



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Mai 2026



UNSERE THEMEN

- Mit dem Erbe Zukunft gestalten
- Hermann Gröhe neuer Präsident des DRK
- Was heißt eigentlich „Ehrenamtskoordination“?
- Fünf Säulen für ein gesundes Herz
- Helfen bei akuten Herzproblemen

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
Birger Holz
Vorstandsvorsitzender



© Shutterstock / Monkey Business Images

Mit dem Erbe Zukunft gestalten

Die Testamentsspende ist eine beliebte Möglichkeit, das DRK auch über das eigene Leben hinaus zu unterstützen.

Es ist eine Frage, die viele beschäftigt – und sie ist sehr persönlich und meist gar nicht so leicht zu beantworten: Wer soll einmal bekommen, was ich mir in meinem Leben erarbeitet habe? Der Wunsch, seine Familie abzusichern, einem lieben Menschen gezielt zu helfen und mit dem eigenen Nachlass vielleicht auch etwas Gutes zu tun – all das lässt sich am besten in einem Testament regeln. Doch wie geht man dabei vor? Welche Regeln sind zu beachten? Und wo gibt es Hilfe?

Wer beizeiten sein Testament formuliert, sorgt vor und entscheidet selbst, was mit seiner Lebensleistung geschieht. Ist kein Testament vorhanden, wird der Nachlass den gesetzlichen Bestimmungen entsprechend aufgeteilt. Sind keine gesetzlichen Erben vorhanden, erbt der Staat. Sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen, ist nicht immer einfach. Doch ein Testament gibt die beruhigende Gewissheit, dass die persönlichen Wünsche, Ziele und Werte über das eigene Leben hinaus Bestand haben. Dabei ist es auch möglich, Hilfsorganisationen wie das Deutsche Rote Kreuz zu bedenken und so wichtige Projekte, die einem am Herzen liegen, zu finanzieren.

„Wer mit dem Gedanken spielt, sein Vermögen oder einen Teil davon gemeinnützig zu vererben, sollte einmal unverbindlich Kontakt zu seinem DRK-Kreisverband oder -Ortsverein aufnehmen“, rät Antje Brack, die beim DRK-Bundesverband Ansprechpartnerin für Testamentsspenden ist. Jeder Kreisverband oder Ortsverein hilft gerne, erste Fragen rund um eine solche Spende zu klären und auf Wunsch den Besuch bei einem Fachanwalt für Erbrecht vorzubereiten. Zudem wird gemeinsam in Ruhe überlegt, welche Möglichkeiten es gibt, das DRK zu bedenken.

Grundsätzlich kann das örtliche Rote Kreuz im Testament auf zwei Wegen berücksichtigt werden. Wird die Hilfsorganisation etwa als Erbe eingesetzt, gehen neben dem Vermögen auch alle Rechte und Pflichten, wie zum Beispiel Verbindlichkeiten oder Verträge, auf das DRK über. „Mit einem Vermächtnis dagegen werden bestimmte Werte vermacht, zum Beispiel ein konkreter Geldbetrag, Schmuck oder eine Briefmarkensammlung, eine Immobilie oder auch Wertpapiere“, erklärt Antje Brack. Dem DRK helfen diese Mittel, vielfältige Projekte zu realisieren, zum Beispiel in der Seniorenarbeit oder bei der Unterstützung für junge Familien. „Es muss gar nicht das große Vermögen sein“, betont Brack: „Auch mit kleinen Beträgen lässt sich Großes leisten.“

Aus vielen Beratungsgesprächen weiß sie, dass die meisten Ratsuchenden das Leben anderer zum Besseren wenden möchten. Machen sie keine konkreten Vorgaben, setzt das DRK die Gelder grundsätzlich dort ein, wo sie zum Zeitpunkt des Erbfalls am dringendsten gebraucht werden, erklärt Brack: „Möchte jemand ein bestimmtes Projekt bedenken, sollte die Person unbedingt im persönlichen Gespräch mit dem Kreisverband oder Ortsverein abstimmen, welche Möglichkeiten es dafür gibt.“ In jedem Fall erreicht die Hilfe zu 100 Prozent das Ziel: Weil das Rote Kreuz als gemeinnützig anerkannt ist, muss es weder Erbschafts- noch Schenkungssteuer bezahlen, so Brack: „Daher kommt jede testamentarische Zuwendung ungeschmälert der Arbeit des DRK für Menschen in Not zugute.“

Für alle Fragen zu einer Testamentsspende bekommen Sie Rat und Hilfe bei Ihrem Oldenburger Kreisverband.

Ich plane eine Testamentsspende – Wie gehe ich vor?

1. Machen Sie sich Gedanken, was Ihr letzter Wille ist. Möchten Sie ein bestimmtes Projekt bedenken? Was oder wieviel möchten Sie aus Ihrem Erblast vermachen?
2. Nehmen Sie unverbindlich Kontakt zum DRK auf und besprechen Sie Ihren Wunsch.
3. Bevor Sie eine Entscheidung treffen: Sprechen Sie mit Ihrer Familie oder guten Freunden und erzählen Sie ihnen von Ihrem Wunsch.

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.“



© Willing-Holtz/DRK

**Hermann Gröhe ist seit dem 29.11.2025
Präsident des 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 Leitungskräfte 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



© A. Zeilek/DRK-Service GmbH

Von guter Koordination profitieren am Ende alle.

etwa neuen Ehrenamtlichen, ein passendes Betätigungsfeld zu finden, wissen bei organisatorischen 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 Tenambergen, 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 Ihrem Kreisverband oder unter www.drk-ol.de



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 Risikofaktor 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.

Suchen Sie hier einen Kurs in Ihrer Nähe:
www.drk.de/hilfe-in-deutschland/gesundheits-und-praevention/gesundheitsprogramme

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)

Jetzt einen Erste-Hilfe-Kurs finden unter www.drk-ol.de



© A. Zeick / DRK-Service GmbH

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