



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2022



UNSERE THEMEN

- Die Rotkreuzbewegung in Gladbeck hat viele Facetten
- Wärme, Herzlichkeit und Respekt
- Wie kann ich helfen?
- Gesunde Ernährung

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wer heute von Wärme spricht, denkt wahrscheinlich an einiges mehr als nur an die Temperatur. Dieser Winter steht für so viele offene Fragen – und er ist die nächste Bewährungsprobe für uns alle. Werden Lebensmittel weiter teuer? Müssen wir frieren? Und werden wir jene ausreichend unterstützen können, die alleine vor existenziellen Problemen stehen würden?

Gerade die Wintermonate sind für alle die Hilfe benötigen eine kritische Zeit. Es tut gut zu wissen, dass in Gladbeck ehrenamtlich und hauptamtlich Helfende des DRK für Hilfebedürftige da sind. Bei ihrer Arbeit geht es vor allem auch um menschliche Wärme. Wertschätzung, Respekt und Umgang auf Augenhöhe – wer mit den Helfenden spricht, merkt schnell, welche Werte dabei zählen. Diese rotkreuzNachrichten zeigen eindrucksvoll, dass wir als DRK Gladbeck niemanden vergessen oder ausgrenzen – und das ist in den Weihnachtswochen, die vor uns liegen, eine sehr beruhigende Botschaft.

In einer Zeit, in der Grundlegendes infrage steht, können wir uns auf unsere Gladbecker Rotkreuz-Gemeinschaft verlassen. Lassen Sie uns zusammen den Zauber der Weihnachtszeit erleben – ein wenig haben wir das ja auch selbst in der Hand. Achten Sie auf sich und auf die Menschen um sich herum. Die Wärme, für die wir auf diese Weise sorgen, ist unbezahlbar.



Herzliche Grüße Ihr

Wilhelm Walter
Präsident



© DRK Gladbeck e. V.

Die Rotkreuzbewegung in Gladbeck hat viele Facetten

Das Deutsche Rote Kreuz in Gladbeck hat viele Aufgaben übernommen und hat über Jahre hinweg seine Aufgabenbereiche erweitert. Die Zukunftsplanung ist immer ein ständiges Thema im Präsidium des Gladbecker DRK. Unsere Visionen wurden über Jahre zur Wirklichkeit und hat viele Facetten.

Jeder kennt das Deutsche Rote Kreuz und verbindet Blutspende und Rettungsdienst mit dem DRK. Aber das DRK Gladbeck hat vielfältige Aufgaben die in der Satzung verankert sind. Der Hausnotrufdienst Gladbeck besteht seit 33 Jahre und hat sich zu einem großen Aufgabengebiet entwickelt. In der Service- und Notrufzentrale an der Europastraße sind 22.000 Anschlüsse aufgeschaltet aus ganz Deutschland. Für den Bereich Gladbeck sind 1100 Hausnotrufteilnehmer in der Betreuung des DRK. Davon sind 98 % mit einem Vollservicevertrag mit Schlüssel hinterlegung registriert. Nicht nur der Notfall wird hier in der Service- und Notrufzentrale erfasst und bearbeitet, sondern auch viele Anfragen vom Apothekennotdienst bis Bestellung von Fahrdiensten zum Arzt. Die Service- und Notrufzentrale hat sich zur digitalen Einsatzzentrale entwickelt und wird ständig ausgerüstet für weitere digitale Zukunftsmaßnahmen. Ein Schritt war die digitale Zusammenarbeit im Service- und Zentralenverbund des DRK. Hier haben sich große Zentralen zusammenschlossen und arbeiten nach gemeinsamen Standards. Sollte eine Zentrale einmal ausfallen können sofort die anderen Zentralen automatisch die eingehenden Notruf übernehmen, ohne Zeitverlust zur Sicherheit aller Teilnehmer. Dies ist einzigartig in

Deutschland und zukunftsweisend. Insgesamt sind über 160000 Teilnehmer hier sicher aufgehoben. In Gladbeck sind erfahrene Disponenten aus dem Gesundheitswesen und Rettungsdienst an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr im Dienst zum Wohle der Teilnehmer. Im Jahr 2000 wurde das heutige DRK Zentrum an der Europastraße bezogen und alle DRK Aktivitäten werden von hier aus gesteuert. Rund um die Uhr ist das Gladbecker DRK erreichbar für alle Anfragen und Hilfesuchenden. Auch der Bereich der Ersten Hilfe Ausbildungen für Führerscheinbewerber bis Betriebe und Erste Hilfe am Kind hat sich entwickelt. Jeden Sonntag findet ein Rotkreuzkurs (Erste Hilfe) im DRK Informations- und Beratungszentrum an der Bottroper Str. 6 statt. Durch diese kontinuierlichen Angebote ist das DRK Gladbeck zum großen Ausbildungspartner geworden. Der Bereich Krankenfahrtdienste und Fahrdienst für mobilitätseingeschränkte Personen ist ein weiterer Dienstleistungsbereich. Im Jahr sind hier 32000 Fahrten durchzuführen. Auch die medizinische Transportlogistik für den Emscher Lippe Bereich und darüber hinaus wird vom DRK Gladbeck durchgeführt. Hier hat der Kreisverband Gladbeck eine Genehmigung gemäß Rettungsdienstgesetz Nordrhein Westfalen für den Kreis Recklinghausen und viele

andere Städte und Kreise in NRW. Eine weitere wichtige Präsenz ist die Bürgernähe in Gladbeck und so hat das DRK Gladbeck ein Informations- und Beratungszentrum auf der Bottroper Str. 6 eingerichtet. Hier kommen Ratsuchende vorbei und es kann sofort geholfen werden. Ein guter Service der immer mehr in Anspruch genommen wird. Ein Beispiel hierzu ist die Rotkreuzdose die hier erhältlich ist und über 6000mal verteilt wurde.

Eine große Herausforderung ist das Ehrenamt in allen möglichen Facetten. Menschen zu begeistern die Grundsätze der Rotkreuzbewegung zu leben und anderen zu helfen ist für das DRK Gladbeck unverzichtbar. Jeder kann sich der Rotkreuzbewegung anschließen und Helfen nach seinen persönlichen Zeitvorstellungen. Ehrenamt muss Spaß machen und darauf kann man sich in Gladbeck verlassen. Ob bei der Blutspende, im Katastrophenschutz, Tafelarbeit oder in der Ausbildung alle sind herzlich willkommen.

Also einfach mal vorbeischaun ...
Sie erreichen das DRK Gladbeck rund um die Uhr unter
02043 48460
www.drk-gladbeck.de
DRK Strategie Zukunft gestalten.
Besuchen Sie unsere Homepage

Wärme, Herzlichkeit und Respekt

Das TafelTeam des DRK Gladbeck e.V. versorgt mit seiner mobilen Tafelausgabe das ganze Jahr über bedürftige Menschen in Gladbeck.

Die Gladbecker DRK Tafel unterstützt wöchentlich etwa 600 Bedürftige mit Lebensmitteln. Rentner, Alleinerziehende, Arbeitslose, Zugewanderte, kinderreiche Familien und immer häufiger auch Erwerbstätige mit geringem Einkommen nutzen das Angebot der Tafel. Die Arbeit der Gladbecker Tafel besteht darin, Lebensmittel zu retten und an sozial benachteiligte Menschen zu geben. Von montags bis samstags fahren zwei Tafelfahrzeuge 18 Lebensmittelmärkte und Bäckereien in Gladbeck an. Verladen die gespendeten Lebensmittel und fahren dann zum DRK Tafelcontainer am DRK Zentrum Gladbeck. Dort warten schon ehrenamtliche Helfer:innen und sortieren die Lebensmittel und beladen die grünen Tafelkisten für die mobilen Ausgabestellen.

Unsere Ausgabestellen in Gladbeck

Folgende Ausgabestellen gibt es in Gladbeck am Montag Marktplatz Brauck/Rosenhügel, am Dienstag Gladbeck Rentfort Parkplatz Gustav Stresemann Straße/Enfieldstraße, am Mittwoch Marktplatz Gladbeck Mitte, am Donnerstag Marktplatz Gladbeck Zweckel. In der Zeit von 14 Uhr bis 16 Uhr können die Tafelkunden die wöchentliche Lebensmittelversorgung



Ausgabe Marktplatz Gladbeck Brauck

hier entgegennehmen. Sie weisen sich mit dem Gladbecker DRK Tafelausweis aus und zahlen als kleine Spende einen Betrag von 3 Euro.

Es sind schon eindrucksvolle Bilder wie freudig die Tafelkunden schon warten auf den Gladbecker DRK Tafelwagen der zum Ausgabeort vorfährt. Fast ein Jahr mussten die Tafelkunden auf den Neustart der Gladbecker Tafel in Trägerschaft des DRK Gladbeck warten, viele Hürden musste das DRK überwinden um auch eine Nachhaltig-

keit der Tafelarbeit in Gladbeck sicherzustellen.

Dank an unsere Helfer:innen

Ein besonderer Dank gilt unseren Helfer:innen die von montags bis samstags **Fahren, Sortieren, Putzen, Ausgeben** und **das mit Herzblut für die DRK Tafel.**

Mehr Infos über den Tafel Gladbeck des DRK-Kreisverbands Gladbeck finden Sie online unter: www.drk-gladbeck.de

Wie kann ich helfen?

Die Gladbecker Tafel des DRK wird zum größten Teil durch Spenden finanziert. Das Tafel Team braucht Spendengelder für Mieten der Container, Energiekosten, Kfz-Steuer, Unterweisung der Helfer:innen, Kleidung, Reinigung, Versicherung, Tankkosten, Unterhaltung der Tafelfahrzeuge, Müllentsorgung, u.s.w..

Unser Spendenkonto:

**Stadtparkasse Gladbeck
Tafel Gladbeck
DE 95 4245 0040 0071 0336 26**

Gleichzeitig sind **Zeitspenden** durch tatkräftiges ehrenamtliches Engagement willkommen und vielfach auch **Sachspenden** – zum Beispiel haltbare Lebensmittel, Konserven, Kinderbücher, Malstifte, Malbücher.



Informieren Sie sich gerne direkt bei Ihrem Kreisverband Gladbeck, wie Sie die Arbeit am sinnvollsten unterstützen können. Telefon: 02043 484650



Essen Sie bunt!

„Du bist, was du isst“, besagt ein Sprichwort, das auf den deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach zurückgeht. Was Feuerbach im 19. Jahrhundert formulierte, ist heute durch zahlreiche Studien belegt: Gesunde Ernährung hat maßgeblichen Einfluss auf das körperliche und seelische Wohlbefinden und kann sogar die Genesung von Krankheiten fördern.

Vom ausgewogenen Speiseplan in der DRK-Kita, über ein vielfältiges Angebot beim DRK-Menüservice und den speziellen Ernährungsanforderungen von Menschen in DRK-Pflegeeinrichtungen – im Deutschen Roten Kreuz ist gesunde Ernährung ein wichtiges Thema. Auch in den DRK-Krankenhäusern macht man sich die gesundheitsfördernde Wirkung von gezielter Ernährung zu Nutze. Alicia von Mühlen ist Ernährungsberaterin der DRK Kliniken Berlin Westend und erarbeitet für ihre Patientinnen und Patienten individuelle Speisepläne. „Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme“, sagt sie. „Es beeinflusst unsere Stimmung, strukturiert den Alltag und bringt Menschen zusammen an den Tisch.“

Der richtige Ernährungsplan kann bei Erkrankungen Erstaunliches bewirken. „Mit der richtigen Ernährung fördern wir die Wundheilung nach OPs. Es zeigt sich, dass Patientinnen und Patienten, die keine Mangelernährung aufzeigen, im Schnitt weniger Tage im Krankenhaus verbringen und seltener Infektionen bekommen“, erklärt Alicia von Mühlen. Die Ernährungsexpertin ist nicht nur für operierte Menschen im Einsatz, sie berät zum Beispiel auch stationär aufgenommene Personen, die an Diabetes, Endometriose, entzündlichen Darmerkrankungen oder kardiologischen Krankheiten leiden. „Ich schaue mir die ärztlichen Berichte, Laborergebnisse und den Gewichtsverlauf an. Im Gespräch mache ich mir einen Eindruck vom Allgemeinzustand der Person. Auf dieser Grundlage erstelle ich einen individuellen Ernährungsplan“, beschreibt Alicia von Mühlen ihre Arbeit. Die Patientinnen und Patienten erhalten außerdem Infomaterial und Rezeptvorschläge, damit sie zu Hause am Ball bleiben.

Eine Ernährungsberatung ist auch ohne Krankenhausaufenthalt möglich. „Gerade bei Erkrankungen, die den Stoffwechsel betreffen, kann durch eine Ernährungsumstellung viel erreicht werden“, so die Expertin. Hierzu brauchen Interessierte eine Überweisung von Hausärztin oder -arzt. Die Krankenkassen übernehmen 80 bis 100 Prozent der Kosten für fünf Termine. „Heutzutage ist Ernährung ein großes Thema: Aus den

Medien erhalten wir ständig neue, manchmal widersprüchliche Informationen. Einige Menschen sind dadurch stark verunsichert, auch in diesem Fall ist eine Ernährungsberatung sinnvoll“, sagt Alicia von Mühlen.

Gerade im Winter ist gesunde Ernährung wichtig für die Abwehrkräfte und das Wohlbefinden. Der Tipp der Expertin: „Essen Sie möglichst bunt! Wenn es viele Farben auf dem Teller gibt, erhalten wir in der Regel viele verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Oft werden einzelne Lebensmittel als Superfood gehypt, aber die Mischung macht's!“ Für viele Menschen sei es aus Zeitgründen eine Herausforderung, abwechslungsreich und gesund zu essen. „Greifen Sie ruhig mal zu tiefgekühltem Gemüse. Es ist schon gewaschen und geschnitten und enthält viele gesunde Nährstoffe – ganz im Gegensatz zu Lebensmitteln aus dem Glas oder der Konserve.“

An kalten Tagen schwören viele Menschen auf die heiße Zitrone als Booster fürs Immunsystem. Die Ernährungsberaterin rät ab: „Heißes Wasser zerstört die Vitamine im Zitronensaft, trinken Sie ihn besser mit einem kalten Getränk gemischt.“

Mehr zur Ernährungsberatung der DRK Kliniken Berlin Westend unter: www.drk-kliniken-berlin.de/ernaehrungsberatung-westend

Impressum

DRK Gladbeck e. V.

Redaktion:
Wilhelm Walter
Stefan Walter

V.i.S.d.P.:
Wilhelm Walter
Hans Jürgen Nagel
Ralf Retzlaff

Herausgeber:
DRK Gladbeck e. V.
Europastraße 26
45968 Gladbeck
Tel.: 02043 48460 oder 19219
<http://www.drk-gladbeck.de>
service@drk-gladbeck.de

Auflage:
1.800