

Gesund durch den Winter

Links wird genießt, rechts gehustet – doch es ist möglich, ohne Infektion durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Die Gesundheitsprogramme des DRK helfen dabei!



Während sich der eine auf gemütliche Winterabende und Spaziergänge im Schnee freut, schaut der andere mit Sorge auf den Winter: Kälte, Feuchtigkeit, überfrierende Nässe und Dunkelheit setzen dem Organismus zu. Besonders für Ältere birgt der Winter Risiken für Gesundheit und Wohlbefinden – von der schweren Erkältung bis hin zu Stürzen auf vereisten Gehwegen.

Um auch durch die dunkle Jahreszeit fit und gesund zu kommen sind eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung wichtig. „Wir sind keine Winterschläfer, sondern Ganzjahreswesen“, erklärt Michael Schwab, ärztlicher Direktor des Geriatriezentrums am Bürgerspital Würzburg. „Deshalb müssen wir darauf achten, das ganze Jahr über ausreichend Nährstoffe zu uns zu nehmen und in Bewegung zu bleiben.“

Kraftstoff für Körper und Seele

Eine zentrale Rolle spielt die Bewegung an der frischen Luft. Denn nur hier kann der Körper das lebenswichtige Vitamin D bilden. Es sorgt für starke Knochen, kräftigt die Muskulatur und beugt Depressionen vor. „Schon eine halbe Stunde pro Tag spazieren gehen wirkt wie eine Lichtdusche für die Seele“, so Schwab. „Das sollte man unbedingt tun – außer bei Glatteis.“

Auch über Lebensmittel, wie Eier, Pilze, Avocado oder Fisch, kann dem Körper Vitamin D zugeführt werden. Doch die Wirkung ist begrenzt. „Um den Bedarf zu decken, müssten wir täglich so viel Lachs essen wie die Grönländer. Das schaffen wir nicht und es wäre für uns auch nicht gesund.“ Daher empfiehlt der Altersmediziner bei Vitamin-D-Mangel eine Ersatztherapie, beispielsweise in Form von Vitamin-D-Tabletten – selbstverständlich nach Rücksprache mit dem Hausarzt. Anderen Nahrungsergänzungsmitteln steht Schwab eher kritisch gegenüber. „Ihre Wirkung ist wissenschaftlich nicht erwiesen.“ Die positiven Effekte gesunder Ernährung hingegen belegen zahlreiche Studien. Ob Osteoporose, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes oder Bewegungsschmerz – eine ausgewogene und vielseitige Ernährung kann Krankheiten vorbeugen und Beschwerden lindern.

Mit den Gesundheitsprogrammen des DRK sorgen Sie auch im Winter für ausreichend Bewegung. Informieren Sie sich auf unserer Homepage über das aktuelle Kursangebot!

www.drk.de/hilfe-in-deutschland/gesundheits-und-praevention/gesundheits/

Karotten-Ingwer-Suppe



Nach Geschmack mit Creme Fraiche, Petersilie und etwas Zimt garnieren.

Herbstlich, lecker und auch noch gesund!

Zutaten für 4 Personen:

250 g Karotten, 1 Kartoffel, 1 große Zwiebel, 800 ml Gemüsebrühe, 1 TL Ingwer (fein gehackt), Pfeffer, Schuss Orangensaft

Zum Garnieren etwas Creme Fraiche, Petersilie und Zimt

Zubereitung:

Die Zwiebeln in etwas Öl anbraten, die Karotten und die Kartoffel hinzufügen und mit Brühe angießen. Den Ingwer zugeben und das Gemüse etwa 20 Minuten garen. Nun alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Orangensaft und Pfeffer abschmecken.

Sudoku

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

Impressum

DRK Ortsverein Bönen e.V.

Redaktion:
Christian Kamp, Leiter Öffentlichkeitsarbeit

V.i.S.d.P.:
Angelika Flechsig, Erste Vorsitzende

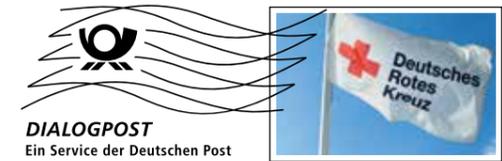
Herausgeber:
DRK Ortsverein Bönen e.V.
www.drk-boenen.de

Auflage: 500

Fotos: Iakov Filimonov/fotolia, DRK-Service GmbH



DRK-KV Bönen e. V.
Internet: www.DRK-Boenen.de
Email: info@DRK-Boenen.de



rotkreuz

Nachrichten

Ausgabe Dezember 2018

Deutsches Rotes Kreuz Service GmbH • 13189 Berlin

##999999999##

Firma

Anrede Titel Vorname Name

Straße inkl. Hausnummer

PLZ Ort



UNSERE THEMEN

- DRK-Suchdienst, der letzte Rettungsanker
- Größter Einsatz in der Geschichte des DRK Bönen
- Aktive Jugendarbeit in Bönen
- Fit durch den Winter
- Rezept Karotten-Ingwer-Suppe

Briefanrede

die Weihnachtszeit steht vor der Tür und das Jahr geht mit großen Schritten seinem Ende entgegen. Während die Tage immer kürzer werden, ist es eine gute Gelegenheit inne zu halten und auf die Ereignisse des Jahres zu schauen. Das DRK ist stolz auf das, was es auch 2018 wieder erreicht hat.

Ob im Ausland oder im Inland, im Landesverband, Kreisverband oder Ortsverein: ein großer Dank geht dabei an alle Helfer und Unterstützer des Roten Kreuzes – sei es im Haupt- oder Ehrenamt. Ohne Ihre Treue und unermüdete Arbeit könnten wir nichts bewegen. Nur Hand in Hand geht es vorwärts im Zeichen der Menschlichkeit.

Für 2018 hieß das zum Beispiel weiter zusammenzuarbeiten bei der Integration von Geflüchteten, weiter Nachforschungen anzustellen bei der Suche nach Vermissten aber auch vor Ort in Bönen wertvol-

le Rotkreuzarbeit zu leisten. (Lesen Sie mehr dazu in unseren rotkreuzNachrichten.) Nun nehmen wir die Herausforderungen, die das Jahr 2019 bringt, mit Freude an und wünschen Ihnen eine friedliche Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr.



Herzliche Grüße, Ihre

Angelika Flechsig,
Erste Vorsitzende



Der letzte Rettungsanker

Um vermisste Menschen zu finden, bedient sich der DRK-Suchdienst nicht mehr nur klassischer Methoden der Suche. Mit onlinebasierten Datenbanken und speziellen Rechenvorgängen steigen die Chancen für Suchende ihre Angehörigen wiederzufinden.

Die Anfragen zur Suche und Schicksalsklärung Zweiter Weltkrieg reißen nicht ab: Jedes Jahr wenden sich weiterhin zahlreiche Menschen an den DRK-Suchdienst, um etwas über ihre im Zweiten Weltkrieg verschollenen Angehörigen zu erfahren: Lebt mein Bruder, mein Vater oder meine Tochter noch? Sind sie in Kriegsgefangenschaft geraten oder gefallen? Warum Menschen oft viel Zeit verstreichen lassen, bis sie suchen, erklärt DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt: „Mit zunehmendem Alter wollen viele Menschen mehr wissen. Sie haben die Gelassenheit, die Dinge aufzuarbeiten.“ In 2017 waren es 8 851 neue Anfragen. Auch aktuelle bewaffnete Konflikte oder Naturkatastrophen führen zu Trennungen von Angehörigen. Mehr als 68 Millionen Menschen, unter ihnen auch viele Kinder, sind derzeit weltweit auf der Flucht. Der DRK-Suchdienst ist oftmals ihre letzte Hoffnung, wenn eigene Suchmöglichkeiten enden. Von 2 744 Anfragen der internationalen Suche im Jahr 2017 konnte der Suchdienst in etwa der Hälfte der Fälle erfolgreich Auskunft geben. Oftmals vergehen Wochen, Monate oder gar Jahre, bis eine

vermisste Person gefunden wird oder schicksalsklärende Nachrichten an Familie möglich sind. Das internationale Suchdienst-Netzwerk aus IKRK und Nationalen Rotkreuz- /Rothalbmondgesellschaften greift zum einen auf ganz klassische Suchmethoden zurück. Auf eine Anfrage hin suchen Rotkreuz-/Rothalbmond-Mitarbeiter vor Ort, etwa in Dörfern in Afghanistan, bei Nachbarn und Verwandten nach Informationen zu Vermissten. Die Suche nach einem vermissten Angehörigen ist jedoch sehr mühsam: In vielen Ländern werden Geburtsorte und Geburtsdaten oftmals nicht erfasst. Auch unterschiedliche Schreibweisen von Namen sorgen beim Datenabgleich für Schwierigkeiten. „Es gibt allein 70 Möglichkeiten, den Vornamen Mohamed zu schreiben“, erklärt die Leiterin der DRK-Suchdienst-Leitstelle, Dorota Dziwoki. Neue Methoden, wie die Suche in Online-Datenbanken, steigern die Sucherfolge maßgeblich.

So wurde etwa die herkömmliche Suche mit Fotos weiter entwickelt: Wurden nach dem Zweiten Weltkrieg Bildlisten erstellt und Rückkehrer befragt, ob sie einen Vermis-

ten erkennen, werden in der online-basierten Datenbank von „Trace the Face“ aus Datenschutzgründen nicht Gesuchte, sondern Suchende gezeigt, ohne Informationen zur Identität preisgegeben. Öffentlich einsehbar ist nur, ob beispielsweise Bruder, Mutter oder Sohn gesucht werden und aus welchem Land sie kommen. Kinder befinden sich in einem besonders geschützten Bereich, den nur autorisierte Mitarbeiter einsehen dürfen. Ab November 2018 nimmt der DRK-Suchdienst an einem Pilotprojekt mit drei mobilen „Trace the Face“-Säulen teil, die an ausgewählten Orten platziert und von Betroffenen selbst bedient werden können. Technischer Fortschritt, etwa über Algorithmen und Gesichtserkennung auf den Servern des IKRK in Genf, erweitert die Suchmöglichkeiten erheblich. Werden Angehörige gefunden, unterstützt der DRK-Suchdienst die Familie auf Wunsch mit Beratungen zur Familienzusammenführung. Bundesweit gibt es rund 80 Beratungsstellen. Den Suchdienst in Ihrer Nähe finden Sie auf unserer Internetseite.

www.drk-suchdienst.de/de

Foto: Jörg F. Müller/DRK e.V.

Größter Einsatz in der Geschichte des DRK Bönen

Was zunächst nach einem harmlosen Schmelzbrand aussah, entwickelte sich wegen der Hitze, der trockenen Witterung und des starken Windes zu einem Großbrand, gegen den insgesamt mehr als 1.000 Einsatzkräfte aus der gesamten Region ankämpften. Hieraus wurde somit auch einer der größten Einsätze, die das DRK Bönen jemals zu bewältigen hatte. Der Brand eines Betriebes in der Industriestraße dauerte mehrere Tage an und forderte die gesamte Einsatzfähigkeit unseres Ortsvereins, sowie der umliegenden Rotkreuzgliederungen.

Seit vielen Jahren können wir auf eine stets gute Zusammenarbeit mit der Freiwilligen Feuerwehr Bönen zurück blicken. Bei größeren Einsätzen übernimmt das DRK Bönen hierbei in der Regel sowohl die rettungsdienstliche Absicherung der Einsatzkräfte, als auch deren Verpflegung bei längeren Einsätzen.

Gewaltiger logistischer Aufwand für unseren Ortsverein

„Dass wir die Helfer bei länger dauernden Einsätzen wie beispielsweise dem Brand eines Eisenwarengeschäftes im vergangenen Winter verpflegen, ist eigentlich nichts außergewöhnliches“, erklärt Rotkreuzleiter Steffen Neumann, dass das DRK Bönen eben mehr kann, als Pflaster zu kleben. „Aber der Brand der Abfallverwertungsanlage vor knapp einem halben Jahr war schon eine besondere Herausforderung für uns.“ Zeitweise musste das DRK Bönen – mit tatkräftiger Unterstützung aus anderen Rotkreuzgliederungen die Versorgung von über 1.000 Einsatzkräften aus ganz Nordrhein-Westfalen organisieren.



Essensausgabe für die Einsatzkräfte vor Ort

Danke an die Bönener Geschäftswelt

Unser besonderer Dank gilt im Rahmen des Einsatzes denjenigen Bönener Geschäftsleuten, die es uns ermöglicht haben, außerhalb der regulären Geschäftszeiten sogar sonntags und nachts Nachschub an Lebensmitteln und Getränken zu organisieren.

Aktive Jugendarbeit in Bönen

Damit wir uns auch in Zukunft gut gerüstet den Anforderungen der Rotkreuzarbeit stellen können, legen wir großen Wert auf eine gute und vor allem aktive Jugendarbeit. Hierbei leistet unser Jugendrotkreuz einen wesentlichen Beitrag dazu, die Rotkreuzidee bereits den jüngsten Mitgliedern unserer Gesellschaft ans Herz zu legen.

Im Juli trafen sich insgesamt 17 Kinder und 7 Betreuer des Jugendrotkreuzes im Kreis Unna zu einer gemeinsamen Kinonacht und weiteren Aktionen im Rotkreuzzentrum Bönen am Königsholz. Die Veranstaltung war ein Nachtreffen für die Kin-



Fotos: Chr. Kamp/DRK Bönen e.V., DRK Bönen e.V.

Teilnehmer der Kinonacht

der, die an der Pflingstfreizeit des DRK-Kreisverbandes Unna zur Burg Altena teilgenommen hatten. So hatten die Jugendlichen die Möglichkeit, geknüpfte Kontakte zu vertiefen und sich noch einmal über die Freizeit auszutauschen. Teilgenommen haben Kinder und Betreuer aus Bönen, Kamen, Holzwickede. Bevor die Jugendrotkreuzler sich jedoch den filmischen Ermittlungen der „drei ???“ widmen konnten, standen erst noch die Einrichtung des Luftmatratzenlagers, sowie die Zubereitung der eigenen Verpflegung in Form von Grillen und der Zubereitung von Stockbrot auf dem Programm. Abgerundet wurde der Samstag mit einer Nachtwanderung durch Bönen.

Am Sonntag wurde dann nach einem ausgiebigen Frühstück der Rückbau betrieben. Des Weiteren wurde die zurück liegende Pflingstfreizeit gemeinsam evaluiert. Denn auch für das Jugendrotkreuz gilt frei nach Sepp Herberger der Grundsatz: „Nach der Pflingstfreizeit ist vor der Pflingstfreizeit!“. In diesem Sinne wurde bereits jetzt ein erstes Fazit der vergangenen Freizeit gezogen und gemeinsam der erste Schritt in Richtung Planung der Pflingstfreizeit 2019 gegangen.

www.jrk-boenen.de