

# DRK aktuell

Neues aus Ihrem DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt



**Rettungsdienste Westpfalz GmbH**  
Professionell und schnell

**Platz schaffen für einen guten Zweck**  
Die DRK-Altkleidersammlung

**Nachhaltig einkaufen**  
Der DRK-Store ist mehr als nur ein Shop

**Mehr Erste Hilfe an Schulen**  
Die DRK-Akademie setzt sich ein

## BLUTSPENDE

Die Weihnachtszeit bringt einen gefährlichen Engpass in der Blutversorgung mit sich.



Foto: Blutspendedienst West

Leben retten – das ist doch Sache der Angehörigen, der Feuerwehr, der Rettungsdienste, der Polizei, des Katastrophenschutz oder des Technischen Hilfswerks, denken viele. Doch jeder Mensch hat etwas in sich, das ihn zum Lebensretter macht: sein Blut!

9



Foto: Africa Studio/istolia.com

Das Lachen wiederfinden  
In der Kindertrauerbegleitung werden Kinder behutsam und individuell aus der Trauer geführt

5



Unser Ehrenamt Mehr als sechzig Mitglieder zählt die Bereitschaft. Sie vereint die Leidenschaft, zu helfen.

11



PARKETT



TÜREN

[www.TROMSDORF.de](http://www.TROMSDORF.de)  
*Kreative Lebensräume.*

REGIONAL . AUTHENTISCH . ZUVERLÄSSIG



TERRASSEN



KREA|STONE®-STEINPUTZ

Editorial

Liebe Leser, ich möchte Sie gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit bitten, uns dabei zu helfen, die Not hier in Kaiserslautern zu lindern.



Lenkt die Geschicke des DRK-Kreisverbands Kaiserslautern-Stadt: Vorstand Marco Prinz.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es ist kalt geworden. Für die meisten Menschen beginnt nun die Jahreszeit, in der man sich in die Privatheit zurückzieht. Eine schöne Tasse Tee auf dem Sofa, vielleicht ein prasselndes Feuer im Kamin, gemütliche Stunden mit der Familie oder mit engen Freunden, während draußen die Kälte regiert: Das ist es, was in der dunklen Jahreszeit unserer Seele gut tut. Doch viele Menschen ist das Glück, sich so geborgen zu wissen versagt. Gerade in der strukturschwachen Westpfalz wissen viele Menschen nicht, wie sie sich und ihre Familie über Wasser halten sollen. Krankheit und Einsamkeit wiegen jetzt, wo die Tage kürzer werden und man nicht gerne vor die Tür geht, besonders schwer. Gleichzeitig leben wir in einer Zeit, in der Menschen immer weniger in soziale Strukturen eingebettet sind und das Leben immer anonym verläuft. Die Not unseres Nachbarn, Kollegen und selbst unserer Freunde ist oft nicht mehr ohne

weiteres wahrzunehmen. In solchen Zeiten braucht es hier vor Ort in Kaiserslautern Menschen, die einen Unterschied machen. Die hinsehen und zupacken. Die Not lindern, zuhören, die einfach da sind. Wir vom DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt sind gerade jetzt in der kalten und dunklen Jahreszeit ein oft gefragter Ansprechpartner in kleinen und großen Nöten der Kaiserslauterer Bürger. Liebe Leser, ich möchte Sie gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit bitten, uns dabei zu helfen, die Not hier in Kaiserslautern zu lindern. Weitere Informationen finden Sie in dieser Ausgabe. Gerne können Sie unsere Arbeit auch mit einer Spende oder einer Mitgliedschaft unterstützen. Viele Informationen dazu sowie spannende Informationen zu unserer Arbeit in Kaiserslautern finden Sie in dieser Ausgabe des DRK aktuell

Ihr Marco Prinz

## HELFEN: WERDEN SIE FÖRDER- MITGLIED

Bereits ab fünf Euro im Monat können Sie Fördermitglied des DRK-Kreisverbands Kaiserslautern-Stadt werden.

Die Vorweihnachtszeit ist die Zeit der Spenden. Zahlreiche Organisationen werben derzeit um Ihre Gunst. Und auch wir vom DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e. V. machen da keine Ausnahme. Denn um unsere vielen Aufgaben bewältigen zu können, brauchen wir Ihre Verbundenheit und Unterstützung. Vielleicht fragen Sie sich, warum Sie gerade uns mit einer Spende oder Ihrer Mitgliedschaft bedenken sollten. Was hebt uns von den vielen anderen wohltätigen Organisationen ab? Bei uns können Sie sehen, dass Ihre Unterstützung genau da ankommt, wo sie gebraucht wird. Denn wir helfen direkt hier in Kaiserslautern und Sie können hier vor Ort sehen, was wir bewegen und wie wir uns einbringen. Als Kaiserslauterer Bürger sind wir für Sie immer ansprechbar und erreichbar. Sie können in unseren Geschäftsräumen vorbeikommen, und natürlich treffen Sie uns auch beim Einkaufen oder auf dem Wochenmarkt. Dass wir reell und transparent sind, wissen Sie aus erster Hand. Was mir persönlich aber am wichtigsten ist: Wir sind nicht einfach nur eine wohltätige Organisation. Nein, wir vom DRK-Kreisverband Kaiserslautern Stadt sind wie eine große Familie. Und Sie, liebe Leser, können jederzeit ein Teil davon werden. Mit einem Fördermitgliedsbeitrag ab 5 Euro im Monat unterstützen Sie unsere Arbeit hier in Kaiserslautern und helfen uns zu helfen, wo die Hilfe am dringendsten benötigt wird. Einen Fördermitgliedsantrag finden Sie auf Seite 16.

# Hausnotruf: Anklang bei Seniorenmesse

Das Team Hausnotruf zieht positive Bilanz der Teilnahme an der diesjährigen Seniorenmesse

Ein durchweg positives Resümee zieht das Team Hausnotruf über die Teilnahme an der diesjährigen Seniorenmesse in der Fruchthalle. Der Hausnotruf war ein stark nachgefragtes Angebot bei den Besuchern. Diese nutzen die Gelegenheit, sich das System aus der Nähe zu betrachten und sich das Angebot ausführlich erklären zu lassen.

Der nette Kontakt und die einfache Handhabung haben viele Senioren überzeugt, und Teamleiterin Katrin Pinske freute sich über eine große Nachfrage in den Folgewochen. Wer keine Möglichkeit hatte, sich auf der Seniorenmesse darüber zu informieren, kann dies jederzeit bei uns in unserer Geschäftsstelle tun. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie.

Ihre Ansprechpartnerin ist Katrin Pinske, Telefon 0631



80093-106.

Nutzen Sie doch auch die Gelegenheit, sich dabei über unseren DRK-Alltagsservice zu informieren. Dieser ist eine Serviceleistung des DRK Kreisverbands Kaiserslautern-Stadt, die gerne dann in Anspruch genommen wird, wenn die Bewältigung des Alltags plötzlich nicht mehr selbstverständlich ist. Der Umfang reicht von Unterstützung im Haushalt, über Behördengänge und Begleitung zu Ärzten und beim Einkaufen. Auch aktivierende Besuche, Spaziergänge und Begleitung zu Veranstaltungen sind buchbar. Pflegende Angehörige können sich über diesen Service unkompliziert entlasten.

# Wunschzettelaktion: Kooperation mit Globus lässt Kinderaugen leuchten

Noch bis zum 14. Dezember können Sie bei der Wunschzettelaktion Kindern aus verschiedenen sozialen Einrichtungen mit einem Weihnachtsgeschenk bedenken.

Strahlende Kinderaugen an Weihnachten: Gibt es etwas Schöneres? Gerade für die Kleinsten in der Gesellschaft hat das Weihnachtsfest einen besonderen Stellenwert. Gemeinsam mit dem DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt und Globus können Sie bei unserer diesjährigen Wunschzettelaktion einem von 450 Kindern aus verschiedenen Einrichtungen ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Das geht ganz einach: Im Globus-Markt durften die Kinder in den letzten Wochen Weihnachtsbäume mit Wunschzetteln bestücken. Noch bis zum 14. Dezember können Sie einen oder mehrere dieser Wünsche erfüllen, in dem Sie sich einen Wunschzettel vom Baum nehmen, das Geschenk im Markt kaufen und an der Information abgeben. In der Vorweihnachtswoche erhalten dann die Kinder das Geschenk in einem feierlichen Rahmen. So einfach ist es, Glück und Weihnachtsfreude zu schenken.



Foto: Mariia Masich/Shutterstock.com

# Kindertrauerbegleitung: Das Lachen wiederfinden



Foto: Africa Studio/fotolia.com

Wenn Kinder enge Angehörige verlieren, ist das immer ein einschneidendes Erlebnis. Die Kindertrauerbegleitung hilft ihnen durch die schwere Zeit.

Wie soll man den Tod verstehen, wenn man selbst noch am Anfang des Lebens steht? Ingrid Mayer, die beim DRK für die Kindertrauerbegleitung in Kaiserslautern verantwortlich ist, ist immer wieder neu davon berührt, wie unterschiedlich Kinder mit dem Tod und dem damit einhergehenden Verlust umgehen. „Früher, als die Großfamilie noch das gängige Familienmodell war, konnten Kinder in das Thema hineinwachsen. Ganz natürlich erlebten Sie die Vergänglichkeit und das Entstehen neuer Generationen. „Heute versuchen wir viel zu oft, die Kinder vor der Trauer zu beschützen, indem wir den Tod aus ihrem Leben ausschließen. Das ist falsch. Wir müssen die Kinder mit einbeziehen. Sie müssen den Tod erleben können, um zu begreifen, was er ist“, sagt Ingrid Mayer. Oft seien sich Erwachsene nicht darüber bewusst, was es bedeutet, beschönigende Begrifflichkeiten zu verwenden. „Wenn man

einem Kind sagt, die Oma sei ‚für immer eingeschlafen‘, dann kann es sein, dass es künftig Angst hat, selbst einzuschlafen“, erklärt Ingrid Mayer. Besser sei es, auf Fragen offen zu antworten, die eigene Trauer nicht zu verleugnen und das Kind Teil des Geschehens sein zu lassen. Sie empfiehlt, Trauer zuzulassen und das Kind darin zu begleiten. Dies ist besonders wichtig, denn unverarbeitete Trauer kann sich in seelischer oder körperlicher Krankheit auswirken. Ingrid Mayer wendet bei der Verarbeitung einer Verlusterfahrung seit Jahren erfolgreich die Symbol- und Ritualarbeit an. Sie lässt den Kindern Zeit, sich zu öffnen. „Das dauert nicht selten lang, Kindertrauerbegleitung ist eine zeitintensive Aufgabe, die gerade in Krisenzeiten oft nicht von den Eltern erbracht werden kann. Doch sie lohnt sich. „Es ist eine große Belohnung, wenn ein Kind wieder Lebensfreude findet“, sagt Ingrid Mayer.

## DIE LEITUNG: INGRID MAYER



Ingrid Mayer beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Trauerbewältigung und -begleitung. Einfühlsam und geduldig hat sie bereits vielen Kindern helfen können, ihre Verlusterfahrungen zu verarbeiten.



### Kinder trauern anders

Kindertrauer unterscheidet sich oft von der Erwachsener. Während erwachsene über einen längeren Zeitraum permanent traurig sind, bis die Traurigkeit erträglich wird, trauern Kinder eher in Etappen. Auch wenn sie nicht weinen, sondern andere Verhaltensveränderungen zeigen, kann dies ein Anzeichen für tiefe und nicht verarbeitete Trauer sein. Dies können zum Beispiel Schlafstörungen, Alpträume, Schmerzen, Aggression oder Zorn sein. Auch bei plötzlich nachlassenden Schulleistungen nach einem Todesfall sollte an Trauer gedacht werden.

#### Weitere Informationen

Ingrid Mayer  
Telefon: 0631 80093-148  
i.mayer@kv-cls.drk.de

## SERVICEBÜRO: WOHNEN IM QUARTIER

Das Projekt der Bau AG „Nils – Wohnen im Quartier“ im Grüebentälchen steht für Nachbarschaftliches, inklusives, lebenswertes, selbstbestimmtes Wohnen im Quartier. In 56 barrierearmen Mietwohnungen leben gesunde und kranke Menschen in den verschiedensten Lebenssituationen Tür an Tür.

Die „Guud Stubb“, ist das Herzstück. Hier können sich die Nachbarn aus dem Quartier treffen, kennenlernen und miteinander Zeit verbringen. Die Freizeitaktivitäten werden von den Bewohnern in ehrenamtlichem Engagement angeboten. Tatkräftig beraten und bei der Koordination unterstützt werden sie dabei durch das angegliederte Servicebüro. Im Grüebentälchen wird es vom DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt geleitet.

Es steht allen Quartiersbewohnern rund um die Uhr als Ansprechpartner mit einem 24-Stunden-Leistungsangebot im pflegerischen, hauswirtschaftlichen und sozialen Bereich zur Verfügung. Diese Angebote, die für Menschen in allen Lebenssituationen interessant sind, können täglich zu- und abgewählt werden. So wird mit unserer Unterstützung „Nils W wohnen im Quartier“ im Grüebentälchen zu gelebter Nachbarschaft.

### Weitere Informationen:

Tina Geib  
DRK-Servicebüro  
Friedensstraße 63  
67657 Kaiserslautern  
Telefon 0631 800 93-144  
t.geib@kv-cls.drk.de  
oder bei der Bau AG

## Leserbrief: Wir im Grüebentälchen

Jennifer Bargiel über Ihr Engagement in der „Guud Stubb“

### SERVICEBÜRO

Nachbarschaftliches,  
inklusive, lebenswertes,  
selbstbestimmtes  
Wohnen im Quartier  
– Herzstück ist die  
„Guud Stubb“



Liebe Leserinnen und Leser, mein Name ist Jennifer Bargiel, ich bin 34 Jahre alt, alleinerziehende Mutter eines zweijährigen Sohnes und ich bin schwerbehindert. Mit diesen Zeilen möchte ich Ihnen über mein Engagement in der „Guud Stubb“ berichten.

Im Juni 2019 bin ich hier, bei „Nils – Wohnen im Quartier“, physisch und psychisch stark angeschlagen eingezogen. Es hat natürlich etwas gedauert, bis ich mich fit genug gefühlt habe mich selbst etwas mehr zu engagieren. Doch mittlerweile liebe ich diese Aktivität!

Durch die tolle Nachbarschaft und den Zusammenhalt bin ich gewachsen und möchte dementsprechend auch einiges zurückgeben.

Das Programm der „Guud Stubb“ ist umfangreich: Vom Entspannungstraining, über einen Erzähltreff, einen Spielenachmittag für Erwachsene, Kaffee und Kuchen bis hin zu gemeinsamen Abendessen und Aktivitäten für Kinder und Jugendliche – in der „Guud Stubb“ wird eigentlich alles abgedeckt, was man sich an Freizeitaktivitäten in einer guten Nachbarschaft wünscht. Und die haben wir hier. Ob jung oder alt, gesund oder krank, wir unterstützen uns hier vorbildlich. Ich denke auch, dass ich für meine Nachbarn sprechen kann und darf behaupten, dass wir dieses Projekt leben und lieben! Einige Nach-

barn wurden zu guten Freunden, einige zur Familie.

Ich selbst öffne am Dienstagmorgen die „Guud Stubb“ für einen Erzähltreff, am Mittwochnachmittag veranstalte ich mit meinem Nachbarn ein Spielenachmittag für Erwachsene, bei dem Mensch ärgere dich nicht, Bingo, Monopoly, UNO oder auch Skat gespielt wird. Für Vorschläge sind wir immer offen.

Mein persönliches Highlight ist jedoch die Spiele Stunde für die Kinder am Freitagmittag. Hier wird immer fröhlich gespielt, gebastelt, getanzt, gesungen oder ausgiebig bespaßt. Auch größere Kinder und Jugendliche kommen nicht zu kurz. Einmal im Monat wird etwas für sie veranstaltet.

Auch die Aktivitäten meiner Nachbarn möchte ich nicht missen! Der „Kaffee- und Kuchen-Treff“ am Donnerstag ist jedesmal ein Phänomen. Ebenso das gemeinsame Abendessen wird bestens vorbereitet und zubereitet. Hier geht ein riesen Dank an die Familien die das machen – natürlich ehrenamtlich.

Wir freuen uns immer über Besuch von anderen Quartiersbewohnern. Unser Programm hängt immer aus und kann auch vom Stadtteilbüro erfahren werden. Das einzige „Aber“: Wir bitten um Voranmeldung. Denn auch Ehrenamt, ich nenne das Engagement, muss geplant werden. Ich hoffe auf ein baldiges Sehen!



# DRK-Store: Nachhaltig, kostenbewusst und stylish shoppen

Seit 2012 gibt es im DRK-Store in der Rummelstraße 1 aktuelle Mode für die ganze Familie zum kleinen Preis



## DRK-STORE

Mit aktueller Mode die Arbeit des DRK in Kaiserslautern unterstützen.

Wer aktuelle Mode liebt, und gleichzeitig die wichtige Arbeit des DRK Kreisverbands Kaiserslautern-Stadt unterstützen möchte, der ist im DRK-Store in der Rummelstraße 1 an der richtigen Adresse. Seit 2012 bietet das DRK hier aktuelle Markenkleidung für die ganze Familie und moderne Wohnaccessoires zu erschwinglichen Preisen an. Der Winterurlaub steht vor der Tür und Ihnen fehlt noch das eine oder andere Kleidungsstück für den Skiurlaub? Oder der alte Mantel ist in diesem Jahr nicht mehr aktuell? Dann schauen Sie doch einmal in unserem DRK-Store vorbei. Hier können Sie sich selbst und andere glücklich shoppen. Denn das nachhaltige Konzept ist so modern, wie die angebotenen Waren. Das Sortiment in den ansprechenden Räumlichkeiten stammt aus hochwertigen Spenden. Sie werden zum Teil direkt im Store

abgegeben, zum Teil werden sie aber auch aus den Spenden ausgewählt, die über die Altkleidercontainer beim DRK eingehen. „Die Idee ist, hochwertige Spenden den Menschen hier in der Region zugänglich zu machen und gleichzeitig ein klares Statement gegen die sozial- und umweltfeindliche Wegwerfmentalität zu setzen“, erklärt die Leiterin des DRK-Stores, Barbora Neumaier.

Die Spender können sicher sein, dass ihre gut erhaltenen Stücke einen neuen Liebhaber finden und dass gleichzeitig ein guter Zweck damit gefördert wird. Denn mit dem Reinerlös werden ausschließlich soziale Zwecke hier in Kaiserslautern unterstützt.

Shoppen und dabei Gutes tun – mit diesem Konzept haben wir in Kaiserslautern einen neuen Trend gesetzt, der bei den Kunden hervorragend ankommt.

## DIE LEITUNG: BARBORA NEUMAIER



Stilsicher und mit Liebe zur Mode hat Barbora Neumaier den DRK-Store im Jahr 2012 konzipiert und aus dem Laden ein Erfolgsmodell gemacht. Die Räumlichkeiten strahlen schlichte Eleganz aus. Die Beratung ist freundlich und kompetent. Dass der DRK-Store in der Rummelstraße 1 ganz im Herzen der Stadt gelegen ist, ist kein Zufall. „Wir wollen dort sein, wo die Menschen sind, um neben unserem DRK-Haus in der Augustastraße noch einen weiteren Treffpunkt zu haben, an dem die Bürger mit uns persönlich in Kontakt treten können“, erinnert sich Barbora Neumaier. Und so kann man sich nun schnell und unkompliziert während des Einkaufs über das breitgefächerte Angebot des DRK informieren.



### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:

10 bis 18 Uhr

Samstag von 10 bis 14 Uhr.

### Weitere Informationen:

DRK-Store

Rummelstraße 1

67655 Kaiserslautern

Telefon: 0631 800 93-193

E-Mail: [info@kv-cls.drk.de](mailto:info@kv-cls.drk.de)

# Altkleidersammlung: Platz schaffen für guten Zweck

Die Altkleidersammlungen sind für den Kreisverband Kaiserslautern-Stadt eine wertvolle finanzielle Unterstützung für viele wichtige Aufgabengebiete dar.

Der Kreisverband Kaiserslautern Stadt sammelt in Kaiserslautern mit zahlreichen Altkleidercontainern an 75 Standorten Altkleider. Doch diese Container sind keine besseren Müllcontainer für gebrauchte Kleidung. Nein, hier spenden Kaiserslauterer Bürger dem DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt Werte aus Ihrem Besitz und sorgen damit dafür, dass wir Menschen hier vor Ort ganz konkrete Hilfe zukommen lassen zu können. Und das auf unterschiedliche Weise. So sammeln wir Altkleider, um bedürftigen Menschen helfen zu können. Dabei geben wir gute, aber bereits getragene Kleidung an Menschen weiter, die hier vor Ort Mangel an Kleidungsstücken haben. Unter anderem bestücken wir eine Kleiderkammer für Flüchtlinge in der Gemeinschaftsunterkunft Post mit den Kleidungsstücken. Wir sind für viele Menschen in Not aus unserer Region ein Ansprechpartner. Ihnen helfen wir unbürokratisch und schnell, manchmal eben auch mit Kleidungsstücken, wenn konkreter Bedarf besteht. Besonders hochwertige Kleidung verkaufen wir in unserem DRK-Store. Der Reinerlös wird für unsere Arbeit hier in Kaiserslautern verwendet und kommt



so Menschen mit den unterschiedlichsten Nöten zugute. Oft finden wir in unseren Containern aber auch Kleidung, die wir nicht mehr weitergeben möchten. Manches ist stark abgetragen oder nicht mehr aktuell. Dennoch sind sie zu schade zum Entsorgen. Deshalb verkaufen wir das, was wir aktuell nicht brauchen, an einen Verwerter. Dadurch generieren wir Erlöse, die wir für unsere Arbeit dringend benötigen. Wir geben die Verantwortung, die uns mit den gespendeten Kleidungsstücken übertragen wurde, nicht ohne weiteres mit dem Verkauf ab. Unser Verwerter ist sozial zertifiziert, das heißt, dass auch er verantwortungsvoll und transparent mit den Kleidungsstücken umgeht: Rund zehn Prozent der gespendeten Kleidungsstücke sind Abfall. Nicht selten finden unsere Teams in den Containern stark verschmutzte Kleidung, wie etwa sichtlich gebrauchte Unterwäsche. Solche Fundstücke werden auf unsere Kosten als Müll entsorgt. Weitere 35 Prozent sind so abgetragen, dass sie im Zeichen der Nachhaltigkeit zu Dämmstoffen oder Putzklappen weiterverarbeitet werden. Etwa 55 Prozent werden in verschiedene Länder exportiert, wo sie Not lindern.



## Das können Sie spenden:



Tragbare, saubere Kleidung, Wäsche, Schuhe (paarweise gebündelt)



Haushaltstextilien: Handtücher, Tischdecken, Bettwäsche, Gardinen



Federbetten (kein Schaum- und Kunststoff)



## Immer in Ihrer Nähe!

Sie finden unsere Altkleidercontainer immer in Ihrer Nähe. Sie finden uns zum Beispiel bei:

 IKEA

 Globus

 Einfahrt TÜV

Weitere Standorte finden Sie online unter <http://drk-kl.de/spenden/kleiderspende.html>

Damit Ihre Kleiderspende den größtmöglichen Nutzen für die Bürger hier in Kaiserslautern bringt, haben wir folgende Bitten:

Bringen Sie besonders wertvolle und hochwertige Kleidung direkt in den DRK-Store. Verpacken Sie Ihre Spende in reißfeste Säcke, damit sie vor Feuchtigkeit und Verschmutzung geschützt ist.

Bitte werfen Sie keine verschmutzte oder sichtbar untragbare Kleidung in den Altkleidercontainer. Unterstützen Sie bitte keine illegalen Altkleidersammlungen, bei denen die weitere Verwendung nicht transparent ist.





# BAUVORHABEN: Rohbau geht zügig voran

Nachdem der Rohbau des 1. Obergeschoßes abgeschlossen ist, freuen sich die DRK-Mitarbeiter auf den Einzug in die neuen Räume. Das kann bereits im Herbst 2020 geschehen.



„Die Bauarbeiten gehen gut voran“, freut sich DRK-Vorstand Marco Prinz. In den letzten Wochen wurde bereits der Rohbau des ersten Obergeschoßes fertiggestellt. Das Gebäude nimmt nun merklich Formen an und man kann schon erahnen, wie das Gebäude nach Fertigstellung aussehen könnte. Die Bauherren sind zufrieden. „Wir hoffen jetzt auf einen nicht allzu frostigen Winter, damit die Bauarbeiten ungehindert weitergehen können“, sagt Prinz. „Wenn alles so zügig weitergeht, wie das in den letzten Monaten der Fall war, dann freuen wir uns darauf, bereits im kommenden Herbst in die neuen Verwaltungsräume einzuziehen zu können.“ Damit werden sich die mittlerweile beengten Verhältnisse im derzeitigen Verwaltungsgebäude erledigen und die Mitarbeiter dürfen sich über moderne, zeitgemäße Büros freuen. Mit dem Einzug der Sozialstation, die derzeit in die Wilhelm-Kittelberger-Straße ausge-

gliedert ist, werden sich für viele Mitarbeiter auch die Wege verkürzen. „Im neuen Gebäude werden wir ausreichend Platz haben, auch um neue Ideen für die Region zu entwickeln“, so Prinz. Der DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt hat sich über viele Jahre hinweg einen Ruf als innovative Keimzelle in Sachen soziale Projekte erarbeitet. Diesem Ruf möchte Prinz gerne auch in der Zukunft gerecht werden und ihn noch weiter ausbauen. „Die Gesellschaft stellt uns vor immer neue Herausforderungen im sozialen Bereich“, erklärt er. Für neue Probleme braucht man auch neue Ideen. Aber um neue Projekte umsetzen zu können, braucht es Mitarbeiter, die die neuen Aufgaben übernehmen können sowie Platz, um Projekte anstoßen und aufbauen zu können. Mit den neuen Räumlichkeiten sind die Voraussetzungen gegeben, in die Zukunft zu starten und Neues zu bewegen.

Dass auch die Wohneinheiten in der Bevölkerung großen Anklang finden, freut Prinz besonders. „Auch wenn der Wohnbereich bisher nur auf dem Plan existiert, gibt es bereits viele Anfragen zu unseren Servicewohnungen. Das liegt mitunter an den hohen Qualitätsstandards des DRK, die den meisten Kaiserslauterern wohlbekannt sind. Diese Anfragen nehmen wir natürlich bereits jetzt schon gerne auf. Mit den Interessenten bleiben wir dann in Kontakt und teilen ihnen neue Informationen zu den Wohnungen, den Serviceangeboten und den Preisen mit. So bleiben die Interessenten immer auf dem neuesten Stand und können die Wohnungen in der Realisierungsphase Stück für Stück begleiten.“

Info zum Servicewohnen:



[www.iwg-kl.de](http://www.iwg-kl.de)

## DIE LEITUNG: AXEL GILCHER



Leitet den größten Leistungserbringer im Bereich Rettungsdienste in der Region: Axel Gilcher.



### Die DRK-Rettungsdienst Westpfalz GmbH

Sie ist der größte Leistungserbringer in diesem Bereich in der Region:



Rund XXX Mitarbeiter sind hier haupt- und ehrenamtlich beschäftigt.



Das Einsatzgebiet umfasst Kaiserslautern, Rockenhausen, Donnersbergkreis und Kusel, das entspricht 13 Prozent der Gesamtfläche von Rheinland-Pfalz.



Die Verteilung der Rettungswagen garantiert die Einhaltung der gesetzlich vorgeschriebenen mittleren Hilfsfrist von 15 Minuten.

#### Weitere Informationen Axel Gilcher

AugustasträÙe 16-24  
67655 Kaiserslautern  
Tel.: 0631/ 800 93-0  
a.gilcher@kv-cls.drk.de  
www.rd-westpfalz.drk.de

# Rettungsdienste Westpfalz GmbH: Professionell und schnell



Es ist wichtig, dass sich die Bevölkerung auf ein gut funktionierendes medizinisches Versorgungssystem verlassen kann. Ganz am Anfang steht häufig die Hilfe und Versorgung durch den Rettungsdienst des Deutschen Roten Kreuzes. „Die DRK-Rettungsdienst Westpfalz GmbH ist eine 100-prozentige Tochtergesellschaft unseres DRK-Kreisverbandes. „Unser Rettungsdienst kommt immer dann zum Einsatz, wenn sich Menschen in Not befinden und schnellstens medizinische Hilfe benötigen. Egal um welche Notfallsituation es sich handelt, unsere hochqualifizierten und speziell ausgebildeten Mitarbeiter sind jederzeit zur Stelle und helfen professionell – und das bei einem Herzinfarkt oder Schlaganfall genauso, wie bei einem schweren Unfall oder sogar bei einer Geburt, wenn die Zeit nicht mehr reicht um in ein Krankenhaus zu kommen“, sagt Leiter Axel Gilcher.

Damit die Mitarbeiter diese Hilfe leisten können, werden in der Notfallrettung Rettungsfachkräfte eingesetzt, die während ihrer dreijährigen Ausbildung zum Notfallsanitäter alles lernen, um auf hohem medizinischem Niveau helfen zu können. Und weil die

Notfallsanitäter oftmals als allererste am Notfallort eintreffen und häufig keine Zeit bleibt, um auf einen Notarzt zu warten, sind sie durch ihre Ausbildung in der Lage, auch ärztliche Maßnahmen am Patienten durchzuführen, wenn das nötig ist um zu helfen oder weiteren Schaden vom Patienten abzuwenden. Unsere Fachkräfte sind in der Lage eine Notfallsituation und die Schwere einer Erkrankung einzuschätzen und können so eine Verdachtsdiagnose stellen, nach der sich dann die notwendige Therapie richtet. So ist es möglich, dass die richtige Therapie nicht erst in der Klinik beginnen kann, sondern schon am Unfallort oder bei Ihnen zuhause. Damit schaffen wir es, das sogenannte therapiefreie Intervall immer weiter zu verkürzen, wodurch Folgeschäden verhindert werden und oftmals ein Klinikaufenthalt verkürzt werden kann. Das Deutsche Rote Kreuz leistet mit seinem Rettungsdienst in der Westpfalz einen wertvollen Beitrag bei der medizinischen Versorgung der Bevölkerung. Wann immer schnell professionelle Hilfe gebraucht wird, sind wir für Sie da – jederzeit und überall.





Faszination Helfen: Sie vereint in der Bereitschaft Menschen aus den unterschiedlichsten Lebenssituationen


## Bereitschaft: Unser Ehrenamt


Mehr als 60 gut ausgebildete Ehrenamtliche, fast 400 Sanitätswachdienste im Jahr – eine Annäherung in Zahlen

Die Bereitschaft des DRK Kreisverbandes Kaiserslautern-Stadt – wie kann man diese Gemeinschaft des Deutschen Roten Kreuzes beschreiben?


 WIR sind mehr als 60 Ehrenamtliche.


 WIR werden intern und extern ausgebildet, um für unsere Einsätze vorbereitet zu sein, unter anderem zum Sanitäter, Betreuungs- oder Verpflegungshelfer, Rettungssanitäter oder zur Führungskraft.


 Bei fast 400 Sanitätswachdiensten im Jahr, von großen Veranstaltungen wie den Fußballspielen auf dem Betzenberg, dem Altstadtfest bis hin zu Konzerten in der Fruchthalle oder Vorführungen im Pfalztheater, sorgen WIR dafür, dass im Notfall schnell geholfen wird.

 Auch außerhalb von Kaiserslautern helfen wir bei der Sicherstellung der medizinischen Versorgung, zum Beispiel bei der Nature One auf der Raketenbasis Pydna, dem Rock am Ring auf dem Nürburgring, dem Rheinland-Pfalz-Tag in Annwei-

ler am Trifels oder dem Backfischfest in Worms.

 WIR pflegen, warten und nutzen 13 Fahrzeuge (davon vier große Gerätewagen), eine Feldküche und einen Anhänger

 WIR stellen drei Katastrophenschutzeinheiten für die Stadt Kaiserslautern, mit denen wir bei Katastrophen wie Bränden, Verkehrsunfällen oder Überschwemmungen dafür sorgen, dass unsere Mitmenschen medizinisch versorgt, sozial und psychisch betreut und verpflegt werden.

 WIR kümmern uns um die Durchführung der Blutspendetermine des DRK in der Stadt Kaiserslautern und stellen somit sicher, dass es genug Blutkonserven gibt, um Menschenleben zu retten.

Uns fehlt es also nicht an Arbeit, Material, Ausbildung oder Faszination. Was wir aber dringend brauchen ist Unterstützung, damit wir auch in Zukunft unsere Aufgaben erfüllen können. (Text: Venant Pierotte)

## SEI DABEI!

## DIE MENSCHEN HINTER DEN ZAHLEN

So beeindruckend die Zahlen sind: noch wichtiger ist es, sich die Menschen dahinter anzusehen. Denn die Ehrenamtlichen, die ihre Zeit und ihr Engagement in den Dienst der Gesellschaft stellen, sie sind es, die die Bereitschaft des DRK Kreisverbandes Kaiserslautern-Stadt ausmachen. :

Wir haben einen Altersdurchschnitt von knapp 30 Jahren, haben eine männlich/weiblich Verteilung von 50 Prozent und kommen aus allen möglichen Berufen und Lebenslagen: Schüler, Studenten, Beamte, Arbeiter, Dienstleister, Ingenieure, Ärzte, Rentner – alle vereint die Faszination „Helfen“. Wir haben Spaß an unserem Hobby und genießen auch unsere freie Zeit – sei dies bei unserem Helferwochenende am Clausensee, unseren Besuchen auf der Kerwe und dem Weihnachtsmarkt oder einfach bei gemütlichen Filmabenden in unseren Räumlichkeiten.

Solltest du dich angesprochen fühlen von diesen Beschreibungen, dann melde dich bitte bei uns oder komm vorbei: wir treffen uns jeden Mittwoch gegen 19 Uhr in der Augustastraße 16-24, 67655 Kaiserslautern.

Wir freuen uns darauf dich kennenzulernen und dir „unser“ DRK vorzustellen!

### Weitere Informationen

Julia Pekrul

Telefon: 0631 80093-112

[drk-kl.de/angebote/bereitschaft.html](http://drk-kl.de/angebote/bereitschaft.html)

# RETTEN SIE LEBEN!

## VIELLEICHT AUCH IHR EIGENES...

Blutspenden kann jeder und damit auch Leben retten, vielleicht sogar das eigene!

Wir würden uns freuen, Sie bei unseren Blutspendeterminen in Kaiserslautern begrüßen zu dürfen:

**Ort: Kammgarn Kaiserslautern, Schönstraße 10, 67659 Kaiserslautern**

Ausreichend kostenlose Parkplätze stehen zur Verfügung. Aber auch mit dem Öffentlichen Nahverkehr sind wir hervorragend zu erreichen. Aus- und Einstieg ist an der Bushaltestelle „Kammgarn“, die von den Linien 105, 107, 108 und 112 angefahren wird.

Die Blutspende findet jeweils von **15 bis 19 Uhr** statt.

Wir freuen uns, wenn Sie sich folgende Termine vormerken:

**Donnerstag, 19. Dezember 2019**

Dienstag, 3. März 2020

Dienstag, 5. Mai 2020

Dienstag, 14. Juli 2020

Dienstag, 22. September 2020

Dienstag, 1. Dezember 2020

### Weitere Informationen

Julia Pekrul

Telefon: 0631 80093-112


j.pekrul@kv-cls.drk.de


# Blutspende: Weihnachtszeit - Engpass in der Blutversorgung




Leben retten – das ist doch Sache der Angehörigen, der Feuerwehr, der Rettungsdienste, der Polizei, des Katastrophenschutz oder des Technischen Hilfswerks, denken viele. Doch jeder Mensch hat etwas in sich, was ihn zum Lebensretter macht: sein Blut! Der größte Teil der Bürger in Deutschland ist mindestens einmal im Leben auf das Blut eines anderen angewiesen, bei besonders schweren Unfällen müssen meist sogar um die zehn Blutkonserven auf einmal zu Verfügung stehen.

Pro Tag werden knapp 15.000 Blutspenden deutschlandweit benötigt. Diese können immer noch nicht künstlich hergestellt werden, und dies wird sich auch in Zukunft nicht so schnell ändern. Doch eine Blutkonserve kann viel mehr, als man ihr zutraut! In einer Zentrifuge in ihre Bestandteile zerlegt, gewinnt man aus ihr verschiedene Konzentrate, die in Krankenhäusern und der medizinischen Industrie Verwendung finden:

 Den größten Bestandteil bildet dabei das Blutplasma, dieses wird tiefgefroren und bei der Herstellung von Medikamenten, zum Beispiel für Bluterkrankungen, verwendet. Gefroren ist es mehrere Jahre haltbar.

 Das Konzentrat der roten Blutkörper, das Erythrozytenkonzentrat, ist nur ungefähr sechs Wochen haltbar. Dieses wird vor allem bei hohem Blutverlust, wie

nach einem schweren Unfall, benötigt, aber auch bei einer angeborenen Blutarmut. Sechs Wochen Haltbarkeit sind ein relativ langer Zeitraum, doch leider sind nicht alle Präparate so lange haltbar.

 Das letzte, für die Medizin sehr wichtige, Konzentrat bestehend aus den Blutplättchen, hält sich gerade einmal vier Tage und muss in dieser Zeit einen Abnehmer finden! Das sogenannte Thrombozytenkonzentrat muss dauerhaft bei Zimmertemperatur bewegt werden, damit es nicht verklumpt und unbrauchbar wird. Verwendung findet es bei Operationen, Blutbildungsstörungen wie Leukämie und der Chemotherapie.

Insgesamt können also mit nur einer Spende bis zu drei Menschenleben gerettet werden. Doch mit jedem Tag, der vergeht, sinkt diese Zahl aufgrund der begrenzten Haltbarkeit. Da die freiwilligen Spender jedoch nur alle 56 Tage spenden dürfen und über die Feiertage und Urlaubszeit sich viele eine Auszeit nehmen, kommt es besonders um die Weihnachtszeit zu Engpässen, die nicht nur dem DRK-Blutspendedienst, welcher 70 Prozent der Blutversorgung in Deutschland sicherstellt, sondern vor allem den Krankenhäusern Sorgen bereiten. (Text: Julius Amenda, Venant Pirrotte, Foto: Blutspendedienst West)



Eine Verbesserung der Ersthelferausbildung an Schulen strebt die DRK-Akademie an.

## DRK-Akademie: Zentrum für Gesundheit, Bildung und Soziales

Die DRK Akademie setzt sich für die Verbesserung der Erste Hilfe Ausbildung an Schulen ein.

Die DRK Akademie Kaiserslautern hat mit seinem umfangreichen Weiterbildungsangebot den DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt zu einem beliebten Bildungsträger gemacht. Thematisch ist das Angebot breit aufgestellt. Von Gesundheit über Wissen im Beruf bis hin zu Freizeitgestaltung ist für jeden etwas dabei. Mit der „Weiterbildung auf Wunsch“ können individuelle Angebote konzipiert werden, die genau auf den Bedarf der Auftraggeber abgestimmt werden. Derzeit setzt sich die Akademie besonders für die Verbesserung der Erste-Hilfe-Ausbildung von Sportlehrerinnen und -lehrern ein. Ein Urteil des Bundesgerichtshofs aus dem Frühjahr 2019 betont die Amtspflicht des Lehrpersonals, erforderliche und zumutbare Erste-Hilfe-Maßnahmen im Sportunterricht rechtzeitig und in ordnungsgemäßer Weise durchführen zu können. „Die Schulen müssen dringend dafür sorgen, dass genügend Lehrpersonal in Erster Hilfe ausgebildet wird und auf dem neuesten Stand ist. Außerdem sollte

man auch schon früh bei den Schülern ansetzen und deren Erste-Hilfe-Kenntnisse fördern, wie das zum großen Teil bereits durch den Schulsanitätsdienst des Jugendrotkreuzes erfolgt“, erklärte Geschäftsführer Marco Prinz. Neben den regelmäßigen Schulungen für Lehrkräfte und der Implementierung von Schulsanitätsdiensten würde der DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e.V. die Aufnahme von Erste Hilfe auf den Bildungsplan begrüßen. Bei diesem Projekt sollen Schüler ab der 7. Klassenstufe zweimal pro Schuljahr in der Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung geschult werden. Der DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e.V. leistet seit vielen Jahren seinen Beitrag, im dem das angliederte Jugendrotkreuz Schulsanitätsdienste fachlich betreut. Aktuell werden an sechs Kooperationsschulen rund 100 Schulsanitäter von der 7. bis zur 13. Klasse betreut. Für nähere Informationen zum Thema Schulsanitätsdienst und Erste Hilfe für Lehrkräfte stehen wir gerne zur Verfügung.

## DIE LEITUNG: ANJA BAUER



Mit frischen Ideen sorgt Anja Bauer für berufliches und privates Weiterkommen in der DRK-Akademie.

## BILDUNGSPROGRAMM: JETZT ERHÄLTlich

Das Bildungsprogramm 2020 ist aktuell frisch erschienen und ist beim DRK, dem DRK-Store und online in digitaler Form erhältlich.

Im breiten Angebot der Akademie findet jeder etwas. Ganz gleich, ob man seinen Horizont erweitern möchte, seine Karriere vorantreiben mag, etwas für seine Gesundheit tun muss, oder einfach eine neue Freizeitbeschäftigung sucht. Dabei macht gemeinsam Lernen immer mehr Freude, als alleine. Und nicht wenige gute Freundschaften sind im Rahmen eines der gut durchdachten DRK-Kurse entstanden.

### Weitere Informationen

Anja Bauer  
Telefon: 0631 80093-118  
a.bauer@kv-cls.drk.de

# Termine: Vielfältiges Angebot im DRK

Der DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt bietet zahlreiche Angebote im Bereich Bildung, Gesundheit oder Freizeit. Diese und viele weitere Angebote finden Sie auch in unserem Bildungsprogramm.



Foto: resuimages/www.stock.adobe.com

**6. Jan** Yoga

Die verschiedenen Stellungen beim Yoga bewirken nicht nur Kräftigung und Dehnung, sondern auch energetische Wirkungen. So kann Yoga zu mehr Energie und Selbstvertrauen verhelfen. Kosten: 63 Euro. Anmeldung erforderlich.



Foto: Karepa/www.stock.adobe.com

**9. Mai** Gewichtsreduktion mit Hypnose

In einer Kleingruppe wird an drei Terminen mittels Hypnose eine langfristige Ernährungsumstellung angestrebt, um das Wunschgewicht ohne dauerhafte Unterstützung beständig stabil zu halten. Kosten: 112 Euro, Anmeldung erforderlich.



Foto: Photographee.eu/www.stock.adobe.com

**Aktuell** Seniorengymnastik

Gemeinschaft und gute Laune genießen – und gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun: Das bietet die Seniorengymnastik. Sie macht Spaß und hält körperlich und geistig fit. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten 22 Euro pro 10 Einheiten. Anmeldung erforderlich.



Foto: 1STurningART/www.stock.adobe.com

Wenn Angehörige an Demenz erkranken brauchen pflegende Familienangehörige einen kompetenten Ansprechpartner.

## BEKO DEMENZ: Regelmäßige Angebote für Betroffene

26. September, 12 bis 17 Uhr im Rathausfoyer

Menschen, die von Demenz betroffen sind, sei es, dass sie selbst erkrankt sind oder einen Erkrankten begleiten, finden bei der DRK-Beratungs- und Koordinierungsstelle (BEKO) Demenz regelmäßig Informationen zu Terminen rund um das Thema. Darunter sind hilfreiche Schulungen oder gemütliche Treffs. Weitere Informationen gibt es unter 0631/80093-116 oder unter beko@kv-cls.drk.de.



Foto: DRK- Zelck-Jugend-DRK-Bitburg

## AUSBILDUNG

Bringt Kindern spielerisch unfallvermeidendes Verhalten nahe: Paula.

# AKADEMIE: Erste Hilfe für Vorschüler

Regelmäßiges Angebot nach Absprache

Unsere Puppe Paula führt Kinder zwischen 5 und 6 Jahren spielerisch und kindgerecht an das Thema Erste Hilfe heran. Dabei geht es darum, ihnen umsichtiges und unfallvermeidendes Verhalten nahe zu bringen und soziale Kompetenzen wie Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft und Verantwortungsbewusstsein gegenüber schwächeren und

hilfsbedürftigen Personen zu vermitteln. Zum Abschluss erhalten die Kinder eine persönliche Urkunde über die Teilnahme an den Veranstaltungen. Jede Gruppe besteht aus maximal 15 Kindern. Die Kurse finden regelmäßig statt und können auch außer Haus organisiert und angeboten werden. Weitere Informationen unter 0631 800093-142.

# Erwachsenenbildung: Dozenten gesucht

## BILDUNG

Kenntnisse vermitteln

Wir suchen motivierte Kursleiter! Sie suchen neue Herausforderungen und möchten sich ehrenamtlich einbringen? Dann sind Sie bei uns richtig!

Das Deutsche Rote Kreuz in Kaiserslautern sucht motivierte Kursleiter, die Spaß im Umgang mit Menschen haben und sich bei uns engagieren möchten.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit zu verschiedenen Ausbildungen, um als Referent/in Lehrgänge im „Fachbereich Erste Hilfe Ausbildung“ bei uns durchzuführen.

Wenn Sie sich selbst weiterbilden möchten und Interesse daran haben, Ihre Kenntnisse zu vermitteln, informieren Sie sich über unser Ausbildungsangebot und werden Sie in der Erwachsenenbildung tätig.

Ihre Ansprechpartnerin im Bereich Erste Hilfe, Aus- und Weiterbildung ist:

Frau Lara Marker, Teamleitung Bildung Kurzbewerbung an: l.marker@kv-cls.drk.de.



Foto: 1STurningART/www.stock.adobe.com

# Spanisch für den Urlaub

## AKADEMIE

Ab Dienstag, 21. Januar, 10 Termine

Wer als Urlauber oder Pilger auf einer Spanienreise mit der Bevölkerung in Kontakt treten und so das Land auf eine ganz persönliche Weise kennenlernen möchte, muss die Landessprache beherrschen. Bei einem kleinen Plausch lässt sich viel Interessantes über Land und Leute erfahren.

Viele Einheimische sind des Englischen nicht mächtig, da sind Spanischkenntnisse von Vorteil. Ab Januar 2020 bieten wir wieder einen Kurs mit zehn Unterrichtseinheiten zu je 75 Minuten an, der Ihnen einfache Gespräche ermöglicht. Kosten: 60 Euro. Anmeldung erforderlich.



**Ich möchte Fördermitglied des DRK Kreisverbands Kaiserslautern-Stadt e. V. werden!**

\_\_\_\_\_  
Vor- und Zuname:

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum:

\_\_\_\_\_  
Telefonnummer:

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer:

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort:

\_\_\_\_\_  
E-Mail:

**Kontodaten**

\_\_\_\_\_  
IBAN:

\_\_\_\_\_  
BIC:

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut:

**Monatsbeitrag in Euro:**

- 5,- Euro monatlich
- 10,- Euro monatlich
- 25,- Euro monatlich
- ..... Euro monatlich

**Eintrittsdatum:**

Spendenbeiträge sind nach § 10 EStG § 11 KStG und §§ 51.97 BAO steuerabzugsfähig. Die Verarbeitung der eingegebenen Daten erfolgt ausschließlich auf Grundlage Ihrer Einwilligung Art. 6Abs. 1 lit. a DSGVO. (Weitere Informationen: <http://drk-kl.de/sonderseiten/datenschutz.html>.) Durch meine Unterschrift werde ich – bis auf Widerruf – förderndes Mitglied. Gleichzeitig erkläre ich mein Einverständnis, dass der vereinbarte Beitrag von oben genanntem Konto eingezogen wird.

\_\_\_\_\_  
Datum und Unterschrift:

Liebe Leser, auch in dieser Ausgabe haben wir ein kniffliges Rätsel für Sie.



In diesem Buchstabensalat haben wir zwölf Wörter versteckt. Manche vorwärts und manche rückwärts geschrieben.

Wenn Sie unser Heft aufmerksam gelesen haben, wird Ihnen die Lösung sicher bald gelingen.

Wenn Sie an unserer Verlosung teilnehmen möchten, senden Sie die zwölf richtigen Worte bis zum 29. Februar 2020 per E-Mail an [info@kv-cls.drk.de](mailto:info@kv-cls.drk.de), per Post an den DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt, Augustastraße 16-24, 67655 Kaiserslautern oder geben Sie sie ganz einfach in unserer Geschäftsstelle ab.

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir fünf unserer beliebten Notfalldosen.

Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. Unsere Datenschutzhinweise finden Sie auf unserer Website unter [www.drk-kl.de](http://www.drk-kl.de).

P	E	D	E	J	J	R	B	X	Q	P	Q	U	M	L	O
K	-	Q	I	D	R	K	-	S	T	O	R	E	T	I	K
D	R	M	M	Q	K	Q	F	E	-	X	A	E	P	D	H
P	L	Q	E	S	S	X	I	R	P	Q	G	H	M	A	P
W	F	F	D	N	K	O	H	V	L	O	Q	T	A	L	A
X	X	S	A	Q	M	F	I	I	D	-	-	J	Z	L	T
B	M	C	K	O	B	G	I	C	Z	B	J	V	T	T	F
M	V	G	A	A	W	W	B	E	U	Y	S	R	B	A	A
K	X	N	-	A	V	C	D	B	L	W	G	W	O	G	H
J	C	U	K	E	H	Y	N	Ü	K	K	B	Z	N	S	C
D	A	T	R	D	A	S	E	R	N	I	Z	F	L	B	S
G	K	I	D	L	U	S	R	O	B	M	H	V	Q	E	D
N	B	E	O	Y	S	Y	L	Z	R	Y	O	K	O	G	E
R	B	L	S	N	N	H	Y	X	C	Y	R	D	V	L	I
C	U	G	K	I	O	Z	R	N	H	N	Z	D	F	E	L
J	T	E	A	P	T	C	G	G	F	V	K	L	U	I	G
Y	S	B	B	E	R	E	I	T	S	C	H	A	F	T	T
Q	-	R	B	L	U	T	S	P	E	N	D	E	S	U	I
Y	D	E	K	U	F	D	K	I	F	N	P	M	O	N	M
Q	U	U	N	I	E	R	B	M	K	L	J	N	S	G	R
V	U	A	R	W	S	V	T	M	H	L	S	G	-	C	E
O	G	R	J	O	V	B	X	L	D	O	R	T	V	R	D
T	K	T	I	O	E	J	K	S	Z	M	O	R	K	V	R
D	F	R	C	X	G	P	C	E	T	Y	Q	L	N	D	O
P	G	E	A	D	U	E	-	C	Z	Y	P	Y	J	K	F
P	W	D	A	E	Q	B	H	X	M	U	N	J	P	Q	S
T	S	N	E	I	D	S	G	N	U	T	T	E	R	L	Z
U	W	I	A	L	T	K	E	I	D	E	R	H	D	S	M
L	W	K	F	V	B	H	E	I	I	F	S	P	W	X	M
U	L	W	S	V	G	R	M	Q	J	L	N	Z	V	B	C



**Weihnachtstombola**

**1. Preis: Opel Corsa**

**vom 25.11. bis 28.12.2019 im Globus Kaiserslautern**



# Weihnachtstombola: Tolle Preise

## Weihnachtstombola

Unterstützen Sie uns mit Ihrem Loskauf und gewinnen Sie tolle Preise!

Auch in diesem Jahr findet die allseits beliebte Weihnachts-Tombola im Globus Kaiserslautern statt. Bis zum 28. Dezember können Sie hier Lose kaufen, sich damit die Chance auf tolle Preise sichern und ganz nebenbei auch auch karitative Institutionen in der Region, wie den DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt, unterstützen.

Jedes Los kostet 1 Euro und mit etwas Glück gewinnen Sie einen nagelneuen Opel Corsa im Wert von 16.400 Euro oder 100 weitere attraktive Gewinne, darunter ein E-Bike, Elektrogeräte, Haushaltswaren, Gutscheine und vieles mehr.

Der Erlös der Veranstaltung kommt karitativen Institutionen in der Region zu Gute.

„Wir freuen uns immer über Kooperationen mit lokalen Akteuren. Eine besonders gelungene Kooperation verbindet uns seit Jahren mit dem Globus in Kaiserslautern“, erklärt DRK-Vorstand Marco Prinz. „Die Tombola ist eine schöne Möglichkeit, Menschen in der Region zu helfen und gleichzeitig den Helfern auch etwas zurückzugeben.“

Die Ziehung der Gewinner erfolgt am Mittwoch, den 8. Januar 2020, um 14 Uhr, im Globus Kaiserslautern. Die Gewinnnummern werden danach an der Globus-Information sowie online unter [www.drk-kl.de](http://www.drk-kl.de) und unter [www.globus-kaiserslautern.de](http://www.globus-kaiserslautern.de) veröffentlicht.

Seien Sie dabei! Wir wünschen Ihnen viel Glück!

## GESUND DURCH DEN WINTER: HOLUNDER

Wer fit durch den Winter kommen will, sollte sich auf altes Wissen verlassen: Seit vielen Jahrhunderten sind Holunderbeeren ein Geheimtipp, wenn es darum geht, Erkältungen zu bekämpfen. Die kleinen Beeren enthalten viele Anthocyane Diese sekundären Pflanzenstoffe können die Körperzellen schützen. Holunderbeeren sollen dank ihrer Antioxidantien sogar gegen die Grippe wirken und Erkältungen zu verhindern helfen. Außerdem enthalten sie viel Vitamin C und B-Vitamine und liefern dem Körper Mineralstoffe. Bevor man die Holunderbeeren zu sich nimmt, müssen sie erhitzt werden. Denn wird das giftige Sambunigrin nicht durch die Hitze zerstört, kann es zu Unwohlsein führen.

Wer ein Kratzen im Hals spürt, oder es verhindern möchte, der sollte sich mehrmals täglich einen großen Schluck Holundersaft gönnen. Mit Gewürzen zubereitet, lässt er sich auch als leckerer Glühpunsch trinken.

## Deutsches Rotes Kreuz **Gutschein**

*Immer das passende Geschenk – individuell, praktisch und persönlich!*

Sie möchten einen Geldbetrag verschenken? Sie möchten einen bestimmten Kurs aus unserem Bildungsprogramm verschenken:

- zum Führerschein den Erste Hilfe Kurs!
- für werdende Eltern den Erste Hilfe Kurs bei Kindernotfällen!
- für einen Lieblingsmenschen einen Kurs zum Entspannen & Wohlfühlen!

Der DRK Gutschein ist einlösbar in allen Bereichen des DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt.

Kursangebote der DRK Akademie/ DRK-Store/ Hausnotruf/ Fahrdienst/ Essen auf Rädern.



# Leckere Rezepte für Sie entdeckt: Linzer Plätzchen - ein rot-weißer Weihnachtsklassiker

Weihnachten naht, und Sie haben noch Platz in der Plätzchendose? Dann sollten Sie diese leckeren Linzer Plätzchen probieren. Sie gehen schnell und schmecken auch nach Weihnachten noch himmlisch.



Foto: Madeleine Steinbach/www.stock.adobe.com

Erinnern Sie sich noch? Von den Linzer Plätzchen gab es immer zu wenige in der Gebäckschale. Die Kombination aus der säuerlich-herben Marmelade mit dem zarten Butterplätzchenteig ist einfach zu lecker, und so greift jeder gerne zu. Andererseits sind sie aber auch ein wenig aufwändig zu backen. Daher differieren Angebot und Nachfrage bei diesen kleinen Leckereien erheblich. Ein guter Grund, gleich eine doppelte Portion der beliebten Weihnachtsplätzchen zu backen. Wenn

diese rot-weißen Gebäckstückchen noch nicht auf Ihrer Weihnachtsklassiker-Liste stehen, dann sollten Sie das in diesem Jahr unbedingt ändern. Wir haben für Sie ein besonders leckeres Rezept aus unserer Rezeptkiste gesucht.

**Zutaten:**  
**250 g Butter**  
**100 g Puderzucker**  
**300 g Mehl**  
**200 g gemahlene Mandeln**  
**4 TL Zimt**

**2 Msp. Nelke(n) und Kardamom**  
**2 EL Kakaopulver**

**Herbe Konfitüre**, besonders gut eignen sich Johannisbeer-, Himbeer- oder Pflaumenkonfitüre  
**Puderzucker** zum Bestäuben

Das Mehl, die Nüsse und die Gewürze mischen. Dann die Butter mit dem Puderzucker cremig schlagen und nach und nach die Nuss-Gewürzmischung unterrühren. Sobald beides gut vermischt ist, schnell aber vorsichtig mit den Händen fertigkneten. Den Teig etwa vier Zentimeter dick ausrollen. Das geht am Besten, wenn man eine Frischhaltefolie oder Backpapier zu Hilfe nimmt. Mit Förmchen ausstechen. Jede Form muss stets doppelt vorhanden sein. In die Hälfte der ausgestochenen Plätzchen in der Mitte ein Loch stechen.

Bei 200°C etwa 10 Minuten backen und darauf achten, dass die Plätzchen nicht zu dunkel werden. Sie schmecken dann bitter. Die heißen Plätzchen ohne Loch mit Konfitüre bestreichen und mit den gelochten Plätzchen abdecken. Mit Puderzucker bestäuben.

Guten Appetit!

## Impressum

**DRK aktuell** - Neues aus Ihrem DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e. V. erscheint vierteljährlich in einer Auflage von 5.000 Stück.

**Herausgeber:** Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e. V. Augustastraße 16-24, 67655 Kaiserslautern, Telefon: 0631 800 93-0, Fax: 0631 800 93-101, Internet: www.drk-kl.de, E-Mail info@kv-kl.s.drk.de

**Redaktion:** Marco Prinz (V.i.S.d.P), Barbora Neumaier, Miriam Dieckvoß-Ploch

**Druck:** Druckerei Koch e. K., Körborner Straße 10, 66869 Kusel, Telefon: 06381 2062, E-Mail: kochdruck@t-online.de

**Titelbild:** Юлия Колмогорцева/www.stock.adobe.de

## WICHTIGE TELEFONNUMMERN



**112**

Rettung/Notarzt/Feuerwehr



**116117**

Ärztlicher Bereitschaftsdienst



**0631 19222**

Krankentransport

Besuchen Sie uns auch auf Facebook!



SCAN MICH

# „ES GIBT IMMER EINEN **PLAN B**“

Auch für Menschen wie David Behre.  
**Dank deiner Blutspende!**

Mit Anfang 20 verlor David Behre bei einem tragischen Unfall beide Unterschenkel. Nur dank zahlreicher Blutspenden konnte er überleben. 2020 nimmt er zum dritten Mal an den Paralympischen Spielen teil.



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

**DRK-Blutspendedienst West**

[www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt)

Infos und Termine rund um die Blutspende: 0800 11 949 11

[f /drk.blutspendedienst.west](https://www.facebook.com/drk.blutspendedienst.west) [ig /drkbsdwest](https://www.instagram.com/drkbsdwest) | [info@bsdwest.de](mailto:info@bsdwest.de)

Das neue eCarSharing-Konzept  
für Kaiserslautern und die Region

# Emil

E-Mobility in Lautern  
eCarSharing



Jetzt folgen und  
mehr erfahren:



[drive\\_emil](#)



[emil-kl.de](#)