



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2023

Deutsches Rotes Kreuz Service GmbH • 13189 Berlin  
##999999999##

Firma  
Titel Vorname Nachname  
Adresszusatz  
Straße inkl. Hausnummer  
PLZ Ort



## UNSERE THEMEN

- Mit anderen Augen
- 70 Jahre Deutsch-Koreanische Beziehung
- Weihnachtszeit im DRK
- Gesunder Schlaf sorgt für mehr Lebensqualität

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Meldungen wirken lange nach, und leider hören wir sie sehr oft, wie etwa im September: Erst sorgt in Marokko ein Erdbeben für Verwüstungen, kurz darauf fordert ein Unwetter in Libyen Tausende Tote. Jedes Mal wäre die Lage ohne schnelle internationale Unterstützung noch dramatischer. Über seine Schwestergesellschaften ist das DRK weltweit ein verlässlicher Partner, um gezielt vor Ort zu helfen – auch dank Ihres Engagements. Genauso verlässlich sind wir tagtäglich in Deutschland aktiv, im Kleinen, in der Nachbarschaft, oft ohne große Schlagzeilen und Aufmerksamkeit. Und zwar in einer Breite, die mich immer wieder zutiefst beeindruckt. Auf der nächsten Seite stellen wir Ihnen das Engagement für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen vor. Dahinter stehen – wie so oft – zum Großteil ehrenamtlich Helfende, die Tolles leisten.

Mit diesem unermüdlichen Elan sorgen sie auch dafür, dass die Weihnachtszeit vielen hilfsbedürftigen Mitmenschen als schön

und hoffnungsvoll in Erinnerung bleiben wird. Der Einsatz ist ein Geschenk, das wir nicht oft genug loben können. Gemeinsam machen wir den Unterschied, davon bin ich überzeugt. Genießen Sie die kommenden Advents- und Weihnachtswochen. Ich wünsche Ihnen und allen, die Ihnen lieb sind, Zeit zusammen und Zeit für sich, ganz so, wie Sie sich das wünschen.



Herzliche Grüße Ihr

Stefan Fischer  
Vorsitzender des Vorstands DRK-Düsseldorf

# Mit anderen Augen

In einer inklusiven Welt sollen alle Menschen uneingeschränkt teilhaben können. Dieses Ziel ist noch lange nicht erreicht, doch das DRK engagiert sich tagtäglich dafür – zum Beispiel mit speziellen Angeboten für Blinde und Sehbeeinträchtigte.

Mindestens einmal pro Woche lassen Peter Szibor und sein Team in der Sommer-Badesaison einen großen Urlauberswunsch wahr werden. Mit ihren Rettungshunden gehen die Ehrenamtlichen der DRK-Wasserwacht Grevesmühlen mit blinden und stark sehbeeinträchtigten Menschen in der Ostsee schwimmen. „In offenen Gewässern zu baden, ist für sie normalerweise sehr gefährlich“, sagt Szibor, „im Freiwasser verlieren sie schnell die Orientierung.“ Dank der vier Rettungsschwimmer und ihrer speziell ausgebildeten Hunde ist das Meer für die Urlauber aber kein Tabu mehr. Die Ehrenamtlichen weisen sie zum Beispiel auf Veränderungen am Boden hin und warnen auch vor Wellen – „damit niemand im falschen Moment atmen will“, erklärt Szibor und schmunzelt. So unterstützt, erreichen die Teilnehmenden auch eine gut 100 Meter entfernte Boje und sind stolz, dort anzuschlagen.

„Das sind ganz starke Erlebnisse“, betont der Leiter Teamrettung, „auch für uns Ehrenamtliche.“ Für das seit 2014 angebotene Blindenschwimmen kooperiert der DRK-Kreisverband Nordwestmecklenburg mit dem AURA-Hotel in Boltenhagen, das sich auf sehbeeinträchtigte Gäste spezialisiert hat. Viele Teilnehmende aus dem gesamten Bundesgebiet kennt Szibor jetzt schon seit Jahren. Die meisten sind älter und schwimmerfahren, manchmal sind auch blinde Kinder dabei. Die Hunde, die mit ihnen im Wasser sind, tragen Spezial-Westen, an denen sich die Schwimmenden festhalten können – im Notfall „oder wenn sie sich einfach mal ein Stück ziehen lassen möchten“.

Teilhabe für alle zu ermöglichen, ist ein

zentrales Anliegen des DRK. Zahlreiche Angebote richten sich wie in Grevesmühlen speziell an Blinde und Sehbeeinträchtigte. So organisieren unter anderem der DRK-Kreisverband Wittmund und der Kreisverband Dillingen des Bayerischen Roten Kreuzes (BRK) sowie der Ortsverein Norderstedt besondere Lesedienste. Für die „Norderstedter Hörzeitung“ etwa sind 18 Ehrenamtliche aktiv, 15 lesen vor, drei übernehmen die Technik. Sie produzieren wöchentlich eine kostenlose CD mit Informationen aus lokalen Zeitungen – gewissermaßen eine einstündige gelesene Wochenzeitung. Sie wird als spezielle Blindensendung per Post ausgeliefert, jede Woche 30 Exemplare. Die Hörzeitung des Kreisverbandes Wittmund landet sogar von Dienstag bis Samstag in den Briefkästen – in diesem Fall als USB-Stick und für eine Monatsgebühr von 5,11 Euro. Das Redaktionsteam wählt von Montag bis Freitag Texte aus, zum Beispiel Tipps für Veranstaltungen, Meldungen aus der Region, Ernstes und Kurioses und manchmal auch eine literarischen Kostprobe.

Dass Sehprobleme für Ersthelfende kein Ausschlusskriterium sind, zeigt unter anderem Carina Menakker in Heilbronn. Mit dem dortigen DRK-Kreisverband bietet sie spezielle Erste-Hilfe-Kurse für Blinde und Sehbeeinträchtigte an, die sie im Rahmen ihres Studiums mit großem Aufwand entwickelt hat. Sie finden auf Anfrage statt, und Menakker selbst übernimmt ehrenamtlich die Ausbildung. Besondere Herausforderungen seien etwa das Abnehmen eines Helmes und die zahlreichen Verbände zur Wundversorgung, erklärt Menakker, die selbst Notfallsanitäterin ist.

Ihre Arbeit sieht sie als Beitrag zur Inklusion. Auch wenn die Wissensvermittlung länger dauert und sie dabei auf viele Besonderheiten achten muss – in Qualität und Inhalt unterscheiden sich ihre Kurse nicht von etablierten Angeboten für Sehende, betont sie. Auf Notsituationen seien die Teilnehmenden anschließend ebenso gut vorbereitet wie jede andere Person. Spezielle Kurse können unter anderem auch der DRK-Kreisverband Marburg-Gießen sowie der BRK-Kreisverband Main-Spessart anbieten.

Besondere Blindenbücher für Kinder hat der Ortsverein Wedel in Schleswig-Holstein produziert. Sie sind in ehrenamtlicher Arbeit entstanden und nach bekannten Kinderbüchern gestaltet – zum Beispiel „Die Raupe Nimmersatt“ und „Die kleine Maus sucht einen Freund“. Sie enthalten Texte sowohl in Schwarzschrift, die für alle lesbar ist, als auch in Brailleschrift und zudem tastbare Bilder. Die Bücher werden zum Selbstkostenpreis (zwölf Euro) in Deutschland und Österreich versandt. Und damit auch immer mehr DRK-Aktive sowie externe Interessierte den Umgang mit Sehbeeinträchtigten trainieren können, hat der DRK-Kreisverband Karlsruhe mit der Selbsthilfegruppe Blickpunkt das Seminar „Blindes Vertrauen“ entwickelt. Es richtet sich an Menschen, die Betroffene unterstützen möchten, dabei aber selbst noch Hemmungen haben oder unsicher sind. Die beiden Referierenden wissen genau, worauf es ankommt: Sie sind selbst blind.

**Wenn Sie die Arbeit des DRK unterstützen möchten, wenden Sie sich am besten direkt an Ihren Kreisverband.**



**Spaß am Meer:** Peter Szibor und Team begleiten blinde und sehbeeinträchtigte Menschen beim Schwimmen in der Ostsee.

# Mission in Busan

**Verlässliche Unterstützung von Hilfsbedürftigen überall auf der Welt ist seit jeher eine der wichtigsten Aufgaben für das DRK. Ein richtungsweisender Einsatz begann 1954 – in Südkorea.**

Er liegt nun fast 70 Jahre zurück, und ist doch bis heute eine der längsten und aufwendigsten Missionen des Deutschen Roten Kreuzes überhaupt: der erste humanitäre Auslandseinsatz nach dem Zweiten Weltkrieg. Er führte 1954 in die südkoreanische Stadt Busan. Im Auftrag der Bundesregierung entsandte das DRK ein Krankenhaus für die durch den Koreakrieg notleidende Bevölkerung. Bis 1959 retteten deutsche Ärzte und Rotkreuzschwestern Leben, pflegten Kranke und Verwundete und bildeten koreanische Fachkräfte aus.

Der Einsatz war eine wichtige Stütze für den Wiederaufbau und die wirtschaftliche Entwicklung nach dem Krieg und legte die Basis für eine enge Freundschaft zwischen beiden Ländern. Die bis heute tiefe Dankbarkeit Südkoreas zeigt unter anderem eine Dankestafel für das Deutsche Rote Kreuz, die der südkoreanische Minister für Patrioten- und Veteranenangelegenheiten, Park Minshik, im September überreicht hat: DRK-Generalsekretär Christian Reuter nahm sie in Berlin entgegen. Zur Erinnerung an den Busan-Einsatz wird Südkorea im kommenden Jahr zudem ein Denkmal auf dem Gelände des DRK-Generalsekretariats errichten. Und



**Besuch des südkoreanischen Ministers** für Patrioten- und Veteranenangelegenheiten Park Minshik und einer Delegation im DRK-Generalsekretariat in Berlin.

Prof. Dr. Rainer Schlösser, Leiter des Rotkreuz-Museums im brandenburgischen Luckenwalde, bereitet neben einer Sonderausstellung auch eine neue Publikation dazu vor.

**Mehr Infos finden Sie online unter:**  
[www.drk.de/hilfe-weltweit](http://www.drk.de/hilfe-weltweit)

## O du fröhliche ...

**Wie facettenreich die DRK-Arbeit ist, wird gerade in der Weihnachtszeit auf eindrucksvolle Weise deutlich. Bundesweit starten DRK-Kräfte besondere Aktionen und engagieren sich für bedürftige Mitmenschen.**

„Sterne erfüllen Wünsche“ – unter diesem Motto machen das Jugendrotkreuz und der DRK-Kreisverband Paderborn Kindern aus finanziell benachteiligten Familien eine Weihnachtsfreude. Ihre Wünsche werden auf kleine Sterne geschrieben, an Weihnachtsbäumen bei Partnern im Stadtgebiet ausgehängt und von zahlreichen Spendenden wahr gemacht – insgesamt bis zu 1500. Meist sind es bescheidene Wünsche, eine Winterjacke zum Beispiel oder ein Spielzeug. Für die Übergabe organisiert der Kreisverband dann eine weihnachtliche Feier im Sozialkaufhaus. Ähnlich funktioniert die Wunschsterngirlande des Kreisverbandes Uelzen. Sie hängt in der Geschäftsstelle und ist speziell für Kinder aus Familien gedacht, die vom DRK betreut werden.

Für Menschen, die den Heiligen Abend nicht einsam und allein verbringen möchten, öffnet der Kreisverband Odenwaldkreis am 24. Dezember sein Café „Treffpunkt Auszeit“. Die Gäste erwartet neben besinnlichen Stunden ein weihnachtliches Menü mit Plätzchen und alkoholfreien Getränken. Die Tür steht allen offen, betonen die Verantwortlichen. Ein großes Weihnachtssessen hat auch in Düsseldorf langjährige Tradition. Es findet am zweiten Weihnachtsfeiertag statt und richtet sich an Wohnungslose in der Landeshauptstadt. Helfende des DRK verteilen nicht nur Geschenke an die Obdachlosen, sondern versorgen sie auch mit warmen Speisen und Getränken – und natürlich leckeren Keksen.

Etwas zusammen mit Seniorinnen und Senioren zu unternehmen, gehört für viele Kindereinrichtungen des DRK insbeson-



**Die Wunschsterngirlande** des Kreisverbandes Uelzen für Kinder, die vom DRK betreut werden.

dere in der Weihnachtszeit zum festen Programm. Gemeinsam wird gesungen, gemalt und gefeiert – zum Beispiel beim Kreisverband Brandenburg an der Havel, der neun Kitas betreibt. Die Kinder treffen sich regelmäßig mit älteren Menschen, beispielsweise aus dem betreuten Wohnen. In anderen Verbänden beteiligen sich Ehrenamtliche und Kitas, wie etwa die Einrichtung „Wigand Gerstenberg“ des Kreisverbandes Franckenberg, unter anderem an der weltweiten Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“. Liebevoll füllen und verpacken sie nützliche und schöne Geschenke, die dann zum Beispiel an bedürftige Kinder in Osteuropa übergeben werden.

**Wie Sie bedürftige Menschen am besten unterstützen können, erfahren Sie bei Ihrem Kreisverband vor Ort. Mehr Infos finden Sie zudem online unter:** [www.drk.de/spenden](http://www.drk.de/spenden)



© Nátá Bene / adobe.stock.com

Entspannungsübungen und Meditation am Abend begünstigen einen gesunden Schlaf.

# Gesunder Schlaf für mehr Lebensqualität

**Jede dritte Person in Deutschland bewertet ihren Schlaf als mittelmäßig, schlecht oder sehr schlecht. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Techniker Krankenkasse. Wer nicht gut schläft, muss sich aber nicht damit abfinden.**

Warum ist guter Schlaf so wichtig? Schlaf hat eine heilsame Wirkung: Der Körper erholt sich, Herzfrequenz und Blutdruck sinken, gleichzeitig laufen in den Zellen Reparaturprozesse, die Wundheilung ist beschleunigt und das Immunsystem wird gestärkt. Gesunder Schlaf hält nicht nur den Körper fit, sondern ist auch für die Psyche sehr wichtig, denn das Gehirn verarbeitet die Eindrücke des Tages.

„Erholsamer Schlaf hat einen immensen Einfluss auf unsere Lebensqualität“, erklärt Dr. Arne Böttcher, Oberarzt der Klinik und Poliklinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). „Wir brauchen ihn zur Regeneration und ist dieser Prozess gestört, kann das weitreichende körperliche und psychische Folgen haben.“

Ist der Schlaf dauerhaft gestört, beeinträchtigt das Gesundheit und Wohlbefinden: Betroffene fühlen sich tagsüber abgeschlagen, sind weniger leistungsfähig und haben Probleme sich zu konzentrieren. Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck werden durch schlechten Schlaf begünstigt.

Wer auf eine gute Schlafhygiene achtet, kann selbst viel dazu beitragen, dass sich die Schlafqualität spürbar verbessert. Einerseits sollte die Umgebung stimmen: Das Schlafzimmer sollte kühl, ruhig und dunkel sein. Matratze und Bettwäsche sollten eine gute Qualität haben und sich angenehm anfühlen.

Es ist andererseits sinnvoll, den Körper bereits am Abend auf den Schlaf einzustimmen. Dazu ist es ratsam, auf schwere Mahlzeiten am Abend zu verzichten, den Medienkonsum zu reduzieren und mit Entspannungsübungen zur Ruhe zu kommen. Arne Böttcher rät außerdem dazu, täglich etwa zur gleichen Zeit zu Bett zu gehen, sich tagsüber ausreichend zu bewegen, Sport zu treiben und auf Alkohol und Nikotin zu verzichten.

Wer dennoch unter Schlafproblemen leidet, sollte Hilfe in Anspruch nehmen. „Schlafstörungen sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen und sich ärztlichen Rat suchen, wenn man das Gefühl hat, nicht erholt aufzuwachen“, betont Arne Böttcher.

**Viele Krankenkassen bieten auf ihren Webseiten weitere Tipps und Informationen zu Programmen für besseren Schlaf oder Online-Schlaftrainings.**

## Licht an – Licht aus!

Licht spielt eine entscheidende Rolle beim Schlaf-Wach-Rhythmus. Es signalisiert dem Körper, wann es Zeit ist zu schlafen und aufzustehen. Folgende Tipps helfen, den Rhythmus positiv zu beeinflussen:

**1. Natürliches Licht tagsüber tanken:** Spaziergänge bei Sonnenschein sind besonders im Winter wertvoll, eine Tageslichtlampe kann unterstützend wirken.

**2. Wenig Beleuchtung am Abend:** Die Helligkeit der Innenbeleuchtung kann mit einem Dimmer oder einer Lampe mit geringer Wattzahl minimiert werden. So erhält der Körper das Signal, dass es bald Zeit für die Nachtruhe ist.

**3. Bildschirmzeit reduzieren:** Blaues Licht, das von elektronischen Geräten wie Smartphones, Tablets und Computern ausgestrahlt wird, hat eine hemmende Wirkung auf die Melatoninproduktion. Dieses Hormon reguliert den Schlaf. Es wird daher empfohlen, die Nutzung dieser Geräte insbesondere am späten Abend zu reduzieren.

## Impressum

**DRK-KV Düsseldorf e.V.**

**Redaktion:**  
Sandra Weigant

**V.i.S.d.P.:**  
Thomas Jeschkowski,  
Vorstand DRK-Düsseldorf

**Herausgeber:**  
DRK-KV Düsseldorf e.V.  
Kölner Landstraße 169  
40591 Düsseldorf  
Tel.: 0211 2299 2000  
www.DRK-duesseldorf.de  
info@DRK-duesseldorf.de

**Auflage:**  
11.000

**Spendenkonto:**  
Stadtsparkasse Düsseldorf  
IBAN: DE42 3005 0110 1004 7928 73  
BIC: DUSSEDDXX