

Notfallnummern 112 oder 116117



Unter Stress richtig wählen

Im Notfall rufen wir Hilfe per Telefon: die Mutter, wenn ihr Kind nachts 40 Grad Fieber hat, der Senior mit Hexenschuss oder Passanten bei einem Verkehrsunfall mit Schwerverletzten. Allgemein bekannt ist der Notruf 112, weniger geläufig, aber in vielen Situationen die bessere Alternative, ist die Rufnummer 116117.

Eine Faustregel sagt (Angaben kbv. de): Droht Lebensgefahr, wählen Sie auf jeden Fall den Notruf 112 und holen den Rettungsdienst. Nicht lebensgefährlich erkrankte Patienten, die nach Praxisschluss mit ihren Beschwerden nicht bis zur nächsten Sprechstunde warten können, erreichen über die 116117 den ärztlichen Bereitschaftsdienst. Dieser sagt ihnen, wo eine Not-

arztpraxis offen hat, oder schickt wenn nötig einen Notarzt nach Hause.

Wähle 112 bei:

- Bewusstlosigkeit
- schwerer Atemnot
- heftigen Brustschmerzen
- starken, nicht stillbaren Blutungen
- Vergiftungen
- erheblichen Verbrennungen
- Ertrinkungsunfällen
- Stromunfällen

Wähle 116117 bei:

- Erkältung mit Fieber, höher als 39° C
- anhaltendem Brechdurchfall
- starken Hals- und Ohrenschmerzen
- akuten Harnwegsinfekten
- schlimmen Rückenschmerzen
- akuten Bauchschmerzen

Übungen unter realistischen Bedingungen:



Notfalldarstellung beim DRK

Bei Aus- und Fortbildungen in Krankenhäusern, bei der Notfallrettung und den DRK-Bereitschaften sind realistische Rahmenbedingungen wichtig. Durch praktische Übungen erhöht sich der Lerneffekt nachweislich. Das Darstellen von Unfall- und Notfallsituationen mit Mimen dient als sehr hilfreiches Mittel zur Vorbereitung der Helferinnen und Helfer und verbessert ihre psychische Belastbarkeit. Einige Rotkreuzlerinnen aus dem Rems-Murr-Kreis bildeten sich kürzlich beim Grundlehrgang „Notfalldarstellung“ fort.



Bei entsprechenden Übungen können die angehenden Ersthelfer richtiges Verhalten trainieren, was Ansprache, Körpersprache, Hilfeleistung etc. betrifft, denn sie erhalten eine direkte Reaktion der Mimen. Außerdem tragen diese Übungen dazu bei, Angst vor Blut, Verletzungen und Schmerzreaktionen abzubauen und erleichtern es den Lernenden, sich in die Situation des Verletzten hineinzusetzen. „Wer unter solchen Bedingungen Erste Hilfe übt, bekommt in der Realität keine weichen Knie“, sagt Kursleiterin Jennifer Klavs vom DRK-Ludwigsburg.

Aufgabe der Notfalldarstellung ist es, Personen für Notfallszenarien möglichst wirklichkeitsgetreu zu schminken und die Mimen zu befähigen, Verletzungs-, Erkrankungs- und Vergiftungsmuster mit den typischen Symptomen darstellen zu können. Je realistischer ein Szenario, desto mehr sind die Teil-

Neuer Kurs beim DRK:

Vorbeugung und Reaktion in Notlagen

Ob Großbrände, Sturm oder Pandemie: Gut vorbereitet lässt sich jede Notlage leichter bewältigen. Nach diesem kostenfreien Kurs wissen Sie, wie Sie sich auf Notfallsituationen besser vorbereiten und sich selbst und anderen helfen können bis organisierte Hilfe eintrifft. Es geht um Maßnahmen, Tipps und um die Frage, welche Dokumente schnell zugänglich sein sollten. Ziel ist es, die praktische Fähigkeit zur Selbst- und Fremdhilfe in außergewöhnlichen Notlagen zu steigern.

In der Abendveranstaltung (90 Minuten) informieren wir Sie, wie eine persönliche Notfallvorsorge (Wasser, Lebensmittel, Haus-apotheke, Hygieneartikel etc.) aussehen könnte bei Szenarien wie einem längeren Stromausfall etc. Das Hilfeleistungssystem in Deutschland sowie grundsätzliches Verhalten in außergewöhnlichen Lagen wird thematisiert.

Für Sie ist der Kurs kostenlos!

Informationen auf:

www.drk-remm-murr.de/vorbeugung

Übungsleitungen gesucht

Viele Ortsvereine bieten Kurse wie Wassergymnastik, Yoga, Tanzen, Eltern-Baby-Kurse (EiBa) und Gymnastik an. Neue Kurse wie „Rundum bewegt“ ergänzen das Angebot. Das DRK freut sich über Menschen, die sich engagieren wollen! Sie erhalten eine fachliche Begleitung, kostenlose Besuche von Aus- und Fortbildungen, eine Aufwandsentschädigung und Versicherungsschutz. Sie profitieren vom DRK-Rückhol-Service. Wir suchen: Kursleitung EiBa in Oppenweiler und Winnenden, Gymnastik-Übungsleitung in Backnang, Übungsleitung Gymnastik und Wassergymnastik in Fellbach, ÜL Wassergymnastik in Schorndorf.

Karin Gericke

Tel.: 07191/953691

karin.gericke@drk-remm-murr.de

„Testament und Vollmacht“

200 Menschen haben unsere Vortragsreihe „Testament, Vollmacht und Vorsorgevollmacht“ im April und Mai besucht.

Was man bei einem Testament und einer Vorsorgevollmacht richtig machen sollte und wo Fehler lauern, darüber informiert Rechtsanwalt Michael Prottengeier erneut am Dienstag, 4. Oktober 2022, in Winnenden. Eine Anmeldung ist notwendig.

Ihr Ansprechpartner:

Christian Siekmann

Tel.: 07151 2002-37

presse@drk-remm-murr.de

Impressum

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

Redaktion: Christian Siekmann
Telefon 07151 2002-37
E-Mail: Christian.Siekmann@drk-remm-murr.de
Verantwortlich: Sven Knödler (Geschäftsführer)
Gestaltung/Druck:
Ricoh Deutschland GmbH
Georg-Kohl-Str. 42, 74336 Brackenheim
Auflage: 24.500

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.

Wird nicht gelasert
KV: DRK-RemsMurr
Version:Neutral



Deutsches
Rotes
Kreuz

aktuell

Kreisverband Rems-Murr e.V.

Ausgabe Sommer 2022



Ukraine: DRK-Kleiderstuben statten rund 1000 Flüchtlinge mit Kleidung aus

Unsere Themen

- Das Rote Kreuz Rems-Murr hilft Ukraine-Flüchtlingen
- Das gute Gefühl, im Notfall helfen zu können: Erste-Hilfe beim DRK
- Die richtige Nummer: 112 oder 116117?
- Der Rems-Murr-Kreis als Region der Lebensretter

Liebe Freundinnen und Freunde des Roten Kreuzes,

es ist Sommer! Für unser Rotes Kreuz ist das die Jahreszeit, in der die Bereitschaften unserer Ortsvereine bei Festen und Veranstaltungen den Sanitätsdienst übernehmen und für alle da sind, die Hilfe benötigen. Egal ob in den Bereitschaften, im Jugendrotkreuz oder bei den vielen Angeboten rund um die Themen Familie, Senioren und Gesundheit: Das DRK bietet viele Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren, sich fortzubilden, Gemeinschaft zu erleben und etwas Sinnvolles zu tun. Wir freuen uns, wenn Sie unsere Kurse besuchen oder sich aktiv einbringen möchten. Dieser Newsletter gibt Ihnen einen kurzen Überblick darüber, was das DRK bietet und leistet. Praktische Tipps sind auch dabei. Danke, dass Sie das Rote Kreuz vor Ort und im Rems-Murr-Kreis unterstützen und damit jenen unter die Arme greifen, die sich für das Gemeinwohl einsetzen.

Mit freundlichen Grüßen

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



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

Ukraine-Flüchtlinge: DRK versorgt rund 1000 Menschen mit Kleidung

Kleiderstuben leisten wertvolle Dienste

Dank dem Engagement der Ehrenamtlichen konnten bis Ende Juni rund 1000 Flüchtlinge aus der Ukraine, die in den Rems-Murr-Kreis gekommen sind, kostenfrei mit Kleidung ausgestattet werden. Die drei Kleiderstuben in Backnang, Schorndorf und Winnenden leisten viel. „Wir sind alle ehrenamtlich tätig“, betont Kurt Zeller, Kleiderkammer Backnang. Gemeinsam anzupacken, Gutes zu tun und die ehrliche Dankbarkeit der allermeisten Menschen aus der Ukraine zu spüren, das motiviere sie, wobei sie zwischenzeitlich „am Limit waren“. An einzelnen Tagen über viele Stunden sichtet das Helfer-Team gespendete Sachen, sie sortieren und füllen die Regale auf. Es gibt Freude über tolle Spenden und Danknachrichten; Frust über dreckige und löchrige Hosen oder kaputte Schuhe, die instinktiv abgegeben werden. Birgit Kralisch, Schorndorf, engagiert sich seit Jahren für jene Menschen, die

„Das ist Hilfe, die direkt ankommt“, sagt sie. Zusätzlich zu ihrem normalen Geschäft helfen sie aktuell Menschen, „die in Not geraten sind, die nichts haben und jetzt etwas benötigen. Diese humanitäre Hilfe ist unser Ding, das ist das Rote Kreuz!“

Die Helfer des DRK danken allen Spendern. Sie betonen aber auch: Für die Zukunft müssen mehr Leute animiert werden, nicht mehr nur zu spenden, sondern sich auch ehrenamtlich einzubringen. Wenige, oftmals auch bereits ältere Menschen, leisten in den Kleiderstuben enorm viel. Sie freuen sich über neue Mitstreiterinnen und Mitstreiter für diese sinnvolle Tätigkeit!

Wenn Sie die Kleiderstuben unterstützen möchten:
www.drk-remm-murr.de/kleider



Wir danken

Büro Hess; Volksbanken Backnang und Stuttgart; Kreissparkasse Waiblingen; Lenhart Kosmetik, DM-Markt Waiblingen; Rems-Murr-Kliniken; TOP SWEETS GmbH (Sadex) für die Spenden für die ukrainischen Flüchtlinge.

Ihre Ansprechpartnerin:
Birgit Kralisch
Tel.: 07151 2002-67
birgit.kralisch@drk-remm-murr.de

Probieren Sie's mal

Baguette selber backen

Zutaten für 4 Portionen

- 300 g Weizenmehl
- 200 ml Wasser
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz



Zubereitung

Das Mehl mit der Trockenhefe und dem Salz vermischen. Wasser (lauwarm) und Olivenöl unterrühren und alles zu einem festen Teig verkneten. Diesen zudecken und an einem warmen Ort zirka 25 Minuten gehen lassen. Anschließend den Teig zu einer Rolle formen und noch einmal gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze oder 200 Grad Umluft vorheizen. Jetzt den Baguette-Teig mit Wasser bestreichen, mit Mehl bestreuen und etwa 30 bis 40 Minuten backen. Schmeckt zum Grillen viel besser als gekauftes Baguette. Genießen Sie es!

DRK Rems-Murr nimmt Vorreiterrolle ein

Aus Waiblingen werden Lebensretter im Land alarmiert

Über 50.000 Menschen erleiden jährlich in Deutschland einen Herz-Kreislaufstillstand. Die Notfallrettung im Rems-Murr-Kreis ist sehr gut aufgestellt. Dennoch dauert es je nach Anfahrtsweg einige Minuten, bis der Rettungsdienst eintrifft. Eine echte Überlebenschance haben Patienten nach einem Herz-Kreislauf-Stillstand, wenn umgehend mit lebensrettenden Maßnahmen begonnen wird. Hier setzt das Rote Kreuz Rems-Murr und der Verein „Region der Lebensretter“ an. Das DRK Rems-Murr nimmt dabei eine Vorreiterrolle ein.

Der Verein aus dem Raum Freiburg hat seit 2018 ein App-basiertes System etabliert, mit dem Rettungsleitstellen registrierte Ersthelfer über Smartphone in der unmittelbaren Nähe des Notfalls orten und alarmieren können. Diese professionellen Retter, die in den ersten 3 bis 5 Minuten nach einem Herz-Kreis-

laufstillstand eintreffen, können die Überlebenschance von Patienten verdoppeln bis vervierfachen. 200 Helfer vor Ort des DRK gibt es im Rems-Murr-Kreis.

Als einer der ersten DRK-Kreisverbände nutzt das Rote Kreuz Rems-Murr die First-AED-App, die die Ersthelfer zielgerichtet und georeferenziert alarmiert. Die ehrenamtlichen Helfer überbrücken die therapiefreie Zeit, bis der Rettungsdienst eintrifft. Ihr Einsatz kann Leben retten. Landesweit machen bislang zwölf Städte und Kreise mit.

Neben Freiburg befindet sich der zweite Server für die App, der an das vorhandene Einsatzleitsystem der Integrierten Leitstelle gekoppelt ist, im Rems-Murr-Kreis. Diesen nutzen auch die anderen Rettungsdienstbereiche in Baden-Württemberg.

Ehrenamt hilft Ihnen...

...und braucht Ihre Hilfe



Weitere 24 Helfer vor Ort (HvO) haben Defibrillatoren erhalten. HvO sind ehrenamtliche Einsatzkräfte, die rund um die Uhr von der Integrierten Leitstelle zusätzlich zum Rettungsdienst alarmiert werden. „Es ist nicht selbstverständlich, was unsere 200 Helfer vor Ort im Kreis leisten“, betont ein Helfer. „Die Menschen sollten sich fragen: Kann ich selber Zeit investieren, einen Erste-Hilfe-Kurs besuchen, um Menschen in einer Notlage helfen zu können oder bin ich bereit, andere, die dies in ihrer Freizeit tun, zu unterstützen?“ Die Ortsvereine freuen sich über Interessierte, die helfen wollen und über Besucher des Erste-Hilfe-Programms.

Im Notfall richtig handeln

Bewusstlos? Vorsicht! Lebensgefahr!



Verliert ein Mensch das Bewusstsein, droht u.a. Lebensgefahr durch Ersticken. Ergreifen Sie folgende Sofortmaßnahmen:

- Die betroffene Person laut ansprechen und vorsichtig an der Schulter rütteln.
- Reagiert die Person nicht und ist der Körper schlaff, laut „Hilfe“ rufen, damit Umstehende aufmerksam werden.
- Feststellen, ob die Person atmet: Hebt und senkt sich der Brustkorb, sind Atemgeräusche zu vernehmen, ist ein Luftstrom aus dem Mund fühlbar?

- Bei normaler Atmung den Bewusstlosen in die Seitenlage bringen. Spätestens jetzt über Notruf 112 den Rettungsdienst alarmieren.
- Ist keine normale Atmung feststellbar, sofort mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnen.

Achtung: einen Bewusstlosen nicht alleine lassen, denn die Atmung kann jederzeit aussetzen.

Vielseitige Erste Hilfe-Angebote beim DRK

Sichergehen und auffrischen

Im Alltag kann schnell ein Unglück oder Unfall geschehen. Wenn man bei der Ersten Hilfe zaudert, geht lebenswichtige Zeit verloren. Das DRK-Kursprogramm hilft: Jeder kann Leben retten! In unserem umfangreichen **Erste-Hilfe-Kurs** zeigen wir Ihnen an einem knappen Tag, wie Sie im Notfall helfen können. Praxis und Fallbeispiele stehen im Fokus. Der Kompaktkurs **„Erste Hilfe am Kind“** wendet sich an Eltern, Großeltern, Erzieher, Babysitter, die auf Eventuali-

täten und Notfälle vorbereitet sein wollen. **„Erste Hilfe 45 Plus - Risiko Herzinfarkt und Co.“** informiert an einem Abend über die wichtigsten Grundlagen rund um die Erste-Hilfe bei Notfällen, die mit zunehmendem Lebensalter wahrscheinlicher werden. Der Kurs zeigt, wie Sie jemanden helfen können, auch um schwere Folgeschäden zu vermeiden. Ob Motorradausfahrt, Fahrradausflug oder Rennradtour: An einem Abend werden die häufigsten Unfälle beim Zwei-

radfahren besprochen und Sie trainieren, für einen Notfall gut vorbereitet zu sein: **„Erste Hilfe Zweirad“ für Motorrad, E-Bike, Fahrrad und mehr.**

Weitere Kurse: **„Erste Hilfe für Senioren“**, **„Erste Hilfe Outdoor“** und spezielle Angebote für Schulen, Pflegekräfte und mehr: www.drk-remm-murr.de/erste-hilfe Als Fördermitglieder erhalten Sie Rabatt.

Ihre Ansprechpartnerin:
Birgit Kralisch
Rotkreuzausbildung
Tel.: 07151 2002-67
ausbildung@drk-remm-murr.de

Leben mit, nach und trotz Krebs



DRK unterstützt Gruppen

Schon immer sieht es das DRK als eine seiner Aufgaben, Menschen mit gesundheitlichen Problemen und Handicaps zu helfen. Innerhalb des Programms „Leben mit Krebs“ unterstützt unser Kreisverband Selbsthilfegruppen. Als „Experten in eigener Sache“ und durch ein vergleichbares Schicksal verbunden, können Selbsthilfegruppen Hilfe sein und Unterstützung geben, die Krankheit zu bewältigen. Aktuell gibt es Gruppen in Schorndorf und Waiblingen. Es sind offene Gruppen, zu denen jederzeit Betroffene hinzukommen können. Eine Gruppe für Angehörige trifft sich monatlich in Waiblingen.
Infos: Tel.: 07191/953691
karin.gericke@drk-remm-murr.de

Wie wird man eigentlich Babysitter?

DRK bildet aus!

Regelmäßig treffen sich junge Menschen, mitunter aber auch Oma und Opa, beim Babysitter-Kurs des DRK Rems-Murr. Nach dem zweitägigen Kurs wissen die Teilnehmer, wie sie wickeln, Essen zubereiten, Kinder richtig massieren und füttern, den Nachwuchs gekonnt und sicher betreuen und ihn dabei sinnvoll beschäftigen - und natürlich viel mehr. Theoretische und praktische Inhalte wechseln sich ab. Auch die Rechte und Pflichten von Babysittern werden thematisiert. Ein breiter Erste-Hilfe-Teil (Unfall, Krankheiten etc.) rundet die fundierte Ausbildung ab. Zum Abschluss gibt es ein Zertifikat.



Ihre Ansprechpartnerin:
Heidrun Hellmuth
JRK / Jugendreferentin
Tel.: 07151 2002-24
jrk@drk-remm-murr.de

DRK versorgt Flüchtlinge im Ankunftscenter

„Wir spüren direkt die Dankbarkeit der Menschen“

Das Rote Kreuz versorgt seit Anfang April im Ankunftscenter des Rems-Murr-Kreises für Kriegsflüchtlinge die Menschen mit Lebensmitteln. 13 Stunden pro Tag sind jeweils mindestens zwei Einsatzkräfte des DRK eingeteilt. Sie machen Frühstück und Abendbrot, kaufen ein, geben das Mittagessen aus und sind auch Ansprechpartner für die geflüchteten Menschen. Ende Mai waren bereits rund 60 ehrenamtliche Einsatzkräfte aus dem gesamten Rems-Murr-

Kreis aktiv. „Unsere Aufgabe umfasst alles, was mit Verpflegung zu tun hat“, sagt Markus Frey vom DRK. Er organisiert die Dienstpläne für das Ankunftscenter. Die ausgebildeten Einsatzkräfte können auch bei medizinischen Notfällen eingreifen, denn mindestens ein ausgebildeter Sanitäter steht pro Schicht bereit. Jeweils zwei Einsatzkräfte übernehmen eine Schicht, die von 7 bis 13.30 Uhr beziehungsweise von 13.30 bis 20 Uhr geht – natürlich auch am Wochen-

ende und an Feiertagen. Wie auch beim Einsatz des DRK im Ahrtal freut sich das Ehrenamt, dass ihr Wirken unmittelbar Menschen zugutekommt, die schnell Hilfe benötigen. „Viele Ukrainer kommen aus umkämpften Gebieten. Sie sind froh und dankbar, dass wir ihnen helfen und wieder ein Stück Alltag bieten können“, sagen die Ehrenamtlichen vor Ort. „Wir spüren direkt die Dankbarkeit der Menschen, denn die wissen, dass wir dies alles für sie tun!“

