



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

aktuell

## Kreisverband Rems-Murr e.V.

Ausgabe 2023



### Unsere Themen

- Neuer Kurs: Sicher Fahrradfahren im Alter
- Neues Angebot: Begleitete Ausflüge
- Im Fernsehen: SWR dreht mit Waldfee und Weinkönigin
- Dehydriert? Im Notfall richtig handeln

Liebe Freundinnen und Freunde des Roten Kreuzes,



Dr. Richard Sigel, Präsident  
des DRK-Kreisverband  
Rems-Murr e.V.

„tue Gutes und rede darüber“ ist ein geflügeltes Wort. Beim DRK tun wir viel Gutes, allerdings reden unsere Ehrenamtlichen nicht so oft darüber. Ihren Einsatz für ihre Mitmenschen sehen sie als selbstverständlich an, als sinnvoll und sinnstiftend. Der große Auftritt liegt ihnen fern, auch wenn sie als „Helfer vor Ort“ einem Menschen das Leben gerettet haben. Mit unserem Newsletter informieren wir Sie darüber, was das Rote Kreuz für die Menschen im Rems-Murr-Kreis leistet. Der SWR hat neulich über unseren Kreisverband berichtet. Warum? Das lesen Sie hier. Auch informieren wir Sie über neue Angebote wie „Sicher Fahrradfahren im Alter“, über unsere Fahrdienste, Hausnotruf und unseren neuen Service „Begleitete Ausflüge“. Unser DRK-Team bietet älteren Menschen und Menschen mit Handicap tolle Erlebnisse. Sie sehen: Wir tun Gutes und an dieser Stelle schreiben wir darüber.

Viel Spaß beim Lesen und danke für Ihre Unterstützung!

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Richard Sigel  
Präsident des DRK-Kreisverband Rems-Murr e.V.



## Im Dienst, wenn andere feiern

### So wichtig sind die Sanitätsdienste

Sie sind im Dienst, wenn andere feiern. Von Fußballspielen, über Dorffeste bis zu Konzerten von Andrea Berg: Weit mehr als 1000 Veranstaltungen im Jahr sichern unsere Bereitschaften des DRK sanitätsdienstlich ab. Bei kleineren Veranstaltungen reichen zwei Einsatzkräfte mit Notfallrucksäcken aus. Bei großen Events wie „Leuchtender Weinberg“ sind bis zu 30 Helferinnen und Helfer und mehrere Fahrzeuge im Einsatz, um den Besuchern bei kleinen oder größeren Vorfällen zu helfen, die vom Wespentisch bis zum Herzinfarkt reichen. Bei Bedarf und bei Großevents unterstützen DRK-Führungskräfte aus dem Rems-Murr-Kreis die Helfer der Bereitschaften vor Ort nicht nur beim Erstellen eines Sicherheits-Konzepts.

Dann sind Kreisbereitschaftsleitung, Rettungsdienst und Leitender Notarzt im Vorfeld bei der Gefahrenanalyse (Rettungswege etc.) beteiligt. Im Notfall geht es darum, dass Einsatzkräfte zügig einen Notfallort erreichen, Erste Hilfe leisten und bei Bedarf der Rettungsdienst sofort alarmiert werden kann. Die Ortsvereine setzen sowohl routinierte Kräfte als auch junge Leute ein, die ihre Sanitätsdienstausbildung kürzlich erfolgreich abgelegt haben, damit sie an der Seite von erfahrenen Helfern Einsatzerfahrung sammeln. Für Ausbildung und Ausrüstung ihrer qualifizierten Helferinnen und Helfer kommt das DRK auf. Auch darum ist das DRK auf die Beiträge von Fördermitgliedern angewiesen.

## Mobil bleiben!

### Unsere Fahrdienste bringen Sie sicher ans Ziel!

Wer nicht mehr gut zu Fuß ist, steht manchmal vor großen Hürden. Wie komme ich zum Arzt? Wie kann ich meine Einkäufe erledigen? Unsere „Mobilen Dienste“ fahren ältere Menschen und Menschen mit Behinderung! Unsere modernen Spezialfahrzeuge ermöglichen Rollstuhlfahrern praktisches und bequemes Reisen. Unsere Dienststellen befinden sich an drei Standorten: Backnang (07191 88311), Murrhardt (07192 3933), Weinstadt (für das Remstal, 07151 2002-69). Das Team fährt körperbehinderte, geistig behinderte sowie Menschen, die durch besondere Umstände keine öffentlichen Verkehrsmittel oder Taxis benutzen können. In



bestimmten Fällen werden die Kosten für eine begrenzte Anzahl von Fahrten von den Krankenkassen oder Pflegekassen (anteilig) übernommen.

[www.drk-rem-s-murr.de/fahrdienst](http://www.drk-rem-s-murr.de/fahrdienst)

## Begleitete Ausflüge

### Menschen mit Handicap unterwegs!

Seit einigen Monaten bietet unser Kreisverband den Service „Begleitete Ausflüge an“. Wir organisieren Tagesausflüge für ältere und Menschen mit Einschränkungen, die insbesondere auch für Rollstuhlfahrer geeignet sind. Wir waren bereits im Museum, in der Wilhelma und sogar im Schloss Heidel-

berg. Während des gesamten Ausflugs stehen erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des DRK bereit, um die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu begleiten. Wir holen die Menschen zu Hause ab und bringen sie abends zurück.

Wer Interesse an solchen Angeboten hat, schaut am besten regelmäßig bei uns rein: [www.drk-rem-s-murr.de](http://www.drk-rem-s-murr.de).

**Ihre Ansprechpartnerin:**  
**Dorothea Franz**  
**Begleitete Ausflüge**  
**Tel.: 07151/2002-31**  
**[dorothea.franz@drk-rem-s-murr.de](mailto:dorothea.franz@drk-rem-s-murr.de)**



## Sommer-Drink ohne Alkohol

### Mocktail Ipanema

Alkoholfreie Cocktails werden auch Mocktails genannt. So lecker wie bekannt ist der Ipanema oder Virgin Caipirinha, der brasilianische „Caipi“ ohne Alkohol. Eine Version davon geht so:

#### Zutaten für 4 Mocktails

- 4 Limetten
- 8 TL Rohrzucker
- 320 ml Ginger Ale
- 160 ml Maracujasaft
- ausreichend Crushed Ice
- Minzblätter



#### Zubereitung

Die Limetten waschen und beide Enden entfernen, evtl. eine Scheibe für die Glasdeko abschneiden. Den Rest vierteln, mit dem Rohrzucker in ein Glas geben und mit einem Stampfer zerdrücken. Alles gut vermischen und das Glas mit Crushed Eis, Ginger Ale sowie Maracujasaft bis zum Rand füllen. Mit Minzblättern und Limettenscheibe verzieren.

Wohl bekomm's!

## Unser Hausnotruf



Das DRK bietet mit dem Hausnotruf Sicherheit und Geborgenheit in den eigenen vier Wänden – rund um die Uhr. Im Notfall sind unsere Mitarbeiter immer für Sie da. Sie haben jederzeit sofort Kontakt zur Notrufzentrale – mit nur einem Knopfdruck. Ob Notrufzentrale, Hintergrunddienst oder technische Betreuung: Alle Leistungen bietet unser DRK Rems-Murr aus einer Hand!

#### Ihr Ansprechpartner:

**Mathias Kress**  
**Hausnotruf DRK Rems-Murr**  
**Tel.: 07151/2002-25**  
**[hausnotruf@drk-rem-s-murr.de](mailto:hausnotruf@drk-rem-s-murr.de)**

## DRK hilft!

Im Juni hatte ein Mann aus Winnenden im Urlaub einen Unfall. Er kam in ein Krankenhaus in Bregenz. Da er DRK-Fördermitglied ist und es medizinisch notwendig war, brachte das DRK ihn sicher ins Klinikum Winnenden. Denn unsere Fördermitglieder haben nach einem Unfall im Urlaub Anspruch auf die Leistungen des DRK-Flugdienstes. Die DRK-Flugdienstleitstelle prüft und organisiert bei medizinischer Notwendigkeit eine Verlegung in ein Krankenhaus. Sind Sie während Ihres Urlaubs in einer Notsituation, kontaktieren Sie unseren Rückhol-Service! Sie profitieren im Notfall und fördern das DRK-Ehrenamt!

**[www.drk-rem-s-murr.de/foerdermitglied](http://www.drk-rem-s-murr.de/foerdermitglied)**

## 2700 Jahre Ehrenamt!



Kürzlich hat unser Kreisverband beim Ehrungsabend 2023 fast 150 Personen ausgezeichnet. Wir drückten unsere Dankbarkeit für jene aus, die sich für das Rote Kreuz und die Gesellschaft stark machen. 51 Ehrenamtliche, die 2021 im Ahrtal halfen, erhielten eine Urkunde. 30 Einsatzkräfte, die sich während der Corona-Pandemie besonders engagiert hatten, wurden neben 74 Jubilaren ebenfalls ausgezeichnet. Die Jubilare kommen gemeinsam auf rund 2700 Dienstjahre!

## Der SWR drehte in Winnenden



### Heimatverbundene Retterinnen beim Roten Kreuz

Dass sich sowohl die Schwäbische Waldfee (bis April) Kim Rützler als auch die Württembergische Weinkönigin Carolin Golter ehrenamtlich für das DRK im Rems-Murr-Kreis engagieren, überzeugte den SWR. Man schickte ein Kamera-Team in den Rems-Murr-Kreis! Besuchen Sie gerne die SWR-Mediathek. (Beitrag 08. Mai, Landesschau)



## FSJ beim DRK Rems-Murr!

„Gemeinsam im Team für hilfsbedürftige Menschen da sein“, gemeinsam Gutes tun, Flexibilität, Verantwortung und Freiheit: Das sind die Gründe, warum sich junge Menschen für ein Freiwilliges Soziales Jahr bei den Mobilien Diensten entscheiden. Wer sich beim DRK engagiert, lernt interessante und unterschiedliche Menschen kennen und wächst mit den Herausforderungen und persönlichen Erlebnissen. Ein Jahr für ein ganzes Leben!

**Ihr Ansprechpartner:**  
**Ronny Growe**  
**Stv. Leiter Sozialarbeit**  
**Tel.: 07151/2002-69**  
**fsj@drk-remm-murr.de**

## Neues Angebot beim DRK



### Sicher Fahrradfahren im Alter!

Unser DRK-Kreisverband bietet ein neues Kursformat an: „Sicher Fahrradfahren im Alter“. Der erste Kurs fand in Schwaikheim statt. Durch gezieltes Training wird praxisnah die Fahrsicherheit erhöht. Das Angebot richtet sich an Senioren, die auf ein Pedelec oder E-Bike umsteigen wollen oder umgestiegen sind sowie an Menschen, die nach einer längeren Fahrradpause wieder sicher aktiv werden wollen. Neben vielen Übungen mit dem Rad werden außerdem gemeinsam Gleichgewicht und Kraft trainiert und es werden wertvolle Tipps fürs Fahrradfahren vermittelt. Einige Ortsvereine wollen den Kurs bald anbieten. Auch Kursleitungen werden noch gesucht, die den Kurs anbieten möchten. Melden Sie sich gern!



**Ihre Ansprechpartnerin:**  
**Karin Gericke**  
**Gemeinschaft Wohlfahrts- und Sozialarbeit**  
**Tel.: 07191/9536-91**  
**Karin.Gericke@drk-remm-murr.de**

## Rems-Murr schockt!



### Schnelle Hilfe erhöht Überlebenschancen

Im April hat der Rems-Murr-Kreis geschockt! Mit Aufklärung und Wiederbelebungstraining hat der Verein „Gemeinsam gegen den Herzinfarkt“ vielen Menschen geholfen, einen Herzinfarkt zu erkennen und schnell Hilfe zu leisten. Kardiologen haben bei vielen Veranstaltungen informiert, das DRK hat dabei viele Menschen in Erster Hilfe ausgebildet. Die Sensibilität in der Bevölkerung und damit die Überlebenschancen von Betroffenen wurden somit erhöht. Die Quote der Wiederbelebung durch Ersthelfer und „Helfer vor Ort“ bei einem Herz-Kreislaufstillstand stieg zweistellig an. Ein ganzer Landkreis wurde Lebensretter. Das DRK engagiert sich stark mit Erste-Hilfe-Kursen und durch 200 ehrenamtliche „Helfer vor Ort“.

## Mit Kindern aktiv sein



### Interessierte für die Ausbildung „YoBEKA“ gesucht

Unser neues Angebot soll Kinder und Jugendliche stärken. YoBEKA ist eine Kombination aus Yoga, Bewegung, Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit. Das speziell entwickelte YoBEKA-Programm verbindet diese Komponenten zu einem ganzheitlichen Konzept und fördert die motorischen und mentalen Fähigkeiten sowie das respektvolle Miteinander. Die Teilnehmer vertiefen durch altersgerechte Übungen die Wahrnehmung ihres Körpers, ihre Konzentrationsfähigkeit sowie ihre soziale Kompetenz.

Wir möchten dieses tolle Angebot im Rems-Murr-Kreis etablieren und suchen Interessierte für die Ausbildung zur Kursleitung „YoBEKA“.

In Kooperation mit dem Yogainstitut „yobee-active“ bildet das DRK an vier Wochenendterminen von September 2023 bis Februar 2024 in Stuttgart neue YoBEKA-Kursleitungen aus. Voraussetzung sind Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, wir suchen pädagogische Fachkräfte (Erzieher oder Lehrkräfte). Zudem sollten die Interessenten selbst Yoga praktizieren. Weitere Informationen geben wir Ihnen gerne!

**Ihre Ansprechpartnerin:**  
**Karin Gericke**  
**Gemeinschaft Wohlfahrts- und Sozialarbeit**  
**Tel.: 07191/9536-91**  
**Karin.Gericke@drk-remm-murr.de**

## „Testament und Vollmacht“



350 Menschen haben in diesem Jahr bereits unsere Vortragsreihe „Testament, Vollmacht und Vorsorgevollmacht“ besucht. Der nächste Termin findet am 12. Oktober in Fellbach statt. Eine Anmeldung ist notwendig.

**Ihr Ansprechpartner:**  
**Christian Siekmann**  
**Fördermitglieder**  
**Tel.: 07151/2002-37**  
**christian.siekmann@**  
**drk-rem-murr.de**

## DRK Rems-Murr erhält Förderpreis

### „Helfende Hand“

Das Projekt „Die Rotkreuz-Eule im magischen Rettungswagen“ unseres Kreisverbandes wurde mit dem Förderpreis „Helfende Hand 2022“ ausgezeichnet.

Der Förderpreis wird vom Bundesministerium des Innern und für Heimat (BMI) vergeben, um ehrenamtliches Engagement im Bevölkerungsschutz hervorzuheben und zu fördern. Unser „virtueller Rettungswagen“, der über



unsere Homepage von allen genutzt werden kann, gewann in der Kategorie „Nachwuchsarbeit“ den vierten Platz. Nicht nur unser Jugendrotkreuz freut sich über diesen tollen Preis!

**Ihr Ansprechpartnerin:**  
**Heidrun Hellmuth**  
**JRK / Jugendreferentin**  
**Tel.: 07151/2002-24**  
**heidrun.hellmuth@drk-rem-murr.de**

## Das Helfer vor Ort-System ist ein großer Erfolg



Im Notfall zählt jede Minute. Wer einen Herz-Kreislaufstillstand erleidet, benötigt unmittelbar Hilfe. Das DRK bietet seit vielen Jahren die Dienste der „Helfer vor Ort“ an. Eine App erkennt, welche registrierten Einsatzkräfte sich in der Nähe einer Notfallstelle aufhalten und alarmiert im Notfall so lange, bis genügend Helfer ausrücken. Sieben Helfer haben kürzlich ihre Prüfung bestanden.

Ralph Maier ist für die Helfer vor Ort-Ausbildung mit verantwortlich. „Durch sie wird das behandlungsfreie Intervall durch fachlich fundierte Hilfe gefüllt“, erläutert er. Bei einer Einweisungsveranstaltung werden theoretische und rechtliche Inhalte vermittelt. Ein 16-stündiges Rettungswachen-Praktikum ist Pflicht. Prüfungsinhalte sind ein internistischer und ein chirurgischer Notfall sowie eine Reanimation. Die Helfer vor Ort haben mindestens die Sanitäter-Grundaus-



bildung erfolgreich abgeschlossen. Außerdem müssen sie zwei Jahre Einsatzerfahrung aufweisen und mindestens 18 Jahre alt sein.

Im Rems-Murr-Kreis werden alle Städte und Gemeinden abgedeckt. Die Helfer führen lebenserhaltende Sofortmaßnahmen wie die Herz-Lungen-Wiederbelebung durch und betreuen die Patienten. Für Ausbildung und Ausrüstung kommt das DRK auf.

## Wir für Sie - und Sie für uns!

### Fördermitglieder-Werbung

Rund um die Uhr sind unsere Ehrenamtlichen im Einsatz: in den Bereitschaften, beim Jugendrotkreuz oder in der Sozialarbeit für Familien und Senioren. Ermöglicht wird dieses Engagement durch Spenden und Beiträge unserer Fördermitglieder. Herzlichen Dank! Ab Juli werben wir in Aspach, Burgstetten, Murrhardt, Oppenweiler, Alfdorf, Allmersbach, Althütte, Fellbach, Kirchberg, Plüderhausen, Spiegelberg und Winnenden. Danke an alle Fördermitglieder - und die, die es werden wollen!

**Ihr Ansprechpartner:**  
**Christian Siekmann**  
**Fördermitglieder**  
**Tel.: 07151/2002-37**  
**spenden@drk-rem-murr.de**

## Im Notfall richtig handeln



### Dehydriert: Trinken vergessen, was tun?

Meist passiert es in der Sommerhitze: Jemandem wird plötzlich „schwummrig“ und schwarz vor Augen. Der Kreislauf spielt nicht mehr mit, weil dem Körper Flüssigkeit fehlt. Besonders alte Menschen und Kinder haben manchmal einfach zu trinken vergessen. Ursachen für eine Dehydrierung können aber auch Fieber, Erbrechen oder Medikamente sein. Was tun, wenn Sie hier schnell helfen müssen?

- Falls Sie unsicher sind: Notruf absetzen! Eine schwere Dehydrierung kann lebensbedrohlich werden. Bis der Rettungsdienst eintrifft: Person an

einen kühlen Ort (Schatten) bringen und hinlegen lassen.

- Kühle, nasse Kleidung auf Hals und Gesicht, in Achselhöhlen, innere Oberschenkel und auf die Handgelenke legen, um den Körper abzukühlen.
- Schluckweise Wasser oder wenn vorhanden ein Elektrolytgetränk geben. Helfen Sie beim Trinken, um ein Erbrechen durch zu schnelle Flüssigkeitsaufnahme zu vermeiden.

Eine leichte Dehydrierung können Sie selbst gut behandeln, sollten aber im Zweifelsfall immer einen Arzt konsultieren.

## Kontakt

DRK-Kreisverband Rems-Murr e.V.  
Henri-Dunant-Straße 1, 71334 Waiblingen  
Telefon: 07151/2002-0  
E-Mail: info@drk-rem-murr.de  
www.drk-rem-murr.de

### Impressum

Redaktion: Christian Siekmann  
Telefon: 07151/2002-37  
Verantwortlich: Sven Knödler (Geschäftsführer)  
Gestaltung/Druck:  
RicoH Deutschland GmbH  
Georg-Kohl-Str. 42, 74336 Brackenheim  
Auflage: 25.000

**Spendenkonto:**  
**IBAN: DE88 6025 0010 0000 1102 20**  
**BIC: SOLADES1WBN**

Hinweis: Sie haben das Recht, jederzeit Widerspruch gegen die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zum Zwecke der Werbeansprache einzulegen. Bitte widersprechen Sie schriftlich an unsere Adresse.