



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Mai 2023



### Fackellauf 2023

Schloss  
Glücksburg

Eindrücke von der Fiaccolata im Kreis Schleswig-Flensburg

## UNSERE THEMEN

- Aktivitäten der DRK-Kita Süderweg in Wanderup
- DRK-Ortsverein Wohlde wieder mit komplettem Vorstand
- DRK-Ortsverein Ellingstedt spendet für Erdbebenopfer
- DRK-Landeswettbewerb im Rettungsschwimmen
- Fackellauf nach Solferino
- Sommer, Strand – Sonnenstich?

## Fackellauf nach Solferino startet 2023 an der Flensburger Förde

In Flensburg hat am 9. Februar der Fackellauf nach Solferino – auf Italienisch Fiaccolata – begonnen. Die Vorstandssprecherin des DRK-Landesverbandes Schleswig-Holstein e.V., Anette Langner, entzündete das „Licht der Hoffnung und Menschlichkeit“ im Holm und schickte es mit Ehrenamtlern des DRK-Kreisverbandes Flensburg-Stadt e.V. auf die Reise. Die Fackel wird durch Deutschland und Österreich nach Italien getragen, um dort am 24. Juni an der Gedenkfeier zum Ursprung der Rotkreuzidee teilzunehmen.

Erste Station nach der Abreise war das Pflegezentrum Glücksburg des DRK-Kreisverbandes Schleswig-Flensburg e.V. Dort übergab der Flensburger Kreisgeschäftsführer Jürgen Rix die Fackel an Sören Kühl, DRK-Landesbereitschaftsleiter und Leiter des Pflegezentrums. Ebenfalls vor Ort waren Ehrenamtliche aus Stadt und Kreis, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Bewohnerinnen und Bewohner.

Mit einem Zwischenstopp samt Fototermin vor dem Wasserschloss Glücksburg ging es nach Schleswig, wo die Fackel übernachtete. Am nächsten Tag wurde sie auf dem Gelände unserer DRK-Kindertagesstätte in Stapel an Vertreter des Jugendrotkreuzes aus dem DRK-Kreisverband Nordfriesland e.V. übergeben. Nächste Station für das „Licht der Hoffnung und Menschlichkeit“ auf dem Weg ins italienische Solferino am Gardasee war die Stadt Tönning.

Bis Ende März war die Fackel bereits bis in die Lausitz gereist. Wir wünschen dem „Licht der Hoffnung und Menschlichkeit“ auf der Reise bis Italien weiterhin alles Gute!

Unter folgendem Link kann die Reise der Fackel online verfolgt werden: [drk.de/fiaccolata2023](http://drk.de/fiaccolata2023).

# Viel Musik und Theater in der DRK-Kita Süderweg in Wanderup

Das Musiculum Mobil und die Broschmann & Finke Theater Company waren zu Besuch.

## Besuch des „Musiculum Mobil“

Die DRK-Kindertagesstätte Süderweg in Wanderup hat im vergangenen Jahr bei einem Gewinnspiel der Sparkasse mitgemacht und einen Besuch des „Musiculum Mobil“ gewonnen. Die Stiftung Jovita hat es sich zur Aufgabe gemacht, Musik auch für Vorschulkinder erlebbar zu machen und hat aus diesem Grund das Musiculum ins Leben gerufen. Mädchen und Jungen sollen an Musik herangeführt und dadurch kreativ gefördert werden. Das „Musiculum Mobil“ aus Kiel ist seit 2017 im Einsatz in Kitas, Grundschulen sowie auf Festen. Der große Transporter ist gefüllt mit vielfältigen Instrumenten aus aller Welt und wird von Musikpädagogen betreut. Die Sparkasse unterstützt das Konzept des Musiculum Mobil und fördert den Einsatz in Kitas finanziell.

Am 27. Januar war es dann endlich soweit: Der bunte Transporter fuhr vor vielen neugierigen Kinderaugen in der Kita im Süderweg vor. Alle Maxis, die in diesem Sommer eingeschult werden, waren sehr gespannt darauf, was an diesem Vormittag passieren würde: Welche Instrumente würden wohl dabei sein und ob sie diese auch mal selber ausprobieren dürfen? Tasche um Tasche und Kiste um Kiste wurden in die Kita getragen und die Spannung wuchs ins Unermessliche.

Dann ging es endlich los. Der Musikpädagoge Reinhard Conen nahm die Kinder mit auf eine musikalische Reise zu den Ursprüngen der ersten Instrumente. Er erzählte von deren Entstehung und zeigte ursprüngliche Instrumente aus anderen Ländern. Die Kinder durften diese ausprobieren und machten begeistert mit. Sie erlebten wie Musik klingen kann. Welches Instrument klingt eher tief, welches hoch? Was klingt laut, was leise? Wann klingt ein Ton kurz, wann lang?



Das Musiculum bietet eine bunte Mischung an Musikinstrumente zum Ausprobieren

Nachdem Reinhard alle mitgebrachten Instrumente und deren Handhabung kurz vorgestellt hatte, durften die Kinder sich in der musikalischen Experimentierwerkstatt ausprobieren. Sie spielten zum Beispiel Geige, Gitarre, probierten verschiedenste Flöten und Blasinstrumente aus. Ein Highlight war die Klangliege. Dies ist ein fast U-förmig gebogenes Holz, in das sich die Kinder hineinlegen konnten. An den Außenseiten sind Saiten gespannt, deren Töne und Vibrationen sich über das Holz auf den Körper der Kinder übertragen und so zur Entspannung beitragen können.

Zum Schluss gab es noch eine Klanggeschichte, bei der die Kinder mit Begeisterung mitmachten. Viel zu kurz schien die Zeit bis der Vormittag zu Ende war. Das Projekt war ein großer Erfolg und die Maxis sagen vielen Dank!

## Viel Theater in der Kita

Ursprünglich sollte das Theaterstück „Lahme Ente, blindes Huhn“ – gespielt von

der Broschmann & Finke Theater Company – schon in der Vorweihnachtszeit die Midi- und Maxi-Kinder der beiden DRK-Kitas in Wanderup erfreuen. Jedoch machte die Krankheitswelle dem Vorhaben einen Strich durch die Rechnung. Anfang Februar konnte das Theaterstück dann aber nachgeholt werden. Die Kinder waren begeistert von der Geschichte über Freundschaft und hatten viel zu lachen, während die lahme Ente über die Bühne humpelte und das blinde Huhn die Welt erkunden wollte.

Doch damit endete das Theater nicht: Auch die Erzieher und Erzieherinnen der Kita Süderweg gaben zum Verkleidungsfest im Februar ihr Debüt des selbstgeschriebenen Stückes „Machen Pinguine Urlaub?“. Neben einer Geschichte übers Streiten, Vertragen und Zusammenhalt, warteten natürlich auch viele lustige Szenen auf das Publikum. Auch hier hatten die Kinder großen Spaß und fühlten sich sogar inspiriert, das Stück selbst nachzuspielen und ihre Kreativität zu entfalten.



© DRK-Kita Süderweg Wanderup

# Musiculum Mobil

© DRK-KV SL-FL e.V.



© DRK-Kita Süderweg Wanderup

# DRK-Ortsverein Wohldede komplettiert Vorstand

Zu der diesjährigen Jahreshauptversammlung des DRK-Ortsvereins Wohldede konnte die erste Vorsitzende Erna Pauly 23 von den derzeit 69 Mitgliedern begrüßen. Unter den Ehrengästen waren Wohldedes Bürgermeister Udo Möller, der geschäftsführende Vorstand des DRK-Kreisverbandes Schleswig-Flensburg e. V., Marc Heeschen, sowie Jürgen und Elke Tams-Detlefsen.

Nach dem gemeinsamen Kaffeetrinken kam die erste Vorsitzende zu den Regularien. Dabei wurde zunächst mit einer Gedenkminute den im vergangenen Jahr verstorbenen Mitgliedern Ingrid Kruse, Elke Gertz, Inger Gertz sowie den in diesem Jahr Verstorbenen Ise Ick und Sonja Klostermeier gedacht.

Im Anschluss berichtete die Schriftführerin Angelika Medau von den Ereignissen im Jahr 2022. Aufgrund der anhaltenden Corona-Pandemie konnten die Aktivitäten mit dem Spielenachmittag erst im April beginnen. Den Schlusspunkt setzte acht Monate später im Dezember der Kuchenverkauf beim Wohldeder Weihnachtspektakel. Dazwischen lagen ein Ausflug, Erntedank-nachmittag, Adventsfeier sowie regelmäßige Spielenachmittage.

Die Kassenführung von Inge Nissen war wie immer einwandfrei und die folgende Entlastung durch die Kassenprüferin Mathilde Kroll einstimmig. Bei den anschließenden Wahlen unter der Leitung von



Die Vorstandsmitglieder mit DRK-Kreisvorstand Marc Heeschen. Zum Abschluss unterhielt Jürgen Tams-Detlefsen mit plattdeutschen Geschichten.

Marc Heeschen gab es einstimmige Wiederwahlen für Erna Pauly als erste Vorsitzende, Inge Nissen als Schatzmeisterin und Angelika Medau als Schriftführerin. Neu besetzt werden konnte das Amt der zweiten Vorsitzenden mit Anke Dietrich-Weiß. Ihre ehrenamtliche Arbeit als Bezirkshelferin wird sie auch künftig ausüben. Ursula Muhl-Lassen wurde zur Kassenprüferin gewählt und löste somit Christel Tobies nach zwei Jahren ab.

Der DRK-Kreisvorstand Marc Heeschen bedankte sich in seinem Grußwort bei den Helferinnen des DRK-Ortsvereins Wohldede für ihr Engagement. Er berichtete zudem, dass in Erfde der Bau einer Tageseinrichtung für pflegebedürftige Menschen in Planung sei. Bürgermeister Udo Möller über-

brachte die Grüße der Gemeinde und bedankte sich für die Ehrenamtsarbeit des Deutschen Roten Kreuzes im Ort. Zum Abschluss unterhielt Jürgen Tams-Detlefsen das Publikum mit lustigen plattdeutschen Geschichten. Dazwischen wurde gemeinsam gesungen. Die Vorsitzende schloss die Veranstaltung traditionell mit dem gemeinsam gesungenen Lied „Kein schöner Land in dieser Zeit“.

Ehrung:

Christel Tobies wurde in Abwesenheit für 50-jährige Mitgliedschaft beim Deutschen Roten Kreuz ausgezeichnet. Die Nadel und Urkunde sowie Blumenschale wurden bereits überbracht.

# DRK-Ortsverein Ellingstedt sammelt Spenden

Am 6. Februar haben zwei Erdbeben der Stärke von 7,7 und 7,6 der Richterskala das Grenzgebiet der Türkei mit Syrien erschüttert. Mehr als 57.000 Menschen fielen der Naturkatastrophe zum Opfer und über Hunderttausend wurden verletzt. Hinzu kommen Millionen Obdachlose, die nicht in ihre zerstörten oder stark beschädigten Häuser und Wohnungen zurückkehren können.

Das Deutsche Rote Kreuz beteiligte sich umgehend an der Hilfe für die Betroffenen und bewilligte Mittel für Soforthilfemaßnahmen. Über die Rot-Halbmond-Schwestergesellschaften wurden in der Türkei 100 Tonnen Hilfsgüter (Nahrungsmittel, Decken) bereitgestellt, in Syrien ging es vor allem um Bereitstellung von Medikamenten, Nahrungsmitteln und finanzielle wie personelle Unterstützung bei Logistik und Koordinierung.

Die Spendenbereitschaft war in Deutschland sehr groß. Dazu gehörte eine Aktion, die der DRK-Ortsverein Ellingstedt organisiert hatte: Dörte Tams und Ellen Tiedemann luden zu einer Bücher- und Spieletauschbörse mit Café

ein, deren Einnahmen sie an die Erdbebenopfer in der Türkei und Syrien gespendet haben.

Im Schulungsraum der Freiwilligen Feuerwehr waren viele Bücher und Spiele bereitgelegt worden, so dass die rund 35 Besucherinnen in Ruhe stöbern und tauschen konnten. Männer trauten sich dagegen nicht an die Bücher. Der Jugendraum der Mehrzweckhalle hatte sich in ein Café verwandelt; es wurden selbstgemachte heiße Waffeln mit Eis sowie Kaffee und Kuchen angeboten, den DRK-Mitglieder gebacken und gespendet hatten. Das kulinarische Angebot wurde gut angenommen, so dass viele Besucher nur zum Essen, Trinken und Schnacken gekommen waren. Dieser Nachmittag hat Dörte Tams, Ellen Tiedemann und ihrem Team viel Spaß gemacht und sie möchten es gerne mal wiederholen. (Eva Kämmerer)

## Spendenkonto

**Deutsches Rotes Kreuz**

**IBAN: DE63 3702 0500 0005 0233 07**

**BIC: BFSWDE33XXX**



Nach den Erdbeben bringt das Deutsche Rote Kreuz insgesamt 100 Tonnen Hilfsgüter in die Krisenregion



© DRK-LV SH

## Erfolgreicher Landeswettbewerb im Rettungsschwimmen mit hoher Beteiligung

Die DRK-Wasserwacht hat gemeinsam mit dem Jugendrotkreuz (JRK) am 25. und 26. Februar ihren traditionellen DRK-Landeswettbewerb im Rettungsschwimmen ausgetragen.

Von Sonnabendvormittag bis Sonntagnachmittag traten insgesamt 11 Jugend- und Erwachsenen-Mannschaften mit rund 100 Rotkreuzlern aus dem ganzen Land im Aquacity und im Gymnasium der Herderschule in Rendsburg in verschiedensten Disziplinen gegeneinander an. Es war der erste Landeswettbewerb im Rettungsschwimmen nach der Corona-Pandemie. Der stellvertretende Stadtpräsident Matthias Bruhn begrüßte alle Anwesenden und hieß die teilnehmenden Mannschaften Herzlich Willkommen. Der Präsident des DRK-Landesverbandes, Torsten Geerds, lobte bei seinem Besuch der Veranstaltung am Sonnabend die DRK-Wasserwacht sowie das Jugendrotkreuz mit ihrem landesweiten Wettbewerb als eine wichtige Säule bei der Ausbildung junger Menschen für die Wasserrettung. „Die Schwimmbildung hat gerade in den vergangenen Jahren und in der Zeit nach der Pandemie in der Bevölkerung eine ganz besondere Bedeutung bekommen. Noch immer ist die Zahl der Menschen in Schleswig-Holstein, die nicht schwimmen können, viel zu hoch. Die Mannschaften geben hier alles und zeigen, dass sie bestens für die Strandsaison, für Einsätze und die Bewältigung von Großveranstaltungen vorbereitet sind“, unterstrich der DRK-Präsident.

Frederic Möß, Landesleiter der DRK-Wasserwacht Schleswig-Holstein, freute sich darüber, dass wieder so viele Jugendliche und junge Erwachsene an dem Wettbewerb teilgenommen haben. „Der Landeswettbewerb ist ja schon eine Tradition und zu so etwas wie dem Familientreffen der Wasserwacht geworden. Viele Mannschaften konnten in den vergangenen Monaten aufgrund von Einschränkungen in den Schwimmhallen nicht trainieren.“

Am Sonnabend standen die Wettbewerbe im Wasser auf dem Programm. Ausgetragen wurden unter anderem Disziplinen wie Brust- und Flossenschwimmen, Schwimmen mit Rettungsmitteln (Rettungsring, „Baywatch“-Boje, etc.), sowie Schwimmen in Bekleidung. In einem vom Jugendrotkreuz Schleswig-Holstein ausgearbeiteten Parcours haben die Mannschaften dann am Sonntag in den Bereichen Gesundheit, Natur & Umwelt, JRK-Kampagne, Musische Bildung, Sport, Erholung, Freizeit, sowie ihre Fähigkeiten in der

Ersten-Hilfe ihr Können unter Beweis gestellt. Einen wesentlichen Anteil an der erfolgreichen Durchführung und Umsetzung des DRK-Landeswettbewerbes hatte der Einsatz der DRK-Betreuungsgruppen Kaltenkirchen und Rendsburg, die mindestens eine 5 Sterne Bewertung verdienen.



© DRK-LV SH

„Zieh, zieh, zieh“, riefen alle Beteiligten, um den Teamkolleg\*in schnell an den Beckenrand zu ziehen.

### Sieger in den Altersklassen wurden:

#### Altersklasse Stufe 1

1. Platz = Nordfriesland I
2. Platz = Nordfriesland II

#### Altersklasse Stufe 3

1. Platz = Nordfriesland
2. Platz = Kiel
3. Platz = Nordfriesland II

#### Altersklasse Stufe 2

1. Platz = Nordfriesland I
2. Platz = Kiel
3. Platz = Nordfriesland II

#### Erwachsene

1. Platz = Kiel
2. Platz = Segeberg

# Traditioneller „Fackellauf nach Solferino“ startete in Flensburg

Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) hat den traditionellen „Fackellauf nach Solferino“ in diesem Jahr ganz im hohen Norden in Flensburg gestartet. Bei dieser bundesweiten Aktion wird ein „Licht der Hoffnung“ von Ehrenamtlichen von Flensburg durch die ganze Bundesrepublik über Österreich bis nach Italien getragen, um dort am 24. Juni an der sogenannten „Fiaccolata“ teilzunehmen.

Bei der Fiaccolata in Solferino gedenken jedes Jahr Tausende Rotkreuzlerinnen und Rotkreuzler aus ganz Europa mit einem Fackelzug der Geburtsstunde der Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung. Die Fiaccolata wird seit 1992 vom Italienischen Roten Kreuz organisiert und jährt sich damit zum 31. Mal.

Zum Start des „Fackellaufs nach Solferino“ in Flensburg hat der DRK-Landesverband Schleswig-Holstein, vertreten durch die Sprecherin des Landesvorstandes Anette Langner, die Fackel entzündet und an den DRK-Kreisverband Flensburg-Stadt e.V., vertreten durch dessen Vorsitzenden Marco Matzen, übergeben. Anschließend wurde die Fackel Tag für Tag bis zum 17.02.2023 durch eine andere Region in Schleswig-Holstein von ehrenamtlichen DRK-Kolleg\*innen getragen. Am 17.02. gab das DRK in Schleswig-Holstein die Fackel an das DRK in Hamburg weiter. Die Fackel wurde an einer von vier historischen Rotkreuzstätten in der Flensburger Innenstadt entzündet und übergeben: Vor dem Gebäude Holm 39 wurde im Jahr 1880 eine der ersten Rotkreuzbereitschaften überhaupt fotografiert. „Wir freuen uns sehr darüber, dass sich in diesem Jahr insgesamt 13 schleswig-holsteinische Kreisverbände und die DRK-Schwesternschaft Lü-



**Anette Langner, Vorstand (Sprecherin) DRK-Landesverband Schleswig-Holstein e.V., entzündet das Feuer in der Innenstadt von Flensburg.** Begleitet wurde Sie von Hannes Fuhrig (v.li.), stellv. Stadtpräsident der Stadt Flensburg sowie Marco Matzen, Präsident DRK-Kreisverband Flensburg-Stadt.

beck an dieser für uns so wichtigen Aktion beteiligen. Wir ehren mit dem Fackellauf all diejenigen, die sich seit über 160 Jahren den Werten und Grundsätzen des Deutschen Roten Kreuzes und des Roten Halbmondes verpflichtet fühlen, um Menschen in Not zu helfen“, erklärte Anette Langner. Die breite Beteiligung am Fackellauf sei umso erfreulicher, da die Aktion

und die Feierlichkeiten in den vergangenen Jahren bedingt durch Corona nur eingeschränkt durchgeführt werden konnten. „Für uns ist es eine besondere Ehre, dass der bundesweite Fackellauf in diesem Jahr in Flensburg startet. Unser Kreisverband kann auf eine sehr lange Tradition der Rotkreuzarbeit in Flensburg zurückblicken“, ergänzte Marco Matzen

## Zum Hintergrund der „Fiaccolata“:

Im Jahr 1859 reiste der Schweizer Geschäftsmann Henry Dunant durch Italien und wurde dabei Zeuge der Folgen der Schlacht von Solferino, einer der größten Auseinandersetzungen jener Zeit. Seine Erfahrungen hielt er in der Schrift „Eine Erinnerung an Solferino“ fest, an deren Ende er die Vision für die Gründung neutraler Hilfsgesellschaften für Verwundete formulierte, die den Grundstein der Rotkreuzidee bildet.

Bei der mehrtägigen Gedenkveranstaltung rund um den Fackelzug von Solferino in die nahegelegene Kleinstadt Castiglione delle Stiviere kommen jedes Jahr Tausende Rotkreuzlerinnen und Rotkreuzler aus ganz Europa und der Welt zusammen.

**Weitergehende Informationen unter:**  
<https://drk.de/fiaccolata2023>



**Fackelträger** des DRK-Kreisverbandes Flensburg-Stadt.



© DRK e. V./J. F. Müller

## Sommer, Strand – Sonnenstich?

**Anhaltende Hitzewellen und kein kühlender Niederschlag in Sicht – sehr heiße Sommer werden aufgrund der Klimakrise in Deutschland zum Normalfall. Während der Hitzewellen kommt es gehäuft zu hitzebedingten Notfällen.**

„Die meisten von uns kennen wahrscheinlich das Gefühl, wenn die Hitze den Kreislauf belastet“, sagt Professor Bernd Böttiger, DRK-Bundesarzt und Direktor der Klinik für Anästhesiologie und Operative Intensivmedizin an der Uniklinik Köln. „Wir fühlen uns schlapp, sind blass, die Körpertemperatur steigt, der Puls wird schneller und der Blutdruck sinkt.“ Ursache für die sogenannte Hitzeerschöpfung ist der fehlende Ausgleich von Wasser- und Salzverlust im Körper. Ist das Ungleichgewicht besonders ausgeprägt, drohen noch schwerwiegendere Symptome. „Kommen Übelkeit und Erbrechen, hohes Fieber, Muskelkrämpfe, Verwirrtheit oder Bewusstseinsstörungen hinzu, handelt es sich um einen Hitzschlag und somit um einen medizinischen Notfall“, erklärt Professor Böttiger.

Zu den hitzebedingten Notfällen zählt außerdem der Sonnenstich. Strahlt die Sonne anhaltend auf einen wenig behaarten Kopf, kann es zu einer Reizung von Gehirn und Hirnhaut kommen. Wer sich ohne Kopfbedeckung länger der Sonne ausgesetzt hat, erkennt den Sonnenstich an Kopf- und Nackenschmerzen, Schwindel, Lichtempfindlichkeit, einem roten, heißen Kopf, Übelkeit und Erbrechen bis hin zu Bewusstseinsstörungen. „Die Symptome können zeitverzögert auftreten, bei Kleinkindern häufig erst nach vier bis sechs

Stunden“, betont Professor Böttiger. Was ist zu tun, wenn es einer Person hitzebedingt nicht gut geht? „Wir bringen die Person zunächst in den Schatten und lagern sie mit erhöhtem Oberkörper. Ist die Person bei Bewusstsein, können wir ihr ein leicht gekühltes Getränk reichen und feuchte Tücher auf Kopf und Nacken legen. Überflüssige oder beengende Kleidung sollte entfernt oder geöffnet werden“, erläutert Professor Böttiger.

Tritt keine schnelle Besserung ein oder kommt es zu Bewusstseinsstörungen, sollte der Notruf 112 gewählt werden. Bei Bewusstlosigkeit muss die betroffene Person in die stabile Seitenlage gebracht und die normale Atmung muss bis zum Eintreffen der Rettungskräfte kontinuierlich kontrolliert werden.

„Besonders gefährdet sind Säuglinge und Kleinkinder, ältere Menschen und Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auf sie sollten wir an heißen Tagen besonders Acht geben“, mahnt Professor Böttiger. Damit es erst gar nicht zu schwerwiegenden körperlichen Problemen kommt, gilt es vorzusorgen: Früh morgens und spät abends gut lüften, tagsüber die Wohnung verdunkeln, körperliche Anstrengung meiden, vermehrt Pause machen und UV-Schutz nutzen. Auch die Ernährung spielt eine Rolle: Es ist ratsam leichte Kost zu essen, viel zu trinken und auf Alkohol zu verzichten. Wie wäre es mit einem selbstgemachten, kühlen Eistee als Erfrischung?

**Weitere Infos zum Hitzschlag und anderen Erste-Hilfe-Themen unter:**  
[www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/](http://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/)

## Erfrischender Eistee

**Im Sommer ist es wichtig, viel zu trinken. Zwischendurch darf es auch mal ein Durstlöscher mit fruchtigem Geschmack sein. Der Minz-Limetten-Eistee ist optisch und geschmacklich ein Highlight und schnell zubereitet:**

Vier Stiele Minze und 1 TL braunen Zucker mit 200 ml heißem Wasser aufgießen. Etwa sechs Minuten ziehen lassen.

Stiele aus dem Glas nehmen. Eine Bio-Limette mit heißem Wasser abspülen und halbieren. Eine Scheibe abschneiden, Limettenhälften auspressen. Limettensaft und nach Wunsch 1 EL Limettensirup mit dem Minztee verrühren und abkühlen lassen.

Zwei frische Minzstiele mit Limettenscheibe und ein paar Eiswürfeln ins Glas geben und mit dem Tee auffüllen.



© congerdesign/pxabay

## Impressum

**DRK-Kreisverband  
Schleswig-Flensburg e. V.**

**Redaktion:**  
Mäike Krabbenhöft

**V.i.S.d.P.:**  
Präsident Karsten Stühmer  
Vorstand Marc Heeschen

**Herausgeber:**  
DRK-Kreisverband  
Schleswig-Flensburg e. V.  
Lise-Meitner-Straße 9  
24837 Schleswig  
04621 819-0  
[www.drk-sl-fl.de](http://www.drk-sl-fl.de)  
[info@drk-sl-fl.de](mailto:info@drk-sl-fl.de)

**Auflage:**  
online