

# verbunden

4/2012  
Oktober – November

Die Zeitschrift für die Mitarbeiter/-innen der Gruppe DRK Landesverband Hamburg

helfen in  
hamburg

**Allzeit bereit  
zum Abheben**

fragen an ...

**IKÖ-Coach  
Mohammad  
Heidari**

vorgestellt

**Komplett-  
sanierung  
in der  
Monetastraße**

nachgefragt ...

**bei Thomas Tröbs**

erste-hilfe-tipp

**Bluthochdruck –  
Behandlungs-  
möglichkeiten  
und richtiges  
Verhalten in einer  
akuten Situation**



menschen

**„Der Bauwagen hat  
sich mächtig gemausert“**

 **Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

Landesverband Hamburg e. V.

# inhalt

helfen in hamburg <b>Allzeit bereit zum Abheben</b> .....	3
fragen an ... <b>IKÖ-Coach Mohammad Heidari</b> .....	5
menschen <b>„Der Bauwagen hat sich mächtig gemausert“ – neuer DRK-Jugendclub in Rahlstedt</b> .....	6
vorgestellt <b>Komplettsanierung in der Monetastraße</b> .....	8
nachgefragt ... <b>bei Thomas Tröbs</b> .....	9
nachrichten <b>Meldungen aus dem Roten Kreuz</b> .....	10
erste-hilfe-tipp <b>Bluthochdruck – welche Behandlungs- möglichkeiten gibt es und wie verhalte ich mich in einer akuten Situation richtig</b> .....	11

## Liebe Kolleginnen und Kollegen,

nun konnte endlich die offizielle Einweihung gefeiert werden. Bunt und fröhlich, mit vielen kleinen und großen Gästen, wie es sich für den Jugendclub Boltwiesen gehört. Denn die neue Einrichtung der KiJu auf einem ehemaligen Kasernengelände in Rahlstedt ist ein großer Gewinn für den Stadtteil. Warum? Das sagen Ihnen am besten die Kids, die dort ein- und ausgehen. Geschrieben auf Seite 6.

Einen Gewinn für viele Menschen, die am Hamburg Airport Hilfe brauchen, stellt auch die DRK-Flughafensanitätswache dar. Seit Jahrzehnten. Die Mitarbeiter der mediservice kennen Terminals, Wege und Abkürzungen auf dem weiträumigen Gelände in Fuhlsbüttel deshalb genauso gut wie die Sorgen und Nöte ihrer Kunden. Wie ihr Einsatz im Alltag abläuft und wie viele Kilometer die Flughafen-sanitäter dabei vor allem zu Fuß unterwegs sind, können Sie auf Seite 3 lesen.

Zahlreiche Kilometer hat auch Mohammad Heidari für das DRK zurückgelegt. Kreuz und quer ist der Trainer mit Bahn und Auto durch Deutschland gereist, um Rotkreuz-Mitarbeiter in Landes- und Kreisverbänden zu coachen. Und auch im DRK in Hamburg schulte der promovierte Orientalist sowie Behördenberater jetzt viele Mitarbeiter/-innen. Unterrichts-fach: „Interkulturelle Öffnung“. Was sich hinter dem Begriff verbirgt und wie spannend der Umgang damit sein kann, erläutert Heidari im Interview auf Seite 5.

## Impressum

Herausgeber: DRK Landesverband Hamburg e.V.  
Redaktion: Rainer Barthel (RB)  
V.i.S.d.P.: Dr. Georg Kamp  
Gestaltung: Dirk Hendess  
Fotos: Karin Desmarowitz, Wolfgang Huppertz  
Druck: CaHo Druckereibetriebsgesellschaft mbH



All dies und noch mehr steht in dieser Ausgabe von *verbunden*.

Rainer Barthel

# Allzeit bereit zum Abheben

Knapp 43.000 Mal leisteten die Flughafensanitäter des Roten Kreuzes im vergangenen Jahr am Hamburg Airport Hilfe. Pro Tag sind das im Durchschnitt 118 Aktionen. Das Alltagsgeschäft besteht überwiegend aus Beförderungen von Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Ab und zu geht es jedoch auch um Leben und Tod.



Braun gebrannt, aber erschöpft steigt Elke Ladwig als Letzte aus dem Flugzeug. 24 Stunden ist sie nun schon unterwegs. Der Flug aus Vietnam ist anstrengend gewesen. Drei Mal musste sie mit ihrem Mann umsteigen, zuletzt in Paris, Charles de Gaulle. Die Wege auf dem Flughafen sind schon für viele Menschen ein Albtraum. Ihr

Mann aber ist gehbehindert, er kann nur wenige Schritte allein bewältigen. „Ohne die Jungs hier hätten wir das niemals geschafft“, sagt Elke Ladwig, während sie strahlend auf Florian Kohler zugeht. Der Flughafensanitäter vom Roten Kreuz empfängt das Rentnerpaar mit einem freundlichen Lächeln. Geschwind schiebt er den Rollstuhl

an die Tür der Maschine und hilft dem weißhaarigen Urlauber hinein. Der bedankt sich mit einem erleichterten Seufzer.

Das Paar aus Wedel gehört zu den 43.000 Menschen, denen das Team der DRK mediservice im vergangenen Jahr auf dem Hamburger Flughafen geholfen hat. „Rund 70 Prozent

# Allzeit bereit zum Abheben

unserer Arbeit ist die Betreuung von Gehandicapten“, erklärt Frank Kohlstädt. Er leitet das 55-köpfige Team der Sanitätsstation am Terminal 2. Der Rest sind Erste-Hilfe-Maßnahmen. „Das geht vom einfachen Pflasterkleben bis hin zur Reanimation“, so Kohlstädt. Letzteres kommt im Schnitt nur fünf bis sechs Mal im Jahr vor. „Zum Glück“, meint Florian Kohler. In seinen sieben Jahren am Flughafen musste er nur zwei Menschen wiederbeleben.

Der gelernte Altenpfleger schätzt vor allem die Abwechslung seiner Arbeit. „Man erlebt hier jeden Tag etwa Neues“, sagt er. Sein persönliches Highlight war eine Flugbegleitung nach Togo: Im Oktober musste ein frisch operierter Unfallpatient auf dem Flug in die Heimat gelagert werden. Fasziniert hatte Florian Kohler dabei vor allem der Einsatz der Kollegen in der Hauptstadt Lomé: „Da standen drei Leute und warteten auf uns“, sagt er. „Die hatten aber keinen Loading Chair und haben den Patienten auf einem ganz normalen Küchenstuhl aus dem Flugzeug getragen!“

Die Hamburger Flughafensanitäter sind hingegen erstklassig ausgestattet: Vor jedem Ausgang stehen klappbare Rollstühle bereit, Erste-Hilfe-Taschen sind an strategisch wichtigen

Punkten für den Notfall deponiert, ein Elektro Scooter kann bis zu sieben Personen im Abflugbereich transportieren, auf dem Vorfeld parken mehrere Kleinbusse und der Highloader hilft Florian Kohler und seinen Kollegen, liegende oder schwergewichtige Patienten aus den Maschinen zu holen oder sie zu „boarden“. „Wir haben einen Stammgast, der 330 Kilo wiegt“, erzählt der großgewachsene Sanitäter.

Florian Kohler steht vor der Sicherheitskontrolle. „Im Schnitt müssen wir hier 25 bis 30 Mal am Tag durch“, brummt er und legt Handy, Funkgerät, Schlüssel und Ausweis in die Plastikwanne zum Scannen.



Funkgerät unter Kontrolle, ein Mitarbeiter führt einen Praktikanten herum, drei Kollegen warten in der Station bei einer Tasse Kaffee auf den nächsten Einsatz, eine Aushilfe bringt eine Passagierin durch die Sicherheitskontrolle und Frank Kohlstädt sitzt in einer Besprechung. Florian Kohler schiebt einen Reisenden, der wegen einer Gehbehinderung im Rollstuhl sitzt, durch die Passkontrolle. Kurz darauf kann er im Aufenthaltsraum durchatmen, doch Momente wie diese bleiben die absolute

Ausnahme. „Besonders während des Sommerflugplans sind wir ganz schön am Rennen“, sagt Florian Kohler. Aber das ist es ja gerade, was ihm an seinem Beruf so gefällt: das Unvorhersehbare, die Abwechslung, die Teamarbeit. Und natürlich die vielen verschiedenen Menschen.

*Constanze Bandowski*



# IKÖ-Coach Mohammad Heidari

**Der Islam- und Medienwissenschaftler berät Behörden und Organisationen zum Thema interkulturelle Kommunikation. Auch in DRK-Landes- sowie Kreisverbänden hat er bereits zahlreiche Workshops mit dem Titel „Interkulturelle Öffnung“ – kurz IKÖ – durchgeführt. Vor einigen Wochen veranstaltete Dr. Heidari Seminare im DRK Landesverband Hamburg.**

**verbunden:** Herr Dr. Heidari, was bezwecken Sie mit Ihren Workshops zur „Interkulturellen Öffnung“ im Roten Kreuz?

**Mohammad Heidari:** Der Begriff „Interkulturelle Öffnung“ ist ein wenig irreführend. Es geht dabei eigentlich um eine interkulturelle Qualitätsentwicklung. Es gibt wohl kaum einen anderen Wohlfahrtsverband der schon aufgrund seiner Grundsätze wie Neutralität, Unparteilichkeit und Universalität so gute Voraussetzungen dafür bietet wie das Rote Kreuz. Diese Ressource gilt es zu nutzen, um noch stärker eine Anlaufstelle für Menschen mit Migrationshintergrund zu werden. Andererseits geht es aber auch um den Anspruch von Migranten auf Gleichbehandlung.

*Welche Chancen sind mit dem Prozess verbunden?*

Der volkswirtschaftliche Nutzen ist sehr groß. Menschen mit Migrationshintergrund bringen viele Potentiale mit, die wir für das Rote Kreuz nutzen wollen. Sie bringen andere Sprachen, Kulturen und Herangehensweisen ein und sorgen für Vielfalt.

*Sie berichteten in Ihrem Seminar von einem Streit. Ein islamischer Religionsgelehrter will sich an einer deutschen Schule für die Erziehung seiner Tochter mit einem Geschenk bedanken und wird infolge eines*



*Missverständnisses rausgeworfen. Wie ist das möglich?*

Wir haben viele Situationen im Alltag auch im Roten Kreuz beobachtet, die schnell zu Missverständnissen führen könnten. Mehr als 50 Prozent solcher Missverständnisse beruhen dann auf sogenannten Wahrnehmungs- und Deutungsfehlern. Diese können in einer Eskalation münden.

*Das heißt, irritierende Beobachtungen führen schnell zu falschen Interpretationen?*

Ja, wir haben im Rahmen der Schulungen auch außerhalb des Roten Kreuzes häufig Verunsicherung im Umgang mit Migranten beobachtet. Wir wollen Menschen, egal welcher Herkunft, Kultur oder Religionszugehörigkeit, sensibilisieren und Unsicherheiten beseitigen.

*Was raten Sie DRK-Mitarbeitern in kniffligen Situationen?*

Denken wir uns das Beispiel von einer Seniorin, die in einem Pflegeheim lebt und Pflegekräfte mit Kopftuch oder anderer Hautfarbe ablehnt. In solchen Fällen handelt es sich meistens um nichts anderes als Unsicherheit und Angst, die abgebaut werden kann. Die Mitarbeiter müssen dann Wege suchen, um eine Beziehung zwischen den Personen aufzubauen und ein gegenseitiges Kennenlernen

zu ermöglichen. Natürlich endet das auch: Wenn bei den Personen nicht Unsicherheit die Ursache ist, sondern ein verachtendes Menschenbild, gilt es Zivilcourage zu zeigen und Grenzen zu ziehen. Aber dies ist nur selten nötig. Die Fragen für jeden Mitarbeiter sind: Was ist die Situation? Was kann ich machen? Wer kann mir gegebenenfalls helfen, zum Beispiel, weil er ein tieferes Verständnis von der Situation hat, einen besseren Zugang zu der Person besitzt oder gut vermitteln kann?

*Aber was tun, wenn Handlungsdruck besteht, zum Beispiel im Rettungseinsatz? Da geht es um Sekunden.*

Wir bieten speziell auch für solche Situationen Lösungen an. Das Personal muss vorbereitet sein. Wenn die Mitarbeiter mit uns schwierige Situationen simulieren und den Umgang damit trainieren, hilft das. Denn Wissen schützt davor, in einem realen Fall blockiert zu sein.

*Wie sieht Ihre Vision von einer „offenen“ Gesellschaft aus?*

Meine Vision ist: Interkulturelle Öffnung und Vielfalt in der Gesellschaft sollten nichts Besonderes mehr darstellen, sondern ganz normal sein. IKÖ wäre ein normales Thema im Rahmen des Qualitätsmanagements. Und die Menschen könnten ohne Spannungen miteinander leben und arbeiten.

*Das Interview führte Rainer Barthel.*

# „Der Bauwagen hat sich mächtig gemausert“

## Neuer DRK-Jugendclub in Rahlstedt

**Ein Gewinn für den Stadtteil und Anlass für ein buntes Familienfest: Die DRK-KiJu konnte in diesem Jahr mit dem Jugendclub Boltwiesen ein neues Freizeitangebot in Rahlstedt eröffnen. Im August feierten die Mädchen und Jungen mit Eltern, Großeltern, Nachbarn und DRK-Mitarbeiter/-innen offizielle Einweihung.**

„Der Bauwagen hat sich mächtig gemausert“, brachte es Hartmut Duwensee, Geschäftsführer der Kinder- und Jugendhilfe des DRK Hamburg, in seiner Begrüßungsansprache auf den Punkt. Seit 2003 ist der Umbau der ehemaligen Fahrzeughalle der

Graf-Goltz-Kaserne im Gespräch gewesen, 2010 erhielt das DRK endlich den Zuschlag. 2 Jahre später toben und „chillen“ 30 bis 40 Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren jeden Nachmittag in ihrem Treffpunkt. Angefangen hatte alles in einem

Bauwagen, in dem die Kids mit der Jugendclub-Leiterin selbst die Umgestaltung des Geländes geplant hatten. Auf der Fläche von 380 Quadratmetern wurden so aus einer ehemaligen Fahrzeughalle Spiel-, Bastel- und Werkräume.



## Thomas Ritzenhoff, Bezirks- amtsleiter Wandsbek



„Was lange währt, wird endlich gut. 2003 haben wir das erste Mal über ein Jugendzentrum an dieser Stelle nachgedacht. Es ist der Schlussstein in der städtebaulichen Entwicklung des Neubaugebiets Boltwiesen. Für Kinder- und Jugendliche ist es ein wichtiger Anlaufpunkt, aber sie sollten auch keine Angst davor haben, wenn Eltern hier hineingehen. Ich hoffe, dass sowohl Kinder als auch Eltern und Nachbarn dieses Haus immer gut bespielen werden. Es ist für den Stadtteil gedacht. Wir sind froh, dass wir in Zeiten der Sparmaßnahmen diesen Jugendclub einweihen können. Ohne die Konjunkturmittel vom Bund wäre der Umbau allerdings nicht möglich gewesen. Die laufenden Kosten sind gedeckt, das haben wir sehr langfristig und solide geplant.“

## Julia Liedtke, Leiterin des Jugendclubs



„Das Besondere an diesem Club ist, dass wir die Kinder und Jugendlichen von Anfang an mit in die Planungen einbezogen haben. Begonnen haben wir ja in einem kleinen Bauwagen im Februar 2011. Da haben wir zusammen geguckt, was passt und was nicht und so haben wir einiges auch wieder verworfen. Zum Beispiel sah das Konzept vor, dass der Club für Kinder ab zehn sei. Jetzt ist unsere Zielgruppe sechs bis 18 Jahre. Wir haben unterschiedliche Öffnungszeiten für die verschiedenen Altersgruppen, für die Großen zum Beispiel von 18 bis 21 Uhr. Das klappt prima. Besonders schön finde ich, dass alle aus der Bauwagenzeit dabei geblieben sind. Das

sind rund 30 Kinder. Jetzt haben wir eine Stammgruppe von 50 bis 60. Ich freue mich auch, dass die Kleinen mit hochwachsen und sich mit dem Club identifizieren. Wir haben alle möglichen Angebote vom offenen Treff bis

hin zu Sport-, Back- oder Kochaktionen. Alle sind herzlich eingeladen.“

## Antonia Lembrich, 10 Jahre



„Ich finde den Jugendclub sehr schön, weil man hier so gut spielen kann, zum Beispiel Billard oder Turnen. Ich komme nicht jeden Tag, weil ich auch noch andere Sachen mache, aber ich versuche, so oft wie möglich herzukommen. Meistens verabrede ich mich mit meinen Freundinnen. Dann spielen wir in der Halle auf den Turnmatten. Das ist klasse! Im Bauwagen war ich vorher nur ein Mal, aber seitdem der Club eröffnet ist, bin ich regelmäßig hier. Das Ferienprogramm habe ich auch mitgemacht, da war ich mit denen im Freibad und das hat richtig Spaß gemacht.“

## Lion Matzen, 11 Jahre



„Ich komme hierher, seitdem es den Bauwagen gibt. Wir haben mitentschieden, was wir für Sachen machen wollen, zum Beispiel in den Ferien ins Schwimmbad gehen. Das haben wir auch gemacht. Bei der Planung für den Bau haben wir auch mitgemacht. Das fühlt sich gut an, wenn man von den Erwachsenen ernst genommen wird. Ich habe zum Beispiel gesagt, dass wir Bälle brauchen und jetzt haben wir alle möglichen bekommen.

Ich spiele gerne Fußball mit meinen Freunden. Seitdem ich in die fünfte Klasse gehe und die Schule gewechselt habe, komme ich nicht mehr so oft hierher, aber wenn ich Zeit habe, treffe ich mich hier mit meinen Freunden.“

## Jonas Prieb, 13 Jahre



„Das hier ist unser Treffpunkt. Sonst gibt es ja nicht so viel für Jugendliche in der Gegend. Ich finde es klasse, dass es Sofas gibt und ich mit meinen Freunden auf dem iPod zocken kann. Es spielen viele hier, im Moment ist Eden angesagt, das ist ganz cool, so ähnlich wie Minecraft. Mittwochs spiele ich Tischtennis im Verein, da bin ich nicht hier, aber sonst komme ich eigentlich immer schon gegen drei. Ich gehe aufs Gymnasium Oldenfelde und bin schnell durch mit meinen Hausaufgaben. Meine Freunde brauchen meistens länger. Sie kommen erst gegen sechs und dann zocken wir gemeinsam.“

## Marco Skubisch, 8 Jahre



„Ich wohne gleich gegenüber auf der anderen Straßenseite. Wenn ich mit meinen Hausaufgaben fertig bin, komme ich sofort rüber. Man trifft hier immer jemanden, das ist super. Mein Bruder Timo ist mit seinen Kumpels auch hier, der ist drei Jahre älter als ich. Meistens zocken wir, na ja, ich gucke meistens zu, aber wir machen natürlich auch andere Sachen, Fußball spielen und so. Am Jungstag backen wir Pizza oder wir machen Ausflüge zum Bauspielplatz oder Kletterpark oder so. Es gibt auch einen Tresendienst und alles Mögliche und alles ist gratis, das ist richtig cool.“

# Komplettsanierung in der Monetastraße

**Das Henry-Dunant-Haus wird renoviert. Der 70er-Jahre-Bau hatte eine Schönheitskur schon lange nötig. Jetzt wird er komplett saniert – barrierefrei und energieeffizient. Doch das Durchschnittsalter in der Seniorenwohnanlage liegt bei 87 Jahren – da machen einem Lärm und Veränderung leicht zu schaffen. Das DRK bemüht sich um Ausgleich und schafft Angebote zur Ruhe und Entspannung.**

Der Shuttle-Bus steht schon vor dem Eingang bereit, als sich die älteren Herrschaften im Foyer des Henry-Dunant-Hauses einfinden. Mit einem tiefen Seufzer lässt sich Liselotte Hagen-Henseleit auf die Bank fallen.



„Ach“, stöhnt sie, „für uns alte Menschen ist das alles wirklich höchst beschwerlich.“ Die Dame mit den roten Haaren hat etwas Angst vor dem, was auf sie zukommt. Im Herbst muss sie für 14 Tage aus ihrer Ein-Zimmer-Wohnung im dritten Stock ausziehen, damit Bad und Küche neu gemacht werden. Acht Jahre lebt sie schon in der DRK-Seniorenwohnanlage in der Monetastraße. Fröhlich schwatzend tritt das Ehepaar Hinsch aus dem Aufzug. „Na, wollen wir alle wieder essen gehen?“, fragt Ehemann Walter lächelnd in die Runde. Vor zwei Jahren hat sich der 85-Jährige mit seiner Traute entschlossen, ins betreute Wohnen zu gehen. Auch sie haben ihre Drei-Zimmer-Altbauwohnung verlassen, nichts haben sie mitgenom-

men, weil sie einen richtigen Neuanfang wollten mit passenden Möbeln, hellen Räumen und wenig Ballast. Im kommenden Jahr feiern die beiden Eiserne Hochzeit – 65 Jahre sind sie dann verheiratet! Das Paar genießt sein Leben trotz körperlicher Beschwerden und jüngster Operationen. „Unsere Wohnung ist wunderschön“, schwärmt Traute Hinsch. „Wir freuen uns jeden Tag darüber.“ Natürlich findet sie es schade, dass ihre frisch renovierte Küche jetzt auseinandergerissen werden soll. Aber sie kann nachvollziehen, dass einige Maßnahmen wie neue Heizungs- oder Wasserrohre nur im Ganzen verlegt werden können.

„Ja, ja“, lenkt Liselotte Hagen-Henseleit ein, „wenn’s fertig ist, ist es ja auch gut.“ Gerade für gehbehinderte Damen und Herren wie sie werden die komfortablen Aufzüge, die barrierefreien Duschen und der schwellenlose Zugang zum Balkon den Alltag enorm erleichtern. Bis es soweit ist,

nutzt sie gerne das Angebot des Roten Kreuzes und lässt sich mit dem kostenfreien Shuttle-Service zum Mittagstisch in die so genannte



„Oase der Ruhe“ fahren.

Die Tische sind bereits gedeckt, als die Senioren das angemietete Ladengeschäft in den Grindelhochhäusern betreten. Thora Rugenstein und einige Ehrenamtliche haben Kaffee gekocht und Servietten gefaltet. Der Lieferservice hat die vorbestellten Mahlzeiten rechtzeitig gebracht. Nach einer kurzen Begrüßung verteilt die Ansprechpartnerin der DRK-Mieter mit den Freiwilligen das Essen. Hühnerfrikassee, Eintopf mit Würstchen oder Rinderbraten stehen zur Auswahl. „Es schmeckt wirklich gut“, bekennt Liselotte Hagen-Henseleit. Für 2 Euro Eigenanteil bekommen die Bewohner

## Fakten zur Sanierung der Monetastraße

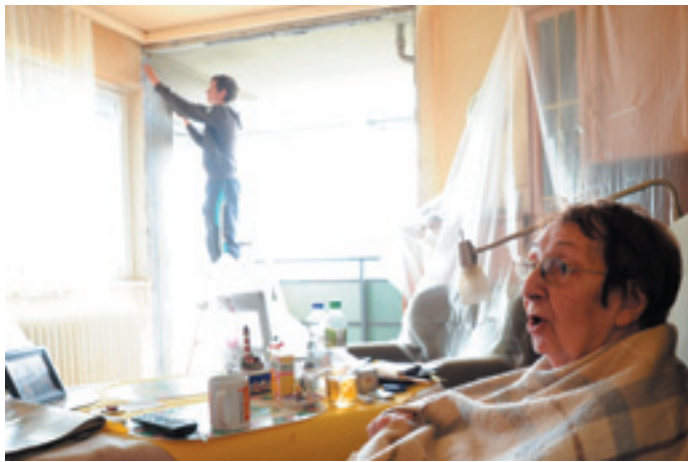
Das 8-geschossige Henry-Dunant-Haus aus den 70er Jahren wird mit einer Investitionssumme von rund 4 Millionen saniert. Das komplette Haus wird seniorengerecht und barrierefrei umgestaltet, die Fassade erhält eine 20 Zentimeter starke Wärmedämmung. Alle Zu- und Abwasserleitungen, die gesamte Elektrik, das Heizungssystem sowie Küchen und Bäder werden modernisiert. Statt Gas setzt das DRK in Zukunft auf Fernwärme aus erneuerbaren Energien.



des Henry-Dunant-Hauses ein komplettes Menü mit Hauptgang, Nachspeise, Getränk und Kaffee. Den Rest übernimmt das DRK.

Schnell steigt der Duft deftiger Hausmannskost auf. Besteck klappert, die Herrschaften unterhalten sich. Hauptthema ist natürlich der Umbau. Es geht darum, wer wann seine Wohnung räumen muss, ob jemand die Zeit außerhalb bei Verwandten oder im Urlaub überbrücken kann oder in eine der möblierten Ausweichwohnungen im Haus zieht, wann die Fenster eingesetzt werden und dass der Hausmeister beim Packen helfen wird. „So eine Renovierung ist schon für einen jungen Menschen eine große Belastung“, weiß Thora Rugenstein. Ihre älteste Mieterin ist 100 Jahre alt. Da ist ein fester Tagesablauf immens wichtig.

Irmtraud Ollrogge sitzt in einer Woldecke eingepackt im Sessel vor dem Fernseher. Sportler kämpfen in London um olympisches Gold und das will sie sich nicht entgehen lassen. Die 87-Jährige ist nicht mit zum Mittagessen gegangen, weil sie Sportlern und Fensterbauern lieber bei der Arbeit zuschaut. Die Anrichte ist mit einer Plastikfolie abgedeckt und statt der Fenster klaffen große Löcher in den Wänden. Der Blick aus dem sechsten Stock Richtung Alster ist noch unverstelt als sonst. „Eine herrliche Aussicht habe ich“, sagt Irmtraud Ollrogge und kichert. Im Flur kreischen Flex und Säge. Junge Handwerker kommen und gehen über ihren Teppich, aber die Bewohnerin bleibt gelassen: „Das muss doch sein“, sagt sie und grient. „Ich find das wunderbar. Das ist doch interessant hier. Also, ich bin nicht so empfindlich.“



Natürlich sind nicht alle 44 Mieter so entspannt wie Frau Ollrogge oder das Ehepaar Hinsch. Um sie bei Laune und die Unannehmlichkeiten im Rahmen zu halten, bietet das Rote Kreuz Ausweichmöglichkeiten an. Die Oase der Ruhe in Fußnähe gehört dazu, das Mittagessen und der Shuttleservice. Oben im achten Stock befindet sich der Bautreff mit einer Mietersprechstunde und Platz zum Klönen und Kaffeetrinken. In der Hauptbauphase wird Thora Rugenstein hier ein Frühstück anbieten. Bisher ist der Kummerkasten an der Eingangstür zumindest leer geblieben.

Constanze Bandowski

## nachgefragt

### Thomas Tröbs Teamchef Technische Immobilienverwaltung beim DRK Landes- verband



**verbunden:** Warum eine Komplettsanierung?

**Thomas Tröbs:** Nach 30 Jahren ist das Gebäude einfach dran. Wir haben lange damit gewartet, aber nun ließ sich der Umbau nicht länger hinausschieben. Es gibt viel Verschleiß und selbst das Baugesetz hat sich mittlerweile geändert. So muss zum Beispiel jede Wohnung einen eigenen Schacht für Wasser, Strom und Heizung bekommen – bisher hingen hier zwei Wohnung zusammen.

Warum kann man das nicht nach und nach machen?

Um das Gebäude barrierefrei zu sanieren, müssen wir das Abwasser von den oberen Geschossen über die darunter liegenden bis in den Keller abführen. Das passiert in sogenannten Strängen. Pro Strang benötigen wir 10 Arbeitstage. In dieser Zeit müssen die Mieter ihre Wohnungen räumen. Die Fenster werden wiederum etagenweise ausgetauscht.

Wie sieht die Planung aus?

Wir haben im Juli mit den Bauarbeiten begonnen und liegen im Zeitplan. Insgesamt dauert der Umbau ein halbes Jahr.

Welche Beeinträchtigungen kommen auf die Mieter zu?

Natürlich sind Lärm und Schmutz eine Belastung. Unsere Mieter sind ja in der Regel im Ruhestand und verbringen die meiste Zeit in ihrer Wohnung. Auch der Seniorentreff, den sie normalerweise im Erdgeschoss besuchen können ohne sich groß umziehen zu müssen, befindet sich übergangsweise in der Hallerstraße. Dort haben wir die Oase der Ruhe eingerichtet, in der sich die Senioren erholen können.

Welche Vorteile bringen die Umbauarbeiten den Mietern?

Das gesamte Haus wird barrierefrei, das heißt, keine Schwelle ist höher als drei Zentimeter. Auch die Fahrstühle werden geräumiger. Durch die Wärmeisolierung, mehrfachverglaste Fenster und den Einsatz von erneuerbaren Energien werden die Nebenkosten sinken. Küche und Bad werden komplett erneuert.

## Hilfe bei Hitzerekord

Mehr als 150 Hilfeleistungen und über 50 Rettungswagen-Einsätze zählten die ehrenamtlichen Kräfte des Roten Kreuzes bei den Vattenfall-Cyclassics am heißesten Wochenende des Jahres Mitte August. Die DRK-Sanitäter leisteten bei Verletzungen und Beschwerden Erste Hilfe. „Besonders gegen Ende der Strecke, kurz vor dem Ziel, mussten viele erschöpfte Sportler versorgt werden. Der Grund waren offensichtlich die hohen Temperaturen“, sagte Rotkreuz-Einsatzleiter Jürgen Mittas nach dem Rennen, bei dem in Hamburg über 35 Grad im Schatten gemessen worden waren. Zu größeren Unfällen kam es hingegen bei diesen Cyclassics weniger. Dennoch mussten einzelne Radsportler wegen schwerer Kopfverletzungen ins nächste Krankenhaus gebracht werden. Bei dem sportlichen Großereignis setzte das DRK Hamburg mehr als 100 Sanitäter, zahlreiche Rettungswagen, Motorräder und Notarzteinsetzungsfahrzeuge ein. Zahlreiche Unfallhilfsstellen wurden entlang der Rennstrecke aufgebaut. Zeitgleich waren knapp 40 ehrenamtliche Sanitäter auch bei den Cruise Days rund um den Hafen im Einsatz. Auch sie behandelten Besucher, die meistens unter Flüssigkeitsmangel und Hitzeerschöpfung litten. „Insgesamt ein Großeinsatz an diesem Wochenende für die ehrenamtlichen Rotkreuzler“, so Koordinator Toni Rathgeb vom DRK Landesverband Hamburg. **RB**

## Internationale Jugendrotkreuz-Begegnung in Hamburg

Gemeinschaft erleben und sich für andere Menschen einsetzen, die Hilfe brauchen. Darum ging es bei der Internationalen Begegnung des JRK. Junge Menschen aus fünf Nationen

trafen sich im Sommer beim Jugendrotkreuz in Hamburg, sie waren unter anderem aus Hamburgs Partnerstädten St. Petersburg in Russland, León in Nicaragua und Daressalam in Tansania angereist. Das Treffen diente dem fachlichen Austausch. Aber auch das Kennenlernen von Hamburg und Umgebung spielte eine große Rolle. So besuchten die internationalen Jugendrotkreuzler soziale Einrichtungen wie das Flüchtlingszentrum Hamburg, Hilfsprojekte und das Katastrophenschutzlager des DRK Landesverbandes



des am Behrmanplatz. Dort begrüßten Hamburgs DRK-Vizepräsidentin, Anette von Rantzau, und der Vorstand des DRK Landesverbandes Hamburg, Dr. Georg Kamp, die mehr als 40 Teilnehmer. Am darauffolgenden Tag empfing zudem Innensenator Michael Neumann die Jugendlichen im Hamburger Rathaus, bevor die Gruppe zum Abschluss ihres Treffens zu einem mehrtägigen Zeltcamp nach Flensburg-Solitude aufbrach. **RB**

## Schulden im Alter

„Alter, Armut, Schulden“ lautete das Thema der diesjährigen Aktionswoche Schuldnerberatung, die im Juni 2012 bundesweit von der Arbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung der Verbände ausgerichtet wurde. Der Grund: immer mehr ältere Menschen brauchen wegen finanzieller Schwierigkeiten fachkundige Hilfe. Deshalb bot auch die Schuldnerberatung des Deutschen Roten Kreuzes Hamburg im Rahmen der Aktion zusätzlich Beratungen an. So gaben die Rotkreuz-Experten im DRK Landesverband

am Behrmanplatz 3 in Lokstedt telefonisch und in einer speziellen Sprechstunde im Bezirksamt Eimsbüttel zu dem Thema „Schulden im Alter“ Auskunft. Ziel war es vor allem, Seniorinnen und Senioren zu ermutigen, fachkundige Hilfe und soziale Leistungen überhaupt anzunehmen. „Wir merken, dass die Hemmschwelle dafür bei älteren Menschen besonders groß ist. Dabei halten sich schon jetzt viele von ihnen nur mit Mini-Jobs über Wasser“, so DRK-Schuldnerberaterin Catrin Sternberg. Die Wohlfahrtsorganisationen befürchten aufgrund der gesellschaftlichen Entwicklungen eine deutliche Zunahme von Altersarmut in naher Zukunft. **RB**

## drk-hamburg.de im neuen Rotkreuz-Design

Im frischen Gewand präsentiert sich der DRK Landesverband Hamburg im Internet. Wie gewohnt sind unter [www.drk-hamburg.de](http://www.drk-hamburg.de) Informationen rund um das DRK in der Hansestadt zu finden. Allerdings ab jetzt im neuen Layout, wie es ähnlich auch vom DRK-Generalsekretariat genutzt wird. Andere DRK-Landesverbände und Einrichtungen im Bundesgebiet wollen in Zukunft nachziehen und das neue DRK-Design übernehmen. **RB**

## Wurstchen und Steaks

Den Kartoffelsalat hatten Thomas Tröbs und seine Leute am Abend zuvor selbst zubereitet. Zum Ausklang des Sommers lud das Hausmeister-team vom DRK Landesverband die Mieter des Betreuten Wohnens und die Arbeiter an der Baustelle in der Mone-tastraße zum Grillen ein. „Eine schöne Abwechslung“, so das Resümee der Senioren und Handwerker. **RB**



# Bluthochdruck – welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es und wie verhalte ich mich in einer akuten Situation richtig

In Deutschland leben schätzungsweise 20 Millionen Menschen mit erhöhtem Blutdruck. In der Altersgruppe über 55 Jahren ist es wahrscheinlich sogar jeder Zweite. Von Bluthochdruck (Hypertonie) spricht man bei Messwerten über 140/90 mmHg. Die genaue Anzahl der Betroffenen ist nicht bekannt, da ein leicht erhöhter Bluthochdruck asymptomatisch beginnt – man spürt ihn nicht! Nur die regelmäßige Blutdruckkontrolle beim Hausarzt kann frühzeitig eine beginnende Hypertonie aufdecken.

Bleibt der Bluthochdruck unentdeckt und unbehandelt, wirkt sich dies folgeschwer auf die Blutgefäße und die Pumpleistung des Herzens aus. Schlaganfälle, Gefäßkrankheiten und Herzinfarkte sind die Folgen. Wird ein leicht erhöhter Blutdruck festgestellt, steht eine Änderung der Lebensgewohnheiten an erster Stelle. Gewichtsreduktion, Sport, Einschränkung des Salzkonsums und eine ausgewogene Ernährung können bereits zu einer deutlichen Besserung führen. Zeigen diese Maßnahmen keinen Erfolg, wird normalerweise eine medikamentöse Therapie verordnet. Es gibt eine Vielzahl blutdrucksenkender Medikamente, die sehr unterschiedliche Wirkungsweisen haben.

Führt auch eine medikamentöse Therapie zu keiner Besserung und liegt der obere Blutdruckwert (medizinisch: die Systole) trotz sorgfältiger Einnahme mindestens drei verschiedener Blutdruck-Medikamente über 160mmHg, spricht man von einer „therapieresistenten Hypertonie“. Nach Abklärung weiterer Hypertonie-Ursachen (z.B. Erkrankungen der Nieren, Nebennieren oder der Schilddrüse, Schlafapnoe, etc.) kann unter Umständen eine Verödung bestimmter Nervenfasern helfen. Bei der Renalen Denervation schiebt der Arzt einen kleinen Katheter über die Leiste bis in die Nierenarterien und verödet dort überaktive Nervenbahnen. Diese Therapie ist noch sehr jung, gibt aber vielen Menschen mit einem medikamen-

tös nicht zu kontrollierenden Blutdruck wieder Hoffnung auf ein risikoärmeres Leben.

## Was tun, wenn der Blutdruck zu hoch ist?

In vielen Haushalten existieren bereits automatische Blutdruckmessgeräte. Sollte Ihr Geräte einmal einen zu hohen Wert anzeigen, bewahren Sie Ruhe! Moderne Geräte, für den häuslichen Gebrauch, arbeiten schon sehr genau und zuverlässig, dennoch können Messfehler nie ganz ausgeschlossen werden. Messen Sie Ihren Blutdruck immer in der gleichen Position, um die Werte besser vergleichen zu können.

Haben Sie Ihre Medikamente wie verordnet eingenommen? Haben Sie von Ihrem Arzt Medikamente für den Notfall erhalten? Verschaffen Sie sich eine ruhige Umgebung und legen Sie sich mit erhöhtem Oberkörper hin. Führen Sie Rituale durch, die Ihnen Ruhe und Entspannung verschaffen. Wiederholen Sie nach 10 bis 15 Minuten die Messung noch einmal. Sinkt der Blutdruck nicht, wenden Sie sich an einen Arzt.

Ist Ihr Blutdruck höher als gewöhnlich und Sie haben Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel, Sehstörungen, Erbrechen, Drückgefühl in der Brust oder Bewusstseinsstörungen – oder zeigt Ihr Gerät Werte von über 180/100 mmHg an, rufen Sie unverzüglich den Rettungsdienst über die Rufnummer 112. Eine medikamentöse Therapie zur Blutdrucksenkung durch einen Notarzt ist in diesem Stadium dringend erforderlich, um eine akute Schädigung der inneren Organe, insbesondere Nieren, Gehirn und Herz abzuwenden.

*André van den Berg,  
Landesausbildungsbeauftragter*



# Das Rote Kreuz in Hamburg: [www.lv-hamburg.drk.de](http://www.lv-hamburg.drk.de)

## **DRK Landesverband Hamburg e.V.**

Behrmannplatz 3  
22529 Hamburg  
Telefon: 040 55420-0  
Fax: 040 581121  
E-Mail: [info@lv-hamburg.drk.de](mailto:info@lv-hamburg.drk.de)  
[www.lv-hamburg.drk.de](http://www.lv-hamburg.drk.de)

## **Redaktion *verbunden*:**

Pressestelle DRK Landesverband  
Behrmannplatz 3  
22529 Hamburg  
Telefon: 040 55420-150  
E-Mail: [redaktionverbunden@lv-hamburg.drk.de](mailto:redaktionverbunden@lv-hamburg.drk.de)



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**