



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Mai 2026



UNSERE THEMEN

- Neuer Präsident des DRK
Hermann Gröhe
- Ehrenamtskoordination
- Lebensretter Rotkreuzdose
- Blutspende? Ausgezeichnet!
- Immer mehr Ersthelfer*innen
an Schulen
- Simulierte Katastrophe für den
Pflege-Nachwuchs
- Fünf Säulen für ein gesundes
Herz

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

sind Ihnen auch schon einmal Zeitspendende begegnet? Ich weiß, im ersten Moment kann die Frage ein wenig seltsam klingen, doch für das DRK sind Zeitspenden von großer Bedeutung. Auf diesem Weg engagieren sich Menschen, die beruflich oder familiär stark eingebunden sind. Trotzdem schenken sie uns ihre Zeit – projektbezogen und für einen begrenzten Zeitraum. Das ist einer von vielen Wegen, sich ehrenamtlich einzubringen. Für uns ist dieses Engagement Gold wert.

Mit Blick auf den Weltrotkreuztag am 8. Mai, an dem Henry Dunant, der Gründer unseres weltweiten humanitären Netzwerks, Geburtstag hatte, rücken alle Freiwilligen wieder in den Fokus. Verdientermaßen. Mehr als 16 Millionen sind es insgesamt, über 400.000 allein in Deutschland. Diese beeindruckenden Zahlen geben Hoffnung und Zuversicht. Zusammen unterstützen wir Mitmenschen, die uns brauchen, und füllen die Idee der humanitären Hilfe auf ganz vielfältige Art mit Leben. Bei uns vor Ort zeigt

sich das besonders intensiv. Wir sind ganz nah dran an den Betroffenen und im Notfall in der Regel schnell einsatzbereit. Auf die Sommermonate, die vor uns liegen, freue ich mich wieder ganz besonders. Genießen Sie die Wärme und die farbenfrohe Natur und sammeln Sie schöne Erinnerungen – gerne auch die eine oder andere in der DRK-Familie.



Herzliche Grüße

Ulf Kienast
Vorstand

DRK-Präsident Hermann Gröhe: „Es ist mir eine große Ehre“

Acht Jahre lang hatte Gerda Hasselfeldt das DRK als Präsidentin geführt – Ende vergangenen Jahres gab sie das Amt in die Hände von Hermann Gröhe. Auf der DRK-Bundesversammlung haben ihn die Delegierten der Mitgliedsverbände einstimmig für vier Jahre gewählt. Der CDU-Politiker war von 1994 bis 2025 Mitglied im Deutschen Bundestag und von 2013 bis 2018 Bundesminister für Gesundheit.

„Ich freue mich darauf, mein Wissen und meine Erfahrung für das DRK einzubringen und zugleich noch vieles Neues kennenlernen und lernen zu können“, sagte Gröhe nach seiner Wahl. Er betonte, dass Hunderttausende Menschen im Namen des DRK für Menschlichkeit vor Ort und in den Krisen weltweit eintreten. Nun der Fürsprecher dieser Menschen sein zu dürfen, sei ihm „eine große Ehre“, so Gröhe.

Der 65-Jährige lebt im nordrhein-westfälischen Neuss. Er ist verheiratet und Vater von vier Kindern. Als Präsident leitet der Rechtsanwalt das ehrenamtlich besetzte Präsidium des DRK, das unter anderem die strategische Ausrichtung des gesamten Verbandes verantwortet. Zudem setzt es die verbandspolitischen Ziele und führt Aufsicht über den Vorstand und die Verbandsgeschäftsführung Bund. Für Hans Hartmann, den Vorsitzenden des DRK-Präsidialrats, ist Gröhe die ideale Besetzung. Er bringe in allen Arbeitsfeldern des DRK umfassende Kenntnisse mit, sei es zur Wohlfahrts- und Sozialarbeit, zum Bevölkerungsschutz oder zur humanitären Hilfe, so Hartmann: „Wir sind sehr froh, dass wir ihn für das Amt gewinnen konnten.“



Hermann Gröhe ist seit dem 29.11.2025
Präsident des DRK.

© Willing-Holtz/DRK

Was heißt eigentlich „Ehrenamtskoordination“?

Das Rote Kreuz ist Ehrenamt – das wird immer betont. Und weil ohne die freiwillig Engagierten manch Angebot gar nicht möglich wäre, bekommen sie intern vielfältige Unterstützung – auf Landes-, Kreis- und Ortsebene sowie in den einzelnen Einrichtungen. Deutschlandweit sind für dieses Freiwilligenmanagement speziell geschulte Koordinierende im Einsatz. Ihre Hauptaufgabe: das Ehrenamt stärken. Dafür werden zum Beispiel die Führungskräfte bei allem unterstützt, wofür sie nicht genug Zeit haben oder wofür ihnen fachliches Know-how fehlt. „Da sind wir wie Unternehmensberater“, sagt Markus Wensing, der im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe die Servicestelle Ehrenamt leitet. Sein Team berät Kreisverbände und Ortsvereine, wie sie sich weiterentwickeln und welche strategischen Ziele sie sich setzen können. Darüber hinaus plant es Fortbildungen und organisiert Workshops und Projekte, um neue Ehrenamtliche zu gewinnen. Es bereitet Gremiensitzungen vor, plant Veranstaltungen und übernimmt Tätigkeiten aus Personalmanagement, Verwaltung und Öffentlichkeitsarbeit. „Das ganze Aufgabenspektrum der Rotkreuzleitung wird begleitet und unterstützt“, erklärt Wensing.

Das gilt auch für die Koordinierenden in den Kreisverbänden und Ortsvereinen, die sich zudem individuell um die einzelnen Freiwilligen kümmern. Sie helfen etwa neuen Ehrenamtlichen, ein passendes Betätigungsfeld zu finden, wissen bei or-



Von guter Koordination profitieren am Ende alle.

ganisatorischen Fragen Rat und unterstützen bei Abstimmungen mit Arbeitgebern. In einzelnen Einrichtungen, wie etwa einem Seniorenzentrum, sind sie auch für die konkrete Organisation der Ehrenamtlichen zuständig, die zum Beispiel Bastelstunden, Singkreise oder Skatrunden anbieten. Dann managen sie deren Einsätze, legen Termine fest, bewerben die Veranstaltungen und sind bei Fragen und Problemen ansprechbar.

„Das Dankbare an der Arbeit sind die Begeisterung und der Enthusiasmus der Ehrenamtlichen, die eine Aufgabe finden, in der sie aufgehen“, erklärt Helena Tenam-

bergen, die als Referentin in der Servicestelle arbeitet. Und am Ende profitieren alle, ergänzt Markus Wensing – die Ehrenamtlichen, das DRK und seine Einrichtungen, die Bewohnenden oder Nutzenden sowie die gesamte Gesellschaft: „Ehrenamtskoordination ist der Schlüssel dazu, bürgerschaftliches Engagement nutzbar zu machen.“

**Infos zum ehrenamtlichen Engagement erhalten Sie bei unserer Ehrenamtskoordinatorin Natascha Hartwig
Telefon: 04101/5003-423, E-Mail: ehrenamt@drk-kreis-pinneberg.de**

© A. Zeick/DRK-Service GmbH



© KV Biberach

Lebensretter aus dem Kühlschrank

In der Rotkreuzdose steckt nur ein Blatt Papier. Doch sie kann Leben retten – und gehört dafür in den Kühlschrank.

Ein Notfall, jede Minute zählt. Aber welche Krankheiten hat der Patient? Welche Medikamente nimmt er? Und was tun, wenn der Patient diese lebenswichtigen Informationen nicht mehr selbst geben und auch kein Angehöriger Frage und Antwort stehen kann? Viele Menschen sind in einer Notsituation so durcheinander, dass sie die Fragen der Rettungssanitäter nicht beantworten können. Zum Glück gibt es für diesen Fall die Rotkreuzdose. In ihr steckt ein Zettel, der alle wichtigen Informationen für Notlagen bereithält. Die Idee dafür stammt aus Großbritannien. Dort ist die Dose weit verbreitet. Der Kreisverband Biberach griff den Gedanken 2017 auf und entwickelte die Dose für den bundesweiten Einsatz weiter. Seitdem stößt der Verband auf eine überwältigende Resonanz, sagt Benjamin Hopp, verantwortlich für die Umsetzung des Projekts: „Die Nachfrage ist sehr hoch. Bundesweit sind rund 210.000 Rotkreuzdosen in Umlauf.“

Ein besonderer Aufbewahrungsort

Alle wichtigen Informationen werden auf dem Datenblatt in der Dose zusammengetragen. Diese wird an einem Ort verstaut, der von jeder Rettungskraft leicht zu finden ist: im Kühlschrank. Die rote Farbe der Dose fällt beim Öffnen dann sofort ins Auge. Als Hinweise für die Helfer werden zudem ein Aufkleber auf der Innenseite der Haus- oder Wohnungstür und auf der Außenseite der Kühlschranktür platziert.

Unverträglichkeiten, Allergien, Telefonnummern – auf dem Zettel in der Dose kann der Besitzer verschiedene Dinge eintragen, erklärt Hopp: „Es muss nicht unbedingt nur der Medikationsplan auf dem Datenblatt stehen. Manchmal ist das wichtigste in der Notsituation auch die Nummer vom Hausarzt oder den Angehörigen.“ Dabei sollte der Inhalt regelmäßig geprüft werden: „Jeder Besitzer der Dose ist selber dafür verantwortlich, dass die Daten aktuell sind und bei Änderungen angepasst werden.“

Keine Angst vor technischen Ausfällen

Ein sicheres Gefühl, gibt die Rotkreuzdose vor allem Älteren und Alleinstehenden. Die einfache Handhabung ist dabei be-



© KV Biberach

Wenn Sie auch eine Rotkreuzdose möchten, wenden Sie sich an Knut Menger Telefon: 04101-50 03 417 E-Mail: hausnotruf@drk-kreis-pinneberg.de

sonders praktisch. Keine komplizierte, digitale Weiterentwicklung, sondern analoges Papier, das klassisch mit einem Stift ausgefüllt wird, macht die Nutzung kinderleicht: Ein Sicherheitsgewinn ohne Angst vor technischen Ausfällen. Wohnen mehrere Bewohner in einem Haushalt, empfiehlt es sich, für jeden eine eigene Dose kühl zu stellen. Noch einfacher wird die Zuordnung für die Rettungskräfte dann mit einem Foto des Besitzers auf dem Datenblatt.

Übrigens: Die Rotkreuzdose lässt sich perfekt an Festtagen oder Geburtstagen verschenken. Auch als Mitbringsel zum Kaffeenachmittag unter Freunden ist sie eine gute Idee.

Blutspende? Ausgezeichnet!

Das war ausgezeichnet! Der Februar war ein Monat des verdienten Lobes und der Anerkennung großer Leistungen im DRK Schleswig-Holstein. Im Landeshaus und in den Holstenhallen erhielten langjährige Blutspender*innen ihre wohlverdiente Würdigung.

Am 3. Februar überreichte Ministerpräsident Daniel Günther die Ehrennadel des Landes an zwei ehrenamtlich engagierte Rotkreuzler*innen. Karin Büchler, seit 2002 Vorsitzende des DRK-Ortsvereins Neudorf-Bornstein, organisiert generationenübergreifende Aktivitäten und Ausflüge. Außerdem engagiert sie sich im DRK-Kreisvorstand Rendsburg-Eckernförde, setzt sich kreativ für die Vernetzung der Ortsvereine sowie die Mitgliederer Gewinnung ein.

Bernd Ingwersen engagiert sich seit mehr als 25 Jahren für die Wasserwacht. Bereits 1998 wurde er stellvertretender Kreisleiter und kurze Zeit später Leiter der Kreiswasserwacht Nordfriesland. Er koordiniert die Ortsgruppen auf Föhr, Sylt und in Bredstedt und organisiert die kreisweite Ausbildung von Rettungsschwimmer*innen. Seit 2011 leitet er auch die Wasserwacht Bredstedt und organisiert dort Wachdienste, Trainingseinheiten und Schwimmkurse. Besonders am Herzen liegt ihm die Förderung der Schwimmbildung.

In den Holstenhallen in Neumünster wurden anschließend, am 21. Februar, insgesamt 110 langjährige DRK-Blutspender*innen aus dem ganzen Land feierlich geehrt. Dazu eingeladen hatten der DRK-Landesverband Schleswig-Holstein und der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost.

Über Ehrungen durften sich Spender*innen freuen, die im vergangenen Jahr ihre 100., 125., 150. oder sogar noch höhere Jubiläumsspende geleistet hatten. Eine besondere Würdigung er-



Gesundheitsministerin Prof. Dr. Kerstin von der Decken (li.) und Vorstandssprecherin Nadine Lenschau (re.) würdigten die langjährigen Blutspenden der Jubilar*innen.

hielten zudem Frauen, die ihre 75. Blutspende geleistet hatten. Berücksichtigt man, dass Frauen seltener spenden dürfen als Männer, ist diese Zahl eine außergewöhnliche Leistung.

In ihrer Begrüßung betonte Vorstandssprecherin Nadine Lenschau das besondere Maß an Verantwortung und Solidarität, das hinter dem langjährigen Engagement der Geehrten steht. Auch Gesundheitsministerin Prof. Dr. Kerstin von der Decken dankte im Namen der Landesregierung und unterstrich die zentrale Bedeutung der Blutspende für eine verlässliche medizinische Versorgung – an jedem Tag im Jahr. Als Zeichen der Anerkennung erhielten alle Jubilar*innen des Abends eine Urkunde sowie ein kleines Präsent.

Unser herzlicher Dank gilt allen Blutspenderinnen und Blutspendern. Sie leisten einen unverzichtbaren Beitrag für unser Gesundheitssystem und retten Leben.




Bernd Ingwersen (v.li.) und Karin Büchler wurden von Ministerpräsident Daniel Günther für ihre Leistungen geehrt.

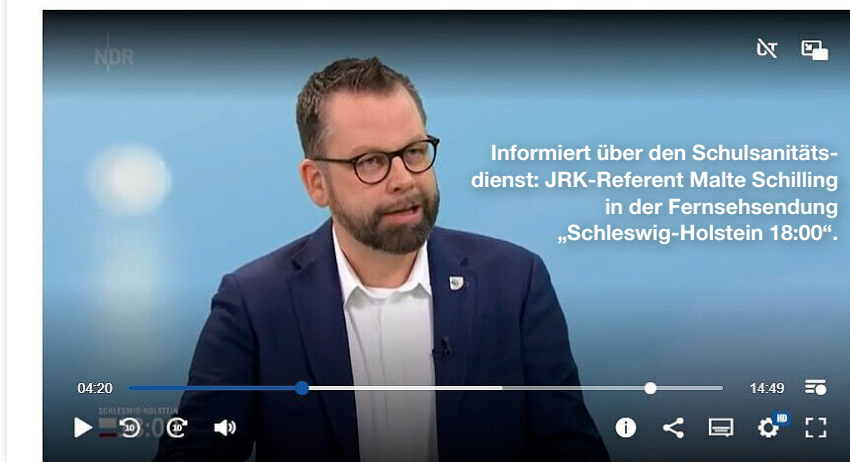


Immer mehr Ersthelfer*innen an Schulen

Für JRK-Landesreferent Malte Schilling und sein Fokusprojekt ging es im Februar auf die große Bühne: Denn der NDR berichtete gleich in mehreren Sendungen sowie im Radio über das Thema Schulsanitätsdienst (SSD) des JRK. In einem anschaulichen Bericht über den Schulsanitätsdienst an der Elsa-Brändström-Schule in Elmshorn (Kreis Pinneberg) zeigen die Schülerinnen und Schüler, was sie in ihrer AG bereits gelernt haben und beweisen, wie fit sie in Erster Hilfe sind, auch wenn es mal ernst wird. Anschließend berichtet Malte Schilling vor der Kamera im Interview mit NDR-Moderator Henrik Hanses, welchen Mehrwert der Schulsanitätsdienst nicht nur für die Schülerinnen und Schüler, sondern auch für die Hilfskette im Notfall bedeutet: „Die Hilfe ist schon groß, man hat ein Bindeglied zum Rettungsdienst. Es wird die Situation schon vorher begutachtet von den Schulsanitätern und im Zweifel der Rettungsdienst hinzugezogen.“ Außerdem spricht Schilling im Interview über die Verdopplung der SSD-Teilnehmer*innen-

Schleswig-Holstein 18:00

Dienstag, 17. Februar 2026, 18:00 bis 18:15 Uhr 



© DRK SH

Zahl in den vergangenen vier Jahren auf insgesamt 3.400 Schüler*innen an 168 Schulen in Schleswig-Holstein. Ein Blick in die Sendung lohnt sich!

Schulsanitätsdienst: NDR-Beiträge und Interview mit Malte Schilling
[Schleswig-Holstein 18:00 | 17.02.2026 | ndr.de](#)

[Großes Interesse an Schulsanitätsdiensten in SH | ndr.de](#)

[Erste Hilfe in der Schule: Immer mehr Schüler in SH engagieren sich | ndr.de](#)

Simulierte Katastrophe für den Pflege-Nachwuchs

Wie können Pflegefachpersonen sicher und verantwortungsvoll handeln, wenn Krisen und Katastrophen den Alltag bestimmen? Mit dem Projekt MODINA (geleitet von der DRK-Schwesternschaft „Bonn“ e.V. im Auftrag vom Bundesinstitut für Berufsbildung) wird diese Frage gezielt in der Pflegeausbildung aufgegriffen. Die DRK Akademie Schleswig-Holstein, Standort Kiel, ist eine von elf Pflegeschulen, die das Modul aktuell pilotieren.

„Durch die Modulhalte und seine verschiedenen Planspiele sensibilisiert MODINA die Auszubildenden für ihre Rolle als Pflegefachkräfte in realen Gefährdungslagen wie Überschwemmungen, Bombenentschärfungen, Pandemien und anderen Krisen“, erklärt Schulleiterin Jane Koberstein. Die theoretischen und praktischen Aufgaben dabei sind vielfältig: Die Auszubildenden in Kiel mussten etwa zunächst in einer simulierten Pandemie ein Krankenhaus belegen und dabei infektiöse und nicht-infektiöse ebenso wie Patient*innen mit besonderen Betreuungsanforderungen mitdenken. In der anschließenden praktischen Übung wurde das SkillsLab zum Krankenhaus und die Auszubildenden zu Patient*innen und Fachpersonal. „Alle hatten eine eigene Rolle: Einer war aufgebracht, weil er im Spiel seine Frau nicht sehen durfte, eine andere war Autistin und kam mit dem Geräuschpegel nicht zurecht, eine Auszubildende hat eine Pflegefachfrau gespielt, die plötzlich in Ohnmacht fällt – und all das musste koordiniert werden“, sagt Jane Koberstein. Die Rückmeldungen seien durchweg positiv gewesen, betont die Schulleiterin. MODINA greift verschiedene Komponenten, etwa auch Kommunikationstrainings, spielerisch auf. „Das ist wichtig, weil in Krisen Strukturen von anderen Akteuren wie THW oder der Bundeswehr genutzt werden, die im Krisen-



© DRK SH

Herausfordernd für den „Krisenstab“: Die Auszubildenden haben die Aufgabe, in einer fiktiven Pandemie die Belegung im Krankenhaus zu organisieren.

fall alle ineinander greifen müssen. Da muss auch die Kommunikation einfach funktionieren.“ Bislang seien die Kompetenzen der Pflegefachpersonen in Krisen, wie den Überschwemmungen der vergangenen Jahre, nicht mitgedacht worden. Das soll sich jetzt ändern. Noch ist MODINA in der Testphase. Doch Jane Koberstein plant das Modul schon für die DRK Akademie ein: „Sobald es für alle nutzbar ist, werden wir es regelhaft in unseren Lehrplan integrieren. Denn es ist für die Auszubildenden sehr gewinnbringend.“



Fünf Säulen für ein gesundes Herz

Etwa 100.000-mal pro Tag schlägt unser Herz – meist schenken wir ihm kaum Aufmerksamkeit. Dabei gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Die gute Nachricht: Wir können viel für unsere Herzgesundheit tun.

„Wir können uns dabei an fünf Säulen der Herzgesundheit orientieren“, rät DRK-Bundesarzt Professor Bernd Böttiger. Säule Nummer eins: Ernährung. Empfehlenswert ist eine ausgewogene, mediterrane Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und gesunden Fetten, wie Olivenöl. Hingegen sollten Zucker, Salz und rotes Fleisch sehr maßvoll dosiert werden. Alkohol sollte am besten ganz vermieden werden.

Die zweite Säule ist Bewegung. „Es muss kein Marathon sein, wöchentlich 150 Minuten moderater Ausdauersport und zweimal Krafttraining stärken den Herzmuskel, können den Blutdruck senken und fördern das Immunsystem“, erklärt Professor Böttiger.

Der Verzicht auf Zigaretten jeder Art bildet die dritte Säule, dazu zählt auch, unbedingt Passivrauchen zu vermeiden. Stressmanagement heißt die Säule Nummer vier. „Untersuchungen zeigen, dass ein hohes Stresslevel Herzerkrankungen begünstigt“, sagt der DRK-Bundesarzt. Atem- und Entspannungsübungen, Achtsamkeitstraining und ausreichend Schlaf wirken sich zum Beispiel positiv auf das Stresslevel aus.

Die fünfte Säule der Herzgesundheit ist die ärztliche Vorsorge. „Bluthochdruck merkt man gar nicht“, erklärt der Experte. „Gleichzeitig ist langfristig erhöhter Blutdruck der größte Risi-

kofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Daher sollten insbesondere Menschen ab 40 Jahren jährlich ihren Blutdruck kontrollieren lassen.“ Auch eine regelmäßige Kontrolle der Blutwerte wie Blutzucker und Cholesterinspiegel ist ratsam.

Zur Vorsorge zählt auch, Warnsignale ernst zu nehmen und sie ärztlich abklären zu lassen. Je früher eine Störung erkannt wird, desto besser lassen sich schwere und langfristige Erkrankungen vermeiden. Ein rascher Verlust an körperlicher Belastbarkeit, ungewöhnliche Müdigkeit oder Atemnot bei leichter Belastung sollten nicht ignoriert werden. Auch bei wiederkehrenden Herzrhythmusstörungen oder Herzstolpern, Schwindel und Wassereinlagerungen sollten Betroffene die Ursachen klären lassen.

„Regelmäßig wird debattiert, wie man im Gesundheitssystem sparen kann – für mich spielt Prävention dabei eine zentrale Rolle“, erläutert Professor Böttiger. „Das kann zum einen durch eine stärkere Besteuerung von gesundheitsschädlichen Substanzen wie Nikotin, Alkohol und Zucker geschehen.“ Auf der anderen Seite sei Aufklärung enorm wichtig: „Da müssen wir bei den Kindern ansetzen. Ich halte die Einführung eines Schulfachs ‚Gesundheit und Resilienz‘ für sinnvoll, um junge Menschen früh an einen gesunden Lebensstil heranzuführen.“ Wenn Sie gezielt etwas für Ihre Herzgesundheit tun möchten, informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über Präventionsangebote oder besuchen Sie einen Gesundheitskurs des DRK.

Einen Erste-Hilfe-Kurs können Sie buchen unter: www.drk-kreis-pinneberg.de/kurse.html

Helfen bei akuten Herzproblemen

Erkennen:

Heftiger Brustschmerz, kalter Schweiß, starke Atemnot, plötzliche Schwäche, Bewusstseinsstörungen – bei Frauen möglicherweise unspezifische Symptome

Helfen:

- Notruf 112 absetzen
- Betroffene Person beruhigen
- Enge Kleidung öffnen
- Kein Wasser oder Essen geben
- Oberkörper erhöht lagern
- Bei Bewusstlosigkeit und sicher normaler Atmung: Seitenlage, kontinuierliche Atemkontrolle
- Ist keine normale Atmung vorhanden: Herzdruckmassage (100- bis 120-mal/Min., 5 bis 6 cm tief)

Um im Notfall kompetent helfen zu können, empfiehlt das DRK, alle zwei Jahre einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen. Jetzt einen Kurs finden unter www.rotkreuzkurs.de



A. Zeick/DRK-Service GmbH

Impressum

DRK-KV Pinneberg e.V.

Redaktion:
Christine Börning

Vi.S.d.P.:
Ulf Kienast

Herausgeber:
DRK-KV Pinneberg e.V.
Oberer Ehmshen 53
25462 Rellingen
04101 5003 0
<http://www.drk-kreis-pinneberg.de>
info@drk-kreis-pinneberg.de

Auflage:
350 Exemplare