



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2021



UNSERE THEMEN

- Profis für den Katastrophenfall
- App für Blutspendende
- Grundsteinlegung für Hort-Neubau in Mohsdorf
- Bewusst Atmen
- Unsere Testzentren

Liebe Rotkreuz-Freunde,

es vergeht kaum ein Tag, an dem man nicht denkt, da müssen wir doch helfen. Irgendwo auf der Welt ist immer Not, und Medienberichte sorgen dafür, dass die Probleme auch in unseren Wohnzimmern präsent sind. Meist geht uns das Schicksal der Betroffenen persönlich nah, schließlich könnte uns Ähnliches passieren. Da sind starke Emotionen im Spiel. Deshalb braucht es gerade in solchen Situationen Profis, die besonnen und – so komisch es sich anhören mag – routiniert an die Sache herangehen. Auf Seite 2 lesen Sie, wie das DRK seine weltweite Katastrophenhilfe organisiert, wie vielfältig unsere Spezialistinnen und Spezialisten arbeiten und wie sie versuchen, die Folgen zukünftiger Krisen zu mildern.

Eine Möglichkeit, wie jeder ganz leicht helfen und Gutes bewirken kann, ist das Blutspenden. Mit der App, die wir auf Seite 3 vorstellen, geht das jetzt noch einfacher. Und weil wir uns immer auch um uns selbst kümmern sollten, haben wir auf Seite 4 ein paar

Übungen zum richtigen Atmen zusammengestellt. Mein Vorschlag: Unbedingt ausprobieren! Nehmen Sie sich ruhig einmal Zeit für sich – und sammeln Sie neue Kraft für den Herbst.



Herzliche Grüße Ihr

Dr. Chris König
Vorstandsvorsitzender



Foto: Gero Breloer / DRK

Profis für den Katastrophenfall

Wenn nach verheerenden Erdbeben oder Taifunen Bilder der Zerstörung durch die Medien gehen, hat die wichtigste Arbeit beim DRK meist längst begonnen: Hilfe zu organisieren. So schnell wie möglich zur Unterstützung der Schwestergesellschaften vor Ort zu sein, ist ein hoher Anspruch – und zugleich Verpflichtung.

Schnelligkeit und Verlässlichkeit sind die wahrscheinlich wichtigsten Währungen, wenn es um die akute Überlebenshilfe in Notlagen geht. Egal ob Überschwemmung, Hungersnot, Vulkanausbruch oder bewaffnete Auseinandersetzung – „innerhalb kürzester Zeit können wir einen Hilfsflug auf den Weg bringen und weltweit Unterstützung leisten“, sagt Marc-André Souvignier. Im DRK-Generalsekretariat in Berlin leitet er im Fachbereich Internationale Zusammenarbeit das Team, das unter anderem die unmittelbare Soforthilfe im Katastrophenfall organisiert. In rund 50 Ländern unterstützt das DRK seine Rotkreuz- oder Rothalbmondschwester-gesellschaften bei ihrer humanitären Arbeit, davon in rund 30 Ländern mit eigenen Büros. Der größte Trumpf allerdings ist die enge Zusammenarbeit innerhalb der internationalen Bewegung. Weltweit 192 nationale Gesellschaften, die alle nach denselben humanitären Prinzipien arbeiten – das ist einzigartig unter den Hilfsorganisationen. Oft dauert es nur wenige Stunden, bis die ersten Maßnahmen zur Unterstützung der lokalen Kräfte starten.

Das System hat sich bereits unzählige Male bewährt. Die Helfenden haben lang-jährige Erfahrung und sind eingespielt. Sobald eine lokale Schwestergesellschaft irgendwo auf der Welt direkt oder über die Internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften um Hilfe bittet, beginnt das Team von Souvignier mit seiner Arbeit. Lebenswichtige Güter, Anlagen zur Wasseraufbereitung, sogar Module für ein Krankenhaus können in eine Katastrophenregion transportiert werden. Das Material und die Ausrüstung dafür hält das DRK in speziellen Logistikzentren in Deutschland auf Abruf bereit. Zudem sitzen weltweit erfahrene Helfende gewissermaßen auf gepackten Koffern, um innerhalb kürzester Zeit einsatzbereit zu sein. Finanziert wird all das aus Spendengeldern und öffentlichen Mitteln. Im Anschluss an eine Soforthilfe steht das DRK den Betroffenen weiter mit umfangreicher Nothilfe und existenzsichernden Maßnahmen zur Seite – häufig mehrere Jahre lang. Dazu zählt auch der Wiederaufbau, zum Beispiel wenn Häuser zerstört wurden. „Wir bleiben im Land, solange Unterstützung gebraucht wird und ent-

sprechende Mittel zur Verfügung stehen“, betont Marc-André Souvignier. Ein weiterer Fokus liegt auf der Vorsorge und vorausschauender humanitärer Hilfe. Zahlreiche DRK-Projekte weltweit sorgen dafür, dass die Folgen zukünftiger Katastrophen gemildert oder sogar verhindert werden. Zum Beispiel wird die lokale Bevölkerung besser auf die Bewältigung neuer Krisen vorbereitet. „Unsere Projekte haben immer das Ziel, die Betroffenen so zu stärken, dass sie krisenbedingte Herausforderungen aus eigener Kraft meistern können“, erklärt Alexandra Rüth, Leiterin des Teams Fachliche Entwicklung und Innovation. Und immer öfter wird dafür sogar in die Zukunft geschaut: Mithilfe eines auf Extremwettervorhersagen basierenden Frühwarnsystems etwa wird schon vor einem zu erwartenden Ereignis geholfen – zum Beispiel indem Unterkünfte gesichert, Hilfsgüter vorsorglich verteilt oder Dörfer evakuiert werden.

Infos über die weltweiten Einsätze des DRK finden Sie online – unter:
www.drk.de und
www.drk.de/hilfe-weltweit

App für Blutspendende

Das Smartphone wird zur modernen Alternative zum gelben Blutspendeausweis

Jeder Mensch kann in seinem Leben in eine Situation geraten, in der er dringend auf eine Blutspende angewiesen ist. Sei es etwa nach einem Verkehrsunfall oder aber im Rahmen einer Krebstherapie: Viele medizinische Eingriffe und Behandlungsmethoden sind nur möglich, wenn ausreichend menschliches Blut zur Verfügung steht. Der tägliche Bedarf an Blutspenden beläuft sich bundesweit auf rund 15.000 Stück, etwa 70 Prozent der benötigten Spenden werden von den insgesamt sechs Blutspendediensten des Deutschen Roten Kreuzes abgedeckt. Um die Organisation rund um das so essenzielle Thema so einfach wie möglich zu gestalten, hat das DRK jetzt die Blutspende-App entwickelt.

Sie ist die digitale Alternative zum gelben Blutspendeausweis: Alles, was Sie nach der Installation noch für Ihren Blutspendetermin benötigen, ist Ihr Smartphone und ein amtlicher Lichtbildausweis. Um stets den Überblick zu behalten, werden Sie tagesaktuell darüber informiert, wann Sie das nächste Mal Blut spenden können. Eine Übersicht, wie oft Sie in der Vergangenheit Blut, Plasma und Thrombozyten gespendet haben, ist ebenfalls vorhanden. Mithilfe des Terminkalenders können Sie freie Termine in Ihrer Umgebung direkt einsehen und mit einem Klick buchen. Vergessen Sie

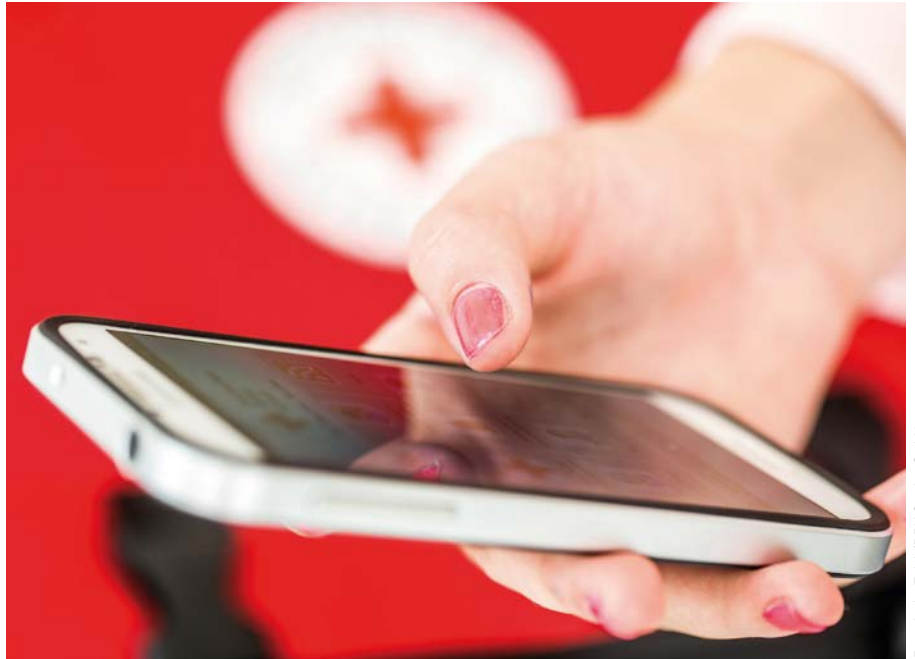


Foto: Andre Zeick/DRK Service GmbH

Die App steht Ihnen kostenlos im App Store oder bei Google Play zum Download zur Verfügung

außerdem nie wieder Ihren Blutspendetermin dank der praktischen Erinnerungsfunktion.

Wollten Sie sich schon immer mit anderen Blutspendenden aus ganz Deutschland über Ihre Erfahrungen austauschen? Das integrierte soziale Netzwerk mit eigenem Forum macht dies nun möglich. Aktuelle Meldungen zum Thema erhalten Sie auf Wunsch in Form von Push-

Mitteilungen. So verpassen Sie nichts mehr und bleiben immer auf dem neuesten Stand. Nie war es einfacher, Blut zu spenden, als mit der Blutspende-App der Blutspendedienste des Deutschen Roten Kreuzes.

Weitere Informationen zu Blutspenden und der App finden Sie unter:
www.spenderservice.net

Grundsteinlegung für Hort-Neubau in Mohsdorf

Seit 2003 ist unser Kreisverband für die Betreuung der Kinder in der Mohsdorfer Kindertagesstätte „Entdeckerbande“ in der Verantwortung. Kurze Zeit später wurde in engem Zusammenwirken mit der Stadt ein Ersatzneubau der Kindertagesstätte errichtet, der auch die Betreuung von 75 Hortkindern zuließ.

Der Bedarf an Betreuungsplätzen im Hort stieg aber seit dieser Zeit stetig, sodass später auch Räume in der Grundschule für die Betreuung genutzt werden mussten.

Zur Verbesserung der Situation lässt nun die Stadt Burgstädt als Bauherr auf dem Gelände der Grundschule, die sich in der

Nähe der Kita befindet, ein Hortgebäude errichten. Dieses bietet dann beste Bedingungen für 100 Hortkinder. Im Untergeschoss mit einem Speisesaal für die Mittagessenversorgung, welcher auch für Veranstaltungen genutzt werden kann. Im Erdgeschoss und Obergeschoss werden sich die Gruppenräume, der Hausaufgabenraum, ein Bewegungsraum, Räume für unsere MitarbeiterInnen und die Sanitärebereiche befinden.

Der Bau des Hauses soll bis zum Jahresende fertiggestellt werden, bisher liegt die Stadt im Plan. Grundsteinlegung durch den Bürgermeister Lars Naumann, im Beisein von Vertretern der Stadt Burgstädt, der Kinder und Vertretern der Planungs- und Baufirmen, erfolgte am 23.07.2021. Bereits Mitte Oktober soll Richtfest gefeiert werden. Wir und vor allem auch die Kinder freuen uns auf die neuen Räumlichkeiten.



Foto: DRK Rochlitz

Grundsteinlegung am 23.07.2021



Foto: alicermeed/Pixabay

Bewusst atmen

Rund 20.000 Atemzüge machen wir am Tag und das völlig unbewusst. Wie wichtig unser Atem ist, merken wir oft erst, wenn die Luft nicht mehr selbstverständlich in den Körper strömt.

Vor einiger Zeit waren es vor allem Sportbegeisterte, Achtsamkeitsübende oder Menschen mit Lungenproblemen, die sich intensiv mit dem Thema Atmung befasst haben. Die Corona-Pandemie jedoch hat auch bei vielen anderen den Fokus auf die Atmung verschoben. Über die Luft, die wir einatmen, können wir uns mit dem Virus infizieren. „Etwas kommt ins Bewusstsein, was vorher unbewusst war. Und es wird uns unheimlich, dass so ein feiner, unsichtbarer Vorgang nun ‚giftig‘ sein kann“, erklärt Bettina Sawall, Atemtherapeutin aus Lüneburg.

Dabei ist unsere Atmung stark mit unserem Wohlbefinden verbunden. Bei Anspannung, wie zum Beispiel unter Stress oder Angst, atmen wir flacher. „Ängstliches, verflachtes Atmen ‚bedrückt‘ uns im wahrsten Sinne des Wortes. Die Zwerchfellmuskeln werden fest und drücken auf Nerven und Gewebe“, beschreibt Sawall die Folgen. Als körperliche Beschwerden können dadurch unter anderem Erschöpfungszustände, Gelenkbeschwerden, Verspannungen oder Schlafstörungen entstehen. Je länger unsere Stress- oder Angstphase

anhält, desto mehr ermüdet unser Vital-system.

Gezielte Atem- und Körperübungen lösen Verspannungen und lindern Beschwerden. „Manchmal genügen zwei bis drei Stunden einer Atemtherapie, um ein Umschalten im Denken und Empfinden zu erreichen. Dann geht es nur um ein Aufräumen von Vorstellungen, die gestört haben“, erklärt Sawall, die die Atemtherapie nach Middendorf praktiziert.

Atemtherapie ist jedoch nicht gleich Atemtherapie: Bei einem physiotherapeutischen Ansatz geht es vor allem darum, die Atemmuskulatur zu stärken. Beispielsweise werden bei chronischen Lungenerkrankungen alle Muskeln und Sehnen behandelt, die für ein freies Atmen notwendig sind. Bei anderen Ansätzen werden Atemmuster auch in Beziehung zu Ängsten oder Belastungen gesetzt. So haben wir durch bewusstes Atmen die Möglichkeit, Stress und Angstzustände zu durchbrechen und für mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu sorgen.

Bewusstes Atmen spielt auch bei den Yoga-Programmen des DRK eine große Rolle.

Informieren Sie sich über unser vielfältiges Kursprogramm online unter www.drk.de/hilfe-in-deutschland/kurse-im-ueberblick

Unsere Testzentren

Seit April 2021, mit Start der umfangreichen Teststrategie der Bundesregierung, betreiben wir 3 Corona-Testzentren in der Region. In Rochlitz, Geringswalde und Penig. Zu den Öffnungszeiten kann man bei uns ganz einfach ohne Termin vorbei kommen und innerhalb weniger Minuten getestet werden. Bei Bedarf kann man auf die Wartezeit verzichten und sich das Ergebnis per QR-Code von unterwegs online abrufen. Das Testergebnis stellen wir auf deutsch und englisch aus. Außerdem lässt es sich per QR-Code in die Corona-Warn-App hochladen, um es stets digital auf seinem Smartphone dabei zu haben.

Rochlitz

DRK-Zentrum - Casparistr.1

Penig

Schützenhaus - Schützenhausweg 8

Geringswalde

DRK-Pflegedienst - Altgeringswalderstr. 4

Die Öffnungszeiten passen wir dem Pandemiegeschehen an, sind aber stets aktuell unter www.drk-rochlitz.de einzusehen.



Foto: DRK Rochlitz

Schützenhaus Penig

Impressum

DRK Kreisverband Rochlitz e.V.

Redaktion:

Rebecca Rau, Tel.: 03737 492915
E-Mail: rebecca.rau@drk-rochlitz.de

Vi.S.d.P.: Andreas Lamm

Herausgeber:

DRK Kreisverband Rochlitz e.V.
Casparistr. 1
09306 Rochlitz
Tel.: 03737 49290
www.drk-rochlitz.de
info@drk-rochlitz.de

Auflage: 1.750

Spendenkonto:

Sparkasse Mittelsachsen
DE95 8705 2000 3200 0024 91
WELADED1FGX