

# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2019

### UNSERE THEMEN

- Seniorenzentrum Frankenberg
- Europeade in Frankenberg
- Fit bis ins Alter
- Pilzvergiftungen
- Rezept: Gefüllte Champignons
- Sudoku

### Liebe Rotkreuz-Mitglieder,

einer der heißesten Sommer der vergangenen Jahre ist an uns vorüber gegangen und ich hoffe, Sie haben diesen gut überstanden. Ungeachtet der hohen Temperaturen haben wir vom DRK bei vielen Veranstaltungen Präsenz gezeigt und Ihnen im Rahmen von ehrenamtlichen Sanitätsdiensten und mit unseren hauptamtlichen Mitarbeitern zur Seite gestanden.

Das ist unsere Aufgabe und entspricht als DRK vor Ort in der Region verwurzelter Verband unserem Selbstverständnis!

Sowohl die hauptamtlichen Mitarbeiter als auch die Ehrenamtlichen im DRK bewirken Großes. Und das wird gesehen: Wir bedanken uns für eine hervorragende Platzierung im diesjährigen GemeinwohlAtlas. Doch auf den Lorbeeren ruhen wir uns nicht aus – das DRK hat auf Bundesebene bereits mit der Arbeit an der neu-

en Strategie 2030 begonnen und unsere Projekte im Frankenger Land schreiten für jeden sichtbar voran.

Außerdem heißt es dieses Mal: Pilzsucher aufgepasst! Wir sagen Ihnen, was bei einer Pilzvergiftung zu tun ist.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!  
Herzliche Grüße, Ihr



Christian Peter  
Kreisgeschäftsführer





Foto: Thomas Drössler DRK FKB

Blick vom Burgberg auf den Neubau des DRK Seniorenzentrums in Frankenberg (Eder)

# Neubau DRK Seniorenzentrum Frankenberg – Ein Meilenstein

„Was lange währt, wird endlich gut“, kann man die lange vorbereiteten Planungen für das neue Seniorenzentrum des DRK im Teichgelände in Frankenberg zusammenfassen.

Den Spatenstich konnten sie nicht mehr erleben, doch die verstorbenen Dr. Rolf Bluttner und Hans-Herwig Peter waren gegenwärtig, als vor gut einem Jahr an der Botendorfer Straße der Spatenstich für das Seniorenzentrum des DRK-Kreisverbandes gefeiert wurde. Als Geschäftsführer und Vorsitzender des Kreisverbandes hatten sie das Projekt über viele Jahre vorbereitet und vorangebracht.

„Sie hätten sich heute über diesen Termin sehr gefreut“, sagte seinerzeit Karl-Friedrich Frese, Bluttners Nachfolger im Amt als DRK-Kreisvorsitzender, in seiner Begrüßung. Und er war sich sicher, dass beide aus dem Himmel für das schöne Wetter zu der kleinen Feier im Mai 2018 gesorgt hätten.

Mittlerweile ist der Bau weit vorangeschritten und man kann die Dimensionen gut erkennen, wie sich das Seniorenzentrum in die Umgebung wie gewachsen einfügt.

Nach derzeitigem Stand kann davon ausgegangen werden, dass die Eröffnung im 4. Quartal 2020 gefeiert werden kann.

Es wird ein Seniorenzentrum mit 60 vollstationären Plätzen und einer angeschlossenen Tagespflege mit 14 Plätzen geben. Darüber hinaus wird eine Altentagesstätte für 80-100 Personen Kapazität geschaffen. Diese wird vom DRK, insbesondere für die Seniorenarbeit genutzt, kann aber extern mitgenutzt werden. In einem geplanten 2. Bauabschnitt sollen 16 barrierefreie Wohnungen entstehen, die einen direkten Zugang zum Seniorenzentrum haben, jedoch den Bewohnern ein vollkommen selbstständiges Wohnen ermöglichen. Je nach Bedarf und Lust, kann an den Aktivitäten in der Altentagesstätte teilgenommen werden bzw. Leistungen wie z.B. Essen hinzugebucht werden.

Das Interesse an Pflegeplätzen ist bereits jetzt hoch und selbst für die Wohnungen

des 2. Bauabschnitts liegen schon über 50 Interessensbekundungen vor.

Das zeigt, das Interesse an der Kombination, solange wie möglich in den eigenen vier Wänden - mit entsprechenden Unterstützungsangeboten - zu leben, um dann bei Bedarf, ohne eine große räumliche Trennung oder „Eingewöhnung“, in das stationäre Angebot umzuziehen, ist in der Bevölkerung sehr hoch.

Dazu ist die Lage am Rande des Teichgeländes mit seinem Park, der Ederberglandhalle und dem Stadtzentrum mit Landratsgarten und Fußgängerzone ideal, um in der Mitte der Gesellschaft am Leben teilzuhaben.

**Interessierte für Pflegeplätze, Wohnungen oder Mitarbeit, können sich schon jetzt beim DRK Kreisverband Frankenberg unter Tel.: 06451 / 722 710 informieren oder per Mail an [info@drk-frankenberg.de](mailto:info@drk-frankenberg.de) bewerben.**



# DRK-Sanitätsdienst bei der Europeade in Frankenberg

Vom 17. bis 21. Juli fand in Frankenberg mit der Europeade das größte europäische Trachten- und Folklorefestival statt.

Über 5000 Teilnehmer waren hierzu nach Frankenberg gekommen und wurden in verschiedenen Turnhallen untergebracht. Nach einer Planungsphase von etwa einem Jahr, leisteten die ehrenamtlichen Einsatzkräfte des DRK KV Frankenberg an allen Tagen der Europeade Sanitätsdienste an verschiedenen Standorten. Hierzu wurden auf dem Frankenger Obermarkt sowie in der sogenannten Arena auf der Wehrweide für die komplette Veranstaltungsdauer Unfallhilfsstellen aufgebaut und zu den Zeiten der Veranstaltungen besetzt.

Am Samstag fand eine große Parade durch das Stadtgebiet statt. Auch hier erfolgte die Absicherung durch unsere ehrenamtlichen Einsatzkräfte. Es wurden insgesamt vier Unfallhilfsstellen, ein Rettungswagen, ein Krankentransportwagen und ein Notarztzubringer besetzt. Zusammen waren an diesem Tag über 20 Einsatzkräfte im Einsatz, um die Festzugteilnehmer und Zuschauer zu betreuen.

Alles in allem versorgten die Einsatzkräfte in fünf Tagen etwa 60 Patienten, zum Glück blieb es in den meisten Fällen bei kleineren Hilfeleistungen wie einem Kühlakku und dergleichen. Nur knapp zehn Patienten mussten in ein Krankenhaus transportiert werden.

Jeden Morgen fand im Stadthaus eine gemeinsame Sicherheitsbesprechung aller Behörden und Sicherheitsorganisatio-



Foto: Jens Köster / DRK KV Frankenberg e. V.

DRK-Einsatzkräfte beim Sanitätsdienst während der Parade

nen statt. Hier wurden die Ereignisse des Vortages besprochen und der kommende Tag geplant. Weiterhin wurde so laufend das Sicherheitskonzept der Stadt Frankenberg geprüft und den tatsächlichen Einsatzaufkommen entsprechend angepasst.

**Weitere Informationen zum Ehrenamt und die Möglichkeiten zur Mitarbeit gibt es unter:**  
[www.drk-frankenberg.de](http://www.drk-frankenberg.de)

## Fit bis ins Alter

Besonders für ältere Menschen ist es wichtig sich zu bewegen und Sport bzw. Gymnastik zu betreiben, durch regelmäßige Übungen bleiben auch ältere Menschen fit, vital und beweglich. Qualifizierte Seniorengymnastik hilft dabei, Mobilität und Leistungsfähigkeit können nachhaltig verbessert bzw. erhalten werden. Das Angebot der Gesundheitsprogramme ist für jeden geeignet, ein Einstieg jederzeit möglich.

Die Übungen sollten jedoch nicht anstrengend sein, sondern einfach nur gut tun. Es gibt im Alter körperliche Veränderungen, die nicht mehr reparabel sind, aber trotzdem kann durch mehr Beweglichkeit das Leben erleichtert werden. Bei Bewegungsmangel hingegen arbeiten die Muskeln nicht und werden schlaff. Gelenke, die nicht bewegt werden, versteifen und das bewirkt wiederum Schmerzen. Es entsteht ein Teufelskreis, man mag sich gar nicht mehr bewegen.

Seit vielen Jahren sind die Gesundheitsprogramme „Fit bis ins Alter“ ein fester Bestandteil der Seniorenarbeit im DRK-Kreisverband. Mit sehr hoher fachlicher Kompetenz und nach neuesten Erkenntnissen werden in neun Gruppen Gymnastik, Tanz und Entspannung mit viel Spaß unter dem sozialen Aspekt angeboten. Sechs geschulte und qualifizierte Übungsleiterinnen verrichten ihre wöchentliche Arbeit hochmotiviert. Die Übungsleiterinnen werden vom Kreisverband zu Fortbildungen des Landesverbandes eingeladen um z. B. neueste Erkenntnisse zum Thema „Faszien-Training“ – „Balance zu motivierender Musik“ - „Sturzprävention in Theorie und Praxis“ uvm. zu erlernen bzw. zu vertiefen.

Das Ziel der Seniorengymnastik ist:

- Kräftigung der Muskulatur
- Förderung der Beweglichkeit der Gelenke
- Geh- und Haltungsschulung
- Anregung des Kreislaufs



Foto: André Zeick/DRK-Service GmbH

Durch Seniorengymnastik, erlangen die Menschen wieder Lebensfreude, da ihnen die Verrichtung der Alltagstätigkeiten möglich ist und sie erkennen zu welchen Leistungen sie noch immer fähig sind. Es entsteht ein positives Gefühl, weil man sich dem Alterungsprozess nicht mehr hilflos ausgeliefert fühlt. Besonders wichtig bei der Seniorengymnastik ist jedoch der soziale Kontakt in der Gruppe. Sport zahlt sich aus! Es ist erwiesen, dass Senioren, die regelmäßig Sport bzw. Gymnastik betreiben, weniger oft stürzen und sich im Falle eines Sturzes weniger oft verletzen.

**Nähere Informationen für Teilnehmer und Interessierte als Gruppenleiter/in tätig zu werden, erteilt Frau Regine Frese unter Tel.: 06451 / 722 749 oder per Mail an [frese@drk-frankenberg.de](mailto:frese@drk-frankenberg.de)**



Foto: MLight/Fotolia

## Wir gehen in die Pilze

Im Herbst finden Pilzfreunde im Wald und auf der Wiese echte Köstlichkeiten. Doch immer wieder landen auch giftige Exemplare auf dem Teller. Was ist dann zu tun?

Pfifferlinge, Wiesenchampignons oder Steinpilze: Unter den mehr als 2 Millionen Pilzsorten weltweit sind wahre Leckerbissen. Doch immer wieder kommt es bei selbstgesuchten Exemplaren zu Verwechslungen zwischen essbaren und giftigen Sorten. Dabei kann es einige Zeit dauern, bis Vergiftungserscheinungen auftreten. „Erste Anzeichen einer Pilzvergiftung sind Übelkeit, Krämpfe und Erbrechen, Schweißausbrüche, geistige Verwirrtheit, Unruhe oder Schläfrigkeit“, erklärt DRK-Bundesarzt Prof. Peter Sefrin. Sie treten häufig innerhalb der ersten vier Stunden nach dem Verzehr auf. „Wenn diese Beschwerden noch später bemerkt werden, deutet das auf eine schwere Vergiftung hin. Dann drohen Organschädigungen und es besteht akute Lebensgefahr.“

Bei Vergiftungserscheinungen, sollte ein Notruf (112) abgesetzt und auf Empfehlung des Rettungsdienstes eventuell eine Giftinformationszentrale (z. B. Tel. 030 19 240) kontaktiert werden. „Die Behandlung der Vergiftung an sich ist Sache des Notarztes und der Klinik“, so Sefrin. Für Ersthelfer heißt dies: Beruhigen Sie den Betroffenen bis zum Eintreffen des Arztes und kontrollieren Sie Atmung und Bewusstsein. Bringen Sie ihn bei Bewusstlosigkeit in die stabile Seitenlage und decken Sie ihn zu. Prüfen Sie regelmäßig die Atmung: Atmet der Betroffene nicht (normal), sollte mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen werden. Geben Sie bei Erbrechen Hilfestellung, doch führen Sie dies nicht absichtlich herbei. „Der Betroffene könnte sein Erbrochenes einatmen, besonders, wenn er nicht zu 100 Prozent ansprechbar ist“, erklärt Sefrin. Daran könne er schlimmstenfalls ersticken. Bewahren Sie Reste der Mahlzeit auf, denn sie liefern wichtige Hinweise für den Rettungsdienst. Übrigens: Auch, wenn Sie den richtigen erwischt haben – auch verdorbene Pilze lösen Vergiftungen aus. Verwerten Sie diese deshalb schnell und lagern Sie sie stets gut belüftet.

Alle Infos zu Erste-Hilfe-Kursen in Ihrer Nähe:  
[www.rotkreuzkurs.de](http://www.rotkreuzkurs.de)

## Gefüllte Champignons

Gefüllte Champignons lassen sich kreativ vegetarisch, vegan oder mit Fleisch zubereiten. Hier eine vegetarische Rezeptidee.

**Zutaten:** 8 Champignons, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 g Frischkäse, 100 g geriebener Käse (wie z. B. Emmentaler), Olivenöl, 1 EL gehackte Petersilie, etwas Zucker, Salz und Pfeffer.

Säubern Sie die Champignons und entfernen Sie die Stiele. Höhlen Sie die Pilze mit einem Teelöffel außerdem noch vorsichtig aus. Hacken Sie Zwiebeln und Knoblauchzehen fein und braten Sie beides in einer Pfanne mit Olivenöl glasig. Hacken Sie auch das Pilzinnere und die Stiele und geben Sie diese mit etwas Zucker hinzu. Braten Sie alles kurz an. Sobald die Pilzmischung abgekühlt ist, vermengen Sie diese mit dem Käse, dem Frischkäse und der Petersilie. Würzen Sie die Mischung nach Geschmack mit Salz und Pfeffer und füllen Sie damit die Pilze. Nun kommen die gefüllten Champignons für zirka 15 – 20 Minuten bei 200 °C (Umluft = 180 °C) in den Ofen. Guten Appetit!

## Sudoku

			9	1		3	5	2
	9			6			8	
8	1		3		2			6
	2			5				4
				9				
			8		6	7		
5				7			4	
6	7				4			
2		3				1	9	

## Impressum

**DRK-Kreisverband Frankenberg e. V.**

**Redaktion:** Herr Christian Peter, Herr Thomas Drössler

**V.i.S.d.P.:** Kreisgeschäftsführer Christian Peter

**Herausgeber:**

DRK-Kreisverband Frankenberg e. V., Auestr. 25, 35066 Frankenberg  
 Tel.: 06451 7227 0, Fax: 06451 4894  
 info@drk-frankenberg.de

**Auflage:** 2.000

**Spendenkonto:**

Sparkasse Waldeck-Frankenberg  
 IBAN: DE 66 5235 0005 0005 0204 82