



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2025



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

sich als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen, ist heute nicht selbstverständlich. Viele schreiben Individualität ganz groß und sind vor allem auf den eigenen Vorteil bedacht – da kommt die Menschlichkeit oft zu kurz. Dabei ist es so wichtig, füreinander da zu sein, hinzuschauen, zuzuhören und zu erkennen, wer Unterstützung brauchen kann. Für uns im Roten Kreuz ist das der Kerngedanke: Jeder hilft, jedem wird geholfen, ohne Unterschied. Diese einander helfende Gemeinschaft wird bereits bei den Jüngsten im Jugendrotkreuz gelebt.

Der Jugendverband des DRK feiert 2025 seinen 100. Geburtstag. Deutschlandweit gibt es 5.500 Kinder- und Jugendgruppen, in denen sich rund 160.000 Mitglieder im Alter von 6 bis 27 Jahren in Erste-Hilfe-Hilfe-Ausbildung, in Schulen, in Bildungsprojekten, für Vielfalt und Toleranz oder in sozialen Initiativen engagieren – auch bei uns in Darmstadt. Eine unserer JRK-Gruppen aus Eberstadt hat für ihr gemeinschaftliches Handeln und Können auf dem JRK-Landeswettbewerb den Sieg davongetragen und wird im Oktober Hessen auf dem

Bundeswettbewerb in Oldenburg vertreten. Dass junge Menschen so großartig für die Gemeinschaft wirken, erfüllt mich mit Freude und Stolz. Denn sie engagieren sich für Zusammenhalt, Mitmenschlichkeit und damit für eine gute Zukunft. Lernen Sie unsere Kinder- und Jugendangebote auf dem Weltkindertag am 21. September in Darmstadt persönlich kennen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Herzliche Grüße Ihr

Dr. Martin Hostalek
Vorsitzender

Jugendrotkreuz in Eberstadt zählt zu den Besten in Hessen

Beim JRK in Darmstadt geht was. Das haben nicht nur die Kids aus Eberstadt und Arheilgen bewiesen, die beim hessischen JRK-Landeswettbewerb den ersten und dritten Platz in ihren Alterstufen belegten. Bei spannenden Ausflügen zur Luftrettung nach Frankfurt, zur DRK-Landesverstärkung nach Fritzlar oder in das beliebte JRK-Summercamp lernen Kinder und Jugendliche fürs Leben – und außerdem viele neue Freunde kennen.

JRK-Kinder und Jugendliche bringen sich ein und handeln selbstbestimmt. Sie helfen sich gegenseitig, bauen Selbstvertrauen auf und erwerben wichtige soziale Fähigkeiten. Junge Erwachsene übernehmen im JRK Verantwortung, indem sie Gruppen leiten, in den JRK-Vorstand gehen und sich in der Organisation engagieren.

Für herausragendes Engagement wurden zuletzt Dominik und Steven Hotz im Rahmen der Jugendehrung 2025 der Wissenschaftsstadt Darmstadt von Bürgermeisterin Barbara Akdeniz ausgezeichnet. Beide haben über lange Zeit daran erfolgreich mitgewirkt, JRK-Kinder- und Jugendgruppen zunächst in Arheilgen aufzubauen und waren in dieser Zeit außerdem als stellvertretende Kreisleitungen aktiv. Mittlerweile leitet Dominik Hotz das Darmstädter JRK. Steven hat seit Herbst letzten Jahres eine weitere Gruppe in Eberstadt gegründet, die binnen kürzester Zeit ein großartiges Team und sich umfassend in Erste-Hilfe- und Rotkreuzwissen gebildet hat. Durch ihren fulminanten Sieg beim JRK-Landeswettbewerb wird die Eberstädter Gruppe im Oktober das hessische JRK in ihrer Altersklasse beim Bundeswettbewerb in Oldenburg vertreten. Weitere Highlights gab es im Sommer: Ende Juni veranstaltete das JRK in Arheilgen ein dreitägiges „Katastrophenwochenende“, das mit einer spannenden Wundschminkaktion startete. Am zweiten Tag durften die Kids an der Katastrophen-



© JRK Darmstadt-Stadt

Fachwissen, Kreativität, Teamgeist: Unsere JRK-Gruppe der Altersstufe 1 aus Eberstadt sicherte sich beim JRK-Landeswettbewerb den ersten Platz und wird somit den JRK-Landesverband Hessen beim JRK-Bundeswettbewerb in Oldenburg vertreten.

schutzübung der Bereitschaft des DRK-Ortsvereins Arheilgen teilnehmen – nicht nur beobachtend, sondern auch aktiv mit-helfen. Den Abschluss bildete der Besuch der DRK-Landesverstärkung in Fritzlar. Dies ist eine überregionale Katastrophenschutz-einheit, die bei Großschadensereignissen zum Einsatz kommt. Im Juli fand dann das diesjährige JRK-Summercamp statt. Es ging auf den Jugendzeltplatz Tapfheim bei Donauwörth.

Die Kids zwischen 8 und 15 Jahren hatten eine Menge Spaß bei Ausflügen, Spielen, Turnieren, Wanderungen, Disco, Show- und Filmabenden. Und natürlich durfte auch das Lagerfeuer nicht fehlen.

Weitere Neuigkeiten des JRK Darmstadt unter:

www.instagram.com/jugendrotkreuz_darmstadt
www.facebook.com/jrk.darmstadt



© JRK/A. Bellioff, JRK/F. Koch, JRK/M. Hemmermann



In zwei Schichten sorgten bis zu 65 ehrenamtliche Einsatzkräfte täglich an allen fünf Festtagen für medizinische Sicherheit: an den beiden DRK-Unfallhilfestellen im medizinischen Zentrum im Darmstadtium und am Luisenplatz direkt am Ludwigsmonument, mit der Fahrradstaffel und den Fußtrupps.

Der alljährlich größte, geplante Einsatz ist das Heinerfest.

Seit dem ersten Heinerfest übernehmen ehrenamtliche Einsatzkräfte des DRK Darmstadt die Sanitätsdienste. Unterstützt werden sie dabei von den Bereitschaften der DRK Bergwacht Darmstadt-Dieburg und weiteren südhessischen DRK-Ortsvereinen. Mit der Planungszeit, den Einsatzzeiten an den fünf Festtagen sowie dem Auf- und Abbau der medizinischen Einrichtungen kamen auch in diesem Jahr gut 3.100 Ehrenamtsstunden zusammen.

„Im Vergleich zu den Einsatzzahlen des Vorjahres zeigte der Sanitätsdienst rund um das 75. Heinerfest ein ähnliches Bild“, bilanziert Marcel Büchner, Kreisbereitschaftsleiter des DRK-Kreisverbands Darmstadt-Stadt e.V. „Es gab während der Festtage insgesamt 250 Einsätze. Bei den meisten handelte es sich um kleinere Notfälle wie Insektenstiche, Prellungen, Schürf- und Schnittwunden. 30 Notfälle aber waren so ernst, dass die Patienten mit dem Rettungswagen in ein Krankenhaus gebracht werden mussten.“

Insgesamt war die Einsatzlage für die ehrenamtlichen DRK-Einsatzkräfte so wechselhaft wie das Wetter. Denn durch die heißen Tage vor dem Fest wurden diese noch während der Aufbauphase der beiden medizinischen Zentren im Darmstadtium und am Luisenplatz zur Rettungsdienstverstärkung alarmiert. „Bei hohem Einsatzaufkommen unterstützen ehrenamtliche Einsatzkräfte aus den DRK-Bereitschaften den Regelrettungsdienst. Dies war an allen drei Tagen vor dem Heinerfest der Fall, während wir die beiden Unfallhilfestellen aufgebaut haben. Unter anderem wurden wir alarmiert, um die Feuerwehr bei

ihrem Einsatz an der Erich-Kästner-Schule abzusichern. Zum anderen sorgte die extreme Hitze für erhöhtes Einsatzaufkommen, sodass unser Ehrenamt aus den DRK-Bereitschaften mit zusätzlichen Fahrzeugen die Notfallversorgung gewährleistet hat“, so Marcel Büchner weiter. Am Heinerfest-Montag wurden durch den Starkregen und die Überschwemmungen in Arheilgen ehrenamtliche DRK-Einsatzkräfte des 2. Betreuungszuges aus Eberstadt zur Unterstützung der Feuerwehr angefordert. Neben Rettungsfahrzeugen wird zum Heinerfest stets ein Fuhrpark aus dem DRK-Katastrophenschutz am Darmstadtium stationiert, damit bei größeren Schadenslagen eine entsprechende Versorgung gewährleistet ist. An Familien verteilte das DRK außerdem wieder Kinderarmbändchen, auf dem Eltern ihre Telefonnummer hinterlegen können, falls ein Kind verloren geht. Lediglich drei Kinder mussten kurzfristig in Obhut genommen werden, bis sie von ihren Eltern wieder abgeholt wurden. Am DRK-Infostand war Rettungst Teddy Günther mit seinem Rettungswagen zum Anfassen. Interessenten konnten sich dort über Ehrenamtsangebote und Leistungen des DRK informieren.

Die Arbeitsleistung der DRK-Einsatzkräfte erfolgt bei allen Einsätzen rein ehrenamtlich. Mit Spenden, Fördergeldern oder Einnahmen, die durch die Sanitätsdienste generiert werden, finanzieren die Bereitschaften die qualitätsvolle Ausbildung, den notwendigen Fuhrpark, deren Unterbringung sowie die medizinische und technische Ausstattung.

www.drk-darmstadt.de/spenden



In den DRK-Bereitschaften engagieren sich ehrenamtlich Notärzte, Notfallsanitäter, Rettungssanitäter und zahlreiche, vom DRK ausgebildete Sanitäter, die hauptberuflich auch aus einem anderen Bereich als dem Medizinischen kommen können.



Die professionelle Befehlsstelle des DRK-Ehrenamts zur Koordination der Einsätze: Sie befindet sich im Darmstadtium hoch über dem Heinerfest.



Fußtrupps patrouillieren regelmäßig über das Heinerfest.



Bei einem Notfall ist die Fahrradstaffel schnell am Einsatzort.

Rainer Kurth ist stellvertretender Bundesleiter der DRK-Bergwacht

Seit 1995 ist Rainer Kurth bei der DRK-Bergwacht ehrenamtlich aktiv. Zunächst überwiegend in der Bereitschaft Darmstadt-Dieburg, deren Entwicklung er maßgeblich mitgeprägt hat, und seit 2021 als Landesleiter der hessischen DRK-Bergwacht. Seit 2025 wirkt er zusätzlich als stellvertretender Bundesleiter für 11 Bergwacht-Landesverbände.

Die Bereitschaften der DRK-Bergwacht sind dann zur Stelle, wenn Menschen in unwegsamem Gelände, in Tiefen oder in der Höhe in Not geraten. In der DRK-Bergwacht Darmstadt-Dieburg engagieren sich gut 80 Ehrenamtliche. Sie sind umfassend für die Rettung qualifiziert und sanitätsdienstlich ausgebildet. Sechs Einsatzkräfte sind außerdem Teil der Luftrettergruppe Hessen Süd, die zusammen mit der Polizeifliegerstaffel der hessischen Landespolizei in Egelsbach zu Rettungseinsätzen aus der Luft alarmiert werden. Die Spezialisierung auf Luftrettung ging auf die Initiative von Rainer Kurth und Andreas Kölsch zurück, die vor 25 Jahren gemeinsam die Bereitschaftsleitung übernommen haben. Kurz darauf – etwa im Jahr 2003 – fanden die ersten Luftretterübungen statt. „Zu diesem Zeitpunkt gab es das Bergwacht-Zentrum für Sicherheit und Ausbildung in Bad Tölz noch nicht, in dem heute Luftretter qualifiziert werden. Wir organisierten und bezahlten unsere Luftretter-Ausbildung selbst. Die ersten Trockenübungen unternahmen wir in der Motorenfabrik Oberursel, dem Produktionswerk für Triebwerksbauteile von Rolls-Royce“, erinnert sich Rainer Kurth. Er selbst wurde als Luftretter zu mehreren Einsätzen am Rothenfels alarmiert, um Menschen zu retten, aber auch zu bergen. Bei der Hochwasserkatastrophe im Ahrtal koordinierte er die Einsätze der Bergwacht-Luftretter und wirkte in Grafschaft im Kreis Ahrweiler in der Einsatzleitung des DRK-Verpflegungszentrums mit, das bis zu 10.000 Menschen versorgte.

Rainer Kurth ist vielseitig im Roten Kreuz aktiv: Auf Landesebene bringt er sich im DRK Hessen als Bergwacht-Landesleiter ein und wirkt seit der Corona-Pandemie im DRK-Einsatzstab mit. Er ist ausgebildeter Verbandführer für den Katastrophenschutz und stellvertretender Verantwortlicher für das Krisenmanagement im DRK Hessen. Seit diesem Jahr



V.l.n.r. Rainer Kurth, stv. Bundesleiter (Bergwacht Hessen), Heiner Jentsch, Bundesleiter (Bergwacht Sachsen-Anhalt), Prof. Dr. Volker Lischke (Wiederwahl, Bergwacht Hessen)

engagiert er sich zusätzlich in der Bundesleitung der DRK-Bergwacht. Im Mai wurde er einstimmig von 11 Landesverbänden zum stellvertretenden Bundesleiter gewählt. Gemeinsam mit Bundesleiter Heiner Jentsch und Prof. Dr. Volker Lischke, ebenfalls Stellvertreter, verfolgt er das Ziel, die DRK-Bergwacht stärker in die Aufgaben des Katastrophenschutzes zu integrieren. Rainer Kurths zusätzliche Aufgabe ist es, die Kooperationen mit anderen DRK-Gemeinschaften wie dem Jugendrotkreuz, den DRK-Bereitschaften und dem Bereich Wohlfahrt und Soziales zu vertiefen. Auch hier in Darmstadt bleibt er weiterhin aktiv: Seit vielen Jahren trägt er zusätzlich den Vorsitz des DRK-Ortsvereins Darmstadt-Mitte. Als ausgebildeter Notfallsanitäter leistet er – wie zuletzt beim 75. Heinerfest – weiterhin ehrenamtlich Sanitätsdienste.

Weitere Informationen über die Bergwacht unter: www.bergwacht-hessen.de

Aktiv für Chancengleichheit und Inklusion



Philipp Plettenberg ist hauptberuflich IT-Administrator im Robert-Bosch-Konzern und seit 2022 ehrenamtlich aktives Mitglied im DRK-Ortsverein Arheilgen-Wixhausen. Um als ehrenamtliche Einsatzkraft im DRK-Katastrophenschutz mitzuwirken, hat er die Helfergrundausbildung, den Fachdienst Betreuung, den Sprechfunk-Lehrgang und zuletzt den großen Feuerwehrführerschein absolviert, mit dem er die schweren Fahrzeuge des Katastrophenschutzes führen darf. Soweit so typisch für den Werdegang in der DRK-Bereitschaftsarbeit. Mit

Philipp Plettenberg gibt es jedoch auch ein Novum. Denn er ist der landesweit erste Diversitätsbeauftragte in einem DRK-Ortsverein. „Ich setze mich für Chancengleichheit und Inklusion ein. Jeder, der sich im DRK engagieren möchte, ist willkommen - ganz gleich, welcher Herkunft, welcher Religion oder sexuellen Orientierung. Meine Aufgabe ist es, Vertrauensperson zu sein, gemäß der Grundsätze des Roten Kreuzes und des Roten Halbmondes, der Würde des Menschen Achtung zu verschaffen und gegenseitiges Verständnis zu fördern.“

Ambulante Pflege: Neue Touren in Wixhausen

Im Alter verändern sich Lebenssituationen. Der Hilfebedarf steigt und oft entstehen dabei auch Fragen, für die es zur Klärung fachkundige Unterstützung braucht. In Wixhausen stehen dafür seit fünf Jahren in Kooperation mit der Stadt Darmstadt die Gemeindepflegerinnen des DRK Darmstadt älteren Menschen in allen Lebensfragen vertrauensvoll beratend zur Seite. Mit praktischen Leistungen, die das Leben zu Hause leichter machen, und freundlichen wie aufmerksamen Fachkräften unterstützt in Wixhausen ab sofort auch der ambulante Pflege- und Betreuungsdienst.



© DRK/A. Staab

Der DRK-Pflege- und Betreuungsdienst steht Menschen bei häuslicher Pflege zur Seite.

Hilfe bei der Hausarbeit oder beim Einkaufen, Begleitung zum Arzt oder zur Behörde, Unterstützung beim Anziehen oder bei der Körperpflege: Es ist der natürliche Lauf des Lebens, dass ein Mensch im fortschreitenden Alter bei vielen Lebensaktivitäten zunehmend Hilfe von seinen Mitmenschen benötigt. Der Pflege- und Betreuungsdienst des DRK Darmstadt ist dann zur Stelle und unterstützt Pflegebedürftige in ihrem Bestreben, möglichst lange und unabhängig in ihrem gewohnten Lebensumfeld – ihrem Zuhause – zu verbleiben. Der DRK-Pflege- und Betreuungsdienst führt ärztliche Verordnungen im Rahmen der Behandlungspflege durch wie zum Beispiel Wundversorgung, Medikamente richten oder das An- und Ausziehen von Kompressions-

strümpfen. In Kombination dazu unterstützt er ebenso bei den täglichen Aktivitäten. „Wir erstellen einen individuellen Betreuungsplan, in den unsere fachlichen Empfehlungen und die persönlichen Wünsche unserer Kunden einfließen. Menschliches Miteinander und eine gute Abstimmung mit Angehörigen, Ärzten und anderen beteiligten Berufsgruppen ist für unsere Arbeit sehr wichtig“, sagt Heike Hajek, Pflegedienstleitung des DRK-Pflege- und Betreuungsdienstes. „Gerade bei krankheits- oder therapie-

bedingten Anforderungen wie Medikation oder Wundversorgung, die ein Patient nicht eigenständig vornehmen kann, bildet die ärztliche Verordnung die Basis für die häusliche Krankenpflege durch einen ambulanten Pflegedienst“, so Heike Hajek weiter, „deshalb ist es notwendig, zunächst mit dem Hausarzt oder der Hausärztin die Situation genau zu klären.“ Grundsätzlich ist der Bedarf an Unterstützung so individuell wie jeder Mensch. Daher steht am Anfang immer die unverbindliche Beratung.

Pflege ist Vertrauenssache. Lassen Sie sich unverbindlich beraten.

Pflege- und Betreuungsdienst des DRK Darmstadt:

Tel.: 06151 - 3606-611, E-Mail: pflegedienst@drk-darmstadt.de

Wenden Sie sich gern auch an die Gemeindepflege Wixhausen.

Tel.: 06151 - 3606-150, E-Mail: seniorenberatungwx@drk-darmstadt.de

Mahlzeitendienst: Frisch, flexibel, freundlich

Er ist mehr als Essen auf Rädern: Für unseren Menüservice arbeiten wir regional mit dem Alice Restaurant in Darmstadt und der Küche im Heinrich-Gerold-Haus in Modau zusammen. Die Großküchen beziehen einen großen Teil ihrer Zutaten von Erzeugern aus der Region und kochen jeden Tag frisch.

Der Menüplan wechselt wöchentlich und berücksichtigt Vollkost, leichte Vollkost, Vegetarische Kost, Diabetiker und spezielle Diäten. Bei Bedarf werden die Speisen geschnitten oder püriert. Auch auf individuelle Wünsche gehen wir gern ein. Serviert wird das warme Essen auf hochwertigem Porzellan in einer Warmhaltebox. Das ist umweltfreundlicher als Plastik oder Aluminium. Beim nächsten Essen nehmen wir das Porzellan in der Box wieder mit und bereiten es hygie-

nisch auf. Unsere Kunden entscheiden frei, wie oft sie den DRK-Mahlzeitendienst nutzen möchten. Das macht ihn so flexibel.

20 freundliche Fahrer sorgen übrigens täglich dafür, dass das Mittagessen pünktlich auf dem Tisch steht. Die zuverlässige Lieferung erfolgt zwischen 11.00 und 13.15 Uhr, auch an Sonn- und Feiertagen. Anders als bei einem Bringdienst, behalten unsere Fahrer bei der Auslieferung das Wohlergehen unserer Kunden im Blick und vergewissern sich, dass es ihnen gut geht. Viele unserer Fahrer arbeiten schon lange für den DRK-Mahlzeitendienst – wie Norbert Fay. Lesen Sie unter seinem Porträtfoto, was ihn an seiner Tätigkeit begeistert.



© DRK/A. Staab

Norbert Fay ist bereits seit 17 Jahren als Fahrer tätig. Der Job macht ihm immer noch Spaß. Er schätzt den Kontakt zu den Menschen. Viele Kunden nutzen den Menüservice schon lange, da durch die Vielfalt des Angebots immer das Passende dabei ist.

DRK-Mahlzeitendienst: Tel.: 06151 - 3606-613,

E-Mail: mahlzeitendienst@drk-darmstadt.de

www.drk-darmstadt.de/mahlzeitendienst

Bewegung hält auch geistig fit



© Willing-Holtz/DRK

Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten können Menschen jeden Alters betreffen. Mit gezielten Übungen lässt sich nicht nur der Bewegungsapparat, sondern auch kognitive Leistungsfähigkeit trainieren.

„Wer bemerkt, dass Konzentrations-schwierigkeiten den Alltag regelmäßig beeinträchtigen, sollte dem nachgehen“, sagt Markus Breit, Referent für Gesundheit, Prävention und Bewegungsförderung beim DRK-Bundesverband. „Wenn Aufgaben häufig unvollendet bleiben oder man sich schnell ablenken lässt, kann es hilfreich sein, da einmal genauer hinzusehen.“ Bestehen Wortfindungsstörungen, Desorientierung und nachlassende kognitive Leistung über einen längeren Zeitraum, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Oft sind unzureichender Schlaf, Stress oder ungünstige Ernährungsgewohnheiten Ursache für Konzentrations-schwierigkeiten. Diese Faktoren bedingen sich oft gegenseitig: Stress begünstigt ungesundes Essverhalten, späte Mahlzeiten können den Schlaf beeinträchtigen. Auch Bewegungsmangel beeinflusst die geistige Leistungsfähigkeit negativ. Ebenso kann das Medien-nutzungsverhalten die Konzentrations-

fähigkeit beeinflussen. „Wie oft nehme ich mein Smartphone zur Hand und für welchen Zweck? Lasse ich mich durch Push-Nachrichten schnell ablenken?“, regt Markus Breit zum Nachdenken an. Der Experte empfiehlt, Essgewohnheiten, Schlaf, Stress und Medienkonsum bewusst wahrzunehmen und für einen kurzen Zeitraum zu protokollieren. Apps und Smartwatches können dabei helfen. So können die Stellschrauben für mehr Konzentrationsfähigkeit im Alltag selbst identifiziert werden.

Zur Stärkung der körperlichen und geistigen Vitalität im fortschreitenden Alter hält das DRK verschiedene Angebote bereit. „Die Übungen unserer Kurse vereinen Kraft, Mobilität, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer. Und natürlich viel Spaß“, sagt Annabell Schreiber, Koordinatorin der Gesundheitsprogramme des DRK in Darmstadt. Im Alter lässt die Fähigkeit für Dual Tasking – das heißt, aktive Bewegung und geistige Aufgaben simultan auszuführen – nach. Dadurch steigt die Sturzgefahr bei älteren Menschen. „Effektive Übungen verbessern nicht nur die Körperhaltung, Kondition und Gleichgewicht, sondern tragen auch dazu bei, die Sturz- und Verletzungs-gefahr zu mindern.“

Yoga und Tanzen beispielsweise fordern gleichzeitig Körper und Gehirn, indem man sich Bewegungsabfolgen merken und ausführen muss.

Aktuell gibt es im Gesundheitsprogramm des DRK Darmstadt sieben Kurse: vor allem Gymnastikkurse mit verstärkten Anteilen der Sturzprävention, mit Tanzeinheiten und Nordic Walking. Die Kurse finden an unterschiedlichen Orten in Arheilgen, Wixhausen, Kranichstein und der Innenstadt statt. Es gibt auch einen Online-Kurs. Das genaue Programm ist online auf der Homepage des DRK Darmstadt veröffentlicht.

Mit einem vielseitigen Programm beeindrucken außerdem die DRK Aktiven Senioren Wixhausen: Neben Sturzpräventionskursen gibt es einen regelmäßigen QiGong-Kurs. Gesundheitsförderlich, aber in erster Linie gesellig sind Tanzveranstaltungen, Radtouren und Spieleabende.

Gesundheitsprogramm des DRK Darmstadt

www.drk-darmstadt.de/kurse-termine/gesundheitspraevention

Aktive Senioren Wixhausen

aktive-senioren.wixhausen.org

Impressum

DRK-KV Darmstadt-Stadt e.V.

Redaktion:

Stephanie Aurelia Staab

V.i.S.d.P.:

Benjamin Heier

Herausgeber:

DRK-KV Darmstadt-Stadt e.V.

Mornewegstr. 15

64293 Darmstadt

Tel.: 06151 360610

<https://www.drk-darmstadt.de>

info@drk-darmstadt.de

Auflage:

2.200

Spendenkonto:

Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt

IBAN DE66 5085 0150 0000 6617 59

BIC HELADEF1DAS

9	5	7					6	1
				2			7	9
6	1			5	3			
				4		2	6	
			7			3	8	
	8		2					
	2	6	5		7			3
			3	4	8	6	1	
			1			7	9	

Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte sowie in jedem der neun quadratischen Blöcke, die Zahlen von 1 bis 9 genau einmal vorkommen.

5	6	7	2	9	1	8	3	4
2	1	9	8	4	3	6	7	5
3	8	4	9	7	6	5	9	2
7	5	6	9	1	2	4	8	3
8	4	3	6	5	7	9	1	2
9	2	6	5	3	4	1	7	8
1	7	8	2	3	5	6	4	9
4	3	5	7	9	2	1	8	6
1	2	9	3	8	6	7	4	5

Lösung

© 2024 SamsCamvaApp