



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2022



UNSERE THEMEN

- Die Chronik des Kreisverbandes Teil 4
- Kreisversammlung 2022
- DRK auf dem Kramermarkt im Einsatz
- 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 teurer? Müssen wir frieren? Und werden wir jene ausreichend unterstützen können, die alleine vor existenziellen Problemen stehen würden?

Auch unser Kreisverband bereitet sich auf die kommende, sicherlich nicht einfache Zeit vor. Es ist gerade jetzt von besonderer Wichtigkeit die Menschen mit ihren Sorgen und Nöten nicht alleine zu lassen. 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

Birger Holz
Vorstandsvorsitzender



120 Jahre Kreisverband Oldenburg. Die Chronik Teil 4

Der heutige Teil der von unserem Konventionsbeauftragten Martin J. Schmid verfassten Chronik beschäftigt sich mit den Jahren 1981 – 1993

1981

Für Einsätze im Katastrophenschutz, Sanitätsdienst und Übungen wurde ein VW-LT 4-Tragen-Krankenwagen in Dienst gestellt.

1982

Auf der Mitgliederversammlung am 13. Oktober 1982 gründete sich ein DRK-Ortsverein Oldenburg für die Stadt Oldenburg. Die DRK-Kinderkrippe wurde am 31. Dezember 1982 geschlossen.

1983

Nach Schließung der DRK-Kinderkrippe aus wirtschaftlichen Gründen wurden die Räume in der Alteneschstraße 30 dem Jugendrotkreuz und der Sanitätsbereitschaft zur Verfügung gestellt.

1984

Am 12. Februar 1984 fand die Einweihung und Eröffnung der behindertengerechten Begegnungsstätte in der Gottorpstraße 24 statt.

1985

Am 16. März 1985 wurde die Trennung des DRK-Kreisverband Oldenburg e. V. in Stadt- und Landkreis-Verband vollzogen. Am 28. September 1985 erfolgte die Übergabe eines neuen Krankentransportfahrzeuges an die Sanitätsbereitschaft.

1986

Der Fahrdienst für Behinderte wurde am 26. April 1986 um ein weiteres Fahrzeug erweitert. Bereits zum siebten Mal werden durch ehrenamtliche Mitglieder des DRK-Oldenburg Medikamente und Hilfsmittel an das Polnische Rote Kreuz in Walbrzych geliefert und vor Ort verteilt. Das Jugendrotkreuz sammelt Geld für ein Entwicklungshilfeprojekt in Sri Lanka. Eine zweite DRK-Kleiderkammer wurde am 30. Juni in der Grundschule in Bloherfelde eröffnet.

1987

Gründet sich – ungewöhnlich für Norddeutschland – eine DRK-Bergwacht. Sie legt den Schwerpunkt ihrer Arbeit in den Umwelt- und Naturschutz. Sie besteht nur ein paar Jahre.

1988

Eine *DRK-Freizeitstätte* mit behindertengerechter Einrichtung wird in der Alteneschstraße 30 eröffnet. Das Investitionsvolumen dafür betrug rund 400.000,- DM.

Vier ehrenamtliche Helferinnen des DRK-Oldenburg werden mit der Ehrennadel des DRK-Landesverbandes Oldenburg geehrt. In der Lagerstraße wird eine neue Beratungsstelle für Senioren eröffnet. Ein Pilotprojekt das auf dem Prinzip der Nachbarschaftshilfe beruht.

Der Arzt-Notdienst besteht bereits seit 20 Jahren.

Ein Unfall-Betreuungsdienst wird ins Leben gerufen; er ist Vorgänger einer heutigen Psycho-sozialen Notfallversorgung (PSNV). Im Jahr 1988 spendeten 4.760 Blutspender in 41 Blutspende-Terminen ihr Blut.

1990

Ein *Senioren-Service-Zentrum* wird in der Hauptstraße 102 eröffnet.

Die Jugendrotkreuz-Gruppe „Die Kids“ gewinnen den JRK-Landeswettbewerb der Stufe I (6-12 Jahre).

1993

Erste Planungen und Ideen zu einem Modellprojekt *Pflege- und Dienstleistungszentrum für die ältere Generation* werden angedacht.

Weitere Informationen zu unserem Kreisverband erhalten Sie unter www.drk-ol.de

DRK Kreisversammlung 2022

Am 14.10.2022 wurde die 46. Kreisversammlung des DRK Oldenburg-Stadt in den Räumlichkeiten des Stadt-Hotels Oldenburg durchgeführt.

Ganz im Zeichen der Vorstandswahlen, sowie der Verabschiedung einer neuen Satzung stand die Kreisversammlung unseres DRK Oldenburg-Stadt. In seiner Eröffnungsrede dankte der Vorstandsvorsitzende, Birger Holz, allen Haupt- und Ehrenamtlich Mitarbeitenden für den großen Einsatz in dieser unruhigen und fordernden Zeit. Kreisgeschäftsführer Mathias Melchior betonte, dass der Kreisverband wirtschaftlich auf gesunden Füßen steht und zuversichtlich die zukünftigen Aufgaben angehen kann. Ausdrücklich bedankte sich Melchior bei den Leitungskräften und Mitarbeitenden unserer mobilen Impfteams und bei der stellvertretenden Geschäftsführerin Melanie Eyhusen für ihren herausragenden Einsatz in schwieriger Zeit. Kreisbereitschaftsleiter Sascha Liedhegener stellte die imponierende Einsatzstatistik des Jahres 2021 vor. Für die Wasserwacht sprach Bernd Leutbecher. Prof. Dr. Henning Plate stellte das Zahlenwerk und den testierten Jahresabschluss 2021 vor. Der Kreisverband konnte das Jahr 2021 mit einem erfreulichen Überschuss abschließen. Prof. Dr. Plate wies darauf hin, dass



Der Vorstand des DRK Oldenburg: V. L. Prof. Dr. Henning Plate, Dr. med. Lars Bulling, Mathias Melchior, Bernd Leutbecher, Rona Heuermann, Birger Holz, Arne Eylers

aufgrund des Krieges in der Ukraine und den daraus folgenden, auch das DRK betreffenden, Unwägbarkeiten eine Vorhersage über die weitere wirtschaftliche Entwicklung des Kreisverbandes schwierig ist. Nach der einstimmigen Entlastung des Gesamtvorstandes wurden die Wahlen durchgeführt. Mit großer Mehrheit bestätigte die Versammlung den Vorstand im Amt. Als neue Mitglieder im Vorstand wurden Rona Heuermann (Schatzmeisterin), Arne Eylers (Justitiar), sowie Bernd

Leutbecher (Dezernent) einstimmig gewählt. Anschließend stellte Herr Holz die überarbeitete Satzung ausführlich vor. Viele Fragen wurden von den Vorstandsmitgliedern beantwortet, Anträge zur Änderungen wurden zur Abstimmung gestellt. Mit deutlicher Mehrheit wurde die Satzung durch die Kreisversammlung genehmigt.

Besuchen Sie uns auf unserer Website www.drk-ol.de

Bereitschaft des DRK auf dem Kramermarkt im Einsatz

Endlich wieder Kramermarkt: Am 30.09. begann die 5. Oldenburger Jahreszeit. 10 Tage lang vergnügten sich ca. 1,5 Millionen Besucher auf dem größten Volksfest im Nordwesten. Selbstverständlich sorgte auch in diesem Jahr das DRK für die sanitätsdienstliche Betreuung.

Nach langer Pause war der Oldenburger Kramermarkt in diesem Jahr endlich wieder zurück. Zehn Tage lang stellte unsere Bereitschaft, aufgeteilt in jeweils zwei Schichten pro Tag, die sanitätsdienstliche Betreuung mit bis zu acht Streifen sicher. Zum Transport und zur Abdeckung der Zufahrtsstraßen rund

um den Markt waren auch unsere Rettungs- und Notfallkrankswagen vor Ort. Einsätze wurden in unserer auf dem Markt eingerichteten Einsatzzentrale koordiniert, während Patienten durch das Team auf dem Behandlungsplatz versorgt werden konnten. Die leckere Verköstigung unserer Helferinnen und Helfer wurde durch die Verpflegungsgruppe um Anke Puschke und Barbara Bock sichergestellt. Herzlichen Dank dafür.

Nicht nur war es die logistische und planerische Herausforderung, die viel Freude gemacht hat, auch die Volksfeststimmung und die Gerüche von gebrannten Mandeln und Zuckerwatte lie-

ßen die Herzen der Helfer höher schlagen. Glücklicherweise war es ein ruhiger Dienst. Trotz großem Besucherandrang waren nur wenige Einsätze zu verzeichnen.

Ein großer Dank an unsere hochmotivierten, ehrenamtlichen Einsatzkräfte, die Tag und Nacht im Einsatz waren. Vielen Dank auch an die Johanniter-Unfall-Hilfe und alle anderen DRK Bereitschaften und Kreisverbände, die unsere Bereitschaft großartig unterstützt haben.

Besuchen Sie uns auf Instagram [@drk.oldenburg/instagram.com/](https://www.instagram.com/drk.oldenburg/) [drk.oldenburg](https://www.instagram.com/drk.oldenburg/)



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 geypht, 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-KV Oldenburg-Stadt e. V.

Redaktion:
Mathias Melchior, Birger Holz

Vi.S.d.P.:
Mathias Melchior

Herausgeber:
DRK-KV Oldenburg-Stadt e. V.
Schützenhofstraße 83/87
26135 Oldenburg
Tel.: 0 44 1 77 93 30
<https://www.drk-ol.de>
info@drk-ol.de

Auflage:
3.000

Spendenkonto:
Oldenburgische Landesbank
IBAN: DE78 2802 0050 1421 6576 04