



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Mai 2026



UNSERE THEMEN

- Neueröffnung Secondhand Shop „Jacke wie Hose“
- Hermann Gröhe neuer Präsident des DRK
- Fünf Säulen für ein gesundes Herz
- Neubau Rettungszentrum in Heidelberg

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Ist Ihnen schon einmal der Begriff Zeitspende begegnet? Im ersten Moment klingt diese Frage vielleicht etwas seltsam. Doch für uns sind Zeitspenden von großer Bedeutung. Es sind Menschen, die trotz eines vollen Alltags bewusst entscheiden: Ich schenke einen Teil meiner Zeit – projektbezogen, flexibel und für einen klar umrissenen Zeitraum. Zeitspenden sind eine moderne, lebensnahe Form des Ehrenamts und für uns Gold wert.

Mit Blick auf den Weltrotkreuztag am 8. Mai rücken all jene Ehrenamtlichen in den Mittelpunkt – und das zu Recht. Über 16 Millionen Menschen engagieren sich weltweit, mehr als 400.000 allein in Deutschland. Zahlen, die beeindrucken und zeigen: Menschlichkeit verbindet. Auch bei uns vor Ort wird dieses Engagement sichtbar: Im Rhein-Neckar-Kreis sind rund 2.000 Ehrenamtliche für das DRK im Einsatz. Gemeinsam stehen wir Menschen zur Seite, die Hilfe brauchen – und erleben dabei besondere Momente, die verbinden.

Haben auch Sie Lust, Teil davon zu werden? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Ob in einer Bereitschaft, im Jugendrotkreuz oder in vielfältigen Projekten wie der Flüchtlingshilfe, dem Seniorenzentrum oder unserem Secondhand-Shop „Jacke wie Hose“ – es gibt viele Wege, sich einzubringen. Wir freuen uns auf Sie!

https://www.drk-heidelberg.de/drk_heidelberg/mitwirken/

Herzliche Grüße



Jürgen Wiesbeck
Präsident

Neueröffnung Secondhand Shop „Jacke wie Hose“

Mit großer Freude feiert das Team von „Jacke wie Hose“ die Neueröffnung seines modernisierten Secondhand Shops im Heidelberger Stadtteil Kirchheim. Nach intensiver Vorbereitung und vielen engagierten Stunden ehrenamtlicher Arbeit ist ein einladender Ort entstanden, der nachhaltiges Einkaufen und gelebte Gemeinschaft auf besondere Weise verbindet.

Fast ein Jahrzehnt nach seiner Gründung in Heidelberg hat der Kleiderladen damit einen wichtigen Schritt in die Zukunft getan. In diesem Jahr steht zudem ein besonderes Ereignis an: Das Projekt feiert sein zehnjähriges Bestehen. Im Zuge dieser Entwicklung wurde das ehrenamtlich getragene Angebot umfassend modernisiert und neu aufgestellt.

Dass dieser Schritt möglich wurde, war keineswegs selbstverständlich. Nach dem Wegfall der Erlöse aus dem Weiterverkauf von Alttextilien geriet die Finanzierung zeitweise ins Wanken. Umso beeindruckender ist es, dass das Projekt dank des großen Engagements zahlreicher Ehrenamtlicher nicht nur erhalten bleiben konnte, sondern heute gestärkt in die Zukunft geht. Mit viel Einsatz begleiteten sie den Ausverkauf am alten Standort, bereiteten die neuen Räume mit Sorgfalt vor und schufen einen einladenden Ort, an dem Menschen stöbern, sich begegnen und miteinander ins Gespräch kommen können. Seit 2016 prägt das ehrenamtliche Engagement das Projekt und verleiht dem Laden seine besondere Atmosphäre.

Auch am bisherigen Standort im Pfaffen-



Eröffnungstag Secondhand Shop

grund zeigte das eingespielte Team über viele Jahre hinweg großen Einsatz – selbst unter herausfordernden Bedingungen wie unbeheizten Lagerhallen im Winter. Das neue Ladengeschäft bietet nun auf rund 250 Quadratmetern deutlich mehr Komfort für Kundschaft und Ehrenamtliche gleichermaßen.

„Mit ‚Jacke wie Hose‘ möchten wir zeigen, wie sinnvoll es ist, gut erhaltene Dinge weiterzugeben“, erklärt Kreisgeschäftsführerin Caroline Falk. „Unser Projekt verbindet nachhaltiges Handeln mit sozialer Gemeinschaft und lebt von den Menschen, die sich dafür engagieren.“

Das Sortiment ist vielfältig: Kleidung für Kinder und Erwachsene, Accessoires,

Bücher, Haushaltswaren und Dekoartikel – alles zu kleinen Preisen. Jeder Einkauf unterstützt das Projekt und trägt dazu bei, „Jacke wie Hose“ auch im zweiten Jahrzehnt nach der Gründung erfolgreich weiterzuführen.

Gleichzeitig freut sich das Team jederzeit über neue ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die Lust haben, sich einzubringen, Teil der Gemeinschaft zu werden und das Projekt aktiv mitzugestalten.

Öffnungszeiten

Montag: 10 - 14 Uhr

Dienstag: 10 - 14 Uhr

Mittwoch: 13 - 17 Uhr

Samstag: 10 - 14 Uhr

Adresse

Schwetzing Str. 71

69124 Heidelberg-Kirchheim



Andreas Fetzner, Jürgen Wiesbeck,
Elke König, Ulrike Frank (v.l.n.r.)



Angebot Secondhand Shop



QR-Code Instagram

DRK-Präsident Hermann Gröhe: „Es ist mir eine große Ehre“

Acht Jahre lang hatte Gerda Hasselfeldt das DRK als Präsidentin geführt – Ende vergangenen Jahres gab sie das Amt in die Hände von Hermann Gröhe. Auf der DRK-Bundesversammlung haben ihn die Delegierten der Mitgliedsverbände einstimmig für vier Jahre gewählt. Der CDU-Politiker war von 1994 bis 2025 Mitglied im Deutschen Bundestag und von 2013 bis 2018 Bundesminister für Gesundheit. „Ich freue mich darauf, mein Wissen und meine Erfahrung für das DRK einzubringen und zugleich noch vieles Neues kennenlernen und lernen zu können“, sagte Gröhe nach seiner Wahl. Er betonte, dass Hunderttausende Menschen im Namen des DRK für Menschlichkeit vor Ort und in den Krisen weltweit einsteht. Nun der Fürsprecher dieser Menschen sein zu dürfen, sei ihm „eine

große Ehre“, so Gröhe. Der 65-Jährige lebt im nordrhein-westfälischen Neuss. Er ist verheiratet und Vater von vier Kindern. Als Präsident leitet der Rechtsanwalt das ehrenamtlich besetzte Präsidium des DRK, das unter anderem die strategische Ausrichtung des gesamten Verbandes verantwortet. Zudem setzt es die verbandspolitischen Ziele und führt Aufsicht über den Vorstand und die Verbandsgeschäftsführung Bund. Für Hans Hartmann, den Vorsitzenden des DRK-Präsidialrats, ist Gröhe die ideale Besetzung. Er bringe in allen Arbeitsfeldern des DRK umfassende Kenntnisse mit, sei es zur Wohlfahrts- und Sozialarbeit, zum Bevölkerungsschutz oder zur humanitären Hilfe, so Hartmann: „Wir sind sehr froh, dass wir ihn für das Amt gewinnen konnten.“



© Willing-Holtz/DRK

**Hermann Gröhe ist seit dem 29.11.2025
Präsident des DRK.**

Fünf Säulen für ein gesundes Herz

Etwa 100.000-mal pro Tag schlägt unser Herz – meist schenken wir ihm kaum Aufmerksamkeit. Dabei gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Die gute Nachricht: Wir können viel für unsere Herzgesundheit tun

„Wir können uns dabei an fünf Säulen der Herzgesundheit orientieren“, rät DRK-Bundesarzt Professor Bernd Böttiger. Säule Nummer eins: Ernährung. Empfehlenswert ist eine ausgewogene, mediterrane Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und gesunden Fetten, wie Olivenöl. Hingegen sollten Zucker, Salz und rotes Fleisch sehr maßvoll dosiert werden. Alkohol sollte am besten ganz vermieden werden.

Die zweite Säule ist Bewegung. „Es muss kein Marathon sein, wöchentlich 150 Minuten moderater Ausdauersport und zweimal Krafttraining stärken den Herzmuskel, können den Blutdruck senken und fördern das Immunsystem“, erklärt Professor Böttiger.

Der Verzicht auf Zigaretten jeder Art bildet die dritte Säule, dazu zählt auch, unbedingt Passivrauchen zu vermeiden. Stressmanagement heißt die Säule Nummer vier. „Untersuchungen zeigen, dass ein hohes Stresslevel Herzerkrankungen begünstigt“, sagt der DRK-Bundesarzt. Atem- und Entspannungsübungen, Achtsamkeitstraining und



© Willing-Holtz/DRK

150 Minuten moderater Ausdauersport reichen aus

ausreichend Schlaf wirken sich zum Beispiel positiv auf das Stresslevel aus. Die fünfte Säule der Herzgesundheit ist die ärztliche Vorsorge. „Bluthochdruck merkt man gar nicht“, erklärt der Experte. „Gleichzeitig ist langfristig erhöhter Blutdruck der größte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Daher sollten insbesondere Menschen ab 40 Jahren jährlich ihren Blutdruck kontrollieren lassen.“ Auch eine regelmäßige Kontrolle der Blutwerte wie Blutzucker und Cholesterinspiegel ist ratsam. Zur Vorsorge zählt auch, Warnsignale ernst zu nehmen und sie ärztlich abklären zu lassen. Ein rascher Verlust an

körperlicher Belastbarkeit, ungewöhnliche Müdigkeit oder Atemnot bei leichter Belastung sollten nicht ignoriert werden. Auch bei wiederkehrenden Herzrhythmusstörungen oder Herzstolpern, Schwindel und Wassereinlagerungen sollten Betroffene die Ursachen klären lassen.

Wenn Sie etwas für Ihre Herzgesundheit tun möchten, informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder besuchen Sie einen Gesundheitskurs des DRK: www.drk-heidelberg.de/drk_heidelberg/sozialarbeit/gesundheitsprogramme.php

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

BIC

Für Überweisungen in
Deutschland und
in andere EU-/EWR-
Staaten in Euro.

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen bei maschineller Beschriftung max. 36 Stellen)

D R K R h e i n - N e c k a r / H d b e . V .

IBAN

D E 1 6 6 7 2 5 0 0 2 0 0 0 0 0 6 2 4 8 0

BIC des Kreditinstituts oder Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

S O L A D E S 1 H D B



Betrag: Euro, Cent

Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen)

ggf. Stichwort

N e u b a u R B 0 5 2 6

PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)

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

IBAN

D E 06

Datum

Unterschrift(en)

SPENDE

Quittung für den Auftraggeber

IBAN des Auftraggebers

Empfänger:

Bankverbindung des Empfängers:

DE16672500200000062480

SOLADES1HDB

EUR



Verwendungszweck (nur für Empfänger):

Auftraggeber/Einzahler:

(Quittung des Kreditinstituts)

Gemeinsam bauen, damit unsere Retter noch fitter sind

Der Neubau des DRK-Rettungszentrums wird Einsatzkräften bessere Möglichkeiten bieten, zwischen ihren Einsätzen kurz zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen.

Viele Menschen in Heidelberg und der Region verlassen sich darauf, dass im Notfall schnell Hilfe kommt. Mit Ihrer Fördermitgliedschaft tragen Sie dazu bei, dass unsere Einsatzkräfte jederzeit bereit sind.

Was oft im Verborgenen bleibt: Einsätze fordern körperlich und emotional viel. Umso wichtiger sind Zeiten der Erholung – doch dies ist in den aktuell beengten Räumlichkeiten oft nicht mög-

lich. Im neuen DRK-Rettungszentrum entstehen deshalb ausreichend separate Ruheräume und Rückzugsorte. Hier können Einsatzkräfte nach belastenden Situationen durchatmen, Kraft sammeln und sich auf den nächsten Einsatz vorbereiten. Denn nur wer ausgeruht ist, kann im entscheidenden Moment schnell, konzentriert und sicher helfen.

Auch für die Organisation und Koordination der vielfältigen Rotkreuz-Arbeit bietet das neue Rettungszentrum bessere Voraussetzungen. Rund um den Weltrotkreuztag am 8. Mai wird besonders sichtbar, wie wichtig diese Arbeit ist.



**MEHR RAUM
FÜR BESTE HILFE**

Mit Ihrer zusätzlichen Spende unterstützen Sie den Bau des neuen Rettungszentrums – und schaffen Raum für beste Hilfe.

Spenden Sie jetzt mittels Überweisungsträger oder unter

www.drk-heidelberg.de/spende!



© DRK Kreisverband Rhein-Neckar/Heidelberg e.V.

Rettungsdienst in Heidelberg Bahnstadt

Impressum

DRK-KV
Rhein-Neckar/Heidelberg e.V.

Redaktion:
Carina Endell

Vi.S.d.P.:
Caroline Falk,
Kreisgeschäftsführerin

Herausgeber:
DRK-KV
Rhein-Neckar/Heidelberg e.V.
Langer Anger 2
69115 Heidelberg
Tel.: 06221 9010 0
<https://www.drk-heidelberg.de>
info@drk-rn-heidelberg.de

Auflage:
21.000