

# rotkreuz

## Nachrichten

Ausgabe Mai 2019



### UNSERE THEMEN

- Der Weltrotkreuztag am 8. Mai
- Seepferdchen ist eine Wassergewöhnung
- DRK-Sozialstation schneidet bei Qualitätsprüfung sehr gut ab
- Die Schattenseite der Sonne
- Gesichtsmaske bei einem Sonnenbrand

### Liebe Rotkreuzmitglieder,

der 8. Mai ist für uns alle ein wichtiger Tag, an dem der Rotkreuzgedanke gewürdigt wird. Zum Weltrotkreuz- und Rothalbmondtag spüren wir nicht nur in Deutschland, sondern rund um den Globus, wie wichtig unsere Arbeit ist. Besonders stolz sind wir auf das Ergebnis der aktuellen Qualitätsprüfung unserer Sozialstation, die mit der Note 1 bewertet wurde. Mehr hierzu lesen Sie in dieser Ausgabe.

Außerdem möchten wir, dass Sie gut durch die wärmste Jahreszeit kommen und haben einige Tipps für Ihren unbeschwerteten Sommergenuss im Wasser und an Land zusammengestellt. Denn das vergangene Jahr hat mit seinen Hitzerekorden nicht nur für einige Sonnenbrände gesorgt, leider gab es auch mehr Badeunfälle als im Vorjahr.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen Ihrer rotkreuzNachrichten. Möchten Sie mit uns in Kontakt treten? Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an.



Bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße, Ihr

Martin Maser  
Kreisgeschäftsführer

# Die Welt feiert – Gedanken zum Weltrotkreuztag

Am 8. Mai wird der Weltrotkreuztag begangen. Mit 191 Ländern ist die Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung die größte humanitäre Organisation der Welt. Doch was feiern wir da eigentlich genau?

Genauer ist es der Weltrotkreuz- und Rothalbmondtag, der am 8. Mai gefeiert wird, am Geburtstag Henry Dunants. Der im Jahr 1828 geborene Schweizer Geschäftsmann gilt als Begründer der Rotkreuzbewegung.

Aber soll der Tag wirklich an Henry Dunant erinnern?

Die Ursprünge gehen zurück in die 1920er Jahre. 1922 gab es in der damaligen Tschechoslowakei innenpolitische Spannungen und die nationale Rotkreuzgesellschaft rief zu Ostern eine dreitägige Waffenruhe der Konfliktparteien aus. Diese Tage wurden „Rotkreuzfrieden“ genannt und machten auf die Öffentlichkeit einen großen Eindruck. So entstand schließlich die Idee, jedes Jahr einen Tag des Friedens zu begehen.

Es dauerte jedoch noch einige Jahre, bis der Beschluss gefasst wurde: Erst auf der 16. Internationalen Konferenz in London 1938 wurde der „Tag des Friedens“ von den nationalen Rotkreuzgesellschaften auf den Weg gebracht. Der 2. Weltkrieg sollte dann jedoch dafür sorgen, dass weitere Jahre ins Land gingen, ehe der Tag zum ersten Mal 1948 als Bekenntnis zum Frieden in der ganzen Welt begangen wurde. Als Datum wurde Dunants Geburtstag, der 8. Mai, gewählt. Seit 1984 heißt der Tag Weltrotkreuz- und Rothalbmondtag.

Weltweit finden am 8. Mai viele Veranstaltungen statt, um die Anliegen der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung zu verbreiten. Viele Ortsvereine, Kreis- und Landesver-



Foto: Jörg F. Müller / DRK e.V.

**DRK-Botschafterin Jeanette Biedermann** half am Weltrotkreuztag bei einer Aktion am Berliner Hauptbahnhof

bände öffnen ihre Tore zum Tag der offenen Tür und informieren dabei auch über die zahlreichen Möglichkeiten, im Verband aktiv mit anzupacken. Denn viele Bereiche des DRK basieren auf ehrenamtlichem Engagement. In allen 191 nationalen Gesellschaften unterstützen insgesamt 14 Millionen aktive Freiwillige das Rote Kreuz. Im Deutschen Roten Kreuz sind bundesweit rund 426.000 ehrenamtliche Helfer engagiert. DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt erklärte auf der 68. Ordentlichen Bundesversammlung des DRK in Berlin: „Ohne ein starkes Ehrenamt werden wir die gesell-

schaftlichen Herausforderungen, die vor uns liegen, nicht lösen können.“ Deshalb liege es ihr am Herzen, das ehrenamtliche und bürgerschaftliche Engagement in Deutschland stärken.

Traditionell nutzt das DRK den 8. Mai für die Veröffentlichung seines Jahrbuchs. Es dokumentiert die vielfältige Rotkreuzarbeit und fasst die Höhepunkte aus dem vergangenen Jahr zusammen – sei es etwa in der Auslandsarbeit, im Katastrophenschutz oder rund um das Ehrenamt.

Noch nie war die Zahl der Menschen, die vor Konflikten und Kriegen fliehen so hoch wie heute. Über 65 Millionen Männer, Frauen und Kinder sind weltweit auf der Flucht. An diesem Weltrotkreuz- und Rothalbmondtag, am 191. Geburtstag Henry Dunants, ist es daher genauso aktuell wie zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts, den Frieden zu würdigen. So erinnert der Tag an den Gründer und an die Werte, für die er gekämpft hat: Menschlichkeit, Unparteilichkeit, Neutralität, Unabhängigkeit, Freiwilligkeit, Einheit und Universalität.

**Wollen auch Sie aktiv werden? Hier erfahren Sie, wie Sie ein Teil der Rotkreuzfamilie werden: [www.rhk.drk.de](http://www.rhk.drk.de)**



Foto: ifrc.org

**Am 8. Mai** machen am Genfersee Flaggen auf den Weltrotkreuztag aufmerksam

# Seepferdchen ist nur Wassergewöhnung

Sonne, Picknickdecke und ab ins kühle Wasser! Der Sommer steht vor der Tür und auch die DRK-Wasserretter sind schon wieder unterwegs.

2018 war ein echter Jahrhundertsommer: Wochenlang nur Sonnenschein und Hitzerekorde. Auch für die Wasserretter hieß das: voller Einsatz an Flüssen, Seen und am Meer, denn viele haben eine Abkühlung im kühlen Nass gesucht. Dementsprechend gab es mehr zu tun, erklärt Katy Völker, stellvertretende Bundesleiterin der Wasserwacht des DRK: „Durch den warmen Sommer haben die Vorfälle zugenommen. Es besteht immer ein Zusammenhang zum Wetter: Scheint die Sonne, gehen mehr Leute nach draußen und sind zum Beispiel auch abends

noch am Wasser.“ In ganz Deutschland gab es 2018 mit 504 Verunglückten deutlich mehr tödliche Badeunfälle als im Vorjahr. 2017 waren es insgesamt 404. Zu erkennen, dass jemand in Not geraten ist, ist dabei gar nicht so leicht. Es sieht nicht aus wie im Fernsehen, wo geschrien und wild gewinkt wird. „Die Wenigsten schaffen es, auf sich aufmerksam zu machen. Sie strecken eher die Arme weit aus, um an der Wasseroberfläche zu bleiben. Besonders Kinder ertrinken meist vollkommen lautlos, weil die Atemwege durch eine Schockreakti-

on verschlossen werden“, so Katy Völker. Umso wichtiger ist es, sicher schwimmen zu lernen. Daher sei die neue Position der Bundesleitung laut Völker: „Die Seepferdchenkurse sind eine Wassergewöhnung. Sicher schwimmen kann man erst mit dem Deutschen Schwimmabzeichen Bronze und regelmäßigem Training.“

**Alle Baderegeln zum Herunterladen:**  
[www.wasserwacht.bayern/baderegeln.html](http://www.wasserwacht.bayern/baderegeln.html)



Illustrationen: DRK.de

## Arbeit auf hohem Niveau

DRK-Sozialstation schneidet bei Qualitätsprüfung sehr gut ab.

Simmern. Freude beim Deutschen Roten Kreuz: Die Sozialstation des DRK-Kreisverbands Rhein-Hunsrück hat bei der jüngsten Qualitätsprüfung durch den MDK (Medizinischer Dienst der Krankenversicherung) Rheinland-Pfalz die beachtliche Gesamtnote von 1,0 erzielt und konnte damit das hohe Niveau der vergangenen Jahre verbessern und weiter ausbauen. Das machen DRK-Kreisgeschäftsführer Martin Maser und Wilma Prell (Pflegedienstleitung) deutlich. Die Sozialstation wird jährlich durch den MDK geprüft. „Das aktuelle Prüfungsergebnis sehen wir als Bestätigung unserer täglichen Arbeit“, sagt Wilma Prell angesichts ständig steigender Anforderungen. Besonderer Ansporn für das Team sei die hohe Kundenzufriedenheit – die liege nämlich bei 100 Prozent. Die Einzelergebnisse sehen folgendermaßen aus: pflegerische Leistungen (Pflege und Dokumentation) 1,2; ärztlich verordnete pflegerische Leistungen (Behandlungspflege) 1,0; Dienstleistungen und Organisation 1,0; sowie Befragung der Kunden 1,0. Mit der Gesamtnote 1,0 liege man zudem über dem rheinland-pfälzi-



Foto: DRK-KV Rhein-Hunsrück e.V.

schen Landesschnitt, merkt die Pflegedienstleiterin nicht ohne Stolz an. Um den Kunden auch künftig eine umfangreiche Leistungspalette auf einem professionellen und hohen Niveau anbieten zu können, setzen Maser und Prell auf regelmäßige Fort- und Weiterbildung des Teams. Die DRK-Sozialstation hat derzeit 34 Mitarbeiter, einschließlich der Auszubildenden und der Pflegedienstleitung, der neben Wilma Prell auch ihre Stellvertreterinnen Frauke Kühnel und Olga Hubert angehören. Dank entspre-

chender Weiterbildungen verfügt die Einrichtung über drei Wundexperten, zwei Mitarbeiterinnen im Bereich Palliativ Care und drei Praxisanleiter, die als Ansprechpartner und Mentoren für die Auszubildenden fungieren. Zurzeit werden durchschnittlich rund 195 Patienten teils ein- oder mehrmals täglich betreut sowie jährlich etwa 500 Beratungseinsätze bei Patienten mit Pflegegrad durchgeführt.

[www.rhk.drk.de](http://www.rhk.drk.de)

# Die Schattenseite der Sonne

Ob im Freibad, am Strand oder im heimischen Garten: Sonne zu tanken, gehört für viele Menschen zu einem gelungenen Sommertag dazu. Doch für die Haut werden lange Sonnenbäder oft zur Tortur.



Foto: Daddy Cood / Fotolia

**Regelmäßig und gut eincremen** gehört zu einem Sonnenbad dazu

Die Sonne ist ein Gesundbrunnen. Ihre Strahlen regen die Produktion von Glückshormonen an und sind wichtig bei der Bildung des Vitamins D, das für Knochenbau und Immunsystem gebraucht wird. Ein Sonnenbad macht fröhlich, hält gesund und gibt der Haut eine angenehme Tönung – allerdings nur, wenn man sich die Strahlen in Maßen gönnt. Denn UV-Strahlung kann genverändernd wirken und zu Hautkrebs führen. Die Regeln für gesundes Sonnenbaden sind ganz einfach: regelmäßig und gut eincremen, möglichst nicht in der Mittagszeit in die Sonne gehen, sich eher im Schatten aufhalten, viel trinken und die Haut auch nach dem Bad in der Sonne pflegen. Trotzdem kann es zu Sonnenbränden kommen – im Süden übrigens auch bei wolkeigem Himmel. Dabei bereitet die Überdosis während des Sonnens oft noch keine Beschwerden. Erst etwa fünf Stunden später rötet sich die Haut und schmerzt. Während ein Sonnenbrand nicht akut gefährlich ist, muss bei einem Hitzschlag sofort der Rettungsdienst gerufen werden, erklärt DRK-Bundesarzt Dr. Peter Sefrin: „Ein Hitzschlag entsteht in schwül-warmer Umgebung. Es kommt zu einer Aufwärmung des Körpers durch die unzureichende Möglichkeit, Körperwärme abzugeben. Die Körpertemperatur kann in kürzester Zeit auf über 40 Grad ansteigen. Dann können Bewusstseinsstörungen und Krämpfe folgen.“ Übrigens: Gerade an den ersten heißen Tagen unterschätzen viele Menschen die Gefahren der Sonne. Daher ist es wichtig, bereits jetzt für genügend Sonnenschutz zu sorgen.

## Mögliche Symptome für einen Hitznotfall sind:

Bewusstseinseintrübung, Halluzinationen, schneller Pulsschlag, niedriger Blutdruck, Kopfschmerz, Übelkeit und Erbrechen, heiße und trockene Haut, Atembeschwerden

## Was Ersthelfer machen können:

Notruf unter 112 absetzen, Oberkörper erhöht lagern und den Kopf mit nassen Tüchern kühlen, kühlen Wind zufächern, Mineralwasser geben, auf Kaffee oder Tee verzichten, Kontrolle von Bewusstsein und Atmung

## Gesichtsmaske bei einem Sonnenbrand

Selbstgemachte Masken mit Aloe vera lindern die Beschwerden von sonnengereizter Haut. Honig wirkt dabei desinfizierend und unterstützt den Heilungsprozess.

### Für die Gesichtsmaske brauchen Sie:

- einen Teelöffel Aloe-vera-Gel (erhältlich in Apotheken und Drogeriemärkten)
- einen Teelöffel Honig
- 100 Gramm Naturjoghurt

### So wird es gemacht:

Vermischen Sie alle Zutaten zu einer glatten Masse und verteilen Sie diese großzügig im Gesicht. Lassen Sie der Maske 15 Minuten Zeit, die Haut mit Nährstoffen zu versorgen und zu kühlen. Entfernen Sie sie anschließend mit lauwarmen Wasser. Als Alternative zum Aloe-vera-Gel eignet sich auch Speisequark, der mit einigen Tropfen Olivenöl gemischt wird.

## Rätsel

Hausmodernisierung	Sanitätsfahrzeug	Anzahl der Kegelhölzer	Füllung	lateinisch: und	Grillgitter	Anschnallriemen im Kfz	Haarpflegemittel, Gallert
▶	▼	▼		▼	▼		▼
					1		
Förderer, Ratgeber	▶					DRK-Botschafterin (Maybrit)	▼
Ausruf des Missfallens	▶	5		Ausdrucksweise	▶	4	
▶						Nadelbaum, Taxus	scharf gefaltete Stelle
Gründer des Roten Kreuzes		Wendekommando beim Segeln		schmal	Fußballmannschaft	▶	▼
deutsch-französischer TV-Sender	▶		3		Kurzform von Katharina	▶	
salopp: eine	6		DRK-Botschafterin (Carmen)	▶			2
Kram, Sachen	▶			7	metallhaltiges Gestein	▶	

FRM211677 201902

Rätsellösung: Rettung

## Impressum

DRK-Kreisverband Rhein-Hunsrück e.V.

V.i.S.d.P.:

Kreisgeschäftsführer Martin Maser

Herausgeber:

DRK-Kreisverband Rhein-Hunsrück e.V.

Holzbacher Straße 1

55469 Simmern

Telefon (0 67 61) 95 95-0

Telefax (0 67 61) 95 95-20

eMail: info@rhk.drk.de

www.rhk.drk.de