



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief März 2022



UNSERE THEMEN

- DRK Jübek ist gerettet
- Ines Wedekind ist neue Mitarbeiterin im Kreisverband
- Im Zeichen des Klimas
- DRK-Nachhaltigkeitspolicy
- Helfen bei Radunfällen

Kaffee-Spenden für das Team der DRK-Rettungswache Schleswig

Kalter Kaffee war gestern: Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der DRK-Rettungswache Schleswig freut sich über eine neue Industrie-Kaffeemaschine, die das RNS Sörensen Assekuranzkontor der Continental Landesdirektion aus Schleswig gespendet hat. „Die Maschine kocht zwei Liter Kaffee in fünf Minuten“, erklärt der Geschäftsführer Rolf Sörensen bei der Übergabe.

Weiterer Pluspunkt: Der Kaffee bleibe auch nach mehr als zwei Stunden noch genießbar und werde nicht bitter, ergänzt er. Perfekt für das Team der Rettungswache, das 24 Stunden am Tag einsatzbereit sein muss und mitunter gar nicht dazu kommt, den Kaffee frisch zu genießen.

Eine zweite und dazu passende Spende gab es von Martin Hemann von der Schleswiger Firma ‚CoffeeDream‘: handgerös-

tete Kaffeebohnen mit dem schönen Namen „Wachmacher“. Die Notfallsanitäter und Notfallsanitäterinnen würden einen wichtigen Dienst an der Gesellschaft leisten, den man gern unterstützen wolle, waren sich die beiden Spender einig. Gerade in der jetzigen Pandemie sind die Rettungsdienstler stark gefordert.

„Wir freuen uns sehr über die Spende“, betont der Notfallsanitäter André Rohde auch im Namen seiner Kolleginnen und Kollegen. Ein Teil des Teams kam gerade frisch von einer Einsatzfahrt im Rettungswagen zurück, als sie die Maschine samt Kaffeebohnen entgegennehmen konnten. Ebenfalls mit vor Ort war Lars Christophersen, Leiter des DRK-Rettungsdienstes im Kreis Schleswig-Flensburg.

DRK-Ortsverein Jübek hat einen neuen Vorstand

Im September 2021 stand es nicht gut um die Zukunft des DRK-Ortsvereins Jübek: Auf der Jahresversammlung fand sich unter den 78 Anwesenden niemand, der die Nachfolge des scheidenden Vorsitzenden Otto Tams übernehmen wollte. Der Ortsverein stand vor dem Aus – doch die für die Auflösung erforderliche Zweidrittel-Mehrheit kam in geheimer Wahl nicht zustande.

Wenige Monate später nun ist der DRK-Ortsverein Jübek gerettet: Während einer außerordentlichen Mitgliederversammlung mit 64 Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Hotel Goos wurde ein neunköpfiger neuer Vorstand mit Manuela Petersen als Vorsitzende gewählt. Diese Entwicklung ist auch der Verdienst der stellvertretenden DRK-Kreispräsidentin Frauke Reese, die in der Gemeinde für die Mitarbeit gewonnen hatte.

DRK-Kreispräsident Karsten Stühmer dankte dem neuen Vorstand, zu dem auch die stellvertretende Vorsitzende Heike Thomsen, die zweite stellvertretende Vorsitzende Britta Weintraut, Schriftführerin Britta Krabbenhöft, Kassenführerin Karin Ketelsen, Beisitzer Ulrich Manteuffel und die Beisitzerinnen Tanja Behrens, Tanja Priebus, Monika Triebs zählen, für ihre Bereitschaft, den Ortsverein zu erhalten. Er sei sehr froh, dass man Bürger gefunden habe, die bereit seien, ihre Zeit einzubringen und im Sinne der sieben Grundsätze des Deutschen Roten Kreuzes in ihrem Dorf zu wirken. „Das Bestehen des Ortsvereins ist ein hohes Gut in unserem Kulturkreis“, sagte Stühmer und betonte, immer ein offenes Ohr für die Anliegen der Mitglieder zu haben.

Die neue Vorsitzende Manuela Petersen hat drei erwachsene Kinder und lebt in Jü-



Der Vorstand (v.l.): Britta Weintraut, Tanja Priebus, Britta Krabbenhöft, Manuela Petersen, Ulrich Manteuffel, Heike Thomsen, Monika Triebs, Karin Ketelsen, Tanja Behrens

bek. Sie sei in einem Gespräch mit Britta Weintraut darauf aufmerksam geworden, dass das DRK Jübek führungslos sei und die Auflösung drohte, erzählte sie. „Ich fände es schade, wenn es keine Angebote für Jung und Alt mehr geben würde“, betonte sie. Daher erklärte sie sich nach einer Bedenkzeit bereit, das Amt der ersten Vorsitzenden zu übernehmen.

Für 2022 seien viele Aktivitäten geplant, kündigte Manuela Petersen an. Darunter seien bis zu vier Blutspendetermine, eine Fahrradtour, Verspielen und falls es die Corona-Situation zulasse mehrere Themenabende, Geburtstagsbesuche sowie Weihnachtsfeier. Die bestehenden Angebote wie Spielenachmittage, Sitzgymnastik, Tanzen und Gedächtnistraining würden bestehen bleiben.

„Ich muss noch üben, eine Sitzung zu leiten“, gab die Vorsitzende zu und bat um Rücksicht auch für ihre Vorstandskollegen, denn fast alle seien Neulinge. Sie würdigte die Arbeit ihres abwesenden Vorgängers Otto Tams, der als Dank einen Gutschein erhalten sollte.

Er sei froh, dass die Arbeit im DRK-Ortsverein weitergehe, betonte Bollingstedts Bürgermeister Marc Prätorius. „Es ist eine Herkulesaufgabe, Menschen zu finden, die ehrenamtliche Aufgaben übernehmen“, ergänzte sein Jübeker Amtskollege Bent Jensen-Nissen. Er wünsche viel Kraft sowie eine glückliche Hand für den „gewaltigen Umbruch“. Alle gemeinsam müssten dafür sorgen, „den Nachwuchs ins DRK zu kriegen“, meinte er, denn es sei unglaublich schön, gemeinsam etwas zu bewegen.

Ines Wedekind verstärkt DRK-Kreisverband

Mit Ines Wedekind hat die Abteilung Senioren, Pflege und Gesundheit innerhalb des DRK-Kreisverbands Schleswig-Flensburg e.V. eine neue Mitarbeiterin. Die gelernte Altenpflegerin und Lehrerin für Pflegeberufe ist bereits seit dem vergangenen September für die Fortbildung zum Helfer und zur Helferin in der Pflege – kurz „HiP“ – verantwortlich. Zudem betreut sie die ehrenamtlichen Kinderpaten, die Familien mit krebserkranktem Elternteil unterstützen.

Vor dem Wechsel habe sie aktiv in der Pflege gearbeitet, erzählt sie. Dies sei mitten in der Corona-Pandemie aufgrund des Tragens der Schutzausrüstung mit FFP2-

Maske sowohl für die Pflegekräfte als auch für die Pflegebedürftigen eine schwierige und anstrengende Zeit gewesen.

Schon lange sei es ihr Wunsch gewesen, aus dem Landkreis Lüneburg in die Nähe der Ostsee zu ziehen, erklärte sie. Nach dem Umzug nach Schleswig kam auch die neue Arbeit im DRK-Kreisverband und „ich freue mich darüber, wieder eine Lehrtätigkeit zu übernehmen“, so Ines Wedekind.

Vor lauter Arbeit habe sie das Meer allerdings noch gar nicht gesehen, sagt sie: Nach einer kurzen Einführung durch ihre Kollegin Nadin Mikeska hat sie sogleich die Lehrtätigkeit für die „HiP“-Kurse übernom-



men. Trotz der pandemiebedingten Auflagen mache ihr das Lehren sehr viel Spaß, betont Ines Wedekind.

Im Zeichen des Klimas

Neben dem Coronavirus ist er derzeit das wohl wichtigste Thema weltweit: der Klimawandel. Die humanitären Folgen von Überflutungen, Dürren, Stürmen und Waldbränden auf der ganzen Welt fordern auch das DRK zunehmend.

„Der Klimawandel schafft beispiellose humanitäre Not“, sagt DRK-Generalsekretär Christian Reuter. Immer öfter leistet die größte deutsche Hilfsorganisation Sofort- und Nothilfe nach Katastrophen, die durch häufigere und stärkere Extremwetterereignisse hervorgerufen werden. „Wir rechnen damit, dass die Anzahl der Menschen, die aufgrund der Folgen des Klimawandels auf humanitäre Hilfe angewiesen sind, bis 2050 auf 200 Millionen pro Jahr ansteigen könnte“, sagt Reuter.

Deshalb begrüßt es das DRK auch, dass bei der Klimakonferenz im schottischen Glasgow Ende vergangenen Jahres ambitionierte Klimaschutzziele beschlossen wurden. Gleichzeitig setzt das DRK mit seinen Schwestergesellschaften vor Ort stärker auf vorausschauende Hilfe in Hochrisikogebieten. Auf der Grundlage von Prognosen und Wettervorhersagen werden schon im Vorfeld einer drohenden Katastrophe Maßnahmen eingeleitet, um die Auswirkungen zu mindern. Zieht in Bangladesch zum Beispiel ein Zyklon heran, können die Menschen ihre Häuser sturmfest machen, Nahrung und Saat-



Foto: DRK

Steigerung der landwirtschaftlichen Erträge in der Region Maritime, Togo. DRK-Delegierte Andrea Kehrwald und Mitarbeiter des Togoerischen Roten Kreuz besichtigen ein Maisfeld und sprechen mit einer Bäuerin

gut in Plastiksäcken schützen und sichere Gebäude aufsuchen. Zudem unterstützt das DRK die Bevölkerung dabei, sich an den Klimawandel anzupassen – zum Beispiel indem die Wasserversorgung verbessert wird oder die landwirtschaftlichen Anbaumethoden verändert werden.

Grundsätzlich sind die Folgen des Klimawandels überall auf der Welt zu spüren. Am stärksten betroffen sind allerdings vor allem jene, die am wenigsten dazu beigetragen haben: arme Menschen in weniger entwickelten Ländern, die keinen zuverlässigen Zugang zu Wasser,

Nahrung und Strom haben. Weil Trockenheit und Überschwemmungen ihre Lebensgrundlagen zerstören, ist der Klimawandel auch zunehmend die Ursache für Flucht und Migration. Umso wichtiger sei es, so DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt, die vorausschauende humanitäre Hilfe unter anderem durch bessere Frühwarnsysteme auszubauen.

Mehr darüber, wie sich der Klimawandel auf die Arbeit des DRK auswirkt, erfahren Sie online unter <https://www.drk.de/hilfe-weltweit/was-wir-tun/klimawandel-folgen/>

Gemeinsam in der Pflicht

Wenn es darum geht, verantwortungsvoll mit unserer Umwelt und den vorhandenen Ressourcen umzugehen, ist jede einzelne Person gefordert. Klimaschutz fängt oft im Kleinen an. Doch auch das DRK als Organisation nimmt die Zukunftsaufgabe sehr ernst. Deshalb wurde die Verpflichtung, nachhaltig zu handeln, für alle verbindlich in einer Nachhaltigkeitspolicy festgeschrieben. Dabei stehen die Themen Energie, Reisen, Veranstaltungen, Beschaffung und Abfallvermeidung im Mittelpunkt. Bei Geschäftsreisen etwa ist es das erklärte Ziel, den CO₂-Ausstoß zu verringern. Deshalb muss unter anderem jedes Mal grundsätzlich geprüft werden, ob die Reise überhaupt zwingend nötig ist oder ob auch eine Telefon- oder Videokonferenz ausreichend wäre.

Werden Veranstaltungen geplant, geht

es insbesondere darum, möglichst wenig Wegwerfprodukte einzusetzen und Abfall zu reduzieren. Gleichzeitig sollen Cateringunternehmen unter anderem bevorzugt regionale Produkte verwenden. Die Botschaft hinter der Policy ist bereits angekommen. Zahlreiche Initiativen zeigen, dass haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende bereit sind, sich für ein nachhaltiges DRK einzusetzen.

Mehr Infos über die Nachhaltigkeitspolicy des DRK finden Sie online unter: www.drk.de/das-drk/auftrag-ziele-aufgaben-und-selbstverstaendnis-des-drk/nachhaltigkeitsmanagement/

Wie Sie die Nachhaltigkeitskampagne des DRK unterstützen können, lesen Sie unter: www.drk.de/sdg/



Informationsschrift zum Nachhaltigkeitsmanagement im DRK

Abb.: DRK

DRK als verlässlicher Helfer in Krisenzeiten

Nach zwei Jahren pandemiebedingter Pause hat der Landesverband erstmals wieder eine Landesversammlung in Präsenz abgehalten.

Im Mittelpunkt des Delegiertentreffens am 12. November in den Neumünsteraner Holstenhallen, an dem auch Gesundheitsminister Dr. Heiner Garg teilnahm, standen die Bekämpfung der Pandemie, der „Dauerbrenner“ Pflege und die Hilfe bei der Hochwasserkatastrophe im Ahrtal. Der Präsident des DRK-Landesverbandes Georg Gorrissen hob in seiner Begrüßung hervor, wie sehr das Deutsche Rote Kreuz in der Krise gefordert sei und wie gut es diese Herausforderung insbesondere in der Corona-Pandemie bewältigt habe. Haupt- und Ehrenamt hätten durch ihr unermüdliches Engagement dazu beigetragen, die Pandemie konsequent zu bekämpfen und seien täglich bei den „Hilfsbedürftigen unserer Gesellschaft im Einsatz“. Landesverband, Kreis- und Ortsvereine haben nach seinen Worten an einem Strang gezogen und enorme Hilfsleistungen auf die Beine gestellt. Vor diesem Hintergrund erinnerte der DRK-Präsident daran, wie wichtig eine Gleichstellung der Helfer sei und dass mit dem vorliegenden Referentenentwurf „endlich ein Schritt in die richtige Richtung“ erfolge. Gorrissen bedankte sich bei allen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Helferinnen und Helfern für ihr „riesiges Engagement“ in 2020. Auch Gesundheitsminister Dr. Heiner Garg lobte die herausragenden Leistungen des Roten Kreuzes bei der Bewältigung der Corona-Krise und hob insbesondere die im Auftrag des Landes aufgebauten Testzentren, Impfteams und Impfzentren hervor. Im anschließenden von



Georg Gorrissen, Präsident DRK-Landesverband Schleswig-Holstein e. V.

R.SH-Reporter Andreas Otto moderierten Gespräch mit der Sprecherin des DRK-Landesverbandes Anette Langner lobte diese die zahlreichen Aktivitäten der Kreis- und Ortsvereine in der Pandemie: wie beispielsweise die wöchentlichen Einkaufshilfen, die vielen Menschen lebenswichtige Gänge abgenommen haben, die sie aufgrund von Quarantäne, ihres Alters oder körperlicher Einschränkungen nicht leisten konnten. „Ohne die Arbeit des Ehrenamtes ist eine humane Gesellschaft nicht denkbar“, stellte Langner fest. Sie erinnerte zugleich daran, dass sich das Deutsche Rote Kreuz in diesem Jahr auch bei einer weiteren Krise stark engagiert habe: bei der Katastrophenhilfe in den Hochwassergebieten in Rheinland-Pfalz. Ein weiteres für das DRK zentrales Thema ist nach ihren Worten der „Dauerbrenner“ Pflege. „Professionelle Pflege braucht verlässliche Rah-

menbedingungen, um die Bedarfe der pflegebedürftigen Menschen angemessen zu decken.“ Das DRK trage einen erheblichen Teil zur Verbesserung der Situation bei, indem es die Aus- und Fortbildungsangebote ständig erweitere. In einer lebendigen Podiumsrunde der Bereitschaften arbeitete Moderator Andreas Otto heraus, vor welchen Herausforderungen diese in den Krisenjahren 2020 und 2021 standen und immer noch stehen. Landesbereitschaftsleiter Sören Kühl, Alessa Ohrt, Leiterin in der Abteilung Nationale Hilfsgesellschaft des Landesverbandes und Robin Cyriacks, der die Einsatzkräfte bei der Hochwasser-Katastrophe von Schleswig-Holstein aus koordiniert hat, berichteten aus „erster Hand“ welche Anstrengungen, aber auch welche Erfolge hinter den vielen Einsätzen und Hilfsleistungen des DRK in dieser spannenden Zeit standen.

Ehrungen verdienter DRK-Mitglieder

Auf der Landesversammlung 2021 gab es gleich mehrfach Anlass, verdiente Mitglieder für ihre wertvollen Leistungen für das Rote Kreuz zu ehren. Gleich zu Beginn seiner Begrüßung erinnerte DRK-Präsident Georg Gorrissen zunächst an die Verdienste der kürzlich verstorbenen früheren DRK-Vizepräsidentinnen Marie Alix Herzogin zu Schleswig-Holstein-Sonderburg-Glücksburg und Waltraud Schröder. „Mit diesen beiden langjährigen Ehrenmitgliedern verliert das Rote Kreuz zwei herausragende Persönlichkeiten“, betonte Gorrissen. Im Laufe der Landesversammlung ehrte dann der DRK-Prä-

sident vier DRKler für ihr herausragendes Engagement mit der Verdienstmedaille des DRK-Landesverbandes: Siegfried Prante, Rolf Schamerowski sowie Andreas Graß und Henning Thomsen. Georg Gorrissen dankte dem amtierenden Landeskonventionsbeauftragten Henning Thomsen und dem amtierenden Kreisverbandsvorsitzenden von Plön, Andreas Graß, für ihren besonderen Einsatz für das DRK. Dem ausscheidenden langjährigen Präsidenten des DRK-Kreisverbandes Segeberg, Siegfried Prante, sowie dem ausscheidenden langjährigen Vorsitzenden des DRK-Kreisverbandes Steinburg, Rolf

Schamerowski, beide Mitglieder im Präsidialrat des DRK-Landesverbandes, dankte Gorrissen für ihre „unermüdliche, wichtige, integrative Arbeit, die sie stets ohne Ansehen der Person für das Rote Kreuz geleistet haben“.



Siegfried Prante (li.), Georg Gorrissen (mitte) und Rolf Schamerowski (re.)

JRK-Grundlehrgang für Gruppenleiter*innen

Im Oktober 2021 war es endlich soweit – nachdem der geplante Lehrgang im Frühjahr Corona-bedingt ausfallen musste, konnte das Jugendrotkreuz unter Impf- und Test-Auflagen den Grundlehrgang für Gruppenleiter*innen durchführen. An einem sonnigen Herbsttag reisten insgesamt 13 Jugendliche im Tagungshaus in Nindorf an. Beim Abendessen stellte sich Anne, die Hausherrin, vor und wies auf einige Regeln auf dem Gelände und im Tagungshaus hin. Der restliche Abend stand ganz im Sinne des Kennenlernens. So wurden Spiele gespielt, Erwartungen ausgetauscht und allgemeine Regeln für die Gruppe aufgestellt. Die Morgenrunde in Nindorf startete für jede/n mit einem Corona-Selbsttest und die Freude war groß, dass so endlich wieder eine ganze Woche Lehrgang in Präsenz möglich war. Die Inhalte in dieser Woche waren vielfältig. Sie reichten von der Struktur des Deutschen Roten Kreuzes über Spielpädagogik bis hin zu Entwicklungspsychologie. Die drei Teamer teilten sich die inhaltlichen Blöcke untereinander auf, aber auch Gäste waren eingeladen. So kam an einem Nachmittag eine Referentin (Patrizia Korn) aus dem DRK Landesverband vorbei und führte einen Workshop zum Thema Kindeswohl durch. Auch der stellvertretende Landesleiter Tim Hardt nahm den Weg nach Nindorf auf sich und berichtete über die Arbeit des Jugendrotkreuzes auf Landesebene, stellte Arbeitskreise und Gremien vor und brachte die praktische JRK-Arbeit den angehenden Gruppenleiter*innen ein Stück näher. Die Gruppe ist schnell zusammengewachsen und der Abschied fiel am Ende des Lehrgangs jedem schwer. Den langjährigen Teamern des Lehrgangs ganz besonders, da das Tagungshaus leider verkauft wurde und damit Anne uns im Herbst



Foto: DRK SH

ein letztes Mal so großartig beherbergt und verpflegt hat. Wir freuen uns, eine weitere Truppe junger und dynamischer Gruppenleiter*innen für das Jugendrotkreuz ausgebildet zu haben und hoffen, dass auch in Zukunft der Lehrgang gut besucht sein wird.

Die Grundlehrgänge finden jährlich jeweils eine Woche in den Oster- und Herbstferien statt. Im Anschluss daran können die Teilnehmer*innen ihre Juleica (Jugendleiterkarte) beantragen. Die Juleica ist der bundesweit einheitliche Ausweis für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen in der Jugendarbeit. Sie dient zur Legitimation und als Qualifikationsnachweis der Inhaber*innen. Bei Fragen steht die Referentin JRK Laura Lücken gern zur Verfügung: Laura.Lueken@drk-sh.de.

Neues Blended-Learning-Konzept für das Rotkreuz-Einführungsseminar

Das Rotkreuz-Einführungsseminar ist ein grundlegender Baustein im Bildungssystem des Deutschen Roten Kreuzes und sollte allen neuen Mitarbeitenden im DRK, wenn möglich, gleich zu Beginn der Tätigkeiten zur Verfügung stehen. Bisher wurde dieses Einführungsseminar für neue haupt- und ehrenamtliche Kolleg*innen in Form eines Präsenztermins von 8 Unterrichtsstunden angeboten.

Nun hat seit Herbst 2021 ein neues Onlineangebot die Voraussetzung dafür geschaffen, dass das klassische eintägige Kursangebot mit einem digitalen, webbasierten Lernangebot kombiniert werden kann. Das bisherige Seminarkonzept bleibt dabei mit allen Themeninhalten vom Umfang her unverändert. Um dies sicherzustellen, werden in einer „Pädagogischen Arbeitshilfe“ der DRK-Service GmbH verschiedene Lern-Settings als Möglichkeit für ein unterstützendes Blended-Learning-Konzept zum Präsenzseminar angeboten. Für die rund 40 Seminarleiter*innen in Schleswig-Holstein bieten sich auf diesem Wege viele neue didaktische Möglichkeiten. Und natürlich stellt dabei die Verknüpfung digitaler Lerninhalte mit einem Präsenzseminar auch eine Herausforderung dar. So werden beispielsweise während der aktuellen Situation im Umgang mit Corona reale Seminarzeiten einer Präsenzveranstaltung reduziert und durch das digitale Angebot ergänzt.

Im Oktober 2021 konnten bereits sechs neue Seminarleiter*innen durch den DRK-Landesverband Schleswig-Holstein

für das Rotkreuz-Einführungsseminar mit Einbeziehung des neuen Konzeptes des Blended-Learning ausgebildet werden. Daran wird nun in diesem Frühjahr mit einem zweiten Seminar für neue Ausbilder*innen und Fortbildungen für die bestehenden Seminarleiter*innen angeknüpft.

Bei Fragen und Interesse an dem neuen Konzept des Rotkreuz-Einführungsseminars steht der Referent im DRK-Landesverband Schleswig-Holstein e. V., Axel Rasch, gern zur Verfügung: axel.rasch@drk-sh.de



Foto: DRK SH



Helfen bei Radunfällen

Radfahren liegt im Trend: Es hält fit, schont die Umwelt und sorgt gerade im Frühling bei schönem Wetter für gute Laune.

Wenn der Frühling kommt, beginnt für viele Menschen die Fahrradsaison. Einige von ihnen haben sich in den letzten Jahren ein Elektrofahrrad zugelegt. Es unterstützt die fahrende Person bis zu einer Geschwindigkeit von 25 km/h. So lassen sich auch Anstiege oder längere Strecken leicht bewältigen.

Ob mit oder ohne Elektroantrieb: Leider sind Unfälle mit dem Rad keine Seltenheit. Professor Bernd Böttiger ist DRK-Bundesarzt und Direktor der Klinik für Anästhesiologie und Operative Intensivmedizin an der Uniklinik Köln. „Bei uns in der Notaufnahme werden regelmäßig schwer verletzte Radfahrende behandelt“, berichtet er. Geschieht ein Unfall, kann die Versorgung durch Ersthelfende lebensrettend sein. Diese sollten zunächst die Unfallstelle absichern, weitere Helfende herbeirufen und gegebenenfalls den Notruf 112 wählen.

„Häufig ziehen sich Radfahrende Kopfverletzungen zu, die eine Bewusstlosigkeit bedingen können“, sagt Professor Böttiger. Daher sollten Ersthelfende zunächst das Bewusstsein der verunfallten Person prüfen. „Ist die Person bewusstlos, muss der Helm abgenommen werden“, erklärt Professor Böttiger. Atmet eine bewusstlose Person ganz sicher noch normal, sollen die Ersthelfenden den Mundraum auf Fremdkörper untersuchen und die Person in die stabile Seitenlage bringen. „Im schlimmsten Fall kann auch ein Kreis-

laufstillstand vorliegen – verletzungsbedingt oder, weil eine Person beim Radfahren einen Herzinfarkt erlitten hat“, berichtet Professor Böttiger weiter. „In diesem Fall sollten Ersthelfende sofort mit der Herzdruckmassage und bestenfalls auch Beatmung beginnen.“ Unabhängig von der Schwere der Verletzung sollten die Helfenden die betroffene Person warmhalten und sie betreuen, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Was können Radfahrende für ihre eigene Sicherheit tun? Wer im Frühjahr nach längerer Pause wieder aufs Rad steigt, sollte den Drahtesel einmal durchchecken. Funktionieren Beleuchtung und Bremsen noch gut? „Bei Fahrradunfällen macht der Helm oft den entscheidenden Unterschied und verhindert schwerste Verletzungen. Also unbedingt einen Helm tragen und gut sichtbare Kleidung wählen“, rät Professor Böttiger außerdem. Wer mit dem Elektrofahrrad unterwegs ist, sollte trotz des Antriebs defensiv fahren und den längeren Bremsweg der schweren Fahrräder bedenken. Kopfhörer und Smartphone sind eine gefährliche Ablenkung, und ohne sie können Radfahrende ohnehin besser den Frühlingsbeginn mit allen Sinnen genießen.

Das DRK empfiehlt, alle zwei Jahre einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen, um im Notfall kompetent reagieren zu können. Vielerorts bietet das DRK auch Erste-Hilfe-Kurse für sportlich Aktive an. Informieren Sie sich über das Angebot in Ihrer Nähe unter: <https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/kurse-im-ueberblick/>

Fahrradhelm abnehmen



Mit einer Hand vorsichtig den Helm stützen und mit der anderen Hand Nacken und Kopf fixieren. Dabei muss der Unterarm vollständig auf der Erde aufliegen.



Vorsichtig den Kinnriemen lösen.



Den Kopf weiterhin stabilisieren und den Fahrradhelm entfernen. Anschließend den Kopf der betroffenen Person vorsichtig auf den Boden legen.

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