

Lebensfreude

Das monatliche Kundenmagazin vom Berliner Roten Kreuz

1/2019



#langegutundsicherleben

RATGEBER

**Generationsüber-
greifendes Wohnen**

GESUNDHEIT

**Ernährung bei
Augenkrankheiten**

DRK INTERN

**Mario Czaja ist
neuer Präsident**

**Essen auf Rädern
seit 1972**

31.12.18 - 27.01.19

Einzelbestellung möglich

Keine Abo-Verpflichtung

Über 240 Gerichte



030 / 600 300 400

Mo - Fr: 07:00 – 19:00 Uhr

www.drk-berlin.de/menueservice

menueservice@drk-berlin.de



Liebe Leserinnen und Leser,

wir haben unsere guten Vorsätze für das neue Jahr bereits in die Tat umgesetzt: Damit wir Sie noch besser informieren können, haben wir das Heft anders gestaltet. Gefällt Ihnen das neue Heft?

Sagen Sie uns Ihre Meinung. Mehr dazu auf Seite 3.

Begehen Sie mit unseren Menü-Klassikern den Jahreswechsel: An Silvester verwöhnen wir Sie z. B. mit unserer Rinderroulade "Hausfrauen Art" in herzhafter Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln. An Neujahr servieren wir u. a. unser Schweinefilet im Kräutermantel in kräftiger Soße mit Gartengemüse und Salzkartoffeln.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für das neue Jahr und natürlich "Guten Appetit"!

Ihr

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

BERLIN TIPP

100 Jahre Bauhaus



Bauhaus-Spielzeugschubkarre (1920)

In diesem Jahr feiert das Bauhaus 100-jähriges Jubiläum. Das wird in Berlin mit mehreren Veranstaltungen gefeiert.

Zum Auftakt gibt es vom 16. bis 24. Januar 2019 ein Eröffnungsfestival in der Akademie der Künste. Am 24. Januar startet eine Ausstellung im Bröhan-Museum, die das Bauhaus designgeschichtlich einordnet. Fälschlicherweise wird es sowohl zum Höhepunkt der Moderne gemacht als auch als Ausgangspunkt der Moderne missverstanden.

Die Ausstellung „Von Arts and Crafts zum Bauhaus. Kunst und Design - eine neue Einheit!“ will mit vielen dieser Mythen aufräumen. Gezeigt werden rund 300 Ausstellungsstücke aus 50 Jahren Designgeschichte: Möbel, Grafiken, Metallkunst, Keramiken und Gemälde.

Von Arts and Crafts zum Bauhaus

24. Januar bis 05. Mai, Di bis So 10-18 Uhr
Bröhan-Museum, Schloßstraße 1a, 14059 Berlin
Eintritt 8 Euro, jeden 1. Mittwoch im Monat freier Eintritt

RATGEBER

Studenten helfen Senioren im Alltag

Der eine schafft es nicht mehr, seine nach dem Tod des Partners viel zu große Wohnung in Schuss zu halten, der andere sucht ein günstiges Zimmer in einer Wohngemeinschaft. Warum nicht beide zusammenbringen?

Seitdem der Wohnungsmarkt immer angespannter ist, gibt es in Universitätsstädten immer mehr Initiativen, die Senioren und Studenten nach dem Motto „Wohnen für Hilfe“ zusammenbringen. Die Idee: Studenten bewohnen ein Zimmer und bezahlen ihre Vermieter nicht mit Geld, sondern mit Hilfe im Haushalt – meist eine Stunde pro Quadratmeter. Sie putzen z. B. die Küche, gehen einkaufen oder begleiten ihre Vermieter zum Arzt.

Die Nebenkosten werden in der Regel monatlich bezahlt. Die Dauer der Hilfe wird individuell vereinbart. Pflegerische Tätigkeiten sind allerdings ausgeschlossen.



Aber Achtung: Der Vermieter erzielt so Einkünfte aus Vermietung, die er bei seiner Steuererklärung angeben muss. Gleichzeitig hat der Student durch seine Hilfe Einkünfte aus nichtselbstständiger Tätigkeit, also Arbeitslohn, den er auch beim Finanzamt angeben muss.

Die Hemmschwelle kann hoch sein, jemand Fremden aufzunehmen. Dazu gehört schon etwas Mut. Vielleicht hilft da ein kurzes Probewohnen, um herauszufinden, ob das Zusammenleben wirklich funktioniert.

Informationen:

- www.pluswgs.de/WohnenFuerHilfe_Berlin
- www.wg-gesucht.de
- www.mitwohnen.org
- www.needyou-betreuerboerse.de
- www.amiato.de/thema/wohnen-fuer-hilfe-berlin

DRK INTERN

Mario Czaja ist neuer Berliner DRK-Präsident

Die Landesversammlung, das höchste Gremium des DRK-Landesverbandes, wählte am 17.11.2018 ihren neuen Präsidenten. Der ehemalige Berliner Senator für Gesundheit und Soziales Mario Czaja wurde in offener Abstimmung ohne Gegenstimmen gewählt.

Der ehemalige Berliner Senator für Gesundheit und Soziales übernimmt das Amt von Rechtsanwalt Dr. h. c. Uwe Kärgel, der nach sechsjähriger Präsidentschaft sein Amt niederlegt. Das Berliner Rote Kreuz dankt Uwe Kärgel für sein langjähriges Engagement.

„Es ist mir eine Ehre, den Verband ehrenamtlich führen zu dürfen.“



Präsident Uwe Kärgel (rechts) übergibt den Staffelstab seinem Nachfolger Mario Czaja.

Ich freue mich darauf, das DRK in Berlin mit seinen Aufgaben und Zielsetzungen zu unterstützen und weiterzuentwickeln“, erklärt Czaja.

Er fühlt sich dem Rot-Kreuz-Grundsatz der Unparteilichkeit besonders verpflichtet und möchte mit dazu beitragen, dass die größte Wohlfahrtsorganisation Berlins auch in Zeiten wachsender Individualisierung als starke Gemeinschaft seinen Beitrag für Zivil- und Katastrophenschutz ebenso erbringen kann, wie für Wohlfahrt und Sozialarbeit.



IN EIGENER SACHE

Neues Design

Wie finden Sie unser neues Design der "Lebensfreude"? Für eine schnellere Orientierung haben wir Rubriken eingeführt und die Bestellzettel etwas verändert.

Themenauswahl

Welche Themen interessieren Sie besonders? Worüber möchten Sie in der "Lebensfreude" informiert werden?

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung unter:

Tel: 600 300 400
Mail: lebensfreude@drk-berlin.de

DIES & DAS

Erinnern Sie sich an die guten alten Zinkbadewannen? Früher hatte sie jeder im Schrebergarten.

Jetzt hat das DRK-Museum eine Baby-Zinkwanne mit rotem Kreuz aus den 50er Jahren für seine Ausstellung erwerben können. Hans-Joachim Trümper, der Leiter des Museums, und seine Mitstreiter sind ständig im Internet und auf Flohmärkten auf der Suche nach neuen Exponaten für das Museum.

DRK-Museum Berlin

Bundesallee 73, 12161 Berlin
geöffnet: Mittwoch 16 bis 19 Uhr
o. nach Vereinb.: (030) 600 300 1260
www.rotkreuzmuseum-berlin.drk.de



Jetzt steht die Wanne aus den 50ern neben der Schwesterntracht aus den 30er Jahren.

GESUNDHEIT

Augenerkrankungen

Viele Menschen leiden mit steigendem Alter an Augenerkrankungen. Hier erfahren Sie, welche Vitamine und Spurenelemente den drei am weitesten verbreiteten Erkrankungen entgegenwirken können.

Grauer Star (Katarakt): Hier trübt sich die ursprünglich klare Augenlinse. Je nach Lage der Trübung ist mehr das Sehen in der Nähe oder in der Ferne betroffen. Einzige Therapie ist der operative Einsatz einer Kunstlinse.

- Vitamin E: Weizenkeimöl und Nüsse
- Vitamin C: Kohl, Zitrusfrüchte, Spinat und Paprika
- Zink: Rindfleisch, Seefisch/Meeresfrüchte, Milch/Käse und Ei
- Selen: Fisch, Fleisch, Leber, Getreide, Sesam, Milch und Nüsse

Grüner Star (Glaukom): Er entsteht durch erhöhten Augeninnendruck und/oder durch eine Durchblutungsstörung des Sehnervs. Es gibt unterschiedliche Formen des grünen Stars. Sie werden medikamentös oder operativ behandelt.

- Lutein: Kohl, Spinat, Rucola und Kresse

Makuladegeneration: Hier führt der Netzhautschaden zu starker Sehbehinderung bis Erblindung. Hohes Lebensalter, Rauchen, Bluthochdruck und Veranlagung sind die größten Risikofaktoren. Therapien: Lasertherapie und hochdosierte Vitaminpräparate.

- Omega 3 Fettsäuren: Meeresfisch, div. Speiseöle und Nüsse



Eine bewusste Ernährung kann Augenerkrankungen entgegenwirken.

Der DRK-Menüservice bietet Ihnen viele „augengesunde“ Menüs, z. B. die „Bunte Geflügelpfanne mit Paprika und Champignons, dazu Brokkoli und Spätzle“ (Bestellnr.: 13559). Paprika ist reich an Vitamin C und E. Brokkoli enthält schützendes Lutein.

Fragen zu unseren Ernährungstipps und Menüs beantworten wir gerne unter Tel. 030 / 600 300 400.

Bestellschein KW: 4

		Menü							1	6,50 €*	2	7,10 €*	3	6,60 €*	4	6,90 €*	5	8,95 €*	6	7,10 €*	7	6,25 €*
		1	2	3	4	5	6	7	Salat**	Des- sert**	Kuchen	Menü des Tages	Vielfältig und lecker	Leichte Köstlichkeiten	Deftiges aus Mutters Küche	Gaumenschmaus	Berliner Lieblingsmenüs	Für den kleinen Hunger				
Mo	21.01.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mo 21.01. Mini-Frikadellen in Zwiebelsoße, dazu bayrisches Weißkohl-Gemüse und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4081	Di 21.01. Grüne-Bohnen-Eintopf mit geschnittenem Rindfleisch S 4645 ● L	Mi 21.01. Süßer Apfelmilchreis mit Zimt und Zucker M,Me,La 4539 L	Do 21.01. Linsen-Kartoffel-Bällchen mit Ratatouille-Gemüse G,G4,Ei 4592 ●	Fr 21.01. Schweinegulasch „Hausfrauen Art“ mit Blumenkohl in Soße und Salzkartoffeln 20,G,G1,M,Me,La,S 4164 ●	Sa 21.01. Rinderroulade in kräftiger Bratensoße mit Wirsinggemüse, dazu Spätzle 20,G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4203 ●	So 21.01. Hähnchenfilets in feiner Sauerrahm-Kräutersoße, dazu Gemüse-Reis G,G1,M,Me,La,S,Sn 4744 ● L				
Di	22.01.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Di 22.01. Hähnchenfilet „Gärtnerin Art“ in Sahnesoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis G,G1,M,Me,La,S 4780 ● L	Mi 22.01. Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese G,G1,G3,S 4552 ● L	Do 22.01. Frikadelle vom Rind und Schwein in Champignon-Rahmsoße mit Gartengemüse und Salzkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4098 ●	Fr 22.01. Apfelstrudel mit Vanillesoße G,G1,M,Me,La 4512	Sa 22.01. Gefüllter Schweinebraten in Soße dazu Apfelrotkohl und Knöpflespätzle 20,G,G1,Ei,Sn 4154 ●	So 22.01. Deftiger Möhreintopf mit gekochtem Schweinebauch S 4625 ●	Mo 22.01. Zartes Rindergeschnetzeltes mit Rotkohl und Kartoffelklößen G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4219 ● L				
Mi	23.01.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mi 23.01. Klassischer Hühnersuppentopf G,G1,Ei 4621 ● L	Do 23.01. Klopse „Königsberger Art“ aus Rind- und Schweinefleisch dazu Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4079 ● L	Fr 23.01. Hausgemachte Erbsensuppe mit Räucherndchen vom Schwein 3,20,S 4626 ● L	Sa 23.01. Gebratene Geflügelfleischbällchen in Soße mit Rüben-Gemüse und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La,S,Sn 4734 ● L	So 23.01. Rinderleber „Berliner Art“ mit fruchtiger Apfel-Zwiebel-Garnitur, dazu Stampfkartoffeln G,G1,M,Me,La,S 4282 ●	Mo 23.01. Spaghetti Bolognese mit Hackfleischsoße vom Rind und Schwein G,G1,Ei,S 4584 ●	Di 23.01. Eieromelette in Sauerrahm-Kräutersoße mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4553 ● L				
Do	24.01.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Do 24.01. In Vollmilch gekochter Grießbrei mit Pflaumenkompott 10,G,G1,M,Me,La 4513 ● L	Fr 24.01. Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs mit Gemüseeinlage und Salzkartoffeln G,G1,Fi,M,Me,La,S 4465 ● L	Sa 24.01. Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur G,G1,Ei,M,Me,La 4558 ●	So 24.01. Schweineschnitzel mit pikanter Schaschlik-Soße mit Spiralnudeln 20,G,G1,Sn 4174 ●	Mo 24.01. Kalbfleisch in Sahnesoße mit Kohlrabi und Stampfkartoffeln G,G1,M,Me,La,S,Sn 4840 ●	Di 24.01. Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln G,G1,Ei,M,Me,La,S 4554 ● L	Mi 24.01. Gebratene Geflügelfleischbällchen in herzhafter Brokkoli-Rahmsoße mit Spiralnudeln G,G1,M,Me,La,S,Sn 4764 ● L				
Fr	25.01.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fr 25.01. Nudeln in Rahmsoße mit Lauch und herzhaftem Schinken 3,20,G,G1,M,Me,La,S 4551 ●	So 25.01. Hähnchenbrust in Tomaten-Balsamico-Soße mit Gemüseris 4798 ● L	Mo 25.01. Deutsches Beefsteak mit Erbsen und Möhren, dazu Spiralnudeln G,G1,Ei,S,Sn 4023 ● L	Di 25.01. Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein in Tomatensoße mit Langkornreis G,G1,Ei,S 4016 ●	Mi 25.01. Alaska-Seelachs in roter Paprika-Rahmsoße mit Reis-Wildreis-Kombination mit Gemüse Fi,M,Me,La 4412 ●	Do 25.01. Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch S,Sn 4644 ● L	Fr 25.01. Herzhaftes Schweinegulasch mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Spätzle G,G1,Ei,S 4146 ● L				
Sa	26.01.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sa 26.01. Zwei Rinderfrikadellen in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4080 ● L	So 26.01. Putengeschnetzeltes in Rahmsoße mit Brokkoli und Möhren, dazu „Hausmacher-Spätzle“ G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn 4748 ● L	Mo 26.01. Zwetschgenknödel mit Vanillesoße, dazu fruchtiges Pflaumenkompott 10,G,G1,Ei,M,Me,La 4524 ● L	Di 26.01. Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“ mit Langkornreis G,G1,M,Me,La,S 4745 ● L	Mi 26.01. Schweinemedallions in feiner Rahmsoße mit Apfelrotkohl und Spätzle G,G1,Ei,M,Me,La,S 4176 ●	Do 26.01. Currywurst mit Kartoffelspalten 3,Sn 4088	Fr 26.01. Wirsingroulade in Bratensoße dazu bayrisches Weißkohl-Gemüse und Petersilien-kartoffeln G,G1,S,Sn 4060 ●				
So	27.01.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	So 27.01. In Vollmilch gekochter Milchreis mit Kirschsoße 10,M,Me,La 4537 ● L	Mo 27.01. Schweinebraten „Altdeutsche Art“ mit Blumenkohl in Soße und Petersilien-kartoffeln M,Me,La,S,Sn 4158 ● L	Di 27.01. Erbsensuppe mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein 3,20,S,Sn 4606 ●	Mi 27.01. Grünkohleintopf mit geschnittener Mettwurst vom Schwein 3,20,S,Sn 4614	Do 27.01. Ente „asiatisch“ in pikanter süß-saurer Soße mit Thai-Reis Sb 4782	Fr 27.01. Panierte Hähnchen-Happen (aus Hähnchenbrustformfleisch) mit Erbsen und Möhren in Soße à la Hollandaise und Kartoffelpüree G,G1,M,Me,La,S 4747 ● L	So 27.01. Rindfleisch in Meerrettichsoße dazu Erbsen „naturell“ und Salzkartoffeln G,G1,M,Me,La 4206 ● L				

** kann enthalten 1,2,3,10,Ei,M,Me,La,Sb,S,Sn,Sd

1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoff 3 = mit Antioxidationsmittel 7 = gewachst 9 = mit Süßungsmittel(n) 10 = mit Zuckerart und Süßungsmittel(n) 20 = mit Nitritpökelsalz ∇ = mit Alkohol ∇ = vegetarisch ♯ = ohne Gluten ♯ = ohne Laktose
Enthaltene Allergene: Ei = Eier E = Erdnüsse Fi = Fisch G = Gluten G1 = Weizen G2 = Roggen G3 = Gerste G4 = Hafer K = Krebstiere La = Laktose M = Milch Me = Milcheiweiß S = Sellerie Sb = Sojabohnen Sd = Schwefeldioxid Sf = Schalenfrüchte Sf1 = Mandeln Sf2 = Haselnüsse Sn = Senf Weitere Zutaten- und Nährwertinformationen gibt es unter www.drk-berlin.de/artikelinfo oder telefonisch unter der kostenfreien Tel.-Nr. 0800 2738486. Hier können keine Bestellungen aufgegeben werden. Auf Wunsch senden wir Ihnen eine Liste unserer Menüs mit Kohlenhydrat- und BE-Angaben zu.

Wählen Sie Ihre Kostform:

L = Leichte Vollkost (leicht bekömmliche Menüs, die mild gewürzt und schonend gekocht sind)

● = Menüs mit Informationen für Diabetiker (zuckerarm und höchstens 35 g Fett)

* An Wochenenden und Feiertagen berechnen wir einen Zuschlag von € 0,45 pro Menü

Kreuzen Sie Ihre Wunsch-Menüs an und senden Sie uns den ausgeschnittenen Bestellschein per Post zu oder geben Sie ihn bitte Ihrem Menükurier mit. Vergessen Sie nicht, Ihre Adresse und Kundennummer auf der Rückseite einzutragen.

Deutsches Rotes Kreuz  **MenüsERVICE**

Bundesallee 73 • 12161 Berlin • Fax 030/600 300 900
e-mail: menueservice@drk-berlin.de


Änderungen vorbehalten



Ein leckerer Salat und/oder Dessert rundet Ihre Mahlzeit ab!

Einfach auf dem Bestellschein „Dessert“ und/oder „Salat“ ankreuzen, und schon überraschen wir Sie an dem entsprechenden Tag mit einer kleinen Leckerei.

Preis je Salat: 1,29 €
Preis je Dessert: 0,69 €

-  = Apfelkuchen
G,G1,M,Me,La
-  = Kirschkuchen je 1,75 €
G,G1,Ei,M,Me,La
-  = Butterkuchen
G,G1,M,Me,La,Sf,Sf1

Bestellen Sie per Bestellschein oder per Telefon:

 **600 300 400**

Noch einfacher geht's per Internet:
onlineshop.drk-berlin.de

Hausnotruf



Das Berliner Rote Kreuz bietet mit dem Hausnotruf seit über 30 Jahren Sicherheit und Geborgenheit – rund um die Uhr, auf Knopfdruck.

Vorteile des Hausnotrufs:

- Sicher in den eigenen Wänden
- selbständig und flexibel im Alltag
- einfache Handhabung
- schnelle Hilfe rund um die Uhr
- optimale Betreuung
- ein vertrauter Ansprechpartner
- erweiterbar u.a. mit Rauchmelder

Information:

Tel: (030) 600 300 800
 notrufsysteme@drk-berlin.de
 www.drk-berlin.de/notrufsysteme

Hilfsmittel



Hilfsmittel unterstützen beim Essen und Trinken, bei der Hausarbeit, beim An- und Auskleiden, bei der Körperpflege sowie bei der selbständigen Fortbewegung. Wir bieten von der Beratung über Schulung bis hin zum Ausprobieren und Verleih den kompletten Service.

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr: 9 bis 12 Uhr
 Di, Do: 14 bis 17 Uhr
 sowie nach Terminvereinbarung

Information:

Tel: (030) 600 300 200
 hilfsmittel@drk-berlin.de
 www.drk-berlin.de/hilfsmittelzentrum

Gesundheitskurse



In den Wassergymnastik-Kursen des Berliner Roten Kreuzes können Sie mit gezielten und konsequent durchgeführten Übungen für den ganzen Bewegungsapparat gesundheitlichen Problemen vorbeugen. Bei unseren Kursen, die mit bis zu 80% von den Krankenkassen bezuschusst werden, kommt der Spaß nie zu kurz.

Die Kurse finden in Karlshorst, Lankwitz, Mariendorf, Neukölln, Spandau, Steglitz und Weißensee statt.

Information:

Tel: (030) 600 300 1820
 gesundheitsprogramme@drk-berlin.de
 www.drk-berlin.de/gesundheit

RÄTSEL

Lösungswort des letzten Rätsels: Weihnachtsstern

Teil des Essbestecks	ein Balte	Schiffsbelader	überlieferte Erzählung	linker Nebenfluss der Fulda	↙	innerhalb eines Raumes	↘	unbeweglich	bayerisch: Rettich	↙	Spaltwerkzeug für Holz	Fein Gebäck	spanisch: Fluss	kleines Kriebstier	↘	Haarknoten	unbestimmter Artikel
↖					3						gefalteter Kragen				7		
Zustand, Entwicklungsstufe								Gottesleugner		2							Abkürzung für et cetera
eine Sitzung abhalten						wüst, leer				Situation, Tatbestand	schmeckend probieren						
↖	4					Irrglaube, Einbildung		ägyptische Göttin				1	Feuer		flüssiges Fett		Einkaufsstraße in Düsseldorf (Kzw.)
Seeleute einstellen	Stromspeicher (Kurzwort)		Palmenfrucht	zeitlos; immerzu				feierlich versprechen		rau und fast tonlos (Stimme)	größeres Häuserveck						
↖								Singgemeinschaft						Stadt an der Saale		Beste, Siegerin	
ital. Schauspielerin (Claudia)		blütenlose Wasserpflanze		Pastenbehälter	zünftig, kernig; originell		lodernde Flamme; Gerbrinde				von Bäumen gesäumte Straße						
Baumwollstoff			8				früherer türkischer Titel	Schling-, Urwaldpflanze						Kfz-Z. Landkreis Rostock			Senke im Gelände
↖						Auspuffstoff					Trinkbedürfnis		5				
verfeinerte Lebensart	Höhenzug								in Richtung, nach				kleine Rechnung				
Beweisstück; Quittung					6	Schiffszubehör					Nussstrauch						

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

DRK Landesverband Berliner Rotes Kreuz e.V.
 Bachestr. 11 · 12161 Berlin · Internet: www.drk-berlin/menueservice
 Telefon 030 / 600 300 400 · Fax 030 / 600 300 900
 Information/Bestellung: menueservice@drk-berlin.de
 Redaktion: lebensfreude@drk-berlin.de