



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2022



### UNSERE THEMEN

- Herzenswärme gegen Eiseskälte
- Persönliche Notfallvorsorge – Planen Sie rechtzeitig
- Gesunde Ernährung

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wer heute von Wärme spricht, denkt wahrscheinlich an einiges mehr als nur an die Temperatur. Dieser Winter steht für so viele offene Fragen – und er ist die nächste Bewährungsprobe für uns alle. Werden Lebensmittel weiter teuer? Müssen wir frieren? Und werden wir jene ausreichend unterstützen können, die alleine vor existenziellen Problemen stehen würden?

Gerade die Wintermonate sind für alle, die ohne feste Bleibe sind, eine kritische Zeit. Es tut gut zu wissen, dass überall in Deutschland ehrenamtlich Helfende des DRK für Wohnungs- und Obdachlose da sind. Bei ihrer Arbeit geht es vor allem auch um menschliche Wärme. Wertschätzung, Respekt und Umgang auf Augenhöhe – wer mit den Helfenden spricht, merkt schnell, welche Werte dabei zählen.

Doch trotz aller Hilfsmaßnahmen ist es auch angeraten, selbst Vorkehrungen für den Katastrophenfall zu treffen. Unsere Checkliste gibt Ihnen hierfür eine gute Handreichung.

In einer Zeit, in der Grundlegendes infrage steht, können wir uns auf unsere Gemeinschaft verlassen. Lassen Sie uns zusammen den Zauber der Weihnachtszeit erleben – ein wenig haben wir das ja auch selbst in der Hand. Achten Sie auf sich und auf die Menschen um sich herum. Die Wärme, für die wir auf diese Weise sorgen, ist unbezahlbar.



Herzliche Grüße Ihr

Carsten Junghans  
Kfm. Leiter Gesundheitszentrum



© Brigitte Hiss/DRK

# Herzenswärme gegen Eiseskälte

Ob Kältebus, Wärmestube oder Kleiderkammer – gerade im Winter unterstützt das DRK Obdach- und Wohnungslose auf vielfältige Weise. Die wichtigen Angebote sind auf Spenden angewiesen – und Hilfe ist das gesamte Jahr über nötig.

Rund 178.000 Menschen – so viele Wohnungslose lebten Anfang des Jahres in deutschen Not- oder Gemeinschaftsunterkünften. Die Zahl macht betroffen. Das Statistische Bundesamt hat sie in diesem Jahr erstmals erfasst. Weiter unklar ist, wie viele Menschen vorübergehend bei Freunden oder Bekannten unterkommen oder vollkommen ohne Obdach sind. Die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe schätzt, dass rund 45.000 Menschen auf der Straße leben.

Gerade im Winter ist Obdachlosigkeit besonders gefährlich, immer wieder machen Berichte über Kältetote fassungslos. Deshalb unterstützt das DRK obdachlose Menschen gerade in der kalten Jahreszeit besonders intensiv. In verschiedenen Städten im gesamten Bundesgebiet sind ehrenamtlich Helfende etwa mit speziellen Kältebussen unterwegs – zum Beispiel in Berlin, Hamburg, Stuttgart, Karlsruhe und Freiburg. In der Regel ab dem frühen Abend bieten sie Bedürftigen Nacht für Nacht medizinische Hilfe und heiße Getränke sowie warme Kleidung, Decken und Schlafsäcke an. Darüber hinaus haben sie Zeit für die persönliche Ansprache, informieren über Hilfsmöglichkeiten und fahren die obdachlosen Menschen bei Bedarf in Notunterkünfte.

Die Einsätze werden zum größten Teil durch Spenden finanziert und gehören meist schon seit Jahren zum festen DRK-Angebot. „Je nachdem, wie die Lage vor

Ort ist, werden teilweise zudem spontane Hilfeinsätze organisiert“, sagt Sarah Zornhagen, Referentin für Soziale Hilfen beim DRK-Generalsekretariat in Berlin. Egal ob die Busse zentrale Treffpunkte anfahren oder die Helfenden obdachlose Menschen an ihren Schlafplätzen aufsuchen – das Angebot wird gebraucht und genutzt. Zornhagen erwartet auch künftig zunehmenden Bedarf – „nicht zuletzt aufgrund steigender Lebenshaltungskosten“.

Andere DRK-Angebote sind ganzjährig verfügbar, Obdachlosenunterkünfte etwa oder Tagesstätten. In der Unterkunft im sächsischen Pirna zum Beispiel werden bis zu 16 Bewohnerinnen und Bewohner betreut. Sie können dort auch ihre Kleidung reinigen und kleinere Mahlzeiten zubereiten. Auch der Kreisverband Ulm in Baden-Württemberg betreibt ein Übernachtungsheim für Wohnungs- und Obdachlose. In das Heim integriert sind ein Genesungszimmer für kranke Wohnungslose sowie eine Frauenwohnung, in der bis zu vier Frauen unterkommen können.

Auch einige der Obdachlosenbusse fahren das gesamte Jahr über und haben in den Sommermonaten wegen der extremen Hitzeperioden mittlerweile eine ganz besondere Bedeutung. Auf den Touren wird unter anderem Trinkwasser verteilt. In Stuttgart war in diesem Sommer erstmals ein spezieller Hitzebus unterwegs, der Hilfsbedürftigen auch Sonnencreme

brachte. Auch Ehrenamtliche und Sozialbetreuer des Kreisverbandes Berlin Steglitz-Zehlendorf versorgen Menschen im Bezirk unter anderem mit Wasser. Dabei gaben sie gleichzeitig Tipps, wie sie sich vor den Auswirkungen der Hitze schützen können. Ähnliche Projekte werde es in den kommenden Jahren verstärkt geben, ist Sarah Zornhagen überzeugt: „Der Bedarf ist auf jeden Fall da.“

Außerdem gibt es neben Tages- und Nachtunterkünften, Wärmestuben und Beratungsstellen des DRK inzwischen an verschiedenen Orten kostenlose medizinische Praxen für die ärztliche und zahnärztliche Versorgung, so Zornhagen: „Teilweise sind diese auch mobil unterwegs.“ Darüber hinaus betreibt das DRK bundesweit 49 Tafeln, bei denen Lebensmittel günstig erhältlich sind, sowie 444 Kleiderkammern und 360 Kleiderläden. „Oft sind diese Einrichtungen ganz wichtige Anlaufstellen“, betont Zornhagen. Sie ermöglichen soziale Kontakte und können auch weitere Hilfe vermitteln – etwa zu Themen wie Existenzsicherung und Schuldnerberatung.

Die Kleiderkammer des DRK in Mönchengladbach ist in der Regel **Montags von 08:30 bis 12:00 Uhr**, an der **Hohenzollernstr. 214** in 41063 Mönchengladbach geöffnet. Für Spenden stehen unsere Kleidercontainer an 365 Tagen im Jahr zur Verfügung.

# Persönliche Notfallvorsorge - Planen Sie rechtzeitig

Nachrichten und Berichte über Ausnahme- und Katastrophensituationen vermitteln regelmäßig den Eindruck, dass jede und jeder Einzelne von uns davon betroffen scheint: Hitzeperioden, Unwetterwarnungen, Hagelschäden an Auto und Garten, Überschwemmung von Kellern und Garagen, durch regionale Wetterereignisse entwurzelte Bäume, beschädigte Dächer oder gar Stromausfall, Einschränkungen des öffentlichen Verkehrs oder der Ausfall weiterer Infrastruktur.

Die Liste möglicher Szenarien ist lang und zeigt im Wesentlichen auf, dass wir uns mit Bedacht darauf vorbereiten sollen, einige Tage auf uns selbst gestellt zurechtzukommen. Tritt die Katastrophe ein, ist umsichtiges Handeln gefragt. Es empfiehlt sich daher, die folgenden Grundsätze zu beachten:

## Immer die Ruhe bewahren!

Verfallen Sie nicht in Panik und handeln Sie besonnen. Achten Sie auf sich und auf Ihre Mitmenschen, die möglicherweise Ihre Hilfe benötigen.

## Immer informiert bleiben!

Halten Sie sich, sofern möglich, im Ernstfall immer auf dem Laufenden, indem Sie die aktuelle Nachrichtenlage verfolgen, etwa über Ihr Smartphone, Radio oder über Ihren Fernseher. Informieren Sie sich aus amtlichen Quellen!

## Immer einen Notfallrucksack griffbereit halten!

Bereiten Sie sich auf mögliche Katastrophen vor, etwa indem Sie ein Notgepäck zusammenstellen und den Rucksack an einem Ort aufbewahren, der im Notfall schnell zu erreichen ist. Unter [www.rotkreuzshop.de](http://www.rotkreuzshop.de) erhalten Sie ein speziell entwickeltes DRK-Notfallvorsorge-Paket, das Ihnen bei der Bewältigung von denkbaren Gefahren hilft und die grundlegenden Bedürfnisse für 48 Stunden abdeckt.

Weitere Informationen erhalten Sie zusätzlich auf den Seiten des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): [www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

## Notgepäck

- Persönliche Medikamente
- Behelfsmäßige Schutzkleidung
- Wolldecke, Schlafsack
- Unterwäsche, Strümpfe
- Gummistiefel, derbes Schuhwerk
- Essgeschirr, -besteck, Thermoskanne, Becher
- Material zur Wundversorgung
- Dosenöffner und Taschenmesser
- Strapazierfähige, warme Kleidung
- Taschenlampe
- Kopfbedeckung, Schutzhelm
- Schutzmaske (FFP2-Maske), behelfsmäßiger Atemschutz, Arbeitshandschuhe
- Kurbelradio oder Rundfunkgerät mit Batteriebetrieb, Reservebatterien
- Fotohandy mit Ladestation



Abb.: DRK-Service GmbH/ bearb. C. Oyunaa

Das DRK bietet auch spezielle Kurse und Materialien zur Ersten Hilfe mit Selbstschutzzinhalten an. Infos auf [www.ehsh-drk.de](http://www.ehsh-drk.de)

# Checkliste zur persönlichen Notfallvorsorge

Auch wenn Katastrophen meist plötzlich und unverhofft auftreten, können Sie sich mit Bedacht auf einen solchen Ernstfall vorbereiten. Die folgende Checkliste hilft Ihnen bei der Vorbereitung, Ausstattung und Bevorratung sowohl in einer kurzen Krankheitsphase als auch bei einem (längerfristigen) Ausfall von Infrastruktur.

## Grundvorrat für ca. 10 Tage

- Getränke (Berechnen Sie etwa 20 Liter Flüssigkeit pro Person und Woche. Dieser Vorrat beinhaltet auch Wasser, z. B. zum Kochen.)
- Lebensmittel (Wählen Sie lange haltbare Produkte, die keine Kühlung benötigen.)

Verbrauchen Sie den Vorrat vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums und füllen Sie ihn stets wieder auf.



## Brandschutz

- Keller und Dachboden entrümpeln
- Feuerlöscher
- Löschspray
- Rauchmelder
- Behälter für Löschwasser
- Wassereimer
- Kübelspritze oder Einstellspritze
- Garten- oder Autowaschschlauch



## Energiereserve

- Kerzen, Teelichter
- Streichhölzer, Feuerzeug
- Taschenlampe
- Reservebatterien
- Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial
- Heizgelegenheit
- Brennstoffe



## Hausapotheke

- DIN-Verbandkasten
- Von der Ärztin/vom Arzt verordnete Medikamente
- Schmerzmittel
- Hautdesinfektionsmittel
- Wunddesinfektionsmittel
- Mittel gegen Erkältungskrankheiten
- Fieberthermometer
- Mittel gegen Durchfall
- Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe
- Splitterpinzette



## Dokumentensicherung

- Haben Sie festgelegt, welche Dokumente unbedingt erforderlich sind?
- Sind Ihre Unterlagen zweckmäßig geordnet?
- Sind von wichtigen Dokumenten Kopien vorhanden und diese ggf. beglaubigt?
- Haben Sie eine Dokumentenmappe angelegt?
- Sind Dokumentenmappe oder wichtige Dokumente griffbereit?
- Haben Sie eine gewisse Bargeldmenge zurückgelegt?



## Hygieneartikel

- Seife, Waschmittel
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Set Einweggeschirr und Besteck
- Haushaltspapier
- Toilettenpapier
- Müllbeutel
- Campingtoilette, Ersatzbeutel
- Haushaltshandschuhe
- Desinfektionsmittel
- Schmierseife



Abb.: DRK-Service GmbH/ bearb. C. Oyunaa



## Essen Sie bunt!

**„Du bist, was du isst“, besagt ein Sprichwort, das auf den deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach zurückgeht. Was Feuerbach im 19. Jahrhundert formulierte, ist heute durch zahlreiche Studien belegt: Gesunde Ernährung hat maßgeblichen Einfluss auf das körperliche und seelische Wohlbefinden und kann sogar die Genesung von Krankheiten fördern.**

Vom ausgewogenen Speiseplan in der DRK-Kita, über ein vielfältiges Angebot beim DRK-Menüservice und den speziellen Ernährungsanforderungen von Menschen in DRK-Pflegeeinrichtungen – im Deutschen Roten Kreuz ist gesunde Ernährung ein wichtiges Thema. Auch in den DRK-Krankenhäusern macht man sich die gesundheitsfördernde Wirkung von gezielter Ernährung zu Nutze. Alicia von Mühlen ist Ernährungsberaterin der DRK Kliniken Berlin Westend und erarbeitet für ihre Patientinnen und Patienten individuelle Speisepläne. „Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme“, sagt sie. „Es beeinflusst unsere Stimmung, strukturiert den Alltag und bringt Menschen zusammen an den Tisch.“

Der richtige Ernährungsplan kann bei Erkrankungen Erstaunliches bewirken. „Mit der richtigen Ernährung fördern wir die Wundheilung nach OPs. Es zeigt sich, dass Patientinnen und Patienten, die keine Mangelernährung aufzeigen, im Schnitt weniger Tage im Krankenhaus verbringen und seltener Infektionen bekommen“, erklärt Alicia von Mühlen. Die Ernährungsexpertin ist nicht nur für operierte Menschen im Einsatz, sie berät zum Beispiel auch stationär aufgenommene Personen, die an Diabetes, Endometriose, entzündlichen Darmerkrankungen oder kardiologischen Krankheiten leiden. „Ich schaue mir die ärztlichen Berichte, Laborergebnisse und den Gewichtsverlauf an. Im Gespräch mache ich mir einen Eindruck vom Allgemeinzustand der Person. Auf dieser Grundlage erstelle ich einen individuellen Ernährungsplan“, beschreibt Alicia von Mühlen ihre Arbeit. Die Patientinnen und Patienten erhalten außerdem Infomaterial und Rezeptvorschläge, damit sie zu Hause am Ball bleiben.

Eine Ernährungsberatung ist auch ohne Krankenhausaufenthalt möglich. „Gerade bei Erkrankungen, die den Stoffwechsel betreffen, kann durch eine Ernährungsumstellung viel erreicht werden“, so die Expertin. Hierzu brauchen Interessierte eine Überweisung von Hausärztin oder -arzt. Die Krankenkassen übernehmen 80 bis 100 Prozent der Kosten für fünf Termine. „Heutzutage ist Ernährung ein großes Thema: Aus den

Medien erhalten wir ständig neue, manchmal widersprüchliche Informationen. Einige Menschen sind dadurch stark verunsichert, auch in diesem Fall ist eine Ernährungsberatung sinnvoll“, sagt Alicia von Mühlen.

Gerade im Winter ist gesunde Ernährung wichtig für die Abwehrkräfte und das Wohlbefinden. Der Tipp der Expertin: „Essen Sie möglichst bunt! Wenn es viele Farben auf dem Teller gibt, erhalten wir in der Regel viele verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Oft werden einzelne Lebensmittel als Superfood gehypt, aber die Mischung macht's!“ Für viele Menschen sei es aus Zeitgründen eine Herausforderung, abwechslungsreich und gesund zu essen. „Greifen Sie ruhig mal zu tiefgekühltem Gemüse. Es ist schon gewaschen und geschnitten und enthält viele gesunde Nährstoffe – ganz im Gegensatz zu Lebensmitteln aus dem Glas oder der Konserve.“

An kalten Tagen schwören viele Menschen auf die heiße Zitrone als Booster fürs Immunsystem. Die Ernährungsberaterin rät ab: „Heißes Wasser zerstört die Vitamine im Zitronensaft, trinken Sie ihn besser mit einem kalten Getränk gemischt.“

**Mehr zur Ernährungsberatung der DRK Kliniken Berlin Westend unter: [www.drk-kliniken-berlin.de/ernaehrungsberatung-westend](http://www.drk-kliniken-berlin.de/ernaehrungsberatung-westend)**

### Impressum

**DRK-KV Mönchengladbach e. V.**

**Redaktion:**  
Mike Boochs,  
Carsten Junghans

**Vi.S.d.P.:**  
Mike Boochs

**Herausgeber:**  
DRK-KV Mönchengladbach e. V.  
Hohenzollernstr. 214  
41063 Mönchengladbach  
Tel.: 02161 46862 0  
[www.drk-mg.de](http://www.drk-mg.de)  
[INFO@drk-mg.de](mailto:INFO@drk-mg.de)

**Auflage:**  
4.000