DIALOGPOST
Ein Service der Deutschen Post

DRK-Kreisverband Bodenseekreis e.V. · Rotkreuzstraße 2 · 88046 Friedrichshafen

Deutsches Rotes Kreuz aktuell

Kreisverband Bodenseekreis

Ausgabe November 2026



Themen:
- **Start für Ambulanten Pflegedienst**
- **DRK-Team erlebt Sport und Spaß**
- **Rotkreuz-Nachwuchs im Wettstreit**
- **Voller Energie ins neue Jahr**



Jörg Th. Kuon
Kreisgeschäftsführer

gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit wird uns bewusst, wie wichtig Gemeinschaft und Mitmenschlichkeit sind. Füreinander da zu sein, wo wir gebraucht werden.

Rotkreuzarbeit lebt von Menschen, die hinschauen, anpacken und Verantwortung übernehmen – ob im Rettungs- oder Sanitätsdienst, in der Pflege oder Sozialarbeit, ob ehrenamtlich oder angestellt. Menschen, die Menschlichkeit in die Praxis umsetzen.

Nach diesen Grundsätzen haben wir Rotkreuzler in diesem Jahr, das auf sein Ende zugeht, gehandelt, und darauf können die Menschen in der Region auch im Jahr 2027 bauen.

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Zeit, viele schöne Begegnungen und im neuen Jahr einen guten Blick für die Dinge, die unser Miteinander wertvoll machen.

Ihr Jörg Th. Kuon

Jörg Th. Kuon
Kreisgeschäftsführer DRK-Kreisverband Bodenseekreis e.V.

Start für den neuen Ambulanten Pflegedienst

DRK erweitert sein Angebot für ein selbstbestimmtes Leben im eigenen Zuhause

Rundum gut versorgt und selbstbestimmt zu Hause leben: Mit seinem neuen Ambulanten Pflegedienst hält der DRK-Kreisverband Bodenseekreis seit Herbst ein weiteres unterstützendes Angebot für ein selbstbestimmtes Leben bereit. Das Team des Pflegedienstes sorgt dafür, dass Hilfe zuhause stattfindet, in vertrauter Umgebung, und die Selbstständigkeit so weit wie möglich erhalten wird - egal, ob jemand aus Altersgründen, aufgrund einer Erkrankung oder einer Behinderung Unterstützung benötigt. Die Leitung des Ambulanten Pflegedienstes hat Silke Uhl. Sie ist seit Jahrzehnten mit dem Deutschen Roten Kreuz verbunden. In ihrer Freizeit engagiert sie sich ehrenamtlich in einem DRK-Ortsverein im Bodenseekreis. Darüber hinaus arbeitete sie von 2011 bis 2019 hauptberuflich für den DRK-Kreisverband, bevor sie sich beruflich umorientierte. Im Sommer übernahm Silke Uhl den Aufbau des neuen Ambulanten Pflegedienstes des DRK-Kreisverband Bodenseekreis. Seit 1. Oktober 2026 ist das Team aus vier Mitarbeiterinnen und einem Mitarbeiter offiziell am Start. „Wir wollen aber wachsen und uns als Unternehmen kontinuierlich weiterentwickeln“, erklärt Silke Uhl. Aktuell sind die Mitarbeitenden noch ausschließlich im Stadtgebiet von Friedrichshafen sowie im Ortsteil Ailingen unterwegs. Sobald das Team weiter wächst, sollen die Leistungen des Ambulanten Pflegedienstes auch in Tettnang, Markdorf, Immenstaad und Oberteuringen angeboten werden. Im Team arbeiten ausschließlich Pflegefachkräfte, „alle aus der Region und mit langjähriger Berufserfahrung“, freut sich Silke Uhl. Sie sind der Region eng verbunden und „kennen die Menschen hier“, wie die Leiterin betont. Und das Team ist breit aufgestellt: Unter anderem arbeiten hier eine Hygienefachkraft, eine Palliativfachkraft, ein Wundmanager. Silke Uhl will mit ihrem Team dafür sorgen, „dass die Menschen daheim bleiben können, dass sie zu Hause die nötige Unterstützung und Hilfe erfahren“.



Der Ambulante Pflegedienst im Bodenseekreis arbeitet eng mit dem Pflegedienst des DRK-Kreisverbands Wangen zusammen, der schon rund 30 Jahre besteht. So konnte Silke Uhl für den neuen Dienst im Bodenseekreis eingespielte Abläufe und Strukturen übernehmen. Fortbildungen für die Mitarbeitenden organisieren die Pflegedienstleitungen beider Kreisverbände künftig gemeinsam.

DRK-Mitarbeitende gemeinsam beim Wenglor Firmenlauf am Start

Gemeinsam aktiv für Gesundheit und Teamgeist

9700 Teilnehmende aus 400 Unternehmen in der Region sind beim Wenglor Firmenlauf im Juli an der Messe Friedrichshafen an den Start gegangen - unter ihnen auch ein Team vom DRK-Kreisverband Bodenseekreis. Zum dritten Mal in Folge hatten sich Mitarbeitende zusammengetan, um an diesem Laufevent teilzunehmen. Sechs hauptamtlich Beschäftigte des DRK-Kreisverbands schnürten die Laufschuhe, um sich gemeinsam auf die gut fünf Kilometer lange Strecke zu machen. Bei der Veranstaltung ist nicht nur das sportliche Miteinander zentral. Bei Live-Musik und Bewirtung können die Teilnehmenden im Anschluss ihre Leistungen gemeinsam feiern.
Das DRK legt großen Wert auf die Gesundheit und den langfristigen Erhalt der Arbeitsfähigkeit seiner Beschäftigten. Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements werden daher verschiedene Angebote geschaffen, die Bewegung, Gesundheit und das Wohlbefinden im Arbeitsalltag fördern. Der gemeinsame Start beim Firmenlauf ist dabei eine gute Gelegenheit, sportliche Aktivität mit Teamgeist zu verbinden.
Für die sechs DRK-Mitarbeitenden stand vor allem der Spaß an der gemeinsamen Aktion im Vordergrund. Als Team die



sportliche Herausforderung zu bewältigen und dabei die großartige Stimmung entlang der Laufstrecke zu erleben, wo Familienangehörige und Arbeitskollegen den Teilnehmenden zujubelten, machte den Lauf zu einem besonderen Erlebnis. Auch ein kräftiger Regenschauer zum Ende der Veranstaltung konnte die gute Laune nicht trüben. Gemeinsam kam das Team ins Ziel und blickt bereits voller Vorfreude auf die Neuauflage des Laufs im nächsten Jahr.

Weihnachtskekse

Lecker ohne Zucker



Zutaten (für rund 12 Stück)

- 250 g Mehl
- 100 g Butter (weich)
- 80 g Ahornsirup
- 1 Eigelb
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Lebkuchengewürz
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- 1 Prise Salz
- optional: etwas geriebene Orangenschale

Zubereitung

Mehl, Backpulver, Zimt, Lebkuchengewürz und Salz vermischen. Mit Butter, Ahornsirup sowie Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Folie wickeln, mind. 30 Min. kalt stellen und auf einer bemehlten Fläche etwa 4-5 mm dick ausrollen. Sterne, Herzen oder andere Formen ausstechen, diese auf ein Blech mit Backpapier legen und bei 175 Grad Ober-/Unterhitze ca. 8 – 10 Min. leicht goldbraun backen.

Fotos: anantachat / Adobe Stock; DRK-Kreisverband Bodenseekreis

SEPA-Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

BIC

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

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)
Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Bodenseekreis e.V.

IBAN
DE32 6905 0001 0020 1317 10

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)
SOLADES1KNZ

Betrag: Euro, Cent

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

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

924 127 730 01.16

Empfänger
Deutsches Rotes Kreuz
DRK-Kreisverband Bodenseekreis e.V.
Rotkreuzstraße 2
88046 Friedrichshafen

IBAN

Verwendungszweck
Spende

Euro, Cent

Auftraggeber / Einzahler

Datum :

110 Jugendrotkreuzler treten beim Kreisentscheid an

Nachwuchskräfte stellen Wissen und Kreativität unter Beweis

Spaß und Wissen, Teamarbeit und Köpfchen - all das ist jedes Jahr beim Kreisentscheid des Jugendrotkreuzes (JRK) gefragt. 110 Kinder und Jugendliche stellten sich in 17 JRK-Gruppen des Kreisverbands Bodenseekreis dieses Jahr im Gymnasium von Überlingen den Aufgaben. Hier war nicht nur fachliches Wissen über Erste Hilfe, Notfalldarstellung und die Geschichte des Roten Kreuzes gefragt. Auch Kreativität war gefordert, Spiel und Spaß kamen bei Teamaufgaben nicht zu kurz. Die jüngsten Teilnehmer waren gerade sechs Jahre alt, die ältesten bereits 18. In vier verschiedenen Altersgruppen nahmen sie an dem Kreisentscheid teil.



Die Sieger jeder Altersgruppe traten schließlich im Sommer beim Landeswettbewerb in Munderkingen an: für die Bambini die Gruppe aus Salemertal, für die Stufe 1 aus Markdorf, für die Stufe 2 aus Friedrichshafen und die Stufe 3 aus Tettnang. Zudem waren beim Kreisentscheid Teams aus den DRK-Ortsvereinen Illmensee, Überlingen und Immenstaad am Start. 40 erwachsene DRK-Mitglieder begleiteten den Kreisentscheid als Helfer und Schiedsrichter. Zudem wurden die Jugendrotkreuzgruppen von 20 Gruppenleiterinnen und -leitern begleitet. Als am Ende die Sieger und Platzierten in der Aula der Schule verkündet wurden, war der Jubel groß. Und mit entsprechendem Stolz nahmen die Kinder und Jugendlichen ihre Auszeichnungen und Urkunden entgegen, die ihnen Bernhard Markgraf von Baden überreichte, der Präsident des DRK-Kreisverbands Bodenseekreis.

Fit ins neue Jahr

Unsere Kurse für Bewegung und Entspannung

Mehr Sport zu treiben, sich im Alltag regelmäßig zu bewegen und auf die Gesundheit zu achten, das steht bei vielen Menschen auf der Liste der guten Vorsätze für das neue Jahr ganz weit oben. Mit seinen offenen Kursen für Bewegung und Entspannung macht der DRK-Kreisverband Bodenseekreis ein Angebot, diese guten Vorsätze gleich in die Tat umzusetzen. Und weil Bewegung in Gesellschaft mehr Spaß macht und der innere Schweinehund leichter zu überlisten ist:
Ein Kurs ist auch gut als Weihnachtsgeschenk für Freunde oder Familienmitglieder geeignet. Die Kurse werden an mehreren Orten im Bodenseekreis angeboten. Sie umfassen in der Regel acht Termine und sind in sich abgeschlossen; neue Kurse beginnen fortlaufend. So können Interessierte das für sie passende unter den verschiedenen Angeboten finden. Das Programm umfasst verschiedene Formen von Yoga und Tai-Chi, Fitnessübungen, Faszientraining und Wirbelsäulengymnastik. Wer sich gern zu Musik bewegt, kann dies bei Zumba oder freiem Tanzen tun. Neu im Programm ist ein Selbstverteidigungskurs für Frauen und Männer. In allen Kursen sorgen qualifizierte Übungsleiterinnen und -leiter dafür, dass das Programm auf die Teilnehmenden angepasst wird. Wer im neuen Jahr gleich starten möchte, kann sich jederzeit zu einem der Kurse anmelden.

Details zu den Kursinhalten, zu Terminen und Kosten finden Interessierte auf der Homepage www.drk-kv-bodenseekreis.de

Ihre Ansprechpartnerin:
Sigrid Danckert
Leiterin Gesundheitsprogramme
Tel.: 07541/504-201
Sigrid.Danckert@drk-kv-bodenseekreis.de

Foto: DRK-Kreisverband Bodenseekreis

Hinweis zum Spendennachweis:

Bei Spenden bis 300,- Euro reicht Ihr Kontoauszug als Spendennachweis.

1. Wir sind wegen Förderung der Zwecke der amtlich anerkannten Verbände der freien Wohlfahrtspflege als gemeinnützig und mildtätig anerkannt und nach dem letzten zugegangenen Freistellungsbescheid vom Finanzamt Friedrichshafen, Steuer-Nr. 61018/01470 vom 12.02.2026 für die Jahre von 2026-2028 nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 des KStG von der Körperschaftssteuer befreit.

2. Es wird bestätigt, dass es sich nicht um Mitgliedsbeiträge, sonstige Mitgliedsumlagen oder Aufnahmegebühren handelt und die Zuwendung nur zur Förderung der Zwecke der amtlich anerkannten Verbände der freien Wohlfahrtspflege (im Sinne der Anlage 1 – zu § 48 Abs. 2 Einkommensteuer-Durchführungsverordnung – Abschnitt A Nr. 6) auch im Ausland verwendet wird.

Hinweis: Wer vorsätzlich oder grob fahrlässig eine unrichtige Zuwendungsbestätigung erstellt oder wer veranlasst, dass Zuwendungen nicht zu den in der Zuwendungsbestätigung angegebenen Zwecken verwendet werden, haftet für die Steuer, die dem Fiskus durch einen etwaigen Abzug der Zuwendungen entgeht (§10 Abs. 4 EstG, § 9 Abs. 5 GewStG).

Deutsches Rotes Kreuz

DRK-Kreisverband Bodenseekreis e.V.
Rotkreuzstraße 2, 88046 Friedrichshafen
Telefon 07541/504-0

Danke! Ihre Spende hilft

Ihr Kreisverband Bodenseekreis

Outdoor einfach Hilfe rufen

Der Mobilruf gibt Sicherheit bei Freiluft-Aktivitäten

Auch in einem Lebensalter, wenn Kopf und Beine unsicherer werden, möchten wir mobil und unabhängig bleiben. Doch ein falscher Tritt im Badezimmer, ein Stolpern über eine Baumwurzel oder ein Schwächeanfall beim Waldspaziergang kann uns ohne Vorwarnung da in Not bringen, wo keine anderen Menschen in der Nähe sind. Mit der James-Notrufuhr können Seniorinnen und Senioren die Sicherheit am Handgelenk tragen, in den eigenen vier Wänden und vor allem bei Freiluft-Aktivitäten jederzeit Hilfe herbeirufen. Ein gutes Gefühl auch für besorgte Angehörige. Die James-Uhr des Roten Kreuzes verbindet den klassischen Hausnotruf mit der Mobilität einer Smartwatch. Die Uhr ist mit einer eigenen SIM-Karte ausgestattet und benötigt kein Smartphone als Basis.



Ein Druck auf den Notrufknopf sendet einen SOS-Anruf an unsere 24-Stunden-Notrufzentrale und stellt Sprechverbindung her. Dank integrierter GPS-Ortung wissen die Helfer sofort, wo sich die hilfsbedürftige Person befindet. Außerdem haben sie wichtige Informationen wie Vorerkrankungen oder Kontaktpersonen zur Verfügung. Weitere Funktionen je nach Modell und Ausstattung: Die Sturzerkennung registriert automatisch schwere Stürze und schlägt sofort Alarm. Die James-Uhr misst Puls oder Blutdruck und dient als Schrittzähler. Über unser komplettes Angebot für Hausnotruf und Mobilruf, über die Kosten und einen Zuschuss der Pflegekasse beraten wir Sie bei Interesse in einem persönlichen Gespräch – gern auch mit einem Testlauf.

Im Notfall richtig handeln

Wenn der Strom ausfällt

Plötzlich ist alles dunkel. Kein Licht, kein TV, kein Computer, kein Internet, Kühlschrank und Heizung aus – ohne Strom geht heute nichts mehr. Doch wie verhalten wir uns bei einem großflächigen „Blackout“?

Folgende Tipps:

- Schalten Sie Elektrogeräte (Bügeleisen, Herd) ab, um Brandgefahren zu vermeiden, wenn wieder Strom fließt.
- Benutzen Sie auf keinen Fall einen Fahrstuhl!
- Bewahren Sie Ruhe und helfen Sie Nachbarn.
- Versuchen Sie, mit einem Batterieradio mehr über Ursache und Dauer zu erfahren.
- Sorgen Sie vor: Taschenlampe, Batterien, warme Kleider, genügend Lebensmittel im Haus.

Impressum

DRK-Kreisverband Bodenseekreis e.V.
Rotkreuzstraße 2, 88046 Friedrichshafen
Telefon 07541/504-0
E-Mail: info@drk-kv-bodenseekreis.de
www.drk-kv-bodenseekreis.de
Redaktion:
Katja Zwetschke
Verantwortlich:
Jörg Th. Kuon
(Kreisgeschäftsführer)
Gestaltung/Druck:
Ricoh Deutschland GmbH
Georg-Kohl-Str. 42, 74336 Brackenheim
Auflage: 14.500

Spendenkonto:
IBAN:
DE32 6905 0001 0020 1317 10
BIC: SOLADES1KNZ

Hinweis: Sie haben das Recht, jederzeit Widerspruch gegen die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zum Zwecke der Werbeansprache einzulegen.
Bitte widersprechen Sie schriftlich an unsere Adresse.

Fotos: Michael Handelsmann / VdS; Halfpoint / Adobe Stock; Willing-Holtz / DRK; ilogs healthcare GmbH

⚥ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers. Sämtliche Formulierungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.