

Dezember 2017

Das Magazin des Münchner Roten Kreuzes

# menschen

im Blickpunkt



## Zurück zum guten Ton!

**Kaufen Sie Pöblern den Schneid ab:  
Tipps für Respekt, Fairness und Anstand im täglichen Umgang**

**Ihr Recht im Krankenhaus:** Wissenswertes vor einem stationären Aufenthalt  
**Mythen rund um die Zahnpflege:** So machen Sie es richtig!  
**Patrick Lindner:** Der Sänger im Austausch mit einer Hausnotruf-Kundin

 **Bayerisches  
Rotes  
Kreuz**  
Kreisverband München

**Gut,  
dass  
ich klug  
vorgesehen  
habe!**



**Jetzt bestellen:**

☎ 0 89/23 73-2 22  
@ mitgliederservice@brk-muenchen.de

🖱 [www.brk-muenchen.de/mitgliederbereich/bestellung-von-broschueren](http://www.brk-muenchen.de/mitgliederbereich/bestellung-von-broschueren)

**Kostenlose Broschüren – Anruf genügt!**





**Ihr Recht im Krankenhaus:** Mit diesen Informationen sind Sie für den Ernstfall gerüstet.



**Ein respektvolles Miteinander:** Experten geben nützliche Tipps.



**Patrick Lindner:** Der Sänger informierte sich über die neue Hausnotruf-Smartwatch.

**AKTUELL**

- 04 Nachrichten aus dem Kreisverband
- 13 Aktionen rund um München

**REPORT**

- 08 **Ihr gutes Recht**  
*Worauf können Sie als Krankenhaus-Patient bestehen? Wann fallen Extrakosten an?*
- 16 **Zurück zum guten Ton!**  
*So bieten Sie Pöblern, Flegeln, Wutbürgern, Lügner und Internet-Trollen wirkungsvoll Paroli.*
- 26 **„Für ältere Menschen ein Riesenvorteil!“**  
*Patrick Lindner besuchte den Hausnotruf und erkundigte sich nach Produkten und Leistungen.*

**RÄTSEL**

- 12 **Der Münchner Hauptbahnhof**  
*Testen Sie Ihr Wissen.*
- 15 **Kreuzworträtsel**
- 34 **Die Seite für Kids mit Grips**  
*Gewinner der vergangenen Ausgabe*

**SPEKTRUM**

- 14 **„Wir finden Lösungen!“**  
*Nina Renner von der Servicestelle Ehrenamt*

**GESUNDHEIT**

- 22 **Mythen rund um die Zahnpflege**  
*Wir zeigen die gängigsten Fehlinformationen auf und erklären, was eine nachhaltige Zahnpflege ausmacht.*

**LEBENSHILFE**

- 30 **Ein gelungener Auftritt**  
*Styling-Tipps für männliche Best Ager*

**SERVICE**

- 32 **Hilfe auf einen Blick**
- 34 **Impressum**



24

**Reisen Sie mit:**  
Erleben Sie die Donau während einer Kreuzfahrt!



**Die Achtung vor der Würde des anderen**

Was die Politik betrifft, so liegt ein weiteres turbulentes Jahr hinter uns. Und man hatte den Eindruck, dass so mancher vom Volk Gewählte oder Kandidat einen Trend aufgreift, den man seit geraumer Zeit beobachtet: Zunehmend erfolgen Meinungsäußerungen nicht mehr auf Basis sachlicher Argumente, sondern in rüdem Umgangston – bis hin zur Diffamierung und persönlichen Beleidigung. Als ginge es weniger um die Überzeugung des anderen oder gar einen gemeinsamen Weg aus der Meinungsverschiedenheit als schlicht um das Herauslassen von Wut und Frustration. Zuerst nur befördert von der Anonymität des Internets sind pöbelnde Zeitgenossen mittlerweile immer öfter vor Kameras und Mikrofonen zu finden. Dies wiederum ermutigt auch den „Normalbürger“, sich völlig ungeniert unflätig zu äußern. Viele Menschen besorgt und verunsichert diese Entwicklung.

Zu den Hintergründen der Verrohung ist bereits einiges gesagt und geschrieben worden. Zu kurz kamen dabei nach unserer Ansicht Empfehlungen, wie man im direkten Gespräch auf solche Verbalattacken und Entgleisungen am besten reagiert. Daher haben wir uns auf die Suche nach Experten auf diesem Gebiet gemacht und der Stimmen-

sammlung unseren Schwerpunkt gewidmet – bezeichnenderweise mit einem mahnenden Nikolaus als Bildmotiv. Wir freuen uns, wenn wir damit einen nützlichen und ein klein wenig versöhnlichen Denkanstoß zum Jahresende liefern können. Ein menschlicher und respektvoller Umgang miteinander und damit verbunden die Achtung vor der Würde des anderen gehören zum Selbstverständnis der Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung und werden von den zahlreichen Helferinnen und Helfern im Ehrenamt und den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bei ihrem wertvollen Einsatz täglich gelebt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein friedliches Weihnachtsfest und einen hoffnungsfrohen Start in das Jahr 2018. Bleiben Sie uns gewogen.

Aus Liebe zum Menschen!  
Herzlichst Ihr/euer

Karl-Heinz Demenat  
Vorsitzender





Hochmodern und serviceorientiert präsentiert sich die Wiesn-Sanitätsstation. Sogar kleinere chirurgische Eingriffe, wie das Nähen von Wunden, sind möglich.



## Wiesn 2017: Wieder eine logistische Meisterleistung

Am 3. Oktober ging mit dem größten Volksfest der Welt der für das Münchner Rote Kreuz umfassendste und intensivste Einsatz des Jahres zu Ende. An den 18 Wiesn-Tagen leisteten die überwiegend ehrenamtlichen Einsatzkräfte 2313 Schichten. Dabei arbeiteten in Spitzenzeiten auf der Sanitätsstation über 150 ehrenamtliche Helfer und bis zu 15 Notfallmediziner aller Fachdisziplinen. Die Sanitäter rückten mit ihren gelben Fahrtragen 2284-mal ins Festgelände aus – an den Wochenenden waren bis zu elf Fahrtragen gleichzeitig unterwegs. Der Spitzenreiter legte 32 Kilometer zurück – das entspricht einer Entfernung zwischen Halbmarathon- und Marathondistanz.

Bei der Versorgung der 6981 Patienten reichte das Einsatzspektrum von der Blase am Fuß über Schnittverletzungen bis zum Herzinfarkt. Im Gegensatz zur landläufigen Meinung stand die Behandlung von Alkoholintoxikationen nicht im Fokus. Für zwei Menschen hätte der Wiesn-Besuch beinahe tödlich geendet: Sie konnten durch das beherzte Eingreifen von Ersthelfern, BRK-Tragenteams und des Notarztes erfolgreich wiederbelebt werden. 794 Patienten wurden in umliegende Kliniken transportiert. Die Kinderfundstelle des Münchner Roten Kreuzes verzeichnete fünf Kinder, die verloren gegangen waren und nach meist kurzer Betreuungszeit ihren Eltern übergeben werden konnten. 223 Mütter und Väter wickelten und stillten ihren Nachwuchs im freundlichen Raum abseits des Trubels.



Mit einem Besuch auf der Sanitätsstation zollte der bayerische Innenminister den Rotkreuz-Helfern Respekt: (v. l.) Vorsitzender Karl-Heinz Dement, Geschäftsführer Günter Hintermaier, Einsatzleiter Erik Westendorf, Sanitätsstationsleiter Jürgen Terstappen und Innenminister Joachim Herrmann.

Über den professionellen Betrieb der Sanitätsstation informierten sich zahlreiche prominente Besucher, so eine Delegation des Bayerischen Landtags und Innenminister Joachim Herrmann („Ein ganz außergewöhnlicher Einsatz mit enormer Professionalität“).

Auch das medizinische Wohl während des Einzugs der Wiesn-Wirte am Eröffnungssamstag garantierte das Rote Kreuz – mit der Einrichtung von fünf Sanitätswachen entlang der Strecke sowie einer BRK-Motorradstreife. Einen Tag später, während des Trachten- und Schützenzugs mit etwa 9000 aktiven Teilnehmern und bis zu 150 000 Zuschauern, kümmerten sich 68 Rotkreuz-Helfer und sechs Ärzte um die Versorgung entlang der Strecke.

## Karl-Heinz Demenat und Paul Polyfka im Wiesn-Studio von München-TV



Das Moderatoren-Duo Marion Schieder und Alex Onken interviewte den Vorsitzenden des Münchner Roten Kreuzes, Karl-Heinz Demenat, sowie Paul Polyfka, den Geschäftsführer des Kreisverbandes Dachau, live aus dem Wiesn-Studio von München-TV. Einen Tag vor dem Ende der Wiesn 2017 zogen die Rotkreuzler Bilanz. Daher waren die Anzahl der bis dato erforderlichen Hilfeleistungen und die erbrachten ehrenamtlichen Stunden ein Thema. Mehrfach wiesen Karl-Heinz De-

menat und Paul Polyfka auf das Verletzungsrisiko von Wiesn-Besucherinnen in Ballerinaschuhen hin. Daneben zählen die Wiesn-Mitarbeiter zur Hauptklientel der Sanitäter, zum Beispiel Angestellte aus den Küchen, die sich beim Zubereiten der Speisen geschnitten oder verbrannt haben. Nicht ganz ernst gemeint war die abschließende Frage von Alex Onken: Wie man denn bereits verarztete Patienten davon abhalten könne, wieder ins Festzelt zurückzukehren?

## Chefarzt Dr. Frithjof Wagner im SAT.1-Interview

Im Rahmen der bundesweiten „Woche der Wiederbelebung“ vom 18. bis 24. September unter der Schirmherrschaft des Bundesgesundheitsministeriums interviewte SAT.1 Bayern den Chefarzt des Münchner Roten Kreuzes, Dr. Frithjof Wagner. Dabei erläuterte der Mediziner das strafrechtliche Risiko der unterlassenen Hilfeleistung und schilderte, wie auch Laienhelfer, die auf einen leblosen Patienten stoßen, mit einem Notruf unter der 112 einen ersten sinnvollen Beitrag zur Lebensrettung leisten können. Was man bei der Herzdruckmassage beachten muss, vermittelt ein Erste-Hilfe-Kurs. Dessen Kosten und die Organisation, wenn beispielsweise ein Verein oder ein Unternehmen einen Kurs veranstalten möchte, erklärte Frithjof Wagner ausführlich.



Dr. Frithjof Wagner, Chefarzt des Münchner Roten Kreuzes, arbeitet hauptberuflich als Oberarzt für Chirurgie und Unfallchirurgie in Murnau.

## 3 FRAGEN



Gabriel Bücherl, ehrenamtlicher Beauftragter für die Wohlfahrts- und Sozialarbeit

### Leitung für Kleiderkammer Solln gesucht

#### Herr Bücherl, wie läuft der Betrieb in der Sollner Kleiderkammer ab?

Hunderte Bedürftige nutzen dort das Angebot des Münchner Roten Kreuzes, sich kostenfrei mit gut erhaltener Kleidung auszustatten. Ein ehrenamtliches Team kümmert sich um die Annahme der Kleiderspenden, die Präsentation in der Kleiderkammer, die Betreuung der Klienten und die Verwaltungsarbeit.

#### Welche Aufgaben hat die neue ehrenamtliche Leitung?

Wir suchen jemanden, der die Kontakte zum Team, zur Geschäftsstelle, zu den Klienten und nach außen pflegt und dafür sorgt, dass die Annahme- und Ausgabetermine zuverlässig besetzt sind. Auch das Kümmern um den Ausgaberaum, organisatorische Aufgaben wie Anfragen, Statistik, Abrechnungen und Budget sowie die Unterstützung des Kleiderkammer-Teams gehören dazu. Die Leitung sollte respektvoll mit den Klienten umgehen, teamfähig, zuverlässig und verantwortungsbewusst sein. Organisationstalent, wertschätzende Kommunikation und grundlegende EDV-Kenntnisse sind ebenfalls notwendig. Der zeitliche Aufwand beträgt etwa sieben Stunden pro Woche.

#### An wen kann man sich bei Interesse wenden?

Die bisherige Leiterin der Kleiderkammer Solln, Gertraud Peplow, beantwortet gern Fragen und koordiniert das Kennenlern-Gespräch unter: Telefon 0 89 / 79 48 92 oder solln@bereitschaften.brk-muenchen.de.

NOTIZEN

**Entenessen der Jubilare**

Am 29.9. lud das Münchner Rote Kreuz, einer jahrzehntelangen Tradition folgend, seine Jubilare zum traditionellen Entenessen auf die Wiesen ein. Erstmals fand das Treffen in der Heinz Wurst- und Hühnerbraterei statt.

**BRK beim München-Marathon**

21 000 Läufer testeten beim München-Marathon am 8.10. ihre Ausdauer. Dabei leisteten knapp 200 Rotkreuz-Einsatzkräfte 88-mal schnelle Hilfe; fünf Patienten musste der Rettungsdienst ins Krankenhaus fahren. Einem Abtransport war eine erfolgreiche Reanimation vorausgegangen.

**Outdoor-Festival**

Um unter fachlicher Anleitung 50 Sportarten auszuprobieren, kamen am 15.10. etwa 50 000 Besucher in den Olympiapark. Das Münchner Rote Kreuz war mit 14 ehrenamtlichen Helfern im Einsatz.

**Blutspendeaktion Aubing**

Mitte November nutzten die Bürger im Westen Münchens die Gelegenheit, im Aubinger Rotkreuz-Haus Blut zu spenden. Bewährt hat sich die Kinderbetreuung, welche die Helfer anbieten.

**Klug vorgesorgt**

Auf Initiative des Münchner Roten Kreuzes informierte Rechtsanwalt Dr. Jürgen Langer von der Münchner Kanzlei Paproth Metzler Partner an drei Terminen im November zahlreiche Interessenten kostenlos über Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung, die Errichtung eines Testaments und das Mietrecht. Neu war diesmal der Veranstaltungsort: das Casino der neuen Geschäftsstelle in Obersendling.

**Einweihung der neuen Geschäftsstelle**

Am 13. September lud das Münchner Rote Kreuz zur Eröffnung seiner neuen Zentrale nach Obersendling ein. BRK-Vizepräsidentin Brigitte Meyer hob in ihrem Grußwort hervor, dass der neue Verwaltungssitz beste Voraussetzungen für die Umsetzung der Rotkreuz-Grundsätze biete. Karl-Heinz Demenat, der Vorsitzende des Münchner Roten Kreuzes, dankte allen Beteiligten, dem Vorstand, dem BRK-Präsidium und insbesondere Geschäftsführer Günter Hintermaier, Bereichsleiter Michael Op gen Oorth und Architekt Dirk Lorenzen für die gelungene Realisierung dieses herausfordernden Projekts.



(v. l.) Vorsitzender Karl-Heinz Demenat, die ehemalige BRK-Präsidentin Christa Prinzessin von Thurn und Taxis, BRK-Vizepräsidentin Brigitte Meyer und Architekt Dirk Lorenzen.

**Wasserwacht-Jugend organisiert Zeltlager**

Am Wochenende 8. bis 10. September veranstaltete die Kreiswasserwacht München ein Jugendzeltlager am Langwieder See. 30 Helfer betreuten und verköstigten die 50 Teilnehmer. Am Freitag standen die Gestaltung der Lagerfahne sowie Stockbrot und Würstchen am Lagerfeuer auf dem Programm. Ein Spieleparcours mit Hüpfburg, Baden im See und eine Nachtwanderung füllten den Samstag aus. Am Sonntagmittag folgte das Som-

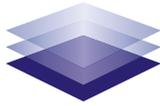


Gruppenbild mit Schlauchboot und einem selbst gestalteten Transparent.

merfest der Kreiswasserwachtjugend München mit Bratwurst und Kuchen für Groß und Klein.

## Transparenz beim Spenden

Gerade jetzt in der Weihnachtszeit sind Spender, Gönner und Förderer besonders großzügig. Damit das Geld auch wirklich den Hilfsbedürftigen zugutekommt, ist ein kritischer Blick auf die Organisation, die bedacht werden soll, notwendig. Um diese Prüfung zu erleichtern, veröffentlicht das Münchner Rote Kreuz in Zusammenarbeit mit Transparency Deutschland e. V. auf seiner Webseite bei „Über uns/Transparenz“ zehn Punkte, die jedem Interessenten einen Einblick in den Verband geben. Dazu zählen unter anderem die Satzung, die Namen der wesentlichen Entscheidungsträger, Aufgabengebiete, Einrichtungen, Beratungs- und Hilfsangebote sowie Angaben über Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung, Spendenaufkommen und die Personalstruktur.



Initiative  
Transparente  
Zivilgesellschaft

## Empfang für die Helfer der Wohlfahrts- und Sozialarbeit

Am 6. Oktober kam im Theatersaal des Seniorenzentrums Kieferngarten die Hälfte der rund 400 ehrenamtlichen Helfer zusammen, die sich in den sozialen Aufgabenbereichen des Münchner Roten Kreuzes engagieren. Die fünfte und erst vor drei Jahren offiziell gegründete Rotkreuz-Gemeinschaft sammelt alle Freiwilligen außerhalb der vier anderen Gemeinschaften (Sanitätsbereitschaften, Bergwacht, Wasserwacht und Jugendrotkreuz) unter ihrem Dach. Sie helfen zum Beispiel bei Freizeitaktivitäten für die Bewohner der Rotkreuz-Senioreneinrichtungen oder für die Besucher von Alten- und Servicezentren. Hier können sie ihre vielfältige Lebenserfahrung einbringen und sinnvolle Hilfen leisten, für die keine Honorarkräfte zur Verfügung stehen. Zum Dank lädt das Münchner Rote Kreuz diese Helfer einmal im Jahr zu einem Freiwilligenempfang ein.



Beim Freiwilligenempfang werden Infos über ausgewählte Rotkreuz-Bereiche vermittelt – aber auch der Austausch kommt nicht zu kurz.

## Verein finanziert Schachkurs im ASZ

Das Alten- und Servicezentrum Maxvorstadt des Münchner Roten Kreuzes profitiert von einer Spende des Vereins „Münchner für Münchner“, der dort hilft, wo offizielle Unterstützung nicht schnell genug greift. Der Verein finanzierte einen Schachkurs für die Senioren des Viertels, der von einem Trainer der Münchner Schachakademie durchgeführt wird und für die Teilnehmer kostenlos ist.

## ASZ Riem feiert zehnjähriges Bestehen

Am 18. September 2007 wurde das Alten- und Servicezentrum Riem feierlich eröffnet. Seitdem ist die Besucherzahl stetig gewachsen, und das ASZ hat sich als wichtige Anlaufstelle sowohl für aktive als auch für hilfsbedürftige Senioren im Stadtbezirk etabliert. Den runden Geburtstag feierte das Team am 10. Oktober im Rahmen einer Matinee mit anschließendem Stehimbiss.

## TERMINE

### Winterspielzeit: Apassionata

Seit der Eröffnung am 5. November findet die Pferdeshow 20- bis 25-mal pro Monat im neuen Fröttmaninger „Showpalast“ statt. Das Rote Kreuz begleitet sämtliche Vorstellungen sanitätsdienstlich.

### Dezember: Weihnachtsfeiern

Am 7.12. im Grünwalder Haus Römerschanz, dann am 11. und 13.12. im Haus Alt-Lehel sind die Bewohner und ausgewählte Ehren Gäste herzlich zu einem feierlichen Jahresabschluss eingeladen. Jede der beiden Senioreneinrichtungen des Münchner Roten Kreuzes hat sich ein besonderes Programm, u. a. mit musikalischen Einlagen, einfallen lassen.

### 31.12. Silvesterlauf

Tausende Hobbyläufer nutzen den letzten Tag des Jahres, um ihre Fitness noch einmal auf die Probe zu stellen. Entlang der Strecke im Olympiapark kümmern sich die Rotkreuz-Sanitäter um hilfsbedürftige Sportler und Zuschauer.

### Bis 31.12. Winter-Tollwood

Seit Ende November tummeln sich auf der Theresienwiese die Münchner zwischen kulturellen Darbietungen, Musikzelten, Imbiss- und Verkaufsständen. Der Sanitätsdienst des Münchner Roten Kreuzes sorgt mit seinen Helfern und Ärzten für das Wohl der Festivalbesucher.

### 21.1. Freiwilligenmesse

Auch das Münchner Rote Kreuz ist mit zahlreichen Mitarbeitern und ehrenamtlichen Helfern vertreten, wenn Verbände und Initiativen im Gasteig über die Möglichkeiten des freiwilligen Engagements informieren. Von 10 bis 17 Uhr findet die Beratung statt, der Eintritt ist frei.

Was kann ein Patient in einem Krankenhaus erwarten, welche Rechte und Pflichten entstehen bei einer stationären Behandlung?

# Ihr gutes Recht



## Wer wählt das Krankenhaus aus?

Bei lebensbedrohlichen Notfällen erfragt die Rettungsleitstelle die Aufnahmekapazität der Kliniken und gibt in der Regel ein geeignetes Haus vor. Bei planbaren Behandlungen kann der Patient die Klinik selbst bestimmen. Unter der Schirmherrschaft der Bundesregierung gibt die „Weiße Liste“ ([www.weisse-liste.de](http://www.weisse-liste.de)) eine Orientierungshilfe bezüglich Ärzten und Krankenhäusern. So kann der Patient eigene Prioritäten setzen: Ist ihm wichtig, dass sich die Klinik in einem bestimmten Bereich spezialisiert hat? Legt er mehr Wert auf die Nähe zum Wohnort? Oder ist ihm die Atmosphäre eines Hauses besonders empfohlen worden? Allerdings können durch das Wahlrecht Mehrkosten, beispielsweise für eine längere Anfahrt des Krankentransportwagens, entstehen. Ob dies der Fall ist und wer diese Kosten gegebenenfalls übernimmt, sollte der Patient rechtzeitig mit seiner Krankenversicherung klären.

## Darf man sich über Krankenhaus-Mitarbeiter beschweren?

Wenn man als Patient den Eindruck hat, dass etwas mit der Behandlung nicht stimmt, sollte man sich an die Stationsleitung und den Stationsarzt wenden. Die meisten Beschwerden beruhen auf Missverständnissen und sind schnell ausgeräumt. Bei großen Zerwürfnissen helfen Fotos und Gedächtnisprotokolle weiter. In allen Kliniken gibt es ein Beschwerdemanagement zur Klärung auch komplexer Sachlagen.

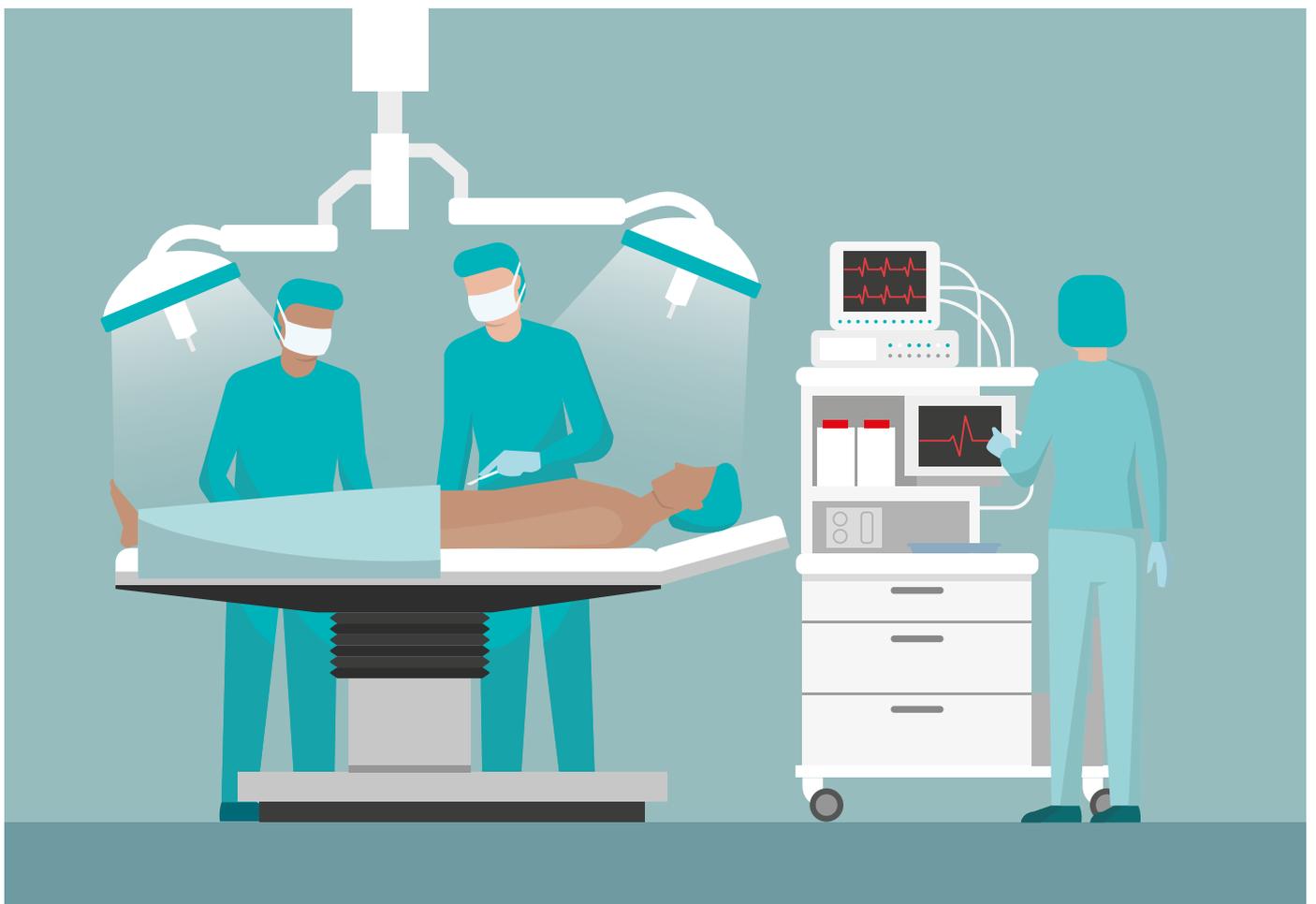


### Was hat es mit den „Wahlleistungen“ im Krankenhaus auf sich?

Gesetzlich Versicherte können zwei Vereinbarungen mit ihrer Klinik treffen: über eine Chefarztbehandlung und die Art der Unterkunft, zum Beispiel was die Anzahl der Mitpatienten auf dem Zimmer oder Extras wie Fernsehen am Bett betrifft. Kassenpatienten ohne Zusatzversicherung müssen diese Posten in der Regel selbst zahlen, es sei denn, die Zusatzleistung ist medizinisch erforderlich. Grundsätzlich muss der Patient eine Wahlleistung nur dann übernehmen, wenn er vorher eine entsprechende Vereinbarung getroffen und im Zweifel auch unterschrieben hat.

### Darf man die Notwendigkeit eines Krankenhausaufenthalts infrage stellen?

Eine ärztliche Zweitmeinung einzuholen ist bei schwerwiegenden Diagnosen oder Zweifeln sinnvoll. Darauf haben gesetzlich versicherte Patienten seit Einführung des Patientenrechtstärkungsgesetzes, zum Beispiel vor einer anstehenden Operation, sogar ein Anrecht – der behandelnde Arzt muss dies akzeptieren und auf Wunsch die notwendigen Patientenunterlagen zur Verfügung stellen. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die zusätzlichen Beratungskosten.



### **Kann man das Krankenhaus wechseln, wenn man nicht zufrieden ist?**

Das Vertrauen des Patienten in eine erfolgreiche Behandlung ist ein Kernprinzip der ärztlichen Arbeit. Fehlt hier das beiderseitige Einverständnis, ist es unter Umständen besser, eine andere Einrichtung aufzusuchen. Einen für die Verlegung notwendigen Krankentransport muss die Krankenkasse allerdings nicht zahlen. Ein Kontakt zur Versicherung ist daher vor der Anforderung des Transports sinnvoll.

### **Wie weit reicht die Informationspflicht des Arztes?**

Der Arzt sollte rechtzeitig vor der Behandlung in einem persönlichen Gespräch über Art, Umfang und Tragweite der geplanten diagnostischen und therapeutischen Behandlung, die damit verbundenen Chancen und Risiken sowie alternative Behandlungsmöglichkeiten aufklären. Formulare und Aufklärungsbögen sind Bestandteil, aber kein Ersatz für dieses Gespräch. Ist absehbar, dass bestimmte Behandlungskosten von der Krankenkasse nicht übernommen werden, sollte der Patient es jetzt erfahren und auch über die Höhe der Kosten aufgeklärt werden. Allerdings muss der aufklärende Arzt nicht zwingend der behandelnde Arzt sein. Er ist verpflichtet, alle Fragen des Patienten – und eines eventuell anwesenden Angehörigen – zufriedenstellend zu beantworten. Der Patient wiederum hat das Recht, auf das Aufklärungsgespräch zu verzichten.

### **Bestimmt allein der Arzt über Art und Umfang der Behandlung?**

Die Entscheidungen darüber trifft der Patient – auch in dem Fall, dass er sich damit schadet. Vor jedem Eingriff muss seine ausdrückliche Einwilligung vorliegen. Zeitdruck darf dabei nicht entstehen: Ist der Patient noch unschlüssig, muss man seine Zustimmung abwarten. Können sich Arzt und Patient allerdings nicht auf eine Vorgehensweise einigen, ist der Arzt berechtigt, eine Behandlung abzulehnen. Umgekehrt kann der Patient seine Einwilligung jederzeit und ohne Angabe von Gründen widerrufen.

### **Hat der Patient ein Recht auf Einsicht seiner Behandlungsunterlagen?**

Ein Arzt ist verpflichtet, die wichtigsten Feststellungen und Maßnahmen zu dokumentieren – dies genügt allerdings in Stichworten. Auf Wunsch des Patienten muss er diesem seine Aufzeichnungen zur Information oder zur Anfertigung von Kopien zur Verfügung stellen. Der Patient kann auch eine andere Person mit der Einsicht beauftragen. Hier empfiehlt sich ein Mediziner, da die Bedeutung für Laien oft nicht abzuschätzen ist.

### **Darf ein Arzt die Behandlungsunterlagen eines Patienten einem anderen Mediziner, Behörden oder Versicherungen zur Verfügung stellen?**

Dies ist nur mit ausdrücklichem Einverständnis des Betroffenen erlaubt. Ansonsten gilt für Ärzte, Pflegepersonal, Krankenhaus und Krankenkasse die Schweigepflicht bezüglich aller Informationen aus den Patientenunterlagen. Lediglich dem Staatsanwalt kann die Einsicht nicht verwehrt werden, sofern eine gerichtliche Anordnung vorliegt.

### **Darf der Arzt mit Angehörigen eines Patienten über dessen Gesundheitszustand sprechen?**

Auch das ist nur mit der Erlaubnis des Betroffenen möglich. Der Patient kann Personen namentlich benennen, die daraufhin vom Arzt Auskunft verlangen dürfen.

### **Wer hilft, wenn man einen Diagnose- oder Behandlungsfehler vermutet?**

Beschwerden nehmen Krankenkassen, freie Patientenberatungs- oder Patientenbeschwerdestellen, Verbraucherzentralen und Selbsthilfeorganisationen entgegen. Ebenfalls kostenlos bietet die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) Beratung in unterschiedlichen Formen an (online, telefonisch, vor Ort oder per App):

 [www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de)

 08 00/0 11 77 22 (gebührenfrei)

Daneben haben die Ärzte- und Zahnärztekammern Gutachter- und Schlichtungsstellen eingerichtet, die mit großem Sachverstand und preiswert einen Streit objektivieren und oft außergerichtlich beilegen können. Beim Vorwurf eines Behandlungsfehlers sind die Beschuldigten allerdings durch ihre Haftpflichtversicherungen angehalten, sich nicht mehr zur Sache zu äußern. Das erschwert häufig eine schnelle gütliche Einigung. Wird ein Behandlungsfehler nachgewiesen, stehen dem Patienten Schadenersatz und Schmerzensgeld zu. Allerdings haben sich bislang laut MDK, dem Medizinischen Dienst der Krankenversicherung, nur etwa ein Sechstel der Behandlungsfehler-Vorwürfe bestätigt.



## Aus Alt wird Neu

*Eine im wahrsten Sinne bewegte Geschichte hat der Münchner Hauptbahnhof hinter sich – und mit seiner Neugestaltung stehen weitere Veränderungen bevor. Wie gut kennen Sie sich aus?*

### Zäher Start

Mitte des 19. Jahrhunderts konnten die Postkutschen mit dem Tempo der Industrialisierung nicht mehr Schritt halten, ein schnelleres Verkehrsmittel wurde erforderlich. München orientierte sich am fortschrittlichen England und dachte über den Bau einer Eisenbahn nach. Allerdings musste ein privat gegründetes Eisenbahnkomitee die Planung in die Hand nehmen, denn der bayerische Regent Ludwig I. konnte nicht für die Idee gewonnen werden. Stattdessen ...

- a) ... ließ er die erste Autobahn Deutschlands von München nach Nürnberg, das heute noch meistbefahrene Teilstück der A9, bauen.
- b) ... setzte er auf den Ausbau der Wasserstraßen.
- c) ... unterstützte er die Entwicklung von Luftschiffen in der Flugwerft Schleißheim.

### Zweiter Platz

Gemessen an der Zahl der Reisenden ist München zusammen mit Frankfurt/Main nach Hamburg der zweitgrößte Bahnhof Deutschlands. In einer anderen Kategorie liegt er nach dem Grand Central Terminal in New York sogar weltweit auf Platz zwei. Welcher Maßstab wurde angelegt?

- a) Die Ausdehnung der Bahnhofsgebäude.
- b) Die Grundfläche.
- c) Die Anzahl der Gleise.

### Neue Pläne

Als „größtes Bahnhofprojekt Europas der kommenden Jahre“ wird die geplante Modernisierung des Münchner Hauptbahnhofs gehandelt. Die im Rahmen eines Wettbewerbs ausgewählte Glas-Stahl-Konstruktion soll den Komplex zur Stadt hin öffnen. Ihre Baukörper verleihen dem Bahnhof ein völlig neues Gesicht. Nur ein Teil bleibt, wie er ist:

- a) Das Innere der Haupthalle, wo die Einrichtungen der Bahn-Infrastruktur den Betrieb aufrechterhalten müssen.
- b) Die im Jahr 1960 errichtete Gleishalle, die unter Denkmalschutz steht.
- c) Der Bahnhofsvorplatz mit seinen zahlreichen Verkehrssträngen.

### Besondere Ausführung

Der S-Bahnhof unter dem Hauptbahnhof ist wie die Bahnhöfe Karlsplatz und Marienplatz in „spanischer Lösung“ konzipiert. Was bedeutet das?

- a) Die kurvige Tunnelführung vor und nach den Bahnhöfen verlangsamt den Luftfluss, sodass die Temperaturen im Wartebereich um zwei Grad höher liegen.
- b) Die aus gegensätzlichen Richtungen einfahrenden S-Bahnen halten nicht nebeneinander, sondern in zwei unterschiedlichen Stockwerken.
- c) Die Fahrgäste steigen am rechten Bahnsteig aus und am linken ein, was im Gesamtprozess Zeit spart.

## Wasmeiers historisches Weihnachtsmarkt

Erleben Sie die ganz besondere Adventsstimmung, wenn das Museumsdorf von Doppelolympiasieger Markus Wasmeier am Schliersee weihnachtlich geschmückt im Lichterglanz erstrahlt. Zahlreiche Aussteller, wie Weber, Stoffdrucker und Krippenbauer, zeigen ihr traditionelles Handwerk. Und an den Standln finden Sie bestimmt noch das eine oder andere Geschenk und viele Anregungen für Ihre Weihnachtsdekoration.

Der historische Weihnachtsmarkt im altbayrischen Dorf gehört zu den schönsten Christkindlmärkten in Oberbayern. Wärmen Sie sich mit heißem Glühwein und Punsch – dazu genießen Sie gebrannte Mandeln, Bratäpfel und Maronen direkt vom offenen Feuer. Die kleinen Gäste haben ihren Spaß im Kasperltheater, in der Weihnachtsbäckerei und der Bastelstube mit Glasbläserei. Außerdem können Alpakas bestaunt werden.



15. bis 17. Dezember 2017, Freitag von 15 bis 20 Uhr, Samstag und Sonntag von 12 Uhr bis 20 Uhr im Markus Wasmeier Freilichtmuseum, Brunnbichl 5, 83727 Schliersee/Neuhaus. Erwachsene zahlen zwei Euro Eintritt. [www.wasmeier.de](http://www.wasmeier.de)



## Mit Musik und Humor ins neue Jahr

... so lautet das Motto eines höchst unterhaltsamen Abends am 6. Januar im Hofbräuhaus, zu dem die 4 Hinterberger Musikanten, Gigi Pfundmair (bekannt als Sängerin der „Oidn Wiesn“) und die Theatergruppe Niederndorf einladen.

Frisch-fröhliche Melodien aus Oper, Operette, Swing, alten Schlagern und traditionellen Liedern aus Bayern, Böhmen und Wien, ergänzt um heitere Einlagen von vier Schauspielern, begeisterten die Zuschauer bereits in den vergangenen Jahren. Auch das aktuelle Programm verspricht einen gut gelaunten Start ins neue Jahr!

6. Januar 2018, 19.30 Uhr im Hofbräuhaus, Platzl 9, 80331 München. Vorverkauf dort unter Tel. 0 89/2 90 13 61 00 oder bei [www.okticket.de](http://www.okticket.de). Der Eintritt kostet 19 Euro.

## Basteln im Botanischen Garten

In der Reihe „Basteln und Botanik“ unternehmen Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren am 9. oder 10. Dezember zunächst eine Führung durch den Botanischen Garten in Nymphenburg und stellen anschließend Pralinen her. Damit die süßen Kreationen transportfähig werden, stehen passende Schachteln zur Verfügung, welche die Teilnehmer weihnachtlich verzieren können.



9. oder 10. Dezember 2017, 13 bis 16 Uhr im Botanischen Garten, Menzinger Str. 61, 80638 München, Treffpunkt in der Eingangshalle der Gewächshäuser. Die Teilnahme kostet – zusätzlich zum Eintrittspreis – zwei Euro pro Kind, das Materialgeld liegt zwischen fünf und zehn Euro (nach Verbrauch). Bitte bis 6. Dezember anmelden unter Tel. 0 89/1 78 61-3 21.



## „Wir finden Lösungen!“

*Nina Renner ist in der Servicestelle Ehrenamt des Münchner Roten Kreuzes für Interessenten da, die sich in ihrer Freizeit engagieren möchten. So unterschiedlich die Anfragen sind, so vielseitig gestaltet sich der Arbeitsalltag der 27-Jährigen.*

**N**eulich rief wieder ein Flüchtling an und fragte nach einer freiwilligen Tätigkeit im Sanitätsdienst. „Dass sich Flüchtlinge für ein Ehrenamt beim Roten Kreuz interessieren, kommt gar nicht so selten vor“, berichtet Nina Renner. „Viele haben noch keine Arbeitsgenehmigung, möchten aber etwas Sinnvolles tun.“ Der Anrufer war bereits seit neun Monaten in München und sprach ausreichend Deutsch, daher stellte sie den Kontakt zum Leiter einer Bereitschaft in der Nähe des Interessenten her. Dieser möchte später einmal Medizin studieren; im Sanitätsdienst ehrenamtlich Erfahrung zu sammeln erscheint ihm zur Überbrückung sinnvoll. „Soweit ich weiß“, sagt Nina Renner, „hat er vor zwei Wochen an seinem ersten Bereitschaftsabend teilgenommen.“

An guten Tagen, so schätzt sie, meldeten sich etwa fünf Interessenten, die in den Bereitschaften, bei der Berg- oder Wasserwacht, im Jugendrotkreuz oder in der Gemeinschaft Wohlfahrts- und Sozialarbeit aktiv werden möchten. „Und etwa 80 Prozent davon bleiben dabei.“ Bis es so weit ist, ist die Servicestelle Ehrenamt gefragt. Hier kümmern sich vier Mitarbeiterinnen und ein Mitarbeiter darum, die manchmal noch unkonkreten Vorstellungen der Bewerber in sinnvolle Bahnen zu lenken. Hilfreich ist dabei ein persönliches Gespräch, für das sich die Mitarbeiter bei Bedarf viel Zeit nehmen. Doch zunächst ist der Interessent gefordert: Auf der Webseite des Münchner Roten Kreuzes kann er einen Fragebogen herunterladen,

der seine Fähigkeiten, Interessen und Zeitfenster dokumentiert und der Servicestelle Ehrenamt einen ersten Eindruck des angebotenen Potenzials vermittelt. Verfügt der Bewerber über berufliche oder handwerkliche Qualifikationen, die er etwa im Fachdienst Technik und Sicherheit einbringen kann? Besitzt er einen Führerschein? Was ist ihm bei seinem Engagement besonders wichtig? Wann, wie lange und wie spontan steht er zur Verfügung? Reizt ihn eher eine medizinische, logistische oder soziale Tätigkeit? All dies wird detailliert abgefragt, bevor Interessent und Servicestelle Ehrenamt bei einem Treffen das mögliche Aufgabengebiet weiter einkreisen.

Bei diesen Gesprächen muss sich der Rotkreuz-Mitarbeiter als kommunikativ und flexibel erweisen. „Jeder Bewerber ist anders“, hat Nina Renner erfahren. „Unser Ehrgeiz ist es, alle in eine Funktion zu vermitteln, die ihren Möglichkeiten und Wünschen am besten entspricht.“ Zwar arbeitet sie erst seit März in der Servicestelle Ehrenamt, doch sie hat schnell gelernt. Zunächst besuchte sie das obligatorische Rotkreuz-Einführungseminar. „Von meinen Vorgesetzten und Kollegen wurde ich super eingearbeitet und konnte von ihrer Erfahrung profitieren.“ Eine Fortbildung zum Freiwilligen-Koordinator vermittelte ihr das Rüstzeug, um Ehrenamtliche zu gewinnen und mit ihnen umzugehen. Eigentlich hat sie Betriebswirtschaftslehre mit Schwerpunkt Hotel- und Tourismusmanagement studiert und fünf Jahre für ein Busreise-

unternehmen gearbeitet. Dass sie gut organisieren kann, stellte sie bereits dort unter Beweis. Doch sie wollte mehr mit Menschen zu tun haben. Als ihr das Stellenangebot des Münchner Roten Kreuzes in die Hände fiel, war sie sofort interessiert. „Hier kann ich etwas bewirken, Menschen helfen.“ Sich immer wieder auf neue Anfragen einzustellen und diese an die richtige Stelle weiterzuleiten macht ihr dabei besonderen Spaß. Alle Altersgruppen und sozialen Schichten, Bewerber mit den unterschiedlichsten Qualifikationen und Interessen melden sich bei ihr für ein Ehrenamt. „Wir finden Lösungen“, beschreibt sie ihre Hauptaufgabe.

Dass das große Interesse an einer freiwilligen Tätigkeit beim Münchner Roten Kreuz die Einrichtung einer Extra-Abteilung erforderte, erstaunt Nina Renner mittlerweile nicht mehr. „Viele Menschen wollen ihre Freizeit sinnvoll nutzen. Sie befassen sich intensiv mit ihrem Vorhaben und überlegen sich im Austausch mit uns genau, warum und wofür sie sich engagieren.“ Manche sind mit der Schule fertig und müssen den Beginn bis zum Studium überbrücken. Andere finden neben ihrem Beruf genügend Zeit für ein Ehrenamt. Und viele Rentner sind noch so aktiv, dass sie ihre Fähigkeiten weiterhin einsetzen möchten. Ob man für die Rotkreuz-Aktivitäten zehn Stunden im Monat oder dreißig pro Woche aufbringen kann, spielt dabei keine Rolle. „Die Leute wollen anderen etwas geben, sehen aber auch, dass sie durchs Ehrenamt viel zurückbekommen“, ist Nina Renners Erfahrung. „Außerdem lernt man in einer freiwilligen Tätigkeit etwas dazu. Und neben Wissen und Erfahrung gewinnt man immer auch neue Freunde.“ Manchen werde das erst bewusst, wenn sie bereits einige Zeit in ihrem Einsatzgebiet aktiv seien. Auch ihr selbst war vor ihrer Tätigkeit beim Roten Kreuz nicht klar, was ein Ehrenamt genau ist und was alles dahintersteckt. „Ehrenamtliche Helfer sind ganz besondere Menschen: Sie investieren ihre Zeit, um etwas für andere zu tun. Ich habe erst hier gemerkt, mit wie viel Herzblut die Leute dabei sind!“

|                                    |    |                         |                         |                               |                                |                    |                              |                         |                               |                               |
|------------------------------------|----|-------------------------|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Riesenschlange                     | ▼  | Blutgefäß               | Wahnwitz                | Blutader zum Herzen           | Frühjahrgemüse                 | ▼                  | ein Leichtmetall (Kurzw.)    | Horn-tier, Wiederkäu-er | ▼                             | bayer. Boden-see-stadt        |
| kindlich un-be-fangen              | ▶  | ▼                       | ▼                       | ▼                             | Haupt-stadt von Frank-reich    | ▶                  | ▼                            | ▼                       | ▼                             | ▼                             |
| Hormon der Neben-nieren            | ▶  | ▼                       | 8                       | ▼                             | ▼                              | ▼                  | ▼                            | ▼                       | ▼                             | zu genießen, nicht ver-dorben |
| Nuss-innere                        | ▶  | ▼                       | ▼                       | 5                             | Teil eines Box-kampfes         | ▶                  | 3                            | ▼                       | ▼                             | ▼                             |
| 12                                 | ▶  | ▼                       | ▼                       | ▼                             | die Nase be-treffend           | ▶                  | be-stimmter Artikel          | ▶                       | 17                            | ▼                             |
| Erfinder der Tele-grafie † 1872    | ▶  | Mittel gegen Blut-armut | ▼                       | lat.: Nerv                    | ▼                              | ▼                  | ▼                            | ▼                       | ▼                             | 11                            |
| die Zäh-ne be-treffend             | ▶  | ▼                       | ▼                       | ▼                             | 13                             | ▼                  | früherer iran. Kaiser-titel  | ▼                       | Spiel-leitung bei Film und TV | ▼                             |
| 1                                  | ▶  | ▼                       | ▼                       | Unge-brauchtes                | ▼                              | Impf-stoffe (lat.) | ▶                            | ▼                       | 14                            | ▼                             |
| kleiner, lichter Wald              | ▶  | kalter Wochen-abschnitt | Süßig-keiten Lieben-der | ▼                             | ▼                              | ▼                  | 19                           | ▼                       | ▼                             | ▼                             |
| Gerät zum Fächeln                  | 16 | ▶                       | ▼                       | ▼                             | ▼                              | Erzieher, Ratgeber | 20                           | unge-bunden             | ▼                             | Kuchen-gewürz                 |
| ▶                                  | ▼  | ▼                       | karib. Insel-gruppe     | ▼                             | sizilian. Ver-brecher-syndikat | ▶                  | ▼                            | 10                      | ▼                             | ▼                             |
| das Gegen-stück zum Yang (chines.) | ▶  | Wunsch, Ver-langen      | ▼                       | ▼                             | ▼                              | ▼                  | ▼                            | ▼                       | ▼                             | ▼                             |
| ▶                                  | ▼  | ▼                       | ▼                       | 4                             | gebratene Fleisch-schnitte     | ▶                  | Einbrin-gen der Feld-früchte | ▼                       | Wohn-raum                     | ▼                             |
| erster Hals-wirbel                 | ▶  | vor-sprin-gende Spitze  | ▼                       | unteres Ende der Wirbel-säule | ▶                              | ▼                  | ▼                            | ▼                       | ▼                             | ▼                             |
| Atom-eiler                         | ▶  | ▼                       | ▼                       | ▼                             | ▼                              | 6                  | ▼                            | engl.: Ohr              | 18                            | machen                        |
| Abk.: trad. chi-nesische Medizin   | ▶  | ▼                       | ▼                       | wieder-holt                   | ▶                              | ▼                  | ▼                            | ▼                       | ▼                             | 7                             |
| Golf am Roten Meer                 | ▶  | ▼                       | 2                       | ▼                             | ▼                              | Berüh-rungs-verbot | 15                           | ▼                       | ▼                             | ▼                             |
| Halbton unter g                    | ▶  | ▼                       | ▼                       | wählen (gehoben)              | ▶                              | 9                  | ▼                            | ▼                       | ▼                             | ▼                             |

► Mitmachen und gewinnen

Schicken Sie uns die Rätsellösung per Postkarte oder E-Mail (und geben Sie bitte Ihre Adresse an): BRK-Kreisverband München, „Menschen im Blickpunkt“, Perchtinger Str. 5, 81379 München, mib-raetsel@brk-muenchen.de. Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2017. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Diesmal gibt es zwei Karten für „Das Original KRIMIDINNER“ am 16. März 2018 in der Schlossschänke Blütenburg inkl. eines 4-Gänge-Menüs mit Aperitif und ausgewählten Getränken zu gewinnen.



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | - | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|





# ZURÜCK ZUM GUTEN TON!

---

*Man hat den Eindruck, als ließe das Miteinander zunehmend Respekt, Fairness und Anstand vermissen. In der allgemeinen Wahrnehmung übernehmen Pöbler, Flegel, Wutbürger, Lügner und Internet-Trolle den öffentlichen und virtuellen Diskurs. Welcher Umgang ist angebracht gegenüber Mitmenschen, die sich dem konstruktiven Austausch sachlicher Argumente so gänzlich verschließen? Eine Stimmensammlung.*

## Klare Regeln für den Austausch definieren

**Arno Helfrich**, Kriminalrat bei der Münchner Kriminalpolizei, leitet das Fachdezernat Prävention und Opferschutz:



„Man kann seine Gesprächspartner nicht ändern, nur sich selbst. In unseren Kursen zur Selbstbehauptung ist das ein zentrales Thema: Was lasse ich mir gefallen? Wie zeige ich meinem Gegenüber klare Grenzen auf? Nicht der, der spricht, legt fest, was er darf, sondern der Empfänger bestimmt, was ihn stört. Dieser muss spiegeln, welche Form der Kommunikation er unter Umständen nicht mehr zulässt, und selbstbewusst zu dieser Meinung stehen: ‚Das akzeptiere ich nicht!‘

Die Münchner Polizei bietet auch Kurse für Zivilcourage an. Hier halten wir die Teilnehmer dazu an, zunächst gedanklich verschiedene potenzielle Konfliktabläufe durchzuspielen und sich in der Theorie zu positionieren. Mit praktischen Übungen und Rollenspielen bereiten wir sie auf die unterschiedlichen Situationen vor. Und es zeigt sich, dass eine frühzeitige Beschäftigung dabei hilft, später im Ernstfall souverän zu reagieren.

Der Austausch mit aggressiven Gesprächsteilnehmern ist allerdings grundsätzlich schwierig. Man sollte klarmachen: ‚So hat ein Gespräch keinen Sinn, aber das Thema ist wichtig – wir sollten die Diskussion zu einem späteren Zeitpunkt fortführen.‘ Dabei sollte man sehr deutlich formulieren, dass man eine andere Meinung vertritt und den Umgangston für problematisch hält. Hier muss man klare Grenzen ziehen.

Wir trainieren schon mit Grundschullehrern, wie sie ihren Schülern beibringen können, zu einer eigenen Meinung zu stehen. Dabei ist wichtig, dass jeder, der eine abweichende Ansicht vertritt, trotzdem Teil der Gruppe bleibt. Vorausgesetzt, er hält sich an die Regeln: die Meinung des anderen zunächst aufnehmen, dann signalisieren, dass man die Botschaft verstanden hat, am Ende aber auch die eigene Meinung äußern. Zuhören, ausreden lassen, nicht schreien: das sind die Maximen, die wir vermitteln. Wer sie ignoriert, sollte darauf hingewiesen werden.

Diese Regeln nutzen auch unsere Beamten im Austausch zum Beispiel mit aggressiven Teilnehmern einer Demonstration. Wenn sich jemand nicht an die Regeln hält – das kann die Lautstärke von Parolen, die Größe von Transparenten oder die allgemeinen Anstandsregeln betreffen –, weisen sie darauf hin und bestehen auf der Einhaltung: ‚Sie können hier demonstrieren. Wir sichern Ihre Grundrechte, aber im vorher abgesteckten Rahmen.‘ Ziel dabei ist es, auf neutralem Terrain ins Gespräch zu kommen.“

## Beschäftigen Sie sich mit den Problemen des anderen!

**Axel Hacke**, Münchner Schriftsteller und Kolumnist, hat gerade das Buch „Über den Anstand in schwierigen Zeiten und die Frage, wie wir miteinander umgehen“ veröffentlicht:



„Wichtigster Grundsatz: Keinesfalls auf der gleichen Ebene einsteigen, also nicht auch laut werden, nicht aggressiv sein, das bringt nichts, es verhärtet nur die Fronten und verhindert jedes Gespräch. Es ist wichtig, sich selbst so zu verhalten, wie man es richtig findet, also anständig, respektvoll, interessiert. Alles andere würde bedeuten: Man ließe sich auf die Ebene dessen ziehen, was man doch eigentlich ablehnt. Das muss man vermeiden, denn wer ebenfalls laut wird, hat schon verloren, er kann nur verlieren.

Meine Erfahrung ist: Wer da so laut ist, hat möglicherweise die Erfahrung gemacht, dass ihm keiner zuhört, wenn er nicht laut ist. Also würde ich mich erst einmal erkundigen, was genau das Problem ist, etwas zu verstehen suchen, mich nicht gleich irritieren lassen, sondern echtes Interesse nicht nur zeigen, sondern auch tatsächlich haben. Nicht jeder, der zum Beispiel bei der AfD sein Heil sucht, ist ein Nazi oder sonst wie Rechtsextremer. Oft sind das Menschen, die sich in ihrem Alltag mit Problemen herumschlagen, die niemand wirklich zur Kenntnis genommen hat. Damit lohnt es sich erst einmal zu beschäftigen – und dafür sind die meisten Menschen irgendwann zugänglich. Kann sein, dass es bis dahin etwas dauert.

Was nicht heißt, die eigene Position zu vergessen. Rassismus, Niedertracht und Schabigheit muss man benennen und dabei sehr klar sein.“

## Höflich bleiben, auch wenn es schwerfällt



**Anita Huber**  
kümmert sich im Rahmen der Schulsozialarbeit des Münchner Roten Kreuzes an der Mittelschule Wittelsbacherstraße um Kinder und Jugendliche:

„ Wir leben in unserer Schule einen respektvollen und höflichen Umgang. Schüler werden begrüßt, dadurch grüßen sie zurück, und nach kurzer Zeit grüßen sie von sich aus. Es wird gegenseitig die Tür aufgehalten (Erwachsene halten auch Schülern die Tür auf). Bitte und Danke sind wichtige Wörter. Wir leben dies den Jugendlichen in unserer Schule vor. Falls wir bemerken, dass der Jugendliche diese Grundsätze nicht einhält (manche kennen sie von zu Hause auch nicht), wird er auf eine witzige und höfliche Art darauf hingewiesen.

Die ganze Gesellschaft ist in der Pflicht, Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung zu unterstützen, sie zu ‚erziehen‘ und ihnen als Vorbild zu dienen. Dorfgemeinschaften leben ja auch davon, dass alle auf die Jugend schauen und gegenseitig geholfen wird. Angefangen bei der roten Ampel, die man nicht überquert, wenn Kinder in der Nähe sind, bis hin zur Hilfe gegenüber älteren Menschen. Ebenso ist das Wort Entschuldigung sehr wichtig. Dann muss derjenige allerdings auch die Chance erhalten, es wieder gutzumachen. Wichtig bei den Regeln ist, zunächst zu erklären, warum es sie gibt und welchen Vorteil sie haben. In guten Diskussionen mit Jugendlichen und Kindern ist es auch immer interessant, welche Ansichten sie haben, und es

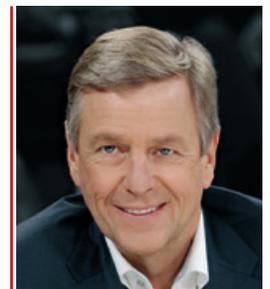
gilt zu überprüfen, ob es nicht unter Umständen Abwandlungen der Regeln geben sollte, die für alle Beteiligten sinnvoller sind.

Respekt ist oft das Zauberwort der Jugendlichen. Den fordern sie sehr gerne ein. Sie wollen respektiert und ernst genommen werden. Das ist ihr gutes Recht. Dann müssen sie sich aber auch selbst so verhalten. Werde ich von Jugendlichen respektlos angesprochen oder höre, dass sie sich respektlos gegenüber anderen benehmen, gehe ich sofort darauf ein und ignoriere es nicht. Dabei sage ich immer: ‚Ich rede mit dir höflich, also erwarte ich es auch von dir.‘ Natürlich werden Eltern pubertierender Jugendlicher denken: ‚Wenn das so einfach wäre!‘ Zu Hause muss man nicht alles ahnden. Aber die Grundstimmung sollte erhalten bleiben. Da helfen manchmal Vertrauenspersonen der Kinder, wie Tanten oder Großeltern (für viele Jugendliche immer noch sehr wichtige Personen). Wenn die dann auch sagen, das war jetzt aber nicht respektvoll von dir, können es die Jugendlichen nach einiger Zeit meistens annehmen. Wichtig ist hier wieder die Vorbildfunktion, also wie man miteinander in der Familie umgeht. Erwachsene, die respektlos miteinander umgehen, können auch von ihren Kindern nichts anderes erwarten.

Was kann man tun, wenn man einem respektlosen Umgang ausgesetzt ist? Vorab sollte man überlegen: Was würde bei mir selbst helfen, damit ich mit so etwas aufhöre? Darüber hinaus gilt: Selbst höflich bleiben, auch wenn es schwerfällt. Dabei in bestimmtem Tonfall sprechen. Für Öffentlichkeit sorgen, also so laut sprechen, dass es vielleicht auch andere Personen hören. Das ist dann für den Angesprochenen oft peinlich, und er sucht das Weite. Folgende Sätze kann man nur schwer entkräften: Da bin ich anderer Meinung! Das ist deine/Ihre Sicht der Dinge, ich habe jedoch eine andere. So sehe ich es nicht! Wie wäre es, wenn jemand das mit dir/Ihnen macht?“

## Offenheit ist das beste Mittel gegen Lügen

**Claus Kleber**, Moderator des „Heute-Journals“, wehrt sich gegen den Vorwurf der „Lügenpresse“ mit seinem aktuellen Buch „Rettet die Wahrheit“:



„ Es gibt nur die eine Chance: Fakten- und wahrheitsgetreu zu berichten und dabei unsere journalistische Arbeit transparent zu machen. Wir müssen die Menschen immer wieder auch über die Bedingungen informieren, unter denen wir arbeiten. Unsere Demokratie kann nicht überleben ohne Profis in Sachen

Information, ohne Journalisten, denen man – bei aller Skepsis – im Grunde doch trauen kann. Offenheit ist das beste Mittel gegen Lügen, verdrehte Fakten und Pöbeleien. Auf diese Offenheit wird es in Zukunft noch stärker ankommen, wenn wir Fairness und Respekt in den öffentlichen Auseinandersetzungen befördern wollen.“

## Werden Sie zum Überzeugungstäter!



**Michael Künzl**, Inhaber von Michael Künzl Verkaufstrainings in München, weiß, wie man eine positive Gesprächsatmosphäre schafft:

„In München gibt es gefühlt an jeder dritten Straßenecke eine Bäckerei. Trotzdem kaufe ich am liebsten in einer bestimmten und nehme dafür sogar manchmal einen Umweg in Kauf. Und das kam so: Mein Vormittagstermin hatte zu lange gedauert. Nachdem ein Restaurantbesuch also nicht mehr infrage kam, beschloss ich, in besagter Bäckerei eine Kleinigkeit mitzunehmen. Ich stand vor dem leider schon sehr geplünderten Buffet und fragte die junge Dame hinter dem Tresen, ob sie denn wohl noch etwas Deftiges hätte. Sie verwies auf ein blasses Stück Pizza und ein Weißbrot sandwich mit Käse. Meinem Gesichtsausdruck war wohl anzusehen, wie ich zu diesen beiden Offerter stand, und da kam ihre Frage:

„Das ist jetzt nicht das, was Sie sich vorgestellt haben?“, „Ist mir das so deutlich anzusehen?“, „Ja, schon. Ich mache Ihnen aber gerne noch eine frisch belegte Vollkornsemmel, wenn Sie mir eine Minute geben. Was hätten Sie denn gerne drauf?“, Hier fühlte ich mich zu Hause! Da komme ich gerne wieder und da kaufe ich auch gerne mehr. Denn das Ganze endete so: „Hier ist Ihr Vollkornbrötchen! Haben Sie unseren frischen Zwetschgendatschi gesehen?“ Hatte ich, und er sah leider lecker aus.

Die junge Frau in meiner Lieblingsbäckerei ist eine vollendete Überzeugungstäterin. Sie ist aufmerksam, zukommend und überrascht mich immer wieder mit perfektem Service. Sie bietet mir einen heißen Kaffee an, wenn ich erkältet bin. Sie hat eine Tüte parat, wenn man einen größeren Einkauf hat, und zwar bevor man danach fragt. Sie hält Kunden die Tür auf, wenn die beide Hände voll haben. Kein Wunder, dass der Laden brummt.

Worauf ich mit dieser Geschichte aus dem Sales-Bereich hinauswill: Es ist immer wieder erstaunlich, wie sehr Menschen auftauen, sobald sie sich persönlich angesprochen fühlen, Respekt und echtes Interesse erfahren. Menschen sind soziale Wesen. Im Grunde suchen und schätzen sie die persönliche Begegnung und wollen sich mit ihren individuellen Bedürfnissen berücksichtigt sehen. Wie hilft dies nun im Umgang mit wenig umgänglichen Zeitgenossen, so wie auch ich mich zu Anfang in der Bäckerei nicht gerade offen für das vorliegende Angebot gezeigt habe? Setzen Sie sich zum Ziel, Ihrem Gegenüber am Ende des Gesprächs einen freundlichen Ausdruck ins Gesicht gezaubert zu haben: mit Fragen, die seine Situation in den Mittelpunkt stellen. Mit Verständnis dafür. Mit konstruktiven Angeboten. Dazu braucht es echtes Interesse am anderen. Und den ehrlichen Willen zu einem Austausch, der beiden etwas bringt.“

## Deeskalation statt Aufrüstung

**Andreas Estermeier**,  
Teamleiter Integrierte Leitstellen &  
Landrettung, Abteilung Rettungsdienst  
in der Landesgeschäftsstelle des  
Bayerischen Roten Kreuzes:



„Das Bayerische Rote Kreuz ist im Freistaat mit etwa 83 Prozent Marktanteil als größter Durchführender des Rettungsdienstes tätig. An rund 400 Rettungswachen sind über 6000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Einsatzdienst beschäftigt. Die Rettungsdienstmitarbeiter werden dabei immer wieder mit Gewaltanwendung und verbalen Attacken konfrontiert.

Meistens ist der Aggressor der Patient selbst (78 Prozent). Das subjektive Ausmaß der Gewalt wird von unseren Kollegen dabei unterschiedlich eingeschätzt. So reichen die Angaben von leichten Auseinandersetzungen bis zu schwerer Gewalt. Zu 45 Prozent handelt es sich bei den Übergriffen um körperliche Gewalt wie Schlagen und Treten, Anspucken, Beißen, Kratzen, Wegschubsen und Würgen. Weitere 46 Prozent entfallen auf verbale Gewalt wie Drohungen und Beleidigungen.

In unseren Befragungen möchten wir erfahren, ob sich unsere Mitarbeiter auf Konfliktsituationen adäquat vorbereitet fühlen. Immerhin 26 Prozent sehen sich darauf nicht ausreichend vorbereitet. Die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter wurden daher in zentralen Fortbildungen entsprechend geschult. Weitere Fortbildungen werden folgen. Das BRK sieht diese Maßnahmen als einen wesent-

lichen Teil der Prävention und folgt damit der Überzeugung, dass deeskalierende Maßnahmen in der Einsatzsituation mehr Übergriffe verhindern können, als dies mit der Ausstattung des Rettungsdienstpersonals mit sogenannten „externen Mitteln der Selbstverteidigung“ erzielt werden könnte. Vielmehr sollen die helfenden Absichten des Rettungsdienstes in jedem Einsatzfall im Vordergrund stehen, um gegebenenfalls auch in angespannten Situationen durch die aktive Hilfeleistung und das entsprechende Auftreten die Lage zu entschärfen. Empfehlungen unserer Ausbilder an das Rettungsdienstpersonal sind daher, im Team zusammenzubleiben und in ruhigem Tonfall mit einem aggressiven Patienten oder seinem Umfeld zu sprechen. ‚Deeskalation statt Aufrüstung‘ ist die Devise. Falls die Lage nicht unter Kontrolle zu bringen ist, bleibt nur der Rückzug – denn Eigenschutz geht immer vor!“



## Schlagfertigkeit sticht!

**Wladislaw Jachtchenko**, Münchner Rhetorik- und Schlagfertigkeitstrainer, trainiert Politiker, Führungskräfte und Mitarbeiter namhafter Unternehmen ([www.argumentorik.com](http://www.argumentorik.com)):

„Da war ich einfach sprachlos!“ – das ist eine der häufigsten Beschwerden von Menschen, die angepöbeln werden. Mein Ratschlag: Nehmen Sie den verbalen Angriff sofort auseinander! Nur wie geht das konkret? Zum Beispiel mit Ironie! Hier ein paar Beispiele:

**Angriff:** „Du hast aber zugenommen!“

**Antwort:** „Ist doch klasse! Jetzt haben meine Aussagen mehr Gewicht!“

**Angriff:** „Bist du hier der Klügste, oder was?“

**Antwort:** „Klar. Schon Einstein hatte Nachhilfe bei mir!“

Wie Sie sehen, nehmen die Antworten sofort die Spannung aus der Situation. Sehen Sie das Positive am Negativen (wie im ersten Beispiel). Oder übertreiben Sie einfach maßlos (wie im zweiten Beispiel).

Eine zweite Technik besteht darin, nicht direkt auf eine verbale Attacke zu reagieren, sondern auf einer Meta-Ebene darüber zu sprechen. Zum Beispiel so:

**Angriff:** „Du schon wieder!“

**Antwort:** „Warum so unfreundlich heute?“

**Angriff:** „Du bist immer so angespannt!“

**Antwort:** „Bleiben wir bitte sachlich!“

Diese Technik fällt am Anfang nicht leicht, weil wir gewohnt sind, auf Vorwürfe inhaltlich zu antworten. Diesen Reflex kann man aber abtrainieren. Denn viel besser ist es häufig, einen Angriff als solchen aufzudecken und dem Gesprächspartner klarzumachen, dass er damit nicht weit kommt.

Die dritte Technik ist die einfachste: Man relativiert die verbale Attacke, indem man kontert, dass sie lediglich die Meinung dieses einen Menschen ist – und diese Meinung für einen selbst völlig irrelevant. Etwa so:

**Angriff:** „Du hast das unprofessionell gehandhabt!“

**Antwort:** „Das ist deine Meinung!“

**Angriff:** „Das schaffst du nicht!“

**Antwort:** „Das siehst du vielleicht so!“

Diese Techniken erfordern ein bisschen Training. Schneller geht es, wenn Sie sich zunächst eine Technik aussuchen und nur diese eine trainieren. Dazu machen Sie am besten eine Liste von verbalen Attacken gegen Sie aus der Vergangenheit. Und dann wenden Sie die Technik auf diese Attacken an. Natürlich sollten Sie Ihre Reaktionen auch im echten Leben ausprobieren. Irgendwann sprudelt die Antwort spontan aus Ihnen heraus. Bis es so weit ist, wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Üben!“



**Buchtipps**

**zum**

**Thema**



**Renate Künast** ist über das Internet Empfängerin von zahlreichen Hassbotschaften geworden. Sie ging in die Offensive, reiste zu den Absendern und suchte das Gespräch. Ihr Buch ist eine Analyse dieser Wut, verbunden mit dem Appell, sofort einzugreifen.

# 10 Mythen rund um die Zahnpflege



Wenn es um die Zahngesundheit geht, meint sich so mancher gut auszukennen. Wir zeigen die gängigsten Fehlinformationen auf und erklären, was eine nachhaltige Zahnpflege ausmacht.

**Süße Getränke sollte man in kleinen Portionen per Strohhalm trinken, damit sie möglichst wenig Berührung mit den Zähnen haben und keinen Schaden anrichten.**

Untersuchungen belegen das Gegenteil: Demnach ist es besser, ein Glas Saft auf einmal auszutrinken, als den ganzen Tag an einem Strohhalm zu nuckeln. Denn die permanent zugeführten kleinen Portionen bewirken eine vielfache Produktion von Säuren im Speichel, die den Zahnschmelz durchgehend angreifen. Aus diesem Grund sollte man auch Süßigkeiten lieber direkt nach den Hauptmahlzeiten als über den Tag verteilt essen.



**Naturbelassene Fruchtsäfte sind besser für die Zähne als künstliche Limonaden.**

Das stimmt leider nicht: Beide Getränke enthalten neben Zucker auch Säuren, die den Zahnschmelz aufrauen – was übrigens genauso für sogenannte Zero-Produkte gilt. Wegen der Fruchtsäure wirkt sich auch regelmäßiger Obstgenuss ungünstig auf die Zähne aus. Eine ähnliche Wirkung haben Salatsoßen auf Essigbasis, Wein, Energy-Drinks, saure Bonbons oder Naturjoghurt. Wer diesen Konsum nicht einschränken möchte, kann kalziumhaltige Lebensmittel wie Käse oder Milch dazu kombinieren, um den Zahnschmelz zu stärken.



**Gegen gelbe Zähne wirken preiswerte Hausmittel wie Zitronensaft und Salz.**

Diese vermeintlichen Weißmacher sind wahres Gift für den empfindlichen Zahnschmelz. Und nennenswerte Aufhellungen wurden bislang nicht vermerkt.



### Nach jeder Mahlzeit sollte man die Zähne putzen.

Experten empfehlen das Zähneputzen nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen – jedoch mit mindestens einer halben Stunde Zeitabstand, sofern etwas Säurehaltiges verzehrt wurde. Denn die Säure hat die Zahnoberflächen aufgeweicht. Wer jetzt energisch schrubbt, trägt den schützenden Schmelz in kleinsten Teilchen ab – auf Dauer werden die Zähne daher immer dünner, empfindlicher und auch gelber, sobald das Zahnbein durchschimmert. Um die Säure zu neutralisieren, spült man den Mund am besten mit lauwarmem Wasser aus und putzt erst später.

### Intensives Kauen nutzt die Zähne ab.

Ganz im Gegenteil: Kauen ist gut fürs Gebiss. Naturvölker mahlen ihre Nahrung mit den Zähnen noch gründlich klein. Stress und die feiner verarbeiteten Speisen der Moderne lassen uns viel kürzer und nur noch reduziert kauen. Dadurch bildet sich weniger Speichel, der für die Selbstreinigung der Zähne eine wichtige Hilfe darstellt. Der Genuss von Vollkornbrot, Rohkost, Müsli lässt den Speichel wieder reichlich fließen.

### Eine Zahnbürste kann man so lange verwenden, bis die Borsten zur Seite gebogen sind.

Das ist falsch. Denn krumme Borsten sind das allerletzte Zeichen, dass die Zahnbürste in den Müll gehört. Beim Gebrauch siedeln sich Pilze, Viren und Bakterien auf der Bürste an – allein deshalb empfehlen Experten, sie nach etwa acht Wochen auszutauschen. Das gilt ebenso für die Aufsätze von elektrischen Zahnbürsten und die Bürstchen für das Reinigen der Zahnzwischenräume.



### Eine elektrische Zahnbürste reinigt oberflächlicher als die Handzahnbürste.

Eine Fehleinschätzung, die mittlerweile als überholt gilt. Denn die Geräte haben sich weiterentwickelt: Kleine Putzköpfe gelangen auch in schwer zugängliche Bereiche des Mundes, durch die schnellen Drehbewegungen reinigt eine elektrische Zahnbürste auch kleinste Spalten auf den Zahnoberflächen, und ein Modell mit Anpressdruck-Kontrolle hilft dem Nutzer bei der optimalen Handhabung. Elektronische Schallzahnbürsten arbeiten zehnmal schneller als eine Elektrozahnbürste und hundertmal schneller als das Handgerät. Durch die stärkere Rotation verwandelt sich die Zahncreme in effektiven Schaum, der in die kleinsten Ritzen dringt. Verfärbungen verschwinden ohne viel Scheuern, sodass der Zahnschmelz erhalten bleibt.

### Eine Zahnbürste mit edlen Naturborsten ist das Beste, was man seinem Gebiss gönnen kann.

Auch das stimmt nicht. Naturborsten sind innen hohl und damit eine potenzielle Brutstelle für schädliche Bakterien. Und da ihre Spitzen nicht abgerundet sind, steigt beim Gebrauch das Risiko für Zahnfleischverletzungen.



### Sobald Kinder ihre bleibenden Zähne haben, können sie die Zähne wie Erwachsene pflegen.

Auch „große“ Schulkinder benötigen eine spezielle Pflege für Kinderzähne: Idealerweise hat die Zahnbürste einen schmalen Bürstenkopf mit unterschiedlichen Borstenlängen, der sich dem meist unregelmäßigen Kindergebiss mit Lücken und Wackelzähnen optimal anpasst. Ein gut gefederter Griff vermeidet zu starkes Schrubben. Spezielle Kinderzahncremes enthalten eine Extraportion Fluorid und weniger Schleifkörper. Die Bundeszahnärztekammer empfiehlt, den Mund nach dem Putzen nicht auszuspülen, damit das Fluorid weiterwirken kann. Und ganz wichtig: Da Kindern bis etwa neun Jahren die feinmotorischen Fähigkeiten für das richtige Putzen fehlen, sollten die Eltern bis zu diesem Alter nachputzen. Als Faustregel gilt: Sobald die Kinder die Schreibrift gut beherrschen, kann man sie auch eigenständig die Zähne putzen lassen. Aber eine Elektrozahnbürste erst einsetzen, wenn das Kind ausreichend Übung mit der Handtechnik hatte.

### Bei kleinen Kindern stehen die Zähne noch so weit auseinander, dass sie keine Reinigung mit Zahnseide benötigen.

Die Zahnzwischenräume machen immerhin 30 Prozent der gesamten Zahnoberflächen aus. Da sich hier schädliche Bakterien sammeln und vermehren können, sollten auch Kinder diese Stellen von Zahnbelag befreien. Spezielle, dick gepolsterte Kinderzahnseide gleicht dabei mögliche Abstände zwischen den Zähnen aus.



Ab € 1.399,-

# Donau-Kreuzfahrt

ab/bis Passau nach Budapest

11.-17.6.2018

- Ärztliche Begleitung
- Vollpension
- Landausflüge mit Führungen inklusive



Lassen Sie sich von der entspannten Langsamkeit einer Flusskreuzfahrt anstecken und genießen Sie die unglaubliche Vielfalt der vorbeiziehenden Landschaften. Mit dem Schiff erleben Sie die Höhepunkte Ihrer Route, ohne täglich die Koffer packen zu müssen.

## Ihr Reiseverlauf

### 1. Tag: Anreise und Einschiffung

Bustransfer von München (ZOB Hackerbrücke) nach Passau. Um 15.30 Uhr Abfahrt des Schiffs. In der Bar stehen Kaffee/Tee und Kleingebäck bereit. Fahrt durch die Schlögener Schlinge. Abends Begrüßung der Teilnehmer mit einem Welcome-Drink, anschließend Abendessen. Nachtfahrt.

### 2. Tag: Bratislava

Frühstück. Passage an Wien vorbei durch die urwaldähnlichen Donauauen nach Bratislava. Mittagessen und Rundfahrt in der charmanten Stadt. Nach dem Abendessen legt das Schiff in Richtung Ungarn ab. Nachtfahrt.

### 3. Tag: Budapest

Frühstück. Fahrt durch das romantische Donauknie nach Budapest. Um 9 Uhr Beginn einer vierstündigen Stadtrundfahrt im „Paris des Ostens“. Mittagessen, später Nachmittagstee/-kaffee. Der Nachmittag steht in der ungarischen Hauptstadt zur freien Verfügung. Nach dem Abendessen Landgang in eigener Regie möglich. Nachts Weiterfahrt.

### 4. Tag: Donauknie

Frühstück. Ankunft im Donauknie und um

8.15 Uhr Beginn des Landrundgangs mit Besuch des Doms in Esztergom. Am späten Vormittag legt das Schiff in Richtung Wien ab. Mittagessen, anschließend erholsame Stunden an Deck. Nachmittagstee/-kaffee. Abendessen. Nachtfahrt.

### 5. Tag: Wien

Frühstück. Am späten Vormittag Ankunft im Hafen Wien-Nussdorf. Mittagessen, danach Stadtrundfahrt mit Besichtigung der wichtigsten Sehenswürdigkeiten. Abendessen. Möglichkeit zum individuellen Landgang.

### 6. Tag: Wachau

Frühstück. Passage in die Wachau und um 8.30 Uhr Rundgang im romantischen Weinort Dürnstein. Am späten Vormittag legt das Schiff zur letzten Teilstrecke ab. Mittagessen. Nachmittagstee/-kaffee. Das Schiff gleitet am Stift Melk vorbei. Abends Verabschiedung der Gäste mit anschließendem Kapitänsdinner. Nachtfahrt.

### 7. Tag: Ausschiffung in Passau

Frühstück. Um etwa 9 Uhr Ankunft in Passau mit Ausschiffung, Rückreise nach München im Bus.

## Unsere Leistungen

- Bustransfer vom Münchner ZOB Hackerbrücke nach Passau und zurück
- Donaukreuzfahrt
- Unterbringung in der gebuchten Kabinenkategorie
- Vollpension inklusive täglichem Mitternachtssnack
- 1/8 l Tischwein oder Mineralwasser/Orangensaft zum Mittag- und Abendessen
- An jedem Abend musikalische Unterhaltung in der Bordbar
- Sämtliche Landausflüge wie angegeben inklusive Eintrittsgeldern, Bordreiseleiter, Stadtführer
- Welcome-Drink, Kapitänsdinner
- Hafentaxen, Ein- und Ausschiffungsgebühren
- Gepäcktransfer von der Anlegestelle in die Kabine und zurück
- DRK-Reisebegleitung

Die Passagen werden von einem in Deutschland zugelassenen Arzt begleitet. Die Abrechnung erfolgt auf der Basis eines Privatrezepts, das die Teilnehmer u. U. zur Teilerstattung bei ihrer Krankenkasse einreichen können.

## MS Princesse de Provence



Das Schiff der gehobenen Mittelklasse verfügt ausschließlich über Außenkabinen mit zwei unteren Betten, mit französischem Balkon auf dem Oberdeck und einem großen, nicht zu öffnenden Fenster auf dem Hauptdeck. Die ca. 11 qm großen Kabinen sind mit individuell regulierbarer Klimaanlage, Dusche, WC, Haartrockner, TV, Bordradio und Safe ausgestattet. Das Schiff besticht auf dem Oberdeck durch eine stilvolle Salonbar mit abendlicher Livemusik. Auf dem Hauptdeck befindet sich eine weitere Bar mit gemütlicher Lesecke. Das weitläufige Freideck ist mit Sitzgruppen, Liegestühlen und schattenspendenden Sonnensegeln ausgestattet. Im Bordrestaurant, in dem alle Mahlzeiten in einer Sitzung eingenommen werden, verwöhnt Sie die internationale Service-Crew mit abwechslungsreichen Speisen und Getränken der Regionen.

Die Ausstattung der Princesse de Provence weicht deutlich vom üblichen eher kühlen und modernen Look von Flusskreuzfahrtschiffen ab. Beeindruckend ist vor allem das wunderschöne, klassisch anmutende Design unter Einsatz von sehr viel Holz und Tiffany-Glasarbeiten. Ein zuvorkommendes Team achtet auf das Wohlbefinden der Passagiere. Die Bordsprache ist Deutsch.



## Reisepreise pro Person

| HAUPTDECK   | OBERDECK  |
|---|---|
| Kat. HD 2 – Belegung mit 2 Personen<br><b>€ 1.399,-</b> | Kat. OD 2 – Belegung mit 2 Personen<br><b>€ 1.599,-</b> |
| Kat. HD 1 – Belegung mit 1 Person<br><b>€ 1.599,-</b>   | Kat. OD 1 – Belegung mit 1 Person<br><b>€ 1.899,-</b>   |

## Veranstalter und Reisebedingungen

Bei Hoch- oder Niedrigwasser behält sich die Reederei das Recht vor, Teilstrecken per Bus zu überbrücken und/oder im Extremfall die Reise auch kurzfristig abzusagen, ohne dass sich daraus ein Rechtsanspruch ableiten lässt (höhere Gewalt). Gleiches gilt bei behördlichen Anordnungen, die Reparatur von Brücken und Schleusen betreffend, sowie bei unverschuldetem Motor- und Antriebsschaden des Schiffs.

Ein Schiff ist einerseits ein Hotel, andererseits aber eine Maschine, die ständig – auch nachts – bedient werden muss. Geräuschempfindliche Teilnehmer mögen dies vor der Buchung bitte berücksichtigen.

Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters DRK Reise-Service GmbH (Stand 1.11.2012), die jedem Teilnehmer mit der Reisebestätigung zugesandt und mit der schriftlichen Anmeldung auch im Namen der Mitreisenden ausdrücklich anerkannt werden. Nach Erhalt der Reisebestätigung wird eine Anzahlung von 25 Prozent des Reisepreises zzgl. Versicherungsprämie pro Person fällig. Die restlichen Reisekosten zahlen Sie drei Wochen vor Reiseantritt.

**Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen**

## Ihre Reiseanmeldung

Gern berät Sie Frau Brill oder Herr Sipowicz:

Tel. 04 21/34 84 40 (Mo–Do 9–15 Uhr, Fr 9–13 Uhr)

Auch  
Nicht-Mitglieder  
können  
mitreisen.

Zur **Donau-Kreuzfahrt vom 11. bis 17. Juni 2018** melde ich verbindlich an:

Name

Vorname

Straße

PLZ Wohnort

Geb.-Datum

Telefon

Namen der Mitreisenden

Geb.-Daten der Mitreisenden

- Kabine Hauptdeck 2 Personen  
 Kabine Hauptdeck 1 Person  
 Kabine Oberdeck 2 Personen  
 Kabine Oberdeck 1 Person

**Reiseversicherung:** Travel-Basis-Paket der Union Reiseversicherung (Reiserücktritts- und Auslandskrankenversicherung)

- Reiseversicherung bis 69 Jahre  
€ 85,- p. P.  
 Reiseversicherung ab 70 Jahre  
€ 116,- p. P.

Unterschrift

**Coupon bitte senden an:**

DRK Reise-Service GmbH, „Menschen im Blickpunkt“, Hastedter Heerstraße 250, 28207 Bremen

Es gelten die Reisebedingungen der DRK Reise-Service GmbH Bremen, die mit der schriftlichen Anmeldung auch im Namen der Mitreisenden ausdrücklich anerkannt werden.

Bitte hier ausschneiden.



Bitte beachten Sie: Der BRK-Kreisverband München ist bei dieser Leserreise nicht Veranstalter im Sinne des Reiseverkehrsrechts.

## „Für ältere Menschen ein Riesenvorteil!“



*Der Sänger Patrick Lindner kennt die Lebenssituation von Senioren gut – betreute er doch über viele Jahre seine alleinstehende Mutter. So tauschte er sich kompetent mit einer Kundin des Hausnotrufs aus, den das Münchner Rote Kreuz erst kürzlich um eine praktische Alarm-Armbanduhr für unterwegs ergänzt hat.*

**E**s passierte, ohne dass man damit rechnen konnte: Gesund und agil war die 88-jährige Mutter von Patrick Lindner und hatte ihren erst kürzlich erfolgten Umzug in eine Wohnung in seiner unmittelbaren Nähe voller Taten-drang hinter sich gebracht. Im April 2014 brach der Münchner Sänger zu Auftritten nach Norddeutschland auf. Wie immer rief er eines Morgens Mutter Hedwig vom Hotel aus an, um mit ihr zu plaudern. Niemand ging ans Telefon. Im Glauben, seine Kusine sei mit der Mutter spazieren, was öfter vorkam, dachte er sich zunächst nichts. Als er sie jedoch am späten Vormittag immer noch nicht erreichte, bat er eine Nachbarin, nach dem Rechten zu sehen. Zwar antwortete die Mutter durch die Haustür, konnte diese jedoch nicht mehr öffnen. Höchst alarmiert benachrichtigte Patrick Lindner den Rettungsdienst, der ausrückte und – als aus der Wohnung mittlerweile gar kein Lebenszeichen mehr drang – die Tür aufbrechen ließ. Sie fanden die Bewohnerin auf dem Boden liegend im Badezimmer vor, linksseitig gelähmt und kaum bei Bewusstsein. Wohl in den Morgenstunden hatte sie einen Schlaganfall erlitten, sodass sie nicht mehr fähig war, aufzustehen und Hilfe zu rufen. Schätzungsweise seit vier Stunden lag sie da.

„Dadurch ging wichtige Zeit für eine schnelle Behandlung verloren“, erklärt Patrick Lindner. „Ihre linke Körperhälfte hat nie mehr richtig funktioniert.“ Dabei hatten der Sänger und sein Lebensgefährtin vorsorgen und einen Hausnotruf anschaffen wollen. Auf der Seniorenmesse „Die 66“ hatten sie sich über geeignete Geräte informiert. „Aber was sagt dann ein alter Mensch?“, erinnert sich Patrick Lindner. „Das brauche ich nicht!“

Eleonore Grün weiß genau, was er meint. Auch ihr Sohn Peter, IT-Spezialist und daher ein Freund der modernen Technik, wollte seine Mutter in Sicherheit wissen und hatte lange an sie hingeredet, sich beim Hausnotruf anzumelden. Mit 79 Jahren ist Eleonore Grün zwar fit und aktiv, unternimmt nicht nur viel in München, sondern macht auch Urlaub in Italien und Öster-



Die neue Smartwatch des Hausnotrufs sieht für Uneingeweihte aus wie eine ganz normale Armbanduhr. Doch der gezielte Knopfdruck stellt in einer Notsituation den direkten Kontakt zur Münchner Hausnotrufzentrale her – auch aus dem Ausland.



**„Viele alte Menschen sagen zunächst: ‚Das brauche ich nicht!‘“**

Eleonore Grün, Patrick Lindner, Peter Grün und Gabriel Pollak vom Hausnotruf tauschen sich über die Vorteile des Angebots aus.



„Auch wer sich mit Technik schwer tut, kann diese Uhr problemlos bedienen.“

reich, fährt sogar noch Auto. „Trotzdem kann sie in ihrer Wohnung oder beim Gang in den Keller fallen, und keiner kriegt es mit.“ Auch Eleonore Grün war nicht dafür zu begeistern, ein für alle sichtbares Gerät mit einem Alarmknopf um den Hals oder am Handgelenk zu tragen. Der Sohn machte mehrere Anläufe, seine Mutter wich stets aus. „Vermutlich hätte sie mir zu liebe irgendwann eingewilligt“, resümiert Peter Grün, „aber ich hätte gewusst, dass sie den Sender nicht zuverlässig bei sich trägt.“

Die Zeit war mit ihm, denn im Frühjahr kam ein Gerät auf den Markt, das aussieht wie eine moderne Armbanduhr, höchst einfach zu bedienen und per GSM-Mobilfunknetz europaweit einsetzbar ist. Doch nicht nur das: Über GPS ist es in einem Notfall – und nur dann – sogar möglich, den Standort des Kunden zu bestimmen und ihm auch außerhalb seiner Wohnung zu Hilfe zu kommen. Diese Funktion empfiehlt sich vor allem für unternehmungslustige Senioren, Demenzpatienten, sturzgefährdete Menschen und Klienten mit einer körperlichen Vorbelastung wie Schwindel oder Epilepsie. Das unauffällige Format und das ansprechende Design der sogenannten Smartwatch überzeugten Eleonore Grün, sodass sie den kleinen Lebensretter seit dem ersten Tag zuverlässig am Handgelenk trägt. Und ihr Sohn ist beruhigt: „Das ist eigentlich der Hauptnutzen des Geräts – das gute Gefühl beim Träger und bei seinen Angehörigen!“ Auch Patrick Lindner gefällt die Neuentwicklung: „Von dieser unauffälligen Uhr hätten wir meine Mutter sicher überzeugen können.“



„Durch das Design einer Armbanduhr fällt die Hilfsbedürftigkeit nicht auf.“

Gabriel Pollack erläutert die Vorteile der Hausnotruf-Smartwatch, die im Notfall über GPS geortet werden kann. Die enorme Reichweite des neuen Geräts verschafft Sicherheit für ausgiebige Aktivitäten außer Haus.

Eleonore Grün erklärt Patrick Lindner die simple Bedienung. Sobald sie auf den Alarmknopf drückt, wird sie mit der Hausnotruf-Zentrale beim Münchner Roten Kreuz verbunden. Ein Mitarbeiter fragt, was passiert ist. Dann benachrichtigt er entweder einen Angehörigen beziehungsweise Nachbarn, oder der Rettungsdienst rückt aus. In der Zentrale sind sämtliche relevanten Daten hinterlegt: die Adresse des Kunden und seine Medikation sowie die Kontaktdaten der Personen, die benachrichtigt werden sollen. Patrick Lindner sagt anerkennend: „Wenn es so etwas Tolles gibt, sollte man es auch einsetzen. Da hat Ihr Sohn völlig recht gehabt. Auch die Senioren, die sich mit Technik schwer tun, können diese Uhr problemlos bedienen.“ Gabriel Pollack, Leiter der Abteilung Rettungsdienst, Ausbildung und Service beim Münchner Roten Kreuz und damit für den Hausnotruf zuständig, fasst die Vorteile der neuen Smartwatch zusammen: „Die unauffällige Anmutung einer Armbanduhr umgeht eine sichtbare Stigmatisierung des Trägers als alt und hilflos. Im Gegenteil: Die enorme Reichweite verschafft wieder Sicherheit für Aktivitäten außerhalb der eigenen vier Wände, die sich der Klient vielleicht gar nicht mehr getraut hat.“

Eleonore Grün hat rechtzeitig vorgebaut und sich den Hausnotruf angeschafft, bevor ein Gefühl der Un-

Peter Grün hatte seine Mutter schon lange zur Anmeldung beim Hausnotruf gedrängt. Erst die neue Smartwatch konnte sie überzeugen.

sicherheit aufkommen konnte. „Ich unternehme so viel, ich weiß oft gar nicht, wie ich es schaffen soll!“ „Für Leute wie Sie ist die Smartwatch ein Riesenvorteil“, ergänzt Patrick Lindner. Eleonore Grün hat sich daran gewöhnt, ihre Smartwatch jeden Morgen anzulegen. „Wenn ich das mal vergesse, vermisse ich sie richtig.“ Den ganzen Tag kann sie sich mit der Uhr sicher fühlen, unabhängig davon, ob sie sich in der Wohnung aufhält oder das Haus verlässt. „Und dann sieht sie auch noch schick aus!“ Wieder lupft sie ihren Ärmel und betrachtet das Display, das bei normaler Bedienung die Uhrzeit anzeigt. Patrick Lindner weiß aus eigener Erfahrung mit seiner Mutter: „Eine Notsituation kann jederzeit eintreten.“ Und Gabriel Pollak wirft ein: „In einem ungünstigen Fall kann es viele Stunden oder sogar Tage dauern, bis die Hilferufe gehört werden.“ Nicht jeder hat Angehörige, die sich kümmern und täglich anrufen. Der Sänger schildert seine Wahrnehmungen, als er Mutter Hedwig nach ihrem Schlaganfall im Krankenhaus besuchte: „Auf dem Zimmer lagen immer wieder Patienten, die keine Familie hatten und keinen Besuch bekamen.“ Auch diesen Menschen, erläutert Gabriel Pollak, ermögliche der Hausnotruf, länger selbstständig leben zu können. „Etwa drei Jahre“, so sei die Erfahrung des Münchner Hausnotruf-Teams, „kann man damit eine ständige Betreuung hinauszögern.“

Patrick Lindner nimmt sich vor, an den vielen Seniorennachmittagen, bei denen er auftritt, die einfache Handhabung des Hausnotrufs anzusprechen und sein Publikum vom Nutzen zu überzeugen, denn: „Bis 88 war meine Mutter topfit. Wäre nach dem Schlaganfall schnell ein Notruf erfolgt, hätte sie sicher noch einige Jahre gut leben können.“



## ➤ Stationärer Hausnotruf oder mobile Smartwatch?

### Die Unterschiede im Überblick

#### Die Vorteile des stationären Hausnotrufs:

- > Durch den großen Lautsprecher gut verständliche Kommunikation über mehrere Räume möglich
- > Kein Aufladen des Akkus notwendig
- > Möglichkeit, einen Rauchmelder, eine Temperaturüberwachung, einen Falldetektor oder auf Wunsch sogar eine Epilepsie-Matte anzuschließen, die bei einem epileptischen Anfall einen Alarm in der Hausnotruf-Zentrale auslöst

#### Die Vorteile der mobilen Smartwatch:

- > Ideal für Menschen, die auch unterwegs Sicherheit im Notfall wünschen
- > Funktioniert mithilfe des Handynetzes nahezu europaweit
- > Alarmiert auch aus der Ferne die heimische Hausnotruf-Zentrale, die über alle wichtigen Daten des Klienten verfügt
- > Weiß der Klient nicht genau, wo er sich befindet, kann über GPS sein Standort ermittelt werden
- > Unauffälliges Design, ähnlich einer modernen Armbanduhr
- > Simple Bedienung mit zwei Knöpfen: einer zum Anzeigen der Uhrzeit, einer für den Notruf
- > Akkuleistung von zwei Tagen

#### Für beide Geräte gilt:

- > Keine Mindestvertragslaufzeit
- > Monatliche Kündigungsmöglichkeit
- > Keine versteckten Kosten (z. B. keine Berechnung bei Ausrücken der Hausnotruf-Mitarbeiter, für die Aktivierung der Smartwatch oder der SIM-Karte)
- > Ortsnaher 24-Stunden-Bereitschaftsdienst
- > Installation bei Bedarf innerhalb von 48 Stunden
- > Betreuung durch qualifizierte Sanitäter mit umfangreicher Ausrüstung

#### Sie wollen mehr wissen?

☎ 0 89/23 73-2 75

🌐 <https://hausnotuf.brk-muenchen.de>

**Wir beraten Sie gern!**





## Ein gelungener Auftritt

*Nach den Damen in unserer September-Ausgabe sind nun die Herren an der Reihe:  
Wie setzt man sich auch ohne die Möglichkeiten eines Make-ups ins rechte Licht?  
Welche Maßnahmen bieten sich im fortgeschrittenen Alter an? Beauty- und Lifestyle-  
Beraterin Aline Stöger verrät ihre Tricks aus der Praxis.*

### Haare: Tönen oder Natur?

- > Heutzutage gibt es eine große Auswahl an Shampoos und Conditionern, und es empfiehlt sich auch für Männer, beides zu benutzen. Ein bisschen Glanz im Haar sieht immer gut und gepflegt aus.
- > Stehen Sie zu Ihrem „Silberschopf“, denn ein schönes Grau sieht allemal besser aus als eine künstliche Färbung, die Sie fahl erscheinen lässt. Unser natürlicher Hautton verblasst im Alter immer mehr, und im Gegensatz zu den Damen benutzen Männer kein Make-up, mit dem sie dieses Manko ausgleichen könnten. Daher harmonieren bei Männern graue Haare oft besser mit dem Gesicht.
- > Wer ab dem mittleren Alter noch über volles Haar verfügt, kann sich glücklich schätzen. Ein akkurater Haarschnitt ist hier angezeigt, denn eine allzu lässige, jugendliche Frisur passt in der Regel nicht mehr zum gereiften Gesicht. Falls nur noch ein Haarkranz vorhanden ist, sieht es oft markanter aus, eine Ganzkopfrasur auszuprobieren, als die restlichen Haare länger wachsen zu lassen – und sie womöglich von einer Seite zur anderen zu kämmen, um die Lücke zu kaschieren.

### Bart: Dem Trend folgen?

- > Natürlich ist es bequem, die Barthaare einfach wachsen zu lassen, sodass das lästige Rasieren am Morgen entfällt. Die Voraussetzung für einen gepflegten Eindruck ist jedoch ein regelmäßiger Bartwuchs, denn blanke Stellen oder ein fransiger Ansatz fallen unangenehm auf. Ebenfalls irritierend wirkt es, wenn der Bart eine andere Farbe als das Haupthaar aufweist.
- > Momentan sind Bärte bei jungen Männern wieder sehr im Trend, aber auch hier gilt der Grundsatz: „Mode ist nur so gut, wie sie einem steht.“ Ältere Männer lässt ein Bart, vor allem ein längerer, in der Regel noch älter aussehen. Meistens ist das nicht gewünscht. Falls doch, sollte der Bart gepflegt sein, also am Hals ohne Wildwuchs. Diese optische Kante kann ein Doppelkinn kaschieren sowie die Kinn- und Halspartie markanter konturieren.

### Haut: Rat von der Kosmetikerin

- > Die Haut des Mannes ist zwar in der Regel etwas robuster als die einer Frau, da das Fasergerüst des männlichen Gewebes besser vernetzt ist, dennoch brauchen auch Männer Pflege. Heutige Hautfluids sind speziell auf die Bedürfnisse der Männerhaut abgestimmt. Sie vermeiden beispielsweise Fettglanz, indem die Haut das Produkt vollständig aufnimmt. Eine Kosmetikerin kann individuell abgestimmte Produkte empfehlen.

- > Vor allem nach der Rasur ist die Haut beansprucht und benötigt eine feuchtigkeitsreiche Pflege, denn ein alkoholhaltiges Aftershave reizt die Haut zusätzlich, weil ihr der Alkohol Feuchtigkeit entzieht.

### Kleidung: Den Lässig-Look nicht übertreiben

- > Was bei Jugendlichen cool aussieht (etwa Jeans mit Löchern, auf den Hüftknochen hängende Baggy Pants, Shirts im verwaschenen Look, Schnürschuhe ohne Schnürbänder etc.), kann bei Personen mittleren Alters schnell ungepflegt wirken. Hier ist die Grenze zwischen lässig und nachlässig sehr fließend. Daher gilt der Grundsatz: Je älter die Person, desto gepflegter sollte das Outfit sein.
- > Männer mit ein wenig Fülle um den Bauch können von der Taille ablenken: mit Shirts und Hemden, welche die Problemzone umspielen, ohne in die Kategorie „Zeltabteilung“ zu fallen. Hemden mit Längsstreifen strecken optisch. Dunkle Farben lassen die kräftigeren Körperbereiche optisch zurücktreten.
- > Bei Männern leider immer noch höchst beliebt sind Sandalen mit weißen Socken. Eine Socke sollte nicht sichtbar sein. Also Sandalen bitte ohne Socken (aber mit gepflegten Füßen) tragen, und dies auch nur im Sommer. Im Sportbereich gibt es kurze Sneakersocken, die mit dem Sportschuh optisch abschließen. Im Geschäftsalltag haben weder bei Damen noch bei Herren nackte Füße eine Daseinsberechtigung. Zum Anzug immer dunkle Socken zum dunklen Schuh wählen, am besten in der Kniesocken-Variante, denn behaarte Männerbeine sollten, vor allem wenn man das Bein beim Sitzen überschlägt, nicht sichtbar sein.
- > Eine Farb- und Stilberatung mit einem anschließenden, von der Beraterin begleiteten Einkauf klärt viele Irrtümer auf, vermeidet Unsicherheiten und spart letztlich Geld, indem man Fehlkäufe vermeidet.

**Aline Stöger**

arbeitet in Taufkirchen als Heilpraktikerin für Psychotherapie, als Kosmetikerin und Stilberaterin für eine gesunde Psyche ihrer Klienten. Auf dem Weg dahin ist ein typgerechtes Auftreten ein wichtiger Erfolgsfaktor. „Ich sehe mir meinen Kunden als Menschen an – was will er aussagen?“, ist ihre bewährte Herangehensweise.

[www.gesunde-psyche.com](http://www.gesunde-psyche.com) oder [www.aline-stoeger.de](http://www.aline-stoeger.de)



**BRK-Kreisverband München**

Perchtinger Str. 5, 81379 München  
Tel. 0 89/23 73-0, Fax -4 00  
service@brk-muenchen.de  
www.brk-muenchen.de

**Ja, ich möchte eine Spende überweisen**

BRK-Kreisverband München  
Kreissparkasse  
BIC: BYLADEM1KMS  
IBAN: DE82 7025 0150 0000 0888 80

**Ja, ich möchte online spenden**

<https://www.brk-muenchen.de/online-spenden>

**Notruf**

**Rettungsleitstelle München** ..... 112  
(Rettungsdienst, Notarzt, Rettungshubschrauber)

Krankentransport ..... 19 222

**Telefonzentrale**

..... 0 89/23 73-0

**Mitgliederservice**

Für alle Anliegen rund um die Fördermitgliedschaft .. 0 89/23 73-2 22

**Erste-Hilfe-Kurse**

**Erste-Hilfe-Sofortmaßnahmen am Unfallort/Kindernotfälle im Säuglings- und Kleinkindalter**  
Sabrina Dorner ..... 0 89/23 73-2 29

**Stiftungen, Testamentsspenden, Unternehmenskooperationen**

Dr. Peter Behrbohm .... 0 89/23 73-1 35

**Hausnotruf /Pflegetruf**

**Hausnotruf-Team** ..... 0 89/23 73-2 75

**Fachstelle für pflegende Angehörige**

Sinja Kasang ..... 0 89/ 45 21 64-1 24

**Senioren- und Pflegeheime****In der City:**

Haus Alt-Lehel, Christophstr. 12  
Aneta Gerritz ..... 0 89/45 21 64-1 15

**In Grünwald:**

Haus Römerschanz, Dr.-Max-Str. 3  
Elke Pilz ..... 0 89/64 18 27-0

**Alten- und Service-Zentren (ASZ):**

**ASZ Bogenhausen**, Rosenkavalierplatz 9  
Steffen Lohrey ..... 0 89/46 13 34 64-0

**ASZ Freimann** (im Lilienthalhaus),  
Edmund-Rumpler-Str. 1  
Daniela Spießl ..... 0 89/32 98 93-0

**ASZ Harlaching**, Rotbuchenstr. 32  
Jasmin Koch ..... 0 89/6 99 06-60

**ASZ Lehel**, Christophstr. 12  
Pablo Schmidt ..... 0 89/45 21 64-1 01

**ASZ Maxvorstadt**, Gabelsberger Str. 55a  
Birgit Schmidt-Deckert 0 89/4 11 18 44-0

**ASZ Riem**, Platz der Menschenrechte 10  
Martin Feichtenbeiner 0 89/4 14 24 39 60

**ASZ Thalkirchen**, Emil-Geis-Str. 35  
Elisabeth Robles-Salgado 0 89/7 41 27 79-0

**Weitere Angebote für Senioren****Altenclubs**

Evelyn Lichtinger ..... 0 89/23 73-2 61

**Nachbarschaftshilfe Grünwald e.V.**

Emil-Geis-Str. 4  
Wolfgang Kury ..... 0 89/6 49 64 99 90

**Nachbarschaftshilfe Pullach**

Wolfratshauser Str. 60b  
Renate Seidel ..... 0 89/7 93 14 00

**Offene Altenhilfe Harthof**

Rose-Pichler-Weg 38  
Monika Weigl ..... 0 89/3 16 49 24

**Essen auf Rädern**

Richard Will ..... 0 89/23 73-1 40

**Therapeutische Einrichtungen****Tagesklinik Süd**

Perchtinger Str. 5  
Dr. Stephan Mirisch .... 0 89/2373-5 80

**Beratung und Betreuung****Kleiderkammer Allach**

Elly-Staegmeyr-Str. 11  
Hannes Hoelbe ..... 0 89/13 03 98 81  
Kleiderannahme: ..... Mo 16–19 Uhr  
(keine Annahme von Möbeln)  
Kleiderausgabe: ..... Mi 10–14 Uhr

**Kleiderkammer Solln**

Drygalskiallee 118 ..... 0 89/75 96 83 25  
Kleiderannahme: ..... Sa 12–13.30 Uhr  
Kleiderausgabe: ..... Sa 10.30–13.30 Uhr  
und am 1. Mittwoch im Monat 16–19 Uhr

**Schuldnerberatung**

Christian Floß ..... 0 89/23 73-2 64

**Aidsberatung, -prävention, betreutes Wohnen**

Kristina Feilmeyer ..... 0 89/23 73-3 63

**Krebsberatung**

Sabine Wilck ..... 0 89/23 73-2 76/8

**Krankenhaus-Besuchsdienst**

Judith Lutz ..... 0 89/23 73-4 72

**Migrationsdienst im internationalen Beratungszentrum der LHM**

Goethestr. 53 ..... 0 89/53 73 42  
Migrationsberatung für Erwachsene:  
Christine Müller, Habib Hamdard  
Informationsstelle, Integrationskurse:  
Peter Eiblmeier  
Flüchtlingsberatung, nachholende  
Integration: Helmut Lehner

**Koordinationsstelle „Kinderbetreuung für Integrationskursteilnehmer/-innen“**

Thalkirchner Str. 106  
Anke Friedrich ..... 0 89/8 90 83 60-13

**Migrationsdienst im Zenetti-Treff**

Tumbingerstr. 44 A  
Migrationsberatung für Erwachsene:  
Ivana Martinovic ..... 0 89/45 20 77 72  
Jugendmigrationsdienst:  
Ines Rehm ..... 0 89/76 72 97 49

**Refugio**

Beratungs- und Behandlungszentrum  
für Flüchtlinge und Folteropfer  
Rosenheimer Str. 38 .... 0 89/9 82 95 70

**Fundraising und Unternehmenskommunikation**

Sie möchten das Münchner Rote Kreuz finanziell unterstützen?

Sie haben als Medienvertreter Fragen zu aktuellen Entwicklungen?

Dann wenden Sie sich an Dr. Peter Behrbohm:  
Tel. 0 89/23 73-1 35, mobil 01 60/7 15 54 50,  
peter.behrbohm@brk-muenchen.de



Dr. Peter Behrbohm ist Ansprechpartner für Unterstützer und für die Medien.

## Kinderbetreuung

### Haus für Kinder Schwabing

Isoldenstr. 21  
Agata Michalczyk ..... 0 89/3 09 04 55 60

### Kinderkrippe Schwabing

Mildred-Scheel-Bogen 3  
Bianca Jänsch ..... 0 89/3 09 04 55 10

### Kindergarten und -krippe Sendling

Kürnbergstr. 17a  
..... 0 89/45 20 68 60

### Kinderkrippe Forstenried

Limmatstr. 4A  
Tanja Leikert ..... 0 89/30 90 52 75 20

### Kindergarten und -krippe Berg am Laim

Hachinger-Bach-Str. 11  
Sandra Besagic ..... 0 89/45 03 68 90

### Kindergarten, -krippe und -hort Riem

Stockholmstr. 5  
Julia Eschenbach ..... 0 89/1 59 86 79-0

### Kindergarten, -krippe und -hort Nymphenburg

In den Kirschen 87  
Oliver Mader ..... 0 89/3 09 05 19 60

### Kindergarten und -krippe Harthof

Ingolstädter Str. 229  
Daniela Delevic ..... 0 89/31 82 71 31

### Kindergarten und -krippe Obersendling

St.-Wendel-Str. 23  
Sabine Getz ..... 0 89/7 41 27 78-20

### Kindergarten Isarvorstadt

Schillerstr. 31  
Ina Zozmann ..... 0 89/4 40 05 76 98

### Kindergarten Unterschleißheim

An der Burg 2  
Patricia Baumgart ..... 0 89/32 15 87 96

## Jugendhilfe

### Offener Kinder- und Jugendtreff

Thalkirchner Str. 106  
Karl-Heinz Bötzel ..... 0 89/8 90 83 60-22  
Schulbezogene Sozialarbeit:  
Veronika Muscolino 0 89/8 90 83 60-11

### Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme für sozial benachteiligte junge Menschen

Quagliostr. 9  
Claudia Möller ..... 0 89/3 09 04 06-10

### Ausbildungsbegleitende Hilfen (abH) für Mädchen

Quagliostr. 9  
Ulrika Back ..... 0 89/3 09 04 06-30

## Der Mitgliederservice

Vier Mitarbeiter kümmern sich um sämtliche Themen bezüglich Fördermitgliedschaft und Spenden:

- Rundum-Service für Förderer und Spender
- Ausstellung von Mitgliedsausweisen
- Zuwendungsbestätigungen für Beiträge und Spenden
- Steuerliche Absetzbarkeit der Zuwendungen
- Informationen zur Inlands- und Auslandsrückholung
- Versand hilfreicher Broschüren
- Anmeldung zu den kostenlosen Vorsorgeveranstaltungen
- Allgemeine Fragen zum Roten Kreuz, z. B. zu den Seniorenheimen, zum Hausnotruf oder Essen auf Rädern



Ihre Ansprechpartner beim Mitgliederservice: Reinhold Plate mit (v. l.) Marijana Hadrovic, Adelheid Dirnberger und Andrea Tögel.

Tel. 0 89/23 73-2 22  
mitgliederservice@brk-muenchen.de

## Servicestelle Ehrenamt

Sie interessieren sich für ein freiwilliges Engagement? Die Servicestelle Ehrenamt hilft Ihnen gern weiter:



(V. l.) Volker Ruland, Jasmin Ginther, Bianca Heller, Nina Renner, Marcus Förch und Sylvie Schmitt-Spacek beraten rund um ehrenamtliche Tätigkeiten beim Münchner Roten Kreuz und vermitteln Interessenten in die unterschiedlichen Aufgabengebiete.

Tel. 0 89/23 73-2 85  
(Mo-Do 9-12 Uhr)

servicestelle-ehrenamt@brk-muenchen.de

Fax: 0 89/23 73 44-2 85

**Persönlich:**  
Nach Vereinbarung

**Postalisch:**  
BRK Kreisverband München  
Servicestelle Ehrenamt  
Perchtinger Str. 5  
81379 München

## Ehrenamtlich aktiv im Roten Kreuz

**Informieren Sie sich über unsere vielfältigen Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement in allen unseren Einrichtungen, zum Beispiel:**

- Altenbetreuung
- Berufliche Bildung
- Jugendarbeit
- Migrationsdienst  
Marion Ivakko ..... 0 89/23 73-2 80
- Sanitäts- und Betreuungsdienst
- Wasserwacht
- Bergwacht
- Jugendrotkreuz
- Katastrophenschutz
- Fachdienst Technik und Sicherheit
- Fachdienst für Information und Kommunikation

- BRK-Sani-Skater
- Fachdienst Psychosoziale Notfallversorgung
- Frauensozialdienst
- Arbeitskreis für Menschen in Not
- Rettungshundestaffel
- BRK-Motorradgruppe  
Servicestelle Ehrenamt 0 89/23 73-2 85
- Hausnotruf  
Hausnotruf-Team ..... 0 89/23 73-2 75
- Musikzug  
Peter Stoeckle ..... 01 70/9 04 39 26

## Rotkreuz-Betriebe

### Altkleider

Carsten Matzke ..... 0 89/23 73-2 57

### Flohmarkt

Martina Schreyer ..... 0 89/23 73-2 51





# BAVARIA Treppenlift

**Markentreppenlifte zum günstigen Preis**

→ **ab 0 € bei Pflegestufe 1**

→ **passt praktisch überall**

- ✓ für gewendelte und gerade Treppen
- ✓ neu oder gebraucht
- ✓ bis 5 Jahre Garantie
- ✓ auch Miete und Finanzierung
- ✓ schnelle Lieferung
- ✓ fachgerechter Einbau
- ✓ 24 Stunden-Service



**BEWÄHRT  
ZUVERLÄSSIG  
SICHER**

**Kostenfrei anrufen: 08 00 / 58 88 654**

## Bavaria Treppenlifte

*(ik) – Kompetenz, langjährige Erfahrung, freundlicher Service und Flexibilität sind die Stärken von Bavaria Treppenlift.*

**Bavaria Treppenlift** berät in allen Fragen rund um den Treppenlift – von Einbaumöglichkeiten (auch in Mietwohnungen) bis hin zu Finanzierungsfragen und Zuschüssen durch die Pflegeversicherung/Krankenkassen oder andere Kostenträger. Treppenlifte können nach Prüfung durch die Regierung Oberbayern oder der Stadt München bezuschusst werden. Gerne unterstützt Sie Bavaria Treppenlift bei der Antragstellung. Durch diesen kostenlosen und kompetenten Service

ist die Anschaffung eines Treppenlifts für jedermann möglich. Die Montage dauert nur vier Stunden und verursacht keinerlei Schmutz. Auch nach dem Einbau verbleibt Bavaria Treppenlift Ihr kompetenter Ansprechpartner.

**Bavaria Treppenlift** versteht sich als Dienstleister in Sachen Mobilität und Barrierefreiheit. Bavaria Treppenlift bedeutet: Treppenlift vom Spezialisten! Das umfangreiche Sortiment an Modellen für den Innen- oder Außenbereich in vielen ansprechenden Farben mit zahlreichen Optionen garantiert optimale Anpassung des Treppenlifts an Ihre Bedürfnisse und Ihr Wohnambiente. Alle Anlagen sind ISO und CE zertifiziert. Sie erfüllen die strengen europäischen und deutschen Sicherheitsnormen und werden fachgerecht und sauber eingebaut.

**Sicherheitseigenschaften** wie automatischer Sensor-Stopp, Dreh- und Klappsitz, selbstladender Akkumotor, Beckengurt, Sicherheitsendschalter, zeitverzögerter Sanft-Start und -Stopp, durchgehende Bediensteuerung sowie mobile Fernsteuerung sind bei allen Treppenliften Standard.



Das umfangreiche Sortiment an Modellen für den Innen- oder Außenbereich in vielen ansprechenden Farben mit zahlreichen Optionen garantiert Ihnen optimale Anpassung Ihres Treppenlifts an Ihr Wohnambiente

**Bavaria Treppenlift, Karl-Gayer-Str. 7, 80997 München, [www.bavaria-treppenlift.de](http://www.bavaria-treppenlift.de)**

trendOptic

# Alle Gleitsichtgläser

# 30% günstiger!

z.B. das Paar statt ~~129.-~~ nur **90.30**  
z.B. das Paar statt ~~442.-~~ nur **309.40**  
z.B. das Paar statt ~~934.-~~ nur **653.80**

Neueste  
Technologie!  
Inklusive  
Sorglospaket



# GUTSCHEIN

# 50

EURO

Nachlass auf unsere  
Designerfassungen  
z.B. von Ray-Ban,  
Enzo Angileri, Prada,  
Michael Kors, Gucci,  
Emporio Armani ...

# trendOptic

### trendOptic 7x in München

- Lindwurmstraße 87, am Goetheplatz, T: 514 638 66
- Briener Straße 44, Ecke Augustenstraße, T: 529 900
- Landsberger Straße 519, am Pasinger Marienplatz, T: 820 56 26

- Plinganserstraße 35, am Harras, T: 725 68 68
- Tegernseer Landstraße 47, in Giesing, T: 696 128
- Leopoldstraße 76, an der Münchner Freiheit, T: 388 996 39
- Weißenburger Straße 46, am Orleansplatz, T: 441 199 95

Gültig beim Kauf von Gleitsichtgläsern bis 30. Dezember 2017.  
Pro Person und Einkauf nur ein Gutschein einlösbar. Gutschein ist nicht mit anderen Aktionen  
oder Gutscheinen kombinierbar. Keine Barauszahlung und keine Restverbrauchsleistung möglich.