



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2021



UNSERE THEMEN

- Tagespflege öffnet nach langer Corona-Pause
- Bildungszentrum Pflege
- Aktuelles & Termine Blutspende
- Gerhard Weith – 60 Jahre Mitglied im DRK
- Endlich wieder gemeinsam
- Bewusst Atmen
- Like us on Facebook

Liebe Rotkreuz-Freunde,

wir freuen uns, Ihnen in unserem Mitgliederbrief wieder neue Informationen über unseren Kreisverband zu geben. So berichten wir auf Seite 2 über die Wiedereröffnung unserer **Tagespflege** nach einer langen Corona-Pause sowie die Neueröffnung unseres **Bildungszentrums Pflege**. Eine Möglichkeit, wie jeder ganz leicht helfen und Gutes bewirken kann, ist das **Blutspenden**. Die aktuellen Blutspendetermine sowie neue Meldungen rund um den Kreisverband präsentieren wir auf Seite 3. Wir gratulieren unserem Präsidenten **Gerhard Weith** zu seiner **60-jährigen Mitgliedschaft im DRK** und freuen uns über unsere Feste „**Endlich wieder gemeinsam**“ zu berichten.

Und weil wir uns immer auch um uns selbst kümmern sollten, 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. Ich freue mich, dass Sie mit uns zusammen **Menschen in Not helfen**. Die Corona Pandemie hat uns unter anderem gelehrt, dass es sich lohnt, aufmerksam füreinander da zu sein. Es ist beruhigend zu wissen, dass Hilfe niemals weit ist und sie zu bekommen ist ein ebenso schönes Gefühl, wie sie zu geben.



Herzliche Grüße Ihr

Uwe Kramer
Vorstandsvorsitzender

Tagespflege öffnet wieder nach langer Corona-Pause

Mit Anja Gösel ist eine neue Leiterin am Start!

Unsere Tagespflege bietet 15 Gästen die Möglichkeit, in Geselligkeit den Tag zu verbringen. Wir bieten Schnuppertage an, wo sich die Pflegebedürftigen alles in Ruhe anschauen können.

Unsere Gäste werden von zu Hause abgeholt und nehmen nach ihrem Eintreffen zunächst ein gemeinsames Frühstück ein. Danach wird meist Zeitungsschau betrieben, Gesellschaftsspiele ausgeübt, Kuchen gebacken oder eine Sportrunde gedreht. Hier richten wir uns nach den tagesaktuellen Wünschen unserer Gäste. Wir haben einen Wochenplan mit vielen verschiedenen Angeboten. Nach dem Mittagessen können sich die Gäste in speziellen Ruhesesseln eine Pause gönnen und anschließend gibt es eine gemeinsame Vorbereitung auf das Kaffeetrinken. So gegen 16 Uhr startet dann die Heimfahrt.

Unser Angebot kann je nach Wunsch auch an einzelnen Tagen in Anspruch genommen werden, Voraussetzung ist ein vorhandener Pflegegrad. Die Leistungen werden größtenteils von den Kranken- und Pflegekassen übernommen. Unsere Tagespflegeleiterin Anja Gösel berät gern individuell.



Stephan Druselmann – Leiter ambulanter Pflegedienst und **Anja Gösel** – Leiterin Tagespflege

Besuchen Sie unsere Tagespflege einen ganzen Tag lang – **kostenlos und unverbindlich**. Rufen Sie einfach an, wir freuen uns auf Sie!

Außerdem

Jeden 2. Dienstag im Monat bieten wir **von 14 bis 16 Uhr**, in den Räumlichkeiten der Tagespflege, unsere **kostenfreie Pflegeberatung** an.

Vereinbaren Sie einen Termin unter:
03631 / 4753-40!

KONTAKT:
Anja Gösel
Tagespflegeleitung
03631 / 4753-70

Neueröffnung Bildungszentrum Pflege

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich oder Mitarbeiter Ihres Unternehmens in den Themen der Pflege, des Qualitätsmanagement oder im Wundmanagement fortzubilden.

Mit interessanten **Workshops** bringen wir Ihnen die Praxis näher und erleichtern somit die Umsetzung in den Arbeitsalltag.

Mit unseren zertifizierten Kursen und den diversen Weiterbildungen erfüllen Sie die Anforderungen der verschiedenen Prüfungsinstanzen und erhöhen den qualitativen Anspruch Ihres Unternehmens.

Unsere Schulungen richten sich an die unterschiedlichen Einrichtungen des Gesundheitswesens, wie etwa Kliniken, stationäre und teilstationäre Pflegeeinrichtungen, ambulante Pflegedienste, aber auch an Arzt-

praxen, Kinderpflegeeinrichtungen und Kindertagesstätten.

Die Schulungen finden größtenteils **Inhouse** statt. Wir kommen direkt zu Ihnen, in Ihr Unternehmen und schulen vor Ort. Sie haben damit die Möglichkeit, für den genannten Schulungspreis, bis zu **20** Mitarbeiter (max. Kapazität pro Schulung) gleichzeitig zu schulen.

Unser Motto lautet: „**Aus der Praxis – für die Praxis!**“

Auf dieser Basis stehen wir für kompetente, zielorientierte und praxisnahe Schulungen!

KONTAKT:
Patrick Tschirr
Referent Fortbildung
0173 / 3566172



Aktuelles

DRK stellt sich auf längeren Hilfeinsatz ein

Wir halfen mit und waren bereits das zweite Mal zum Einsatz ins Katastrophengebiet ausgerückt, jeweils mit 3 Einsatzfahrzeugen und 7 Kameraden, unter den Kameraden war auch Frau Apel als Vorstandsmitglied um zu helfen.

Bergwacht rettet Hündin bei Ellrich

Aus einem rund fünf Meter tiefen Erdloch rettete die Bergwacht Ellrich Hündin Cleo, das Tier war 5 Tage darin gefangen.

Erste Hilfe für Kinder

Ehrenamtliche Helfer des Kreisverbandes waren zu Gast in der Grund- und Regelschule am Förstemannweg in Nordhausen und haben ca. 30 Schülern einen Einblick in die Erste Hilfe gegeben.

Stadtparkfest Nordhausen

Zum 2. Nordhäuser Stadtparkfest waren wir mit einem Rettungswagen vor Ort und das Team vom Rettungsdienst erklärte die Funktionsweise.

Jugendcamp Wasserwacht Nordhausen

Am letzten Juli Wochenende konnte erfreulicherweise in diesem Jahr wieder unser Jugendcamp in der Ausbildungsstätte der Wasserwacht, am Forellensee, stattfinden. 13 Kinder u. Jugendliche konnten Schnuppertauchen, Übungen mit Motorboot durchführen, Verbandübungen ausführen und eine Bootstour über den Sundhäuser See machen, im Anschluss gab es einen gemütlichen Grillabend mit Feuerwerk.

Gerhard Weith – 60 Jahre Mitglied im DRK



Foto: DRK KV Nordhausen e.V. – Doreen Apel

VIELEN DANK FÜR IHRE TREUE!

Endlich wieder gemeinsam

Für eine lange Zeit fanden gemeinsame Veranstaltungen und Events coronabedingt nicht mehr statt. Umso mehr freuten sich nun die Bewohner/innen unserer Pflegeheime in Nordhausen sowie die Gäste der Tagespflege, dass endlich wieder zusammen etwas erlebt wurde und unsere geplanten Sport- und Sommerfeste stattfinden konnten. Das hatten viele so sehr vermisst. Zum Sportfest konnten alle Teilnehmer/innen in Kooperation mit dem Kreissportbund und der Verkehrswacht Nordhausen sowohl ihre körperliche Fitness als auch ihr Reaktions- und Konzentrationsvermögen auf die Probe stellen. In Begleitung der sozialen Betreuung und Ergotherapie haben alle mit viel Freude und hoher Eigenmotivation die Aufgaben gemeistert. Bei der abschließenden Urkunden- und Medaillenvergabe schaute man in überglückliche und stolze Gesichter.

Blutspendetermine

Südharz Klinikum Nordhausen

jeden Montag in der Zeit von 07:30 Uhr bis 19:00 Uhr
(nicht am 20.09.2021)

jeden Freitag in der Zeit von 07:30 Uhr bis 11:00 Uhr
(nicht am 24.12.2021 und 31.12.2021)

09.09.2021 / 15 - 19 Uhr

ehem. Förderzentrum Bleicherode

14.10.2021 / 15 - 19 Uhr

ehem. Förderzentrum Bleicherode

26.10.2021 / 15 - 19 Uhr

Feuerwehr Niedersachswerfen

04.11.2021 / 15 - 19 Uhr

ehem. Förderzentrum Bleicherode

09.11.2021 / 16 - 19 Uhr

Vereinshaus in Bielen

10.11.2021 / 14 - 18 Uhr

Agrargenossenschaft Heringen

17.11.2021 / 15 - 18 Uhr

Praxis für Allgemeinmedizin Steikert/Uhl in Ilfeld

01.12.2021 / 14:30 - 19:00 Uhr

Regelschule Ellrich

02.12.2021 / 15:00 - 19:00 Uhr

ehem. Förderzentrum Bleicherode

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.drk-nordhausen.de

Auch als 75-Jähriger hält unser Präsident in seiner Freizeit die Fäden in der Hand.

Wir sind stolz auf unseren Präsidenten und seine 60 jährige Mitgliedschaft beim DRK. Unser Vizepräsident vom DRK-Kreisverband, Thomas Spaniel und unser Vorstandsvorsitzender Uwe Kramer gratulieren Gerhard Weith zu dieser ganz besonderen Leistung. Ein Leben für und im DRK, diese Beschreibung ist hier nicht übertrieben. Neben dieser langjährigen und vor allem aktiven Mitgliedschaft war Gerhard Weith auch hauptamtlich prägend für den DRK-Kreisverband Nordhausen. Der mittlerweile 75-jährige Rentner ist bis heute ehrenamtlich außergewöhnlich engagiert. Als Präsident des Roten Kreuzes im Landkreis Nordhausen wacht er in seiner Freizeit weiterhin über die Geschicke des Verbandes. Die Kameraden des Präsidiums, die Aktiven, die Fördermitglieder, die Freunde und Beschäftigten sind ihm sehr dankbar.



Foto: alicermeed/Pixabay

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.

Vor einiger Zeit waren es vor allem Sportbegeisterte, Achtsamkeitsübende oder Menschen mit Lungenproblemen, die sich intensiv mit dem Thema Atmung befasst haben. Die Corona-Pandemie jedoch hat auch bei vielen anderen den Fokus auf die Atmung 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.

Dabei ist unsere Atmung stark mit unserem Wohlbefinden verbunden. 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, Gelenksbeschwerden, Verspannungen oder Schlafstörungen entstehen. Je länger unsere Stress- oder Angstphase

anhält, desto mehr ermüdet unser Vital-system.

Gezielte Atem- und Körperübungen lösen Verspannungen und lindern Beschwerden. „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 Middendorf praktiziert.

Atemtherapie ist jedoch nicht gleich Atemtherapie: Bei einem physiotherapeutischen Ansatz geht es vor allem darum, die Atemmuskulatur zu stärken. Beispielsweise werden bei chronischen Lungenerkrankungen alle Muskeln und Sehnen behandelt, die für ein freies Atmen notwendig sind. Bei anderen Ansätzen werden Atemmuster auch in Beziehung zu Ängsten oder Belastungen gesetzt. So haben wir durch bewusstes Atmen die Möglichkeit, Stress und Angstzustände zu durchbrechen und für mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu sorgen.

Bewusstes Atmen spielt auch bei den Yoga-Programmen des DRK eine große Rolle.

Informieren Sie sich über unser vielfältiges Kursprogramm online unter www.drk.de/hilfe-in-deutschland/kurse-im-ueberblick

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.



QR-Code

[Like us on Facebook!](#)

Impressum

DRK-Kreisverband Nordhausen e. V.

Redaktion:
Martin Gerlach

V.i.S.d.P.:
Uwe Kramer
(Vorstandsvorsitzender)

Herausgeber:
DRK-Kreisverband Nordhausen e. V.
Hallesche Str. 42
99734 Nordhausen
Tel.: 03631 4753 0
www.drk-nordhausen.de
info@drk-nordhausen.de

Auflage:
1.600