



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Juli 2023



UNSERE THEMEN

- Senior:innensicherheitstage
- Der DRK-Mobilruf
- Moin Andreas Wessel
- Unsere Bereitschaften
- Obdachlosenhilfe im Sommer
- Sommer, Strand – Sonnenstich?
- Eisterezept
- Globale Einsätze des DRK

Moin Menschlichkeit,

sicher und selbstbestimmt leben – dies ermöglicht unser Hausnotruf nicht nur in den eigenen vier Wänden, sondern nun auch unterwegs mit dem DRK-Mobilruf. Sei es bei Freizeitaktivitäten, beim Einkaufen oder in der Natur. Erfahren Sie auf der zweiten Seite, wie Sie sich auch mobil sicher fühlen können.

Mit dem Beginn des Sommers haben auch die Einsätze unserer Bereitschaften gestartet. Wir geben Ihnen einen Einblick in die Arbeit unserer Bereitschaften und berichten über bereits geleistete Einsätze. Auch unsere Obdachlosenhilfe hat in der heißesten Zeit des Jahres viel zu tun. Wie unsere Ehrenamtlichen die Ob-

dachlosen auf Hamburgs Straßen im Sommer unterstützen, erzählen wir Ihnen auf Seite drei. Außerdem geben wir Ihnen Tipps, wie Sie sich bei Hitze am besten schützen und einen Sonnenstich erkennen können. Auf der letzten Seite berichten wir über die globalen Einsätze des DRK für Geflüchtete.

Viel Freude beim Lesen und eine schöne Sommerzeit wünscht Ihnen

Ihr Team des DRK Kreisverband Hamburg-Nordost e. V.

Rückblick: Senior:innensicherheitstage 2023

**11 Veranstaltungen, 6 Standorte,
7 Akteure, 1 Thema:
Sicherheit für Senior:innen!**

Insgesamt 312 Senior:innen konnten wir ein Stückchen Sicherheit im Alltag bei unseren Veranstaltungen näher bringen. Neben DRK-internen Themen, wie der Ersten Hilfe für Senior:innen, dem Hausnotruf sowie den sozialen Treffpunktangeboten, wurden den Teilnehmenden durch die

Polizei (z. B. das Thema Trickbetrug), dem hvv (Mobilität im Alter), die Haspa (Sicheres Banking) und dem Sanitätshaus Stolle (Sicher Wohnen) mit spannenden Vorträgen und Infoständen verdeutlicht, wie sie sich noch besser schützen können.

„Es war kurz, prägnant und hat viele Denkanstöße gegeben, super!“ – so die Aussage einer Teilnehmerin. Die hohe Nachfrage und das Feedback der Besucher:innen haben uns bestärkt, diese und ähnlich be-

deutende Themen regelmäßig in die Gesellschaft zu tragen und auch zukünftig Veranstaltungen dieser Art anzubieten. Auch Erste Hilfe Kurse für Senior:innen finden regelmäßig in unseren Treffpunkten statt.

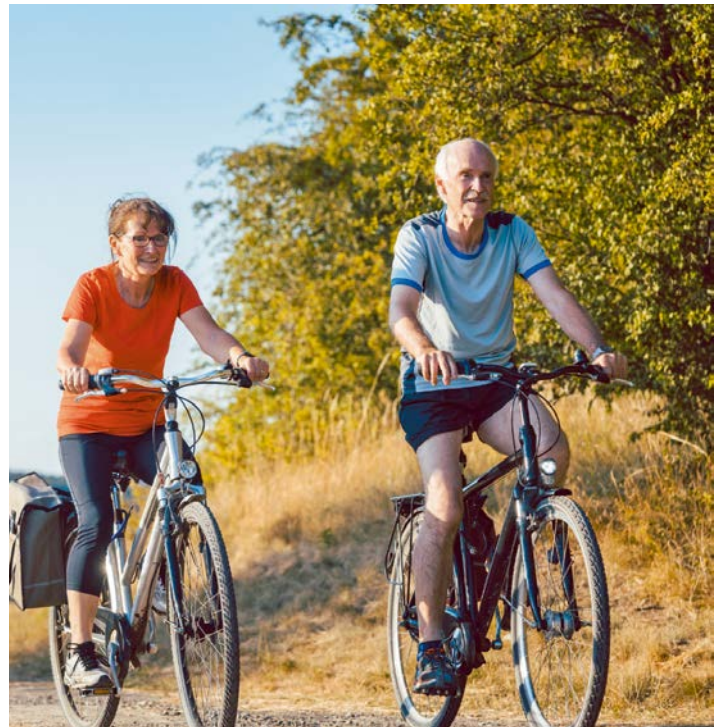
**Informieren Sie sich gerne unter:
www.erste-hilfe-hamburg.org
oder 040 6570041 über bevorstehende Termine.**

Der DRK-Mobilruf

Neben unserem DRK-Hausnotruf, der auf Knopfdruck für mehr Sicherheit in den eigenen vier Wänden sorgt, möchten wir nun auch für mehr Sicherheit unterwegs sorgen.

Die stilvollen JAMES Uhren ergänzen unser klassisches Hausnotrufsystem indem sie nicht nur zu Hause, sondern auch unterwegs, zum Beispiel während des Spazierganges mit dem Hund oder bei der Gartenarbeit, schützen. Im Notfall ist Hilfe nur einen kurzen Knopfdruck entfernt. Uhrenträger:innen werden nach Auslösen des SOS-Signals sofort mit der Hausnotrufzentrale verbunden. Damit der hilfesuchenden Person rasch geholfen werden kann, erhalten Helfer:innen natürlich auch die genaue Position. Betroffene können dadurch rasch gefunden werden. Zudem können besorgte Angehörige die Uhr nicht nur während eines Alarmvorganges, sondern jederzeit anrufen. Mit der JAMES Uhr kann das Leben nun auch außerhalb des Zuhauses sicher und selbstbestimmt genossen werden. Zusätzlich sorgt es für Entlastung bei den Angehörigen.

Bei Fragen rund um den DRK-Hausnotruf oder dem -Mobilruf melden Sie sich gerne bei unserem Team Hausnotruf: 040 6570042 oder per E-Mail unter: hausnotruf@drk-hamburg-nordost.de.



© Canva Stock Photo

Moin Andreas Wessel



Andreas Wessel, Teamleitung Hausnotruf

Wenn Sie sich für unseren Haus- oder Mobilnotruf interessieren, steht Ihnen unser Team Hausnotruf gerne für Fragen und eine individuelle Beratung zur Verfügung. Ein Teil des Teams ist Andreas Wessel. Als Teamleitung Hausnotruf koordiniert er die Abwicklung von neuen Hausnotruf-Anschlüssen, steht bestehenden Teilnehmer:innen mit Rat und Tat zur Seite und ist stetig dabei unser Hausnotruf-Angebot auszubauen. Sein Ziel ist es durch den Hausnotruf so vielen Menschen wie möglich ein sicheres und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. „Sei es im Alter oder bei besonderen Gesundheitsrisiken. Je früher man mit dem Hausnotruf anfängt, desto besser. Wir müssen uns von dem Gedanken verabschieden, dass nur alte Menschen ein Hausnotrufgerät benötigen. Wir betreuen Teilnehmer:innen im Alter von 35-95 Jahren. Mit den mobilen Geräten bieten wir nun außerdem auch Sicherheit bei Freizeitaktivitäten, beim Einkaufen, in der Natur und ähnlichem an.“ An seiner Arbeit schätzt Andreas Wessel am meisten, dass es den Teilnehmer:innen wieder die Selbstsicherheit gibt, in ihren eigenen Wohnungen sicher zu leben.

Einsätze unserer Bereitschaften

Mit dem Beginn des Sommers haben auch die Einsätze unserer Bereitschaften gestartet. Bereits im April haben unsere ehrenamtlichen Einsatzkräfte beim Haspa-Marathon unterstützt.

Der Marathon zog tausende sportbegeisterte Menschen auf Hamburgs Straßen. Rund 250 ehrenamtliche Rettungskräfte verschiedener Hilfsorganisationen waren entlang der Strecke sowie im Start- und Zielbereich im Einsatz, um Erste Hilfe zu leisten. Unser Kreisverband unterstützte hierbei mit 21 Sanitäter:innen. In rund 300 Fällen musste Hilfe geleistet werden. Meist wurde sich um erschöpfte und dehydrierte Sportler:innen gekümmert sowie Überlastungen und Verstauchungen der Gelenke sowie Schürfwunden nach Stürzen versorgt. Rund 30-mal wurden Teilnehmende mit dem Rettungswagen weiterbefördert.

Neben diesem Großdienst sichern unsere Einsatzkräfte dieses Jahr noch weitere Veranstaltungen sanitätsdienstlich ab. Beispielsweise sind unsere Sanitäter:innen auch bei Konzerten, verschiedenen Straßenfesten und



© Christian Reichel / DRK KV Hamburg-Nordost e. V.

Sportveranstaltungen zu finden. Sei es zu Fuß, auf dem Fahrrad oder auf dem Wasser. Sie sind immer bereit, um im Ernstfall schnellstmöglich Hilfe leisten zu können.

Neben den Einsätzen bei Veranstaltungen hat eine Gruppe engagierter Ehrenamtlicher aus unserer Wasserwacht außerdem den Umwelt- und Naturschutzdienst in unserem Kreisverband ins Leben gerufen. Ziel ist es, Hamburgs Straßen, Parks und Flüsse vom Müll zu befreien.

In den vergangenen Monaten wurden bereits einige Müllsäcke gefüllt und ordnungsgemäß entsorgt. Die Ehrenamtli-

chen treffen sich auch weiterhin in regelmäßigen Abständen, um gemeinschaftlich die Umwelt zu schützen.

Was hat das DRK mit dem Naturschutz zu tun?

Der Umwelt- und Naturschutz ist eine der Kernaufgaben der Wasserwacht. Außerdem hoffen wir, dass wir mit unserem kleinen Beitrag als Katastrophenschutzler:innen, vielleicht die Katastrophen von morgen verhindern können!

Dieses Ehrenamt ist auch für Sie interessant? Dann melden Sie sich unter mitmachen@drk-hamburg-nordost.de oder 040 470656.

Die Temperaturen steigen: für Obdachlose beginnt eine Durststrecke

In Zeiten des Klimawandels wird die Betonwüste der Innenstadt im Sommer für wohnungslose Menschen zur Tortur.

Schattige und sichere Plätze sowie die ausreichende Versorgung mit Trinkwasser sind alles andere als selbstverständlich. Nur wenige öffentliche Brunnen in Hamburg setzen die Bedürftigen besonders bei Hitzeperioden unter Stress. Aus diesem Grund hat unsere Obdachlosenhilfe ihren Einsatz im Sommer um zusätzliche Touren im Stadtgebiet erweitert. Neben den regelmäßigen Getränke- und Essensausgaben montags und donnerstags am Gerhart-Hauptmann-Platz sind unsere ehrenamtlichen Helfenden in den Sommermonaten wöchentlich an zwei weiteren Tagen mit dem Obdachlosenhilfebuss unterwegs, um Getränke, Nahrungsmittel und Nützliches für das Leben auf der Straße zu verteilen. Auch in der kalten Jahreszeit fährt unsere Obdachlosenhilfe diese Extratouren. Dann, um vor allem heiße Getränke zu verteilen. Zu-

sätzlich werden den Bedürftigen mehrmals im Jahr besondere Angebote in ihrem tristen Alltag gemacht: etwa mit einer Osterüberraschung, einem Kuchenbuffet, einer Eisverkostung oder mit der Ausgabe von Weihnachtspäckchen, bestückt und liebevoll verpackt von Mitarbeitenden des Ehrenamts und ihren Freunden. Doch so wichtig solche besonderen Momente und die regelmäßigen Versorgungsfahrten auch sind – sie

können die Zuwendung auf Augenhöhe nicht ersetzen. Deshalb ist es unseren Helfer:innen sehr wichtig, mit den Gästen von der Straße ins Gespräch zu kommen. Mal geht es um einen konkreten Rat, mal um einen Dialog zu Alltagsthemen. In vielen Fällen kann unser Team helfen. Und die Obdachlosen wissen dies zu schätzen, denn schlimmer als Hitze oder Kälte sind für sie die Ausgrenzung und das tägliche Gefühl, von der Öffentlichkeit nicht mehr wahrgenommen zu werden.

Übrigens: Wussten Sie, dass unsere Obdachlosenhilfe rein aus Spenden finanziert und die Arbeit ausschließlich von vielen motivierten Ehrenamtlichen geleistet wird? Wie in unzähligen anderen gesellschaftlichen Bereichen ist auch hier das freiwillige Engagement unersetzlich. Sie möchten unsere Obdachlosenhilfe finanziell unterstützen?

Dann informieren Sie sich gerne unter www.drk-obdachlosenhilfe.de über die verschiedenen Spendenmöglichkeiten.



© Wolfhard Müller, DRK KV Hamburg-Nordost e. V.

Wasserverteilung unserer Obdachlosenhilfe im Hamburger Stadtgebiet

Sommer, Strand – Sonnenstich?

Anhaltende Hitzewellen und kein kühlender Niederschlag in Sicht – sehr heiße Sommer werden aufgrund der Klimakrise in Deutschland zum Normalfall. Während der Hitzewellen kommt es gehäuft zu hitzebedingten Notfällen.

„Die meisten von uns kennen wahrscheinlich das Gefühl, wenn die Hitze den Kreislauf belastet“, sagt Professor Bernd Böttiger, DRK-Bundesarzt und Direktor der Klinik für Anästhesiologie und Operative Intensivmedizin an der Uniklinik Köln. „Wir fühlen uns schlapp, sind blass, die Körpertemperatur steigt, der Puls wird schneller und der Blutdruck sinkt.“ Ursache für die sogenannte Hitzeerschöpfung ist der fehlende Ausgleich von Wasser- und Salzverlust im Körper. Ist das Ungleichgewicht besonders ausgeprägt, drohen noch schwerwiegendere Symptome. „Kommen Übelkeit und Erbrechen, hohes Fieber, Muskelkrämpfe, Verwirrtheit oder Bewusstseinsstörungen hinzu, handelt es sich um einen Hitzschlag und somit um einen medizinischen Notfall“, erklärt Professor Böttiger.

Zu den hitzebedingten Notfällen zählt außerdem der Sonnenstich. Strahlt die Sonne anhaltend auf einen wenig behaarten Kopf, kann es zu einer Reizung von Gehirn und Hirnhaut kommen. Wer sich ohne Kopfbedeckung länger der Sonne ausgesetzt hat, erkennt den Sonnenstich an Kopf- und Nackenschmerzen, Schwindel, Lichtempfindlichkeit, einem roten, heißen Kopf, Übelkeit und Erbrechen bis hin zu Bewusstseinsstörungen. „Die Symptome können zeitverzögert auftreten, bei Kleinkindern häufig erst nach vier bis sechs Stunden“, betont Professor Böttiger. Was ist zu tun, wenn es einer Per-



© DRK e.V./J. F. Müller

son hitzebedingt nicht gut geht? „Wir bringen die Person zunächst in den Schatten und lagern sie mit erhöhtem Oberkörper. Ist die Person bei Bewusstsein, können wir ihr ein leicht gekühltes Getränk reichen und feuchte Tücher auf Kopf und Nacken legen. Überflüssige oder beengende Kleidung sollte entfernt oder geöffnet werden“, erläutert Professor Böttiger.

Tritt keine schnelle Besserung ein oder kommt es zu Bewusstseinsstörungen, sollte der Notruf 112 gewählt werden. Bei Bewusstlosigkeit muss die betroffene Person in die stabile Seitenlage gebracht und die normale Atmung muss bis zum Eintreffen der Rettungskräfte kontinuierlich kontrolliert werden.

„Besonders gefährdet sind Säuglinge und Kleinkinder, ältere Menschen und Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“

Auf sie sollten wir an heißen Tagen besonders Acht geben“, mahnt Professor Böttiger. Damit es erst gar nicht zu schwerwiegenden körperlichen Problemen kommt, gilt es vorzuzugreifen: Früh morgens und spät abends gut lüften, tagsüber die Wohnung verdunkeln, körperliche Anstrengung meiden, vermehrt Pause machen und UV-Schutz nutzen. Auch die Ernährung spielt eine Rolle: Es ist ratsam leichte Kost zu essen, viel zu trinken und auf Alkohol zu verzichten. Wie wäre es mit einem selbstgemachten, kühlen Eistee als Erfrischung?

Weitere Infos zur Ersten Hilfe und unseren Kursen finden Sie unter:
www.drk-hamburg-nordost.de/start/angebote/erste-hilfe-kurse/erste-hilfe-kurse.html

Erfrischender Eistee



© congedesign/pixabay

Im Sommer ist es wichtig, viel zu trinken. Zwischendurch darf es auch mal ein Durstlöscher mit fruchtigem Geschmack sein. Der Minz-Limetten-Eistee ist optisch und geschmacklich ein Highlight und schnell zubereitet:

Vier Stiele Minze und 1 TL braunen Zucker mit 200 ml heißem Wasser aufgießen. Etwa sechs Minuten ziehen lassen. Stiele aus dem Glas nehmen. Eine Bio-Limette mit heißem Wasser abspülen und halbieren. Eine Scheibe abschneiden, Limettenhälften auspressen. Limettensaft und nach Wunsch 1 EL Limettensirup mit dem Minztee verrühren und abkühlen lassen.

Zwei frische Minzstiele mit Limettenscheibe und ein paar Eiswürfel ins Glas geben und mit dem Tee auffüllen.

Globaler Einsatz für Geflüchtete

Weltweit sind Millionen Menschen auf der Flucht. Das DRK engagiert sich in vielen Krisenregionen für sie.

In der Mitte des vergangenen Jahres zählte das Flüchtlingshilfswerk der Vereinten Nationen (UNHCR) rund 103 Millionen gewaltsam vertriebene Menschen. Dazu gehören neben Geflüchteten auch Asylsuchende, Binnenvertriebene und andere Schutzbedürftige. Unter anderem machte der Krieg in der Ukraine etwa 5,4 Millionen Ukrainerinnen und Ukrainer zu Geflüchteten und weitere 6,3 Millionen zu Binnenvertriebenen, die innerhalb des Landes eine neue Bleibe suchten. Sie zu unterstützen, ist nach wie vor ein Schwerpunkt der DRK-Flüchtlingshilfe. Parallel dazu ist das Rote Kreuz in zahlreichen Ländern für geflüchtete Menschen im Einsatz – beispielsweise aus Venezuela und Syrien, in Bangladesch, im Sudan, Jemen und in Uganda. „Weltweit sind mehr geflüchtete Menschen denn je auf humanitäre Hilfe angewiesen“, betont DRK-Generalsekretär Christian Reuter.

In Bangladesch etwa haben seit 2017 fast eine Million Menschen aus dem benachbarten Myanmar vor gewaltsamen



© Dieter Schütz/DRK

Das zehnjährige Waisenkind Noor Kayess das im Flüchtlingslager Kutupalong lebt

men Konflikten Zuflucht gesucht. Das DRK unterstützt den Bangladeschischen Roten Halbmond seit Beginn der Krise bei der Versorgung der Hilfsbedürftigen nahe der Küstenstadt Cox's Bazar. Das dortige Flüchtlingscamp „Kutupalong“ gilt als das größte der Welt. Den Menschen fehlt es nach wie vor an Medizin, Wasser, Nahrung und Materialien für den Bau von Unterkünften. Es geht unter anderem dar-

um, die Hygiene zu verbessern und Katastrophenvorsorge zu betreiben, denn die Region ist eine der ärmsten und katastrophenanfälligsten des Landes. Mit seiner Schwestergesellschaft in Bangladesch hat das DRK drei Projekte initiiert, die in den Camps und in den vor Ort bestehenden Gemeinden sowie an Schulen in dem Gebiet insgesamt mehr als 120.000 Menschen zugutekommen.

Lichtblicke entlang der Migrationsrouten



© Mexikanisches Rotes Kreuz/IFRRK

Helfer vom Mexikanischen Roten Kreuz im Bundesstaat Chiapas leistet einem Migranten Erste Hilfe

In Kolumbien leistet das DRK schon auf den Fluchtrouten und an den Grenzen wichtige humanitäre Hilfe.

Sie sind auf der Flucht aus dem politisch und wirtschaftlich instabilen Venezuela nach Kolumbien, Peru und Ecuador – Tausende Menschen, jeden Tag. Ihr Weg ist lang, beschwerlich und riskant, die psychosoziale Belastung ist extrem. Deshalb unterstützt das DRK die Flüchtenden in Lateinamerika bereits entlang ihrer Migrationsrouten. Zusammen mit dem Kolumbianischen, Peruanischen und Ecuadorianischen Roten Kreuz werden lebensnotwendige Hilfsgüter wie Nahrung, Wasser und Hygieneartikel ausgegeben und Gesundheitsdienstleistungen angeboten. In Kolumbien und an den Grenzen betreibt das Rote Kreuz beispielsweise Stationen für ambulante und stationäre Behandlungen. Verletzte und Erkrankte bekommen dort schnelle Hilfe und werden auch zum Thema Krankheitsvorsorge aufgeklärt. Zusätzlich sind speziell ausgerüstete medizinische Fachteams mobil unterwegs.

Darüber hinaus leisten Helfende des DRK psychosozialen Beistand, beraten die Flüchtenden über ihren Migrantenstatus und informieren über andere Rotkreuzdienste, wichtige Einrichtungen oder mögliche Ziele. Ein weiteres Angebot hilft den Flüchtenden, Kontakt zu ihren Angehörigen zu halten. Dafür stellt das Rote Kreuz Handy-Ladestationen und freien Zugang zum Internet bereit. Menschen ohne eigenes Telefon können kurzfristig bereitgestellte Geräte nutzen, um mit ihren Familien zu sprechen. Gleichzeitig hat das DRK in Kolumbien mit der Bayer AG ein Pilotprojekt zur Familienplanung in humanitären Krisen gestartet. In Extremsituationen wie einer Flucht steigt die Zahl ungewollter Schwangerschaften, unsicherer Abtreibungen und Geburtskomplikationen. Familienplanung kann deshalb lebensrettend sein. Das Projekt umfasst unter anderem Verhütungsmittel und Aufklärungsmaterial für Frauen und Männer und schult Helfende, wertneutrale Beratungen durchzuführen.

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

BIC

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen bei maschineller Beschriftung max. 36 Stellen)

DRK Kreisverband Hamburg-Nordost e.V.

IBAN

DE68200505501035218310

BIC des Kreditinstituts oder Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

HASPDEHHXXX

Deutsches
Rotes
Kreuz

Betrag: Euro, Cent

Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen)

ggf. Stichwort

NL 02 / 2023

PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

DE 06

Datum

Unterschrift(en)

SPENDE

IBAN des Auftraggebers

Empfänger:

DRK KV Hamburg-Nordost e.V.

Bankverbindung des Empfängers:

DE68200505501035218310

HASPDEHHXXX

EUR

SPENDE

Verwendungszweck (nur für Empfänger):

Auftraggeber/Einzahler:

(Quittung des Kreditinstituts)

Unser Hausnotruf – Hilfe auf Knopfdruck

Sie möchten sicher und selbstbestimmt in Ihrer vertrauten Umgebung wohnen? Auch bis ins hohe Alter oder bei besonderen Gesundheitsrisiken? Dann ist es für Sie sicher beruhigend, dass im Notfall schnell fachkundige Hilfe kommt. Wir bieten Ihnen mit unserem Hausnotruf Sicherheit und Geborgenheit in Ihren eige-

nen vier Wänden – rund um die Uhr. Unser Hausnotruf-Service passt sich selbstverständlich Ihren Bedürfnissen an.

Wir beraten Sie gerne unter: 040 6570042 oder per E-Mail: hausnotruf@drk-hamburg-nordost.de.

„Ein sicheres und selbstbestimmtes Leben steht jedem Menschen zu. Es ist ein Recht, dass sich niemand erst verdienen muss, auf das man aber jederzeit zählen können sollte. Wie auf den Hausnotruf.“

Bunter, sicherer, unbeschwerter.



 **Deutsches Rotes Kreuz**
DRK-Kreisverband
Hamburg-Nordost e.V.

© DRK e.V.

Unsere Geschäftsstelle & Service

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Hamburg-Nordost e.V.
Steilshooper Str. 2
22305 Hamburg

Tel.: 040 470656 Zentrale
Tel.: 040 6570041 Erste Hilfe
Tel.: 040 6570042 Hausnotruf

Fax: 040 473182
E-Mail: info@drk-hamburg-nordost.de
www.drk-hamburg-nordost.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Do. 08:00 - 16:30 Uhr und Fr. 08:00 - 14:00 Uhr

Impressum

DRK KV Hamburg-Nordost e.V.

Redaktion:
Celina Beckmann

V.i.S.d.P.:
Oliver Weber

Herausgeber:
DRK KV Hamburg-Nordost e.V.
Steilshooper Straße 2
22305 Hamburg

Auflage:
9.000