



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2021



### UNSERE THEMEN

- Professionelle Hilfe aus Krefeld
- App für Blutspendende
- Auf digitalen Wegen
- Bewusst Atmen

## Liebe Rotkreuz-Freunde,

Katastrophen – in unserer Wahrnehmung ereignen sich diese meist weit entfernt: in Asien, Afrika oder Südamerika. Dieser Sommer hat uns gezeigt, dass wir auch hier in Deutschland – keine 100 Kilometer entfernt von Krefeld – nicht vor Naturgewalten sicher sind. Die Wassermassen, die durch Erftstadt oder durch das Ahrtal geflossen sind, waren für uns unvorstellbar. Die Schicksale der Menschen, die Nachricht vom Verlust naher Angehöriger, gehen mir sehr nahe. Mehr als eine Woche lang waren die Mitglieder unseres Kreisverbandes an verschiedenen Orten im Einsatz und sie haben unglaubliche Arbeit geleistet. Auf Seite 2 berichten wir Ihnen über den Einsatz.

Aber es gibt auch andere Wege zu helfen: Eine Möglichkeit, wie jeder helfen und Gutes bewirken kann, ist das Blutspenden. Mit der App, die wir auf Seite 3 vorstellen, geht das jetzt noch einfacher. Und weil wir uns immer auch um uns selbst kümmern soll-

ten, haben wir auf Seite 4 ein paar Übungen zum richtigen Atmen zusammengestellt. Mein Vorschlag: Unbedingt ausprobieren! Nehmen Sie sich ruhig einmal Zeit für sich – und sammeln Sie neue Kraft für den Herbst.



Herzliche Grüße Ihre

Geschäftsführerin Sabine Hilcker  
DRK-Kreisverband Krefeld



Foto: Philipp Köhler / DRK

# Professionelle Hilfe aus Krefeld

**5600 Einsatzstunden allein in den ersten sieben Tagen nach der Flutkatastrophe im Juli in NRW und Rheinland-Pfalz – das ist die Zwischenbilanz des DRK Kreisverbandes Krefeld. Die Arbeiten waren weitreichend – vom Einsatz in Betreuungsstellen bis zur Suche nach vermissten Menschen durch die Suchhunde-Teams.**

Der Katastrophenschutz ist eine wichtige Aufgabe im Deutschen Roten Kreuz – im Juli haben wir die Erfahrung gemacht, dass diese schnelle und verlässliche Hilfe nicht nur in weiter Entfernung gebraucht wird, sondern auch hier in NRW. Wie viele andere DRK-Bereitschaften und die Mitglieder anderer Hilfsorganisationen waren die Krefelder DRKler ab dem Mittag des 14. Juli in verschiedenen Bereichen im Einsatz.

Eigentlich war eine Unterstützung der Krefelder Feuerwehr geplant, aber die Lage änderte sich schnell zum Schlimmeren. Mittwochnachmittag begann der Einsatz in Erkrath: Dort waren 20 Krefelder DRKler im Einsatz in einer Betreuungsstelle, weil Menschen wegen Überflutungen ihre Häuser verlassen mussten. Noch am gleichen Abend wurden die Mitglieder der Wasserwacht alarmiert, um als Teil des Wasserrettungszugs Nord in Euskirchen Menschen aus überfluteten Häusern, von Bäumen oder aus der reißenden Strömung zu retten. Teils mussten sie Menschen abseilen, um sie auf sicheren Grund zu bringen.

Diese Aufgaben waren auch für die Helfenden mit Gefahren verbunden, die nicht unterschätzt werden dürfen.

Auch in den Folgetagen gab es viele Aufgaben, die die verschiedenen Bereiche bewältigten: So kamen die Teams der Rettungshundestaffel zum Einsatz, um nach vermissten Menschen im Wasser zu suchen. Die Suchhunde haben sehr gut gearbeitet, aber auch für die Tiere war der Einsatz anstrengend. Sie können nur drei bis vier Stunden so konzentriert arbeiten. Dank der Arbeit der Tiere konnten Menschen lebend geborgen werden, aber manchmal kamen die Helfer auch zu spät und sie konnten nur noch den leblosen Körper bergen. „Das sind Situationen, die nicht einfach zu verarbeiten sind“, so Sabine Hilcker, Geschäftsführerin des Krefelder Kreisverbandes.

Die Arbeit in den Betreuungsstellen in den betroffenen Gebieten wurde in den Folgetagen weitergeführt, da die Menschen ja teils tagelang lang nicht in ihre Häuser zurückkehren konnten. Dazu kamen Hilfeleistungen, um Wasser abzupumpen oder Schutt abzutransportieren. Ein Einsatz im Wasserrettungszug entstand sogar noch sieben Tage nach den Regenfällen, um etwa Hilfskräfte und Material zu transportieren. Insgesamt waren Krefelder Helfer aus

dem Ehren- und dem Hauptamt in Erkrath, Wassenberg, Wuppertal und Euskirchen im Einsatz. Dazu wurde in der Kreisgeschäftsstelle teils 24 Stunden durchgearbeitet, um die Fahrzeuge nach einem Einsatz wieder mit allem auszurüsten, was bei der nächsten Beauftragung benötigt werden würde. Auch die jungen Rotkreuzler aus Krefeld brachten sich ein: Das JRK sammelte Spenden für die Opfer der Katastrophe.

Insgesamt waren bis zu 60 Krefelder DRKler im Einsatz. Dazu wurden noch Aufgaben in Krefeld bewältigt – im Corona-Impfzentrum und im Testzentrum.

Die Tage im Juli haben für Sabine Hilcker gezeigt, wie wichtig es ist, auch im Katastrophenschutz vor Ort gut aufgestellt zu sein: „Der Klimawandel passiert nicht nur in Afrika. Jedem Politiker muss bewusst sein, wie wichtig Katastrophenschutz und die ehrenamtliche Hilfe für die Mitbürger ist.“

**Infos über das Krefelder DRK auf [www.drk-krefeld.de](http://www.drk-krefeld.de) und über weltweite Einsätze auf [www.drk.de/hilfe-weltweit](http://www.drk.de/hilfe-weltweit)**

# App für Blutspendende

Das Smartphone wird zur modernen Alternative zum gelben Blutspendeausweis

Jeder Mensch kann in seinem Leben in eine Situation geraten, in der er dringend auf eine Blutspende angewiesen ist. Sei es etwa nach einem Verkehrsunfall oder aber im Rahmen einer Krebstherapie: Viele medizinische Eingriffe und Behandlungsmethoden sind nur möglich, wenn ausreichend menschliches Blut zur Verfügung steht. Der tägliche Bedarf an Blutspenden beläuft sich bundesweit auf rund 15.000 Stück, etwa 70 Prozent der benötigten Spenden werden von den insgesamt sechs Blutspendediensten des Deutschen Roten Kreuzes abgedeckt. Um die Organisation rund um das so essenzielle Thema so einfach wie möglich zu gestalten, hat das DRK jetzt die Blutspende-App entwickelt.

Sie ist die digitale Alternative zum gelben Blutspendeausweis: Alles, was Sie nach der Installation noch für Ihren Blutspendetermin benötigen, ist Ihr Smartphone und ein amtlicher Lichtbildausweis. Um stets den Überblick zu behalten, werden Sie tagesaktuell darüber informiert, wann Sie das nächste Mal Blut spenden können. Eine Übersicht, wie oft Sie in der Vergangenheit Blut, Plasma und Thrombozyten gespendet haben, ist ebenfalls vorhanden. Mithilfe des Terminkalenders können Sie freie Termine in Ihrer Umgebung direkt einsehen und mit einem Klick buchen. Vergessen Sie

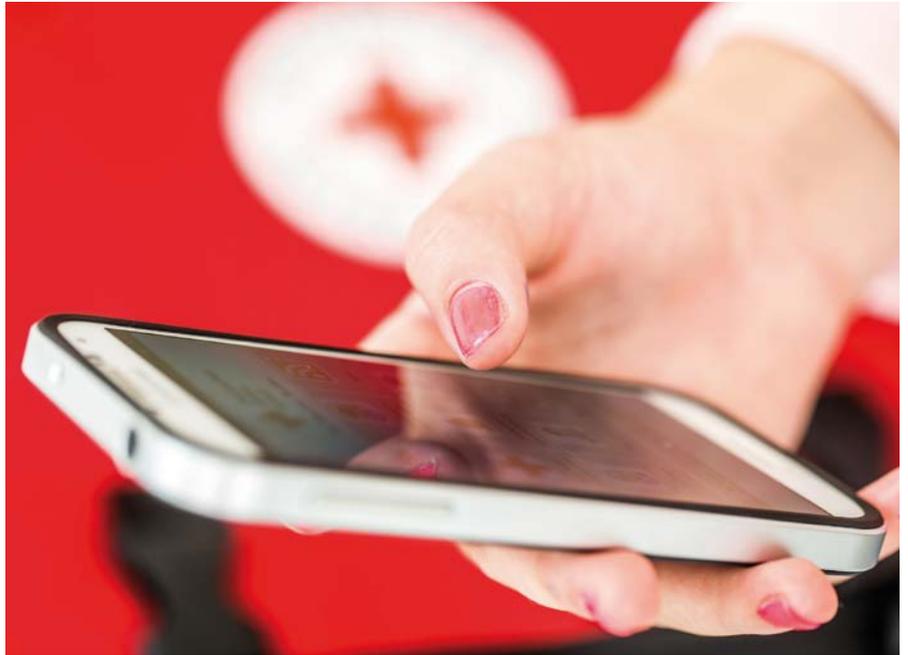


Foto: Andre Zeick/DRK Service GmbH

Die App steht Ihnen kostenlos im App Store oder bei Google Play zum Download zur Verfügung

außerdem nie wieder Ihren Blutspendetermin dank der praktischen Erinnerungsfunktion.

Wollten Sie sich schon immer mit anderen Blutspendenden aus ganz Deutschland über Ihre Erfahrungen austauschen? Das integrierte soziale Netzwerk mit eigenem Forum macht dies nun möglich. Aktuelle Meldungen zum Thema erhalten Sie auf Wunsch in Form von Push-

Mitteilungen. So verpassen Sie nichts mehr und bleiben immer auf dem neuesten Stand. Nie war es einfacher, Blut zu spenden, als mit der Blutspende-App der Blutspendedienste des Deutschen Roten Kreuzes.

**Weitere Informationen zu Blutspenden und der App finden Sie unter:**  
[www.spenderservice.net](http://www.spenderservice.net)

## Auf digitalen Wegen



Foto: Steffen Freiling/DRK Service GmbH

**Jungen Eltern und Ratsuchenden hilft das DRK auch mit neuen Online-Angeboten und am Telefon.**

Damit Hilfe ihr Ziel wirklich erreicht, sind gerade während der Pandemie Kreativität und Flexibilität gefragt. Seine beliebten Kurse für junge Eltern zum Beispiel bietet das DRK seit dem vergangenen Jahr auch vollständig digital über das neue Onlineportal [www.drk-eltern-campus.de](http://www.drk-eltern-campus.de) an. Zu den Themen zählen etwa „Erste Hilfe am Kind“ oder „Babymassage“. „Zusammen mit jungen Familien haben wir alle Inhalte für die virtuelle Form angepasst und noch stärker auf die Wissensvermittlung ausgerichtet“, erklärt Referentin Luise Springer. Bei allen Veranstaltungen können die Teilnehmenden Fragen stellen und sich austauschen, damit die soziale Komponente auch bei den digitalen Kursen nicht zu kurz kommt. Gerade diesen Kontakt ver-

missen viele der Anrufenden, die Friedel Weyrauch vom DRK-Kreisverband Odenwald betreut. Seit mehr als 20 Jahren leitet sie ehrenamtlich das DRK-Sorgentelefon für Angehörige von Menschen mit Suchterkrankungen. „Auch weil Treffen von Selbsthilfegruppen derzeit nicht möglich sind, ist die Zahl der Anrufe und Online-Anfragen stark gestiegen“, sagt Weyrauch. Obwohl das in der Telefonseelsorge nicht immer leicht ist, versuchen sie und ihr Team alles, um den Anrufenden ein wenig der zwischenmenschlichen Nähe zu vermitteln, die sie von den herkömmlichen Beratungen gewohnt sind.

**Für mehr Infos über die Unterstützungsangebote des DRK Krefeld wenden Sie sich direkt an das Familienbildungswerk.**  
**Telefon: 02151 / 53 96-12 oder E-Mail: [familienbildung@drk-krefeld.de](mailto:familienbildung@drk-krefeld.de)**

Mehr Sicherheit zu Hause, dank digitaler Unterstützung



Foto: alicermeed/Pixabay

## Die 4-7-8-Atmung

Der US-Mediziner Andrew Weil hat aus Atemtechniken der traditionellen Yogalehre eine moderne Übung entwickelt: Die 4-7-8-Atmung beruhigt und hilft bei Schlafproblemen oder Stress. Die Übung baut sich aus Einatmung, Atemstille und Ausatmung auf. Am Anfang sollten Sie sich zweimal täglich Zeit dafür nehmen.

### So wird's gemacht:

Legen Sie die Zungenspitze an den Gaumen hinter die Schneidezähne. Hier sollte sie während der ganzen Übung bleiben – egal ob der Mund geöffnet oder geschlossen ist. Atmen Sie nun durch die Nase ein und zählen dabei bis vier. Halten Sie die Luft an und zählen Sie dabei bis sieben. Nun atmen Sie durch den Mund aus und zählen dabei bis acht. Wiederholen Sie diesen Rhythmus vier Mal.

## Bewusst atmen

**Rund 20.000 Atemzüge machen wir am Tag und das völlig unbewusst. Wie wichtig unser Atem ist, merken wir oft erst, wenn die Luft nicht mehr selbstverständlich in den Körper strömt.**

Tief durchatmen – das entspannt: Die Atmung ist stark mit unserem Wohlbefinden verbunden. In der Corona-Pandemie ist hat sich bei vielen Menschen beim Thema Atmung der Fokus verschoben. Über die Luft, die wir einatmen, können wir uns mit dem Virus infizieren. „Etwas kommt ins Bewusstsein, was vorher unbewusst war. Und es wird uns unheimlich, dass so ein feiner, unsichtbarer Vorgang nun ‚giftig‘ sein kann“, erklärt Bettina Sawall, Atemtherapeutin aus Lüneburg.

Bei Anspannung, wie zum Beispiel unter Stress oder Angst, atmen wir flacher. „Ängstliches, verflachtes Atmen ‚bedrückt‘ uns im wahrsten Sinne des Wortes. Die Zwerchfellmuskeln werden fest und drücken auf Nerven und Gewebe“, beschreibt Sawall die Folgen. Als körperliche Beschwerden können dadurch unter anderem Erschöpfungszustände, Gelenkbeschwerden, Verspannungen oder Schlafstörungen entstehen. Je länger unsere Stress- oder Angstphase anhält, desto mehr ermüdet unser Vitalsystem. Gezielte Atem- und Körperübungen lösen Verspannungen und lindern Be-

schwerden. „Manchmal genügen zwei bis drei Stunden einer Atemtherapie, um ein Umschalten im Denken und Empfinden zu erreichen. Dann geht es nur um ein Aufräumen von Vorstellungen, die gestört haben“, erklärt Sawall, die die Atemtherapie nach Middendorff praktiziert.

Es gibt verschiedene Formen der Atemtherapie: Beim physiotherapeutischen Ansatz geht es vor allem darum, die Atemmuskulatur zu stärken. So werden bei chronischen Lungenerkrankungen alle Muskeln und Sehnen behandelt, die für freies Atmen notwendig sind. Andere Ansätze sind die Verbindung bewusstes Atmen – Entspannung, wie beim Yoga, beim autogenen Training oder der Entspannung nach Jacobsen. Diese Kurse gibt es regelmäßig im Programm des DRK-Bildungswerkes in Krefeld. Erfahrene Dozenten\*innen leiten die Teilnehmenden an, zur inneren Ruhe und Entspannung zu kommen. Irina Osthoff, Leiterin des Bildungswerkes, plant für das Programm 2022 wieder Entspannungskurse – nach Möglichkeit in Präsenz und natürlich mit ausreichendem Abstand in kleinen Gruppen.

**Infos zum Bildungsprogramm in Krefeld unter Tel.: 02151 / 53 96-12 oder auf der Internet-Seite: [www.drk-krefeld.de](http://www.drk-krefeld.de) im Bereich Angebote/Kurse.**



Abb.: arthelnic

## Impressum

**DRK-KV Krefeld e.V.**

**Redaktion:**  
Sabine Hilcker,  
Nadia Joppen

**Vi.S.d.P.:**  
Sabine Hilcker

**Herausgeber:**  
DRK-KV Krefeld e.V.  
Uerdinger Str. 609  
47800 Krefeld  
Tel.: 02151 5396-0  
[www.drk-krefeld.de](http://www.drk-krefeld.de)  
[geschaeftsstelle@drk-krefeld.de](mailto:geschaeftsstelle@drk-krefeld.de)

**Auflage:** 3.500