



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2019



UNSERE THEMEN

- Rotkreuzdose für den Notfall
- Seniorenreisen 2020
- DRK Fahrdienst
- Neuer Katalog beim Menü-Service
- Erste Hilfe bei Unterkühlung
- Rezept: Chili sin carne

Liebe Rotkreuz-Freunde,

Weihnachten ist nicht mehr weit und vielerorts bringen uns funkelnde Lichterketten schon in eine besinnliche Stimmung. Im Deutschen Roten Kreuz Kreisverband Cochem-Zell können wir 2019 auf bewegte Monate zurückblicken. Wir sind stolz darauf, was wir in diesem Jahr geleistet haben. Ob als hauptamtliche Mitarbeitende, in einem Ehrenamt, in einem Freiwilligendienst, als Fördermitglied oder als Blutspender/Blutspenderin: Ihr Einsatz zeigt, dass in unserem Verband das Miteinander großgeschrieben wird.

Heute erhalten Sie die **erste Ausgabe** unserer **rotkreuzNachrichten** mit interessanten Berichten aus der vielfältigen Rotkreuz-Arbeit. Die rotkreuzNachrichten werden Sie zukünftig über die Arbeit und die Angebote Ihres Roten Kreuz im Kreis Cochem-Zell informieren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim lesen und freuen uns über Ihr Feedback, Anregungen oder Kommentare. Schreiben Sie uns dazu einfach eine E-Mail an info@kv-cochem-zell.drk.de

Wir wünschen Ihnen schöne und besinnliche Feiertage und alles Gute für 2020!



Rainer Brauburger
Kreisgeschäftsführer



Foto: DRK Cochem-Zell

Die Rotkreuzdose. Kleine Dose, große Hilfe.

Die Rotkreuzdose enthält wichtige Daten. Auch wenn sie zunächst kalt gestellt wird.

Alles Wichtige kompakt verpackt!

Für die Idee der Rotkreuzdose gibt es viele Namen, der Grundgedanke ist jedoch immer derselbe. Unkompliziert sollen Helfer in Notsituationen Informationen über einen Menschen zur Verfügung gestellt werden. Im Kühlschrank – als Ort der in beinahe jedem Haushalt einfach zu finden ist.

Die Idee - so Kreisgeschäftsführer Rainer Brauburger, welche ursprünglich aus Großbritannien stammt und dort tausendfach Anwendung findet, ist so einfach und doch genial. Der DRK Kreisverband Co-

chem-Zell greift den Ansatz auf, um Bürgerinnen und Bürger in der Notfallvorsorge zu unterstützen.

Die Dose beinhaltet ein Datenblatt sowie zwei Aufkleber für die Innenseite der Wohnungstür und den Kühlschrank. Datenblatt und Aufkleber können bei Bedarf nachbestellt werden.

Das ideale Geschenk.

Ob zum Geburtstag, als Mitbringsel zum Kaffeenachmittag oder als Aufmerksamkeit zu einem Feiertag. Die Rotkreuzdose als kleines Geschenk mit großer Wirkung.

Einfach und sicher.

In vielen Notsituationen können Menschen die Fragen der Rettungskräfte nicht mehr beantworten. Sind keine Kontaktpersonen vor Ort, wird es oftmals schwierig, an teils lebenswichtige Informationen zu gelangen. Abhilfe soll hier die Rotkreuzdose schaffen.

Möchten Sie mehr erfahren über die Rotkreuzdose, dann stehen Ihnen die Mitarbeiter des DRK Kreisverbandes Cochem-Zell unter der Rufnummer 02671/91411-0 gerne persönlich zur Verfügung.

Gut betreut mit dem Deutschen Roten Kreuz in den Urlaub

Dieses mal geht die Reise vom **04. - 18. Oktober 2020 nach Mallorca.**

„Das facettenreiche Inselparadies - Traumstrände, Gotik, Chopin und Jet-set“

Das 4* Hotel Universal Marques befindet sich in privilegierter Lage, umgeben vom Meer und den schönsten Stränden Mallorcas. Feinschmecker sind in diesem Hotel am richtigen Ort. Ausflüge können vor Ort hinzugebucht werden. Während der gesamten Reise stehen Ihnen Betreuungspersonen des DRK zur Verfügung.

Sichern Sie sich schon jetzt Ihren Reiseplatz, da nur eine begrenzte Zahl an Teilnehmerplätzen zur Verfügung steht und Ihnen ein **Top-Frühbuchpreis bis zum 04. April 2020** gewährt wird. Wenn wir Sie neugierig gemacht haben, freuen wir uns auf Ihren Anruf.

Gerne geben wir Ihnen nähere Auskünfte und schicken Ihnen Prospekte zu. Rufen Sie uns einfach an. Telefon 02671/9141134 (Frau Wolkenfeld/Herr Hamza)

Reiseinformation

VIA Deutsches Rotes Kreuz

MALLORCA
Das facettenreiche Inselparadies - Traumstrände, Gotik, Chopin und Jet-set

Colonia San Jordi
Colonia de San Jordi ist ein idyllischer Ferienort und gehört zur Gemeinde des Soller, die in der südöstlichen Ecke Mallorcas auf einer halben Insel am Meer liegt. Die Insel ist ein Naturerlebnis und bietet eine herrliche Aussicht auf das Meer und die umliegenden Berge. Die Insel ist ein Naturerlebnis und bietet eine herrliche Aussicht auf das Meer und die umliegenden Berge.

Hotel Universal Marques

Hotel

- 171 Zimmer der verschiedensten Größe
- Restaurant, Bar, Cafeteria
- Unterhaltungselektronik
- Schwimmbad mit Sonnenliegen
- Fauna- und Flora
- Wohnbereich

Zimmer

- Private Parkierung
- Bad WC, Toilette
- Klimaanlage / Heizung
- Private Pool
- Föhn
- Balkon oder Terrasse

Lage

- Erste Reihe am Strand
- Erstklassige Lage am Strand
- Nah am Golfplatz, Clubs und Restaurants

immer frisch

Das Hotel ist ein prächtiger Ort, umgeben von Meer und dem schönsten Strand Mallorcas. Die Insel ist ein Naturerlebnis und bietet eine herrliche Aussicht auf das Meer und die umliegenden Berge. Die Insel ist ein Naturerlebnis und bietet eine herrliche Aussicht auf das Meer und die umliegenden Berge.

Foto: DRK Cochem-Zell

DRK Fahrdienst „... komme ich doch sonst gar nicht hin...“

Mit unserem Fahrdienst möchten wir Menschen mit einer vorübergehenden oder dauerhaften Behinderung, die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben erleichtern und den Alltag so angenehm wie möglich machen. Unsere speziell ausgebildeten Fahrerinnen und Fahrer kennen die besonderen Bedürfnisse behinderter und älterer Menschen. Unsere modernen Spezialfahrzeuge ermöglichen Rollstuhlfahrern praktisches und bequemes Reisen - ohne mühsames Umsetzen und ohne Unterbringungsprobleme für den Rollstuhl. Sei es der Weg zur Arbeit, ein Arztbesuch oder eine Stipp-Visite bei Freunden -

Wir fahren Sie, wohin Sie möchten - wann immer Sie uns brauchen.

Das Abholen aus der Wohnung (von der ersten Tür), die Unterstützung beim Ein- und Aussteigen, einschließlich eventuell anfallender Betreuung und Hinbringen bis zum Zielort (hinter die erste Haustür) ist für uns selbstverständlich.

Wir verstehen uns als freundlicher und kompetenter Dienstleister. Unser Service fängt dort an, wo er bei vielen anderen Beförderungsunternehmen endet.

Ansprechpartner:
Herr Bujok 02671 / 50 21



Foto: DRK Cochem-Zell

Neuer Katalog beim MenüService

Der MenüService des DRK hat seit Mitte Oktober einen neuen Katalog. Aus über 200 leckeren Menüs kann man sich das aussuchen, worauf man Appetit hat. Die Geschmäcker sind verschieden, deshalb haben die Köche unseres MenüServices ein sehr großes Rezeptbuch. Traditionelles und Modernes, Deftiges und Feines, Herzhaftes und Süßes - einfach alles, was das Herz begehrt.

Sie möchten mehr erfahren oder einfach mal unverbindlich probieren? Wenden Sie sich an Ihren DRK-Kreisverband Cochem-Zell - Frau Theobald ist persönlich unter der Rufnummer 02671 / 91 41 131 für Sie da!

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Cochem-Zell e.V.
Menü-Service

Deutsches Rotes Kreuz

Mein Menü à la carte

Wir bringen Ihnen den Genuss ins Haus

Foto: DRK Cochem-Zell



Kalt, kälter, unterkühlt

Immer wieder kommt es bei Minusgraden zu gefährlichen Unterkühlungen. DRK-Bundesarzt Professor Dr. Peter Sefrin erklärt, was in diesem Notfall zu tun ist.

Es passiert Menschen, die in kalte Gewässer stürzen, angetrunkenen Partygängern, aber auch Kindern und Senioren, die sich zu lange im Freien aufhalten. „Zu einer Unterkühlung kommt es, wenn der menschliche Körper über einen lange anhaltenden Zeitraum mehr Wärme abgibt, als er produziert. Wir sprechen von einer Hypothermie, wenn die Körperkerntemperatur unter 35 Grad sinkt“, erklärt DRK-Bundesarzt Professor Dr. Peter Sefrin. Erste Anzeichen einer leichten Unterkühlung sind Unruhe, das sogenannte Kältezittern, eine gesteigerte tiefe Atmung und eine erhöhte Herzfrequenz. Die Haut wird dabei blass und kalt. Anfangs ist der Betroffene bei Bewusstsein und wie „aufgedreht“, dann wird er aber zunehmend ruhiger. In diesem ersten Unterkühlungsstadium müssen Ersthelfende den Betroffenen sofort an einen warmen Ort bringen und ihn möglichst vom Körperstamm her langsam aufwärmen. Dazu tauschen Sie die gegebenenfalls nasse Kleidung gegen trockene aus und decken den Unterkühlten warm zu. Hüllen Sie ihn möglichst zusätzlich in eine Rettungsdecke. Hier ist es wichtig, dass die silberne Seite der Auflage nach innen zeigt – die Silberfolie reflektiert die Körperwärme und stabilisiert so die

Temperatur. Außerdem können bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes gezeichnete, warme Getränke angeboten werden – jedoch kein Alkohol oder Kaffee.

Bei einer schweren Unterkühlung (zweites Stadium) besteht Lebensgefahr: Kältezittern stellt sich ein; es tritt Muskelstarre auf. Die Atmung wird langsamer, das Schmerzempfinden lässt nach, der Betroffene wird zunehmend müde und verliert schließlich das Bewusstsein. Ersthelfende müssen die betroffene Person in die stabile Seitenlage bringen und sie vollständig in eine Rettungsdecke oder wärmende Kleidungsstücke einhüllen.

Bei Atem- und Herz-Kreislauf-Stillstand müssen Erste-Hilfe-Maßnahmen zur Wiederbelebung ergriffen werden. Auch wenn der Betroffene leblos erscheint, ist es wichtig, dass die Reanimation nicht unterbrochen wird, bis die normale Körpertemperatur erreicht ist, betont Notfallmediziner Sefrin: „Das Absinken der sogenannten Körperkerntemperatur löst körpereigene biochemische Mechanismen zum Schutz des Gehirns aus: Stoffwechselfvorgänge werden verlangsamt oder fast komplett eingestellt. Bei unterkühlten Menschen bleibt demzufolge mehr Zeit zur Wiederbelebung als bei zu Reanimierenden mit normaler Körpertemperatur.“

Alle Infos zu Erste-Hilfe-Kursen in Ihrer Nähe: www.rotkreuzkurs.de

Chili sin carne mit Zimtnote

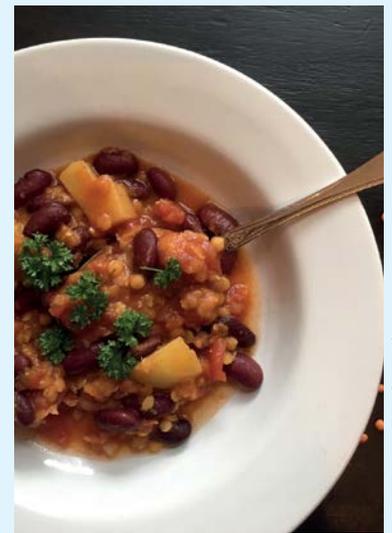
Für 2 Personen:

150 g rote Linsen, 1 Dose Kidneybohnen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Kartoffel, 1 Dose Tomaten, 300 ml Gemüsebrühe, Chili, Kreuzkümmel, Zimt, Paprika, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in etwas Fett anschwitzen. Geschälte und gewürfelte Kartoffel und gewaschene Linsen dazugeben. Mit der Brühe ablöschen und Tomaten einrühren. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich zerfallen.

Nach Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Kidneybohnen einrühren und je nach Geschmack mit Chili, Kreuzkümmel, Zimt, Paprika und Pfeffer kräftig würzen. Anschließend noch etwas köcheln lassen und genießen.

Guten Appetit!



Impressum

DRK-KV Cochem-Zell e. V.

V.i.S.d.P.:
Rainer Brauburger

Herausgeber:
DRK-KV Cochem-Zell e.V.
Ravenstraße 15
56812 Cochem
Tel.: 02671 91411 0
<http://www.kv-cochem-zell.drk.de/>
info@kv-cochem-zell.drk.de

Auflage: 4.500

Spendenkonto:
DE56 5875 1230 0000 0342 31