



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Mai 2026



### UNSERE THEMEN

- BRK-Kreisverband Würzburg stärkt Führungsstruktur
- Hausnotruf: Das Rote Kreuz – zum Drücken nah
- Hohe Ehrungen für verdiente Rotkreuzler
- Freiwilligendienste beim BRK
- Bestnote für Tagespflege
- Herz-Gesundheit
- Helfen bei akuten Herzproblemen

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

sind Ihnen auch schon einmal Zeitspendende begegnet? Ich weiß, im ersten Moment kann die Frage ein wenig seltsam klingen, doch für das BRK sind Zeitspenden von großer Bedeutung. Auf diesem Weg engagieren sich Menschen, die beruflich oder familiär stark eingebunden sind. Trotzdem schenken sie uns ihre Zeit – projektbezogen und für einen begrenzten Zeitraum. Das ist einer von vielen Wegen, sich ehrenamtlich einzubringen. Für uns ist dieses Engagement Gold wert.

Mit Blick auf den Weltrotkreuztag am 8. Mai, an dem Henry Dунant, der Gründer unseres weltweiten humanitären Netzwerks, Geburtstag hatte, rücken alle Freiwilligen wieder in den Fokus. Verdientermaßen. Mehr als 16 Millionen sind es insgesamt, über 400.000 allein in Deutschland. Diese beeindruckenden Zahlen geben Hoffnung und Zuversicht. Zusammen unterstützen wir Mitmenschen, die uns brauchen, und füllen die Idee der humanitären Hilfe auf ganz vielfältige Art mit Leben. Bei uns vor Ort zeigt sich

das besonders intensiv. Wir sind ganz nah dran an den Betroffenen und im Notfall in der Regel schnell einsatzbereit.

Auf die Sommermonate, die vor uns liegen, freue ich mich wieder ganz besonders. Genießen Sie die Wärme und die farbenfrohe Natur und sammeln Sie schöne Erinnerungen – gerne auch die eine oder andere in der BRK-Familie.

Herzliche Grüße



Oliver Pilz  
Kreisgeschäftsführer

# BRK-Kreisverband Würzburg stärkt Führungsstruktur

Lukas Demling übernimmt die Bereichsleitung Einsatzdienste, Stefan Dietz wird Geschäftsbereichsleiter Service- und Einsatzdienste

## Leitungswechsel in den Einsatzdiensten

Mit der Ernennung von Lukas Demling zum Bereichsleiter Einsatzdienste setzt der Kreisverband auf Kontinuität und Zukunftsfähigkeit. Demling ist seit 2007 Mitglied im BRK und seit 19 Jahren aktiv im Rettungsdienst. Er verfügt über umfassende Einsatzerfahrung und bringt langjährige Expertise in Führungsorganisation, Einsatzplanung und Gefahrenabwehr mit. Er übernimmt damit einen Bereich, der für die Sicherheit in Stadt und Landkreis Würzburg von zentraler Bedeutung ist: Die Einsatzdienste des BRK umfassen den Rettungsdienst mit 140 hauptamtlichen und 70 ehrenamtlichen Mitarbeitenden sowie insgesamt 27 Einsatzfahrzeugen und drei Unterstützungsgruppen Rettungsdienst, die jährlich fast 38.000 Einsätze leisten. Die Rettungswachen in Würzburg, Ochsenfurt und Giebelstadt bilden gemeinsam mit der Beteiligung an der Besetzung des Rettungshubschraubers Christoph 18 ein engmaschiges Versorgungsnetz, ergänzt durch die Wasserrettung in Stadt und Landkreis sowie den Helfer vor Ort-Dienst an fünf Standorten im Landkreis. Künftig verantwortet Lukas Demling die operative Weiterentwicklung dieser vielfältigen Strukturen, die strategische Einsatzplanung sowie die Abstimmung mit Hilfsorganisationen und Behörden – insbesondere für Großschadens- und Sonderlagen.

## Neuer Geschäftsbereichsleiter Service- und Einsatzdienste

In seiner neuen Rolle als Geschäftsbereichsleiter bündelt Stefan Dietz als stellvertretender Kreisgeschäftsführer die bereichsübergreifende Steuerung und Qualitätssicherung der Service- und Einsatzdienststrukturen im Kreisverband. Dazu zählen die strategische Weiterentwicklung, die enge Verzahnung von Haupt- und Ehrenamt sowie moderne, belastbare Strukturen im Katastrophenschutz und in den Servicediensten.

Der Bereich Servicedienste umfasst die Abteilungen Hausnotruf der Regionen Würzburg, Main-Spessart und Kitzingen mit ca. 3.500 Kundinnen und Kunden, die Service- und Notrufzentrale Unterfranken & Niederbayern/Oberpfalz mit über 19.000 aufge-



Von links: Stefan Dietz, Lukas Demling, stellvertretender Vorsitzender des BRK-Kreisverbandes Helmut Bach, Oliver Pilz

schalteten Hausnotrufgeräten, den Menü-Service in Stadt und Landkreis Würzburg, die IT-Abteilungen der Kreisverbände in Mainfranken, die Servicestelle Ehrenamt des Kreisverbandes Würzburg und weitere Dienstleistungen.

## Zukunftsorientierte Aufstellung

„Mit Lukas Demling und Stefan Dietz übernehmen zwei profilierte Führungskräfte Verantwortung in Schlüsselbereichen. Das stärkt die Handlungsfähigkeit unserer Einsatz- und Servicedienste und damit die Sicherheit in Stadt und Landkreis Würzburg“, so Kreisgeschäftsführer Oliver Pilz.

Thomas Eberth, Vorsitzender des BRK-Kreisverbandes Würzburg betont: „Die Einsatzeinheiten des Bayerischen Roten Kreuzes bilden einen unverzichtbaren Pfeiler unserer regionalen Sicherheitsarchitektur. Mit der neuen Führungsbesetzung schaffen wir Verlässlichkeit, Kompetenz und Kontinuität – genau das, was Menschen in Notlagen brauchen. Ich freue mich sehr, dass mit Lukas Demling und Stefan Dietz erfahrene und engagierte Persönlichkeiten Verantwortung übernehmen.“

## BRK-Hausnotruf: Das Rote Kreuz – zum Drücken nah

Der Hausnotruf des Bayerischen Roten Kreuzes (BRK) in Stadt und Landkreis Würzburg sorgt für mehr Sicherheit und Entlastung – sowohl für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer als auch für deren Angehörige.



Per Knopfdruck (über Armband oder Halskette) wird sofort eine Verbindung zur Service- und Hausnotrufzentrale hergestellt. Dort sind alle wichtigen Daten hinterlegt und die passende Hilfe kann schnell organisiert werden. Je nach Bedarf wird eine Vertrauensperson benachrichtigt, der Hausnotruf-Einsatzdienst des BRK entsandt oder im medizinischen Notfall der Rettungsdienst verständigt.

Der Hausnotruf richtet sich dabei nicht nur an ältere Personen mit Pflegegrad. Aktuelle Zahlen zeigen, dass etwa die Hälfte der Nutzerinnen und Nutzer keinen Pflegegrad hat und den Hausnotruf als ergänzende Sicherheitsmaßnahme in Anspruch nimmt. Ganz nach dem Motto: Vorsorge ist besser als Nachsorge. Oftmals entscheiden sich viele Menschen erst nach einem Vorfall für den Hausnotruf. Dabei sorgt er schon im Alltag für Sicherheit und entlastet auch die Angehörigen.

Infos unter [www.brk-hausnotruf.de](http://www.brk-hausnotruf.de) oder  
Telefon 08000 365 000

# Hohe Ehrungen für verdiente Rotkreuzler

**Zwei aktive Ehrenamtliche erhielten hochkarätige Auszeichnungen für ihr herausragendes Engagement.**

**Herbert Klenk** wurde mit dem Ehrenzeichen der BRK-Bereitschaften in Gold ausgezeichnet. Herbert Klenk leitet seit 20 Jahren die Bereitschaft Giebelstadt und hat einen großen Anteil am Wiedererstarken der Bereitschaft. Seit 2019 leitet er zusätzlich die Bereitschaft Ochsenfurt kommissarisch mit.

Unter seiner Leitung leistet die Bereitschaft nicht nur Sanitätsdienste und betreut Blutspendetermine, sondern es wurde auch eine Unterstützungsgruppe Rettungsdienst aufgebaut, ein Helfer-vor-Ort-Dienst etabliert, das Oma-Opa-Projekt ins Leben gerufen und eine Bereitschaftsjugendgruppe gegründet. Auch beim Benefizflohmarkt des BRK ist Herbert Klenk jedes Jahr aktiv.

**Helmut Bach** wurde zum Ehrenmitglied der Bereitschaften des Bayerischen Roten Kreuzes ernannt. Seit Helmut Bach seine Grundausbildung durchlaufen hat, stand er nahezu kontinuierlich in Verantwortung im Kreisverband. Bereits 1979 wurde er zum stellv.



Von links: Kreisbereitschaftsleiter Markus Bauer, Helmut Bach, Kreisvorsitzender Thomas Eberth, Herbert Klenk, Dr. Jürgen Terstappen

Kolonnenführer der Sanitätskolonne Würzburg II ernannt. Es folgten Stationen als Rotkreuzbeauftragter in den Katastrophenstäben von Stadt und Landkreis Würzburg, als stv. Kreisbereitschaftsleiter und schließlich seit April 2025 als 2. stellvertretender Vorsitzender des Kreisverbandes.

Darüber hinaus war und ist Helmut Bach die Aus- und Fortbildung ein Herzensanliegen, vom Erste-Hilfe-Kurs über die Sanitätsausbildung bis zum Helferführerschein.

Während seiner gesamten Laufbahn gelang es ihm auch, die übergeordneten Aufgaben mit dem aktiven Einsatzdienst zu verbinden. Beim Sanitätsdienst bei den Heimspielen der Kickers ist er nicht wegzudenken und auch bei der Motorradstreife war er viele Jahre aktiv. Auch in der Jugendarbeit war Helmut Bach immer aktiv.

Die Ehrungen überreichte Dr. Jürgen Terstappen, der stellvertretende Landesbereitschaftsleiter des Bayerischen Roten Kreuzes.

## Freiwilligendienste beim BRK

Soziales Engagement beim BRK ist ein Pluspunkt im Lebenslauf. Im Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) oder Bundesfreiwilligendienst (BFD) sammelt man erste Berufserfahrungen, gewinnt Einblick in soziale Bereiche und beeindruckt spätere Arbeitgeber! Im FSJ und BFD kann man sich in einer sozialen Einrichtung engagieren, seinen Weg finden und gleichzeitig die Wartezeit auf einen Studienplatz oder eine Ausbildungsstelle

sinnvoll nutzen. Im BRK-Kreisverband Würzburg suchen wir insbesondere Bundesfreiwillige im Krankentransport (Rettungsdienst). Im Rahmen des BFD wird die Ausbildung zum Rettungssanitäter zumindest begonnen, teilweise kann sie sogar komplett abgeschlossen werden. Die gewonnene Erfahrung kann auch die Chancen bei der Bewerbung um einen Notfallsanitäter-Ausbildungsplatz verbessern. Aber auch in den Bereichen

Kinder- und Jugendarbeit, Hausnotruf, Menüservice und Sozialpsychiatrie werden FSJ-Leistende gesucht. Das FSJ bietet eine gute Möglichkeit, ein Tätigkeitsfeld kennenzulernen, bevor man eine Berufsentscheidung trifft.

**Die verfügbaren FSJ- und BFD-Stellen im BRK-Kreisverband Würzburg sind immer aktuell im Stellenportal zu finden: [www.brkmeinjob.de](http://www.brkmeinjob.de)**

## Bestnote für die BRK-Tagespflege Rottendorf

Der medizinische Dienst Bayern hat im Auftrag der Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassenverbände in Bayern (ARGE) die Tagespflege im Seniorenzentrum Rottendorf begutachtet. Die Prüfung erfolgte im Rahmen der regelmäßigen Qualitätsüberwachung. Ergebnis: volle Punktzahl in allen Bereichen und damit das bestmögliche Ergebnis.

Aufgrund der Prüfung bescheinigt die ARGE, dass sich die Einrichtung „auf einem sehr hohen Qualitätsstand“ befindet.

„Wir freuen uns über diese hervorragenden

de Bewertung durch den Medizinischen Dienst und danken unseren Mitarbeitenden, die diesen Qualitätsstandard durch ihren Einsatz Tag für Tag sicherstellen“, so BRK-Kreisgeschäftsführer Oliver Pilz.

In der Tagespflege Rottendorf sind aktuell Plätze frei für Pflegebedürftige, die den Tag gut betreut in netter Gesellschaft verbringen möchten. Abhängig vom Pflegegrad sind dabei bis zu sechs Tage monatlich kostenfrei.

Ein kostenloser Schnuppertag ist jederzeit nach telefonischer Absprache möglich.



**Infos unter [www.brk-wuerzburg.de/tagespflege](http://www.brk-wuerzburg.de/tagespflege) oder Telefon 09302 9878720 oder 08000 365 000 (rund um die Uhr)**



## 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 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. Je früher eine Störung erkannt wird, desto besser lassen sich schwere und langfristige Erkrankungen vermeiden. 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.

„Regelmäßig wird debattiert, wie man im Gesundheitssystem sparen kann – für mich spielt Prävention dabei eine zentrale Rolle“, erläutert Professor Böttiger. „Das kann zum einen durch eine stärkere Besteuerung von gesundheitsschädlichen Substanzen wie Nikotin, Alkohol und Zucker geschehen.“ Auf der anderen Seite sei Aufklärung enorm wichtig: „Da müssen wir bei den Kindern ansetzen. Ich halte die Einführung eines Schulfachs ‚Gesundheit und Resilienz‘ für sinnvoll, um junge Menschen früh an einen gesunden Lebensstil heranzuführen.“

Wenn Sie gezielt etwas für Ihre Herzgesundheit tun möchten, informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über Präventionsangebote oder besuchen Sie einen Gesundheitskurs des BRK.

**Suchen Sie hier einen Kurs in Ihrer Nähe: [www.brk-wuerzburg.de/kurse](http://www.brk-wuerzburg.de/kurse)**

## Helfen bei akuten Herzproblemen

### Erkennen:

Heftiger Brustschmerz, kalter Schweiß, starke Atemnot, plötzliche Schwäche, Bewusstseinsstörungen – bei Frauen möglicherweise unspezifische Symptome

### Helfen:

- Notruf 112 absetzen
- Betroffene Person beruhigen
- Enge Kleidung öffnen
- Kein Wasser oder Essen geben
- Oberkörper erhöht lagern
- Bei Bewusstlosigkeit und sicher normaler Atmung: Seitenlage, kontinuierliche Atemkontrolle
- Ist keine normale Atmung vorhanden: Herzdruckmassage (100- bis 120-mal/Min., 5 bis 6 cm tief)

**Um im Notfall kompetent helfen zu können, empfiehlt das BRK, alle zwei Jahre einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen. Jetzt einen Kurs finden unter [www.rotkreuzkursanmeldung.de](http://www.rotkreuzkursanmeldung.de)**



A. Zeilek/DRK-Service GmbH

## Impressum

**BRK-Kreisverband Würzburg**

**Redaktion:**  
Stefan Krüger

**Vi.S.d.P.:**  
Oliver Pilz, Kreisgeschäftsführer

**Herausgeber:**  
BRK-Kreisverband Würzburg  
Zeppelinstr. 1-3  
97074 Würzburg  
Telefon 0931 80008 0  
[www.brk-wuerzburg.de](http://www.brk-wuerzburg.de)  
[info.wue@brk.de](mailto:info.wue@brk.de)

**Auflage:**  
6.300

**Spendenkonto:**  
IBAN: DE91 7905 0000 0000 0658 21  
BIC: BYLADEM1SWU