



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2022



UNSERE THEMEN

- Aktuelles/Termine Blutspende
- DRK Fest „Hauptamt trifft Ehrenamt“
- Gesundheitstage in den Pflegeheimen
- 30 Jahre „Christoph 37“
- Zertifizierung Bildungszentrum
- Gesunde Ernährung

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Weihnachten ist nicht mehr weit und wir können im Jahr 2022 beim Deutschen Roten Kreuz wieder 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 BlutspenderIn: Ihr Einsatz zeigt, dass in unserem Verband das Miteinander großgeschrieben wird. Dieser Winter steht für so viele offene Fragen – und er ist die nächste Bewährungsprobe für uns alle. Werden Lebensmittel weiter teurer? Müssen wir frieren? Und werden wir jene ausreichend unterstützen können, die alleine vor existenziellen Problemen stehen würden? Gerade die Wintermonate sind für alle, die ohne feste Bleibe sind, eine kritische Zeit. Es tut gut zu wissen, dass überall in Deutschland ehrenamtlich 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. Beim DRK wird

niemand vergessen oder ausgegrenzt – 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 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

Uwe Kramer
Vorstandsvorsitzender

Aktuelles

Kreisversammlung

Am 09.11.2022 fand die turnusmäßige Kreisversammlung mit der Neuwahl des Präsidiums statt. Dazu geladen waren 40 Delegierte aus den Ortsvereinen und Einrichtungen sowie die 12 Präsidiumsmitglieder des Kreisverbandes. Mehr zu den Wahlergebnissen erfahren Sie im nächsten Mitgliederbrief.

Leiter Finanzen & Controlling

Seit dem 01.07.2022 ist Sebastian Kolditz als Leiter Finanzen & Controlling im DRK Kreisverband beschäftigt. Mit Herrn Kolditz konnten wir einen Kollegen mit breitem Erfahrungsschatz gewinnen und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Neuer Tarifvertrag ab 01.01.2023

Als Mitglied der Tarifgemeinschaft wird es für den DRK Kreisverband Nordhausen ab 01.01.2023 einen neuen Tarifvertrag geben. Bis 2025 erfolgt eine Überleitung zum DRK Reformtarifvertrag. Ab 01.01.2026 wird der DRK Reformtarifvertrag in vollem Umfang gültig sein.

Facebook

Wir sagen DANKE an über 330 Follower! Bitte „liked“ und „teilt“ auch zukünftig so fleißig weiter unsere News.

Spenden

Eine großzügige Spende erreichte unsere Kleiderkammer von der Fredmax GmbH. Wir sind überaus dankbar für 80 Paar Schuhe, die jetzt bedürftigen Menschen zugutekommen. Weiterhin konnten wir uns über eine Spende der Firma „Die Kindersitzprofis“ aus Erfurt freuen, sie spendete Babyschalen, Basisstationen und Einschlagdecken. Vielen lieben Dank dafür.

Neue Küche im Pflegeheim Heringen

Im Zuge der Teilsanierung wurde im Erdgeschoss eine komplett neue Küche eingebaut.

Blutspende im DRK-Stützpunkt – Tagespflege Marienweg

In den Räumlichkeiten der Tagespflege am Marienweg werden wir ab nächstem Jahr als Blutspendestützpunkt fungieren.

Termine: 16.03., 28.06. u. 23.11.2023 jeweils von 9 – 12 Uhr!

Termine Blutspende

Südharz Klinikum Nordhausen

jeden Montag in der Zeit von 07:30 Uhr bis 19:00 Uhr
jeden Freitag in der Zeit von 07:30 Uhr bis 11:00 Uhr
(außer an Feiertagen)

03.01.2023 / 16:00 – 19:00 Uhr

Feuerwehr Großwechungen

05.01.2023 / 15:00 – 19:00 Uhr

Gymnasium Bleicherode

11.01.2023 / 08:30 – 12:00 Uhr

Bibliothek Nordhausen

12.01.2023 / 16:00 – 19:00 Uhr

Sportplatz Windehausen

17.01.2023 / 11:00 – 15:00 Uhr

Hochschule Nordhausen

18.01.2023 / 14:00 – 18:00 Uhr

Festhalle Sollstedt

24.01.2023 / 15:00 – 19:00 Uhr

Feuerwehr Niedersachswerfen

02.02.2023 / 15:00 – 19:00 Uhr

Gymnasium Bleicherode

07.02.2023 / 16:00 – 19:00 Uhr

Vereinshaus Bielen

11.02.2023 / 08:00 – 12:00 Uhr

Südharz Klinikum Nordhausen

15.02.2023 / 14:00 – 18:00 Uhr

Agrargenossenschaft Heringen

22.02.2023 / 15:00 – 19:00 Uhr

Regelschule Wolframshausen

Vertrauensperson Wir freuen uns, dass wir Frau Petra Scharfe für den DRK Kreisverband Nordhausen als Vertrauensperson gewinnen konnten. Sie steht ab sofort den MitarbeiterInnen für Probleme und Anregungen zur Verfügung. Anliegen können gern schriftlich an: vertrauensperson@drk-nordhausen.de gesendet werden.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.drk-nordhausen.de

Unser DRK Fest „Hauptamt trifft Ehrenamt“

Zum zweiten Jahr in Folge hat unser wunderschönes DRK Fest auf dem Wasserwachtgelände am Kiesteich stattgefunden. Ein paar Tropfen Regen nahmen uns nicht den Mut und zur Belohnung strahlte die Sonne am Ende doch. Folgende tolle Attraktionen für alle Altersstufen konnten an diesem Tag entdeckt werden.

- realistische Notfalldarstellung wie Wunden schminken mit dem Jugendrotkreuz
- ein simulierter Rettungseinsatz vor allen Augen von unserem fachkundigen Personal vom Rettungsdienst
- Kinderschminken, Spiele und Basteln begleitet von unseren Kindertageseinrichtungen
- Bootsfahrten über den Kiesteich mit der Wasserwacht

- Vorführung des Betreuungszuges mit Feldküche, die uns auch mit köstlicher Soljanka versorgte
- Fettbrote und Kuchenbasar, organisiert und zubereitet durch Spenden von unseren Mitarbeitern aus den Pflegeheimen
- prall gefüllter Getränkewagen und Versorgung durch ehrenamtliche Helfer und vieles vieles mehr ...

Vielen Dank an alle ehren- und hauptamtlichen Helfer für die Unterstützung beim Aufbau und bei der Betreuung des Festes und an alle Besucher.

„Helfen, ohne zu fragen wem!“

Henry Dunant

(Begründer der Internationalen Rotkreuz-Bewegung)



DRK Fest 2022 – Hauptamt trifft Ehrenamt

Unsere Gesundheit ist unser wichtigstes Gut!



© DRK Kreisverband Nordhausen e.V.

Gesundheitstage

Unter diesem Motto starteten die Gesundheitstage, zur betrieblichen Gesundheitsförderung und Erhaltung eines

gesunden Unternehmens, in unseren Pflegeheimen in Nordhausen und Heringen. Dabei führte fachkundiges Personal persönliche Einzelgespräche mit unseren Mitarbeitern und diese konnten wichtige Informationen, Tipps und Ratschläge für sich erwerben und ihr Bewusstsein für ein gesundes Leben verbessern. Unter anderem konnten sie aus verschiedenen Angeboten wählen:

- Stressbewältigung mit der AOK PLUS Sachsen/Thüringen
- sekundär Prävention für chronische Gesundheit z.B. Halswirbelsäulenvermessung mit dem Gesundheitszentrum Carpe Diem Nordhausen
- Venenmessung mit dem Haus der Gesundheit, Nordhausen
- BMI-, Cholesterin-, Blutzucker- und

Blutdruckmessung sowie die Körperfettanalyse mit der Elisabeth Apotheke, Nordhausen

Im Pflegeheim Nordhausen Nord fand zusätzlich das alljährliche Sportfest statt. Der Kreissportbund Nordhausen und die Verkehrswacht Nordhausen führten Jung und Alt durch mehrere Etappen. Mit dabei waren der berühmte Stiefelweitwurf, Shuffleboard, Kegeln, Parcours, Verkehrsrätsel und der Schleudwurf. Nach den sportlichen Betätigungen gab es für alle Mitstreiter Urkunden, Medaillen und eine kräftige Stärkung aus der Küche. Die Tage waren ein voller Erfolg und wurden von allen gern angenommen. Vielen Dank für die Unterstützung an die Mitwirkenden und Teilnahme aller.

30 Jahre „Christoph 37“ Die Retter aus der Luft

30 Jahre Nordhäuser Luftrettung, ein Grund zum Feiern! Am 1. Oktober standen die Türen zu unserer Luftrettungsstation für alle offen. Der ein oder andere Regentropfen hielt dabei niemanden ab und so fanden viele Besucher den Weg zu uns um einmalige Einblicke zu erhaschen. Auf dem Parkplatz des Südharz Klinikum Nordhausen konnten viele Fahrzeuge aus Rettungsdienst, Katastrophenschutz, Feuerwehr und Polizei bewundert werden und sogar Christoph 37 sowie der Polizeihubschrauber waren vor Ort. Ebenso waren die Kreisverkehrswacht Nordhausen, der Kreissportbund Nordhausen, unser Katastrophenschutz und DRK Bergwacht Ellrich / Südharz da. Neben Blutdruck messen, Blutzucker messen und Sehstärkentest konnten sich unsere kleinsten Besucher sogar schminken lassen. Für alle gab es Informationen über den DRK Kreisverband Nordhausen e.V., die DRK Luftrettung



© DRK Kreisverband Nordhausen e.V.

30 Jahre Luftrettung

und das Südharz Klinikum Nordhausen. Zusammenfassend war das Jubiläum ein voller Erfolg und wir bedanken uns bei

allen Besuchern sowie allen haupt- und ehrenamtlichen Helfern für die Unterstützung und Teilnahme.

Zertifizierung Bildungszentrum



© DRK Kreisverband Nordhausen e.V.

Zertifizierung Bildungszentrum

Wir sind jetzt zugelassener Träger für Maßnahmen der beruflichen Aus-, Fort- und Weiterbildung (AZAV). Unser Vorstandsvorsitzender Uwe Kramer und Vorstand Doreen Apel überreichten Herrn Tschirr, Leiter Bildungszentrum Pflege, ein Präsent als Dank für den Aufbau und erfolgreichen Abschluss der Zertifizierung. Das Zertifikat wurde von der APV-Zertifizierungs GmbH nach erfolgreichem Audit an den [DRK Kreisverband Nordhausen e.V.](#) übergeben.

Ihr Ansprechpartner:
Patrick Tschirr

Tel.: 03631 4753 51
Mobil: 0173 3566172
patrick.tschirr@drk-nordhausen.de



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 aufweisen, 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.“



**Like us
on Facebook!**

Impressum

DRK-Kreisverband Nordhausen e. V.

Redaktion:

Uwe Kramer

Anja Fischer

Vi.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:

1.500