Deutsches Rotes Kreuz
DRK-KV Oldenburg-Stadt e. V.
Schützenhofstraße 83/87
26135 Oldenburg

DIALOGPOST
Ein Service der Deutschen Post



rotkreuz Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2026

Deutsches Rotes Kreuz Service GmbH • 12205 Berlin
##9999999999##
Firma
Titel Vorname Nachname
Adresszusatz
Straße inkl. Hausnummer
PLZ Ort



UNSERE THEMEN

- Vorwort
- Historisches zu Albert Schweitzer
- Erweiterung des Sozial- und Pflegezentrums Erlenhof
- Eröffnung des Bürgerinformationszentrums
- Wir stellen uns vor
- Fit durch den Winter

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

kann Hilfe Pause machen? Nun, ich denke, das kann sie nicht, denn es gehört zum Wesen echter Hilfe, dass sie jederzeit und unkompliziert gewährt wird. Aber natürlich brauchen Helfende auch Auszeiten, um neue Energie zu tanken. Deshalb ist es sehr gut, dass wir so viele sind. Das macht es in der Regel trotzdem möglich, verlässlich für andere da zu sein.

Jetzt, da die kalte Jahreszeit vor uns liegt, rückt das besonders in den Fokus. Nicht nur mit der Winterhilfe zeigt das DRK, wie wichtig es ist, auf all diejenigen achtzugeben, denen es nicht so gut geht. Das Motto „Herzenswärme gegen Eiseskälte“ könnte kaum besser gewählt sein, gilt es doch das gesamte Jahr über – und ebenso untereinander. Bei jedem Einsatz haben wir immer auch das Wohlergehen aller Teammitglieder im Blick und unterstützen sie, falls nötig.

Die Weihnachtszeit ist eine gute Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen und sich selbst etwas zu gönnen. In diesem Jahr haben wir wieder sehr viel geleistet. Das gilt für uns im Kleinen daheim und für die Unterstützung großer Einsätze auf der ganzen Welt. Das verdient Respekt und stimmt mich zuversichtlich für 2027.

Ich wünsche Ihnen eine sehr besondere Weihnachtszeit. Genießen Sie eine kleine Pause vom Alltag – mit ganz viel Herzenswärme.



Herzliche Grüße

Birger Holz
Vorstandsvorsitzender

© Titelbild: DRKS, Briefmarke: Being Imaginative/stock.adobe.com

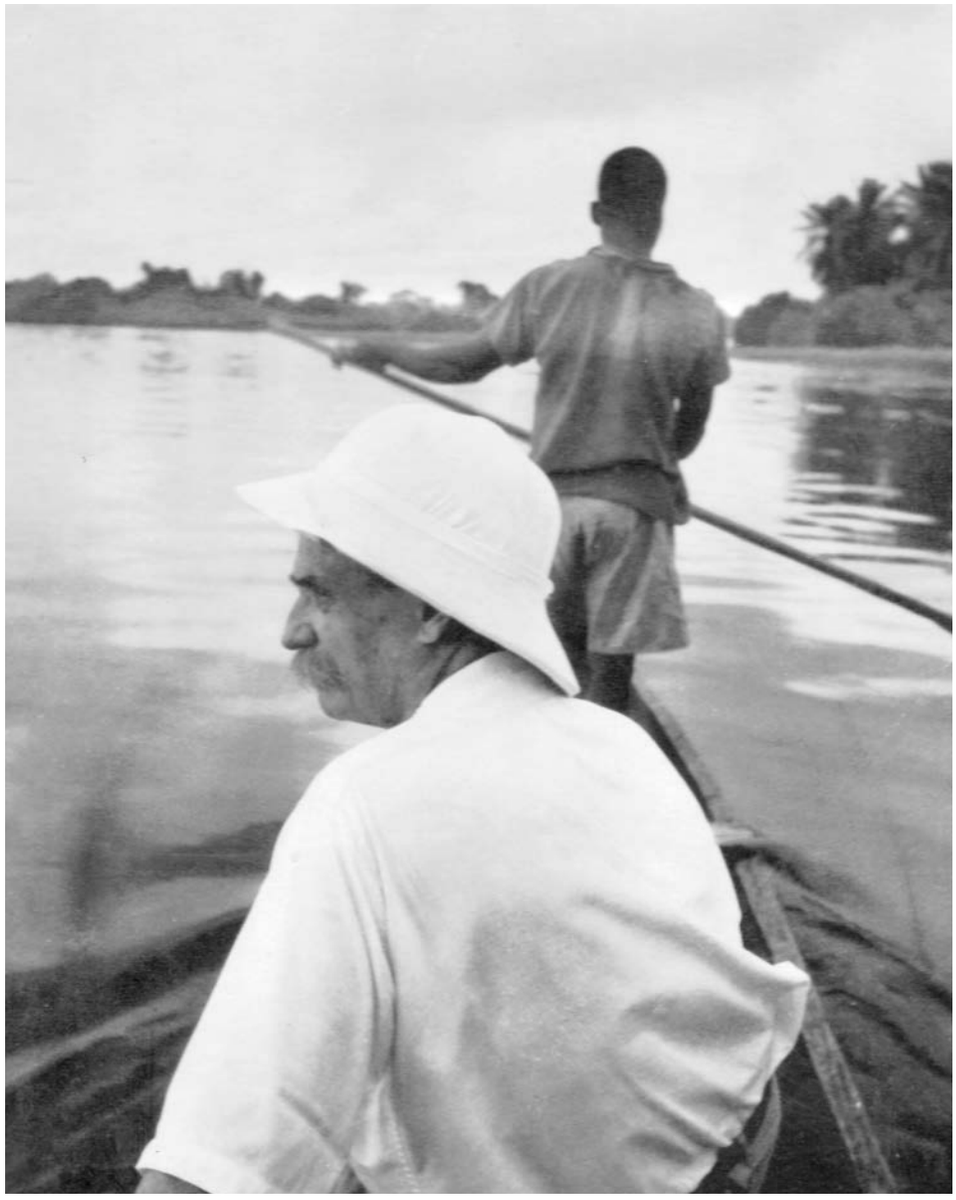
Historisches: Albert Schweitzer und das Jugendrotkreuz in Oldenburg (Oldb.)

„Ich selber halte das Jugendrotkreuz für etwas, dem eine große Bedeutung in unserer Zeit zukommt.“ (Zitat: Albert Schweitzer)

Der ältere, grauhaarige Herr, Arzt, Theologieprofessor, Bach-Interpret, Gegner atomarer Rüstung und Friedensnobelpreisträger, der sich zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Afrika, im sogenannten „Urwaldhospital“ in Lambaréné (Gabun) niederließ, um dort Leprakranken Hilfe zukommen zu lassen, war in den 1950er bis 1960er Projektionsfigur für das Jugendrotkreuz (JRK) und seiner Mitglieder. Wer konnte zu dieser Zeit mehr Menschlichkeit durch sein humanitäres Tun repräsentieren als Albert Schweitzer?

Daher wundert es nicht, dass sich auch verschiedene JRK-Gruppen mit ihm beschäftigten und nach ihm benannt wurden. Die wohl noch gar nicht so lange bestehende JRK-Gruppe im DRK-Kreisverband Oldenburg (Oldb.) fragte bei Schweitzer in Lambaréné nach, ob sie seinen Namen als Gruppennamen tragen darf. Aus der lokalen Zeitung erfahren wir, dass Schweitzer ihnen diese Erlaubnis im November 1954 erteile: „Gerne gebe ich den Angehörigen der Jugendgruppe das Recht, meinen Namen zu führen. Es freut mich, dass ein solches Leben in den Jugendgruppen des Roten Kreuzes in Deutschland ist. Mit besten Gedanken Ihr ergebener Albert Schweitzer.“

Der Zeitpunkt seiner Antwort ist insoweit interessant, da Schweitzer am 4. November 1954 nachträglich den Friedensnobelpreis für das Jahr 1952 in Oslo verliehen bekam. Er schreibt entschuldigend weiter: „Verzeihen Sie bitte die verspätete Antwort. Aber es ist mir nicht möglich, meine Korrespondenz zu erledigen, wie es sein sollte, auch wenn ich Pflegerinnen habe, die mir dabei helfen und wenn ich nicht nächtliche Stunden, die ich zum Schlafen brauche, dafür opfere.“ Diese entschuldigenden Sätze sind aus mehreren Briefen an verschiedene JRK-Gruppen bekannt. Die JRK-Gruppe aus Essen-Bergeborbeck wartete zum Beispiel fast ein Jahr lang auf Schweitzers Antwort; auch hier ging es um die Namensgebung für eine JRK-Gruppe. Namensbenennungen von JRK-Gruppen waren damals im Bundesgebiet durchaus üblich; das war identitätsstiftend für die Gruppe und bewog JRKler ihren Vorbildern nachzueifern. Für Oldenburg sind neben „Albert Schweitzer“ die damaligen Gruppennamen „Henry Dunant“, „Friedjof Nansen“ und „Martin Luther King“ bekannt.



© private Sammlung von M. Schmid

1954: Albert Schweitzer in einem Boot

Mit seinem Schreiben übersandte Schweitzer eine gedruckte Abbildung. Er, Schweitzer, mit nach links gedrehtem Oberkörper, über das Wasser schauend, in weißem Hemd mit Tropenhelm, sitzend in einem schmalen Kanu oder Einbaum auf dem Ogooué, dem Fluss, der an Lambaréné vorbei in den Südatlantik fließt. Geführt wird das kleine Boot von einem vor ihm stehenden, jugendlichen Indigenen mit einem langen Paddel. Darunter in Handschrift: „Im Kanoe auf dem Ogowe. Der Jugendgruppe des Roten Kreuzes in Oldenburg, mit besten Wünschen. Albert Schweitzer 1954.“ Der Fotograf, sicherlich sitzend hinter Schweitzer im Kanu, ist namentlich nicht bekannt.

Ausbau für die Zukunft: DRK-Sozial- und Pflegezentrum Erlenhof wird erweitert

Der demografische Wandel und unsere kontinuierlich alternde Gesellschaft stellen die soziale Pflegeinfrastruktur vor neue Herausforderungen. Um dem stetig gestiegenen Bedarf an Betreuungs- und Pflegeplätzen für Senioren gerecht zu werden, hat der DRK-Kreisverband Ende 2025 beschlossen, das Sozial- und Pflegezentrum Erlenhof (im Hörneweg) einer umfassenden Baumaßnahme zu unterziehen.



© DRK-KV Oldenburg-Stadt e. V.

DRK-Sozial- und Pflegezentrum Erlenhof

Im Zentrum des Bauvorhabens steht die Erweiterung von derzeit 31 auf künftig 45 Einzelzimmer. Dieser Ausbau schafft nicht nur dringend benötigten Wohnraum für pflegebedürftige Menschen, sondern setzt auch ein klares Zeichen für eine moderne und individuelle Pflegekultur. Einzelzimmer bieten den Bewohnerinnen und Bewohnern den notwendigen Rückzugsort, um Privatsphäre und Autonomie auch im Pflegealltag bestmöglich zu bewahren.

Mit dieser Investition reagiert der DRK-Kreisverband vorausschauend auf die steigende Nachfrage. Die neuen Räumlichkeiten werden nach modernsten Energiestandards und Pflegeerkenntnissen gestaltet, um sowohl den Senioren ein attraktives Zuhause als auch dem Pflegepersonal ein optimales Arbeitsumfeld zu bieten.

Der Eröffnungstermin der Erweiterung ist für Februar 2027 geplant.

Weitere Informationen zu unserem Sozial- und Pflegezentrum: www.drk-ol.de/angebote/einrichtungen/drk-erlenhof.html

Bürgerinformationszentrum: Eröffnung im Frühjahr 2027 geplant

Die größte Hürde vor der Eröffnung unseres DRK-Bürgerinformationszentrums (BIZ) in Oldenburg – eine passende zentrale Immobilie zu finden – konnte gelöst werden. Das „BIZ“ wird an der Staulinie 12 zu finden sein. Öffentliche Parkhäuser finden sich in direkter Nachbarschaft. Aktuell wird die Immobilie umgebaut, um die baulichen Anforderungen zu erfüllen. Das Zentrum wird als ganzheitliche Einrichtung dienen, um umfassend über private Notfallvorsorge zu informieren. Darüber hinaus können sich die Menschen auch über die weiteren Dienstleistungen des Kreisverbandes wie Fahrdienste, den Hausnotruf, Erste-Hilfe-Kurse, vollstationäre Pflege, Ambulante Pflege sowie die Tagespflege beraten lassen. Eine professionelle Pflegeberatung rundet das Angebot ab. Die Eröffnung ist für März 2027 geplant.

Unser Kreisverband stellt sich vor – in dieser Ausgabe: Oliver Ross

Seit 1. April 2026 verantwortet Oliver Ross beim DRK-Kreisverband Oldenburg-Stadt e.V. als Experte das Marketing und die Öffentlichkeitsarbeit.

„Wir freuen uns sehr, dass wir Herrn Ross für uns gewinnen konnten. Mit seiner langjährigen Erfahrung im Bereich Kommunikation und Medien konnte er bereits in kurzer Zeit wichtige Impulse setzen, um die Marke DRK in Oldenburg noch stärker zu verankern und das vielfältige Angebot sozialer Dienstleistungen sichtbarer und bekannter zu machen“, so Mathias Melchior, Kreisgeschäftsführer des Kreisverbandes.
Sein Aufgabengebiet umfasst das Design für Printmedien, die Konzeption zielgruppengerechter Social-Media-Kampagnen, die CMS-Gestaltung der Website sowie die Betreuung unserer Fördermitglieder.


© DRK-KV Oldenburg-Stadt e. V.

Verantwortlich für Marketing: Oliver Ross



© nicoletaionescu/stock.adobe.com

Fit durch den Winter

Tag für Tag setzt sich unser Immunsystem mit Krankheitserregern auseinander, und besonders im Winter haben Atemwegsinfektionen Hochsaison. Beachten Sie die folgenden fünf Tipps, um Ihr Immunsystem zu unterstützen.

1. Bewegung
Auch wenn wir es uns im Winter gerne zu Hause gemütlich machen, ist regelmäßige Bewegung an der frischen Luft wichtig: Sie entkommen für eine Weile der oft trockenen Heizungsluft, Kontakt mit dem Tageslicht wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus und regelmäßige moderate Bewegung unterstützt die Immunfunktion. Schießen Sie aber nicht über das Ziel hinaus: Ungewohnt intensive oder erschöpfende Belastungen können dagegen zusätzlichen körperlichen Stress verursachen. Auch Bewegung in Innenräumen ist gesundheitsfördernd. Vielerorts bietet das DRK Kurse wie Gymnastik, Wassergymnastik oder Yoga an. Informieren Sie sich bei Ihrem Kreisverband über die Angebote vor Ort.

2. Ernährung
Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für ein gutes Immunsystem. In der Regel bekommt der Körper durch eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung alle Nährstoffe, die er benötigt. Im Winter bieten sich unter anderem verschiedene Kohlsorten, Wurzelgemüse und Nüsse als Lieferanten für Vitamine und Mineralstoffe an. Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Ingwer bringen zusätzlich Würze und Abwechslung in die Winterküche. Viele Krankenkassen bieten Kurse zu ausgewogener Ernährung an und stellen Rezepte zur Verfügung. Lassen Sie sich inspirieren und nutzen Sie die dunkle Jahreszeit, um neue Rezepte auszuprobieren.

3. Ausreichend Schlaf
Studien zeigen, dass Schlafmangel sich negativ auf das Immunsystem auswirkt. Der individuelle Schlafbedarf variiert von Mensch zu Mensch. Die meisten Erwachsenen benötigen etwa sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Gehen Sie möglichst immer zur selben Zeit zu Bett, reduzieren Sie die abendliche Bildschirmnutzung und sorgen Sie für eine ruhige Schlafumgebung, um Ihre Schlafqualität zu verbessern.

4. Stressmanagement
Neben dem üblichen Alltagsstress kommt im Winter oft noch Stress durch vorweihnachtliche Termine und Besorgungen dazu. Dauerhafter Stress belastet den Körper und kann sich auch ungünstig auf die Immunabwehr auswirken. Finden Sie für sich heraus, wie Sie Stress reduzieren können. Nehmen Sie sich zum Beispiel Zeit für Entspannungsübungen oder Spaziergänge, überfüllen Sie den Terminkalender nicht und planen Sie Auszeiten ein.

5. Persönliche Stellschrauben finden
Auch kleine Veränderungen können der Gesundheit zugutekommen: Trinken Sie ausreichend, reduzieren Sie den Alkoholkonsum und verzichten Sie möglichst auf das Rauchen. Hygienemaßnahmen wie regelmäßiges Händewaschen können außerdem helfen, Infektionen vorzubeugen. Wenn Sie einen Nährstoffmangel vermuten, lassen Sie sich ärztlich beraten.

Gemeinsam ins neue Jahr

Zum Start in 2027 möchten wir vor allem eines sagen – Danke! Mit Ihrer Unterstützung machen Sie unsere Arbeit vom DRK-Kreisverband-Oldenburg-Stadt e. V. erst möglich und helfen dabei, für Menschen direkt in Oldenburg da zu sein, wenn es darauf ankommt. Wir freuen uns, Sie auch im neuen Jahr an unserer Seite zu wissen, und wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen Gesundheit, Glück und viele schöne Momente.

Hier können Sie direkt spenden!

© DRK-KV Oldenburg-Stadt e. V.

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

Auflage:
3.000

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

„Vielen Dank für Ihre Unterstützung“