



rotkreuz

Nachrichten

Ausgabe März 2019



UNSERE THEMEN

- Erste-Hilfe-Ausbildung im DRK
- Seniorenreisen 2019
- #notatarget: Helfer im Kreuzfeuer
- Länger leben mit den Bee Gees
- Fit im Kopf
- Rezept für eine leckere Gnocchi-Pfanne mit Lachs

Liebe Rotkreuz-Mitglieder,

nun hat das neue Jahr schon volle Fahrt aufgenommen. Auch in Ihrem DRK-Kreisverband Viersen e.V. haben wir die ersten drei Monate genutzt, um wichtige Projekte voranzutreiben – unter anderem diesen neuen Mitgliederbrief, den Sie in den Händen halten. Unsere Mitglieder regelmäßig zu informieren, empfinden wir nicht nur als Pflicht, sondern es ist unser Herzenswunsch. Ab jetzt werden wir Sie regelmäßig mit den rotkreuzNachrichten über unsere Arbeit und Neuigkeiten informieren.

In unserer ersten Ausgabe würdigen wir die vielen Helfer, die immer wieder ihr Leben aufs Spiel setzen, um Menschen zu retten. Zudem stellen wir Ihnen unseren neuen Reisekatalog und die neuen Standorte der Erste-Hilfe-Lehrgänge im Kreis Viersen vor. Wir

freuen uns über Ihr Feedback, Anregungen oder Kommentare: mitgliederbetreuung@drk-kv-viersen.de



Herzliche Grüße, Ihr

Thomas Goßen
Kreisvorsitzender

Erste-Hilfe-Ausbildung

Der DRK-Kreisverband Viersen e.V. hat seine Erste-Hilfe-Angebote für die Bevölkerung erweitert.

Seit 2018 bietet das DRK auch in Grefrath und in Kempen regelmäßig öffentliche Erste-Hilfe-Lehrgänge an. Die Erste-Hilfe-Lehrgänge richten sich an Führerscheinbewerber aller Führerscheinklassen, an Ersthelfer im Betrieb und an alle Interessierte. Sie finden jeweils von 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr im Seminarraum in der neuen Unterkunft des DRK-Ortsvereins Grefrath e.V., Gewerbepark, Wasserwerk 5 in 47929 Grefrath und in der neuen Unterkunft des DRK-Ortsvereins Kempen e.V., Industriering Ost 23 in 47906 Kempen statt. Die Kurse an unseren Standorten in Viersen, Brüggen-Bracht und Tönisvorst bleiben natürlich auch weiterhin im Angebot.

Die Kursgebühr beträgt 35,00 € pro Person. Im Rahmen der Betriebshelferausbildung werden die Kosten in der Regel vom Unfallversicherungsträger übernommen.



Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

www.drk-kv-viersen.de

Die Erste-Hilfe-Termine und die Anmeldemöglichkeit finden Sie unter:

www.drk-kv-viersen.de/angebote/erste-hilfe-und-mehr/erste-hilfe-lehrgang.html

Seniorenreisen 2019

DRK-Reisen – voller Reisegenuss für die ältere Generation.



Unter dem Motto „Mit uns zu den schönsten Landschaften“ bieten wir auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Reisen an.

Los geht es mit einer Reise über die Osterfeiertage (18.04. – 23.04.) nach Boppard an den romantischen Rhein. Weiter geht es im Mai mit einer Fahrt an einen der schönsten Küstenstreifen der Ostsee, nach Boltenhagen.

Weitere Ziele in 2019 sind: Bad Salzuflen, Bad Wildungen, Bad Staffelstein, Bad Kissingen, Bad Sassendorf, Bad Wörishofen und Bad Mergentheim. Weihnachten und Silvester geht es nach Bad Salzuflen.

Neben den Busreisen, bieten wir auch in 2019 wieder Flugreisen ins Ausland an. Im April/Mai findet eine 14-tägige Reise nach Side in der Türkei statt. Side ist einer der beliebtesten Urlaubsorte an der türkischen Riviera. Im Oktober geht es nach Ibiza in die Bucht von San Antonio.

Die Reisen des DRK sind seniorengerecht ausgerichtet. Gut ausgebildete, ehrenamtliche Reisebegleiterinnen kümmern sich während der gesamten Reise um die Belange der Gäste und ermöglichen so allen Teilnehmern einen vielseitigen und angenehmen Urlaub. Sehr schön gelegene Hotels, täglich wechselndes Unterhaltungsprogramm und schöne Ausflüge in die Umgebung lassen den Alltag schnell vergessen.

Online-Katalog unter: www.drk-kv-viersen.de/angebote/senioren/seniorenreisen.html

Kataloganforderung und Kontakt unter: service@drk-kv-viersen.de oder telefonisch 02162 - 93030

#notatarget: Helfer im Kreuzfeuer

Sie wollen Gutes tun und werden zum Ziel: Immer wieder geraten Helfer in die Schusslinie. Umso wichtiger ist es, die Aussagen des humanitären Völkerrechts zu verbreiten. Drei Fragen an Katja Schöberl, Referentin für internationales Recht beim DRK.

Wie transportiert das DRK die Aussagen des humanitären Völkerrechts?

Das DRK leistet Verbreitungsarbeit, die sich an politische und gesellschaftliche Entscheidungsträger, Streitkräfte und Polizei, Juristen, medizinisches Personal, Schüler und Studierende, Medien und die allgemeine Öffentlichkeit richtet. Die Verbreitungsarbeit wird durch Schulungen, Seminare, Vorträge, Infomaterialien und Ähnliches verwirklicht, wobei neben den hauptamtlich Beschäftigten die im DRK ehrenamtlich tätigen Konventionsbeauftragten wichtige Verbreitungsarbeit leisten.

Was hat es mit #notatarget auf sich? Wie kann ein Hashtag helfen?

Die Kampagne wurde ins Leben gerufen, um auf die Gefährdung von Zivilpersonen, humanitären Helfern und Sanitätspersonal in bewaffneten Konflikten aufmerksam zu machen. Insbesondere anlässlich des seit 2009 begangenen World Humanitarian Day am 19. August weisen humanitäre Akteure damit auf den mangelnden Respekt vor dem Schutz dieser Gruppen hin und würdigen die oft gefährliche Arbeit der Betroffenen. Ein Hashtag kann heute dazu beitragen, Aufmerksamkeit für ein Thema herzustellen und an die Konfliktparteien zu appellieren, ihre völkerrechtlichen Verpflichtungen einzuhalten.

Was sind die aktuell größten Herausforderungen für das humanitäre Völkerrecht?

Die größte Herausforderung besteht nicht etwa in fehlenden Regeln, sondern im unzureichenden Respekt für bestehende Normen. Gezielte Angriffe auf Zivilpersonen, humanitäre Helfer und Sanitätspersonal sind hierfür ein Beispiel. Diese drohen die



Das Schutzzeichen gut sichtbar: Helfer des Syrischen Roten Halbmonds im Syrienkonflikt

Glaubwürdigkeit des humanitären Völkerrechts zu erodieren. Dabei gibt es gute Beispiele dafür, dass es auch in komplexen Konfliktszenarien möglich ist, das humanitäre Völkerrecht zu respektieren und menschliches Leiden zu vermeiden oder zu lindern.

Vielen Dank für das Gespräch!

Weitere Informationen: <https://ihl-in-action.icrc.org>

Länger leben mit den Bee Gees

Musik hebt die Laune, Musik verbindet und – Musik kann Leben retten: Das richtige Lied hilft Ersthelfenden, den richtigen Rhythmus bei der Herzdruckmassage zu finden und zu halten.

„Das Lied braucht etwa 100 bis 120 Beats pro Minute. Das gibt es meist im Refrain“, erklärt Daniela Schwenk, Erste-Hilfe-Expertin beim DRK. Mit dieser Frequenz und einer guten Qualität der Druckmassage in (5-6 cm) Tiefe und Entlastungsdauer, wird der Blutfluss durch das nicht mehr pumpende Herz am besten ersetzt. „Der Klassiker ist natürlich ‚Staying Alive‘ von den

Bee Gees, aber es gibt auch aktuelle Top-10-Hits wie beispielsweise von Dynoro & Gigi D'Agostino der Song ‚In my mind‘.“ Ratsam ist, ein Lied zu wählen, das man sich gut merken kann und das zu einem passt: So kann man es im Notfall immer wieder abrufen.

Damit jedoch die Hemmschwelle überwunden wird und der Ersthelfer überhaupt tätig werden kann, ist es wichtig, einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen und das Wissen immer wieder aufzufrischen, so Schwenk: „Wenn man sich in Ruhe auf einen Notfall vorbereitet, fühlt man sich sicher und kann kompetent handeln. Rund 60 Prozent der Notfälle passieren im bekannten Umfeld. Meist sind Freunde, Familienangehörige oder Kollegen betroffen.“ Jährlich sterben mindestens 50.000 Menschen an einem Herz-Kreislauf-Stillstand. Durch couragierte Erste Hilfe könnten alleine in Deutschland mehrere Tausend Menschenleben pro Jahr gerettet werden. Je schneller mit einer Herzdruckmassage begonnen wird, desto größer sind die Erfolgchancen einer Wiederbelebung. Übrigens: Man kann nichts falsch machen - außer nicht zu helfen.



**Das DRK hat eine Wiedergabeliste mit passenden Liedern zusammen gestellt: fal.cn/SojW
Erste-Hilfe-Kurse in Ihrer Nähe: www.drk.de**

Fit im Kopf

Vergesslich? Nicht mehr so schnell? Im Alter lassen einige Fähigkeiten nach – doch mit dem richtigen Training, kann man dem Alterungsprozess entgegenwirken.



Sie stehen im Supermarkt und haben vergessen, was Sie einkaufen wollten? Das kann in jedem Alter passieren. Doch mit den Jahrzehnten häufen sich diese Situationen oft. „Unter anderem werden Informationen langsamer verarbeitet“, weiß Gedächtnistrainerin Margaretha Hunfeld. „Spätestens ab dem 40. Lebensjahr sollte man deshalb Strategien ausprobieren, um diesem Prozess entgegenzuwirken.“ Das Gute ist: Das Gedächtnis lässt sich trainieren wie ein Muskel. Auch im Alter können sich Nervenzellen im Kopf neu verschalten und verzweigen.

Reines Auswendiglernen hilft jedoch nur wenig. Vielmehr müssen verschiedene Areale im Gehirn angesprochen werden. Es gilt, den Denkmuskel abwechslungsreich zu fordern und keine Denkroutine aufkommen zu lassen. Beispielsweise setzt eine Kombination aus Bewegung und Gedächtnisübungen neue Impulse. Die körperliche Aktivität unterstützt zudem die Sauerstoffversorgung im Gehirn.

Für jeden, der Probleme hat sich Namen zu merken, hat Margaretha Hunfeld noch einen Trick: „Über bildliche Vorstellung kann man sich Dinge besser und länger merken. Bei Namen funktionieren ‚merkwürdige‘ Assoziationen besonders gut, weil man zu ihnen für gewöhnlich keine Verbindung hat.“ So verknüpft sie ihren Namen einfach mit einem Huhn auf einem Feld – schon können sich die Teilnehmer ihrer Kurse ihren Namen merken.

In unserem Generationentreff in Nettetal Kaldenkirchen findet Gedächtnistraining unter der Leitung von Eva Flath, zertifizierte Gedächtnistrainerin im Bundesverband Gedächtnistraining e. V., jeden Mittwoch um 14 Uhr statt. Wir freuen uns immer über neue interessierte Teilnehmer!

**DRK Generationentreff; Friedrichstr. 2; 41334 Nettetal
Tel.: 02157/4620; Öffnungszeiten: 13:00 - 17:00 Uhr**



Rezept für eine leckere Gnocchi-Pfanne mit Lachs

Neben ausreichend Flüssigkeit, damit das Gehirn gut durchblutet wird, sind für Nerven und Gedächtnis Omega-3-Fettsäuren wichtig. Die kommen vor allem in fetten Fischarten wie Lachs vor.

Zutaten für zwei Personen: 500 g Gnocchi, 100 g Räucherlachs, eine Zwiebel, etwas Öl, 100 g Sahne, Petersilie, Salz und Pfeffer nach Belieben.

Bereiten Sie die Gnocchi nach Packungsanleitung zu. Schälen Sie die Zwiebel und würfeln Sie diese. Schneiden Sie den Lachs in mundgerechte Stücke und hacken Sie die Petersilie. Braten Sie die Zwiebeln in etwas Öl in der Pfanne glasig an. Geben Sie den Lachs und die Sahne dazu und lassen Sie die Soße bei niedriger Temperatur fünf Minuten köcheln. Schmecken Sie die Soße anschließend mit Salz und Pfeffer ab und heben Sie die Gnocchi unter. Servieren Sie das leckere Gericht mit Petersilie garniert.

Rätsel

Fadenrolle	sibirischer Strom	Feingefühl	italienische Bejahung	Britin	römischer Liebesgott
Sitz des DRK-LV Brandenburg		10			Stadt in Brandenburg, DRK-KV
	4		Schiffstacho		1
Emirat am Persischen Golf	Donauzufluss in Passau	Speisender	verwirrt	9	
			8	Kurzform von Theresia	
Präsident des DRK von 2003 bis 2017	Klagelaut	Gebirge auf Kreta	fränkischer Hausflur		
			3	lateinisch: Sache	2
Krankenpfleger (Plural)	Lebensregel	6			
natürlicher Kopfschmuck			zu keiner Zeit	5	

Impressum

DRK-Kreisverband Viersen e. V.

Redaktion:
Eva Bosniakowski

V.i.S.d.P.:
DRK-Kreisverband Viersen e. V.; Geschäftsführender Vorstand Detlef Blank

Herausgeber:
DRK-Kreisverband Viersen e. V., Hofstr. 52, 41747 Viersen
Tel.: 02162 / 9303-0, E-Mail: info@drk-kv-viersen.de

www.drk-kv-viersen.de

Auflage: 6.637

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