



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Mai 2026



UNSERE THEMEN

- Was heißt eigentlich „Ehrenamtskoordination“?
- Hermann Gröhe neuer Präsident des DRK
- Sicher unterwegs – das Flugdienstangebot des DRK
- 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 Ihr

Jürgen Philipp
Vorstandsvorsitzender

Was heißt eigentlich „Ehrenamtskoordination“?

Ehrenamt – das klingt nach Engagement, nach Gemeinschaft und nach dem guten Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun. Doch hinter den vielen helfenden Händen steht oft eine unsichtbare Kraft, die alles zusammenhält: die Ehrenamtskoordination. Sie sorgt dafür, dass aus einzelnen Ideen wirksame Projekte werden, dass Menschen ihren Platz finden und dass Hilfe genau dort ankommt, wo sie gebraucht wird. Aber was genau steckt eigentlich dahinter?

Das Rote Kreuz ist Ehrenamt – das betonen wir nicht ohne Grund immer wieder. Ohne die zahlreichen freiwillig Engagierten wären viele unserer Angebote undenkbar. Sie schenken ihre Zeit, ihr Wissen und ihr Herzblut, um anderen zu helfen. Damit dieses Engagement langfristig bestehen kann und sich weiterentwickelt, erhalten unsere Ehrenamtlichen eine umfassende und vielseitige Unterstützung – auf Landes-, Kreis- und Ortsebene ebenso wie in den einzelnen Einrichtungen vor Ort.

Deutschlandweit sind speziell geschulte Koordinatorinnen und Koordinatoren im Einsatz, die sich genau dieser Aufgabe widmen. Ihre Mission ist es, das Ehrenamt zu stärken, zu fördern und weiterzuentwickeln. Sie schaffen Strukturen, geben Orientierung und sorgen dafür, dass Engagement nicht nur möglich ist, sondern auch Freude macht und Wirkung zeigt.

Im Kreisverband Apolda übernimmt diese verantwortungsvolle Aufgabe Julia Rost. Mit viel Engagement und einem offenen Ohr für alle Beteiligten koordiniert sie die Angebote der Bereitschaften, der Wasserwacht und des Jugendrotkreuzes ebenso wie die vielfältigen Projekte der Wohlfahrts- und Sozialarbeit. Dabei behält sie stets den Überblick und sorgt dafür, dass alle Bereiche gut miteinander verzahnt sind.

Frau Rost steht unseren Führungskräften mit Rat und Tat zur Seite. Sie unterstützt dort, wo im Alltag oft die Zeit fehlt, und bringt ihr fachliches Know-how ein, wenn neue Herausforderungen entstehen. Gleichzeitig plant sie Fort- und Weiterbildungsangebote, organisiert Einsätze und begleitet Projekte von der ersten Idee bis zur Umsetzung. Auch die Vorbereitung von Gremiensitzungen, die Planung von Veranstaltungen sowie Aufgaben aus Personalmanagement, Verwaltung und Öffentlichkeitsarbeit gehören zu ihrem abwechslungsreichen Tätigkeitsfeld.

Eine besonders wichtige Rolle nimmt sie als Bindeglied zwischen haupt- und ehrenamtlichen Strukturen ein. Denn erst im Zusammenspiel beider Bereiche entfaltet sich die volle Stärke des Roten Kreuzes. „In vielen Bereichen wird unser hauptamtliches Angebot durch Ehrenamtliche erweitert und dadurch bunter und individueller“, beschreibt Frau Rost diese Zusammenarbeit treffend. Durch das Engagement Freiwilliger entstehen neue Perspektiven, kreative Ideen und zusätzliche Angebote, die den Alltag vieler Menschen bereichern.

Unser Kreisverband arbeitet zudem mit der DRK-Engagementplattform zusammen, über die Interessierte zahlreiche Möglichkeiten finden, sich einzubringen. Die Bandbreite ist groß: vom Vorlesepaten über gesellige Kaffeerunden bis hin zu Projekten für Gartenliebhaber. So unterschiedlich die Menschen sind, so vielfältig sind auch die Wege, sich zu engagieren. „Wir sind aber auch immer offen für neue Ideen und Projekte von Ehrenamtlichen“, betont Frau Rost. „Kommen Sie mit Ihren Stärken auf uns zu – gemeinsam finden wir einen Weg, wie Sie Ihre Ideen verwirklichen können!“

Doch nicht nur die Organisation im Hintergrund gehört zu ihren Aufgaben. Auch für jeden einzelnen Ehrenamtlichen ist Frau Rost eine wichtige Ansprechpartnerin. Sie hilft dabei, das passende



Julia Rost Ehrenamtskoordinatorin DRK Kreisverband Apolda e.V.

© DRK Kreisverband Apolda e.V.

Einsatzfeld zu finden, berät bei organisatorischen Fragen und unterstützt beispielsweise bei der Abstimmung mit Arbeitgebern. Gerade dieser persönliche Kontakt ist entscheidend, damit sich Freiwillige gut aufgehoben fühlen und ihr Engagement langfristig bestehen bleibt.

Bei konkreten Projekten übernimmt sie zudem häufig die direkte Organisation der Ehrenamtlichen. Ob Seniorennachmittage, Vorleserunden oder kreative Bastelangebote – sie plant Einsätze, koordiniert Termine, bewirbt Veranstaltungen und steht bei Fragen oder Problemen jederzeit zur Verfügung. So entsteht ein verlässlicher Rahmen, in dem sich Engagement entfalten kann.

Am Ende profitieren alle: die Ehrenamtlichen, die ihre Fähigkeiten einbringen und Gemeinschaft erleben; das DRK und seine Einrichtungen, die ihre Angebote erweitern können; sowie die Menschen, die Unterstützung und Zuwendung erfahren. Und nicht zuletzt gewinnt auch die Gesellschaft insgesamt, denn gelebtes Ehrenamt stärkt den Zusammenhalt und macht unsere Gemeinschaft lebenswerter.

Ehrenamtskoordination ist damit weit mehr als Organisation – sie ist der Schlüssel, um bürgerschaftliches Engagement sichtbar, wirksam und nachhaltig zu machen.

Sie möchten mehr über das Ehrenamt beim Kreisverband Apolda erfahren oder sogar mitarbeiten? Informieren Sie sich gern auf unserer Homepage www.drk-apolda.de unter Angebote Ehrenamt.

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 einstehen. 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.

Sicher unterwegs – das Flugdienstangebot des DRK

Seit dem 01.01.2026 profitieren alle Fördermitglieder sowie ehrenamtlich Tätigen des DRK Kreisverbands Apolda e.V. von einem besonderen Mehrwert: dem umfassenden Flugdienstangebot des Deutschen Roten Kreuzes. Damit erweitert der Kreisverband sein Leistungsportfolio deutlich und stärkt gleichzeitig die Absicherung seiner engagierten Unterstützerinnen und Unterstützer.

Ob Urlaubsreise, Familienbesuch oder Kurztrip im Ausland – medizinische Notfälle lassen sich nicht planen. Genau hier setzt das Angebot des DRK-Flugdienstes an: Es sorgt dafür, dass Betroffene im Ernstfall schnell, sicher und medizinisch optimal betreut nach Deutschland zurückgebracht werden. Denn ein Rücktransport kann schnell Kosten von mehreren zehntausend Euro verursachen – Leistungen, die von gesetzlichen Krankenkassen in der Regel nicht übernommen werden.

Für Mitglieder des DRK Kreisverbands Apolda bedeutet das: Sie sind im Rahmen ihrer Mitgliedschaft abgesichert und können sich auf professionelle Unterstützung verlassen.

Das sogenannte „Rückholschutz Ausland Plus+“ bietet eine Vielzahl an Leistungen, die weit über eine klassische Reiseversicherung hinausgehen:

- Weltweite Rückholung bei Auslandsaufenthalten von bis zu sechs Monaten, sofern medizinisch sinnvoll
- Organisation des Rücktransports – garantiert spätestens nach 14 Tagen Krankenhausaufenthalt im Ausland



© DRK-Landsverband Nordrhein e.V.

DRK Flugdienst Einsatz am Düsseldorf Airport

- Kostenübernahme für medizinisch notwendige Rücktransporte
- Betreuung und Rückholung von Kindern und Angehörigen, wenn diese nicht allein reisen können
- Rückführung im Todesfall
- Unterstützung bei alternativer Rückreise (bis zu 3.500 Euro), wenn die ursprüngliche Reise nicht fortgesetzt werden kann

Ein weiterer Bestandteil des Angebots ist der sogenannte Rotkreuz-Auslands-Assistent. Dieser ergänzt den Rückholschutz durch praktische Hilfe direkt vor Ort:

- 24-Stunden-Arzt-Hotline mit deutschsprachiger Beratung

- Dolmetscherunterstützung bei Arztgesprächen im Ausland
- Hilfe bei der Beschaffung und Übersetzung von Medikamenten
- Unterstützung bei der Suche nach geeigneten Ärzten, Kliniken oder Apotheken weltweit

Mit der Einführung dieses Angebots setzt der DRK Kreisverband Apolda ein klares Zeichen: Das Engagement seiner Fördermitglieder und Ehrenamtlichen wird nicht nur ideell, sondern auch ganz praktisch gewürdigt. Gerade in einer Zeit, in der Mobilität und Reisen selbstverständlich sind, schafft der Flugdienst ein zusätzliches Maß an Sicherheit – weltweit und rund um die Uhr.



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 oder besuchen Sie einen Gesundheitskurs des DRK.

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)

Um im Notfall kompetent helfen zu können, empfiehlt das DRK, alle zwei Jahre einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen. Jetzt einen Kurs finden unter www.drk-apolda.de/kurse



A. Zetck/DRK-Service GmbH

Impressum

DRK-KV Apolda e.V.

Vi.S.d.P.:
Axel Frankenhäuser

Herausgeber:
DRK-KV Apolda e.V.
Lessingstr. 95
99510 Apolda
03644 5017 1911
<http://www.drk-apolda.de/>
info@drk-apolda.de

Auflage:
2.000