

VERBUNDEN

Zeitschrift für die
Mitarbeitenden
der Gruppe
DRK Landesver-
band Hamburg

3 2025

Menschen begleiten aus Leidenschaft

Gesund kochen statt Fast Food

„Am Osdorfer Born braucht es von allem mehr“
Yoga-Ausbildung am Bildungszentrum Schlump
der DRK-Schwesternschaft Hamburg



Deutsches
Rotes
Kreuz

Liebe Mitarbeitende,

das DRK ist auch in Hamburg an vielen Stellen jeden Tag präsent, mit seinen zahlreichen Einrichtungen, Projekten und Einsätzen. Wir sehen das Rote Kreuz vor unserer Haustür, in den Nachbarschaften und ständig auf den Straßen in unserer Stadt. In diesem VERBUNDEN erzählen wir wieder von Kolleginnen und Kollegen, die das möglich machen. Sie zeigen, wie unverzichtbar Rotkreuz-Engagement gerade im Alltag einer Großstadt ist. Am Osdorfer Born beispielsweise unternimmt das DRK-Zentrum mit dem Programm „Kochen mit Lara“ etwas gegen Armut und Hunger im Stadtteil. Kinder lernen dort auch, was gesunde Ernährung bedeutet und wie sehr gemeinsames Kochen verbindet. Siehe ab Seite 3.

Wir berichten über Bernd Geisler. Der frühere Maler arbeitet heute im DRK-Fahrdienst und bringt Menschen, die wegen eines Handicaps auf Unterstützung dringend angewiesen sind, sicher ans Ziel – geduldig, zuverlässig und mit einem Blick für das, was jede Fahrt besonders macht, stets mit großem Respekt für seine Fahrgäste.

Im Bildungszentrum Schlump steht Gesundheit im Mittelpunkt. Die neue Yoga-Ausbildung der DRK-Schwesternschaft Hamburg verbindet Bewegung und Achtsamkeit und stärkt die eigene Balance.

Zudem stellen wir ein außergewöhnliches Buch vor, das gerade frisch erschienen ist: „Das Rote Kreuz in Hamburg – Historische Orte“ führt zurück zu unseren Anfängen, präsentiert 160 Jahre Rotes Kreuz in Hamburg sowie Stadtgeschichte aus einer ganz anderen Perspektive. Erfahren Sie also mehr dazu und von weiteren News aus dem Roten Kreuz in diesem VERBUNDEN.

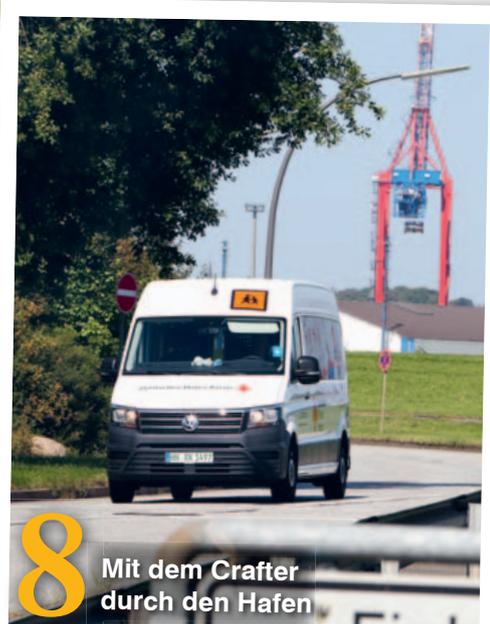
Viel Spaß beim Lesen!

Rainer Barthel

Rainer Barthel



6 Mit Soja und Hülsenfrüchten gegen Hunger und Armut



8 Mit dem Crafter durch den Hafen



11 Mit Chakren und Mudras für Gesundheit und Lebensqualität

inhalt

- 3** menschen: **Gesund kochen statt Fast Food**
- 6** 5 fragen: **„Am Osdorfer Born braucht es von allem mehr“**
- 8** helfen in hamburg: **Menschen begleiten aus Leidenschaft**
- 11** vorgestellt: **Yoga-Ausbildung am Bildungszentrum Schlump der DRK-Schwesternschaft Hamburg**
- 14** buchtipp: **Seit Generationen im Einsatz für Menschlichkeit**
- 15** nachrichten: **Meldungen aus dem Roten Kreuz**
- 16** impressum

Gesund kochen statt Fast Food

Im Hamburger Stadtteil Osdorfer Born steigen Hunger und Armut. So nimmt es vor Ort das DRK-Zentrum für Kinder, Jugend und Soziales wahr. Es reagiert darauf unter anderem mit einem offenen Kochkurs in seinem Nachmittagstreff „Spielhafen“.

„Wer hat heute Lust zu schnippeln?“, ruft Lara Ziyad in die Spielrunde am großen Tisch. Tini, 14, lang und schmal mit schwarzer Baggy-Jeans und T-Shirt, steht auf und geht in die Küche. Die anderen Mädchen spielen weiter Bingo mit ihrem Betreuer oder machen sich gegenseitig Henna-Tattoos. „Super, Tini“, sagt die 28-jährige Ökotrophologin und Ernährungsberaterin. „Heute gibt es Sommerrollen. Was möchtest du schnippeln? Karotten? Gurke? Paprika?“ Auf der Arbeitsplatte hat sie das Gemüse vorbereitet plus Avocado, Reispapier, Erdnussmus, Sojasauce, Limetten und Zitronen. Tini schnappt sich die Gurke, Brett, Messer und Sparschäler und zerlegt die grüne Frucht gekonnt in schmale, fingerlange Streifen. Hilal betritt lautstark den Nachmittagstreff des DRK



Kreisverbands Hamburg Altona und Mitte. Der Zwölfjährige war die Sommerferien über nicht im „Spielhafen“ und freut sich, alle wiederzusehen. „Möchtest du mitmachen, Hilal?“, fragt Lara Ziyad. „Ja, klar“, lautet die Antwort, „was gibt’s?“ Asiatische Sommerrollen hat der Junge im grauen T-Shirt noch nie gegessen. Neugierig blickt er auf die vorgekochten Reismudeln auf dem Herd. „Darf ich die probieren?“ „Na klar!“ Die Kursleiterin reicht ihm eine Kuchengabel. „Hm, lecker, schmeckt wie Nudeln!“ „Kochen mit Lara“ ist das jüngste Angebot im Spielhafen des DRK-Zentrums Osdorfer Born für Kinder, Jugend und Soziales. „Unser Team hat gemerkt, dass immer mehr Kinder hungrig aus der Schule zu uns kommen und unsere

Nachmittagsnacks wie Obst und Müsli nicht mehr ausreichen“, sagt Marit Hofmann. Die Journalistin und Sprachwissenschaftlerin mit pädagogischer Erfahrung unter anderem in der DRK-Kita am Eckhoffplatz hat die Leitung des Zentrums im März 2025 übernommen. Nachdem die DRK-Kita am Standort Ende 2024 aus wirtschaftlichen Gründen schließen

wie diese Kinder und möchte ihnen etwas Positives für ihr Leben mitgeben“, sagt Lara Ziyad. Dafür nimmt die Ökotrophologin auch die lange Anfahrt aus Kiel in Kauf, ohne



dafür bezahlt zu werden. Nach ihrem Studium in Hamburg zog die 28-jährige Ernährungs-

möchte ihnen zeigen, dass man gesund und lecker kochen, dabei auf Klima und Tierwohl achten und trotzdem satt werden kann.“ Meist kocht sie protein- und vitaminreiche Hauptmahlzeiten mit frischen Zutaten wie Auberginenragout mit Gnocchi und Salat, vegetarische Burger oder eben Sommerrollen mit Tofu, den sie jetzt aus dem Kühlschrank holt.

musste, will sie die Angebote im Zentrum ausbauen, um die Menschen im benachteiligten Stadtteil weiterhin zu unterstützen.

beraterin zurück in ihre Heimatstadt. „Mit diesem Projekt geht es mir nicht ums Geld“, betont sie. „Ich möchte den Kindern zeigen, dass man auch satt werden kann ohne Fleisch. Ich

„Hilal, willst du Tofu schneiden?“ „Was ist das?“ Lara Ziyad lässt ihn probieren. „Nee, mag ich nicht.“ Also

„Hunger und Armut sind am Osdorfer Born ein großes Thema geworden“, sagt die engagierte Leiterin. „Der Bedarf an Beratung, Essens- und anderen sozialen Angeboten ist riesig.“ Dagegen will sie angehen. Das Projekt „Kochen mit Lara“ gehört zu den ersten Maßnahmen. Seit Juni 2025 kocht die Kieler Expertin jeden Montagnachmittag mit den Kindern und Jugendlichen im Spielhafen. Finanziert wird das Projekt durch die Techniker Krankenkasse und den Verfügungsfonds Osdorfer Born aus dem Rahmenprogramm der Integrierten Stadtteilentwicklung.



geht der aufmerksame Junge raus zum Bingospielen. Seine Karottenstifte sind super geworden. Das Tofuschneiden übernimmt Dilyara. Die Zehnjährige ist gerade mit ihrer Freundin Dilara fröhlich in den Spielhafen gehüpft. Auch sie sind nach sechs Wochen Ferien das erste Mal wieder hier. „Was gibt's heute, Lara?“ fragt die forsche Dilyara.



„Sommerrollen.“ „Oh lecker, die kenne ich! Die habe ich mit meiner Mama auch schon mal gemacht!“ Schnell sind die Zutaten geschnippelt, die Chefin richtet alles hübsch auf einem Teller an, verrührt Sojasauce, Erdnussmus und Limettensaft zu einem sämigen Dipp, stellt einen tiefen Teller mit lauwarmem Wasser bereit, in dem die Kinder und Jugendlichen nun nach und nach das Reispapier anfeuchten, um sich eine Sommerrolle zu wickeln. „Lecker“, ruft Hilal, der den Tofu ausgelassen hat. Alle dürfen

sich etwas nehmen, auch die nicht mitgeschnippelt haben. Schnell ist die zweite Runde im Gang.

„Eigentlich essen wir gemeinsam am Tisch“, erklärt Lara Ziyad. Esskultur und gemeinsame Gespräche gehören ebenfalls zum Konzept. Heute ist eine Ausnahme. „Können wir mal Pizza machen?“, fragt Hilal, nachdem er seinen Teller in die Spüle gestellt hat. „Ja klar“, antwortet Lara Ziyad und öffnet eine weitere Packung Reispapier, denn jetzt kommen auch die älteren Jungs in den Spielhafen. Auch sie haben

Hunger und waschen sich schnell die Hände, bevor sie sich eine Sommerrolle wickeln. „Das ist ein sehr schönes Angebot“, sagt Lara Ziyad und lächelt zufrieden. „Ich hoffe, es wird weiterlaufen, denn langsam bin ich für sie eine Vertrauensperson geworden.“ Auch Marit Hofmann hofft, dass die Förderung nach dem ersten halben Jahr verlängert wird. Tini, Hilal und all die anderen Kids würden sich freuen!

*Text: Constanze Bandowski
Fotos: Stephan Wallocha*

„Am Osdorfer Born braucht

Marit Hofmann leitet das DRK-Zentrum Osdorfer Born für Kinder, Jugend und Soziales.

VERBUNDEN: Warum hat das DRK am Osdorfer Born ein Kinder- und Jugendprojekt für gesundes Kochen gestartet?

Marit Hofmann: Hunger und Armut sind im Stadtteil ein großes Thema geworden. Das merken alle Träger der Offenen Kinder- und Jugendarbeit und haben sich deshalb in einem Offenen Brief an die Sozialbehörde gewandt. Auch unser Team hat die Erfahrung gemacht, dass unsere Snacks wie Obst und Müsli am Nachmittag nicht mehr ausreichen. Wenn wir ausnahmsweise Spaghetti gekocht hatten, fragten die Kinder sofort: Wann gibt's wieder welche? Sie kommen hungrig aus der Schule, bleiben bis in den Abend und brauchen einfach mehr. Also haben wir überlegt, wie wir ein pädagogisches Konzept rund um gesundes Essen entwickeln können, für das wir zusätzliche Fördermittel einwerben können.



Was steht im Mittelpunkt dieses Konzeptes?

Uns geht es darum, ein niedrigschwelliges Angebot für alle Kinder

und Jugendlichen im Stadtteil zu machen, das klimaneutral, kostengünstig und gesund ist und das sie

mit in ihre Familien nehmen können. Hierfür kocht die Ökotrophologin und Ernährungsexpertin Lara

es von allem mehr“

Ziyad jeden Montagnachmittag mit den Sechs- bis Vierzehnjährigen in unserem Offenen Kinder- und Jugendtreff „Spielhafen“ eine fleischlose gesunde Mahlzeit. Die Teilnahme ist kostenfrei, niemand muss sich anmelden. Wer da ist, kann einfach mitmachen. Hinterher essen alle gemeinsam. Außerdem reagieren wir flexibel auf die Wünsche und Anregungen der Kinder. So können sie sich einbringen und das stärkt ihre Teilhabe.

Was kommt bei den Kindern besonders gut an?

Als wir am Anfang gefragt haben, was die Kinder am liebsten mögen, war die Antwort ganz klar: Fleisch! Und am besten von McDonalds. Wir wollen ihnen jedoch zeigen, dass es proteinhaltige Alternativen wie Soja oder Hülsenfrüchte gibt, die viel günstiger sind und auch noch gut schmecken. Das haben sie inzwischen auch gemerkt. Lara hat mit ihnen zum Beispiel vegetarische Döner und Burger oder Spaghetti Bolognese mit Sojaschnitzel gekocht. Das fanden alle lecker!

Wie finanziert sich das Projekt?

Die Honorarkosten für die Ökotrophologin und ein Teil der Sachkosten kommen aus dem Gesundheitsfonds der Techniker Krankenkasse. Weitere Kosten für die Kochzutaten werden über den Verfügungsfonds Osdorfer Born aus dem

Rahmenprogramm der Integrierten Stadtteilentwicklung finanziert. Unsere normale Förderung durch die Stadt reicht bei den gestiegenen Lebensmittelpreisen nicht. Dabei kalkuliert Lara Ziyad geschickt und hat hervorragende kostengünstige Rezeptideen, so dass wir öfter mit 20 Euro pro Nachmittag auskommen. Einfacher wäre es natürlich mit einer grundsätzlich höheren Förderung durch die Stadt, bei der ich nicht so viele Anträge stellen müsste. Es kann ja nicht sein, dass wir aus der Offenen Kinder- und Jugendarbeit die Daseinsfürsorge des Staates übernehmen.

Was bietet das Zentrum Osdorfer Born noch an?

Wir kooperieren mit vielen sozialen Einrichtungen im Stadtteil, um das Leben der Menschen vor Ort zu verbessern. Das DRK ist hier bereits seit 1969 vor Ort, zunächst übernahm es die medizinische Versorgung im wachsenden Stadtteil. Heute widmet sich unser Zentrum der Gemeinwesen- und Sozialarbeit für unterschiedliche Altersgruppen. Es gibt zahlreiche Angebote für Kinder und Jugendliche, Senioren, Alleinerziehende, Spätaussiedler aus Russland, von denen hier viele leben, und vieles mehr. Wir haben eine Fahrradwerkstatt, eine Kleiderkammer, einen Seniorentreff, unseren Spielhafen und ein breites Beratungsangebot. Hier gibt

es einen Riesenbedarf in jeder Hinsicht. Jeden Tag kommen Menschen in mein Büro, die Hilfe beim Bürgergeld, der Grundsicherung, dem Kindergeld, Arbeitslosengeld, bei häuslicher Gewalt oder Scheidungen benötigen.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

In diesem Stadtteil braucht es von allem mehr. Deshalb möchte ich unser Beratungsangebot ausbauen und vernetze uns noch mehr mit anderen Trägern, Schulen, dem Bürgerhaus und Behörden. Im Oktober starten wir mit DRK-Spendenmitteln ein neues Beratungsprogramm mit dem Schwerpunkt Ukrainehilfe. Unsere Sozialberaterin spricht Ukrainisch und Russisch. Außerdem möchte ich allen Kindern im benachteiligten Stadtteil Chancengleichheit ermöglichen mit Ausflügen, Reisen und einem noch breiteren Angebot in unserem Nachmittagstreff. Dazu könnten wir das Jugendrotkreuz zu uns holen und Erste-Hilfe-Kurse anbieten oder mit der DRK-Wasserwacht auf dem Helmut-Schack-See wieder Segelkurse aktivieren. Die gab es früher einmal und die Optimisten, die kleinen Anfängerboote, liegen noch in unserem Bootcontainer.

Die Fragen stellte Constanze Bandowski. Foto: Stephan Wallocha

Menschen begleiten

Der Rentner Bernd Geisler hat seinen Minijob beim Hamburger DRK aufgestockt, um Menschen mit Behinderungen sicher durch den Großstadtverkehr zu Schulen, Werkstätten oder medizinischen Einrichtungen zu manövrieren.

Eigentlich hat Bernd Geisler heute Urlaub, aber was bedeutet schon Urlaub, wenn man seinen Job aus vollem Herzen liebt? „Wenn ich zu Hause bin und Not am Mann ist, springe ich natürlich ein“, sagt der 65-jährige Rentner und schlägt die Beifahrertür seines DRK-Transporters zu. Normalerweise befördert der gelernte Maler und Lackierer jeden Morgen und Nachmittag Kinder aus Finkenwerder in die Schule und wieder zurück. Das Besondere daran: Die Kinder haben unterschiedliche Beeinträchtigungen, sitzen im Rollstuhl oder haben andere Handicaps und besuchen

die Förderschule Elfenwiese rund 22 Kilometer von ihrem Wohnort entfernt in Marmstorf. Jetzt in den Sommerferien ist die Schule geschlossen – und Bernd Geisler hat frei. Bei Bedarf übernimmt der Fahrdienstleiter Hamburg-Süd der DRK mediservice gGmbH jedoch die Touren seiner verhinderten Kolleginnen und Kollegen. Wie heute. So geht der drahtige Mann mit weißem Stoppelschnitt und Frank-Zappa-Bart an diesem Nachmittag Punkt 14 Uhr 30 ins Wilhelmsburger Atelier Freistil, um zwei Fahrgäste abzuholen. „Moin“, sagt der DRK-Mann beim Betreten des Kunstateliers

aus Leidenschaft



Am Veringhof. „Ich bin Bernd vom Roten Kreuz und hole heute Ute und Tom ab. Schickt Ihr sie dann runter?“ Ein gutes Dutzend Köpfe dreht sich zu ihm. Kurz vor Dienstschluss gibt es im Atelier noch eine Runde Eis am Stiel. „Ja, klar“, antwortet eine Mitarbeiterin der Tagesförderstätte. Bernd Geisler verabschiedet sich, geht zurück zu seinem VW Crafter mit DRK-Logo, öffnet erst die Seiten-, dann die Hintertür und lässt die Rampe für den Rollstuhl herunter. Schon erscheint Ute Ganswind. Ein Kollege schiebt ihren Rollstuhl, der DRK-Mann übernimmt und bringt die

Künstlerin mit Handicap schwungvoll in den Wagen. „Hallo Ute“, sagt er und blickt ihr lächelnd ins Gesicht. Die 64-Jährige mit sonnengelben Leggings, schwarz-weiß-gemusterter Sommerbluse und roter Brille grient zurück. „Dann wollen wir dich mal anschnallen.“ Flink zurt er das Gefährt mit vier sogenannten Retraktoren an den Bodenschienen fest und schnallt Ute Ganswind mit einem Drei-Punkt-System an, das sie mit einem Becken- und Schulterstraggurt schützt. „So, Ute, alles gut?“ „Sehr gut!“, lautet die knappe, aber verständliche Antwort.

Tom Wolpers steigt eigenständig ein. „Hallo Tom, alles klar?“ Der Fahrgast nickt und lässt sich beim Anschnallen helfen. Der Endfünfziger spricht nicht viel, brummelt vor sich hin, guckt interessiert aus dem Fenster. „Dann wollen wir mal los“, erklärt Bernd Geisler, schließt die Türen, setzt sich ans Steuer und fährt vom Hof. „Diese Arbeit macht mir einfach einen Heidenspaß“, sagt der erfahrene Fahrer. Vor seiner Rente hatte er Getränke im LKW ausgefahren. „Auch hierher in den Veringhof“, sagt er und schmunzelt, während er den Kleintransporter gekonnt durch den engen Innenhof manövriert. „Dass es hier diese Förderstätte gibt, wusste ich aber nicht.“ Überhaupt hatte er die vielen Fahrdienste für Menschen mit Behinderungen im Straßenbild zwar wahrgenommen, darüber nachgedacht hatte er allerdings nie. „Erst wenn man damit zu tun hat, weiß man, was das eigentlich bedeutet und welche Schicksale dahinterstecken.“

Bernd Geislers Interesse an Menschen mit Handicap begann, als er vor knapp drei Jahren in Rente ging. „Nach 47 Arbeitsjahren konnte ich einfach nicht mehr.“ Zu Hause herumsitzen und seiner Frau „auf die Nerven gehen“ wollte der tatkräftige Kleingärtner und Motorradfahrer aber auch nicht. Als ein Bekannter ihm vom Fahrdienst der DRK mediservice berichtete, meldete er sich dort und war begeistert.

„Wenn ich gewusst hätte, wie schön das Arbeiten sein kann, wäre ich schon viel eher zum Roten Kreuz gegangen“, sagt er und lacht. Nach dem obligatorischen Fahrsicherheitstraining, dem großen Erste-Hilfe-Kurs und der jährlichen Sicherungsschulung bekam er als Minijobber sein eigenes

Dienstfahrzeug. Inzwischen organisiert er als Fahrdienstleiter Süd mit 30-Stunden-Vertrag ein zwölfköpfiges Team. „Geld ist nicht alles. Diese Arbeit macht mir einfach richtig viel Spaß und ich denke, das mache ich mindestens, bis ich 70 werde.“

Der DRK-Transporter rollt über die Köhlbrandbrücke. Die Hafenkranen und Containerschiffe funkeln im Sonnenlicht. „Das ist schön“, ruft Ute Ganswind. „Ja“, antwortet Bernd Geisler. Tom Wolpers brummelt. So fahren sie gemeinsam unter der A7 hindurch Richtung Westen am Deich entlang

nach Finkenwerder, passieren dessen Wahrzeichen Kutter HF575 und halten kurz danach vor Ute Ganswinds Wohngruppe. „So, Ute, da wären wir“, sagt der Rotkreuz-Mann und hilft ihr aus dem Wagen an die Haustür, wo eine Mitarbeiterin sie in Empfang nimmt. „Bis zum nächsten Mal, Ute“, ruft Bernd Geisler. Dann bringt er Tom Wolpers in seine Wohngruppe am Neßdeich und kehrt nach



einer ruhigen Fahrt zurück in den Feierabend nach Wilhelmsburg. „Im Fahrdienst muss man vor allem geerdet sein“, sagt Bernd Geisler. „Man muss die Dinge in Ruhe zu Ende bringen, sonst macht man Fehler.“ Nicht jede Fahrt verläuft so ruhig wie heute. Gerade bei Klassenfahrten oder längeren Ausflügen kann es laut im Wagen werden. Manche Kinder schreien, andere werden aggressiv oder

machen Quatsch. Bisweilen muss Geisler den Innenraum am Feierabend noch gründlicher säubern als normal, aber das macht ihm alles nichts aus. „Diese Menschen sind unglaublich und mir ist es sehr wichtig, dass die Gesellschaft von ihnen erfährt“, sagt er. „Es ist erstaunlich, wie viele Menschen mit Beeinträchtigungen jeden Tag von A nach B gefahren werden müssen.“ Deshalb will er vor allem Rentner mit Enkelkindern für den Fahrdienst begeistern. „Die haben Zeit, Geduld und viel Erfahrung.“ Wie Bernd Geisler, der gerade sein erstes Enkelkind erwartet.

Text: Constanze Bandowski, Fotos: Stephan Wallocha



Yoga-Ausbildung am Bildungszentrum Schlump der DRK-Schwwesternschaft Hamburg

Yoga ist im Kommen – auch beim Deutschen Roten Kreuz. Die DRK-Schwwesternschaft Hamburg bietet mit ihrem Bildungszentrum Schlump eine umfassende Yoga-Ausbildung an. Sie endet nach vier Unterrichtsblöcken von je fünf Tagen mit zusätzlichem Selbststudium, einer Lehrprobe und einem Zertifikat.

Der Morgen beginnt mit einem tiefen Gong. Sieben Frauen und ein Mann sitzen oder liegen auf ihren Yogamatten. Manche haben sich Kissen unter den Po geschoben, um bequemer sitzen zu können. Alle haben die Augen geschlossen, atmen tief ein und aus, jede und jeder im eigenen Rhythmus. Durch die Sou-terrain-Fenster leuchtet die Herbstsonne warm und weich in den Seminarraum für Gesundheitsförderung in Hamburg-Altona. Ausbilder Volker Bourauel sitzt im Schneidersitz unter dem Whiteboard und widmet sich ebenfalls seiner eigenen Yogapraxis. Die ersten Minuten herrscht Stille, niemand bewegt sich, nur die Brustkörbe heben und senken sich. Alle



richten ihre Aufmerksamkeit nach innen, spüren den eigenen Körper, lassen die Gedanken fließen. Nach etwa zehn Minuten kommt etwas Bewegung in den Raum. Die Yogis verändern ihre Positionen, räkeln und strecken sich, beugen den Oberkörper nach vorn oder nach hinten, dehnen die Halswirbelsäule, richten sich auf oder gehen in den Vierfüßlerstand. Ihr Atem verstärkt sich und als die Ersten ihr Gesäß Richtung Decke in den Herabschauenden Hund richten, sind vereinzelt Schnauer und Seufzer zu hören. Nach zehn weiteren Minuten kommen alle wieder zur Ruhe. Volker Bourauel schlägt die Klangschale. Der Gong beendet das Morgenritual und der DRK-Lehrbeauftragte sagt mit tiefer, warmer Stimme: „Komme mit einem tiefen Atemzug

in den Sitz.“ Der Theorieteil kann beginnen.

Heute ist der dritte Tag des dritten Ausbildungsabschnitts für Hatha-Yoga. Es geht um Chakren und Mudras, die sieben Energiezentren und ihre entsprechenden Handgesten oder Fingerhaltungen. „In eurem Manual sind die Chakren auf Seite 275 beschrieben“, sagt der 67-jährige, schlanke Finanzberater mit weißem Zopf, der Yoga seit den 1970er Jahren praktiziert und die Ausbildung zum DRK-Lehrbeauftragten im Landesverband Westfalen-Lippe absolviert hat. „Zu jedem Chakra gibt es entsprechende Asanas, also Übungen, Atemtechniken und Mudras“, erklärt der Yoga-Experte und führt seine Hände vor seiner Brust zusammen, so dass sich die Fingerspitzen berühren. Die Teilnehmenden öffnen ihre Ordner und studieren konzentriert die Abbildungen vom Wurzelchakra, das im Bereich des Beckenbodens verortet ist, über das Kehlchakra am Hals bis hin zum Kronenchakra, das im Bereich des Scheitelpunktes und darüber hinaus liegt und für Spiritualität steht.

„Ihr müsst die Hintergründe nicht alle bis ins kleinste Detail kennen, aber ihr solltet davon schon einmal gehört haben, wenn euch jemand danach fragt“, sagt Volker Bourauel. Dann spricht er über Energiebahnen, Meditation und das Lösen von Blockaden. „Letztlich dient alles dazu, den Körper auszugleichen, zu kräftigen und zu gesunden.“ Bourauel hat nach einer fast 30-jährigen Pause durch Studium und Beruf 2005 wieder angefangen, intensiv Yoga zu machen. „Ich bekam plötzlich einen Tinnitus und Migräne, was die Ärzte nicht in den Griff bekommen haben. Da sah ich ein, dass ich für meinen



Körper selbst verantwortlich bin“, sagt der Geschäftsmann mit rheinländischem Akzent und grinst. Zwei Jahre lang habe er sich selbst therapiert, danach die Ausbildung zum Kursleiter absolviert. Nach vielen Fortbildungen und Hospitationen leitet er nun eigenständig seine erste Ausbildung beim Bildungszentrum Schlump in Hamburg. Die Ausbildung zum Yogalehrer oder zur Yogalehrerin dauert beim DRK rund zwei Jahre. In vier Blöcken à fünf Tage lernen die Teilnehmenden die Prinzipien der indischen Philosophie kennen. Dabei steht die praktische Anwendung im Vordergrund. Zwischen den Präsenzwochen

vertiefen die Teilnehmenden ihre Kenntnisse im Selbststudium. Am Ende steht eine umfangreiche Lehrprobe. Wer besteht, erhält ein Zertifikat und darf Yogakurse leiten. „Das Besondere am DRK-Stufenmodell ist, dass es sich an eine breite Zielgruppe richtet und keinen Leistungsgedanken verfolgt“, erklärt Swantje Fuchs, Leiterin der Gesundheitsförderung im Bildungszentrum Schlump. „Vom DRK ausgebildete Yogalehrende sind in der Lage, auch niedrigschwellige Yogakurse z. B. für ältere oder bewegungseingeschränkte Menschen anzubieten.“ Es gehe nicht darum, Yoga auf Höchstniveau zu praktizieren,



alle Gesundheitsprogramme des DRK – neben Yoga, Tanz, Seniorengymnastik, Wassergymnastik oder Gedächtnistraining auch für die neu aufgelegte Ausbildung für Aktivierende Hausbesuche, in der sogenannte Aktivierungscoaches ältere Menschen zu Hause besuchen, um deren Geist und Körper eine Stunde lang in Bewegung zu bringen.

Viele Yogis sehen die Ausbildung als Investition in ihre Zukunft. Die meisten praktizieren schon lange Yoga. Die 62-jährige Andra Recke möchte ihre Leidenschaft mit anderen teilen. „Für mich ist Yoga absolut lebensbereichernd“, sagt die Fachangestellte für Bäderbetriebe. „Ich brauche das total, weil es mich stärkt! Wenn ich in Rente bin, möchte ich andere stärken.“ Im Freizeittreff ihrer Heimatstadt hat sie bereits nachgefragt, ob sie in vier Jahren Yoga für Seniorinnen anbieten könne und erhielt eine wohlwollende Antwort. Auch wenn sie die Ausbildung selbst bezahlt und nicht als Bildungsurlaub anerkannt bekommt, bereitet sie sich jetzt schon auf ihren neuen Lebensabschnitt vor. Anja Heyn erfüllt sich ebenfalls einen Lebenstraum. „Früher hatte ich durch Arbeit und Kinder keine Zeit, mich intensiver mit Yoga zu beschäftigen“, sagt die 59-jährige

sondern behutsam in die Bewegungen zu kommen, Anspannung und Ruhephasen zu kombinieren und damit die Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern. Das gilt für

Pinnebergerin. Nun hat sie den Beruf gewechselt und startet einen Neuanfang – mit viel mehr Zeit für Yoga und Gesundheit.

Text: Constanze Bandowski

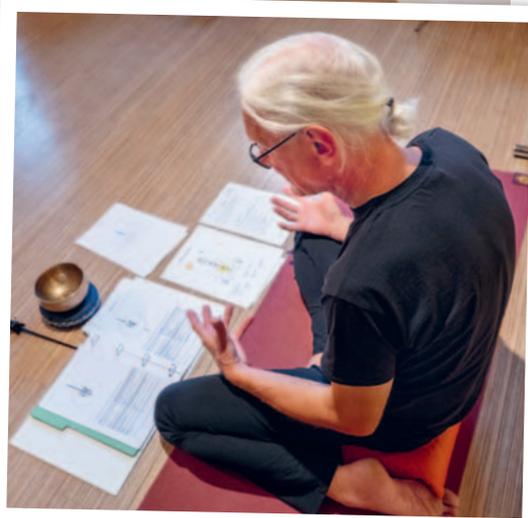
Fotos: Karin Desmarowitz

Weitere Informationen

<https://bildungszentrum.drk.de>

Neue Kurse 2026:

- Ausbildung DRK-Yogalehrer*in (Start 24.–28. Februar 2026)
- Ausbildung Ganzheitliches Gedächtnistraining (Start 23.–27. März 2026)
- Ausbildung zur Übungsleitung Seniorengymnastik (Start 4.–8. Mai 2026)



Seit Generationen im Einsatz für Menschlichkeit

Neuer Stadtführer über die Geschichte des Roten Kreuzes in Hamburg im Ellert & Richter Verlag von Dr. Volkmar Schön

Ein Stück Hamburger Sozialgeschichte neu entdeckt: Unter dem Titel „Das Rote Kreuz in Hamburg – Historische Orte“ ist im Ellert & Richter Verlag ein außergewöhnlicher Stadtführer erschienen, der die Geschichte der Hansestadt aus einer bislang weniger beachteten Perspektive beleuchtet. Auf fast 300 reich bebilderten Seiten zeigt das Buch, wie tief die Idee, Menschen zu helfen, schon früh in der Hamburger Gesellschaft verwurzelt war, insbesondere in der damaligen Kaufmannschaft. In mehr als 190 Ländern steht das Rote Kreuz für unabhängige und neutrale Hilfe. Doch auch vor Ort, mitten in Hamburg, ist die Organisation seit über 160 Jahren fest verankert – gegründet und getragen vom Engagement vieler Freiwilliger. Autor Dr. Volkmar Schön, promovierter Archäologe, leidenschaftlicher Historiker und Rotkreuz-Mitglied seit



Kindertagen, hat sich umfassend mit dieser Geschichte und der Tradition des Helfens in Hamburg befasst. In seinem neuen Buch „Das Rote Kreuz in Hamburg – Historische Orte“, jetzt erschienen im Ellert & Richter Verlag, führt er die Leserinnen und Leser zu historischen und aktuellen Orten des Roten Kreuzes in seiner Heimatstadt. Über Jahre hinweg hat Volkmar Schön dafür Archive durchforstet, Dokumente und Fotos gesichtet und in den



„Das Rote Kreuz in Hamburg – Historische Orte“ präsentiert ein eindrucksvolles Bild der humanitären Tradition in der Hansestadt und erinnert daran, dass die Geschichte des Helfens in Hamburg bereits vor über 160 Jahren mit einem Spendenaufruf der Hamburger Kaufleute im Börsensaal der Handelskammer begann. Text: Rainer Barthel, historische Abbildungen: DRK

„Das Rote Kreuz in Hamburg – Historische Orte“ präsentiert ein eindrucksvolles Bild der humanitären Tradition in der Hansestadt und erinnert daran, dass die Geschichte des Helfens in Hamburg bereits vor über 160 Jahren mit einem Spendenaufruf der Hamburger Kaufleute im Börsensaal der Handelskammer begann. Text: Rainer Barthel, historische Abbildungen: DRK

Volkmar Schön: Das Rote Kreuz in Hamburg – Historische Orte
 272 Seiten, 15 x 21 cm, Klappenbroschüre
 ISBN 978-3-8319-0897-4
 Im Buchhandel erhältlich zum Subskriptionspreis:
 € 16,- bis 31. Dezember 2025, danach € 20,-
 Wer direkt im Verlag bestellen möchte (zzgl. Porto),
 kann an vertrieb@ellert-richter.de schreiben.

Herzlich willkommen!

Zum 1. Dezember wechselt Dr. Joß Steinke vom DRK-Generalsekretariat in Berlin zum DRK-Landesverband Hamburg. Nach einer zweimonatigen Einarbeitungszeit übernimmt er ab Februar 2026 die Position des hauptamtlichen Vorstands. Gemeinsam mit dem stellvertretenden Vorstand Markus Tieseler wird Dr. Steinke künftig den DRK-Landesverband Hamburg führen. Der promovierte Politikwissenschaftler ist seit 2016 beim Deutschen Roten Kreuz tätig und leitet derzeit im Generalsekretariat den Bereich Jugend und Wohlfahrtspflege. Zuvor war der 50-Jährige beim Bundesverband der



seinen Start in Hamburg von Herzen alles Gute und heißen ihn herzlich willkommen.“ RB

Arbeiterwohlfahrt für die Abteilung Arbeit, Soziales und Europa verantwortlich. Dr. Steinke folgt in Hamburg auf Dr. Georg Kamp, der Ende Januar in den Ruhestand geht.

Hamburgs DRK-Präsident Dr. Michael Labe: „Das Präsidium und ich sind überzeugt, dass Dr. Joß Steinke, der nicht nur fachlich hoch qualifiziert ist, sondern auch mit seiner menschlich zugewandten Art echte Rotkreuz-Kameradschaft lebt, in der Lage sein wird, den DRK Landesverband Hamburg e.V. in zunehmend schwierigen Zeiten erfolgreich zu führen.“

Wir wünschen Dr. Steinke für seinen Start in Hamburg von Herzen alles Gute und heißen ihn herzlich willkommen.“ RB

Gebündelte Hilfen für obdachlose Menschen

Nun unter einem Dach: Das Harburg-Huus, die wichtige Notunterkunft für obdachlose Menschen, und das Lokale Gesundheitszentrum (LGZ) Harburg ziehen zusammen in den Martin-Leuschel-Ring. Mit dem geplanten Umzug im Frühjahr/Sommer 2026 entsteht ein zentraler Ort für Obdachlosenhilfe, Sozialberatung und medizinische Versorgung. Die bisherige Einrichtung „Harburg-Huus“ am Außenmühlenweg, die vom DRK-Kreisverband Hamburg-Harburg e.V. betrieben wird, war schon länger an ihre räumlichen Grenzen geraten. „Wir mussten täglich drei bis vier Menschen abweisen, die dringend einen Schlafplatz bräuchten“, erklärt die Leiterin Julia Malert. Der neue Standort schafft jetzt die dringend nötige Entlastung und ermöglicht eine Ausweitung der Angebote: So kann die Kapazität verdoppelt werden. Die Zahl der

Übernachtungsplätze steigt von 12 auf 24 Betten, aufgeteilt in sechs Zimmer, darunter auch extra Zimmer für Frauen. Die gesamte Nutzfläche wächst von rund 250 qm auf über 543 qm, plus 133 qm Gemeinschaftsfläche mit dem LGZ. Und das neue Harburg-Huus wird barrierearm: Die Räumlichkeiten ermöglichen erstmals auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität einen Zugang zur Unterkunft, seinen Angeboten, etwa Waschmaschinen, Trockner und Duschen sowie zu den Schlafräumen. Das Konzept, an 365 Tagen im Jahr geöffnet zu sein und dabei eine umfassende Sozialberatung anzubieten, bleibt bestehen. Die Beratungen sind darauf ausgerichtet, Menschen zu unterstützen, schnellstmöglich wieder eigenen Wohnraum zu finden. Das Besondere am Umzug in den Martin-Leuschel-Ring ist aber besonders der Synergieeffekt von Harburg-Huus und

dem Lokalen Gesundheitszentrum (LGZ) in demselben Gebäudekomplex. Das LGZ Harburg, ebenfalls in Trägerschaft des DRK, setzt sich für die Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung in sozial belasteten Stadtteilen ein. Die Mitarbeiterinnen des LGZ haben seit Mai 2024 über 600 Beratungen durchgeführt und dabei einen hohen Bedarf an niedrigschwelliger medizinischer und sozialer Beratung festgestellt. Viele Menschen in Harburg sind nicht hausärztlich angebunden und lassen sich hierzu beim LGZ beraten. Die Vorteile, beide Projekte unter ein Dach zu legen, erklärt DRK-Bereichsleiter Nicolai Panke so: „Zukünftig können Gäste des Harburg-Huus unkompliziert auch die medizinische und soziale Beratung des LGZ in Anspruch nehmen, etwa bei Fragen zur Krankenversicherung oder Pflegeleistungen.“ DRK-KV Hamburg-Harburg

DRK Landesverband Hamburg e.V.

Behrmanplatz 3
22529 Hamburg
Tel. 040 55420-0
Fax 040 581121
info@lv-hamburg.drk.de
www.drk-hamburg.de

Redaktion VERBUNDEN

Pressestelle DRK Landesverband
Behrmanplatz 3
22529 Hamburg
Tel. 040 55420-150
redaktionverbunden@lv-hamburg.drk.de

I m p r e s s u m

Herausgeber: DRK Landesverband Hamburg e. V.
V.i.S.d.P.: Dr. Georg Kamp
Redaktion: Rainer Barthel
Gestaltung: Dirk Hendess
Fotos: Karin Desmarowitz, DRK, Wolfgang Huppertz,
Pressestelle DRK Hamburg, Nadine Stenzel (S. 15),
Stephan Wallocha, Michael Zapf
Druck: CaHo Druckereibetriebsgesellschaft mbH, Hamburg
Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100 % Altpapier