasserwacht aktiv. Später zog er in die bayerische Landeshauptstadt und fand dort auch im Roten Kreuz eine neue Heimat. Trotz seiner Ausbildung zum Versicherungskaufmann arbeitete er als Rettungssanitäter und gehörte zu den Ersten im Hubschrauber Christoph 1. Am 17. August 1971 stürzte dieser während eines Notfalleinsatzes ab. Joachim Schulze wurde bei dem Zwischenfall schwer verletzt.

1978 stieg er zum stellvertretenden Leiter der Rettungsleitstelle München auf, zwei Jahre später zu deren Leiter. 1994 übernahm er die Leitung des Rettungsdienstes des BRK-Kreisverbandes München und erwies sich in dieser Position als innovativer Wegbereiter und -begleiter. Bis zu seiner Pensionierung 2010 initiierte er mehrmals neue Rettungskonzepte. Das Bayerische Rote Kreuz, die Landeshauptstadt München und der Freistaat Bayern ehrten ihn mit zahlreichen Auszeichnungen.

„Deutschland besser auf Katastrophen vorbereiten“

Deutschland steht vor neuen Herausforderungen im Bevölkerungs- und Zivilschutz. Details erläuterte die Präsidentin des Deutschen Roten Kreuzes, Gerda Hasselfeldt, in einem Interview mit der Frankfurter Allgemeinen Zeitung im März. Als jüngste Herausforderung führte sie die Flüchtlingskrise an, in der es ohne viel Vorbereitungszeit um Unterbringung und Fürsorge für eine große Zahl von Menschen gegangen war. Gleichzeitig haben wir es mit einer zunehmenden Zahl von Naturkatastrophen zu tun. In einer kleiner werdenden Welt erreichen uns außerdem Epidemien schneller als früher, etwa die Ebola-Krise. Neben all dem ist unsere Infrastruktur – wie Krankenhäuser, Strom- und Wasserversorgung – durch Cyberattacken bedroht. Für all diese Fälle müssten, so die DRK-Präsidentin, die Hilfsorganisationen zusammen mit dem Staat vorsorgen, mehr als bisher. So sei zum Beispiel geplant, zehn Materiallager in Deutschland mit Betten, Zelten und medizinischen Produkten zu befüllen. Zudem halte das Deutsche Rote Kreuz ein mobiles Infektionshospital vor, das schnell verlegt und aufgebaut werden könne. Bei einem durch Cyberangriffe bewirkten Ausfall der Stromversorgung sei es notwendig, Vorsorge für die provisorische Unterbringung von einem Prozent der Bevölkerung in Deutschland, also von rund 800 000 Menschen, zu treffen. Der Bundesfreiwilligendienst und das Freiwillige Soziale Jahr seien wichtige Möglichkeiten, um ehrenamtliche Helfer zu gewinnen. Gerda Hasselfeldt plädierte im Interview dafür, die Stellen für diese Dienste in großem Umfang weiter zu erhöhen. Allein die Nachfrage von Bewerbern beim Roten Kreuz übersteige das Angebot um mehr als das Doppelte.



In einem Interview mit der Frankfurter Allgemeinen Zeitung sprach DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt über die Gefahren durch Naturkatastrophen, Epidemien und Cyberattacken.

Erfolgreiche Qualifizierung zu Notfallsanitätern



Die erfolgreich qualifizierten Notfallsanitäter mit dem Vorsitzenden des Alpiner Rettungswesens, Fried Saacke (l.), und ihren Ausbildern Jo Tächl Rieck (hinten l.), Dr. Kurt Schneider (hinten M.), Nadja Patrick (vorn M.) und Reiner Moser (r.).

Sieben Mitglieder der Bergwacht München haben mit vier haupt- oder nebenamtlich tätigen Rettungsassistenten die Qualifizierung zum Notfallsanitäter abgeschlossen. Der Lehrgang im Aus- und Fortbildungszentrum für medizinische Berufe der Bayerischen Landesärztekammer wurde extra für diese Gruppe konzipiert, denn die Teilnehmer konnten das umfassende Programm wegen ihrer Berufstätigkeit nicht an

einem Stück absolvieren. Daher wurde der Unterricht auf zehn Abende und zwei Wochenendblöcke verteilt, hinzu kamen die beiden Prüfungstage. Was für die sieben Bergwachtler eine freiwillige Zusatzqualifikation war, erwies sich für den Rettungsdienst als notwendig, da der Beruf des Rettungsassistenten 2014 durch die „Notfallsanitäterin“ beziehungsweise den „Notfallsanitäter“ abgelöst wurde. Der Ergänzungslehrgang vermittelte umfangreiche Zusatzkenntnisse, um den gestiegenen Anforderungen in der Notfallrettung gerecht zu werden.

Wohlfühltag der Krebsberatung



Kosmetik und kreative Anregungen: nur zwei Programmpunkte des inspirierenden Wohlfühltags.

Wieder lädt die Krebsberatung des Münchner Roten Kreuzes Menschen, die an Krebs erkrankt sind, ihre Angehörigen, Freunde und alle anderen Interessierten zu einem Wohlfühltag ein: Am Samstag, den 30. Juni, von 10 bis 13 Uhr stellen Experten aus verschiedenen Bereichen ihre „Wohlfühlkonzepte“ wie heilsames Malen, die Kraftquelle Singen, Wohlfühl-Yoga, Mutmachende Gedichte, die positive Wir-

kung von Tieren sowie das Konzept der Neurofunktionellen Integration vor. Der Wohlfühltag findet in der Perchtinger Str. 5 im Casino im Erdgeschoss statt.

Um Anmeldung wird gebeten:



0 89/23 73-2 76 oder -2 78



krebsberatung@brk-muenchen.de

TERMINE



27.6.–22.7. Sommer-Tollwood

In zwei mobilen Containerwachen stehen die ehrenamtlichen Helfer des Münchner Roten Kreuzes für den Notfall bereit. Zudem gibt es heuer einen besonderen Einsatz: Denn das 30-jährige Tollwood-Jubiläum feiern die Veranstalter mit einem Open-Air-Konzert auf einer großen Bühne im Olympiasee. Der Sanitätsdienst rückt an diesen beiden Abenden mit Verstärkung an.

4.7. Traditionsflohmarkt ASZ Lehel

Im Garten der Christophstr. 12 finden Trödelfans von 8 bis 14 Uhr Altes und Gutes, Seltenes und Schönes. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Flohmarktspenden (keine Textilien und Elektrogeräte) nimmt das Alten- und Service-Zentrum bis Freitag, 29.6., gern entgegen.

7.7. Münchner Radnacht

Rund 15 000 Teilnehmer bewegen sich auf für den Autoverkehr gesperrten Straßen über 16 Kilometer durch die Innenstadt – da bleiben Kreislaufprobleme und Sturzverletzungen nicht aus. Der Sanitätsdienst begleitet den Tross mit zwei Motorrädern und hält fünf Streckenwachen vor.

17.7. B2Run

30 000 Teilnehmer aus 1500 Unternehmen: Der Firmenlauf im Olympiapark wird für das Rote Kreuz wieder ein personalintensiver Einsatz. Dieses ist wie bereits in den Vorjahren gemeinsam mit dem BRK-Landesverband und dem Bezirksverband Oberbayern mit einem eigenen Läuferteam vertreten.

Kein leichtes Unterfangen: Hautnah konnten die Besucher von den Galerien des Foyers miterleben, wie die Bergwacht im Ernstfall einen Verunglückten an einer Felswand abseilen würde.



Offenes Haus

Am 5. Mai hieß es: „Herzlich willkommen beim Münchner Roten Kreuz!“ Alle interessierten Bürger hatten die Möglichkeit, die vor einem Jahr bezogene Geschäftsstelle in der Perchtinger Straße kennenzulernen und sich über die vielseitigen Angebote des Kreisverbandes zu informieren.

Mehr im Video von münchen.tv: http://bit.ly/BRK_KV_Muenchen



Ein Höhepunkt für die Tierfreunde unter den Zuschauern war die Darbietung der Rettungshundestaffel. Was Hunde und Hundeführer im Team leisten, sorgte für begeistertsten Applaus.



Im Zentrum des Geschehens im Innenhof standen die vier neuen Lkw und Kleinbusse, die für den Transport von Ausrüstung sowie als Einsatzfahrzeuge für die Aktiven genutzt werden.



Mehr als 200 Mitarbeiter und Helfer waren anwesend, um die Fragen der Besucher zu beantworten.





Ob ein imposantes Einsatzmotorrad oder eine als Rettungswagen getarnte Hüpfburg: Auch auf die kleinen Besucher warteten spannende Eindrücke.



Ein rekordverdächtiges Weißwurst-Frühstück wollten die Organisatoren auf die Beine stellen – am Ende gingen mehr als 1700 Weißwürste über die Theke. So konnte es gestärkt zum nächsten Programmpunkt gehen.



Aufwendige Unfallnachstellungen brachten dem Publikum die Zusammenarbeit von Sanitätern, Notärzten und Feuerwehr nahe.



Für gute Laune sorgten die Evergreens des Musikzuges und des Chors vom ASZ Bogenhausen.



Ein ganz besonderes Mietverhältnis

Ältere Menschen bieten Studenten freien Wohnraum gegen Arbeitsstunden statt Geld – eine Idee, die beiden Seiten zugutekommt.



Seit dreieinhalb Jahren wohnen Lu Miao und Helga Poschenrieder unter einem Dach. Und sind mit ihrer Mini-WG rundum zufrieden. Falls der Student eine Stelle in München findet, möchte er bei „seiner Seniorin“ wohnen bleiben.

cken Sympathie füreinander und empfinden den anderen mehr als guten Bekannten denn als Vertragspartner. So feierte ein Chinese das Weihnachtsfest mit der Familie seines Münchner Seniors, ein Biotechnologie-Student fachsimpelt mit einem pensionierten Biologielehrer, und manche Ältere freuen sich, wenn sie ausländischen Mitbewohnern beim Deutschlernen helfen können. All dies ist kein Vertragsbestandteil, aber ein optionaler Mehrwert, den Projektteilnehmer auf beiden Seiten zu schätzen wissen.

Auch bei Lu Miao und Helga Poschenrieder merkt man schon bei der Begrüßung, dass sie sich gut verstehen. Der chinesische Maschinenbau-Student und die Rentnerin warten gemeinsam an der Haustür eines großen Garchinger Einfamilienhauses. Haroun, Helga Poschenrieders fünfjähriger belgischer Schäferhund, vervollständigt das Trio, das hier in schönster Eintracht unter einem Dach lebt. „Mein Mitbewohner muss vor allem mit Hunden können“, schildert die Hausherrin auch gleich ihr wichtigstes Auswahlkriterium, während sie selbst gebackenen Apfelkuchen und Kaffee aufträgt. Im hellen Wohnzimmer mit Blick in den eingewachsenen Garten steht auf einem Sideboard das Foto ihres Mannes, der vor vier Jahren verstarb. Da ihre Kinder nicht in München leben, fühlte sie sich in dem zweistöckigen Haus bald einsam. Auch fielen ihr die aufwendigen Arbeiten im Garten, das Schneeräumen und so mancher kleine Heimwerkerdienst zunehmend schwer. In der Zeitung las sie über das Projekt „Wohnen für Hilfe“ und bewarb sich sofort. Die abgetrennte Einliegerwohnung mit einem 15 Quadratmeter großen Zimmer und eigenem Bad direkt neben dem Hauseingang, ursprünglich für ihre Schwiegermutter angelegt, erschien ihr für einen jungen Mitbewohner ideal.

Jeder Wohnraumgeber erhält zunächst eine Auswahl von drei Interessenten. Im persönlichen Gespräch beschnuppern sich Anbieter und Bewerber. Lu Miao war erst der zweite Besucher, aber Helga Poschenrieder wurde bereits während des Kennenlernens klar, dass der dritte Interessent gar nicht mehr kommen musste. Lus höfliches, zurückhaltendes, dabei aber positives und hilfsbereites Wesen gefiel ihr. Dass er, der in China bei

Das Konzept „Wohnen für Hilfe“ ist bestechend einfach: Der Mitbewohner leistet statt Mietzahlungen jeden Monat eine Arbeitsstunde pro Quadratmeter Wohnraum. Ein klar umrissenes Gegengeschäft. Und doch wird daraus oft so viel mehr. Denn das Modell, das dem – meist jungen – Mitbewohner Geld sparen und dem – meist betagten – Wohnraumanbieter einen eigenständigen Verbleib in der gewohnten Umgebung garantieren soll, entwickelt sich nicht selten erfrischend menschlich und dynamisch über die Grundidee hinaus. Junior und Senior helfen sich mit zunehmendem Kennenlernen in vielen weiteren Bereichen, entde-



Oben: Sein Leben bei Helga Poschenrieder hat Lu in drei Fotobüchern verewigt. Gern blicken die beiden auf die vergangenen Jahre zurück.

Links: Im Sommer und Herbst leistet Lu seine Arbeitsstunden hauptsächlich im Garten.

seinen Großeltern einen engen Kontakt zu Hunden gepflegt hatte, von Beginn an vertraut mit dem imposanten Haroun umging, gab den Ausschlag. Auch Lu war angetan von ihrem Angebot, und schon bald zog er von der Studentenstadt nach Garching. Ein Jahr hatte er dort im Studentenwohnheim gelebt. Seine Zimmernachbarn hatten wenig Interesse an einem Austausch, die suchten sich ihre Bekannten in ihren Fachbereichen, und überhaupt wurde hinter den Türen des Wohnheims mehr gelernt als Kontakte geknüpft.

In seiner Heimat hatte sich Lu auf das Leben in Deutschland vorbereitet und einen Sprachkurs absolviert. Doch als er hier ankam und erste Vorlesungen besuchte, merkte er schnell, dass das Verstehen besser klappte als das Sprechen. Sein akkurates Deutsch heute verdankt er auch dem Engagement seiner Seniorin: „Das, was Frau Poschenrieder mir beigebracht hat, lernt man in keinem Sprachkurs.“ Umgangssprachliche Redewendungen etwa, aber auch Hintergründe der deutschen Mentalität oder des alltäglichen Miteinanders. Lu hatte zum Bei-

spiel von einem deutschen Kommilitonen gehört, dass man hier „Brot“ zum Frühstück isst. Vom Wunsch der Integration getragen, aß er nun jeden Morgen ein paar trockene Brotscheiben. Erst Helga Poschenrieder machte ihn darauf aufmerksam, dass Butter und Belag dazugehören. Mittlerweile diskutieren die beiden über Zeitungsartikel, oder Lu backt deutsche Kuchen. „Backen ist toll, das habe ich in Deutschland gelernt“, berichtet er stolz. Helga Poschenrieder freut sich über seinen Elan: „Käsekuchen, Marmorkuchen, Biskuitrolle, sogar Malakoff-Torte beherrscht er inzwischen spielend!“ Schmunzelnd schildert Lu, wie er einmal auf Heimaturlaub in China einem Freund eine selbst gebackene Malakoff-Torte schenkte. In Unkenntnis der exotischen Speise wärmte dieser sie vor dem Verzehr in der Mikrowelle auf – und berichtete dem Schenker anschließend begeistert, wie gut die deutsche Spezialität geschmeckt habe.

Wie läuft nun ein durchschnittlicher Tag in der Garchinger Wohngemeinschaft ab? „Ich bin ein Morgenmuffel“, erklärt Helga Poschenrieder entschieden, „und habe dann gern meine Ruhe.“ Nach ihrem Hundespaziergang in der Früh hat Lu das Haus meistens schon verlassen. Da sie mittags und er abends kocht, kommen sie sich auch in der Küche nicht in die Quere. Küche und Waschmaschine darf Lu mitbenutzen, die erste Etage bleibt der Privatbereich seiner Seniorin. An drei Abenden pro Woche ist Lu ohnehin nicht zu Hause, dann trainiert er mit seiner Volleyballmannschaft. Die Mietverpflichtungen arbeitet er mit Rasenmähen, Laubsammeln, Schneeräumen und kleineren handwerklichen Aufgaben ab. Helga Poschenrieder berichtet, wie unregelmäßig sich diese Einsätze verteilen. In einer Prüfungsphase konzentriert sich Lu aufs Lernen; dann wieder, wenn im Frühjahr und Herbst die Gartenarbeit wartet, fallen mehr als die monatlich vereinbarten Arbeitsstunden an. „Darüber haben wir nur am Anfang Buch geführt, später hat sich das eingespielt.“ Wenn Helga Poschenrieder verreist, ist Lu für Haroun zuständig. Brav läuft der Hund auf dem Weg zur Uni neben Lus Fahrrad und schläft im Seminarraum oder Labor geduldig unter dem Tisch. Die Professoren kennen das eingespielte Pärchen bereits.

Oft sehen sich Helga Poschenrieder und Lu erst am Abend. Wollen sie zufällig gleichzeitig ihr



Schäferhund Haroun liebt den mittlerweile vertrauten Mitbewohner und gehorcht ihm aufs Wort.

📍 „Wohnen für Hilfe“: Jung und Alt profitieren gleichermaßen

Essen zubereiten, setzen sie sich zusammen. Lu kocht chinesisch, manchmal probiert Helga Poschenrieder einen Teller. Einmal hatte ihr Mitbewohner Freunde eingeladen, und in ihrer Küche wurde mit viel Spaß ein chinesischer Feuertopf zubereitet. „Es war ein toller Abend“, erinnert sie sich. „Und das Beste: Ich musste nur das Geschirr beisteuern!“ Lu hat mehrere Fotobücher über seine Zeit bei Helga Poschenrieder angelegt, die Bilder vom Feuertopf-Abend sehen sich die beiden besonders gern an. Auch das vergangene Osterfest, das er mit seiner Seniorin, ihren Kindern und Enkelkindern feierte, findet sich dort. Die Kinder machten ihm kleine Geschenke, und er konnte miterleben, wie die Deutschen ihre Feste begehen.

Bevor sich Jung und Alt bei „Wohnen für Hilfe“ kennenlernen, füllt jede Partei ein Formular aus und erläutert, auf welche Gewohnheiten er oder sie Wert legt, was man vom anderen erwartet, welche Hilfeleistungen erwünscht sind beziehungsweise geleistet werden können. Freut sich ein Senior beispielsweise auf das Gefühl, nicht mehr allein im Haus zu sein, ist es ungünstig, wenn der Student nur sporadisch an der Uni Präsenz zeigen muss und den Großteil seiner Zeit in der ferneren Heimat verbringt. Sieht es ein Anbieter nicht gern, wenn Fremde im Haus aus und ein gehen, wäre ein überaus gastfreundlicher Mitbewohner unpassend. All diese Faktoren versuchen die Vermittler bei „Wohnen für Hilfe“ im Vorhinein zu klären. Und doch kann es passieren, dass eine Wohngemeinschaft nicht funktioniert. Daher hat jede Seite die Option, den Vertrag innerhalb der vierwöchigen Probezeit von heute auf morgen zu kündigen. Danach ist der Ausstieg mit einer Frist von 14 Tagen zum Monatsende möglich.

Bei Helga Poschenrieder und Lu funktioniert das Zusammenleben nun schon seit dreieinhalb Jahren. Sie formuliert das Erfolgsrezept: „Man darf vorher nicht allzu festgelegte Vorstellungen haben, sollte erst einmal alles auf sich zukommen lassen. Und wenn etwas nicht passt, am besten drüber reden.“ Zurzeit arbeitet Lu an seiner Dissertation und wird demnächst Bewerbungen schreiben. Eine Stelle im Bereich Fahrzeugtechnik schwebt ihm vor – am liebsten im Raum München. Dann würde er bei Helga Poschenrieder wohnen bleiben. Die drückt ganz fest die Daumen: „Never change a winning team!“

Sie haben ein freies Zimmer? Statt Mieteinnahmen wünschen Sie sich Gesellschaft und Unterstützung im Alltag? Sie sind offen und neugierig auf Menschen anderer Generationen und Kulturen? Im Projekt „Wohnen für Hilfe“, das in München vom Seniorentreff Neuhausen koordiniert wird, erhalten ältere Menschen gegen Wohnraum Unterstützung im Alltag: beim Einkaufen, im Haushalt, beim Kochen oder bei der Gartenarbeit, Begleitung beim Arztbesuch oder beim Spaziergang. Pflege ist ausdrücklich ausgenommen. Pro Quadratmeter Wohnfläche leistet der Mitbewohner eine Arbeitsstunde im Monat. Die Nebenkosten zahlt er pauschal.

Interesse?

Dann wenden Sie sich an den Seniorentreff Neuhausen e. V., Leonrodstr. 14b, 80634 München:



0 89/13 92 84 19-20



wfh@seniorentreff-neuhausen.de

Die Mitarbeiterinnen besuchen Sie, nehmen Ihre Wünsche und Vorstellungen auf und schlagen passende Mitbewohner vor. Die Auswahl liegt bei Ihnen. „Wohnen für Hilfe“ berät auch bei der Vertragsgestaltung und in der Zeit danach.

Anzeige

**BOTANISCHER
GARTEN
MÜNCHEN-NYMPHENBURG**

Rosenschau
Ausstellung und Markt

29. Juni - 2. Juli 2018
Geöffnet 9 - 18.30, Freitag bis 20.30 Uhr

Erreichbar mit Tram 17, Bus 143 Haltestelle Botanischer Garten www.botmuc.de

Würfeln Sie sich durch unsere Stadt!

München hat viel Sehens- und Wissenswertes zu bieten. Eine umfangreiche „Stadtrundfahrt“ unternehmen Sie mit unserem Brettspiel. Schnell Spielfiguren und einen Würfel hervorgeholt, die Familie oder Freunde zusammengesammelt – und los geht’s: Wer am meisten über die Geschichte Münchens, seine Kultur und Geografie weiß, gewinnt!



➤ So geht's:

Vorbereitungen

Lösen Sie zunächst diese Spielanleitung sowie die vier Seiten für das Spielbrett (18/19 und 22/23) aus dem Heft. Kleben Sie den Stadtplan zusammen. Das Blatt mit den vier Lösungskarten (Seite 34) schneiden Sie auseinander. Nun benötigen Sie nur noch Spielfiguren in den Farben Rot, Gelb, Grün und Blau sowie einen Würfel.

Wer kann mitspielen?

Zwei bis vier Spieler ab 16 Jahren, die sich in der Münchner Stadtgeschichte gut auskennen.

Ziel des Spiels

Wer gewinnen möchte, muss die Runde durch das Stadtgebiet schneller als die Mitspieler durchlaufen.

Spielverlauf

Jeder Spieler wählt eine Farbe und übernimmt die Lösungskarte in der Farbe des Spielers links neben ihm. Alle stellen ihre Spielfiguren auf das Start/Ziel-Feld beim Münchner Roten Kreuz in der Perchtinger Straße.

Der jüngste Spieler beginnt. Er darf so viele Felder vorrücken, wie er Augen gewürfelt hat. Kommt er auf ein pfeilförmiges Feld, ist der Nächste (im Uhrzeigersinn) an der Reihe. Sobald er eine runde Wissensstation erreicht, muss er die Frage seiner Farbe beantworten. Ist die Antwort richtig, darf er nochmals würfeln und weiterziehen – so lange, bis er auf ein pfeilförmiges Feld trifft oder eine Frage nicht beantworten kann. Dann geht der Würfel an den Nächsten.

Gewonnen hat, wer als Erster wieder beim Münchner Roten Kreuz ankommt.



Auf geht's in die Wiesn-Vorsaison: Stramme Wadln durch Lederhosen-Training

Seit April und noch bis zum 24. September kommen jeden Montagabend um 19 Uhr auf der Wiese am Japanischen Teehaus im Englischen Garten bis zu tausend Feierabendsporler zusammen, um das, was unter dem Dirndl oder der Lederhose herauschaut, mit professioneller Anleitung zu trainieren. Egal ob jung oder alt, Neuling oder Profisportler, im Sportdress oder in Tracht: Jeder kann mitmachen. Die Veranstaltungen sind kostenlos.



Mit so vielen Gleichgesinnten und unter freiem Himmel macht Sport sogar im Festzelt-Dress gute Laune.

Japanfest: Zu Gast beim Land der aufgehenden Sonne

Am 15. Juli von 10 bis 16 Uhr zieht mit Bühnenvorfürungen, Sport und Mitmach-Aktionen wieder die japanische Kultur in den Englischen Garten ein. Treffpunkt ist das Gelände rund um das Teehaus hinter dem Haus der Kunst, der Eintritt ist frei. Zu den Programmhöhepunkten zählen neben dem Schwerttanz Kenbu auch Karatevorfürungen, traditionelle Tänze, Origami, Chorgesang und Bogenschießen. Wer bei all dem mitmachen möchte, ist herzlich eingeladen. Für die Stärkung zwischendurch werden Spezialitäten aus Fernost angeboten.

Japanische Chorgesänge, im traditionellen Kimono vorgetragen, bringen exotisches Flair in den Englischen Garten.



Schauspieler gesucht!

Die Volksbühne Neubiberg hat sich Theaterstücken in bayerischer Mundart verschrieben – Bauern-, Volks- und Boulevardstücken, Komödien und Krimis. Das Amateurtheater wird vom Engagement eines 80-köpfigen Teams getragen, das aus Schauspielern, Regisseuren, Souffleusen, Maskenbildnern, Bühnenbildnern und Technikern besteht. Gesucht werden Jugendliche und Erwachsene, die sich auf oder hinter der Bühne einbringen möchten. Aus- und Weiterbildung wird geboten.

**Kontakt: Gabriele Popp, Spielleitung, Tel. 0 89/60 32 04;
Ralf Hiltwein, Theaterleitung, Tel. 01 72/8 34 69 48.**

➤ Gewinner aus Heft 1/18

Über unsere Pflanzenbücher freuen sich: C. Brandmüller, M. Daiminger, A. Schelzig, O. Schulze, C. Schwaighofer.
Lösung: NOTFALLSANITAETER-AUSBILDUNG

➤ Impressum

Menschen im Blickpunkt ist das Mitgliedermagazin des Bayerischen Roten Kreuzes, Kreisverband München, und erscheint vierteljährlich jeweils Anfang März, Juni, September, Dezember. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. **Inhaber und Verleger** Bayerisches Rotes Kreuz (Körperschaft des öffentlichen Rechts), Kreisverband München, Perchtinger Str. 5, 81379 München **Herausgeber** Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband München **Supervision** Günter Hintermaier, Dr. Peter Behrbohm **Redaktion** Jutta Dyhr Gerd Grieshaber GbR, Jutta Dyhr (verantw.), Jutta Steinhart, Am Thomahof 9, 85375 Neufahrn,

Tel. 08165/9245719, jd@dhyrgrieshaber.de **Projektleitung, Produktionssteuerung, Anzeigenleitung** Steffi Schiffner, Otto-Hahn-Str. 13b, 85521 Riemerling, Tel. 089/95486283, kontakt@steffi-schiffner.de **Art-Direktion** Gerd Grieshaber **Bildrechte** Alessandra Schellnegger/Süddeutsche Zeitung Photo (Seite 22, 23), Alpines Rettungswesen_eV (7), Bernd Wackerbauer/Tollwood (7), BRK-Kreisverband München, By-studio/Fotolia.com (15), Deutsch-Japanische Gesellschaft in Bayern e. V. (16), Florian Peljak/Süddeutsche Zeitung Photo (22), Freesurf/Fotolia.com (25), Gerd Grieshaber, Henning Schacht/DRK (7), iStockphoto.com (Alpgrary

Kelem (20), Fadylr (19), fcafotodigital (21), FooTToo (19, 23), gameover2012 (18), Leonid Andronov (22), Meinzahn (18), photo75 (18), S. Katzenberger (2), Yuri (2), Joerg F. Mueller/DRK (4), Lederhosentraining (16), Lunamarina/Fotolia.com (3), Marion Vogel (Seite 3-9), Markus Wasmeier (28-29), Markus/Fotolia.com (14, 15), privat, Reinhard Schmid/Huber Images (19, 23), Sascha Kletzsch (Seite 1, 3, 10-13, 26-28, 30), SG-Design/Fotolia.com (14, 15, 34), Tono Balaguer/Shutterstock.com (24), Volk Verlag (17), Wasserwacht BRK/OG Unterföhring (4) **Lithografie** Kolb Digital, Oberschleißheim **Druck** Heckel GmbH, Raudtner Str. 11, 90475 Nürnberg.



Bereit für aufregende Tage! Und Nächte.

**Zwei für unendlich viele Möglichkeiten.
Die V-Klasse und der Marco Polo.**

Mit bis zu acht Sitzen oder fünf bequemen Schlafplätzen – und das Abenteuer kann losgehen! Mehr bei Ihrem Mercedes-Benz Nutzfahrzeug-Zentrum München oder auf www.mercedes-benz-bayern-nfz.de

*Die Abbildung enthält Sonderausstattungen.
Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers
zuzüglich lokaler Überführungskosten.

Die Marco Polo Familie schon ab **41.412€***

Die V-Klasse schon ab **34.990€***

Mercedes-Benz



Daimler AG, vertreten durch MVN GmbH, Nutzfahrzeug-Zentrum München
Otto-Hahn-Ring 20, 81739 München, Tel.: 089/1206-3636
Frankfurter Ring 185, 80807 München, Tel.: 089/1206-2600
www.mercedes-benz-bayern-nfz.de #mbBayern
Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart

Neuer Botanischer Garten

- Welche Tiere werden alljährlich von Dezember bis März in einem Gewächshaus gehalten?
- Welche Blumen werden jedes Jahr im Juli im Rahmen einer Schau verkauft?
- Mit welchem Park ist der Neue Botanische Garten durch ein kleines Tor verbunden?
- Sie dürfen noch einmal würfeln.

10.



Schloss Nymphenburg

- Welches Herrschergeschlecht hat die Sommerresidenz erbaut?
- Wofür schenkte der Bauherr Kurfürst Ferdinand Maria seiner Gattin das Schloss?
- Setzen Sie eine Runde aus.
- Was wird in der benachbarten Manufaktur gefertigt?

9.



Schloss Blutenburg

- Früher bestand eine Sichtachse vom Schloss Blutenburg zu einem bedeutenden, östlich gelegenen Bauwerk – zu welchem?
- Wofür wurde das Schloss früher genutzt?
- Welcher Wasserlauf umfließt das Bauwerk?
- In welchem Stadtteil Münchens liegt das Schloss?

7.

Hauptbahnhof

11.



Olympiapark

- Welche Konstruktion charakterisiert die zentrale Anlage?
- Welche Funktion hat der Olympiaturm neben der als Restaurant und Aussichtsplattform?
- Wann fanden die Olympischen Spiele in München statt?
- Was befand sich bis 1938 auf dem Gelände?

13.

Bayerischer Hof

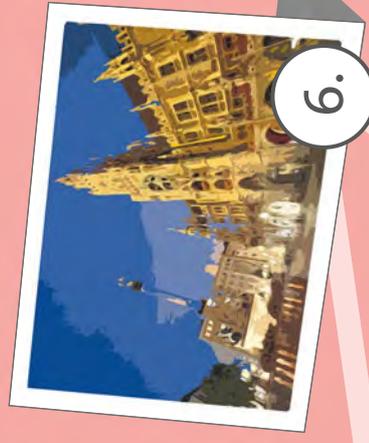
- Zu wessen Ehren ist auf der Grünfläche vor dem Hotel eine Gedenkstätte errichtet worden?
- Wie viele Sterne weist das Grandhotel auf?
- Wie nennt sich das hoteleigene Boulevardtheater?
- Welche internationale Konferenz findet jeden Februar im Bayerischen Hof statt?

12.

Frauenkirche

- Vom wem stammt nach einer Legende der berühmte „Tritt“ in der Eingangshalle?
- Wie heißt die Frauenkirche korrekt?
- Rücken Sie fünf Felder vor.
- Wessen Kathedrale ist die Frauenkirche?

6.



Marienplatz

- Von welchem Gebäude wird der Platz im Norden begrenzt?
- Was war über viele Jahrhunderte der Zweck des Platzes?
- Was ließ Kurfürst Maximilian I. 1638 zum Dank für die Schonung der Stadt während der schwedischen Besetzung im Dreißigjährigen Krieg auf dem Platz errichten?
- Was verkehrte ab 1888 auf dem Platz?

- Welche größere Stadt war die erste, die man 1840 von München aus mit der Eisenbahn erreichen konnte?
- Welche Endhaltestelle war ab Ende des Jahres 2000 im Hauptbahnhof geplant, bevor dies 2008 verworfen wurde?
- Welche beiden Brücken überqueren im Bereich des Bahnhofsgebietes die Gleisanlagen?
- Was erwartet den Hauptbahnhof in naher Zukunft?

2.

Westpark

- Was trennt den Westpark in zwei Teile?
- Welche Veranstaltung war Anlass für die Anlage des Westparks?
- Aus welchem Kulturraum stehen prägnante Gebäude im Park?
- Wofür wird u. a. die Seebühne genutzt?

Stadtmuseum

- Welche Funktion hatte das Gebäude vor der Museumseinrichtung?
- Rücken Sie drei Felder vor.
- An welchem Platz liegt das Museum?
- Für welche Exponate ist das Stadtmuseum bekannt?

4.



3.

Bavaria

- Wie heißt die Halle hinter der Statue?
- Auf welchem Gelände erhebt sich die Figur?
- Aus welchem Material besteht die Statue?
- Welches Tier sitzt an der rechten Seite der Statue?

- 1851 bis 1853 errichtet, war die Halle der erste Bau aus einem bestimmten Material in München – aus welchem?
- Welcher Markt schließt sich an die Schrannehalle an?
- Wo lag der Warenumschlagplatz, für den die Halle gebaut wurde, vorher?
- Was wurde in einer Schrannehalle früher verkauft?

5.

Schrannehalle



30.

Isar

- In welchem Fluss mündet die Isar in der Nähe von Deggendorf?
- Wie heißen die beiden Isar-inseln auf Münchner Stadtgebiet?
- Welche Einrichtungen ziehen Energie aus der Isar?
- Was wurde seit dem Jahr 2000 umgesetzt, um Hochwasserschutz, Umweltverträglichkeit und Erholungswert des Flusslaufs zu steigern?

START/ZIEL



1.

Münchner Rotes Kreuz Perchtinger Str. 5

Tierpark

- In welchem Landschaftsschutzgebiet liegt der Tierpark Hellabrunn?
- Welche Isarbrücke führt zum Gelände?
- Was machte den Tierpark Hellabrunn weltweit zu etwas Besonderem?
- Welcher Wasserlauf durchfließt den Tierpark?

31.



Gerade im Sommer sollten wir darauf achten, unserem Körper genügend Flüssigkeit zuzuführen. Vielen Menschen, vor allem älteren, fällt das schwer. Dabei führt Wassermangel schnell zu einem Leistungsabfall, im Extremfall sogar zu ernsthaften Gesundheitsproblemen.

Ausreichend trinken? Gar nicht so einfach!

Sommerhitze bedeutet für unseren Wasserkreislauf Schwerstarbeit. Denn der menschliche Körper regelt seine Temperatur durch das Ausscheiden von Wasser – Schwitzen – und schützt sich so vor Überhitzung. Dazu benötigt er ausreichend Flüssigkeit. Obwohl der Organismus eines erwachsenen Menschen zu etwa zwei Dritteln aus Wasser besteht, bildet er keine Reserven für Notzeiten. Also müssen wir unseren Speicher gleichmäßig über den Tag verteilt auffüllen. Ansonsten liegen viele Körperfunktionen buchstäblich auf dem Trockenen.

Warum ist Flüssigkeit für den Menschen so wichtig?

Über das Blut gelangt Wasser in alle Teile unseres Körpers. Organe und Muskeln benötigen diese Flüssigkeit, um mit Nährstoffen sowie Sauerstoff versorgt zu werden und optimal arbeiten zu können. Zudem hilft Wasser dabei, Abfallstoffe aus unserem Organismus abzutransportieren.

Was passiert, wenn man zu wenig trinkt?

Wir scheiden nicht nur über Nieren und Darm, sondern auch über die Haut und beim Atmen Flüssigkeit aus. Damit unser Wasserhaushalt im Gleichgewicht bleibt, müssen wir diese wieder zuführen. Tun wir das nicht, holt sich der Körper die benötigte Flüssigkeit aus dem Blut und den Geweben. Das Blut wird nun dickflüssiger, fließt langsamer, Organe und Muskeln sind unterversorgt, die Ausscheidungen erfolgen eingeschränkt.

Woran merkt man, dass man mehr trinken sollte?

Erste Anzeichen neben Durst sind Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und/oder Kopfschmerzen. Die Speichel- und die Harnproduktion gehen zurück. In dieser Phase dient die Farbe des Urins als untrügliches Indiz: Bei einer ausreichenden Wasserversorgung würde er ein blasses Gelb aufweisen; geringe Urinmengen in dunklerer Farbe deuten auf einen Flüssigkeitsmangel hin. Schreitet die Dehydration fort, können Aufnahmefähigkeit und Erinnerungsvermögen eingeschränkt sein, und die Haut wirkt spröde. Ignoriert man die Anzeichen, unter Umständen bei körperlicher Anstrengung, drohen ein beschleunigter Puls, eine erhöhte Körpertemperatur oder Schwindel. Vor allem bei älteren Menschen steigt in dieser Phase die Gefahr von Verwirrheitszuständen.

Wie viel Flüssigkeit sollte man täglich zuführen?

Ein gesunder Körper benötigt pro Tag deutlich über zwei Liter Flüssigkeit, um optimal zu funktionieren. An heißen Tagen ist es noch mehr. Allerdings nehmen wir etwa ein Drittel unseres Bedarfs über die feste Nahrung zu uns, vor allem mit Obst und Gemüse. Gurken, Tomaten, Melonen, Nektarinen und Kaltschalen bieten sich im Sommer als leckere Erfrischung an und führen dem Körper gleichzeitig eine ordentliche Portion Flüssigkeit zu. Den Rest müssen wir mit Getränken abdecken. 1,5 Liter täglich zu trinken ist daher die Mindestanforderung. Sportler, körperlich Arbeitende und Menschen, die sich in der Hitze aufhalten, benötigen bis zu drei Liter. Da die Nieren pro Stunde fast einen Liter Flüssigkeit verarbeiten können, sollte man lieber ein Glas mehr als eines zu wenig trinken.

Wann sollte man trinken?

Am besten ist es, die Flüssigkeit über den Tag verteilt zuzuführen. Empfohlen werden mindestens sechs Portionen. Ganz wichtig: Nicht erst trinken, wenn sich Durst bemerkbar macht. Denn Durst ist ein Zeichen dafür, dass bereits ein Wassermangel im Körper vorliegt.

Welche Getränke eignen sich am besten?

Leitungswasser ist der perfekte Durstlöcher. Kaum ein Lebensmittel wird in Deutschland so regelmäßig und häufig kontrolliert. Wer stark schwitzt, sollte auf Schorlen aus hochwertigem Fruchtsaft und Mineralwasser ausweichen. Denn mit dem Schweiß werden wichtige Mineralstoffe wie Natrium, Magnesium, Kalium und Kalzium ausgeschwemmt, die wir dem Körper wieder zuführen müssen.

◉ Mit welchen Tricks kann man seine tägliche Trinkmenge steigern?

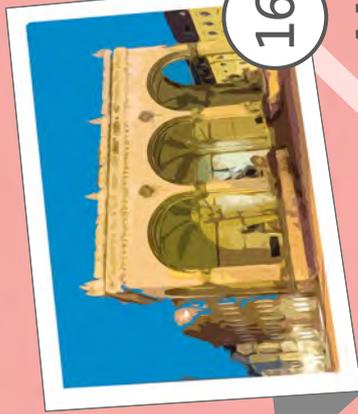


- › Trinken Sie jeden Morgen nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser oder einen Becher Tee. Damit haben Sie schon gut einen Viertelliter Ihrer Tagesmenge zu sich genommen. Außerdem regt das Getränk den Kreislauf an und gleicht den Flüssigkeitsverlust der Nacht aus.
- › Eine simple Strichliste hilft dabei, die tägliche Trinkmenge zu kontrollieren. Oder Sie stellen sich jeden Morgen die Menge bereit, die Sie bis zum Abend trinken möchten.
- › Trinken Sie zu jeder Mahlzeit. Je weniger Sie essen, desto mehr sollten Sie trinken, da der Anteil der Flüssigkeit, den Sie über die Nahrung zuführen, geringer ist.
- › Sorgen Sie dafür, dass überall griffbereit und in Sichtweite etwas zu trinken bereitsteht, damit Sie ständig ans Trinken erinnert werden.
- › Teilen Sie Ihre Wasserflasche nicht mit anderen, damit Sie den Überblick über Ihre eigene Trinkmenge behalten.
- › Das Auge trinkt mit: Stellen Sie sich schöne Gläser und Karaffen bereit.
- › Sobald Sie ein Glas leer getrunken haben, füllen Sie es wieder auf.
- › Falls es Ihnen schwerfällt, ein großes Glas zu leeren: Nehmen Sie sich vor, jede halbe Stunde ein kleines Glas zu trinken. Stellen Sie sich notfalls einen
- Wecker oder nutzen Sie eine spezielle Trinkuhr fürs Handgelenk: Es gibt sie als Countdown-Anzeiger, auf dem nach und nach ein Balken erlischt. Am Ende blinkt es, und spätestens jetzt ist es Zeit, ein Glas Wasser zu trinken (mehr unter www.trinkuhr.de).
- › Im Beruf: Arbeitspausen als Trinkpausen nutzen. Bei Besprechungen ausreichend Wasser für alle bereitstellen.
- › Wenn Sie außer Haus gehen: Trinkflasche nicht vergessen! Auch bei längeren Autofahrten oder Ausflügen sollte ein ausreichender Vorrat nicht fehlen.
- › Sind intensive körperliche Belastungen zu erwarten, sollten Sie etwa eine halbe Stunde vorher bis zu einem halben Liter Wasser zu sich nehmen. Wer es genau wissen will, kann sich vor der Anstrengung und danach auf die Waage stellen und den Gewichtsverlust mit der entsprechenden Wassermenge ausgleichen.
- › Trinken Sie zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser.
- › Abwechslung fördert den Appetit: Stellen Sie sich eine Auswahl an (möglichst zuckerarmen) Getränken zusammen, die Sie besonders gern mögen. Richten Sie sich Ihr Trinkwasser mit Obstscheiben, Pfefferminzblättchen oder Ingwerscheiben an, um ihm Geschmack zu verleihen. Auch ungesüßte Kräuter- und Früchte-
- tees, im Sommer mit einem Spritzer Zitrone, eignen sich hervorragend als Durstlöcher.
- › Eiskalte Getränke können zu Magenproblemen führen und den Appetit aufs Trinken bremsen. Ungekühlt bis lauwarm sind sie, vor allem bei heißen Außentemperaturen, am besten verträglich.
- › Die Einnahme von harntreibenden Medikamenten oder Abführmitteln kann zu zusätzlichem Flüssigkeitsverlust führen. Stimmen Sie sich diesbezüglich mit Ihrem Arzt ab.
- › **Senioren sind besonders gefährdet:** Im Alter sinkt der Wassergehalt unseres Körpers und damit die Flüssigkeitsreserve. Gleichzeitig lässt das Durstgefühl nach, daher bemerken Senioren einen Flüssigkeitsmangel oft erst spät. So mancher ältere Mensch trinkt aus Angst vor vermehrten Toilettengängen oder wegen Schluckbeschwerden ohnehin zu wenig. Betagte Menschen fühlen sich erfahrungsgemäß durch Becher in leuchtenden Farben zum besseren Auffinden, Gefäße mit praktischen zwei Henkeln, Behältnisse mit Trichteraufsatz oder einen Strohhalm zum Trinken animiert. Gegen Schluckbeschwerden helfen geschmacksneutrale Dickungsmittel, welche die Flüssigkeit gleitfähiger machen und vor Verschlucken schützen.

- Welche drei Jahrhunderte vereinen die Exponate in der Neuen Pinakothek?
- Gehen Sie vier Felder zurück.
- Wer beauftragte den Bau der Alten Pinakothek?
- Was bedeutet das griechische Wort „Pinakothek“?

Pinakotheken

14.



16.

Feldherrnhalle

- Welches andere bekannte Bauwerk steht in der Sichtachse der Feldherrnhalle?
- Welches Tier schmückt die beiden Seiten des Treppenaufgangs?
- Was konnte dem Bau nur wenig anhaben?
- Was wird heutzutage in der Feldherrnhalle veranstaltet?

Platzl

- Wer betreibt am Platzl mehrere Gaststuben und einen Gewürzladen?
- Welches Restaurant am Platzl zeigt Ausstellungsstücke aus der Musikwelt?
- Welches Gebäude am Platzl ist das weltweit bekannteste?
- Wie heißt das fünfstöckige Prachtgebäude im Norden des Platzes?

15.

19.

Ludwigskirche

- Sie dürfen noch einmal würfeln.
- Von welcher Straße bildet das Bauwerk den Kopf?
- Was charakterisiert das Dach des Gotteshauses?
- Wie heißt die Ludwigskirche korrekt?

18.

Odeonsplatz

- Wie heißen die beiden Straßen, die links und rechts von der Feldherrnhalle vom Odeonsplatz in Richtung Süden abgehen?
- Welche Grünanlage schließt sich östlich an den Platz an?
- Wovon leitet sich der Name Odeonsplatz ab?
- In welchem Stil wurde die Theatinerkirche erbaut?

17.

Hofgarten

- Welches Bauwerk schließt den Hofgarten nach Süden hin ab?
- Wie heißt der kleine Pavillon im Zentrum der Anlage?
- Welches Gebäude begrenzt den Hofgarten im Osten?
- Welche Propagandaausstellung der Nationalsozialisten fand 1937 in den nördlichen Hofgartenarkaden statt?

21.



Messestadt Riem

- Wann wurde der Flugbetrieb von Riem zum neuen Münchner Flughafen Franz-Josef-Strauß verlegt?
- Welche Einrichtung zog 1998 von der Theresienhöhe nach Riem um?
- Wie heißt das Einkaufszentrum, das in der Messestadt Riem im Jahr 2004 eröffnete?
- Wie heißen die beiden U-Bahn-Stationen in der Messestadt?

22.



Prinzregententheater

- Setzen Sie eine Runde aus.
- Nach wem wurde der Bau benannt?
- An welchem Bauwerk orientierte sich der Architekt gestalterisch?
- Wie heißt der Platz, an dem das Theater liegt?

Englischer Garten

- Welcher Ball findet alljährlich am Fuße des Chinesischen Turms statt?
- Wie heißt die Gaststätte am Kleinhesseloher See?
- Wovon leitet sich der Name „Englischer“ Garten ab?
- Setzen Sie eine Runde aus.

20.

Wiener Platz

- Welche Traditionsgaststätte mit Biergarten liegt am Wiener Platz?
- Wo stand der Fischerbubel-Brunnen auf dem Wiener Markt ursprünglich?
- Warum wurde der Platz nach der österreichischen Stadt benannt?
- Wie heißt die Grünanlage oberhalb der Isar, zu der ein Weg vom Wiener Platz in Richtung Norden führt?



25.

Altes Rathaus

- Was befindet sich im ersten Stock?
- Wer hielt im Alten Rathaus am 9. November 1938 eine flammende Rede, die als Auftakt der Reichspogromnacht gilt?
- Welches Museum beherbergt der Turm des Alten Rathauses?
- Welche Straße trennt das Alte Rathaus vom Marienplatz ab?

29.

Volksbad

- In welchem Baustil ist das Gebäude gestaltet?
- Über wie viele Becken verfügt das Schwimmbad?
- Was befindet sich im Turm des Gebäudes?
- Wie heißt das „Volksbad“ vollständig?

28.

U-Bahn

- An welchen Tagen gibt es einen durchgehenden Nachtbetrieb?
- In welchem Jahr wurde die Münchner U-Bahn eröffnet?
- Welche beiden Linien verkehren nicht komplett in Tunneln?
- Welches ist die bislang einzige U-Bahn-Linie, die die Münchner Stadtgrenze überquert?



24.

Justizvollzugsanstalt München („Stadelheim“)

- Wer ist der wohl bekannteste Häftling der JVA, der hier 1922 drei Tage einsaß?
- Welches bekannte Geschwisterpaar wurde hier 1943 hingerichtet?
- Wie hieß die Krimireihe der ARD, für die 2010 die Folge „Die Heilige“ in der JVA gedreht wurde?
- An welcher Straße liegt das Gelände?

23.

Mittlerer Ring

- Wie viele Autobahnen führen zum Mittleren Ring?
- Welche Geschwindigkeitsbeschränkung gilt überwiegend?
- Wann wurde der Mittlere Ring fertiggestellt?
- Welche Lage brachte der Umgehungsstraße B2R die Bezeichnung „Mittlerer“ Ring ein?

- Welches Baumaterial wurde für die Gebäude vorwiegend verwendet?

- In welchem Jahrzehnt begannen die Bauarbeiten der auf der „grünen Wiese“ errichteten Satellitenstadt?
- Was bedeutet „pep“ ausgeschrieben?
- Welcher bedeutende deutsche Schriftsteller, der vor allem durch seine Kinderbücher bekannt wurde, starb 1974 in Neuperlach?

Neuperlach

26.



Ab € 1.489,-

Mallorca

25.10.–4.11.2018

- Begleitete Flugreise
- Hotel direkt am Strand
- Alle Zimmer mit Meerblick

Urlaub auf Mallorca, nur etwa zwei Flugstunden von Deutschland entfernt, bedeutet Urlaub nach Wunsch. Die kontrastreiche Insel mit ihren weitläufigen, feinsandigen Stränden, Felsküsten, knorrigen Olivenbäumen, duftenden Zitronenbäumen, Orangenhainen und mächtigen Bergmassiven bietet jedem, was er sucht.

Mallorca und Cala Millor

Die faszinierende Vielfalt macht den Zauber aus, der so viele Gäste jedes Jahr wieder auf die Baleareninsel zieht. Selbst Stammgäste wissen nicht, was nun eigentlich am schönsten ist: ein Frühlingmorgen auf einer Terrasse in Palma, ein lauer Sommerabend an der Hafemole mit den weißen Fischerbooten oder der Winterabend am Feuer einer Landkneipe. Mancher schwört auf einen faulen Tag am Strand oder genießt die Einrichtungen seiner Hotelanlage, ein anderer ist begeistert von den Ausflügen in die Geschichte und die Neuzeit der Insel.

Die Urlaubsregion Cala Millor bietet nahezu alles für Reisende, die Spaziergänge auf einer schönen Promenade und am weitläufigen Strand schätzen. Das Zentrum von Cala Millor ist zu Fuß schnell erreicht. Die Fußgängerzone mit Bars, Restaurants und Geschäften lädt zum Bummeln und Verweilen ein. Hotel und Umgebung sind für Gäste, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, nahezu ideal. In der direkten Umgebung des Hotels gibt es kleine Supermärkte sowie Ärzte und Apotheken. Der Transfer vom Flughafen Palma dauert etwa eine Stunde.

UNSER
TIPP!

Begleitete Reise

Diese Reise bietet ein umfangreiches Serviceangebot für Urlauber, die nicht allein reisen möchten oder körperlich nicht mehr hundertprozentig fit sind. Ein Mitarbeiter-team des Roten Kreuzes hilft dort, wo es notwendig ist (keine pflegerischen Leistungen), und sorgt für die tägliche Unterhaltung und Geselligkeit.

Ihr Urlaubshotel



Das 4-Sterne-Haus Sentido Castell de Mar richtet sich an anspruchsvolle Reisende, die neben Qualität und Service Wert auf eine abwechslungsreiche Küche, Wellness-Angebote sowie ein umfangreiches Sport- und Unterhaltungsprogramm legen. Das Hotel bietet eine einladende Rezeption sowie auf zwölf Etagen 230 modern ausgestattete Zimmer. Zur gemeinschaftlichen Nutzung finden Sie einen Raum zum Lesen, ein Sat.-TV-Zimmer und ein Hallenbad vor. Neben einem Restaurant mit Terrasse laden Sie eine Salon- und eine Snackbar ein. Im Außenbereich erfrischen Sie sich im Pool und bräunen sich auf der Sonnenterrasse. Alle Zimmer sind mit Badewanne oder Dusche und WC, Klimaanlage, Sat.-TV, Telefon, Kühlschrank, Safe (gegen Gebühr) und Balkon mit Meerblick ausgestattet.

Leistungen

- DRK-Reiseleitung im Zielgebiet
- Hilfe und Unterstützung durch das Team der Reisebegleiter im Zielgebiet
- Kofferservice für Ihr Freigepäck im Zielgebiet
- Bustransfer vom Flughafen zum Hotel und zurück
- Begleitung bei exklusiven Ausflügen (fakultativ) in der Gruppe
- Charterflug München–Palma–München
- Halbpension

Ihr Reisewetter im Oktober

Tagestemperatur	23 °C
Nachttemperatur	14 °C
Wassertemperatur	21 °C
Sonnenstunden am Tag	6
Regentage im Monat	9

Ausflugsbeispiele

(vor Ort buchbar, Änderungen vorbehalten)

Mallorca mal anders

Möchten Sie einen außergewöhnlichen und individuellen Ausflug machen? Auf ruhigen Wegen durch die Gebirgsregionen zu kleinen, versteckten Kapellen und Kirchen, durch urige Dörfer, vorbei an schroffer und immergrüner Gebirgslandschaft, die sich imposant und beschützend über die stillen und vom Tourismus unberührten Dörfer erstreckt? Spüren Sie den Charme der kleinen, verschlafenen Ortschaften, die beruhigende Stille der Bergstraßen und die absolute Gelassenheit der weidenden Schafe auf ihren blumenreichen Wiesen – eben das ursprüngliche Mallorca. Inklusive mallorquinischem Mittagessen.

Entdeckungstour für Weingenießer

Erleben Sie einen unvergesslichen Tag mitten in der Natur! Inmitten des mallorquinischen Weingebiets genießen Sie die reiche Welt der Weine und erfahren Wissenswertes über ihre langjährige Geschichte und die Herstellung auf der Insel. Vergessen Sie den Alltag, wenn Sie bei einem Glas Wein diese besondere Ambiente in sich aufnehmen und dem vielstimmigen Vogelkonzert lauschen. Die Weinberge werden mit einheimischen und internationalen Rebsorten bepflanzt, denn es sollen die besten Weine gekeltert werden, die der Boden hergibt. Milde, mediterrane Brisen, intensive Sonne, kühle Nächte und Schnee im Winter ermöglichen eine hervorragende Qualität der Trauben. Neben der Weinprobe erwartet Sie auch eine Verkostung mallorquinischer Spezialitäten.

Reisepreise pro Person

€ 1.489,-
im Doppelzimmer

€ 1.689,-
im Doppelzimmer
zur Alleinnutzung



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: 30 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.

Für die Reise nach **Mallorca vom 25. Oktober bis 4. November 2018**
melde ich verbindlich an:

Name

Vorname

Straße

PLZ Wohnort

Geb.-Datum

Telefon

Namen der Mitreisenden

Geb.-Daten der Mitreisenden

Doppelzimmer

Doppelzimmer zur Alleinnutzung

Rollator wird mitgebracht.

Rollstuhl wird mitgebracht.

Informationen und Preise für eine Reiseversicherung erhalten Sie beim DRK Reise-Service unter:

Tel. 04 21/34 84 40.

Unterschrift

Coupon bitte senden an:

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

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

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

Bitte hier ausschneiden.



”

Un glaublich, was ihr leistet!

Markus Wasmeier setzt mit seinem Museumsdorf am Schliersee dem Leben in den Bergen ein Denkmal. Gemeinsam mit der Bergwacht blickte er auf die Historie des Bergsports zurück.



Auf gemeinsamer Spurensuche in historischer Bergdorf-Kulisse: Gastgeber Markus Wasmeier mit den Bergwachtlern Quirin Loher, Jens Oellrich und Heinz Neiber.



Auch Jahre nach der Eröffnung seines Museumsdorfes hat die historische Skiwerkstatt für Markus Wasmeier ihre Faszination nicht verloren: „Diese alten Schneeschuhe habe ich selbst schon einmal ausprobiert. Die tragen sogar im Sumpf!“, erklärt er dem Leiter der Münchner Bergwacht, Heinz Neiber.

Fast liebevoll lässt Markus Wasmeier seinen Blick den alten Holzski entlanggleiten: „Der hat sogar schon eine Taillierung.“ Gemeinsam mit Heinz Neiber, Jens Oellrich und Quirin Loher von der Rotkreuz-Bergwacht steht er an einer massiven Werkbank, auf der Zeugnisse längst vergangener Winterfreuden liegen: schwere lederne Skischuhe mit Stahlkappe, Schneeschuhe, noch mit geflochtener Kordel bespannt, ein Skistock aus Bambus und ein Haufen altes Werkzeug. An dieser Werkbank sind früher unzählige Paar Ski geschliffen und gewachst sowie Bindungen auf das Holz geschraubt worden. Heute steht sie in der nachgebauten historischen Skiwerkstatt im Markus Wasmeier Museumsdorf Schliersee. Der ehemalige Skirennläufer greift zu einem Ski etwa aus den 70er-Jahren, der mit vielen anderen Brettern, die Wintersportgeschichte atmen, an der Wand lehnt. „Das ist der berühmte Haxnbrecher“, erklärt er seinen Gästen von der Bergwacht. „Der Schuh in der Bindung war derart fixiert, dass bei einer falschen Bewegung oft eher die Schienbeinknochen als das Material nachgegeben haben.“ Ganz anders dagegen der Holzski aus den Anfängen des Skisports: „Wer hiermit stürzte, den habt’s meist nicht aufsammeln müssen – der hat noch kenna!“ Wie zum Beweis fehlt die Spitze des Exponats, und Markus Wasmeier führt aus: Je brüchiger das Material, desto größer die Chance, dass das Bein heil bleibt. Interessiert betrachtet Heinz Neiber, Leiter der Münchner Bergwacht, die anschraubbare Blechspitze, die Markus Wasmeier dem lädierten Ski überstülpt: „Damit konnte der Skifahrer auch nach einem Materialbruch noch selbst abfahren.“

Im benachbarten Spitzinggebiet betreibt die Münchner Bergwacht zwei ihrer sechs Diensthütten. Denn gegründet wurde die Bayerische Bergwacht in der Stadt – im Jahr 1920 im Münchner Hofbräuhaus. Das inakzeptable Verhalten der ersten größeren Touristenscharen im Gebirge, zu dem neben der Störung der Tierwelt auch Hütteneinbrüche zählten, machte eine mahnende Aufsicht unverzichtbar. Allerdings: Während die ersten Bergwachtler für Ruhe und Ordnung sorgten, trafen sie auf ihren Patrouillen immer wieder verletzte Bergwanderer oder Skiläufer an. Und so lautete das Gebot der Stunde bald: „Wir schützen den Berg vor den Menschen und die Menschen vor dem Berg.“ Heute zählt allein die Gemeinschaft der Münchner Bergwacht 240 Mitglieder, von denen sich 120 Aktive um das Wohl der Sommer- und Wintersportler in den Münchner Haus-

bergen kümmern. Sie sind eine willkommene Unterstützung der örtlichen Bergwacht-Bereitschaften. Auch Markus Wasmeier, der in seiner Kindheit und Jugend im Spitzinggebiet trainierte, zählte zu den Klienten. „Einmal habt’s mich versorgt“, berichtet er. Bei einem Sturz hatte die Stahlkante eines Skis seinen rechten Unterarm nahezu aufgetrennt. „Man sah bis auf den Knochen. Es hat unglaublich geblutet, das werde ich nie vergessen. Ein Tourengeher hatte Verbandmaterial dabei und konnte mich notdürftig versorgen.“ Er biss die Zähne zusammen und schaffte die Abfahrt allein. Im Tal kam die mittlerweile alarmierte Bergwacht dazu und sah sich die Verletzung an. „Die hatten einen ganz Jungen dabei“, erinnert sich Markus Wasmeier, „der ist bei dem Anblick zunächst in Ohnmacht gefallen. Aber das musst du auch erst mal derpacken!“ Später dann, als er international Furore machte, trainierte er in der ganzen Welt, und fortan waren die Retter der jeweiligen Bergwacht-Sektion zuständig. „Aber abtransportiert wurde ich glücklicherweise nie!“ Vor vier Jahren konnte er sogar einmal selbst helfen: „Eine Frau hatte sich das Knie verdreht. Huckepack fuhr ich sie ins Tal.“

Da hatte der Skirennläufer seine Karriere bereits seit Langem beendet. In sieben Saisons errang er 31 Weltcup-Podestplätze und konnte neun dieser Rennen für sich entscheiden. Dabei glänzte er in sämtlichen Disziplinen, wurde 1985 Weltmeister im Riesenslalom, gewann bei der WM 1987 im Super-G die Bronzemedaille und machte sich 1994 als Doppel-Olympiasieger im Riesenslalom und im Super-G unsterblich. Es folgten Jahre als TV-Experte für die ARD, während im Kopf des geborenen Schlierseers eine völlig neue Idee heranreifte: Schon immer seiner Heimat eng verbunden, wollte er die Geschichte des alpenbäuerlichen Daseins und die Entwicklung des Bergsports für alle anfassbar machen.

Zusammen mit seinem Vater Günther, einem Lüftlmaler und Restaurator, entwickelte er das Konzept eines altbayerischen Dorfes, das er am Ortsrand der Gemeinde Schliersee für die Öffentlichkeit zugänglich machen wollte. Er plante im wahren Sinne auf der grünen Wiese, fand engagierte Sponsoren und konnte im Mai 2007 die Pforten des Markus Wasmeier Freilichtmuseums öffnen. Historische Höfe aus dem Alpenraum, vor Ort fachgerecht abgebaut und im Museum originalgetreu wiedererrichtet, zeigen anschaulich das „Landleben, wie es einst war“,

und so lautet denn auch das Museumsmotto. Zwei imposante Bauernhäuser aus dem 18. Jahrhundert, mit antikem Mobiliar und zahlreichen Einrichtungsgegenständen liebevoll bestückt, ein Gasthof, eine Bäckerei, eine Schmiede, Kasalm und Brauerei sowie eine kleine Kapelle laden die Besucher zu einer Zeitreise in vergangene Jahrhunderte ein. Rund ums Jahr stehen Veranstaltungen auf dem Programm, die das örtliche Brauchtum in Ehren halten: Dabei reicht die Palette vom Schafkopfturnier und einem Musikanten-Treff über den Edelweißschnitzer-Wettbewerb bis zum Trachten- und Handwerkermarkt.

Dass der Initiator des Dorfes ein Profisportler war, unterstreicht die Ausstellung „Geschichte des Bergsports“ mit der historischen Skiwerkstatt am Museumseingang – eine wahre Schatzkiste mit Exponaten, die die Augen der drei Bergwachtler glänzen lassen. Aus ihrer eigenen Vergangenheit haben sie eine Streckeschiene mitgebracht, Bestandteil der Rettungs-ausrüstung in den 60er-Jahren, und demonstrieren ihrem Gastgeber die einstige Verwendung. Jens Oellrich, stellvertretender Leiter der Bergwacht München sowie Leiter der Ausbildung, führt vor, wie flexibel sich die beiden verschiebbaren Teile jeder Beinlänge anpassen. Die Möglichkeit der individuellen Einstellung bewirkte, dass ein gebrochenes Bein am Ende nahezu schmerzfrei fixiert war. Mit spürbarem Unbehagen schildert Markus Wasmeier die Versorgung einer eigenen Verletzung, nachdem er während eines Weltcup-Rennens in Sölden im unebenen Gelände hängen geblieben war und sich den Unterschenkel gebrochen hatte. „Noch auf der Piste hat man den wieder geradegezogen.“



„ Zum Glück musste ich noch nie von der Bergwacht abtransportiert werden! “

Markus Wasmeier lässt sich die Streckeschiene aus den 60er-Jahren, die die Bergwachtler mitgebracht haben, bereitwillig anlegen. Links Quirin Loher aus Schliersee, daneben nehmen die Münchner Jens Oellrich und Heinz Neiber ihren Gastgeber in die Mitte.



BRAUEREI

DORFLADEN

SCHMIEDE

BIERGARTEN

WIRTSCHAUS IM GEWÖLBE

Die Attraktionen des Markus Wasmeier Freilichtmuseums auf einen Blick: Alle Gebäude sind authentisch und wurden am Schliersee liebevoll und originalgetreu wieder aufgebaut.

Die Tätigkeit der Retter ist ihm durchaus vertraut, unterstützten doch seine Eltern in den 60er-Jahren die Schlierseer Bergwacht-Helfer, indem sie Patientenbergungen mit dem Akia übernahmen. „Damals gab es nicht viele gute Skiläufer“, erklärt Markus Wasmeier, „daher waren meine Eltern oft im Einsatz, teilweise bis zu zehnmal am Tag.“ Heinz Neiber schildert die Anfänge der winterlichen Touristenbewegungen aus München in Richtung Süden: „1874 kam der erste Ski auf den Markt; 1911 eröffnete man den Schlierseer Bahnhof. Später gab es neben dem Bahnhofsgebäude das sogenannte Gipshaus – da wurden die gebrochenen Gliedmaßen der Skifahrer nicht etwa fachgerecht eingerenkt, sondern nur notdürftig vergipst und die Leut' zurück nach München gefahren.“ Markus Wasmeier weist auf einen Film des Bayerischen Rundfunks hin, der 1954 in die Kinos kam und den Städtern die bayerische Bergwelt mit den entsprechenden Sportarten schmackhaft machen sollte: „In einer Szene sieht man Menschen mitten in einer Buckelpiste sitzen und Brotzeit machen, während die Skiläufer um sie herumfahren. Darunter ein Akia-Rettungsteam, das einen Patienten ins Tal transportiert. Ein unglaubliches

Gewusel!“ Quirin Loher, Ausbildungsleiter bei der Bergwacht Schliersee, beschreibt, was sich für die Helfer seitdem verändert hat: „Knochenbrüche versorgen wir heute weniger. Allerdings erleben wir mehr Bänderrisse, verstauchte Hände und verdrehte Knie.“ Die Ausrüstung sei hochwertiger, die Pistenpflege besser ebenso wie das Können der Skisportler. „Dafür fahren die Leute wesentlich schneller, und die Verbreitung des Snowboards zog neue Verletzungsmuster nach sich.“ Auch bei den Sommersportarten habe sich viel verändert: „Mit Mountainkarts kann man Wiesen und Forststraßen herunterrasen, mit Mountainbikes schwierige Trials bezwingen, all dies ist verletzungssträchtig. Und immer wieder müssen wir Gleitschirmflieger aus Bäumen bergen.“ Seilbahnen schafften die Leute mittlerweile auch in Höhen, auf die viele unzureichend vorbereitet seien: „Da sieht man dann jemanden in Turnschuhen hüfttief im Schnee stecken.“ Heinz Neiber erwähnt die erforderliche Rund-um-die-Uhr-Bereitschaft der Bergwacht-Helfer: „Rentner sind heutzutage viel fitter als früher und eher unter der Woche aktiv. Nachts versorgen wir verunglückte Nachtski-Tourengeher.“ Entsprechend vielseitig und umfangreich sei die medizinische und technische Ausbildung der Bergwacht geworden, ergänzt um die Hubschrauberrettung, die es in den Anfängen der Bergwacht ebenfalls noch nicht gab. Erleichtert habe die Arbeit der Helfer jedoch das Handy: „Damit können Verunglückte nicht nur schneller Hilfe rufen, sondern sie lassen sich auch besser orten.“

Die Sommersportarten sind Markus Wasmeier nicht fremd: „Ich war viel klettern. Für einen Kletterer ist die Bergwacht der wichtigste Partner.“ Leider musste er dabei auch Todesfälle mit ansehen, wenn auch aus der Entfernung. „Einmal war ich nur etwa hundert Meter Luftlinie entfernt, als ein Kletterer abstürzte und schwer verletzt über einer Schlucht am Seil hing. Mit Schwingungen hat die hinzugerufene Bergwacht versucht, ihn heranzuholen, doch er ist vor den Augen der Retter verblutet. Was die Helfer bei derartigen Einsätzen leisten, ist unglaublich!“ Auch während der Dreharbeiten zu einem Skifilm mit Willy Bogner, in dem Markus Wasmeier mitwirkte, war die Bergwacht stets am Set: „Ohne euch bewegen wir uns da gar nicht!“



BROTBACKOFEN

SCHMIEDE

SCHNAPSBRENNEREI

HEILIG-KREUZ-KAPELLE

SCHUSTEREI

SCHREINEREI

LUKASHOF MIT AUSSTELLUNGSRAUM



Im Austausch Kraft tanken

Seit 35 Jahren helfen die Mitarbeiterinnen der Krebsberatung des Münchner Roten Kreuzes ihren Klienten bei der Bewältigung der Krankheit. Eine Teilnehmerin der Lungenkrebs-Selbsthilfegruppe berichtet.

Zwei Jahre. Zwei Wörter, die in der 56-jährigen Margit L. zunächst einen Schock, dann wilde Aktivität auslösen. Zwei Jahre habe sie nur noch zu leben, sagt der Arzt. Und die will sie nutzen. Gleich nach der Chemotherapie bucht sie eine sechswöchige Karibik-Reise. Sie überschreibt ihrem Sohn den Großteil ihres Vermögens, setzt eine Patientenverfügung und eine Betreuungsvollmacht auf, meldet ihr Gewerbe ab und beantragt Erwerbsminderungsrente. Alles, was sie nun plant, ist auf einen Zeitraum von zwei Jahren ausgelegt. Danach, so ist sie sicher, sei ihr Leben vorbei.

Wegen starker Schluckbeschwerden war sie zum Arzt gegangen. Mit der Diagnose Krebs kam sie zurück. Dabei ist der auslösende Tumor nicht gefunden, man vermutet ihn in der Lunge. Aber die Metastasen, die auf ihn zurückgehen, im Magen und in der Niere, die kann man behandeln. Operation und Chemotherapie übersteht Margit L. ganz gut. Organisatorische Dinge und

ihr Erbe zu regeln verschafft ihr sogar eine gewisse Befriedigung. Aber natürlich hat sie auch Angst vor dem, was kommen wird. Um sich Beistand zu holen und von den Erkenntnissen anderer zu profitieren, wendet sie sich an die Krebsberatung des Münchner Roten Kreuzes.

Einmal im Monat trifft sie sich nun mit den Teilnehmern der Lungenkrebs-Selbsthilfegruppe, lernt von den Erfahrenen unter ihnen, wie man mit der Diagnose doch noch gut leben kann, und ermutigt später andere Neuzugänge, die zur Gruppe stoßen. Die Leiterin, eine Mitarbeiterin der Rotkreuz-Krebsberatung, merkt, wenn es jemandem schlecht geht, und versucht im intensiven Gespräch, ihn seelisch aufzufangen oder konkrete Alltagshilfen zu vermitteln. Margit L. fühlt sich in dieser Gemeinschaft mit ihren Ängsten und organisatorischen Problemen bestens aufgehoben. Fällt sie in das schwarze Loch der Depression, bestärken sie die anderen darin weiterzukämpfen und berichten, was ihnen in einer ähnlichen Situation geholfen hat. Die Gruppenleiterin gibt nützliche Infos zu begleitenden Behandlungsformen und Schmerztherapien. Das Team der Krebsberatung hilft auch, als die Krankenkasse eine Behandlung nicht bezahlen will oder als Margit L. einen Schwerbehindertenausweis benötigt. Neben dem Krankheitsthema haben die Teilnehmer viel Spaß miteinander, unternehmen gemeinsame Ausflüge und treffen sich zum Essen.

Wiederholt stirbt jemand aus dem Kreis. Dann trauern alle gemeinsam. Dennoch verlässt Margit L. die Treffen nie deprimiert, sondern erfüllt und optimistisch. Mit Betroffenen kann sie besser über den Krebs reden als mit ihren gesunden Bekannten, erfährt mehr Verständnis und Beistand. Eines Tages verliert sie auch ihre Angst davor, wie es mit ihr zu Ende gehen wird: Die Krebsberatung hat den Besuch eines Sterbehospizes organisiert. Erst voller Vorbehalte, empfindet Margit L. die Atmosphäre dort als überraschend wohltuend. Ein gemeinsamer Rundgang durch die Lungenstation einer Münchner Klinik vermittelt ebenfalls interessante Erkenntnisse.

Zwei Jahre lautete anfänglich ihre Prognose. Neun Jahre liegt das nun zurück. Die Krankenkasse führt Margit L. mittlerweile als wieder gesund. Nur wenn sie sich körperlich anstrengt, erinnert sie die Atemnot daran, dass der Krebs ihre Lunge im Griff hatte. Der Tumor bleibt weiterhin unauffindbar – weil er entweder verschwindend klein ist oder ihn die Chemotherapie vernichtet hat. Die Metastasen im Magen haben sich verkapselt und richten derzeit keinen Schaden an. Auch den Ableger in der Niere halten die Ärzte unter Kontrolle.

Margit L. weiß nicht, was die kommenden Jahre bringen werden. Aber sie ist zuversichtlich: Denn wird die Krankheit wieder akut, stehen ihr Menschen zur Seite, die den Kampf mit ihr gemeinsam aufnehmen. Vor Kurzem feierte sie ihren 65. Geburtstag. Die Selbsthilfegruppe besucht sie weiterhin. Andere Teilnehmer blieben den Treffen nach ihrer Genesung fern, weil sie die Krankheit hinter sich lassen wollten. Margit L. fühlt sich von der Zufriedenheit, die die Teilnehmer ausstrahlen, positiv inspiriert. Sie spürt, dass sie heute vieles in ihrem Leben bewusster erlebt. Man stellt keine Ansprüche mehr, ist ihre Erfahrung, wünscht sich nichts außer Gesundheit. Diese Lebenseinstellung haben die anderen ihr vermittelt. Von einem Arzt zu hören, dass man sehr wahrscheinlich nicht mehr lange lebt, ist eine extreme Erfahrung. Bei der Krebsberatung des Münchner Roten Kreuzes war Margit L. damit nicht allein.

unbefestigt	▼	Regierungsform	moderne Kultfigur	▼	jetzt	Blutvergiftung	▼	indianisches Kulturvolk	flaches Schnittholz	▼
griechischer Sagenheld	▶	▼			▼	Araberfürst	▶	▼		
Zeichen für Selen	▶		Gewebe-masse im Zahn (Med.)	▶					tödlich (Med.)	▼
▶					10	dt. Nordseeinsel Strom in Spanien	▶			7
ugs.: äußerst gefragt		in den Boden ableiten	Verbrechergruppe		Schonkost	▶				
Fremdkörper im Blutgefäß	▶	▼	▼			9		Tumor, Geschwulst (Med.)		Hautreinigungsmittel
▶	3				Mischfarbe		lufförmiger Stoff	▶	▼	▼
Bodenfläche		Stadt in Südf-rankreich		Sehhilfe	▶					
geländegängiges Motorrad	▶	▼			5		Wimper (Med.)		Vogel-laut	▼
▶			z. Körperreinigung im Wasser liegen	6		Backwerk in Form e. Haartracht	▶	▼		
Bein-gelenk	große spanische Meeres-bucht		Ess-brech-sucht (Med.)	1						
Segel am hinteren Schiffsmast	▶	▼				Arznei-pille		Präge-werk-zeug		Fest im Frühling
▶			finn. Heiß-luftbad			Überzie-hungs-kredit (Kurz-w.)	▶	▼		
so lang, so weit		Drüsen-abson-derung	▶					8	Längs-träger eines Schiffes	▼
Hebe-maschine	▶					Abk.: Acetyl-salicyl-säure		Teil eines Theater-stückes	▶	
schlaf-ähnl. Zustand		Abk.: Prosta-glandin		Todes-kampf	▶	11				
▶		▼					deutsche Vorsilbe	▶	2	
früherer türki-scher Titel	▶	4		Wasser-sportart	▶					

Schicken Sie uns die Rätsellösung per Postkarte oder E-Mail (und geben Sie bitte Ihre Adresse an): BRK-Kreisverband München, „Menschen im Blickpunkt“, Perchtinger Str. 5, 81379 München, mib-raetsel@brk-muenchen.de. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2018. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Diesmal gibt es zehnmal das Buch „Bazi, Blunzn, Breznsoizer – bairisch gredt von A bis Z“ von Johann Rottmeir zu gewinnen. Unkompliziert und humorvoll, lebensnah und mit echtem Gebrauchswert erklärt der Autor die Eigenheiten des alten bairischen Sprachguts – „sakschisch guat“ illustriert von Matthias Gwinner.



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

BRK-Kreisverband München

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

Ja, ich möchte eine Spende überweisen

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

Ja, ich möchte online spenden

<https://www.brk-muenchen.de/online-spenden>

**Notruf**

Rettungsleitstelle München 112
(Rettungsdienst, Notarzt, Rettungshubschrauber)

Krankentransport 19 222

Telefonzentrale

..... 0 89/23 73-0

Mitgliederservice

Für alle Anliegen rund um die Fördermitgliedschaft .. 0 89/23 73-2 22

Erste-Hilfe-Kurse

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

Stiftungen, Testamentsspenden, Unternehmenskooperationen

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

Hausnotruf /Pflegetruf

Hausnotruf-Team 0 89/23 73-2 75

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

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

In Grünwald:

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

Alten- und Service-Zentren (ASZ):

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

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

ASZ Harlaching, Rotbuchenstr. 32
Jasmin Koch 0 89/6 99 06-60

ASZ Lehel, Christophstr. 12
Pablo Schmidt 0 89/45 21 64-1 01

ASZ Maxvorstadt, Gabelsberger Str. 55a
Birgit Schmidt-Deckert 0 89/4 11 18 44-0

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

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

Weitere Angebote für Senioren**Altenclubs**

Evelyn Lichtinger 0 89/23 73-2 61

Nachbarschaftshilfe Grünwald e.V.

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

Nachbarschaftshilfe Pullach

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

Offene Altenhilfe Harthof

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

Essen auf Rädern

Sonja Karber 0 89/23 73-1 40

Therapeutische Einrichtungen**Tagesklinik Süd**

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

Beratung und Betreuung

Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige
Sinja Kasang 0 89/ 45 21 64-1 24

Kleiderkammer Allach

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

Kleiderkammer Solln

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

Schuldnerberatung

Christian Floß 0 89/23 73-2 64

Aidsberatung, -prävention, betreutes Wohnen

Kristina Feilmeyer 0 89/23 73-3 63

Krebsberatung

Sabine Wilck 0 89/23 73-2 76/8

Krankenhaus-Besuchsdienst

Judith Lutz 0 89/23 73-4 72

Migrationsdienst im internationalen Beratungszentrum der LHM

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

Koordinationsstelle „Kinderbetreuung für Integrationskursteilnehmer/-innen“

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

Migrationsdienst im Zenetti-Treff

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

Refugio

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

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.

Kinderbetreuung

Haus für Kinder Schwabing

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

Kinderkrippe Schwabing

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

Kindergarten und -krippe Sendling

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

Kinderkrippe Forstenried

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

Kindergarten und -krippe Berg am Laim

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

Kindergarten, -krippe und -hort Riem

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

Kindergarten, -krippe und -hort

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

Kindergarten und -krippe Harthof

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

Kindergarten und -krippe

Obersending
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.) Volker Ruland, Jasmin Ginther, Bianca Heller, Nina Renner, Markus Försch und Sylvie Schmitt-Spacek 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
Perchtinger Str. 5
81379 München

Ehrenamtlich aktiv im Roten Kreuz

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

- Altenbetreuung
- Berufliche Bildung
- Jugendarbeit
- Migrationsdienst
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
Robert Binder 01 60/3 87 57 93

Rotkreuz-Betriebe

Altkleider

Carsten Matzke 0 89/23 73-2 57

Flohmarkt

Martina Schreyer 0 89/23 73-2 51

München-Würfelspiel



STATION	LÖSUNGEN
Westpark	②. <i>Der Mittlere Ring (Garmischer Straße)</i>
Bavaria	③. <i>Ruhmeshalle</i>
Stadtmuseum	④. <i>Zeughaus und Marstall</i>
Schrannenhalle	⑤. <i>Eisen</i>
Marienplatz	⑥. <i>Vom Neuen Rathaus</i>
Hauptbahnhof	⑦. <i>Augsburg</i>
Schloss Nymphenburg	⑧. <i>Wittelsbacher</i>
Schloss Blumenburg	⑨. <i>Schloss Nymphenburg</i>
Botanischer Garten	⑩. <i>Schmetterlinge</i>
Olympiapark	⑪. <i>Zeltdach</i>
Frauenkirche	⑫. <i>Teufel</i>
Bayerischer Hof	⑬. <i>Michael Jackson</i>
Pinakotheken	⑭. <i>18., 19. und 20. Jahrhundert</i>
Platzl	⑮. <i>Alfons Schuhbeck</i>
Feldherrnhalle	⑯. <i>Siegestor</i>
Hofgarten	⑰. <i>Residenz</i>
Odeonsplatz	⑱. <i>Theatinerstraße und Residenzstraße</i>
Englischer Garten	⑳. <i>Kocherlball</i>
Messestadt Riem	㉑. <i>1992</i>
Mittlerer Ring	㉒. <i>Sechs – A 8, A 9, A 94, A 95, A 96, A 995</i>
Wiener Platz	㉓. <i>Hofbräukeller</i>
Altes Rathaus	㉔. <i>Ein Fest- und Tanzsaal</i>
Neuperlach	㉕. <i>Beton</i>
JVA („Stadelheim“)	㉖. <i>Adolf Hitler</i>
U-Bahn	㉗. <i>Silvester und Fasching</i>
Volksbad	㉘. <i>Jugendstil</i>
Isar	㉙. <i>Donau</i>
Tierpark	㉚. <i>Isarauen</i>

München-Würfelspiel



STATION	LÖSUNGEN
Westpark	②. <i>Internationale Gartenausstellung IGA (1983)</i>
Bavaria	③. <i>Theresienwiese</i>
Schrannenhalle	⑤. <i>Viktualienmarkt</i>
Marienplatz	⑥. <i>Marktplatz</i>
Hauptbahnhof	⑦. <i>Die der Transrapid-Strecke zum Flughafen</i>
Schloss Nymphenburg	⑧. <i>Geburt des lang ersehnten Thronerben</i>
Schloss Blumenburg	⑨. <i>Jagd</i>
Botanischer Garten	⑩. <i>Rosen</i>
Olympiapark	⑪. <i>Fernsehturm</i>
Frauenkirche	⑫. <i>Dom zu Unserer Lieben Frau</i>
Bayerischer Hof	⑬. <i>Fünf</i>
Platzl	⑮. <i>Hard Rock Cafe</i>
Feldherrnhalle	⑯. <i>Löwe</i>
Hofgarten	⑰. <i>Dianatempel</i>
Odeonsplatz	⑱. <i>Hofgarten</i>
Ludwigskirche	⑲. <i>Schellingstraße</i>
Englischer Garten	⑳. <i>Seehaus</i>
Messestadt Riem	㉑. <i>Messe</i>
Prinzregententheater	㉒. <i>Prinzregent Luitpold</i>
Mittlerer Ring	㉓. <i>60 km/h</i>
Wiener Platz	㉔. <i>Viktualienmarkt, bis Neubau Schrannenhalle</i>
Altes Rathaus	㉕. <i>Joseph Goebbels</i>
Neuperlach	㉖. <i>In den 1960er-Jahren (1967)</i>
JVA („Stadelheim“)	㉗. <i>Geschwister Scholl</i>
U-Bahn	㉘. <i>1971</i>
Volksbad	㉙. <i>Zwei</i>
Isar	㉚. <i>Museumsinsel und Praterinsel</i>
Tierpark	㉛. <i>Thalkirchner Brücke</i>

München-Würfelspiel



STATION	LÖSUNGEN
Westpark	②. <i>Asien</i>
Bavaria	③. <i>Bronze</i>
Stadtmuseum	④. <i>St.-Jakobs-Platz</i>
Schrannenhalle	⑤. <i>Auf dem Marienplatz</i>
Marienplatz	⑥. <i>Mariensäule</i>
Hauptbahnhof	⑦. <i>Hackerbrücke und Donnersbergerbrücke</i>
Schloss Blumenburg	⑨. <i>Würm</i>
Botanischer Garten	⑩. <i>Mit dem Nymphenburger Schlosspark</i>
Olympiapark	⑪. <i>1972</i>
Bayerischer Hof	⑬. <i>Komödie im Bayerischen Hof</i>
Pinakotheken	⑭. <i>Ludwig I.</i>
Platzl	⑮. <i>Hofbräuhaus</i>
Feldherrnhalle	⑯. <i>Zweiter Weltkrieg</i>
Hofgarten	⑰. <i>Staatskanzlei</i>
Odeonsplatz	⑱. <i>Von einem Konzertsaal, dem „Odeon“</i>
Ludwigskirche	⑲. <i>Mosaikmuster</i>
Englischer Garten	⑳. <i>Gestaltungskonzept der engl. Landschaftsgärten</i>
Messestadt Riem	㉑. <i>Riem Arcaden</i>
Prinzregententheater	㉒. <i>Richard-Wagner-Festspielhaus, Bayreuth</i>
Mittlerer Ring	㉓. <i>Freigabe der Donnersbergerbrücke, Mai 1972</i>
Wiener Platz	㉔. <i>Die angrenzende Innere Wiener Straße verband München mit Wien.</i>
Altes Rathaus	㉕. <i>Spielzeugmuseum</i>
Neuperlach	㉖. <i>Perlacher Einkaufspassagen</i>
JVA („Stadelheim“)	㉗. <i>„Tatort“</i>
U-Bahn	㉘. <i>U5 und U6</i>
Volksbad	㉙. <i>Reservewasser</i>
Isar	㉚. <i>Wasserkraftwerke</i>
Tierpark	㉛. <i>Erster Geozoo der Welt, nach Kontinenten zusammengelegt</i>

München-Würfelspiel



STATION	LÖSUNGEN
Westpark	②. <i>Freiluftkino</i>
Bavaria	③. <i>Löwe</i>
Stadtmuseum	④. <i>Moriskentänzer</i>
Schrannenhalle	⑤. <i>Getreide</i>
Marienplatz	⑥. <i>Straßenbahnen</i>
Hauptbahnhof	⑦. <i>Umbau mit zweiter S-Bahn-Stammstrecke</i>
Schloss Nymphenburg	⑧. <i>Porzellan</i>
Schloss Blumenburg	⑨. <i>Obermenzing</i>
Olympiapark	⑪. <i>Der Münchner Flughafen Oberwiesenfeld</i>
Frauenkirche	⑫. <i>Des Erzbischofs von München u. Freising</i>
Bayerischer Hof	⑬. <i>Münchner Sicherheitskonferenz</i>
Pinakotheken	⑭. <i>„Bildersaal“ oder „Gemäldesammlung“</i>
Platzl	⑮. <i>Orlando-Haus</i>
Feldherrnhalle	⑯. <i>Klassikkonzerte</i>
Hofgarten	⑰. <i>„Entartete Kunst“</i>
Odeonsplatz	⑱. <i>Barock</i>
Ludwigskirche	⑲. <i>St. Ludwig</i>
Messestadt Riem	㉑. <i>Messestadt West und Messestadt Ost</i>
Prinzregententheater	㉒. <i>Prinzregentenplatz</i>
Mittlerer Ring	㉓. <i>Lage zw. Altstadttring u. Autobahnring</i>
Wiener Platz	㉔. <i>Maximiliansanlagen</i>
Altes Rathaus	㉕. <i>Tal</i>
Neuperlach	㉖. <i>Erich Kästner</i>
JVA („Stadelheim“)	㉗. <i>Stadelheimer Straße</i>
U-Bahn	㉘. <i>U6 nach Garching</i>
Volksbad	㉙. <i>Müllersches Volksbad</i>
Isar	㉚. <i>Renaturierung</i>
Tierpark	㉛. <i>Auer Mühlbach</i>

Bitte hier ausschneiden. ✂

HandtuchWelt.de

... pure Entspannung!

Strandtücher

Bademäntel

Handtücher

Badteppiche

Saunakilts

Duschtücher

Saunatücher



10%
RABATT
Gutscheincode:
BRKMIB172



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



handicare

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

