

Gemeinsames Kochen

Viele Köche verfeinern den Brei!

Der gemeinsame Esstisch ist das Zentrum von vielen Familien. Hier wird nicht nur gemeinsam gegessen, sondern auch gelacht, sich ausgetauscht und manchmal auch Probleme gelöst. Eine ähnliche Aufgabe erfüllt unsere Koch-AG in Marzahn. Hier kocht jeden Freitagmittag eine Gruppe von alten und jungen Menschen ein leckeres Essen, tauscht während der Zubereitung Tipps und Tricks aus und genießt das leckere Mahl anschließend gemeinsam am ansprechend gedeckten Tisch. Gekocht wird preiswert und trotzdem gesund und vollwertig.

Wir wollen unseren Mitgliedern gerne einige unserer Lieblingsrezepte aus der Koch-AG zum nachkochen vorstellen und beginnen in dieser Ausgabe mit "Gefüllter Paprika". Wenn Sie auf dem Geschmack kommen, können Sie freitags aber auch gerne selbst vorbei schauen!

Freitags: 11:30 - 14:30 Uhr. Bitte zwecks Planung unbedingt anmelden: 0151 50 71 74 40 oder familienförderung@drk-berlin-nordost.de
Ort: DRK-Familiencafé, Sella-Hasse-Str. 19, 12435 Berlin-Marzahn.

Erste Hilfe bei Nofällen

Auffinden einer bewusstlosen Person

Eine Person liegt reglos am Boden. Die Person reagiert nicht auf Ansprechen und Anfassen. Wegen der Bewusstlosigkeit ist es möglich, dass die betroffene Person erstickt. Es besteht akute Lebensgefahr. Äußerlich sind keine Verletzungen zu erkennen.

Wie soll ich mich verhalten?

- Betroffene Person laut ansprechen und leicht anfassen, um das Bewusstsein zu kontrollieren

Wenn betroffene Person nicht reagiert:

- Sofort laut um Hilfe rufen
- Sprechen Sie andere Menschen in der Nähe an und bitten um deren Mithilfe.

Atmet die betroffene Person normal:

- In die stabile Seitenlage bringen
(Die stabile Seitenlage stellt sicher, dass der Mund zum tiefsten Punkt des Körpers wird, Flüssigkeiten und Speichel ablaufen, die Atemwege freigehalten werden und ein mögliches Erstickten verhindert wird.)
- Schnellstmöglich Notruf 112 veranlassen
- betroffene Person mit einer Decke oder Jacke warmhalten
- betroffene Person betreuen und beobachten

In der nächsten Ausgabe:

Wie verhalte ich mich, wenn die betroffene Person **nicht** normal atmet?

Rezept: Gefüllte Paprika



Zutaten:

6 Paprikaschoten
400 g Hackfleisch
2 Große Zwiebeln
500 g Tomaten
4 EL Letscho (oder Tomatenmark)
375 ml Gemüsebrühe
15 g Mehl
6 EL saure Sahne (oder Schmand)
200 g Feta-Käse
Etwas Pflanzenöl
Je eine Prise: Salz und Pfeffer
Zucker und Oregano

Paprikas waschen und am Stielende einen Deckel abschneiden. Innengehäuse entfernen und Schoten ausspülen. Zwiebeln würfeln. 3 Tomaten halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der gehackten Zwiebeln andünsten. Hackfleisch dazugeben und anbraten. Die Tomatenwürfel und 2 EL Letscho unterrühren. Den Feta würfeln und ebenfalls hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in die Paprikaschoten füllen.

Die übrigen Tomaten in Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, die restlichen Zwiebeln anbraten. Die Paprikas auf die gehackten Zwiebeln in den Topf stellen, und leere Stellen mit Tomatenwürfeln auffüllen, Gemüsebrühe in den Topf gießen. Mit dem Deckel 50 Minuten auf kleiner Hitze garen. Danach die Paprikaschoten aus dem Topf nehmen und im Ofen warm stellen.

Die Flüssigkeit aus dem Topf mit einem Stabmixer pürieren, 2 EL Letscho einrühren und zum Kochen bringen. Sahne und Mehl zum Binden langsam unterrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano abschmecken und mit der Paprika genießen.

Als Beilage haben wir Petersilienkartoffeln gereicht.



neugigkeiten nordost

INFORMATIONSBRIEF FÜR MITGLIEDER DES
DRK-KREISVERBANDES BERLIN-NORDOST E.V.

Inhalt

- Die Wasserwacht in Aktion
- Ein Dankeschön-Angebot für Sie!
- Koch-AG: Rezept: Gefüllte Paprika
- Neue Reihe: Erste-Hilfe bei Nofällen



Liebes Mitglied,

ein langer, ereignisreicher Sommer liegt hinter uns. Besonders für unsere Wasserwacht gab es dieses Jahr viel zu tun, über 900 Mal rückten die Wasserretterinnen und Wasserretter aus Menschen in Not zu helfen. In dieser Ausgabe berichten wir von einem der letzten Sommerwochenenden.

Die Wintermonate nutzen unsere Ehrenamtlichen um ihr Wissen aufzufrischen.

Bekanntlich mach Übung den Meister und deshalb haben wir für Sie ein ganz besonderes Dankeschön – unser kostenfreier



DRK-Kreisverband Berlin-Nordost e.V. • Sella-Hasse-Str. 19 • 12687 Berlin



© Chritsi Raabatz DRK-KV Berlin-Nordost e.V.

Mehr Infos auf www.drk-berlin-nordost.de



Herausgeber: DRK-Kreisverband Berlin-Nordost e.V., Sella-Hasse-Straße 19/21, 12687 Berlin; V.i.S.d.P.: Kati Avci/Rainer Oetting; Redaktion/Gestaltung: Anna Veit; Druck: Druckerei Nauendorf GmbH; Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Impressum

Erste-Hilfe-Kurs „Kurz und Knapp“ für Fördermitglieder. Alle Informationen zur Anmeldung finden Sie in dieser Ausgabe.

Außerdem stellt unsere Koch-AG ihr Lieblingsrezept vor und lädt Sie ein, selbst vorbei zu kommen und gemeinsam mit uns zu kochen.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre!

Mit freundlichen Grüßen

Christian Weitzberg
Präsident des DRK-Kreisverbandes Berlin-Nordost e.V.

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)

DRK - K V B E R L I N - N O R D O S T E . V .

IBAN

DE19 1204 0000 0026 0711 07

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

C O B A D E F F X X X

Betrag: Euro, Cent

Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers - (nur für Zahlungsempfänger)

A E D - T R A I N I N G S G E R Ä T E

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen à 35 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN Prüfziffer Bankleitzahl des Kontoinhabers Kontonummer (ggf. links mit Nullen auffüllen)

16

Datum Unterschrift(en)

Informieren Sie sich gerne über weitere Spendenmöglichkeiten:



Übung macht den Meister

Wir bitten um Spenden für Trainingsgeräte



Hier benutzen unsere Profis ein Defibrillationsgerät bei einer Übung. Aber auch Laien können das Gerät nach einer kurzen Einführung benutzen und damit Leben retten.

Der „plötzliche Herztod“ ist die Todesursache Nummer 1 in Deutschland. Viele Menschen könnten gerettet werden, wenn sie rechtzeitig Hilfe erhalten würden: „Ein Herzstillstand kann jeden treffen, ob auf der Straße oder zu Hause. Nichtstun ist dabei das Schlimmste“, erklärt unsere stellvertretende Geschäftsführerin Kati Avci, die außerdem Erste-Hilfe Ausbilderin ist. „Das Wichtigste ist die Scheu abzulegen, um zu helfen. Jede Minute zählt. Nach wenigen Minuten ohne Sauerstoff ist das Gehirn des Menschen irreparabel geschädigt“.

Helfen kann jeder durch eine Herz-Lungen-Wiederbelebung. Noch besser ist allerdings, wenn ein Gerät für eine „Automatisierte Externe Defibrillation (AED)“ eingesetzt wird. AED-Geräte hängen zum Beispiel an Bahnhöfen und in öffentlichen Gebäuden und können Leben retten. In unseren Erste Hilfe Kursen werden die Teilnehmer*innen an das wichtige Thema herangeführt. Für eine qualitative Ausbildung benötigen wir dafür dringend AED-Trainingsgeräte. Bitte helfen Sie uns durch Ihre Spende, damit wir Leben retten können. Jeder Euro zählt! Vielen herzlichen Dank!

Ein Dankeschön für Sie!

Erste-Hilfe-Kurs "Kurz und Knapp"

Liebes Fördermitglied, Sie zählen zu den treuen Unterstützern unseres Kreisverbandes. Ihre Beiträge und Spenden sind für uns sehr wertvoll. Für Ihre Treue und Verbundenheit möchten wir Ihnen mit einem kostenfreien Erste-Hilfe-Kurs danken.

Der Kurs "Erste-Hilfe Kurz und Knapp" vermittelt in kurzer Zeit alle lebenswichtigen Maßnahmen. Bitte melden Sie sich an, wenn Sie teilnehmen möchten:

Datum und Zeit: 02. November 2019 von 13:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Hohenschönhausen, Warnitzer Str. 14, 13057 Berlin

Anmeldung: 030 / 80 93 319-11 (9-14h) oder ausbildung@drk-berlin-nordost.de



In unseren Kursen macht das Helfen lernen Spaß! Kommen Sie vorbei und lernen Sie die wichtigsten Maßnahmen!

Wasser und Adrenalin

Für unsere Wasserwacht neigt sich eine einsatzreiche Saison dem Ende entgegen. Unsere Kreisleiterin Chrissi Raddatz beschreibt hier eines der vielen ereignisreichen Wochenenden auf dem Wannensee:

„Ein Glück, dass ihr so schnell da wart! Das wäre sonst wohl anders ausgefallen.“ Mit diesen Worten verabschiedete sich am Sonntag ein dankbarer Segler von unseren Wasserretterinnen und Wasserrettern. Aber der Reihe nach:

Durch den auffrischenden Wind kenterten an einem Sonntag Ende August viele Segelboote, unter anderem ein Korsar, der mit drei Personen besetzt war. Ein Mannschaftsmitglied hatte sich verfangen und wurde unter das gekenterte Boot gedrückt. Der Bootsführer des ersteintreffenden Rettungsbootes erkannte die Gefahr sofort und alarmierte weitere Rettungsboote. Zeitgleich rüsteten sich die Rettungsschwimmer routiniert binnen Sekunden aus, um den Segler zu befreien. Aufgrund der bestehenden Lebensgefahr entschieden sie sich, ihn mit Rettungsscheren freizuschneiden. Danach wurde der Betroffene an Land gebracht und von unserer Ärztin versorgt und danach zu seinem Heimathafen zurück gebracht. Währenddessen halfen andere Wasserretterinnen das gekenterte Boot wieder aufzurichten.

Aber der Tag war noch nicht zu Ende. Kurz danach sahen wir einen Segler, der in der Fahrinne direkt vor einem fahrenden Boot kenterte, welches ihn aufgrund des toten Winkels nicht wahrgenommen hatte. Zum Glück konnte eine Kollision in letzter Sekunde verhindert werden. Ein 9-jähriger Segler war so stark unterkühlt, dass er durch ein Rettungsboot von uns in seinen Heimathafen verbracht wurde, während ein anderes Boot seiner Mutter beim Aufrichten des Segelbootes half.

Auch medizinische Einsätze hatte das Wochenende zu bieten: Am Samstagnachmittag wurden unsere Wasserwacht in das Strandbad Wannensee alarmiert, wo eine ältere Dame zusammengebrochen war. Sie wurde von



Im Winter trainieren wir in der Halle.

unseren Ärztinnen versorgt und an den Rettungsdienst übergeben. Am Sonntag wurden wir zu einem medizinischen Notfall vor dem Strandbad gerufen. Dort versorgten wir gemeinsam mit der Feuerwehr einen älteren Herrn mit mehreren Verletzungen, der danach ins Krankenhaus gebracht wurde.

Das Wochenende zeigte uns wieder, wie wichtig die unzähligen Übungs- und Ausbildungsstunden im medizinischen Bereich, mit der Wasserretterausrüstung und auch der Dienstsport für die körperliche Fitness sind. Es ist eben kein Glück, dass wir so schnell da sind, um Hilfe zu leisten, sondern viel Training und die Erfahrung aus hunderten Einsätzen.

Interesse geweckt?
Hast Du Lust Dich ehrenamtlich in unserer Wasserwacht zu engagieren? Dann malde dich bei:
service@drk-berlin-nordost.de



Die ehrenamtlichen Mitglieder unserer Wasserwacht helfen einem gekenterten Segler, sein Boot wieder aufzurichten.