



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2021



UNSERE THEMEN

- 100.000 Impfdosen verabreicht
- Bewegungstour in Wanderup
- Interview mit Helfer im Hochwassergebiet
- Einsamkeitsbegleitung für Kinder
- Suchdienst im Kreisverband
- Punsch für die kalte Jahreszeit

Liebe Rotkreuz-Freunde,

was ist das nur für ein Jahr! Nach ihrem Dauereinsatz in der Corona-Pandemie, in der unsere DRK-Kräfte bundesweit in großem Umfang zum Beispiel in Notkrankenhäusern, Impfzentren, Teststationen oder der Nachbarschaftshilfe gefordert waren und noch immer sind, leisteten viele Ehrenamtliche auch in den Hochwassergebieten in Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz unermüdlich Hilfe. Wie die DRK-Kräfte mit der Belastung umgehen, haben wir einen Helfer aus Sachsen gefragt, der selbst im Ahrtal im Einsatz war. Außerdem lesen Sie in dieser Ausgabe, wie sich das DRK überall in Deutschland auf Katastrophensituationen vorbereitet und wie vielfältig seine Aufgaben dabei sein können. Dazu zählt auch der Suchdienst, den viele vor allem mit Kriegen und Vermissten in Verbindung bringen. Nach dem Hochwasser war das DRK in diesem Bereich ganz besonders aktiv. Mit Blick auf die bevorstehenden Weihnachtstage hoffe ich für uns alle auf eine ruhigere und weniger dramatische Zeit. Auch die

engagiertesten Helferinnen und Helfer müssen einmal durchatmen und neue Kraft tanken. Die Fähigkeit, auch auf sich selbst zu achten, ist enorm wichtig. Nehmen Sie sich Zeit für sich – das haben Sie verdient!

Für die nächsten Herausforderungen, die wir gemeinsam angehen, wünsche ich uns allen viel Kraft.

Herzliche Grüße Ihr

Harald Krabbenhöft
Vorsitzender des Vorstandes

„Es sah aus wie im Krieg“

Thorsten Rath und Jens-Rico Ceppok von den DRK-Bereitschaften aus Schleswig und Kappeln berichten von ihrem einwöchigen Hilfseinsatz im Flutgebiet in Rheinland-Pfalz.

Die Bilder von der Flutkatastrophe im Ahr-tal Mitte Juli gingen um die Welt. Auch anderthalb Monate später habe es in den betroffenen Gemeinden ausgesehen, „als sei das Wasser gerade erst wieder weg gewesen“, meint Jens-Rico Ceppok. „Etliche Autos lagen am Straßenrand und es sah aus wie im Krieg“, ergänzt Thorsten Rath. Ende August waren die beiden Männer gemeinsam ins Katastrophengebiet gefahren, um den betroffenen Menschen zu helfen. „Ich habe als Unimog-Fahrer die Bevölkerung entlang der Ahr an Sammelpunkten mit dem Nötigsten versorgt“, erzählt Jens-Rico Ceppok. Die Straßenverhältnisse seien relativ gut gewesen, meint er, abseits der festen Routen sei es allerdings gut gewesen, ein geländegängiges Allrad-Fahrzeug zu haben. Besonders gefragt bei den Menschen sei stilles Wasser gewesen, erzählt der 52-Jährige. Darüber hinaus hätte er auch Werkzeuge und andere Materialien transportiert. „Wir konnten auf ein Lager mit Spenden zurückgreifen, denn vor Ort gab es ja nichts mehr zu kaufen“, sagt er.

Der 52-Jährige erinnert sich an einzelne Begegnungen und erzählt von einem Mann, der ihnen erzählt habe, nichts zum Anziehen zu haben. Dieser Mangel habe ihn nach so langer Zeit doch überrascht, meint Ceppok und ergänzt: „Wir haben ihm am nächsten Tag ein Paket mit Kleidung vorbeigebracht.“ Es sei ihm unangenehm gewesen, dass sie in einer Kaserne in Koblenz top untergebracht gewesen seien, während die Betroffenen gar nichts mehr gehabt hätten. „Meine Vorstellung war, dass wir in Zelten übernachten würden“, ergänzt er. Thorsten Rath wiederum ist von Bad Neuenahr bis fast runter an den Nürburgring Gemeinden angefahren und hat Material wie Hämmer, Meißel oder Decken verteilt. Für den 55-Jährigen war es der bisher



Thorsten Rath (l.) und Jens-Rico Ceppok waren entlang der Ahr im Einsatz

größte Einsatz mit der DRK-Bereitschaft. Jens-Rico Ceppok berichtet dagegen von früheren Einsätzen bei der Oderflut 1997 sowie dem Elbehochwasser 2002 in Magdeburg. „Man kann die Situation nicht ändern, aber versuchen, zu helfen“, betont er. Das Engagement freiwilliger Helfer sei groß, erzählt er und nannte als Beispiel eine mobile Werkstatt in Heimersheim.

Die Atmosphäre vor Ort sei ganz gut gewesen, auch wenn die Anwohner teils sauer über die schleppend verlaufende Hilfe gewesen seien, so Thorsten Rath. Der 55-jährige Zusteller, der von der Deutschen Post für seinen Hilfseinsatz freigestellt wurde, hat persönliche Verbindungen in die Region, die er mit seinem Musikverein besucht hat.

„Wir waren in Bengen, einem Nachbarort von Bad Neuenahr“, erzählt er. Die Jugendherberge, in der sie damals übernachtet hätten, sei von den Fluten schwer getroffen worden.

Einige Gebäude seien inzwischen schon entkernt worden, erzählt er: „Die Menschen hoffen, dass sie im nächsten Jahr wieder Normalität haben werden.“ Sie hätten nur positive Erfahrungen gesammelt, betont Jens-Rico Ceppok. Die Menschen hätten sich über kleine Dinge wie einen heißen Kaffee gefreut und „uns wurde gesagt, dass wir herzlich willkommen seien, wenn wir mal wieder unten sein sollten“. Ihre Gesichter würde man nicht vergessen, sei ihnen mit auf den Heimweg gegeben worden.



Die Helfer der DRK-Bereitschaften Kappeln und Schleswig haben Eindrücke aus dem Katastrophengebiet festgehalten

Foto: privat

Foto: privat

Impfzentren haben 100.000 Dosen verabreicht



Foto: DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg e. V.

Das Team nimmt Abschied vom Impfzentrum Norderbrarup

Die Corona-Pandemie hat gezeigt, wie wichtig die Arbeit des Deutschen Roten Kreuzes nach wie vor ist. Neben der Unterstützung von hilfsbedürftigen Menschen in den Gemeinden auf dem Land – etwa durch einen ehrenamtlichen Einkaufsservice seitens der Ortsvereine – hat der DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg e.V. das medizinische Unterstützungspersonal der stationären Impfzentren in Norderbrarup und Kropp sowie des mobilen Impfteams gestellt. Von Anfang des Jahres bis zur Schließung der Impfzentren Ende September wurden gut 100.000 Impfungen gegen das Coronavirus vor Ort verabreicht – in Spitzenzeiten waren es jeweils bis zu 500 Dosen am Tag. Sowohl Einheimische als auch Auswärtige konnten das Angebot nutzen, das im Kreisgebiet sehr gut angenommen worden ist. So hat das Deutsche Rote Kreuz gemeinsam mit den betroffenen Gemeinden, dem Kreis Schleswig-Flensburg, der Bundeswehr und der Kassenärztlichen Vereinigung einen wichtigen Beitrag zur Bekämpfung der Corona-Pandemie geleistet.

Bewegungstour besucht DRK-Kitas in Wanderup

Sackhüpfen, auf Stelzen Slalom laufen, über Hürden springen oder an Ringen hängen: Die Bewegungstour der Sportjugend Schleswig-Holstein hat in Wanderup Halt gemacht. Zwei Stunden lang konnten knapp die 60 vier- bis sechsjährigen Mädchen und Jungen aus den beiden örtlichen DRK-Kindertagesstätten unter Anleitung von Sharon Köhler nach Herzenslust toben und turnen. „Es geht darum, den Kindern Sport schmackhaft zu machen“, erklärt sie.

Unter dem Motto „Fit und Fun von Anfang an“ ist die Tour im ganzen Land unterwegs, um gemeinsam mit interessierten Vereinen, Kindergärten sowie Grundschulen die Bewegungsfreude und Motivationskraft des Sports sichtbar zu machen und eine Grundlage für weitere Angebote zur Förderung der Bewegung von jungen Jahren an zu schaffen. Die Kitas sowie die Grundschule Wanderup hatten sich gemeinsam mit dem TSV Wanderup als Tourort beworben.

Unterstützt wird das Angebot von den Sparkassen in Schleswig-Holstein, die die eingesetzten Materialien gesponsert haben. Als Vertreter war Regionaldirektor Marten Carstensen vor Ort. Er betonte, dass nicht nur Olympia-Stützpunkte gefördert werden sollten, sondern insbesondere sportliche Aktivitäten der Jüngsten: „Hier ist das Geld bestens angelegt“, sagte er, nachdem er sich die einzelnen Aktivitäten angeschaut hatte. Während des Aufwärmens fragte er die Kinder: „Warum ist Sport so wichtig?“ Um stark und kräftig zu werden, lautete eine Antwort.

Die Folgen der Pandemie hätten in den vergangenen anderthalb Jahren Spuren bei den Kindern hinterlassen, erklärt Nadine Eberhardt von der DRK-Kitas Campus Wanderup. „Sie sind mehr Auto gefahren und weniger gelaufen, das macht sich schon bemerkbar“, erzählte sie. Daher habe sie sich vor zwei Monaten darum bemüht, dass die Bewegungstour nach Wanderup komme. Während diese nur einmal an jedem Ort Halt mache, wünsche man sich ein regelmäßigeres Sportangebot für die Mädchen und Jungen, betonte sie.

Die Tour war drei Stunden lang vor Ort, wobei für jede Gruppe ein Zeitraum von einer Stunde vorgesehen war. Neben den



Foto: DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg e. V.

Die Mädchen und Jungen der zwei DRK-Kindertagesstätten Süderweg und Campus haben jede Menge Spaß

beiden DRK-Kindertagesstätten beteiligte sich auch die Grundschule mit einer Kindergruppe an der Aktion. An jeder Station erhielten sie – falls notwendig – eine kurze Einweisung, was zu tun ist.

Besonders beliebt waren die Ringe, an denen sie hängen konnten, um mit ihren Füßen einen Plüschaffen von einem Kasten zu einem anderen zu befördern. Hoch her ging es beim Hockey – wo die Kinder auf Rollbretern liegend den Bällen nachjagten. Zu den weiteren Angeboten gehörten Pedalfahren oder Jonglieren. Nach einer Stunde versammelten sich die Kinder wieder im Kreis und sangen gemeinsam ein Abschiedslied.

Weitere Informationen zur Bewegungstour finden sich auf der Homepage der Sportjugend Schleswig-Holstein: www.sportjugend-sh.de/kinder-und-jugendsport/kinder-in-bewegung/fit-und-fun-von-anfang-an-tour/

Katastropheneinsatz in Rheinland-Pfalz

Das DRK in Schleswig-Holstein unterstützt bei Hochwasserlage

In der Nacht vom 14. auf den 15. Juli 2021 kam es in Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen zu einer Hochwasserlage, bei der relativ schnell Katastrophenalarm ausgelöst wurde. Unsere geschulten ehrenamtlichen Führungs- und Einsatzkräfte erkannten rasch die Dramatik der Lage im Hochwassergebiet und wussten, die betroffenen Menschen benötigen zügige und professionelle Hilfe. Daher wurden für das Krisengebiet vor allem auch Spezialkräfte der Wasserrettung, wie zum Beispiel die Hubschraubergestützte Wasserrettung (HgWR), alarmiert.

Nach der ersten Phase beschloss das Ministerium für Inneres, ländliche Räume, Integration und Gleichstellung, Voralarm auszulösen und Einsatzkräfte ins Katastrophengebiet zu entsenden. Hier ging es nicht nur um vereinzelte Einsatzkräfte oder Organisationen, sondern um ein kompaktes Hilfsangebot mit über 600 Einsatzkräften und über 200 Fahrzeugen aus allen Schleswig-Holsteinischen Hilfsorganisationen. Parallel dazu fragte der DRK-Bundesverband für das Einsatzgebiet Nordrhein-Westfalen Material wie Trinkwassertanks, Heizgeräte und Zelte an, welches zeitnah verladen, umgeladen und ins Hochwassergebiet transportiert wurde.

Das Einsatz- und Logistikzentrum (ELZ) lagert für das Ministerium für Inneres, ländliche Räume, Integration und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein (Referat Feuerwesen und Katastrophenschutz) Material ein. Dieses wurde im Rahmen der Hochwasserlage abgefordert und mit eigenem Material aufgestockt. So standen am Vormittag des 20. Juli 2021 insgesamt 650 Feldbetten, 650 Schlafsäcke, 20 SG30 Zelte, Beleuchtung und Kabelrollen zur Abholung bereit.

Das Material wurde in die zum Schleswig-Holstein-Kontingent gehörenden Lastkraftwagen des Technischen Hilfswerks



Foto: DRK-Generalsekretariat

Das DRK im Einsatz direkt vor Ort.

(THW) verladen. Um 17 Uhr des 20. Juli 2021 war es dann soweit: Die Einsatzkräfte fahren im Beisein des Ministerpräsidenten Daniel Günther, unserer Vorstandssprecherin Anette Langner sowie des Landesbereitschaftsleiters Sören Kühl in mehreren Konvois ins Einsatzgebiet am Nürburgring los. Auch danach gab es für das ELZ keine Verschnaufpause, denn weiteres Material und Fahrzeuge wurden vom DRK-Bundesverband angefordert. So wurden weitere geländegängige Fahrzeuge, Wasserbecken, Notstromaggregate und Kleinmaterial benötigt. Das eingesetzte Material wurde nach zwei Wochen Einsatzlage benutzt zurückgebracht.

Weiterführende Informationen zum Hochwassereinsatz und die Möglichkeit, zu spenden, finden Sie hier:
www.drk.de/hochwasser

Qualifikation für Migrant*innen in der Pflege – Erfolgreicher Abschluss des QMP-Kurses

Die DRK Akademie SH bietet am Standort Heide eine Einstiegsqualifizierung in der Pflege für Zugewanderte an: Am 1. Februar 2021 starteten 18 Frauen und Männer in unserem QMP-Kurs. Dieser Kurs war der erste nach einer längeren Pause, er wurde neu konzipiert und über die Zertpunkt GmbH zertifiziert. Eine Förderung z. B. über Bildungsgutschein ist deshalb möglich.

Ziel des halbjährigen Kurses ist es, eine erste Qualifikation in der Pflege sowie Kenntnisse der deutschen Sprache zu erwerben. Die Teilnehmer*innen kamen aus insgesamt acht verschiedenen nichteuropäischen Ländern wie dem Irak, Syrien und Eritrea. Der Kurs beinhaltet parallel zu dem Pflegeunterricht und dem Unterricht „Deutsch in der Pflege“ auch ein Praktikum in einer Pflegeeinrichtung. Die Teilnehmer*innen gehen montags, dienstags und freitags ins Praktikum und mittwochs und donnerstags in den Unterricht.

Auf Grund der Maßnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie war der Start sehr erschwert und die

Teilnehmer*innen mussten sich schnell in den digitalen Unterricht einarbeiten. Unterstützt wurden sie dadurch, dass sie sich Tablets in der Schule ausleihen konnten und in den ersten Wochen alle Kolleg*innen der Schule und der Verwaltung ihnen die Funktionen einer ZOOM-Konferenz vorgeführt und erklärt haben.

Die Teilnehmer*innen bewerten den digitalen Unterricht sehr positiv: Beim Sprachunterricht war es einfacher, die Lehrer zu verstehen und die richtige Aussprache auch anhand der Mundbewegungen zu erlernen, so ihr Fazit. Besonders hervorzuheben ist die Rückmeldung, dass sich durch den Kurs neue Freundschaften geknüpft haben. Abgeschlossen wurde der Kurs mit einer praktischen Prüfung und einem Sprachtest.

Weitere Kurse in Kiel und in Heide sind geplant. Für nähere Informationen steht die Schulleiterin der Pflegeschule Heide Frau Pohl-Neidhöfer gern zur Verfügung:
maria.pohl-neidhoefer@drk-sh.de

TeilSein – Einsamkeitsbegleitung für Kinder in DRK-Einrichtungen

Einsamkeit ist bei Kindern und Jugendlichen ein wachsendes Problem, das besonders durch die Corona-Pandemie verstärkt wurde und negative gesundheitliche und psychologische Folgen hat.

Diese Folgen werden oft erst im Erwachsenenalter offensichtlich und führen zu einer Reihe psychischer und physischer Beeinträchtigungen. Zugleich gibt es bisher wenig Projekte, die sich gezielt dieser Herausforderung – insbesondere präventiv – annehmen.

Wir haben die Herausforderung angenommen – TeilSein hat sich auf den Weg gemacht, um Kinder mit unserer Unterstützung stark gegen Einsamkeit zu machen!

Am 11.08.2021 fand eine hybride Kick-Off-Veranstaltung in der Landesgeschäftsstelle mit großem Erfolg statt. In den drei Stunden der Veranstaltung wurde das Projekt präsentiert, die Beteiligten konnten einen Blick auf das Feld „Einsamkeit und Resilienz“ werfen und die Referentinnen und Coaches mit ihren Themen kennen lernen. Im anschließenden Workshop wurde angeregt diskutiert. Ein besonderes Highlight war der Poetry-Slam von Björn Högsdal:

... Einsamkeit wird dann zur Krankheit wenn Wärme und die Nähe fehlt.

Alleine sein hat gar nichts Schönes, ist das nicht selbst gewählt...

(Auszug aus dem Poetry-Slam)



Foto: DRK Landesverband Schleswig-Holstein e. V.

Projektreferentin Anke Thomsen startet mit den TeilSein-Begleiter*innen in den Workshop.

Unsere Idee: Wir möchten Kindern frühzeitig Lösungsstrategien im Umgang mit Einsamkeit an die Hand geben und sie für besondere Lebenslagen mit erhöhtem Einsamkeitsrisiko wappnen. Es geht um Themen wie z. B: Sterbe- oder Scheidungsfälle, soziale Distanz, Umzug in eine andere Stadt oder der Übergang in die Schule. Hierfür haben wir ein pädagogisches Konzept entwickelt zur Schulung von pädagogischen Fachkräften und Akteuren des JRK sowie Mitarbeitende im Familienzentren als Einsam-

keitsbegleitung im Kindesalter. Die geschulten Einsamkeitsbegleiter*innen werden ein Jahr lang mit begleitendem Coaching Kindern mit besonderen Bedürfnissen unterstützen und dem individuellen Betreuungsbedarf besser gerecht werden.

Für weiterführende Informationen zum Projekt TeilSein steht die Referentin für Soziale Arbeit Anke Thomsen gern zur Verfügung: Anke.Thomsen@drk-sh.de

Internationaler Tag der Vermissten 2021: DRK-Suchdienst führt Familie zusammen

Familien gehören zusammen! Auf diesem humanitären Grundsatz basiert, eine Hauptaufgabe des DRK-Suchdienstes, die Familienzusammenführung.

Beraten werden Angehörige, die durch bewaffnete Konflikte, Flucht, Vertreibung oder Migration getrennt wurden. In jedem Jahr hilft das internationale Suchdienst-Netzwerk vielen tausend Menschen bei der Familienzusammenführung. Im Jahr 2020 waren es weltweit 4.580 Familien. Statistische Erhebungen des Zentralen Suchdienstes beim Internationalen Komitee vom Roten Kreuz (IKRK) zeigen, dass im Jahr 2020 weltweit täglich 12 Menschen wieder mit ihren Familien vereint werden

konnten. Anlässlich des „Internationalen Tag der Vermissten“ am 30. August 2021 in Berlin konnte Familie M. aus Schleswig-Holstein bei der DRK-Suchdienst Pressekonferenz am 27.08.2021 berichten, wie sie nach langer Trennung wieder vereint wurde: Elham M. ist 21 Jahre alt und war sechs Jahre und drei Monate von ihrem Vater getrennt. Von 2014 bis 2020, zwischen ihrem 15. und 21. Lebensjahr. Die ganze Familie verlässt 2011 das Krisengebiet Syrien und wird auf der Flucht voneinander getrennt. Dank der unermüdlichen Arbeit der Kolleginnen und Kollegen der Suchdienst-Leitstelle in Berlin, im DRK-Landesverband Schleswig-Holstein und insbesondere der Mitarbeiterin in der Beratungsstelle des DRK-KV Schles-

wig-Flensburg wurde Familie M. wiedervereint. „Ich habe es nicht geglaubt“, sagt Elham M. „Ich habe es mir nicht erlaubt zu glauben. Wir wurden so oft enttäuscht.“ Auch die DRK-Suchdienst-Beraterin, die den Fall über all die Jahre begleitet hat, kann es erst glauben, als sie den Vater nach seiner Ankunft am Flughafen wirklich sieht. Heute lebt die Familie in Norddeutschland, die beiden jüngeren Söhne gehen noch zur Schule; Elham M. und ihr zwei Jahre älterer Bruder machen eine Berufsausbildung im medizinischen Bereich.

Mehr über die Arbeit des Suchdienstes können Sie auf dessen Website erfahren: www.drk-suchdienst.de.



Heidi Henningsen hilft Menschen bei der Suche nach Familienangehörigen

„Anfragen zu Afghanistan sind seit August stark angestiegen“

„Als ich in den Nachrichten gesehen habe, dass die Taliban die Macht in Afghanistan übernommen haben, wusste ich, dass viel Arbeit auf mich zukommt“, sagt Heidi Henningsen, die für den Suchdienst im DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg e.V. verantwortlich ist. Sie berät Menschen bei der Suche nach Angehörigen und hilft Familien dabei, wieder zueinander zu finden. Allein in diesem Jahr habe es 19 Anfragen gegeben, erzählt sie - gut zwei Drittel davon im Zusammenhang mit Afghanistan. In den Vorjahren habe der Länderschwerpunkt auf Syrien gelegen.

Es könne Jahre dauern, bis eine Familie zusammengeführt werde, so die Beraterin. Die ältesten Fälle reichten bis 2017 zurück. Bei ihrer Arbeit helfe ihr eine positive Grundeinstellung: „Ich bin froh, wenn die Familien zusammen sind. Wir sind alle Menschen und leben auf einem Planeten“, betont sie und ergänzt: „Wenn man es gut hat, so wie wir in Deutschland, kann man das Gute gerne teilen.“ Zudem sei es wichtig, zu beraten und nicht zu beurteilen, sagt sie.

Mitte August 2018 begann Heidi Henningsen mit ihrer Arbeit im Kreisverband. Damals hatte sie noch keine Erfahrung auf dem Gebiet. „Ich habe mir die offenen Akten vorgenommen und versucht, nachzuvollziehen, was bisher passiert ist und wo die Probleme liegen“, erzählt sie. Geholfen habe ihr eine Fortbildung wenig später, bei der sie Kontakte zu anderen Such-

diensten knüpfen konnte. Sie hospitierte bei Kollegen in Hamburg und nahm gleich die Akte eines besonders kniffligen Falls einer syrischen Familie zur Besprechung mit. Während Mutter und vier Kinder Flüchtlingsstatus in Deutschland erhalten hatten, saß der Vater in Libyen fest.

Es sei eine Herausforderung gewesen, wichtige Dokumente für den Visumsantrag auf Familienzusammenführung zu dem Mann zu schicken, erzählt sie - darunter Originale von Heirats- und Geburtsurkunde. „Die durften nicht verloren gehen“, betont Henningsen. Im Anschluss war ein abgelaufener Pass ein weiteres Problem, das der Mann mithilfe seiner Schwester in Syrien klären können. „Es lagen teils Wochen oder Monate zwischen den einzelnen Schritten“, erzählt die Beraterin, die mit der Familie in Deutschland in Kontakt war und vieles nur vom Hörensagen weiß. Ende 2020 konnte der Mann nach sechs Jahren Trennung mit der Familie wiedervereint werden. „Erfolgreiche Fälle geben mir Kraft und Mut“, meint sie.

Empathie sei ein wichtiger Faktor, um Vertrauen zu Betroffenen aufzubauen und zu behalten, „denn nur so kann die Kommunikation gut laufen“. Wenn es Rückschläge gebe, lasse sie diese einen Tag lang sacken, um dann erneut eine Lösung zu suchen. „Man kann es emotional nicht ganz ablegen, muss aber einen klaren Blick für das Wesentliche behalten“, betont sie - nur so könne sie helfen.

Warmer Punsch für die kalte Jahreszeit

In der dunklen und kalten Jahreszeit ist es besonders wichtig, dass der Körper mit Vitaminen versorgt wird. Dieser Holunder-Punsch ist eine echte Vitamin-C-Bombe und schmeckt auch Kindern.

Zutaten: 200 ml Holunderbeer-Saft, 600 ml Apfelsaft, 200 ml schwarzer Tee, Gewürznelken, Zimtstange, Zitronenabrieb, Honig

Zubereitung: Kochen Sie den Holunderbeer-Saft zusammen mit dem Apfelsaft und etwa vier Gewürznelken, einer Zimtstange und etwas Zitronenabrieb auf. Lassen Sie die Mischung anschließend bei schwacher Hitze etwa zehn Minuten ziehen. In der Zwischenzeit bereiten Sie 200 ml schwarzen Tee zu. Nun gießen Sie den Tee in die Saftmischung und sieben den Punsch durch. Zum Schluss können Sie alles nach Geschmack mit Honig süßen.



Impressum

**DRK-Kreisverband
Schleswig-Flensburg e.V.**

Redaktion:
Maike Krabbenhöft

Vi.S.d.P.:
Vorsitzender Harald Krabbenhöft
Stellvertretende Kreisgeschäftsführerin
Jutta Carstens

Herausgeber:
DRK-Kreisverband
Schleswig-Flensburg e.V.
Lise-Meitner-Straße 9
24837 Schleswig
04621 819-0
www.drk-sl-fl.de
info@drk-sl-fl.de

Auflage:
online