Deutsches Rotes Kreuz
DRK-Kreisverband
Schleswig-Flensburg e.V.
www.drk-sl-fl.de

rotkreuz Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2022

UNSERE THEMEN

- Glückliche Gewinnerinnen
- Neue Auszubildende im DRK-Rettungsdienst
- Bürgerwindpark Großenwiehe spendet Krippenbus
- Brandschutzerziehung
- Gedenkfeier in Düppel
- DRK auf der Gamevention und dem R.SH-Kindertag

Ambulanter Pflegedienst: DRK-Sozialstation Mittelangeln eröffnet

Angesichts des demografischen Wandels und der gestiegenen Lebenserwartung steigt die Nachfrage nach Pflege im Alter stetig an. Um pflegebedürftigen Menschen in Mittelangeln ein Leben in vertrauter Umgebung zu ermöglichen, hat der DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg e.V. einen ambulanten Pflegedienst eröffnet. Die Leitung der neuen DRK-Sozialstation Mittelangeln mit Sitz in der Mühlenstraße 2b in Satrup übernimmt Anette Einfeldt.

Ein Team erfahrener Fachkräfte bietet pflegerische Dienstleistungen wie Dusch- und Ankleidehilfe sowie Behandlungspflege mit Medikamentengabe, Blutzuckermessung, Injektionen oder dem Anlegen von Verbänden an. Neben hauswirtschaftlichen Leistungen, darunter Einkaufen, Kochen sowie Abwaschen, wird es Beratungsgespräche nach SGB XI und eine Alltagsbetreuung mit Spaziergängen, Gesprächen oder der Begleitung von Arztbesuchen geben. Zum erweiterten Angebot zählen darüber hinaus die sogenannte Krankenhausvermeidungspflege sowie Beratungsgespräche für Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5, die Pflegegeld beziehen und ohne Hilfe eines Pflegedienstes betreut werden. Das Gespräch findet im häuslichen Umfeld statt und soll sowohl die Pflegenden unterstützen als auch die Qualität der Pflege sicherstellen.

„Wir stimmen das Angebot ganz individuell auf die Wünsche und Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden ab“, sagt Anette Einfeldt. Die examinierte Pflegefachkraft sucht noch Kolleginnen sowie Kollegen zur Verstärkung ihres Teams: „Ich freue mich über jeden Interessenten, der Kontakt aufnehmen möchte“, sagt sie.

Die DRK-Sozialstation Mittelangeln ist unter Telefon 04633/9684780 sowie per E-Mail an sozialstation-mittelangeln@drk-sl-fl.de zu erreichen.

© DRK-Service GmbH/Andre Zelck, Briefmarke: AdobeStock/by-studio busse yankushev

Glückliche Gewinnerinnen

Der DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg e.V. hat in einem hausinternen Gewinnspiel Karten für Konzerte von Ed Sheeran, Herbert Grönemeyer und Robin Schulz sowie für die Blue Man Group in Berlin vergeben. Es ist ein „Dankeschön“ an alle Kolleginnen und Kollegen, die sich Tag für Tag im Namen des Deutschen Roten Kreuzes engagieren. Sie mussten dafür lediglich in einem Video darlegen, warum sie gern beim DRK-Kreisverband arbeiten.

Zu den glücklichen Gewinnerinnen gehören Laura Simonsen und Lina Lemke: Die Notfallsanitäterinnen vom DRK-Rettungsdienst fuhren zum Konzert des englischen Singer-Songwriter Ed Sheeran im Münchner Olympiastadion. Dank zwei Übernachtungen reichte die Zeit noch für ein wenig Sightseeing. Anreise, Hotel und Konzert seien super unkompliziert und gut organisiert gewesen, meint Laura Simonsen und betont: „Wir haben uns unheimlich darüber gefreut, dass wir dieses Gewinnspiel gewonnen haben.“

Sie seien relativ zeitig im Stadion angekommen und hätten fast direkt vor der Bühne gestanden. „Wir hätten niemals damit gerechnet, so weit vorne zu stehen“, sagt sie. Das Konzert sei über zwei Stunden gegangen „und die Stimmung war mega“, fährt sie fort. Besonders beeindruckt zeigt sie sich von der gegenseitigen Rücksichtnahme der Besucher: „Es gab kein Gedränge – ich war noch nie auf einem Konzert, wo die Leute so umgänglich und gelassen waren, wenn ein Weltstar auf die Bühne kommt.“ Die Musik von Ed Sheeran sei bekannt und gerade die neueren Songs möge sie gern. Dabei sei es etwas völlig anderes, ob man die Musik live höre oder auf Spotify, ergänzt sie. Zwischendurch hätte der Musiker auch mal etwas erzählt und sogar Deutsch gesprochen.

© Simonsen/Lemke

Laura Simonsen und Lina Lemke besuchen das Konzert von Ed Sheeran in München

Laura und Lina haben sich während ihrer dreijährigen Ausbildung zur Notfallsanitäterin beim DRK-Rettungsdienst Schleswig-Flensburg kennengelernt, die sie im Sommer erfolgreich abgeschlossen haben. Während dieser Zeit sind sie Freundinnen geworden. „Wir haben uns gegenseitig unsere Fahrernummern tätowiert“, erzählt Laura Simonsen. Inzwischen arbeiten sie gemeinsam in der DRK-Rettungswache Schleswig.

Diese war auch einer der Drehorte ihres Videos, mit dem sie die Karten gewonnen haben. „Wir haben in der Wache und im Rettungswagen gedreht und zusätzlich ältere Aufnahmen zusammengeschnitten, um uns für drei tolle Jahre zu bedanken“, erzählt die Notfallsanitäterin. Dass sie gewonnen haben, hätte sie überrascht – zumal ihr Chef, DRK-Rettungsdienstleiter Lars Christophersen, sie ordentlich in die Irre geführt habe: „Er meinte, dass er uns leider mitteilen müsse, dass jemand anderes gewonnen habe und fragte uns dann, ob wir Lina und Laura kennen würden“, erinnert sie sich. „Das Gewinnspiel war eine coole Aktion, die es vorher so noch nie gegeben hat“, zieht sie ein positives Fazit.

An dieser Stelle ein herzlicher Dank an alle Kolleginnen und Kollegen, die sich mit kreativen Ideen eingebracht haben!

Acht neue Auszubildende im DRK-Rettungsdienst

Derzeit entsteht auf dem Gelände des DRK-Kreisverbands Schleswig-Flensburg in der Lise-Meitner-Straße neue Schulungs- und Übungsräume. Ab 2023 sollen dort in Kooperation mit der DRK Akademie Schleswig-Holstein und der DRK-Rettungsdienstschule Schleswig-Holstein Fachkräfte für die Pflege und den Rettungsdienst ausgebildet werden. Im benachbarten Verwaltungsgebäude werden bereits seit zwei Jahren Notfallsanitäter unterrichtet.

Zum diesjährigen Ausbildungsstart am 1. Oktober begrüßte Lars Christophersen, Bereichsleiter des DRK-Rettungsdienstes Schleswig-Flensburg, acht junge Frauen und Männer. „Sie werden in den nächsten drei Jahren eine anspruchsvolle Ausbildung durchlaufen und danach hochqualifizierte Notfallsanitäter sein“, sagt er. Im Unterricht sowie bei der Arbeit auf der Rettungswache und im Krankenhaus lernen sie die richtige die Versorgung und den Transport von Notfallpatienten.

Die Auszubildenden haben ein langwieriges Auswahlverfahren durchlaufen. Voraussetzung für die Ausbildung zum Notfallsanitäter und zur Notfallsanitäterin sind ein mittlerer Schulabschluss oder ein erster allgemeiner Schulabschluss mit abgeschlossener mindestens zweijähriger Berufsausbildung, die gesundheitliche

© DRK-KV SL-FL e.V.

DRK-Rettungsdienstleiter Lars Christophersen (rechts) mit den neuen Auszubildenden

Eignung, eine Fahrerlaubnis (mindestens BF 17) und ein Führungszeugnis ohne Eintragungen. Zudem sollten die Interessenten teamfähig und selbständig sein, verantwortungsbewusst, stressresistent sowie körperlich wie psychisch belastbar, da sie in kritischen Situationen schnell Entscheidungen treffen müssen.

Bürgerwindpark Großenwiehe spendet Krippenbus

Dank einer Spende des Bürgerwindparks Großenwiehe in Höhe von 2000 Euro konnte die DRK-Kindertagesstätte Dörpshus einen neuen „Krippenbus“ anschaffen, in dem sechs Kinder unter drei Jahren Platz finden. „Seit zehn Jahren spenden wir einmal jährlich an eine Einrichtung in der Gemeinde“, erklärte die Geschäftsführerin Daniela Hansen. Und so stieß das Kita-Team bei den Kommanditisten auf offene Ohren, als es auf Initiative von Sandra Mebis um Spenden warb – denn kleine Füße wollen groß raus.

„Bisher konnten die Krippenkinder nicht teilhaben, wenn die großen Kinder Ausflüge gemacht haben“, erzählte Sandra Mebis den Grund für den Kauf des Krippenbusses. Nun könnten sie gemeinsam die schönen Spielplätze in Großenwiehe kennenlernen, die Natur erleben, Menschen begegnen sowie am Straßenverkehr teilnehmen, fuhr sie fort: „Die Kinder erweitern dadurch ihren Horizont.“ Derzeit besuchen 56 Mädchen und Jungen die DRK-Kita Dörpshus, 20 davon sind unter drei Jahren alt. „Um mit einer größeren Gruppe unterwegs sein zu können, möchten wir gern noch einen zweiten Krippenbus mit vier Sitzplätzen anschaffen“, ergänzte Kita-Leitung Marion Trunsch.

© DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg e.V.

Daniela Hansen (von links), Marion Trunsch, Katharina Kossorowski und Sandra Mebis mit dem voll besetzten neuen Krippenbus

Brandschutz-Erziehung in der DRK-Kita Bennebek

Nach einer coronabedingten Pause konnte endlich wieder die Brandschutzerziehung in der DRK-Kiindertagesstätte Alt Bennebek stattfinden. Der Wehrführer der Freiwilligen Feuerwehr Alt Bennebek Thies Hinrichsen, Oberfeuerwehrmann Heiko Dorawa und der Brandschutzbeauftragte Jan Radke nahmen sich einen Vormittag Zeit, um die Kinder und Erzieherinnen zu besuchen.

Anhand der ersten Brandschutzfibel erläuterte Jan Radke zunächst, welches Feuer nützlich und welches schädlich ist. Außerdem lernten die Kinder das Verbrennungsdreieck „Luft – brennbares Material – Zündtemperatur“ durch Anschauungsmaterial kennen. Danach folgte das Thema „Löschvorgang“ mit drei Inhalten: 1. Löschen durch Abkühlen, 2. Löschen durch Entzug des brennbaren Materials und 3. Löschen durch Ersticken. „Mit dem Projekt Brandschutz haben wir uns im Vorfeld intensiv beschäftigt. Es ist wichtig, schon im Elementarbereich die Kinder für dieses Thema zu sensibilisieren“ erklärt Erzieherin Ramona Willers. „In regelmäßigen Abständen werden Notfallübungen durchgeführt. Unter anderem wissen die Kinder genau, an welchem Sammelplatz sich alle kleinen und großen Leute beim Erklingen der Notfallglocke treffen.“

Thies Hinrichsen demonstrierte die Funktion des Atemschutzgeräts. Er zeigte Flasche, Schläuche, Maske und Helm, die er dann mit Hilfe seines Kameraden anzog und aktivierte. Sehr aufmerksam und interessiert lauschten die Kinder den Geräuschen und in der anschließenden Frühstückspause gab es viel Gesprächsstoff. Für die Feuerwehrmänner hatten die Mädchen und Jungen eine Überraschung vorbereitet: Sie überreichten einen verzierten „Feuerwehrauto-Kuchen“, den sie am Vortag gebacken hatten.

Nach der Stärkung folgte das „Draußen-Programm“: Vor der Kita parkte das Löschfahrzeug. Die Kinder erkundeten die Geräte und deren Funktion. Geduldig und freundlich gaben die Feuerwehrkameraden Auskunft und nahmen die Fragen der „Lütten Bennebeker“ sehr ernst.

Zum Schluss durften die Mädchen und Jungen in das Löschfahrzeug einsteigen und an einer Rundtour durch das Dorf teilnehmen. Als Anerkennung für die Teilnahme überreichte Jan Radke jedem Kind eine kleine Urkunde, die stolz nach Hause getragen wurde. Die Kameraden freuten sich über das Interesse der potenziellen kleinen Feuerwehr-Frauen und -Männer von morgen.

DRK-Kitas in Wanderup feiern Kinderfest

Am Weltkindertag feierten die DRK-Kindertagesstätten in Wanderup auf dem Campus ein großes Fest. Von Anfang an standen die Kinder im Mittelpunkt und durften sich alle Aktivitäten selbst aussuchen. Für die Umsetzung waren dann die Erzieherinnen und Erzieher sowie Eltern zuständig.

Gleich drei Hüpfburgen sorgten dafür, dass sich sowohl die älteren Kinder als auch die Kleinen aus der Krippe austoben konnten. Zudem konnten sie mit Kettcars und Dreirädern auf einem Parcours rund um den Spielplatz sausen. Daneben gab es eine Schatzsuche im Sandkasten, Glücksraddrehen, Musik- und Bastelecken sowie eine Feuerlöschstation. Ein weiteres Highlight fand sich in der Turnhalle: Dank der Kooperation mit dem TSV Wanderup konnte unter Anleitung einer Trainerin nach Lust und Laune balanciert und geturnt werden. Besonders beliebt bei den Mädchen war das Schminken, durch das sie sich in Tiger, Füchse oder Schmetterlinge verwandeln konnten. Während einer Pause sorgte das Kuchenbüfett für eine Stärkung für die ganze Familie. Besonderer Dank geht an die Spender, die das Kinderfest ermöglicht haben: mbw, TSV Wanderup, nah & frisch, VR-Bank, Team Baucenter sowie die Elternschaft.

© DRK-KV SL-FL e.V.

Die Kinder lieben den Fahrparcours

© DRK-LV SH

Zur Feier am Gedenkstein versammelten sich in diesem Jahr Anette Langner, Vorstand des DRK-Landesverbandes Schleswig-Holstein (von links), Schleswig-Holsteins DRK-Präsident Georg Gorrissen, Anne Lerche Nordlund, Vizepräsidentin des Dänischen Roten Kreuzes, Leif Kühl, stellvertretender Landesleiter des Jugendrotkreuzes in Schleswig-Holstein, sowie Dr. Volkmar Schön, Vizepräsident des DRK-Bundesverbandes.

Gedenkfeier in Düppel sendet klaren Aufruf für Frieden und Freundschaft

DRK-Präsident Georg Gorrissen hat vor dem Hintergrund des Ukraine-Krieges das 33. Treffen von deutschen und dänischen Rotkreuzlern am Gedenkstein an den Düppeler Schanzen für einen klaren Appell zum humanitären Völkerrecht genutzt. „In Zeiten, in denen Regeln der Genfer Konvention ganz offensichtlich gebrochen werden, ist es umso mehr unsere Pflicht, deren Einhaltung einzufordern“, sagte Gorrissen am 22. August bei der traditionellen Kranzniederlegung vor zahlreichen Gästen.

Aufgabe des DRK sei es, über die Bedeutung der Genfer Abkommen aufzuklären und politisch wie gesellschaftlich alles dafür zu tun, dass auch in Konfliktfällen Menschlichkeit geübt werde, so der Präsident des DRK-Landesverbands Schleswig-Holstein, der in diesem Jahr zur Veranstaltung geladen hatte. Anne Lerche Nordlund, Vizepräsidentin des Dänischen Roten Kreuzes, ging in ihrem Grußwort ebenfalls auf die wichtige und unerlässliche Arbeit des DRK in der Ukraine ein.

Starke Freundschaft zwischen Dänischem und Deutschem Roten Kreuz

Am 22. August 1864 unterzeichneten zwölf europäische Staaten die erste sogenannte Genfer Konvention. Auch das Königreich Dänemark und Preußen zählten dazu. In dem Internationalen Abkommen wurde geregelt, dass Verwundete ungeachtet ihrer Nationalität versorgt werden, Sanitätspersonal Neutralität genießt, das rote Kreuz auf weißem Grund als Schutzzeichen zu achten ist und damit selbst im Krieg Grundregeln der Menschlichkeit gelten. Gorrissen erinnerte an die beiden Rotkreuz-Pioniere Dr. Louis Appia aus der Schweiz und Charles van de Velde aus den Niederlanden, für die der Gedenkstein als gemeinsames Projekt des Deutschen und des Dänischen Roten Kreuzes 1989 aufgestellt wurde. Sie sollten sich im Deutsch-Dänischen Krieg 1864 direkt vor Ort ein Bild von der Versorgung der Verletzten und einen Eindruck vom Umgang mit den Gefangenen machen. Der Stein verkörpere die starke Freundschaft des Dänischen und des Deutschen Roten Kreuzes und beweise, „dass es über den Krieg hinaus immer eine Chance gibt auf ein friedliches Nebeneinander, ja vielleicht sogar auf ein Miteinander“, erklärte der DRK-Präsident.

Enger Austausch von Jugendlichen

Kurzweilig ging es nach einem gemeinsamen Mittagessen im Konferenzhaus Alsion der Universität in Sonderburg zu. Dr. Volkmar Schön, Vizepräsident des DRK-Bundesverbandes, ging in seinem Vortrag „Von Düppel bis Heute“ auf die Historie ein. Im Fokus der anschließenden Gespräche stand in diesem Jahr die Zusammenarbeit mit Jugendlichen und das Freiwillige Soziale Jahr. Vereinbart wurde ein engerer Kontakt mit deutschen Kindergärten und Schulen in Dänemark, um hier mögliche Einsatzstellen für Freiwillige im IJFD zu gewinnen. In Dänemark selbst gibt es bisher keine vom Staat geförderten Freiwilligendienste. Auch der Austausch beim Jugendrotkreuz soll ausgebaut und intensiviert werden.

Erfolgreiche Premieren: Das DRK zwischen Gamern, Kindern und großen Stars

„Großartig“, „mega“, „einfach spitze“: Diese Reaktionen sagten alles aus. Erstmals standen für das DRK in Schleswig-Holstein in diesem Jahr die GAMEVENTION und der R.SH-Kindertag im Terminkalender. Beide Großveranstaltungen in Neumünster waren ein voller Erfolg. Zehntausende Besucher aus ganz Norddeutschland strömten Anfang Juli und am 21. August auf das Gelände der Holstenhallen. Zahlreiche Helferinnen und Helfer präsentierten dabei die Vielfältigkeit des DRK.

© DRK-LV SH

Auf großes Interesse stieß die VR-Brille auf dem Stand der DRK Akademie SH.

Das Gamevention-Festival vereinte vom 1. bis 3. Juli die Themen Gaming, E-Sport, Cosplay, Live-Musik sowie Mittelaltermarkt auf einer Fläche von 85.000 m² zu einem für Schleswig-Holstein völlig neuen Multiversum. Bisher in Hamburg angesiedelt, startete die Gamevention in diesem Jahr ihre Premiere in den Holstenhallen Neumünster. Neben verschiedenen Ausstellern von THW über Feuerwehr und dem Paritätischen, präsentierte sich auch das Deutsche Rote Kreuz Schleswig-Holstein mit der DRK-Akademie SH, den Freiwilligendiensten, der Nationalen Hilfsgesellschaft sowie den Bereichen Sozialarbeit und JRK. Spiele standen natürlich hoch im Kurs an diesem Wochenende. Diese bot der Landesverband sowohl digital als auch analog: Mit dem Mario-Cart-Game der Freiwilligendienste trafen die Kolleg*innen den Nerv des Gamevention-Publikums. Aber auch das bewährte Glücksrad lockte fortwährend die Zocker und deren Fans hinter den PC’s hervor. Zu reizvoll waren Preise wie Kugelschreiber und DRK-Socken.

VR-Brille der Akademie zog viele Besucher an

Das Highlight – allerdings eher für die Rotkreuzler*innen am Stand – bildete die Fotobox des JRK. Denn diese zog insbesondere die mystischen Wesen der Gamevention wie Elfen und Transformers für einen Schnappschuss an. Dass das Rote Kreuz mit digitalen Entwicklungen durchaus Schritt halten kann, bewiesen unter anderem die Kolleg*innen am Stand der DRK-Akademie SH mit der Virtual-Reality-Technologie. Die VR-Brille simulierte für die zahlreichen interessierten Besucher*innen der Gamevention eine authentische Pflegesituation, die Auszubildenden heute den Weg in ihren zukünftigen Beruf erleichtern soll. VR spielte auch auf der Außenfläche bei der Nationalen Hilfsgesellschaft eine entscheidende Rolle: Auf einer virtuellen Planke konnten Besucher des NatHi-Areals ihre Höhentauglichkeit über den Dächern der Großstadt testen. Abgerundet wurde die digitale Performance des DRK schließlich durch die Vorführung der Drohnenstaffel. Die Gamevention in Neumünster waren drei Tage lang Vollgas von morgens bis abends. Fazit aller Beteiligten: Im nächsten Jahr sind wir wieder dabei!

Viel Action beim Kindertag

Beim R.SH-Kindertag am 21. August waren schon wenige Minuten nach der Öffnung der Tore die aufgebaute Hüpfburg und das Fußball-Dart von den Besuchern in Beschlag genommen. Der Andrang auch vor den weiteren Attraktionen auf dem DRK-Stand in der Blaulicht-Meile wie dem Glücksrad, dem Kinderschminken oder am Maltisch riss den Tag über nicht ab. Wer einen Augenblick verschnaufen wollte, ruhte sich in den bereitgestellten DRK-Liegestühlen aus, während auf der R.SH-Bühne beliebte Stars wie Pietro Lombardi oder Stefanie Heinzmann auftraten. Im Krankenwagen vom Ortsverband Bordesholm konnten Kinder auf dem Fahrersitz Platz nehmen oder sich auf der Liege im Behandlungsraum von Helfern des Jugendrotkreuzes einen Verband anlegen lassen. „Das ist toll“, befand unter anderem Marika (5, Foto). Laut Veranstalter feierten rund 40.000 Besucher auf dem R.SH-Kindertag. Viele von ihnen trugen schon nach kurzer Zeit ihre Sachen im DRK-Stoffbeutel mit sich. Informationen über die Angebote des Jugendrotkreuzes, der DRK-Akademie oder zum DRK als Arbeitgeber wurden gut angenommen.

© DRK-LV SH

Im Krankenwagen vom Ortsverband Bordesholm konnten Kinder auf dem Fahrersitz Platz nehmen oder sich auf der Liege im Behandlungsraum von Helfern des Jugendrotkreuzes einen Verband anlegen lassen. „Das ist toll“, befand unter anderem Marika (5).

© Michel Eram/DRK-Service GmbH

© Engin-Akyurt/Pixabay

Essen Sie bunt!

„Du bist, was du isst“, besagt ein Sprichwort, das auf den deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach zurückgeht. Was Feuerbach im 19. Jahrhundert formulierte, ist heute durch zahlreiche Studien belegt: Gesunde Ernährung hat maßgeblichen Einfluss auf das körperliche und seelische Wohlbefinden und kann sogar die Genesung von Krankheiten fördern.

Vom ausgewogenen Speiseplan in der DRK-Kita, über ein vielfältiges Angebot beim DRK-Menüservice und den speziellen Ernährungsanforderungen von Menschen in DRK-Pflegeeinrichtungen – im Deutschen Roten Kreuz ist gesunde Ernährung ein wichtiges Thema. Auch in den DRK-Krankenhäusern macht man sich die gesundheitsfördernde Wirkung von gezielter Ernährung zu Nutze. Alicia von Mühlen ist Ernährungsberaterin der DRK Kliniken Berlin Westend und erarbeitet für ihre Patientinnen und Patienten individuelle Speisepläne. „Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme“, sagt sie. „Es beeinflusst unsere Stimmung, strukturiert den Alltag und bringt Menschen zusammen an den Tisch.“

Der richtige Ernährungsplan kann bei Erkrankungen Erstaunliches bewirken. „Mit der richtigen Ernährung fördern wir die Wundheilung nach OPs. Es zeigt sich, dass Patientinnen und Patienten, die keine Mangelernährung aufzeigen, im Schnitt weniger Tage im Krankenhaus verbringen und seltener Infektionen bekommen“, erklärt Alicia von Mühlen. Die Ernährungsexpertin ist nicht nur für operierte Menschen im Einsatz, sie berät zum Beispiel auch stationär aufgenommene Personen, die an Diabetes, Endometriose, entzündlichen Darmerkrankungen oder kardiologischen Krankheiten leiden. „Ich schaue mir die ärztlichen Berichte, Laborergebnisse und den Gewichtsverlauf an. Im Gespräch mache ich mir einen Eindruck vom Allgemeinzustand der Person. Auf dieser Grundlage erstelle ich einen individuellen Ernährungsplan“, beschreibt Alicia von Mühlen ihre Arbeit. Die Patientinnen und Patienten erhalten außerdem Infomaterial und Rezeptvorschläge, damit sie zu Hause am Ball bleiben.

Eine Ernährungsberatung ist auch ohne Krankenhausaufenthalt möglich. „Gerade bei Erkrankungen, die den Stoffwechsel betreffen, kann durch eine Ernährungsumstellung viel erreicht werden“, so die Expertin. Hierzu brauchen Interessierte eine Überweisung von Hausärztin oder -arzt. Die Krankenkassen übernehmen 80 bis 100 Prozent der Kosten für fünf Termine. „Heutzutage ist Ernährung ein großes Thema: Aus den Medien erhalten wir ständig neue, manchmal widersprüchliche Informationen. Einige Menschen sind dadurch stark verunsichert, auch in diesem Fall ist eine Ernährungsberatung sinnvoll“, sagt Alicia von Mühlen.

Gerade im Winter ist gesunde Ernährung wichtig für die Abwehrkräfte und das Wohlbefinden. Der Tipp der Expertin: „Essen Sie möglichst bunt! Wenn es viele Farben auf dem Teller gibt, erhalten wir in der Regel viele verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Oft werden einzelne Lebensmittel als Superfood geyhpt, aber die Mischung macht’s!“ Für viele Menschen sei es aus Zeitgründen eine Herausforderung, abwechslungsreich und gesund zu essen. „Greifen Sie ruhig mal zu tiefgekühltem Gemüse. Es ist schon gewaschen und geschnitten und enthält viele gesunde Nährstoffe – ganz im Gegensatz zu Lebensmitteln aus dem Glas oder der Konserve.“

An kalten Tagen schwören viele Menschen auf die heiße Zitrone als Booster fürs Immunsystem. Die Ernährungsberaterin rät ab: „Heißes Wasser zerstört die Vitamine im Zitronensaft, trinken Sie ihn besser mit einem kalten Getränk gemischt.“

Mehr zur Ernährungsberatung der DRK Kliniken Berlin Westend unter: www.drk-kliniken-berlin.de/ernaehrungsberatung-westend

Impressum

DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg e.V.

Redaktion:
Maike Krabbenhöft

V.i.S.d.P.:
Präsident Karsten Stühmer
Vorstand Marc Heeschen

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