



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2022



### UNSERE THEMEN:

- Gemeinsam in die Zukunft
- Erste Hilfe in Nepal
- Gesunde Ernährung

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

genießen wir gemeinsam einen historischen Moment. Ich bin sehr stolz, Ihnen heute die erste Ausgabe der RotkreuzNachrichten des DRK Kreisverbandes Freiberg-Rochlitz e.V. überreichen zu können. Als Teil der Rotkreuzfamilie sind wir eine großartige Gemeinschaft der Humanität und Nächstenliebe. Zusammen wollen wir der Verantwortung dieser Tradition noch besser gerecht werden. Gewinnen Sie heute einen tieferen Einblick in diese Vision. Bei strahlendem Sonnenschein konnten wir diese Verbindung im Sonnenlandpark Oberlichtenau auch schon ordentlich feiern. Als ein Kreisverband wollen wir über unsere Kreisverbandsgrenzen hinaus Aushängeschild für das Deutsche Rote Kreuz und nicht nur in diesen turbulenten Zeiten starker Pfeiler der Menschlichkeit

und eine Stütze für die uns Anvertrauten sein. Auch dafür wünsche ich Ihnen persönlich alles Gute und nun viel Spaß beim Lesen.



Herzliche Grüße Ihr

Dr. Chris König  
Präsident

# Gemeinsam in die Zukunft

Am 3. September feierten circa 800 haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende der Kreisverbände Freiberg und Rochlitz ein buntes Familienfest anlässlich der Fusion der beiden Wohlfahrtverbände. Gegenseitiges Kennenlernen und ganz viel Spaß in Familie standen im Mittelpunkt der XXL-Veranstaltung.

„Vielen lieben Dank an alle, die an der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung dieses wunderbaren Fusionsfestes mitgewirkt haben. Es wird uns allen noch lange als **Fest der Stunde null** in Erinnerung bleiben.“, so der neue Präsident des DRK Kreisverbandes Freiberg-Rochlitz e.V., Dr. Chris König. „Unser Dank geht auch an diejenigen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter, die am Familienfest leider nicht teilnehmen konnten. Weitere Veranstaltungen dieser Art werden in unserer gemeinsamen Zukunft folgen.“, so der Vorstandsvorsitzende Silvio Mattern weiter.

## Zum Hintergrund der Fusion

„Ein historischer Moment für den Kreisverband Freiberg“, so die gewählten Worte des scheidenden Vorstandsvorsitzenden Herrn Prof. Hans-Ferdinand Schramm am 8. Juli 2022. Zur Kreisversammlung im DRK Freiberg, wie auch ein paar Tage zuvor in Rochlitz, wurde die Verschmelzung beider Kreisverbände Freiberg und Rochlitz von den Delegierten beschlossen. Gemeinsam gilt es nun die anstehenden Herausforderungen, wie beispielsweise das Zusammenwachsen der beiden Kreisverbände, zu meistern und daran zu wachsen.

Im neuen Kreisverband Freiberg-Rochlitz sind circa 550 Mitarbeitende beschäftigt. Außerdem sind circa 500 ehrenamtliche Kameradinnen und Kameraden in den verschiedenen Gemeinschaften, wie Berg-



© DRK Freiberg-Rochlitz

Es geht los...

wacht, Wasserwacht oder Zivil- und Katastrophenschutz aktiv.

Ziel ist es, eine starke Gemeinschaft der Menschlichkeit zu schaffen, die im Landkreis Mittelsachsen in ihrer Größe und Einsatzstärke einzigartig ist. Zu den Herausforderungen zählen die Stärkung der

Außenwahrnehmung, die Gewinnung von haupt- und ehrenamtlichem Personal sowie die Digitalisierung. Durch die Fusion gibt es Synergien in den verschiedensten Bereichen, etwa bei der Mitarbeitergewinnung, im Datenschutz oder in der Aus- und Fortbildung Erste Hilfe.



© DRK Freiberg-Rochlitz



© DRK Freiberg-Rochlitz



Spendenkonto:

Kontoinhaber: Bahini Tina Foundation

IBAN: DE08663500360007142566

BIC: BRUSDE66XXX

Verwendungszweck: Projekt Majhagau

Wir bitten Sie für eine Spendenbescheinigung  
Ihre Adresse auf der Überweisung  
mit anzugeben.

© DRK Freiberg-Rochlitz

# Erste Hilfe in Nepal

Seit einiger Zeit ist Katarina von ihrer 3-monatigen Nepal-Reise zurück und hat nun tolle Bilder und Geschichten im Gepäck. Wir hatten bereits berichtet, dass wir einiges an Erste-Hilfe-Material zur Verwendung und Schulung vor Ort mitgegeben hatten und nun können wir endlich Bilder zeigen.

Da in den abgelegenen Bergdörfern das Geld für die ärztliche Versorgung bzw. überhaupt für den Transport zu ärztlicher Versorgung fehlt, sind die Bewohner froh, wenn sie sich selbst in Notfällen helfen können. Katarina und Julian (hat sie auf der Reise begleitet) übten vor Ort mit Lehrern, in einem Blindenheim und im Kindergarten Erste Hilfe: Wundversorgung, Verbände, stabile Seitenlage, ...) Diese können ihr Wissen dann weitergeben. In den gesamten 3 Monaten kam es immer wieder zu Situationen, wo die Hilfe von Julian und Katarina gefragt war (Schnittverletzungen, Stürze etc.). Da beide bei uns ehrenamtlich in der Wasserwacht und im Sanitätsdienst tätig sind, beherrschen sie Erste Hilfe selbstverständlich perfekt.

Neben dem Erste Hilfe Projekt stemmte Katarina vor Ort auch ein Zahnpflegeprojekt, half bei der Renovierung von einem Blindenheim und einer Schule und hat bei den Einwohnern physiotherapeutische Behandlungen durchgeführt (Katarina ist Physiotherapeutin). Sachspenden und Spendengelder ermöglichten diese Arbeit.

Sie plant auch bereits ein neues Projekt, den Wiederaufbau eines Kindergartens in dem Dorf Majhagau, der durch ein Erdbeben 2015 zerstört wurde. In Zusammenarbeit mit einer Hilfsorganisation vor Ort sammelt sie bereits Spenden. Wir wünschen viel Erfolg!



© DRK Freiberg-Rochlitz



## Essen Sie bunt!

„Du bist, was du isst“, besagt ein Sprichwort, das auf den deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach zurückgeht. Was Feuerbach im 19. Jahrhundert formulierte, ist heute durch zahlreiche Studien belegt: Gesunde Ernährung hat maßgeblichen Einfluss auf das körperliche und seelische Wohlbefinden und kann sogar die Genesung von Krankheiten fördern.

Vom ausgewogenen Speiseplan in der DRK-Kita, über ein vielfältiges Angebot beim DRK-Menüservice und den speziellen Ernährungsanforderungen von Menschen in DRK-Pflegeeinrichtungen – im Deutschen Roten Kreuz ist gesunde Ernährung ein wichtiges Thema. Auch in den DRK-Krankenhäusern macht man sich die gesundheitsfördernde Wirkung von gezielter Ernährung zu Nutze. Alicia von Mühlen ist Ernährungsberaterin der DRK Kliniken Berlin Westend und erarbeitet für ihre Patientinnen und Patienten individuelle Speisepläne. „Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme“, sagt sie. „Es beeinflusst unsere Stimmung, strukturiert den Alltag und bringt Menschen zusammen an den Tisch.“

Der richtige Ernährungsplan kann bei Erkrankungen Erstaunliches bewirken. „Mit der richtigen Ernährung fördern wir die Wundheilung nach OPs. Es zeigt sich, dass Patientinnen und Patienten, die keine Mangelernährung aufweisen, im Schnitt weniger Tage im Krankenhaus verbringen und seltener Infektionen bekommen“, erklärt Alicia von Mühlen. Die Ernährungsexpertin ist nicht nur für operierte Menschen im Einsatz, sie berät zum Beispiel auch stationär aufgenommene Personen, die an Diabetes, Endometriose, entzündlichen Darmerkrankungen oder kardiologischen Krankheiten leiden. „Ich schaue mir die ärztlichen Berichte, Laborergebnisse und den Gewichtsverlauf an. Im Gespräch mache ich mir einen Eindruck vom Allgemeinzustand der Person. Auf dieser Grundlage erstelle ich einen individuellen Ernährungsplan“, beschreibt Alicia von Mühlen ihre Arbeit. Die Patientinnen und Patienten erhalten außerdem Infomaterial und Rezeptvorschläge, damit sie zu Hause am Ball bleiben.

Eine Ernährungsberatung ist auch ohne Krankenhausaufenthalt möglich. „Gerade bei Erkrankungen, die den Stoffwechsel betreffen, kann durch eine Ernährungsumstellung viel erreicht werden“, so die Expertin. Hierzu brauchen Interessierte eine Überweisung von Hausärztin oder -arzt. Die Krankenkassen übernehmen 80 bis 100 Prozent der Kosten für fünf Termine. „Heutzutage ist Ernährung ein großes Thema: Aus den Medien erhalten wir ständig neue, manchmal widersprüchliche Informationen. Einige Menschen sind dadurch stark verunsichert,

auch in diesem Fall ist eine Ernährungsberatung sinnvoll“, sagt Alicia von Mühlen.

Gerade im Winter ist gesunde Ernährung wichtig für die Abwehrkräfte und das Wohlbefinden. Der Tipp der Expertin: „Essen Sie möglichst bunt! Wenn es viele Farben auf dem Teller gibt, erhalten wir in der Regel viele verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Oft werden einzelne Lebensmittel als Superfood gehypt, aber die Mischung macht’s!“ Für viele Menschen sei es aus Zeitgründen eine Herausforderung, abwechslungsreich und gesund zu essen. „Greifen Sie ruhig mal zu tiefgekühltem Gemüse. Es ist schon gewaschen und geschnitten und enthält viele gesunde Nährstoffe – ganz im Gegensatz zu Lebensmitteln aus dem Glas oder der Konserve.“

An kalten Tagen schwören viele Menschen auf die heiße Zitrone als Booster fürs Immunsystem. Die Ernährungsberaterin rät ab: „Heißes Wasser zerstört die Vitamine im Zitronensaft, trinken Sie ihn besser mit einem kalten Getränk gemischt.“

**Mehr zur Ernährungsberatung der DRK Kliniken Berlin Westend unter: [www.drk-kliniken-berlin.de/ernaehrungsberatung-westend](http://www.drk-kliniken-berlin.de/ernaehrungsberatung-westend)**

## Impressum

**DRK Kreisverband Freiberg-Rochlitz e.V.**

**Redaktion:**

Rebecca Rau, Tel.: 03737 492915

E-Mail: [rebecca.rau@drk-rochlitz.de](mailto:rebecca.rau@drk-rochlitz.de)

**Vi.S.d.P.:**

Andreas Lamm

**Herausgeber:**

DRK Kreisverband Freiberg-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