



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief März 2026

UNSERE THEMEN

- DRK-Kreisversammlung
- Tagestouren 2026
- Neue Quad-Staffel
- Das Krankenhaus aus der Kiste – eine logistische Meisterleistung
- Wassergymnastik als Ganzkörper-Workout für alle Altersklassen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Zahlenspiele machen mir persönlich besonderen Spaß. Kürzlich habe ich noch einmal im DRK-Jahrbuch geblättert, und das steckt bekanntlich voller spannender Zahlen rund um unser DRK. Wussten Sie zum Beispiel, dass wir im Rettungsdienst bundesweit gut 60.000 Beschäftigte haben? Rund 37.200 sind angestellt, rund 23.000 arbeiten ehrenamtlich. In ganz Deutschland sind sie für das Rote Kreuz im Einsatz und knüpfen ein enges Sicherheitsnetz für Menschen, die Hilfe brauchen.

Gerade in schwierigen Phasen brauchen wir diese Art von Sicherheit. Verlässliche und kompetente Hilfe, wie das DRK sie nicht nur mit dem Rettungsdienst bietet, ist Gold wert und wird sehr geschätzt. Für uns ist das eine wichtige Bestätigung, dass wir das Richtige tun. Die Energie, die wir alle gemeinsam dafür investieren, und jeder gespendete Euro tragen dazu bei, Hilfe möglich zu machen, wo sie gebraucht wird. Getreu dem Motto „Die Dinge sind nur so lange unvorstellbar, bis man sie tut“ arbeiten wir jeden Tag

daran, für die Herausforderungen vor Ort gute Lösungen zu finden. Im Frühling können wir unsere Batterien dafür wieder ein Stück weit aufladen. Machen wir es der Natur nach und bündeln wir unsere Kräfte für einen neuen Start. Sicherheit gibt es nicht geschenkt, aber gemeinsam können wir viel dafür tun, sie zu stärken. Und das lohnt sich.



Herzliche Grüße

Detlef Blank
Kreisgeschäftsführer

DRK-Kreisversammlung in Niederkrüchten

Am 3. Dezember 2025 fand in den Räumlichkeiten der Begegnungsstätte Niederkrüchten die Hauptversammlung des DRK-Kreisverbandes Viersen e.V. für das Jahr 2024 statt. Nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden des Kreisverbandes Thomas Goßen und einem Grußwort des neuen Landrats Bennet Gielen, folgten die Jahresberichte des Kreisgeschäftsführers Detlef Blank und der Gemeinschaftsleitungen. Dann war es an der Zeit, vier Mitglieder des Kreisvorstandes zu verabschieden und ihnen für ihre Arbeit in den letzten Jahren zu danken. Nach vielen Jahren scheiden auf eigenem Wunsch Bennet Gielen, Ingo Schabrich und für das Jugendrotkreuz Bianca Exner sowie Stephan Zdrojewski aus.

Es folgten Danksagungen sowie der Beschluss des Haushaltes für das Jahr 2026, bevor das neue Präsidium des Kreisverbandes gewählt wurde. Wir freuen uns sehr über die künftige Zusammensetzung des Kreisverbands-Präsidiums, bestehend aus: Thomas Goßen (Präsident), Wilma Jansen (Vizepräsidentin), Hans-Willi Schmitz (Vizepräsident), Jens Ernesti (Vizepräsident), Wolfgang Holthausen (Schatzmeister), Katja Heymann-Dittmar



© Sandra Fietzen, DRK-Kreisverband Viersen e.V.

(Justiziarin), Dr. Patrick Braß (Kreisverbandsarzt), Inke Titscher und Torsten Zeres (Vertretung der Bereitschaften) sowie Lara Lünger und Sonja Ryll (Vertretung des Jugendrotkreuzes).

Im Rahmen der Kreisversammlung wurden einige Mitglieder für ihr langjähriges Wirken geehrt. Für besonderes Engage-

ment wurden mit der silbernen Ehrennadel Kelly Ketz, Lara Lünger und Natascha Römer ausgezeichnet. Mit stehenden Ovationen erhielt der langjährige Vorsitzende des DRK-Ortsvereins Brüggen e.V. Gerd Schwarz die goldene Ehrennadel. In der anschließenden ersten Präsidiumssitzung wurde Detlef Blank zum Vorstand bestellt.

Tagestouren 2026

Am 22.04. geht es zum „Schloss der Arbeit“ – zu den Tagesanlagen der Zeche Zollern. Die schlossartige Anlage wurde zur vielbeachteten Musterzeche ihrer Zeit. Der Rundgang informiert über Betriebsgeschichte, Arbeitsabläufe, Arbeitsschutz, betriebliche Sozialpolitik und vieles mehr. Preis, inkl. Führung, Eintritt und Mittagessen: 65,00 €.

Am 27.05. starten wir eine 2,5 h Rundfahrt auf dem Rhein-Herne-Kanal ab Oberhausen-Kaisergarten. Preis: 39,00 €.

Die unterirdische Wunderwelt der Atta-Höhle besuchen wir am 24.06. Die Führung durch die größte Tropfsteinhöhle Deutschlands kostet 51,00 € – inkl. Mittagessen.

IM LVR-Freilichtmuseum Kommern können Sie am 15.07. mit allen Sinnen erleben, wie früher im Rheinland gelebt und gearbeitet wurde. Auf dem „Marktplatz Rheinland“ können Sie die 1950er- bis 90er-Jahre Revue passieren lassen. Das Festhaus aus dem Quelle-Katalog, die ersten Bungalows oder die Milchbar aus Brühl. Preis: 52,00 €.

Team Tagestouren: 02157-4620

gt-kaldenkirchen@drk-kv-viersen.de

DRK-Kreisverband Viersen e.V.: 02162-93030

service@drk-kv-viersen.de, www.drk-kv-viersen.de

Neue Quad-Staffel

Der DRK-Kreisverband Viersen e.V. unterhält seit Ende 2025 eine eigene Quad-Staffel. Einsatzszenarien wie die großen Waldbrände im Grenzwald in Nettetal, im Nationalpark de MeinWeg in Niederkrüchten sowie die Hochwasserlagen an Erft, Ruhr und Ahr im Jahr 2021 und 2022, haben dafür eine Notwendigkeit aufgezeigt. In der Vergangenheit mussten zur Erkundung, Aufklärung, und Einsatzführung in unwegsamen Geländen auf Einsatzmittel anderer Organisationen zurückgegriffen werden. Um diese „Fähigkeitslücke“ im

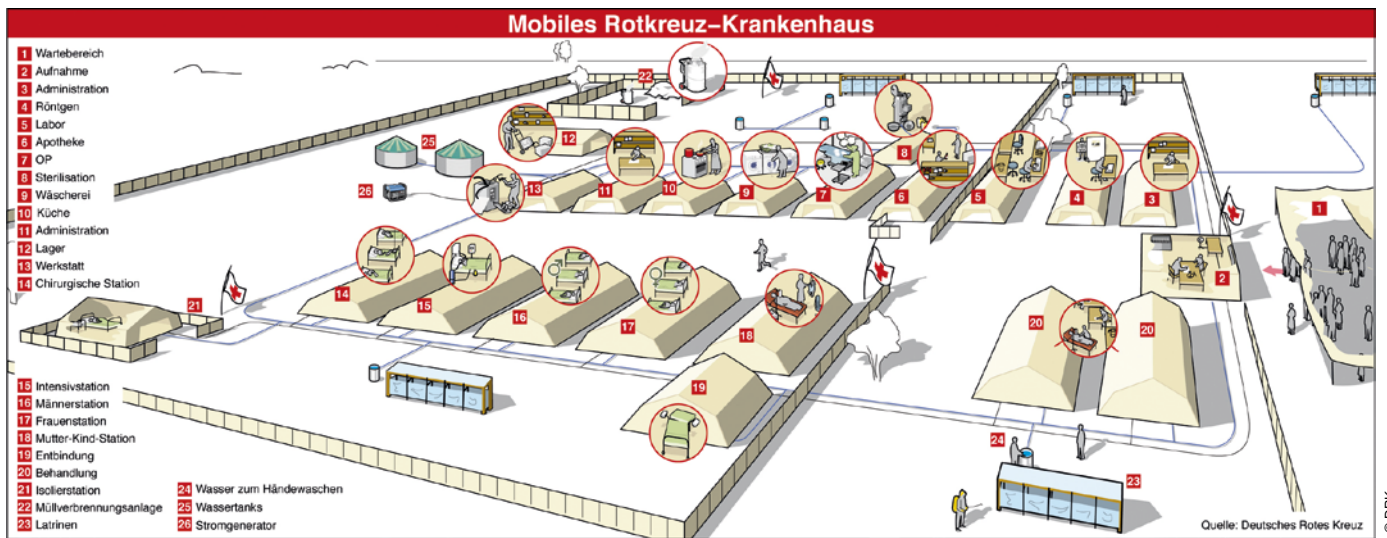
DRK Kreisverband Viersen e.V. dauerhaft schließen zu können, ist die Quad-Staffel gegründet worden.

Die Anschaffung des ersten Quads konnte durch Fördermittel der Sparkassenstiftung Krefeld und entsprechenden Eigenmitteln im Jahr 2024/2025 umgesetzt werden.

Das Quad/ATV (All Terrain Vehicle) ist ein allradbetriebenes und geländegängiges Fahrzeug zum Transport von max. 2 Personen und Material und ist aktuell in der Bereitschaft Brüggen stationiert.



© Maïke Marganec



Interaktiver 3D-Rundgang zum Einsatz in Bangladesch: <https://fieldhospital360.com/mobile-gesundheitsteams/?lang=de>

Ein Krankenhaus in 450 Kisten

Für den Einsatz nach Katastrophen auf der ganzen Welt hält das DRK ein komplettes Krankenhaus bereit. Es kann innerhalb von 72 Stunden verschickt werden und bis zu 250.000 Menschen versorgen.

Es ist ein wahrer Schatz, den das DRK in seinem Logistikzentrum in der Nähe des Berliner Flughafens verwahrt: Einsatzbereit verpackt in rund 450 Kisten auf 130 Paletten lagert dort ein mobiles (Zelt-)Krankenhaus – für die medizinische Versorgung von bis zu 250.000 Menschen. „Im Falle eines Falles kann es innerhalb von 72 Stunden in ein Katastrophengebiet versendet werden“, sagt Alexandra Kossowski. Die Sachbearbeiterin Surge Training im DRK-Generalsekretariat in Berlin organisiert die Lehrgänge, mit denen Personal auf internationale Einsätze vorbereitet wird. Und sie gehört zu dem Team, das kontaktiert wird, wenn das mobile Krankenhaus oder einzelne Module daraus irgendwo auf der Welt gebraucht werden. Vor Ort wird es Stück für Stück aufgebaut und kann auch in dieser Phase schon sukzessive genutzt werden – etwa für erste ambulante Fälle. Behandlungszelte, stationäre Abteilungen mit bis zu 120 Betten, Notaufnahme, Geburtsstation bis hin zu den Operationssälen – „nach und nach entsteht ein voll funktionierendes Krankenhaus mit eigener Wasser- und Stromversorgung“, sagt Kossowski. Auch eine Röntgeneinheit, ein Labor und eine Apotheke sowie eine Küche und Wäscherei gehören dazu.

In der Regel wird es aber nie komplett von Berlin versendet. Neben Deutschland haben auch die Rotkreuz-Gesellschaften in Finnland, Norwegen, Kanada und Japan ein solches mobiles Krankenhaus – nach weltweit gleichen Standards, so dass alles wirklich exakt aufeinander abgestimmt ist. Im Einsatzfall stellen die Länder jeweils Teile des Krankenhauses bereit, und zusammen ergeben sie ein Ganzes. „Das ist ein bisschen, als würde man puzzeln oder Tetris spielen“, sagt Alexandra Kossowski. „Und es ist beeindruckend, wie gut diese internationale Zusammenarbeit klappt.“ Das aktuelle Beispiel dafür ist das Feldkrankenhaus in Gaza, das Anfang des Jahres 2024 in der Stadt Rafah in Betrieb gegangen ist – und in dem bis Dezember 2025 bereits fast 200.000 Menschen behandelt wurden. Aus allen fünf Ländern sind Teile dort, Deutschland stellt aktuell gut ein Drittel des Krankenhauses. Genauso international ist das Rotkreuz-Team, das dort arbeitet – denn auch bei dem in der Regel ehrenamtlichen Personal, das auf weltweite Einsätze geht, er-



Operationssaal im mobilen Krankenhaus

gänzen sich die Rotkreuz-Gesellschaften. Allein zum deutschen Pool dafür gehören aktuell rund 600 Menschen mit den unterschiedlichsten Berufen und Fähigkeiten, wobei der medizinische Bereich mit Ärztinnen und Ärzten sowie Pflegekräften der größte ist. Damit im Ernstfall alles rund läuft und die Teams mit der besonderen Einsatzsituation vertraut sind, finden jedes Jahr diverse mehrtägige Trainings statt. Dafür wird auch schon mal der Klinik-Teil des mobilen Krankenhauses aufgebaut, damit die Teilnehmenden unter realistischen Bedingungen geschult werden können. „Sie erleben dabei, wie es ist, mit wirklich einfachen Ressourcen zu arbeiten“, erklärt Alexandra Kossowski. Alles in allem hat das mobile Krankenhaus, das ausschließlich für internationale Einsätze bestimmt ist, einen Wert von mehr als 2,5 Millionen Euro. Alles, was irgendwo auf der Welt eingesetzt wird, kommt übrigens nicht nach Deutschland zurück. „Was wir entsenden, bleibt als Spende vor Ort, und wir beschaffen hier alles neu“, sagt Kossowski. So war es beispielsweise in China, als das Krankenhaus nach schweren Erdbeben im Jahr 2008 direkt auf einer Autobahn aufgebaut wurde, oder 2010 in Haiti, ebenfalls nach Erdbeben. Seitdem gab es weitere Entsendungen etwa nach Nepal, in die Ukraine und in die Türkei. Dank seines modularen Aufbaus lässt sich das „Krankenhaus aus der Kiste“ überall flexibel anpassen, betont Kossowski – „egal ob sich die Betroffenen in den Bergen, in einer Wüste oder in den Ruinen einer Stadt befinden“.

Mehr Infos zu dem mobilen Krankenhaus unter: www.drk.de/hilfe-weltweit/wie-wir-helfen/hilfslogistik/mobiles-krankenhaus/



Wassergymnastik beim DRK: ein gelenkschonender Sport für alle Fitnesslevel

Ganzkörper-Workout für jedes Alter

Während Schwimmen ein beliebter Sport für alle Altersklassen ist, gilt Wassergymnastik vielen noch als Hobby für Ältere. Was ist dran an diesem Klischee?

„Es ist richtig, dass Wassergymnastik eine beliebte Sportart bei älteren Menschen ist, weil sie besonders gelenkschonend ist“, sagt Stefanie Roth, Referentin Gesundheitsprogramme des DRK-Bundesverbandes. „Dennoch stimmt das Klischee nicht.“ Das Training im Wasser kann an unterschiedliche Fitnesslevel angepasst werden. Übungen im Wasser sind sogar Bestandteil vieler Profitrainings: um die Form bei Verletzungen zu erhalten oder gezielt Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit zu trainieren – ohne die Gelenke zu strapazieren.

„Menschen mit Gelenkproblemen, Übergewicht, Arthrose oder Rückenschmerzen profitieren besonders von der Bewegung im Wasser, da Auftrieb und Wasserwiderstand die Gelenke entlasten und dennoch effektiv kräftigen“, unterstreicht Stefanie Roth. Auch nach Operationen und in der Schwangerschaft sind gezielte Übungen im Wasser ein geeignetes Training. Vorsicht ist geboten bei akuten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektionen, offenen Wunden, ansteckenden Hautkrankheiten, schweren Atemwegserkrankungen oder starker Wasserangst – hier ist ärztliche Rücksprache notwendig.

Dass Wasser-Workouts im Trend sind, zeigt auch ein Blick in die sozialen Medien: Unter Hashtags wie #aquafitness oder #poolworkout finden sich Zehntausende Übungen mit unterschiedlichem

Schwierigkeitsgrad. Was begeistert so viele Menschen an der Bewegung im Wasser? „Das Körpergewicht ist deutlich weniger spürbar, wodurch Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke stark entlastet werden, und gleichzeitig erzeugt der Wasserwiderstand ein effektives Kraft- und Ausdauertraining“, erklärt Stefanie Roth. Weitere Pluspunkte: Wasserdruck und -temperatur fördern die Durchblutung und stärken das Herzkreislauf-System. Sturzrisiko und Belastungsspitzen sind geringer als bei vielen Land-Workouts. Außerdem wirkt die Kombination aus Bewegung und Wasser entspannend und schmerzlindernd. Besonders viel Spaß macht Wassergymnastik in der Gruppe. Viele DRK-Kreisverbände bieten Kurse vor Ort an. „Unsere Kurse starten mit einem sanften Warm-up. Es folgen Übungen für Kraft, Koordination, Stabilität und Ausdauer. Ein entspannendes Cool-down rundet die Stunde ab“, so Stefanie Roth. Für Abwechslung sorgen Übungen mit Poolnudeln, Hanteln, Schwimmbrettern und Musik. Die qualifizierten Übungsleitungen des DRK achten auf die Sicherheit und gehen auf individuelle Bedürfnisse ein. Die Wassertiefe beträgt etwa 1,35 Meter – auch Personen, die nicht schwimmen können, sind daher willkommen.

Je nach Krankenkasse und Indikation können manche der Kurse als funktionelle Therapie oder Rehabilitation ärztlich verordnet werden. Einige Kurse sind zudem als Präventionskurse zertifiziert. In diesem Fall übernehmen manche Krankenkassen einen Großteil der Kosten.

Kurse finden

Sind Sie neugierig geworden auf das gelenkschonende Ganzkörper-Workout im Wasser? Schauen Sie nach Wassergymnastikkursen in Ihrer Nähe unter:

www.drk.de/hilfe-in-deutschland/kurse-im-ueberblick/gesundheitskurs-wassergymnastik

Zu den DRK-Wassergymnastikkursen
QR-Code scannen



Impressum

DRK-KV Viersen e.V.

Redaktion:
Claudia teNeues

V.i.S.d.P.:
Geschäftsführender Vorstand
Detlef Blank

Herausgeber:
DRK-KV Viersen e.V.
Hofstr. 52
41747 Viersen
Tel.: 02162 9303 0
<https://www.drk-kv-viersen.de>
info@drk-kv-viersen.de

Auflage:
6.637

Spendenkonto:
Sparkasse Krefeld
DE96 3205 0000 0040 1301 30
SWIFT-BIC: SPKRDE33