



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Mai 2020



UNSERE THEMEN

- Blutspender-Ehrung in Krefeld
- Können Sie helfen?
- Leading Employer Award
- Kleiner Stich mit Folgen
- Rezept: Schneller Bienenstich (ohne Folgen)

Liebe Rotkreuz-Mitglieder,

sie retten durch ihren ehrenamtlichen Einsatz ruhig und unauffällig jeden Tag Leben - Menschen, die an den Blutspende-Terminen des DRK in Krefeld und überall teilnehmen. Vor wenigen Wochen noch durften wir im Krefelder Kreisverband langjährige Blutspender auszeichnen und uns bei ihnen bedanken. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen einige dieser Menschen beispielhaft vorstellen. Wir wünschen uns natürlich, dass diese Menschen und ihre Beweggründe ein Anreiz für andere sind, sich ebenfalls mit wenig Aufwand für andere zu engagieren. Diese Hilfe ist immer wichtig und auch in der jetzigen schwierigen Zeit finden Blutspende-Termine statt. Danken möchte ich auch allen Rotkreuzlern, die in den letzten Wochen in Krefeld geholfen haben, die Krise durch das Coronavirus in den Griff zu bekommen. Wir werden mit unserem Einsatz nicht nachlassen und alles tun, was im Rahmen unserer Möglichkeiten

steht. Weil aber auch der Sommer bevorsteht, geben wir Ihnen auch noch ein paar Tipps, wie Sie die Gefahr von Insektenstichen verringern. Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit und freuen uns auf Ihre Fragen und Anregungen. Geben Sie aufeinander acht.



Herzliche Grüße Ihre

Geschäftsführerin Sabine Hilcker
DRK-Kreisverband Krefeld

Ehrenamt für andere Menschen: Blutspender-Ehrung

„Blut kann durch nichts anderes ersetzt werden“ – Uschi Mattke (stellv. Vorsitzende DRK Kreisverband Krefeld) betonte, wie wichtig dieses ehrenamtliche Engagement ist: Das DRK ehrte langjährige Blutspender – Menschen, die 100, 50 oder 25 Mal kostenlos ihr Blut gespendet hatten, um das Leben anderer Menschen zu retten. Für sie gab es Urkunden, Ehrennadeln und eine „Danke Schön-Tasche“ des DRK Krefeld.

Ulrich Herings (63 Jahre) hat etwa im Verlauf von rund 35 Jahren 100 Mal rund eine Stunde seiner Zeit zur Verfügung gestellt, um einen halben Liter Blut zu spenden. Er sei damals über einen Bekannten für das Thema sensibilisiert worden und es sei für ihn „ein Zeichen von Hilfsbereitschaft gegenüber den Mitmenschen“ – vergleichbar mit dem Pfadfinder-Prinzip der guten Taten. Für ihn selbst sei es insofern von Vorteil, als die Blutspenden ja gründlich untersucht würden. Bei gesundheitlichen Problematiken wird der Spender vom Blutspendedienst West des DRK informiert und ggf. ein Arztbesuch empfohlen. Die Motive der Blutspender sind unterschiedlich – so spendet Mutlu Arabaci (43 Jahre, 25 Blutspenden) aus Uerdingen seit dem großen Erdbeben in der Türkei Blut. Er habe damals auch einfach einen Weg zur Hilfe gesucht, beschrieb er sein Motiv. Diese unentgeltliche Hilfe war auch für die anderen „Jubilare“ – Katrin Hennings, Hans-Georg Emmerich und Johannes Minten (jeweils 25 Blutspenden) der Hauptantrieb. „Es kann ja sein, dass man selbst einmal betroffen ist und diese Hilfe braucht“, meinte der 86-jährige Minten. Katrin Hennings war erst am Tag vor der Ehrung wieder zur Blutspende im Burchartz-Hof in Bockum gewesen. Sie werde demnächst eine längere Fernreise machen und habe das zuvor erledigen wollen, weil nach der Reise eine gewisse Pause notwendig sei, um Infektionen auszuschließen. „Mir ist positiv aufgefallen, dass bei dem Termin viele jüngere Leute dabei waren“, schilderte sie einen spontanen Eindruck. „Stecken Sie sich die Ehrennadel an, damit jeder Sie fragt, wofür die ist“, bat Sabine Hilcker, die Kreisgeschäftsführerin des DRK Krefeld, die Geehrten.

Fakten zur Blutspende

Täglich werden in Deutschland über 15.000 Blutspenden benötigt. Ihre Spende wird in einer Vielzahl von medizinischen Behandlungen verwendet – von der Geburt über eine Operation nach einem Unfall bis zu Krebs- oder Herzerkrankungen. Eine Blutspende kann bis zu drei Leben retten. Man-



Foto: DRK Kreisverband Krefeld / Nadia Joppen

„Ich bin begeistert von Ihrem ehrenamtlichen Engagement“: Uschi Mattke (re., stv. Vorsitzende DRK KV Krefeld) übergab Auszeichnungen für langjährige Blutspender. Döne und Mutlu Arabaci, Ulrich Herings, DRK-Kreisgeschäftsführerin Sabine Hilcker, Johannes Minten, Katrin Henning, Rita Minten und Hans-Georg Emmerich (v.li.)

che brauchen sie in akuten Fällen, um Unfälle zu überleben. Viele benötigen sie jedoch regelmäßig, da sie unter chronischen Krankheiten leiden.

Ablauf der Blutspende

Zunächst werden Ihre Daten aufgenommen: Bringen Sie Ihren Blutspendeausweis und Personalausweis, Reisepass oder Führerschein mit. Bei Erstspendern werden die Daten aufgenommen und der Blutspendeausweis nach vier bis sechs Wochen zugestellt. Bei der Anmeldung erhalten Sie einen Fragebogen mit wichtigen Fragen rund um Ihre Gesundheit. Diesen sollten Sie direkt nach der Anmeldung ausfüllen.

Bei der ärztlichen Untersuchung werden Blutdruck, Puls und Körpertemperatur gemessen. Nach der Überprüfung Ihrer Kreislauffunktionen besprechen Sie mit dem Arzt Ihren ausgefüllten Fragebogen. Der Hämoglobinwert im Blut wird mittels eines Blutstropfens bestimmt. Die Blutgruppenbestimmung findet im Nachgang im Labor

statt und wird dann auf Ihrem Blutspendeausweis eingetragen.

Bei der Blutspende werden 500 ml Blut entnommen. Das Ganze dauert selten länger als zehn Minuten. Danach werden Sie von unseren Helfern betreut: Nach einer ca. zehnmütigen Ruhepause auf der Liege ist es sehr wichtig, dass Sie noch etwas essen, viel trinken (natürlich alkoholfrei) und sich noch etwas entspannen.

Nach der Spende wird Ihr Blut im Labor untersucht und danach verarbeitet. Dabei wird Ihr Blut auf eine Reihe von Infektionskrankheiten untersucht. Sollten wir bei der Untersuchung etwaige auffällige Befunde entdecken, erhalten Sie umgehend eine Benachrichtigung!

Blutspende-Termine sind trotz der momentanen Pandemie-Bekämpfung erlaubt. Termine in Krefeld auf www.blutspendedienst-west.de. Infos auch beim DRK Krefeld, Tel.: 02151 / 53 96 0.



Foto: Marcus Stienbuecker/DRK e.V.

Erste Hilfe – auch junge Menschen können helfen

Können Sie helfen?

Mit einer groß angelegten Aktion hat das DRK mit dem WDR das Thema „Erste Hilfe“ ins Bewusstsein der Öffentlichkeit geholt. Mit wenig Aufwand kann sich jeder auf alltägliche Hilfeleistungen vorbereiten – das Familienbildungswerk des DRK Krefeld bietet verschiedene Kurse an. Denn: Ersthelfer und ihr beherrschtes Eingreifen sind unverzichtbar – bei Unfällen im Straßenverkehr, im Haushalt, am Arbeitsplatz oder auf dem Spielplatz. Doch nicht jeder ist überzeugt von seinen Fähigkeiten, viele trauen sich schlicht nicht zu helfen: „Das übliche Argument ist die Angst, etwas falsch zu machen“, sagt DRK-Bundesarzt Peter Sefrin. Viele glauben, ihr Eingreifen könnte schaden – zum Beispiel, wenn sie jemandem bei der Herzdruckmassage nach einem Herz-

infarkt eine Rippe brechen. Doch Sefrin, gelernter Notfallmediziner, beruhigt: „Eine Reanimation ist absolut immer ein Weg nach vorn.“ Übrigens passieren die meisten Kreislaufstillstände im häuslichen Bereich.

Nicht nur deshalb sollte sich jeder fragen, wie es um seine persönlichen Erste-Hilfe-Kenntnisse bestellt ist: Wie lange liegt der letzte Kursbesuch zurück? Weiß ich noch alles? Wie war das doch gleich mit der stabilen Seitenlage? Kann ich sicher und gezielt helfen?

Das eigene Wissen aufzufrischen, ist nicht schwer. Fachleute empfehlen, dies alle zwei Jahre zu tun. Das Rote Kreuz bietet jedes Jahr bundesweit mehr als 120.000 Kurse an. Der Großteil entfällt auf die allgemeinen Kurse zur Aus- oder

Fortbildung, doch auch ganz spezielle Angebote wie beispielsweise „Erste Hilfe am Kind“, „Erste Hilfe für Senioren“, „Fit in Erster Hilfe Verkehr“ oder „Fit in Erster Hilfe Akute Erkrankungen“ gehören dazu.

Grundsätzlich kann das Engagement nicht früh genug beginnen. Neben dem Einsatz für den Schulsanitätsdienst an weiterführenden Schulen etabliert das Jugendrotkreuz (JRK) das Thema Erste Hilfe schon an Grundschulen.

Sie möchten Informationen zum Thema Erste Hilfe oder haben Fragen zu Kursterminen in Krefeld? Gehen Sie auf www.drk-krefeld.de oder rufen Sie das Familienbildungswerk an: Tel.: 02151 / 53 96 12.

Leading Employer – Arbeitgeber mit vielen Vorteilen

Qualität steht für das DRK an erster Stelle – auch als Arbeitgeber. Das beweist die Auszeichnung mit dem Leading Employer Award Deutschland 2020. Damit zählt das Deutsche Rote Kreuz zu den Top 1 % der Arbeitgeber hierzulande. Die neutrale und unabhängige Untersuchung beleuchtet viele Aspekte, die für Arbeitnehmer wichtig sind – wie beispielsweise Arbeitsbedingungen, Werteverständnis, Gesundheitsmanagement und Mitarbeiterzufriedenheit. Der Award, den das Institute of Research&Data Aggregation in

Düsseldorf verleiht, geht an Unternehmen, die ihre Mitarbeiter wertschätzen und ihnen ein hochwertiges Arbeitsumfeld bieten. In Deutschland wurden in sämtlichen Branchen und Regionen viele Tausend Unternehmen ausgewertet. Mit mehr als 200 Quellen ist Leading Employers dem Institut zufolge die weltweit umfassendste Untersuchung von Arbeitgeberqualitäten.

Weitere Informationen finden Sie unter www.leading-employers.de



Foto: Institute of Research & Data Aggregation GmbH

Kleiner Stich mit Folgen

Insektenstiche sind nicht nur unangenehm, sie können auch heftige allergische Reaktionen hervorrufen. Rund 2,8 Millionen Menschen in Deutschland haben eine Insektengiftallergie. Schlimmste Folge: der Herz-Kreislauf-Stillstand.

Vor allem Wespen werden durch Gerüche von süßen Speisen, Fleisch aber auch Parfum angelockt. Sind sie erst einmal da, gilt: auf keinen Fall anpusten oder wegschlagen, denn rasche Bewegungen machen Wespen aggressiv. „Dabei senden sie einen Duftstoff aus, der Artgenossen anlockt. Dasselbe passiert, wenn sie zustechen, sterben oder Todesangst haben“, erklärt DRK-Bundesarzt Dr. Peter Sefrin. Hat eine Wespe zugestochen oder aus anderen Gründen ihren Lockstoff freigesetzt heißt es deshalb: den Ort nach allen notwendigen Erste-Hilfe-Maßnahmen schnell verlassen.

Ein Stich ist schmerzhaft und kann stark jucken. Für Menschen ohne Insektengiftallergie ist dies aber kein Problem. Schwellungen und Rötungen an der Einstichstelle klingen von allein wieder ab. Schneller geht dies, wenn der Stich gekühlt wird. Vor allem bei einem Stich im Mund- und Rachenraum ist das Kühlen wichtig. Schwellen Zunge und Schleimhäute stark an, kann das zu ernsthaften Atemschwierigkeiten führen. „Ersthelfer sollten sofort den Rettungsdienst alarmieren und die betroffene Region bis zum Eintreffen der Sanitäter von außen und innen mit Eis behandeln“, so Sefrin.

Allergiker reagieren heftiger und individuell unterschiedlich auf einen Stich. Die



Foto: Udo Reinhardt/DRK

Symptome treten dabei auch entfernt von der Stichstelle auf. Zum Beispiel können Handflächen oder Fußsohlen jucken, es kann zu Schwindel oder Übelkeit kommen. Sehr schnell ist dann in der Folge eine schwere Allgemeinreaktion mit Atemnot, Bewusstlosigkeit bis hin zu einem Herz-Kreislauf-Stillstand möglich. In diesem Fall gilt: Sofort den Notarzt alarmieren mit dem Hinweis auf die allergische Reaktion und den Betroffenen in die Schocklage – auf den Rücken, die Beine erhöht – bringen. Bei Atemstillstand müssen Herzdruckmassage und Beatmung durchgeführt werden.

Für alle, die Kenntnisse in Erster Hilfe erlernen oder auffrischen möchten, bietet das DRK Kurse an. Mehr Infos unter www.rotkreuzkurs.de oder bei Ihrem DRK-Kreisverband oder -Ortsverein.

Schneller Bienenstich (ohne Folgen)

Sie brauchen für den Teig:

4 Eier, 200 g Zucker, 100 g Mehl, 1 Päckchen Vanillepudding, 1 TL Backpulver, 100 g Mandeln und Zucker zum Bestreuen.

Für die Füllung benötigen Sie:

2 Becher Sahne und 1 Päckchen Paradiescreme Vanille.

Rühren Sie die Eier und den Zucker schaumig. Verrühren Sie die Mischung anschließend mit dem Mehl, Backpulver und Vanillepudding zu einem glatten Teig. Füllen Sie diesen in eine gefettete Springform (26 cm) und bestreuen Sie ihn mit den Mandeln und etwas Zucker. Der Kuchen wird nun im vorgeheizten Ofen 30 Min. bei 175° gebacken. Rühren Sie anschließend die Sahne mit der Paradiescreme in einer Schüssel schaumig und füllen Sie den Kuchen nach dem Auskühlen mit der Creme.

Guten Appetit!



Foto: DRK-Service GmbH

Rätsel

Waldvogel	v. Flutkatastrophe betroffenenes Land	Achtung, Ansehen	Flugzeugbesatzung	chem. Zeichen f. Wasserstoff	Titelfigur bei Goethe	Geistesblitze	befleckt, nicht sauber	Radmittelhülse	Kammer-ton	Klosterfrau	Tele-volting-Verfahren (kurz)
19					Gründer des Roten Kreuzes	13					
deutsches Weinbau-gebiet		9		Stierkampfstadion	7				japan. Autor (Nobelpri. 1994)		2
Untergliederung des DRK								3			
	18			Junge	salopp: nein		14		Fischbrut		höchster Pyrenäen-gipfel
Hauptstadt der Ukraine		französischer Autor † (Victor)	Boxnieder-schlag spanisch: der	16	der Rote Planet	Sahorgan		Frau von Jakob		12	
					englische Insel			Empfehlung			Ruf-name von Guevara
griech. Hauptstadt				17	Schmerz-laut			Außen-ministe-rin unter Bush			15
Schulsaal			DRK-Einsatzbereich	1							8
schmal	Stadt auf Fünen							Kurzform von Theodor			10
				4							

Lösungswort: Gluecklich

Impressum

DRK-KV Krefeld e. V.

Redaktion:
Sabine Hilcker,
Manuela Mohrmann,
Nadia Joppen

V.i.S.d.P.:
Sabine Hilcker

Herausgeber:
DRK-KV Krefeld e. V.
Uerdinger Str. 609
47800 Krefeld
Tel.: 02151 5396-0
www.drk-krefeld.de
geschaeftsstelle@drk-krefeld.de

Auflage: 3.500