Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Südwestpfalz e. V.

DIALOGPOST
Ein Service der Deutschen Post



rotkreuz Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2026

Deutsches Rotes Kreuz Service GmbH • 12205 Berlin
##9999999999##
Firma
Titel Vorname Nachname
Adresszusatz
Straße inkl. Hausnummer
PLZ Ort


KI-generiert

UNSERE THEMEN

- Gut geschützt im Einsatz – unser CBRN-Fachdienst
- 100 Jahre DRK-Ortsverein Rodalben
- Persönliche Checkliste zur Notfallvorsorge
- Fit durch den Winter
- Plätzchen mit Herz

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Deutsche Rote Kreuz in der Südwestpfalz steht für Menschlichkeit, Zusammenhalt und Hilfe direkt vor Ort. Unsere haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden setzen sich täglich mit Herz und Engagement für Menschen ein, die Unterstützung benötigen. Ob in der Sozialarbeit, bei der Unterstützung älterer und beeinträchtigter Menschen oder im Bevölkerungsschutz: Wir sind für die Menschen in unserer Region da. Gerade in Krisenzeiten zeigt sich, wie wichtig gut ausgebildete Einsatzkräfte und verlässliche Hilfe sind.

Unser besonderer Dank gilt Ihnen als Fördermitglied.
Mit Ihrer Unterstützung ermöglichen Sie wertvolle Hilfe genau dort, wo sie gebraucht wird – hier bei uns in der Südwestpfalz.

Mit diesem Mitgliederbrief möchten wir Ihnen Einblicke in unsere Arbeit geben und zeigen, was wir gemeinsam bewirken können.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Verbundenheit mit dem Deutschen Roten Kreuz.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine besinnliche Adventszeit, ein frohes Weihnachtsfest und viele Momente voller Wärme und Zuversicht. Kommen Sie gesund ins neue Jahr!



Herzliche Grüße

Hans Prager
Kreisgeschäftsführer

© Titelbild: DRKS, Briefmarke: Being Imaginative/stock.adobe.com

Gut geschützt im Einsatz – unser CBRN-Fachdienst

Schutzanzüge, Atemschutzmasken und ein Einsatzfahrzeug, das auf den ersten Blick an das Militär erinnert: Im DRK-Kreisverband Südwestpfalz bereiten sich ehrenamtliche Helferinnen und Helfer auf ganz besondere Gefahrenlagen vor. Doch was steckt eigentlich hinter dem neuen Fachdienst?



© DRK/Friedrich Guthörl

Das neue Einsatzfahrzeug unserer CBRN-Einheit

CBRN steht für chemische, biologische, radiologische und nukleare Gefahren. Dazu gehören beispielsweise Unfälle mit gefährlichen Chemikalien, austretende giftige Gase, Krankheitserreger oder radioaktive Stoffe. Auch wenn solche Ereignisse glücklicherweise selten sind, können sie jederzeit auftreten und erfordern speziell ausgebildete Einsatzkräfte.

Im DRK-Kreisverband Südwestpfalz engagieren sich ehrenamtliche Helferinnen und Helfer in diesem besonderen Bereich des Bevölkerungsschutzes. Bei regelmäßigen Ausbildungen und Übungen lernen sie, Gefahren zu erkennen, Messgeräte einzusetzen und mit spezieller Schutzausrüstung sicher umzugehen. Denn nur wer sich selbst ausreichend schützt, kann auch anderen Menschen helfen.

Besonders auffällig ist das Einsatzfahrzeug des CBRN-Fachdienstes. Mit seiner robusten Bauweise erinnert es eher an ein Militärfahrzeug als an einen klassischen Rettungswagen. Tatsächlich stammt es aus der Ausstattung des Bundes für den Zivilschutz. Es ist für besondere Einsatzbedingungen ausgelegt und transportiert die benötigte Ausrüstung. Trotz seines ungewöhnlichen Erscheinungsbildes handelt es sich um ein ziviles Einsatzfahrzeug des Deutschen Roten Kreuzes.

Auch die Schutzanzüge unserer Einsatzkräfte fallen sofort ins Auge. Zusammen mit speziellen Atemschutzmasken und geeigneten Filtern schützen sie vor bestimmten gefährlichen Stoffen. Welche Ausrüstung zum Einsatz kommt, hängt von der jeweiligen Gefahr ab. Deshalb sind regelmäßiges Training und der sichere Umgang mit der Technik besonders wichtig.

Doch warum beschäftigt sich das Rote Kreuz mit solchen Gefahren? Ganz einfach: Unser Auftrag ist es, Menschen in Not zu helfen – auch unter außergewöhnlichen Bedingungen. Ob bei einem Chemieunfall, einer größeren Katastrophe oder im Zivilschutz: Unsere ehrenamtlichen Einsatzkräfte bereiten sich darauf vor, auch in schwierigen Situationen Hilfe leisten zu können.

Der CBRN-Fachdienst sucht Verstärkung!
Wer sich für Technik, Bevölkerungsschutz und ehrenamtliches Engagement interessiert, ist bei uns herzlich willkommen. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Schreiben Sie uns: CBRN@kv-swp.drk.de.

100 Jahre DRK-Ortsverein Rodalben

Wenn die Tage kürzer werden, die Blätter in bunten Farben leuchten und der erste Nebel über den Wiesen liegt, rückt das Miteinander besonders in den Mittelpunkt. Der Herbst erinnert uns daran, wie wertvoll Wärme, Aufmerksamkeit und gegenseitige Hilfe sind. Beim Deutschen Roten Kreuz bedeutet Hilfe nicht immer nur einen großen Einsatz. Oft sind es die kleinen Gesten, die den Alltag eines Menschen heller machen: ein freundliches Gespräch, ein Besuch bei älteren oder alleinstehenden Menschen, Unterstützung nach einem Sturm oder einfach das beruhigende Gefühl, dass jemand da ist, wenn Hilfe gebraucht wird.

Ein ganz besonderer Höhepunkt in diesem Herbst war die Feier zum 100-jährigen Bestehen des DRK Rodalben am 16. Oktober 2026.

Gemeinsam durften wir auf ein Jahrhundert engagierter Rotkreuzarbeit zurückblicken. Dieses Jubiläum zeigt eindrucksvoll, wie wichtig Beständigkeit, ehrenamtliches Engagement und die Verbundenheit mit den Menschen vor Ort sind. Seit vielen Jahrzehnten steht das DRK Rodalben für Hilfe, Menschlichkeit und gelebte Nächstenliebe.

So bunt wie das Herbstlaub sind auch die Menschen, die sich bei uns engagieren. Hauptamtliche Mitarbeitende, Ehrenamtliche, Jugendrotkreuzleinnen und Jugendrotkreuzler sowie unsere Fördermitglieder tragen gemeinsam dazu bei, dass niemand in unserer Region allein gelassen wird.

Der Herbst ist deshalb eine schöne Gelegenheit, Danke zu sagen – allen, die mit Zeit, Tatkraft, Mitgefühl und einem offenen Herzen helfen. Denn echte Wärme entsteht dort, wo Menschen füreinander da sind.


© DRK/Jan-Hendrik Prager

Mitglieder des DRK-Ortsverein Rodalben beim Jubiläumsabend

Persönliche Checkliste zur Notfallvorsorge

Nachrichten und Berichte über Ausnahme- und Katastrophensituationen vermitteln regelmäßig den Eindruck, dass jede Person davon betroffen scheint: Hitzeperioden, Unwetterwarnungen, Hagelschäden an Auto und Garten, Überschwemmung von Kellern und Garagen, durch regionale Wetterereignisse entwurzelte Bäume, beschädigte Dächer oder gar Stromausfall, Einschränkungen des öffentlichen Verkehrs oder der Ausfall weiterer Infrastruktur.
Die Liste möglicher Szenarien ist lang und zeigt im Wesentlichen auf, dass wir uns mit Bedacht darauf vorbereiten sollen, einige Tage auf uns selbst gestellt zurechtzukommen. Die hier genannten Tipps zu Vorbereitungen, Ausstattung und Bevorratung helfen sowohl in einer kurzen Krankheitsphase, z. B. während einer kraftraubenden Infektion, als auch bei einem (längerfristigen) Ausfall von Infrastruktur.
Diese Checkliste unterstützt Sie bei Ihrer persönlichen Notfallvorsorge.
Die Checkliste ist in Anlehnung an den vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) herausgegebenen Ratgeber „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“ entstanden.

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie unter: www.bbk.bund.de/ratgeber

Information und Kommunikation

- ☐ Solar- oder batteriebetriebenes Radio inkl. Batterien oder Kurbelradio
- ☐ Warn-App installiert (wie NINA)
- ☐ Aufgeladene Powerbank
- ☐ Liste wichtiger Telefonnummern auf Papier



Licht und Wärme



- ☐ Taschenlampe
- ☐ Ersatzbatterien
- ☐ Kerzen
- ☐ Feuerzeug
- ☐ Warme Kleidung
- ☐ Decken
- ☐ Schlafsäcke
- ☐ Netzunabhängige Heizgelegenheit (wie Gasheizer, Petroleumofen, Ethanolkamin)
- ☐ Brennstoffe für Heizgelegenheit

Hygieneartikel



- ☐ Zahnpasta
- ☐ Zahnbürsten
- ☐ Seife
- ☐ Persönliche Hygieneartikel (wie Monatshygiene, Windeln)
- ☐ Müllbeutel, auch große und stabile zum Einhängen in die Toilette
- ☐ Toilettenpapier
- ☐ Desinfektionsmittel
- ☐ Waschmittel
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Haushaltspapier
- ☐ Haushaltshandschuhe
- ☐ Campingtoilette

Essen und Trinken



- ☐ Trinkwasser (2 Liter pro Person und Tag)
- ☐ Haltbare Lebensmittel für alle Personen
- ☐ Alternative Kochgelegenheit (wie Camping-Kocher oder Gasgrill)
- ☐ Brennstoffe für Kochgelegenheit (wie Gas)
- ☐ Futtervorrat für Haustiere

Tipp: Verbrauchen Sie den Lebensmittelvorrat vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums und füllen Sie ihn stets wieder auf. Am einfachsten gelingt dies mit dem Konzept des „lebenden Vorrats“: Bei jedem Einkauf nimmt man ein paar haltbare Lebensmittel mehr mit als benötigt, verbraucht diese nach und nach im Alltag und kauft sie regelmäßig wieder nach. So bleibt der Vorrat stets aktuell und einsatzbereit.

Notgepäck



- ☐ Warme Kleidung, Regenschutz und feste Schuhe
- ☐ Wechselkleidung
- ☐ Erste-Hilfe-Material
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Geladene Powerbank
- ☐ Hygieneartikel
- ☐ Haltbare Lebensmittel und wiederbefüllbare Trinkflasche
- ☐ Mappe mit wichtigen Dokumenten
- ☐ Schlafsack oder Decke
- ☐ Essgeschirr
- ☐ Taschenmesser und Dosenöffner
- ☐ Taschenlampe
- ☐ Batterie- oder solarbetriebenes Radio bzw. Kurbelradio
- ☐ Feuerzeug oder Streichhölzer
- ☐ Sonnencreme und Kopfbedeckung
- ☐ Notizblock und Stift
- ☐ Arbeitshandschuhe
- ☐ Ersatz für Hilfsmittel wie Brille oder Hörsysteme
- ☐ Bargeld

Hausapotheke



- ☐ Schmerzmittel
- ☐ Fiebersenkende Mittel
- ☐ Fieberthermometer
- ☐ Wunddesinfektionsmittel
- ☐ Hautdesinfektionsmittel
- ☐ Pflaster und Verbandmaterial
- ☐ Verbandtuch für Brandwunden
- ☐ Einmalhandschuhe
- ☐ Kühlkompresse
- ☐ Pinzette
- ☐ Schere
- ☐ Mittel gegen Durchfall, Erbrechen und Übelkeit
- ☐ Mittel gegen Erkältungsbeschwerden
- ☐ Elektrolyte zum Ausgleich von Flüssigkeitsverlust
- ☐ Mittel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche
- ☐ Abschwellendes und kühlendes Gel für kleinere Sportverletzungen
- ☐ Persönliche, ärztlich verordnete Medikamente



Brandschutz

- ☐ Rauchmelder
- ☐ Feuerlöscher/ Feuerlöschspray
- ☐ Kohlenmonoxid-Melder



Sonstiges

- ☐ Wasserbehälter (für Löschwasser oder Brauchwasser)
- ☐ Atemschutzmaske (zum Schutz vor Viren, Bakterien und gefährlichen Stoffen in der Luft [FFP2])
- ☐ Schutzhelm (zum Schutz bei herumfliegenden Trümmern)
- ☐ Bargeld (zusätzlich zu Notgepäck)

Eigene Notizen:

Grafiken KI-generiert



© nicoletaionescu/stock.adobe.com

Fit durch den Winter

Tag für Tag setzt sich unser Immunsystem mit Krankheitserregern auseinander, und besonders im Winter haben Atemwegsinfektionen Hochsaison. Beachten Sie die folgenden fünf Tipps, um Ihr Immunsystem zu unterstützen.

1. Bewegung
Auch wenn wir es uns im Winter gerne zu Hause gemütlich machen, ist regelmäßige Bewegung an der frischen Luft wichtig: Sie entkommen für eine Weile der oft trockenen Heizungsluft, Kontakt mit dem Tageslicht wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus und regelmäßige moderate Bewegung unterstützt die Immunfunktion. Schießen Sie aber nicht über das Ziel hinaus: Ungewohnt intensive oder erschöpfende Belastungen können dagegen zusätzlichen körperlichen Stress verursachen. Auch Bewegung in Innenräumen ist gesundheitsfördernd. Vielerorts bietet das DRK Kurse wie Gymnastik, Wassergymnastik oder Yoga an. Informieren Sie sich bei Ihrem Kreisverband über die Angebote vor Ort.

2. Ernährung
Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für ein gutes Immunsystem. In der Regel bekommt der Körper durch eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung alle Nährstoffe, die er benötigt. Im Winter bieten sich unter anderem verschiedene Kohlsorten, Wurzelgemüse und Nüsse als Lieferanten für Vitamine und Mineralstoffe an. Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Ingwer bringen zusätzlich Würze und Abwechslung in die Winterküche. Viele Krankenkassen bieten Kurse zu ausgewogener Ernährung an und stellen Rezepte zur Verfügung. Lassen Sie sich inspirieren und nutzen Sie die dunkle Jahreszeit, um neue Rezepte auszuprobieren.

3. Ausreichend Schlaf
Studien zeigen, dass Schlafmangel sich negativ auf das Immunsystem auswirkt. Der individuelle Schlafbedarf variiert von Mensch zu Mensch. Die meisten Erwachsenen benötigen etwa sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Gehen Sie möglichst immer zur selben Zeit zu Bett, reduzieren Sie die abendliche Bildschirmnutzung und sorgen Sie für eine ruhige Schlafumgebung, um Ihre Schlafqualität zu verbessern.

4. Stressmanagement
Neben dem üblichen Alltagsstress kommt im Winter oft noch Stress durch vorweihnachtliche Termine und Besorgungen dazu. Dauerhafter Stress belastet den Körper und kann sich auch ungünstig auf die Immunabwehr auswirken. Finden Sie für sich heraus, wie Sie Stress reduzieren können. Nehmen Sie sich zum Beispiel Zeit für Entspannungsübungen oder Spaziergänge, überfüllen Sie den Terminkalender nicht und planen Sie Auszeiten ein.

5. Gesunde Gewohnheiten
Auch kleine Veränderungen können der Gesundheit zugutekommen: Trinken Sie ausreichend, reduzieren Sie den Alkoholkonsum und verzichten Sie möglichst auf das Rauchen. Hygienemaßnahmen wie regelmäßiges Händewaschen können außerdem helfen, Infektionen vorzubeugen. Wenn Sie einen Nährstoffmangel vermuten, lassen Sie sich ärztlich beraten.

Plätzchen mit Herz

Zutaten:
250 g Mehl · 125 g Butter · 100 g Zucker · 1 Ei · 1 Päckchen Vanillezucker · Rote Marmelade (z. B. Himbeere) · Puderzucker

So wird's gemacht:
Alle Teigzutaten verkneten und 30 Minuten kalt stellen. Anschließend dünn ausrollen und runde Plätzchen ausstechen. Bei der Hälfte der Plätzchen ein kleines Kreuz in der Mitte ausschneiden. Bei 180 °C etwa 10–12 Minuten goldgelb backen.
Nach dem Abkühlen die ganzen Plätzchen mit roter Marmelade bestreichen. Die Plätzchen mit Kreuzausschnitt mit Puderzucker bestäuben und daraufsetzen – fertig ist das süße DRK-Kreuz!

Hübsch verpackt sind die Plätzchen ein wunderbares Geschenk. Denn manchmal sind es die kleinen Gesten, die Großes bewirken.



KI-generiert

Impressum

DRK-KV Südwestpfalz e. V.

Redaktion:
Sabrina Schmidt
Patrick Wagner

V.i.S.d.P.:
Hans Prager
Kreisgeschäftsführer

Herausgeber:
DRK-KV Südwestpfalz e. V.
22er-Str. 66
66482 Zweibrücken
Tel.: 06332 9713-0
https://www.drk-suedwestpfalz.de
info@kv-swp.drk.de

Auflage:
2.000