



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2020



### UNSERE THEMEN

- DRK beim Rochlitzer Bergtriathlon
- Elektrisches Rettungsbrett im Test
- Licht und Luft für gute Laune
- Aktuell keine Kleidersammlung

### Liebe Rotkreuz-Mitglieder,

ein Jahr - 12 Monate - viele aufregende Momente - Momente der Fröhlichkeit und vor allem des Nachdenkens sind vergangen. Wir schauen zurück auf die ereignisreiche und sich schnell wandelnde Zeit der letzten 365 Tage.

Unser Rückblick lässt zugleich die Herausforderungen erahnen, die das neue Jahr mit sich bringen wird. Lassen Sie uns die Vorweihnachtszeit und die Zeit zwischen den Jahren nutzen, um durchzuatmen und Kraft zu sammeln.

Wir sagen „DANKE“ für das uns entgegengebrachte Vertrauen. Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein ruhiges und besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start in 2021.



Herzliche Grüße Ihr

Dr. Chris König  
Vorstandsvorsitzender



Fotos: DRK Rochlitz

# DRK beim Rochlitzer Bergtriathlon

Der Rochlitzer Bergtriathlon, ausgetragen als Sächsische Meisterschaft, fand in diesem Jahr Ende September bei optimalen Witterungsbedingungen statt. Die medizinische Absicherung wurde durch unseren Sanitätsdienst und die Wasserwacht vorgenommen. Außerdem nahmen Mitglieder unserer Wasserwacht am Wettkampf teil.

## Portrait Siegrid Bohne

Der Triathlon war in diesem Jahr für viele Besucher, sportinteressierte Gäste und selbstverständlich teilnehmende Sportler das Highlight im Kalender. So auch für die Lokalmatadorin Siegrid Bohne (rechts im Bild), die einen hervorragenden 3. Platz auf der Sprintdistanz erkämpfte. Sie trat für unsere Rochlitzer Wasserwacht an.

Seit sie sieben Jahre alt ist engagiert sie sich für das DRK. Alles begann mit der Wasserwacht, da sie sich neben dem sportlichen Schwimmen auch für die Wasserrettung und die Erste Hilfe interessierte. Frau Bohne besitzt das goldene Rettungsschwimmabzeichen und ist Sanitätshelferin. Sie betreute bereits die Seepferdenkurse als Rettungsschwimmerin im Rochlitzer Stadtbad. Außerdem macht ihr vor allem die Tätigkeit in der Rochlitzer Schnelleinsatzgruppe Spaß. Dazu gehören sanitätsdienstliche Absicherungen von verschiedenen Veranstaltungen, aber auch regelmäßige Fortbildungen und Übungen. An ihrer Arbeit im DRK schätzt sie vor allem die Nähe zum Menschen und die Gemeinschaft.

## Sanitätsdienstliche Absicherung

165 Sportler\*innen konnten sich für die Sprintdistanz (0,75 km Schwimmen/20 km Radfahren/ 4 km Laufen) oder für die Olympische Distanz (1,5 km Schwimmen/40 km Radfahren/10 km Laufen) im Einzel - und Staffelwettbewerb entscheiden.

Der Veranstalter (VfA Rochlitzer Berg e. V.) des Rochlitzer Bergtriathlon beauftragte uns mit der sanitätsdienstlichen Absicherung der Sportveranstaltung. Das Schwimmen fand in der Mulde in der Nähe des Sörnziger Weges statt, die Rad- und Laufstrecke ver-

liefen rund um Rochlitz, durch den Bergwald über den Rochlitzer Berg zum Ziel auf dem Marktplatz.

Wir haben die Absicherung mit einem Rettungswagen und 4 Kameraden des Sanitätsdienstes sowie 8 Kamerad\*innen der Wasserwacht Geringswalde durchgeführt, die während des Schwimmens den Wettkampf mit Hilfe ihres Schlauchbootes auf der Mulde absicherten.

Obwohl ein fließendes Gewässer wie die Mulde gewisse Gefahren birgt, deshalb auch die Absicherung durch die Wasserwacht, verlief der Schwimmwettkampf ohne Vorkommnisse. Lediglich ein Sportler hatte nach dem Schwimmen in der Radwechselzone mit Kreislaufproblemen zu kämpfen. Er wurde im Rettungswagen behandelt und an den regulären Rettungsdienst übergeben, der ihn zur Sicherheit in ein Krankenhaus brachte. Unser Rettungswagen war dann bis zum Ende der Veranstaltung im Zielbereich stationiert. Durch den Veranstalter war eine Motorradbegleitung auf der Strecke eingesetzt. Diese hätte uns bei Unfällen auf der Strecke sofort zu Hilfe gerufen. Alle anderen Sportler kamen wohlbehalten im Ziel auf dem Marktplatz an, so dass wir die Absicherung ohne weitere Hilfeleistungen 16 Uhr beenden konnten.

**Übrigens: Die Wasserwacht und die Schnelleinsatzgruppe des DRK Rochlitz und somit auch die damit verbundenen sanitätsdienstlichen Absicherungen finanzieren sich fast ausschließlich aus Ihren Spenden. Das fängt bei der Ausrüstung der Helfer und Fahrzeuge an, geht über die Aufwandsentschädigungen, die die Kamerad\*innen für ihre ehrenamtlichen Tätigkeit bekommen bis hin zu den Fortbildungen, die regelmäßig besucht werden müssen.**



# Elektrisches Rettungsbrett im Test

Als die Temperaturen noch etwas wärmer waren - an einem sonnigen Wochenende Ende September - machten 8 Mitglieder unserer Wasserwacht Geringswalde einen Ausflug an den Berzdorfer See bei Görlitz, um ein elektrisch angetriebenes Rettungsbrett zu testen.

Der Vorteil bei einem Einsatz dieser Technik im Ernstfall, ist die Schnelligkeit mit der man bei einer zu rettenden Person ankommt. Der kleine Motor am Heck des Bretts ist unschlagbar im Vergleich zur Muskelkraft. Etwas Übung braucht es allerdings, um mit diesem Rettungsbrett umgehen zu können. Nichtsdestotrotz war es ein riesen Spaß, auch für die Kleinsten, bei strahlendem Sonnenschein.



Rettungsbrett im Test







## Licht und Luft für gute Laune

**Die dunkle Jahreszeit schlägt vielen Menschen auf das Gemüt. Abhilfe können frische Luft und helle Lampen schaffen.**

An Wintertagen zeigt sich die Sonne oft nur wenige Stunden. Wer in dieser Zeit keine Möglichkeit hat, nach draußen zu gehen, fühlt sich oft melancholisch. Markus Canazei, Leiter der Abteilung Wahrnehmungspsychologie im Bartenbach LichtLabor, erklärt: „Licht beeinflusst unser Schlafverhalten und damit auch unsere Stimmung.“ Licht wirke sowohl auf unseren Serotonin- als auch unseren Melatoninspiegel. Serotonin bezeichnet der Volksmund als Glückshormon. Sprich: An sonnigen Tagen fühlen wir uns gleich besser. Das Hormon Melatonin wird immer nachts ausgeschüttet und lässt uns ermüden. Der Lichtforscher hat festgestellt: Je mehr Licht wir tagsüber ausgesetzt sind, desto besser schlafen wir nachts, weil unser Körper dann viel mehr Melatonin ausschüttet. „Halten wir uns den ganzen Tag in geschlossenen Räumen und nicht in der Nähe von Fenstern auf, befinden wir uns sozusagen in einer permanenten Dämmerstimmung“, so Canazei.

Möglich sind auch saisonal abhängige Depressionen. Nicht immer ist eine getrübbte Stimmung im Winter jedoch gleich eine Winterdepression. Professor Dr. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, erklärt: „Ein melancholischer Zu-

stand im Winter ist keine Krankheit.“ Dieser sei zwar jahreszeitlich bedingt, müsse aber nicht behandelt werden. Für Laien sei oft schwer erkennbar, ob es sich bei der betroffenen Person nur um eine Verstimmung handelt oder ob sie an einer saisonal abhängigen Depression leidet. Treten vier der folgenden „Anzeichen gleichzeitig über mindestens zwei Wochen auf, ist es ratsam, einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen: Müdigkeit, vermehrter Appetit mit Gewichtszunahme, vermehrter Schlaf, Antriebslosigkeit, gedrückte Stimmung, Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken und die Unfähigkeit, Freude zu empfinden. Beide Experten sind sich einig: Licht und frische Luft sind gute Mittel sowohl gegen melancholische Zustände als auch Depressionen im Winter. Canazei empfiehlt deshalb, „Licht- und Bewegungshygiene“ zu betreiben. Das heißt: viel Bewegung an der frischen Luft und hellere Lampen in der Wohnung. Manche Ärzte verschreiben bei Winterdepressionen sogar eine Lichttherapie. Die Betroffenen sitzen dann vor Lampen, die mit bis zu 10 000 Lux strahlen. Zum Vergleich: Eine Glühbirne hat nur 500 Lux.

**Möchten Sie sich lieber in geselliger Runde bewegen? Vielleicht sind dann die Gesundheitsprogramme des DRK genau das Richtige für Sie! Alle Infos dazu finden Sie im Internet: [www.drk.de/hilfe-in-deutschland/gesundheits-und-praevention/gesundheitsprogramme/](http://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/gesundheits-und-praevention/gesundheitsprogramme/)**

## Aktuell keine Kleidersammlung

In den vergangenen Monaten haben wir die Kleidersammelcontainer unseres Kreisverbandes von den Standorten entfernt. Wir werden diese vorerst einlagern und zu einem späteren Zeitpunkt entscheiden, diese wieder aufzustellen.

Neben der Versorgung der Kleiderkammern, wurden mit den Containern jährlich noch etwa 100 Tonnen Bekleidung gesammelt. Diese führten wir, in Zusammenarbeit mit Firmen, einer gewerblichen Verarbeitung zu, um so finanzielle Mittel für unsere gemeinnützige Arbeit zu erwirtschaften.

Die Corona-Krise führte dazu, dass unsere Partnerfirmen die Aufkaufpreise drastisch senkten. Zudem erfolgt die Vergütung sehr schleppend und wir stehen vor dem Risiko, dass uns die Firmen keine Waren mehr abnehmen. Die gesamte Situation führt zu finanziellen Verlusten.

**Wir bitten um Verständnis für unsere Entscheidung.**



## Impressum

**DRK Kreisverband Rochlitz e. V.**

**Redaktion:**  
Rebecca Rau, Tel.: 03737 492915  
E-Mail: [rebecca.rau@drk-rochlitz.de](mailto:rebecca.rau@drk-rochlitz.de)

**V.i.S.d.P.:**  
Andreas Lamm

**Herausgeber:**  
DRK Kreisverband Rochlitz e. V.  
Casparistr. 1  
09306 Rochlitz  
03737 49290  
[www.drk-rochlitz.de](http://www.drk-rochlitz.de)  
[info@drk-rochlitz.de](mailto:info@drk-rochlitz.de)

**Auflage:** 1.750

**Spendenkonto:**  
Sparkasse Mittelsachsen  
DE95 8705 2000 3200 0024 91  
WELADED1FGX