



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2025



### UNSERE THEMEN

- Bundeswettbewerb Wasserwacht auf Wangerooge
- Entlastung für pflegende Angehörige
- Welt-Erste-Hilfe-Tag
- Geistig aktiv bleiben im Alltag
- Sudoku

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

sich als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen, ist heute nicht selbstverständlich. Viele schreiben Individualität ganz groß und sind vor allem auf den eigenen Vorteil bedacht – Da kommt die Menschlichkeit oft zu kurz. Dabei ist es so wichtig, füreinander da zu sein, hinzuschauen, zuzuhören und zu erkennen, wer Unterstützung brauchen kann. Für uns im Roten Kreuz ist genau das der Kerngedanke: Jeder hilft, und jedem wird geholfen, ohne Unterschied.

Ich genieße es, Teil dieser Gemeinschaft zu sein. Es macht mich stärker und zufriedener. Ich weiß, dass wir im Team etwas bewegen und manchmal sogar möglich machen, was zunächst unmöglich schien. Das gibt viel Energie und Sicherheit. Bei uns finden alle ihren Platz, sind wichtig und werden wertgeschätzt. Wir schließen niemanden aus. Das möchte ich nicht missen.

Wenn dann wieder unser Einsatz gefragt ist – egal ob zum Beispiel nach einem schweren Erdbeben irgendwo auf der Welt oder in der Kleiderkammer im Nachbarort – sind immer genügend helfende

Hände verfügbar, auch kurzfristig und spontan. Genau das macht eine Gemeinschaft aus. Alle fühlen sich verantwortlich, alle packen mit an, und alle profitieren. Gerade jetzt mit Blick auf den Herbst, da die Tage langsam wieder kürzer und grauer werden, ist das sehr beruhigend. Danke, dass auch Sie das mit möglich machen.



Herzliche Grüße Ihr

Birger Holz  
Vorstandsvorsitzender



Bundeswettbewerb Wasserwacht

© Johannes Neumann

# Bundeswettbewerb Rettungsschwimmen auf Wangerooge

Ein Meilenstein für die DRK Wasserwacht Oldenburg-Stadt: Erste Teilnahme am Bundeswettbewerb Rettungsschwimmen auf Wangerooge

Am 20. Juli 2025 wurde Geschichte geschrieben – nicht nur auf der Nordseeinsel Wangerooge, sondern auch für die Wasserwacht des DRK Kreisverbandes Oldenburg-Stadt: Zum ersten Mal stellte unsere Gliederung ein eigenes Team beim Bundeswettbewerb Rettungsschwimmen der Wasserwacht im Deutschen Roten Kreuz. Die diesjährige Austragung war in vielerlei Hinsicht etwas Besonderes: Zum ersten Mal fand der traditionsreiche Wettbewerb nicht auf dem Festland, sondern auf einer Insel statt – mitten im Nationalpark Wattenmeer.

Mehr als 250 Teilnehmende aus dem gesamten Bundesgebiet kamen zusammen, um sich bei sommerlichem Wetter im sportlichen Wettkampf zu messen – unterstützt von etwa 90 Helferinnen und Helfern, die für einen reibungslosen Ablauf sorgten. Insgesamt 19 Mannschaften traten in einem anspruchsvollen Parcours gegeneinander an, der sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Fähigkeiten in der Wasserrettung forderte.

Am Vormittag standen verschiedene Stationen an Land auf dem Programm, bei denen die Teams unter anderem Erste Hilfe leisten, Umweltaspekte berücksichtigen und ihr Wissen rund um das Rote Kreuz unter Beweis stellen mussten. Auch Teamarbeit und Kommunikation wurden mit

kreativen Aufgaben geprüft. Am Nachmittag ging es dann an den Wangerooger Badestrand – hier zeigten die Teilnehmenden ihr Können im offenen Wasser. Unter realitätsnahen Bedingungen wurden Einsatzszenarien geübt, die im Ernstfall Leben retten können.

Unsere gemischte Mannschaft aus Oldenburg-Stadt, die sich intensiv auf den Wettbewerb vorbereitet hatte, überzeugte durch starke Leistungen und Teamgeist. Mit einem hervorragenden siebten Platz gelang ein Achtungserfolg – und ein gelungener Einstand auf Bundesebene, der Mut macht für kommende Wettbewerbe.

Der Wettbewerb war jedoch weit mehr als nur sportlicher Vergleich: In den Grußworten, unter anderem von Andreas Paatz (Bundesleiter Wasserwacht), Maria Bruns (Vizepräsidentin DRK-Landesverband Oldenburg), Stephan Manke (Staatssekretär im Niedersächsischen Innenministerium) und weiteren Persönlichkeiten aus Politik und Verband, wurde deutlich, welche zentrale Rolle die Wasserwacht für die Sicherheit an Küsten, Seen und in Bädern spielt. Besonders betont wurde dabei der unverzichtbare Beitrag der Ehrenamtlichen, die mit ihrem Engagement maßgeblich zum Bevölkerungsschutz und zur Schwimmbildung beitragen.

Ein wiederkehrendes Thema war die

Gleichstellung der Helfenden im Katastrophenschutz. Während Feuerwehren und andere Organisationen häufig umfassende Unterstützung erfahren, stoßen Ehrenamtliche der Wasserwacht nicht selten auf strukturelle Hürden – sei es bei der Finanzierung von Ausbildung, Ausrüstung oder Übungseinsätzen. Der Ruf nach mehr Anerkennung und Unterstützung war unüberhörbar – und wurde von den anwesenden Vertreterinnen und Vertretern der Politik ausdrücklich aufgenommen.

Die abschließende Siegerehrung und eine gemeinsame Grillfeier am DRK-Kurheim auf der Insel rundeten den Tag in entspannter Atmosphäre ab. Zwischen Dünen, Meer und Gemeinschaftssinn wurde deutlich: Die Wasserwacht ist mehr als ein Teil des Roten Kreuzes – sie ist ein starkes Zeichen für Menschlichkeit, Einsatzbereitschaft und gelebte Solidarität.

Wir danken unserem Team aus Oldenburg-Stadt für seinen großartigen Einsatz und gratulieren herzlich zu dieser gelungenen Premiere! Ihr habt unsere Wasserwacht würdig vertreten und gezeigt, wie stark das Ehrenamt im DRK lebt.

**Weitere Informationen zu unserer Wasserwacht und Ehrenamt erhalten Sie auf unserer Website unter [www.drk-ol.de](http://www.drk-ol.de)**

# Pflegende Angehörige entlasten – durch Beratung, Unterstützung und Gemeinschaft

**Die Dimension ist gewaltig: In Deutschland kümmern sich mehr als sieben Millionen An- und Zugehörige zu Hause um pflegebedürftige Menschen.**

Studien zufolge sind gut fünf Millionen Personen auf sie angewiesen, das ist der überwiegende Teil aller Hilfe- und Pflegebedürftigen bundesweit. Unentgeltlich werden so, teilweise unterstützt durch ambulante Pflegedienste, rund um die Uhr Familienmitglieder, Verwandte oder nahestehende Personen betreut. Wie wichtig dieser herausfordernde Einsatz ist und wie sehr er die Helfenden körperlich und psychisch belasten kann, steht jedes Jahr am 8. September im Fokus – am „Tag der pflegenden Angehörigen“.

„Sie sind eine tragende Säule des Pflegesystems“, sagt DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt: „Ohne sie ist die Versorgung pflegebedürftiger Menschen überhaupt nicht denkbar.“ Häufig leisteten sie Hilfe bis an den Rand der Erschöpfung und mitunter sogar darüber hinaus. Auch deshalb macht das DRK zahlreiche Angebote, um Pflegende zu entlasten. Dazu zählen etwa Kurse, in denen über die be-



© Brigitte Hies/DRK

**Pflegen mit Herz** – Millionen Angehörige leisten täglich Enormes

sondere Situation gesprochen wird, Pflegetechniken vermittelt und konkrete Tipps für den Betreuungsalltag gegeben werden. Auch spezielle Kurse, die den Umgang mit Menschen mit Demenz leichter machen und belastende Erfahrungen aufarbeiten sollen, finden statt. Meist übernehmen die Pflegekassen die Teilnahmekosten.

Darüber hinaus kann das DRK unter anderem für ambulante Pflege oder zur Unterstützung bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten eingebunden werden. Und Betreuungskreise oder Tagespflegeein-

richtungen, auch für Menschen mit Demenz, sorgen dafür, dass Angehörige zum Beispiel wichtige Termine wahrnehmen können oder kurze Auszeiten für sich selbst bekommen.

**Mehr über entlastende Hilfen für Pflegende erfahren Sie bei Ihrem Kreisverband vor Ort oder unter:**  
[drk.de/hilfe-in-deutschland/senioren/pflege-und-betreuung/entlastende-hilfen-fuer-pflegende/](http://drk.de/hilfe-in-deutschland/senioren/pflege-und-betreuung/entlastende-hilfen-fuer-pflegende/)  
**Rufen Sie auch gerne an:**  
**0441/779330**

## Welt-Erste-Hilfe-Tag: Wie lange liegt Ihre letzte Auffrischung zurück?

**Rund 1,7 Millionen Menschen bildet das DRK jedes Jahr in Erster Hilfe (EH) aus und fort. Die Kurse finden bundesweit statt und umfassen auch spezielle Angebote wie „Erste Hilfe am Kind“ oder Kurse für Seniorinnen und Senioren.**

Trotz der vielen Teilnehmenden liegt die letzte EH-Ausbildung für 55 Prozent der Bevölkerung allerdings schon mehr als zehn Jahre zurück. Das hat eine repräsentative Umfrage im Auftrag des DRK ergeben, aus dessen Sicht die Kenntnisse deutlich häufiger aufgefrischt werden müssten: „Wir empfehlen, das Wissen zur Ersten Hilfe alle zwei Jahre zu erneuern“, sagt DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt: „Das rettet Leben.“

Das gilt umso mehr, als das Wissen tendenziell nachlässt. Bei denjenigen etwa, die zuletzt vor mehr als 15 Jahren einen Kurs besucht haben, fühlt sich der Umfrage aus dem vergangenen Jahr zufolge jede dritte Person nicht mehr in der Lage,

in einer Notfallsituation Erste Hilfe zu leisten. Gerade mit Blick auf den Welt-Erste-Hilfe-Tag am 13. September sind das alarmierende Zahlen, denn oft zählt bei kritischen Situationen zu Hause, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit jede Sekunde, um Schlimmeres zu verhindern. Ein Beispiel dafür ist der plötzliche Herz- und Kreislaufstillstand. An dieser häufigsten Todesursache in Deutschland sterben statistisch jeden Tag rund 200 Menschen. Bereits nach wenigen Minuten können irreversible Schäden auftreten. Deshalb ist es umso wichtiger, schnell die Symptome zu erkennen und mit Maßnahmen zur Wiederbelebung zu beginnen, erklärt DRK-Bundesarzt Prof. Dr. Bernd Böttiger: „Das sollte für uns alle Anreiz sein, regelmäßig einen Kurs zu belegen.“

**Sie möchten einen Erste-Hilfe-Kurs besuchen oder online buchen? Informieren Sie sich bei uns unter [www.drk-ol.de](http://www.drk-ol.de), oder telefonisch: 0441 / 779330**



© Yannik Willing/DRK

**Erste-Hilfe-Situation: Bewusstsein prüfen**

# Die grauen Zellen aktivieren



© Willing-Holtz/DRK

**Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten können Menschen jeden Alters betreffen. Wann ist es sinnvoll, genauer hinzuschauen? Wie kann man die Fähigkeiten gezielt trainieren?**

„Wer bemerkt, dass Konzentrationschwierigkeiten den Alltag regelmäßig beeinträchtigen, sollte dem nachgehen“, sagt Markus Breit, Referent für Gesundheit, Prävention und Bewegungsförderung beim DRK-Bundesverband. „Wenn Aufgaben häufig unvollendet bleiben oder man sich schnell ablenken lässt, kann es hilfreich sein, da einmal genauer hinzusehen.“

Ursachen können unter anderem unzureichender Schlaf, Stress oder ungünstige Ernährungsgewohnheiten sein. Diese Faktoren bedingen sich oft gegenseitig: Stress begünstigt ungesundes Essverhalten, späte Mahlzeiten können den Schlaf beeinträchtigen. Auch Bewegungsmangel beeinflusst die geistige Leistungsfähigkeit negativ. Ebenso kann das Mediennutzungsverhalten die Konzentrationsfähigkeit beeinflussen. „Wie oft nehme ich mein Smartphone zur Hand und für welchen Zweck? Lasse ich mich durch Push-Nachrichten schnell ablenken?“, regt

Markus Breit zum Nachdenken an. Der Experte empfiehlt, Essgewohnheiten, Schlaf, Stress und Medienkonsum bewusst wahrzunehmen und für einen kurzen Zeitraum zu protokollieren. Apps und Smartwatches können dabei helfen. So können die Stellschrauben für mehr Konzentrationsfähigkeit im Alltag selbst identifiziert werden.

Bei älteren Menschen werden größere Konzentration- und Gedächtnisschwächen häufig eher von Angehörigen wahrgenommen. Bestehen Wortfindungsstörungen, Desorientierung und nachlassende kognitive Leistung über einen längeren Zeitraum, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Zur Stärkung von Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit hält das DRK verschiedene Angebote bereit. „Besonders effektiv sind Angebote, die Bewegung und Konzentration kombinieren“, sagt Markus Breit. Diese „Dual-Task-Übungen“ sind fester Bestandteil der DRK-Gesundheitsprogrammen. Sie sind besonders wirksam, da sie gleichzeitig Körper und Gehirn fordern und nachweislich die geteilte Aufmerksamkeit, das Arbeitsgedächtnis und die Reaktionsfähigkeit verbessern. Aber auch Yoga und Tanzen – das Merken und Ausführen von Bewegungsabfolgen –

fördern die kognitive Leistungsfähigkeit und machen nebenbei Spaß.

„Ein weiteres beliebtes Angebot ist der Aktivierende Hausbesuch, der in immer mehr DRK-Kreisverbänden angeboten wird“, so Markus Breit. Ehrenamtliche Aktivierungscoaches besuchen die Menschen zu Hause. Etwa die Hälfte der Zeit wird das Gehirn beispielsweise mit Aufgaben, Gesprächen, Liedern oder Spielen angeregt. Danach werden Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht mit einfachen Übungen trainiert.

„Unabhängig vom Alter kann es hilfreich sein, sich zu fragen: Wie lerne ich eigentlich am besten? Zum Beispiel mit Musik oder Bewegung, in der Gruppe oder durch Wiederholung?“, rät der Experte. Auch spielerische Elemente – etwa in Apps mit Gedächtnisaufgaben oder Bewegungsspielen – können motivierend wirken. Es lohnt sich, herauszufinden, was individuell gut funktioniert – ganz ohne Leistungsdruck.

**Informationen zu den DRK-Gesundheitsangeboten gibt es unter [drk-wohlfahrt.de/unsere-themen/gesundheit-seniorenarbeit-pflege](https://drk-wohlfahrt.de/unsere-themen/gesundheit-seniorenarbeit-pflege)**

## Impressum

**DRK KV-Oldenburg-Stadt e. V.**

**Redaktion:**  
Mathias Melchior, Birger Holz

**V.i.S.d.P.:**  
Mathias Melchior

**Herausgeber:**  
DRK KV-Oldenburg-Stadt e. V.  
Schützenhofstraße 83/87  
26135 Oldenburg  
Tel.: 0441 7793-30  
<https://www.drk-ol.de>  
[info@drk-ol.de](mailto:info@drk-ol.de)

**Auflage:**  
3.000

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

9	5	7					6	1
				2			7	9
6	1				5	3		
				4			2	6
			7				3	8
	8		2					
	2	6	5		7			3
			3	4	8	6	1	
			1			7	9	

## Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte sowie in jedem der neun quadratischen Blöcke, die Zahlen von 1 bis 9 genau einmal vorkommen.

5	6	7	2	9	1	8	3	4
2	1	9	8	4	3	6	7	5
3	4	8	7	6	5	9	2	1
7	5	6	9	1	2	4	8	3
8	4	3	6	5	7	9	1	2
9	2	6	5	3	4	1	7	8
1	7	9	8	7	5	3	4	6
4	3	1	5	7	9	6	2	8
1	7	9	2	3	8	6	4	5

Lösung

© 2024 SamsCamvaApp