



Erste-Hilfe-Kurs für Senioren

Am Samstag, 28.02.2026, hatten wir die Möglichkeit, an einem Erste-Hilfe-Kurs des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) im Gertrud-Stock-Saal teilzunehmen.

Unsere Kursleiterin war Frau Priebus, die bereits als Lehrerin in der Schule Erste-Hilfe-Kurse anleitete und seit Beginn ihres Ruhestandes für das Deutsche Rote Kreuz tätig ist.

Sie wurde von Wolfgang Bothe, der die Moderation übernommen hatte, herzlich begrüßt.

Dank guter Hörtechnik, betreut von Hendrik Kemer und Heinz Hepp, konnten wir akustisch über die T-Spule gut verstehen. Zusätzlich war eine Untertitelung auf großem Bildschirm vorhanden.

17 Teilnehmer saßen in großer Runde um Frau Priebus und die große rote Decke des DRK.

Frau Priebus wies gleich zu Beginn auf unsere **Hilfeverpflichtung nach § 321c des Strafgesetzbuches (STGB)** hin, wonach jeder Bürger verpflichtet ist, bei Unglücksfällen im Rahmen der eigenen Zumutbarkeit (ohne erhebliche Gefahr) zu helfen, mindestens jedoch den Notruf (112) abzusetzen.

Wichtig sind bei Unglücksfällen die

Anwendung der stabilen Seitenlage, eine Herzdruckmassage und eine Beatmung, falls das erforderlich ist.

Wie verhält man sich, wenn man eine hilflose Person findet?

1. Ansprache: Hallo, was ist passiert? Kann ich dir/ihnen helfen??

Wenn die Person nicht reagiert,

2. Berührung am Arm oder Schulter: Hallo, wie geht es dir/ihnen?

Erfolgt keine Reaktion, ist sofort

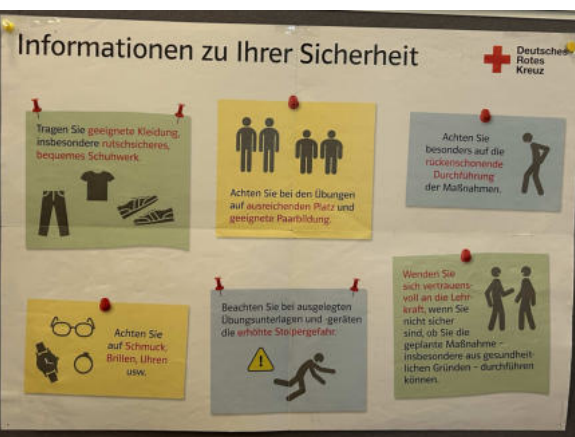
3. der Notruf abzusetzen. Sollten andere Personen vorhanden sein, z.B. bei Unfall/Zusammenbruch im öffentlichen Raum, dann gezielt andere Personen ansprechen: Hallo, bitte setzen Sie den Notruf ab! (diese Personen müssen helfen, sonst machen sie sich auch der unterlassenen Hilfeleistung schuldig)

Sollte die hilflose Person nicht reagieren, könnten lebenswichtige Funktionen beeinträchtigt sein.

1. Bewusstsein: Bewusstlosigkeit ist ein kritischer Zustand, bei dem das Gehirn nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird, was zum Verlust von Bewusstsein, Reflexen und Muskeltonus führt. Bei fehlender Muskelspannung kann die Zunge im Mund zurückkrutschen und sich über Luft- und Speiseröhre legen. Das führt zum Erstikungstod. Frau Priebus zeigte uns dazu ein entsprechendes Kopfmodell.



2. Atmung: Im Unglücksfall prüfen wir, ob die Person atmet, auf Brustkorbheben und -senken achten, Luftstrom der Nase prüfen. Atmet die Person, ist die stabile Seitenlage durchzuführen und



der Kopf der Person nach hinten zu überstrecken. Das haben wir alle unter Anleitung von Frau Priebus geübt.

3. Kreislauf: Wenn die Person nicht mehr atmet, geht es um Minuten. Eine Herzdruckmassage und Beatmung können jetzt Leben retten. Der Oberkörper der Person muss entkleidet werden. Dann mit dem Handballen und vorgebeugtem Oberkörper schnell und kräftig in der Mitte des Brustkorbs drücken (5-6 cm tief), 100/120mal in der Minute.

Frau Priebus hatte Übungspuppen mitgebracht, an der jeder die Herzdruckmassage üben konnte. Ich habe festgestellt, wie schwer es ist, so fest und ausdauernd zu drücken, dass das Herz wirklich beeinflusst wird.

Wer geschult und geübt vorgeht, kann auch jeweils 30 mal drücken und 2 mal beatmen. Dazu hatte jeder von uns eine Plastikmaske des DRK bekommen, die wir der Übungspuppe aus hygienischen Gründen über den Kopf ziehen mussten.

Im Ernstfall ist die Druckmassage bis zum Eintreffen der Rettungssanitäter vorzunehmen.

Frau Priebus stand uns bei allen Übungen mit Rat und Tat zur Seite und wurde von Wolfgang Bothenach Abschluss des Kurses mit viel Applaus und mit einem Blumenstrauß verabschiedet.

Mir hat der Kurs sehr geholfen, die lebenswichtigen Maßnahmen noch einmal zu üben, um sie im Notfall einsetzen zu können. **Ich habe mir nochmals bewusst gemacht, wie wichtig es ist, zu helfen, nicht nur zu gucken (oder mit dem Handy zu filmen, furchtbar!!!!) oder achtlos vorbeizugehen.**

Uschi Kartäusch



lit.COLOGNE 2026

Veranstaltung mit Harald Welzer und Stephan Grünewald

Vorwort

Die Organisatoren der lit.COLOGNE bemühen sich seit mehr als zehn Jahren darum, die Barrieren ihrer Veranstaltungen abzubauen und Inklusion auch auf den Bühnen stattfinden zu lassen. Bei der diesjährigen lit.COLOGNE konnten die Organisatoren trotz der herausfordernden Förderlage zahlreiche Maßnahmen anbieten, um den Menschen mit Beeinträchtigungen Zugang zur Kultur zu ermöglichen. Es fanden Veranstaltungen in leichter Sprache, mit Schriftdolmetschung und in Deutscher Gebärdensprache statt.

Neu war dieses Jahr, dass Menschen, die Dolmetschung in Leichte Sprache oder Schriftdolmetschung nutzen wollten, ihre Stimme abgeben konnten, bei welchen Veranstaltungen diese Maßnahme eingesetzt werden sollte. Zudem gab es wie gewohnt Rollstuhl- und Begleitplätze welche seit letztem Jahr online gebucht werden konnten, ohne Anruf bei einer speziellen Hotline.

Der DSB Köln hat, wie auch im letzten Jahr, von den Organisatoren der lit.COLOGNE jeweils zwei Freikarten für zwei Veranstaltung mit Schriftdolmetschung erhalten. Die Freikarten wurden beim diesjährigen Neujahrstreffen verlost, und ich war der glückliche Gewinner von zwei Freikarten für die lit.COLOGNE Veranstaltung **Eine Politik der Gefühle - Wege aus dem Krisenmodus. - Stephan Grünewald trifft Harald Welzer** welche am 11. März 2026 stattfand.

Drei Mitglieder und ich fanden uns abends im Comedia Theater in Köln vor