

Swimmy News

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft

Wasserrettung seit 1913

Ortsgruppe Braunschweig e. V.

Jahrgang 30 / Ausgabe 291 Dezember 2015



Orthorexie

Inhalt	
Orthorexie	1
Berichte aus der OG BS	3
Jahresrückblick Neuer Bulli	3
Gruß Tauchreferenten Team	3
JHV OG BS	3
Berichte aus der DLRG	4
Land der Nichtschwimmer	4
Bäderschließungen	4
Sicheres Schwimmen	4
Leitlinie Wiederbelebung	4
Welle extra	5
DLRG "Lebensretter"	5
DLRG Zelte für Flüchtlinge	5
Jugend-/Kinderseite	6
Der alte	
Weihnachtsbaumständer	6
Vanillekipferl	7
Alle jahre Wieder	8
Termine	8
Impressum	8

Die besinnliche Vorweihnachtszeit ist genau richtig, um sich mit netten Menschen zu treffen. So habe ich mich mit meinem entfernten und stets rührigen Bekannten, Karl-Herrmann, auf dem Weihnachtsmarkt treffen wollen. Das war ein Zugeständnis meinerseits an Karl-Herrmann, der dort sehr gern die diversen Leckereien konsumiert – ich mag das glühweinseelige Gedränge nicht. Doch er lehnte freundlich aber bestimmt ab und schlug eine, nach seinen Worten, reizende Lounge für ein gemütliches Treffen vor. Also gut, eine reizende Lounge.

Leicht verspätet traf ich in der Lounge ein, entschuldigte mich für die Verspätung. Das Etablissement war schwer zu finden und recht unscheinbar in seinem Äußeren. Karl-Herrmann saß bereits mit einem Kräutertee an einem kleinen runden Tisch zwischen einer großen Zimmerpflanze und einem Stützpfeiler. Ein Platz war noch frei, ich kuschelte mich also an den Stützpfeiler. Etwas verwundert fragte ich nach dem Gesinnungswandel: eine Lounge, kein Weihnachtsmarkt? Er erklärte mir, dass er – r jetzt gesund lebe und sich bestents fühle. Das Gesunde stach mir auch gleich ins Auge als ich die Karte in Augenschein nahm. Tees, Säfte, Smoothies – alles klang sehr gesund. Karl-Herrmann

erklärte mir die phantastisch beruhigende Wirkung des Yogi-Tees. Er bevorzuge Sweet Chili, ein ayurvedischer Kräuter- Gewürztee. Ich suchte mir einen Grüntee mit Jasminblüten aus – bekam ein Lob, eine gute Wahl, stärkt mein Chi. Das brauchte ich auch als ich die Karte nach einem Stück Kuchen absuchte. Guggelhupf auf Bananenbasis, Möhren-Königskuchen, kleine Snacks mit Seetang – Donnerwetter was für Leckereien. Karl-Herrmann bestellte einen Möhrenkuchen, das erschien mir unverdächtig, den nahm ich auch.

Karl-Herrmann schwärmte mir von seinen neuen Lebensstil vor. Leckere vegane und etisch einwandfreie Kost. Mittels Kristalle energetisch aufgeladenes Wasser und ayurvedische Tees. Ihm



ginge es hervorragend. Der Kuchen wurde serviert, oh, besser als gedacht, läßt sich essen. Nun referierte mir Karl-Herrman die Vorteile seine neuen Lebensart. Es geht auch nicht nur um das Essen und Trinken, nein, auch im Alltag würde er auf vieles verzichten, kein Konsumrausch, nur gute Produkte von fairen Händlern und nachhaltig handelnden Produzenten. Naja, kann man mal drüber nachdenken, klingt nicht schlecht. Doch in der Weihnachtszeit keine Leckereien? Plätzchen, Dominosteine, Stollen, die knusprige Gans – das gibt es doch nur zu Weihnachten. Oh, das war jetzt falsch, ab Ende August werden die Regale schon bis zum Bersten mit den Leckereien bepackt. Da kann ich Karl-Herrmann verstehen. Ich beginne mit den weihnachtlichen Leckereien erst im Dezember – obwohl dann vieles schon nicht mehr da ist. Aber gar nicht mehr, das ist mir zu streng. Ich frag noch nach, auch keinen Glühwein mehr? Nein, doch keinen Alkohol!

Die Nachfragen haben Karl-Herrmann nicht gestört, im Gegenteil er holte immer weiter aus mir seine Lebensphilosophie zu erläutern. Erst die Frage warum er Anstoß an dem Schlachten von Zuchttieren nehme aber nicht an der Vernichtung des Urwaldes und damit der Ausrotten vieler Tier- und Pflanzenarten sowie der Zerstörung der Lebensräume der dortigen Bevölkerung, nur um Soja und Palmöl in Großplantagen zu produzieren, ließ ihn einige Zeit schweigen. Sich alles strikt zu versagen, um gesund und etisch einwandfrei zu leben, wird als krankhaft angesehen. Es heißt Orthorexie (griechisch: orthós „richtig“ und órexis „Begierde“, „Appetit“), es ist aber keine wissenschaftlich anerkannte Krankheit – alles im grünen Bereich, bis, ja bis die Pharmaindustrie ein Medikament dagegen erfunden hat. Also Karl-Herrmann kann sich erstmal weiter

alles leckere versagen, gesund leben und nicht als krank gelten. Mir geht der Begriff Orthorexie noch nicht aus dem Kopf. „Richtige Begierde“, eine seltsame Kombination. Begierde ist doch recht ambivalent besetzt und der Gier recht verwand. Kann die richtig sein? Da kommt mir der

**Wer der Meinung ist, dass man für Geld
alles haben kann, gerät leicht in den
Verdacht, dass er für Geld
alles zu tun bereit ist.**

Benjamin Franklin

große Lkw mit dem Wechselcontainer in den Sinn, der unserem DLRG-Bezirk zugeordnet ist. Gleich gesellen sich in Gedanken die Radlader, Kräne und Löschboote dazu, die die DLRG betreibt. Auch das forcierte Engagement im Sanitätsdienst und im landgestützten Rettungsdienst geht mir durch den Kopf. Das ist doch Orthorexie oder nicht? Immer mehr, immer besser ohne Rücksicht auf die Realitäten, die manpower. Die Art der Orthorexie die Karl-Herrmann pflegt kann ich nicht teilen, ist mir aber sympathischer. Mehr haben zu wollen als man nutzen kann ist mir suspekt. Habeguck-Fahrzeuge und Prestigeprojekte aber an der Basis immer weniger aktive Mitglieder, da wird wohl in der DLRG noch ein Lernprozeß zu absolvieren sein, um Wunsch und Wirklichkeit in Einklang zu bringen. Das habe ich mit Karl-Herrmann dann nicht erörtert, ich wollte ihm nicht die weihnachtliche Stimmung bei ayurvedischen Tee und Möhrenkuchen verderben.

Feiert das Weihnachtsfest wie ihr es mögt, genießt die Zeit im Kreise eurer Lieben.

Euer Achim

Willkommen bei der
DLRG

Berichte aus der Ortsgruppe Braunschweig

Jahresrückblick – Der NEUE Bulli

Ein Jahr ist schon wieder vorbei und unser neuer Bulli hat einiges erlebt. Dazu gehörten mehrere große Fahrten quer durch den Norden von Deutschland.

Unter anderem ging es:

- zu verschiedenen Katastrophenschutz-Einsätzen in Niedersachsen
- nach Schlüttsiel (Sommerfahrt)
- nach Aurich (Landesmeisterschaften)
- nach Plau am See (Wachdienst)
- zu mehreren Wettkämpfen
- und natürlich an den Tankumsee

So kommen schnell die ersten 10.000 km zusammen, die ohne große Probleme verliefen. Nur die Hecktür sorgte für qualmende Köpfe beim Autohaus Voets, da sie sich bereits drei Mal weigerte sich öffnen zu lassen. Mittlerweile ist das Problem aber gelöst. Außerdem wurde die Beschriftung auf der Fahrer- und Beifahrertür erneuert, da es hier einen kleinen Schreibfehler gab. Ein kleiner Ausblick auf 2016: Es wird nun endlich das Funkgerät eingebaut.

An dieser Stelle möchte ich mich auch bei allen Nutzern bedanken. Ihr seid wirklich sehr pfleglich mit dem Wagen umgegangen, so dass es keine größeren Probleme gab.

Ich wünsche euch und euren Familien frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

*Viele Grüße
Patrick*

Das Tauchreferenten Team wünscht allen eine frohe Adventszeit.

Des Weiteren möchten wir uns bei allen für die Unterstützung bedanken und falls man sich dieses Jahr nicht mehr sieht, wünschen wir euch einen guten Rutsch ins neue Jahr.

*Viele Grüße
Thomas und Jens.*

Jahreshauptversammlung der Ortsgruppe Braunschweig

Für die Jugend der OG BS:

Die Jugendversammlung findet statt:
Mittwoch, 19. Januar 2016, 18.30 Uhr
Heim "Georg Hax"

Für die OG BS:

Die Jahreshauptversammlung der Ortsgruppe Braunschweig findet statt:
Sonntag, 21. Februar, 2016, 14.00 Uhr
Gemeinschaftsraum Sportbad Heidberg

Zu den Versammlungen ist ordnungsgemäß eingeladen worden.



Berichte aus der DLRG

Wird Deutschland ein Land der Nichtschwimmer?

Vom 1. Juli 2007 sind bis September 2015 in Deutschland 371 Bäder geschlossen worden. Weitere 670 Bäder sind akut von der Schließung bedroht. Im selben Zeitraum sind nur 21 Bäder neu gebaut und 90 saniert worden. Besonders betroffen sind Hallenbäder. [...] Diese ausschließlich vom Sparzwang geleitete Politik zeigt mittlerweile verheerende Auswirkungen. 25% der Grundschulen haben inzwischen keinen Zugang mehr zu einem Bad.

Auszug aus Lebensretter 4 2015

Bäderschließung durch die Hintertür

Die Ortsgruppe Höcherberg nutzte seit 40 Jahren das Bad in Bexbach, doch das wurde nun geschlossen. Als kleinen Trost konnte man das Bad im elf Kilometer entfernten Homburg nutzen. Dann kam der Beschluss der Stadtverwaltung ein neues Bad zu bauen. Die Freude war groß über das neue ansprechende Bad. Dann meldete der private Betreiber die Konditionen: 75,00 € pro Bahn, bei fünf Bahnen 375,00 € für ein einstündiges Training. 16.000,00 € im Jahr. Und das waren noch die kulantesten Konditionen: zunächst sollten 205,00 € pro Bahn und Stunde gezahlt werden.

So kann man Vereine die Schwimmausbildung und -training anbieten auch zum Aufgeben zwingen.

Zusammenfassung Lebensretter 4 2015

Sicheres Schwimmen - was heißt das eigentlich?

Es sind Kinder im Badeseertrunken weil die Eltern in dem falschen Glauben waren, dass ihr Kind mit einem Seepferdchen richtig schwimmen kann. Das Seepferdchen suggeriert eine Sicherheit, die es so nicht gibt. Dennoch bekennt sich die DLRG klar zu dem Abzeichen, das die Kleinen schon im Vorschulalter an das Element Wasser heranführt. Doch die DLRG stellt deutlich klar: Das Seepferdchen ist ein erster Schritt, es ist ein Motivationsabzeichen, nicht mehr! Bei der DLRG wird es keine weiteren Abzeichen zu den Deutschen Jugendschwimmabzeichen (DJSA) Bronze, Silber und Gold geben, nur dies ist die Lizenz zum sicheren Schwimmer. Im Einklang mit der Kultusministerkonferenz wird die neue Prüfungsordnung Schwimmen/Rettungsschwimmen diesem noch deutlicher Rechnung tragen.

Kommentar zum Bericht Lebensretter 4 2015 A. W.

Anmerkungen vom Verfasser des Kommentars: Die Abzeichenflut mit Entchen, Delphin, Fischlein, Pirat, Totenkopf und andere ist kein pädagogisches Konzept, sondern ein Finanzmodell. Wir bieten in der OG BS nur die DJSA an!

A. W.

Leitlinie für die Wiederbelebung aktualisiert

Die Forschung zur Wiederbelebung ist ein relativ junges Feld der Medizin. In regelmäßigen Abständen werden die Leitlinien aktualisiert und neu veröffentlicht.

Bis zur Überarbeitung der Ausbildungsvorschriften (AV) bleiben die bisherigen offiziellen Lehraussagen unverändert gültig.

Auszug aus Lebensretter 4 2015

Welle EXTRA

Das Lehrgangsheft "Welle EXTRA 2016" mit den Lehrgängen und Terminen des Landesverbandes Niedersachsen ist erschienen und auch über die Homepage erreichbar:

http://niedersachsen.dlrg.de/fileadmin/groups/8000000/Dokumente/Lebensretter/Welle_Extra_2016.pdf

DLRG "Lebensretter"

Ihr habt sicher bemerkt, dass ich häufiger aus dem "Lebensretter" zitiere. Es soll natürlich keine Abschrift des Original werden. Ich möchte euch als engagierte Aktive animieren, euch über das, für das ihr so viel Begeisterung aufbringt, zu informieren. Der "Lebensretter" ist das offizielle Organ der DLRG. Hier wird über alles Aktuelle aus Ausbildung, Einsatz und Aktivitäten der DLRG berichtet. Jede Ausgabe hat einen regionalen Teil des jeweiligen Landesverbandes, bei uns dem Landesverband Niedersachsen.

Wer immer gut informiert sein möchte und auch sonst viel über die DLRG erfahren will kann den "Lebensretter" abonnieren:

4 Ausgaben im Jahr 7,50 € inkl. MwSt. und Porto

lebensretter@dlrg.de oder DLRG Lebensretter, Im Niedernfeld 1-3, 31542 Bad Nenndorf

Achim Wildschütz

Zelte der DLRG für die Unterkunft der Flüchtlinge

Mit einem Hilfeleistungsgesuch wandte sich das Generalsekretariat des DRK an das Lagezentrum der DLRG: Aufgrund des Anstiegs der Flüchtlingszahlen werden dringend Zelte benötigt. Zusammen mit den Koordinierungsstellen der Landesverbände der DLRG konnte der Verband innerhalb von 14 Tagen 750 Zelte bereitstellen. Präsident Hans-Hubert Hatje: "Ich danke allen Gliederungen für ihre Mithilfe. Wenn es drauf ankommt, kann sich unsere Bevölkerung auf die DLRG verlassen."

Lebensretter 4 2015



Frohe Weihnachten

Einen besonderen Dank all denen, die auch dieses Jahr wieder mit Spenden, Sachmitteln, Mitarbeit oder Fürsprache unsere Arbeit für die DLRG im Dienst des Nächsten unterstützt haben.

**Der Vorstand
Braunschweig e. V.**



Wir wünschen allen Kameradinnen, Kameraden und allen, die uns nahe stehen, ein frohes und beschauliches Weihnachtsfest und ein gesundes und erfolgreiches Neues Jahr.

Die Redaktion

Kinderseite / Jugendseite

Der alte Weihnachtsbaumständer

Beim Aufräumen des Dachbodens ein paar Wochen vor Weihnachten entdeckte Dolores in einer Ecke einen ganz verstaubten, uralten Weihnachtsbaumständer. Es war ein besonderer Ständer mit einem Drehmechanismus und mit einer eingebauten Spielwalze. Beim vorsichtigen Drehen konnte man das Lied "Oh du Fröhliche" erkennen. Das musste der Christbaumständer sein von dem Großmutter immer erzählte, wenn die Weihnachtszeit heran kam. Das Ding sah zwar fürchterlich aus, doch kam Dolores ein wunderbarer Gedanke. Wie würde sich Großmutter freuen, wenn sie am Heiligabend vor dem Baum sitzt und dieser auf einmal wie in vergangener Zeit zu drehen anfängt und dazu "Oh du Fröhliche" spielt.

Nicht nur Großmutter, die ganze Familie würde staunen. Dolores stellt den Baum in den Ständer und führte einen Probelauf durch. Alles bestens, was würde Großmutter für Augen machen. Nun endlich war es Heiligabend. Dolores bestand darauf den Weihnachtsbaum alleine zu schmücken, sie hatte extra echte Baumkerzen besorgt, damit alles stimmte. "Die werden Augen machen!" sagte sie bei jeder Kugel, die sie in den Baum hing. Als die fleißige Gans fertig war, überprüfte sie noch einmal alles, der Stern von Bethlehem war oben auf der Spitze, die Kugeln waren alle angebracht, Naschwerk und Wunderkerzen hingen hübsch angeordnet am Baum und Engelhaar und Lametta waren hübsch untergebracht. Die Feier konnte beginnen!



Für die Großmutter stellte Dolores den großen Ohrensessel parat, die anderen Stühle stellte die Weihnachtsgans in einem Halbkreis um den Tannenbaum. Jetzt führte Dolores die Großmutter feierlich zu ihrem Platz, ihre Freunde setzten sich daneben. "Jetzt kommt die große Weihnachtsüberraschung", verkündete sie, löste die Sperre am Ständer und nahm ganz schnell wieder ihren Platz ein. Langsam begann der Weihnachtsbaum sich zu drehen und hellerklang von der Musikwalze "Oh du Fröhliche". War das eine Freude! Dolores Freunde klatschten vor Freude in die Hände und Oma hatte vor Rührung Tränen in den Augen. Sie brachte immer wieder nur "Wenn Großvater das noch erleben könnte, dass ich das noch erleben darf!" hervor.

Eine Weile schaute die Runde entzückt und stumm auf den im Festgewand drehenden Weihnachtsbaum, als ein schnarrendes Geräusch sie jäh aus ihrer Versunkenheit riss. Ein Zittern durchlief den Baum, die bunten Weihnachtskugeln klirrten wie kleine Glöckchen. Nun begann der Baum sich immer schneller zu drehen. Die Musikwalze hämmerte los. Es hörte sich an als wollte "Oh du Fröhliche" sich selbst überholen.

Der Baum drehte sich so schnell, dass die Flammen hinter ihren Kerzen wehten. Großmutter bekreuzigte sich und betete, und murmelte nur noch: "Wenn das Großvaternoche erlebt hätte." Als erstes löste sich der Stern von Bethlehem, sauste wie ein Komet durch das Zimmer,



klatschte gegen den Türrahmen und fiel auf den Dackel, der dort gerade ein Nickerchen hielt. Der Dackel flitzte wie von der Tarantel gestochen in die Küche und schielte in Sicherheit um die Ecke.

Dolores versammelte ihre sieben Sinne und gab das Kommando: "Alles in Deckung!" Ein Goldengel trudelte losgelöst durchs Zimmer, nicht wissend, was er mit seiner plötzlichen Freiheit anfangen sollte. Weihnachtskugeln, der Schokoladenschmück und andere Anhängsel sausten wie Geschosse durch das Zimmer und platzten beim Aufschlagen auseinander. Dolores Freunde hatten hinter Großmutter's Sessel Schutz gefunden. Dolores lag flach auf dem Bauch, den Kopf mit den Flügeln schützend jammerte sie in den Teppich. "Alles umsonst, die viele Arbeit, alles umsonst!" Oma saß immernoch auf ihrem Logenplatz, wie erstarrt, von oben bis unten mit Engelhaar und Lametta geschmückt.

Zu allem jaulte die Musikwalze im Schlupfakkord "Oh du Fröhliche", bis mit einem ächzenden Ton der Ständer seinen Geist aufgab. Durch den plötzlichen Stopp neigte sich der Christbaum in Zeitlupe, fiel auf's kalte Büffet, die letzten Nadeln von sich gebend. Totenstille!

Großmutter, geschmückt wie nach einer New Yorker Konfettiparade, erhob sich schweigend. Kopfschüttelnd begab sie sich, eine Lamettagirlande, wie eine Schleppe tragend, auf ihr Zimmer. In der Tür stehend sagte sie: "Wie gut, dass Großvater das nicht erlebt hat!"

gefunden und aufbereitet von Charlotte

Vanillekipferl

Ihr nascht sicher alle gern. Am besten schmecken selbst gebackenen Plätzchen. Mit einem ganz einfachen Rezept könnt ihr eure Backkünste mal erproben.

Zutaten (40 Stück):

500 g Mehl 100 g
1 Msp. Backpulver
50 g gemahlene Mandeln
100 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz
50 g Butter
1 Ei, Größe M

Außerdem:

Puderzucker
2 Pck. Vanillezucker



Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Mandeln, Zucker, Vanillezucker, Salz, Butter und Ei zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht kühl stellen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Von dem Teig kleine Stücke abschneiden und zu Hörnchen formen, auf das Blech legen.

RezeptTipp:

Wenn ihr das Blech mit den Kipferln vor dem Backen 30 Minuten kühl stellen, zerlaufen die Kipferl beim Backen nicht so leicht.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft 150 Grad) ca. 15 Minuten goldgelb backen. Puderzucker und Vanillezucker vermischen. Die noch warmen Kipferl darin wenden. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

ausgesucht und empfohlen von Eurer Charlotte

Alle Jahre wieder

Die Weihnachtsfeier der Kinder im Schwimmbad ist immer wieder ein großes Ereignis für die Schwimmkin-
der aber auch
für alle Ausbil-
der und Helfer.
Schon im Vor-
aus wird ge-
plant und ein
programm ab-
gesprochen.
Natürlich müs-
sen auch die
Päcken für die
lieben Kleinen
gepackt wer-
den. Das ist in-
zwischen
schon ein Ritu-



al geworden man trifft sich in gemütlicher Runde und dann werden die Päckchen an einem lan-
gen Tisch gepackt. Wenn dies erledigt ist, weiß man, es ist bald Weihnachten!

Termine

27. 01.2016 JHV Jugend
21.02.2016 JHV OG BS
07.02.2016 Eiswette

Aktuelle Termine der Ortsgruppe Braunschweig und Termine zu Lehrgängen findet ihr hier:

<http://og-braunschweig.dlrg.de/termine.html>

<https://braunschweig.dlrg.de/verso/frontend/>

http://tv.dlrg.de/fileadmin/groups/8290010/downloads/2015/Lehrgangsheft_2015_hp.pdf

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft

Wasserrettung seit 1913

Impressum Swimmy News

Herausgeber: DLRG Ortsgruppe Braunschweig e.V.

30. Jahrgang / Ausgabe 291

Erscheint monatlich

Redaktionsanschrift: Swimmy News

Achim Wildschütz
Heinrich-Heine-Str. 23
38102 Braunschweig
0531/797607

E-Mail: achim.wildschuetz@t-online.de

Internet: <http://og-braunschweig.dlrg.de>

Redaktion: Achim Wildschütz, Markus Brühl, Anna Sauerbrei,
Charlotte Hoffmann

Artikel mit Namensnennung stellen nicht unbedingt die Meinung der
Redaktion dar. Die Redaktion behält sich das Recht vor, eingereichte
Artikel zu kürzen.

Abdrucke, auch auszugsweise, für nicht kommerzielle Zwecke mit
Quellenangabe und Belegexemplar erlaubt.

Die Swimmy News ist die Nachfolge der Ortsgruppen-Zeitung Swim-
my Times die mit Jahrgang 29/Ausgabe 280 endete. Die Nummerie-
rung wird fortlaufend beibehalten.

Es wird keine Verantwortung für Inhalte der benutzten Links übernom-
men.

Abmahnungsvorbehalt

Sollten Inhalt oder Aufmachung unserer Seiten Rechte Dritter oder
gesetzliche Bestimmungen verletzen, so bitten wir um eine entspre-
chende Nachricht. Die Beseitigung einer möglicherweise von diesen
Seiten ausgehenden Schutzrecht-Verletzung durch Schutzrecht-Inha-
ber/Innen selbst darf nicht ohne unsere Zustimmung stattfinden. Wer-
den Passagen zu Recht beanstandet so verpflichten wir uns zur
unverzüglichen Entfernung ohne zusätzliche Aufforderung durch
einen Rechtsbeistand. Von Ihnen ohne vorherige Kontaktaufnahme
ausgelöste Kosten werden wir vollumfänglich zurückweisen und be-
halten uns vor, Gegenklage wegen Verletzung vorgenannter Bestim-
mungen anzustrengen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.