

Lebensfreude

Essen auf Rädern - der Menüservice vom DRK in Berlin und Potsdam

01/2021



ERNÄHRUNG
Vitamin C

WISSEN
**Zur Geschichte von
Silvester**

UNTERHALTUNG
Kreuzworträtsel

**Essen auf Rädern
seit 1971**

28.12.2020 – 24.01.2021

Einzelbestellung möglich

Keine Abo-Verpflichtung

Über 240 Gerichte

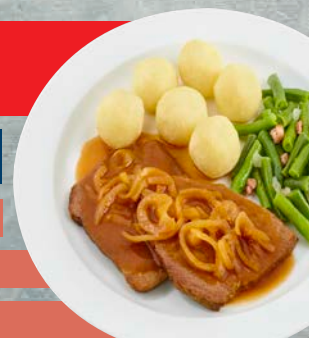


Foto: Andre Zeick / DRK

030 / 600 300 400

Mo - Fr: 07:00 – 19:00 Uhr

www.drk-berlin.de/menueservice

menueservice@drk-berlin.de



Liebe Leserinnen und Leser,

wieder bricht ein neues Jahr an. Passend dazu ist dieser weise Spruch von Albert Einstein: "Wenn's alte Jahr erfolgreich war, dann freue dich aufs neue. Und war es schlecht, ja dann erst recht."

Worauf Sie sich auf jeden Fall freuen können, sind unsere leckeren Menüs. Am 31.12. bieten wir Ihnen beispielsweise das passende Silvestermenü mit "Geschnittene Filets vom Buntbarsch in Senf-Honig-Soße, dazu eine bunte Gemüse Mischung und Salzkartoffeln".

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in's Jahr 2021, viel Glück und Gesundheit – und selbstverständlich „Guten Appetit!“

Ihr

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

Gedicht

In der Neujahrnacht

Die Kirchturmglocke schlägt zwölfmal Bumm.
Das alte Jahr ist wieder mal um.

Die Menschen können sich in den Gassen
vor lauter Übermut gar nicht mehr fassen.

Sie singen und springen umher wie die Flöhe
und werfen die Mützen in die Höhe.

Der Schornsteinfegergeselle Schwerzlich
küsst Konditor Krause recht herzlich.

Der alte Gendarm brummt heute sogar
ein freundliches: Prosit zum neuen Jahr.

Joachim Ringelnatz (1883 - 1934)

Wissen

Zur Geschichte von Silvester

Feuerwerk, Glückwünsche, Familienfeiern, Vorsätze und Bleigießen, das und noch vieles mehr sind typische Traditionen zu Silvester. Vor allem die bunten Leuchtfestive sind aus dem jährlichen Festtag nicht mehr wegzudenken, aber woher stammen diese eigentlich?

Die wohl bekanntesten und verbreitetsten Silvestertraditionen sind Feuerwerke, Bleigießen und mit Sekt anzustoßen. Ersteres hat seine Wurzeln im alten China, ein Mönch erfand seinerzeit in der Tang-Dynastie Schwarzpulver und damit sowohl die Voraussetzung für Schusswaffen, als auch für die Feuerwerke. Diese neue Erfindung wurde dann auch prompt in kriegerischen Konflikten benutzt und als Waffe eingesetzt. Jedoch auch für Rituale: Das helle Licht und die lauten Geräusche, die das Feuerwerk auslöst, sollten böse Geister erschrecken und fernhalten.

Gegen Ende des 13. Jahrhunderts fand Schwarzpulver dann auch seinen Weg nach Europa. Dort wurde es - mit Ausnahme der Pfingstfestrituale - nur zu militärischen Zwecken genutzt. Im Zeitalter des Barocks wandelte sich dies. Der Adel entdeckte das Feuerwerk für sich und machte davon Gebrauch, um seinen Prunk zu demonstrieren. Vor allem die französischen Monarchen, allen voran Ludwig XV., bemühten sich des Feuerwerks und förderten ihre Weiterentwicklung. Aber auch Künstler wie Georg Händel fanden Freude an Feuerwerken und ließen sich von ihnen inspirieren. Ein Ergebnis hiervon ist unter anderem Händels Feuerwerksmusik.

Die erste deutsche Firma für Feuerwerkskörper wurde im Jahr 1838 von Georg Berckholtz gegründet, welche heute unter dem Namen „JGW Berckholtz“ bekannt ist. Feuerwerke gibt es also schon ziemlich lange und mit ein paar Ausnahmen waren sie immer fester Bestandteil der Silvestertradition. Dieses Jahr wird es wohl keine Gemeinschaftsfeuerwerke geben, jedoch kann man bestimmt von seinem Balkon aus das umliegende Feuerwerk aus sicherem Abstand beobachten.



Foto: Dirk Vorderstraße / CC BY 2.0

Ernährung

Vitamin C

Der Winter bringt nicht nur eine freudvolle Weihnachtszeit und das Neujahrsfest, sondern auch die Erkältungssaison. Besonders bei den

derzeitigen Umständen möchte man um jeden Preis vermeiden, sich einen Virus einzufangen. Oftmals versucht man sich extra warm anzuziehen und wenn das nicht reicht, greift man schnell mal zum ein oder anderen Hausmittel oder vitaminreichem Obst. Wie sinnvoll das ist und welche Maßnahmen man wirklich ergreifen sollte, haben wir hier für Sie zusammengefasst:

Es ist immer ein guter Anfang, eine bereits vitaminreiche und ausgewogene Ernährung zu wählen oder anzustreben. Jedoch wird häufig vitaminreiches Obst und Gemüse durch Nahrungsergänzungsmittel ersetzt oder diese werden noch hinzugefügt. Besonders in der kalten Jahreszeit wird auf extra Vitamine durch Kapseln oder Sonstiges gesetzt. Zwar wird für kurze Zeit das Immunsystem gestärkt, aber langfristig kann ein unnatürlicher Vitaminüberschuss schädlich für den Körper sein.

Eine viel bessere Wirkung haben natürliche Vitamine, darunter ist Vitamin C die beste Wahl zur Erkältungsabwehr. Wie schon zuvor erwähnt, können Vitamine Erkältungen nicht hundertprozentig verhindern, aber ein ausbalancierter Vitaminhaushalt ist die Basis für ein gestärktes Immunsystem. Obst, wie zum Beispiel Kiwis, Erdbeeren und Orangen, aber auch Gemüse wie Grünkohl, Kaiserschoten, Paprika und Brokkoli haben einen hohen Vitamin C Gehalt. Da böte es sich an, diese in seine Ernährung einzubauen.

Unser Menüservice bietet da genau die richtigen Menüs an, beispielsweise am 09.01.2021 Grünkohl mit Kasseler und Räucherendchen, dazu Salzkartoffeln oder am 14.01.2021 die "Feine Gemüseauswahl mit Soße à la Hollandaise und Frühlingsspüree" und noch viele Andere.

Ratgeber

Polizei warnt vor Trickbetrügern

Trickbetrüger*innen machen keine Ferien. Egal ob an Weihnachten, Silvester oder während einer Pandemie. Ihr Einfallsreichtum ruht nie. Daher warnt die Polizei vor ihnen und empfiehlt, sich an folgende Hinweise zu halten:

Besonders in diesem Jahr scheinen Tricks wie der „Enkeltrick“ oder der „falsche Versicherungsvertreter“ bei Tricktäter*innen wieder in Mode zu kommen. Daher rät die Polizei eindringlich davon ab, persönliche Informationen am Telefon weiterzugeben.

Außerdem legt sie Ihnen nahe, niemand Fremden in Ihre Wohnung zu lassen. Nicht nur, weil die Gefahr einer Infektion besteht, sondern auch, weil Sie die Intentionen der Person nicht kennen. Selbst in dem Fall, dass jemand sich als eine Ihnen bekannte Person vorstellt, gehen Sie bitte auf Nummer sicher und nutzen Sie ihre Türkette oder Ihren Türspion.

Übergeben oder überweisen Sie auch niemandem Geld, der Ihnen nicht vertraut ist. Oftmals versuchen Trickbetrüger*innen an Ihr Gewissen zu appellieren, um Sie zu manipulieren. Sie sollen glauben, es handle sich bei der Person am Telefon tatsächlich um Ihre Enkel.

Fallen Sie auf solche Versuche nicht herein!

Die Polizei möchte hierbei auch noch mal betonen, dass Polizeibeamte Sie niemals zu Angaben über Ihre Wertsachen auffordern oder sich diese aushändigen lassen würden. Weder um mit Ihrer Hilfe vermeintliche Betrüger zu identifizieren, noch um Ihre Wertsachen in Sicherheit bringen zu lassen.

Falls Sie Fragen haben, steht Ihnen eine Ansprechperson im Landeskriminalamt zur Verfügung (Tel.: 030 4664-979222). Natürlich ist die Polizei ebenfalls unter dem Notruf (110) erreichbar.



Foto: Rene Mentschke / CC BY-SA 4.0



Ingo Bartussek / Fotolia

Hausnotruf/Mobilruf

Das Berliner Rote Kreuz bietet seit über 30 Jahren Sicherheit rund um die Uhr und auf Knopfdruck.

Vorteile des Hausnotrufs:

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

Information:

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



André Zelck / DRK

Hilfsmittel

Hilfsmittel unterstützen beim Essen und Trinken, bei der Hausarbeit, beim An- und Auskleiden, bei der Körperpflege und Fortbewegung. Vor der Ausleihe können Sie die Hilfsmittel bei uns ausprobieren. Wir beraten und schulen Sie gerne.

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



Vasy / AdobeStock

Gesundheitskurse

Aufgrund der aktuellen Pandemielage finden vorläufig keine Gesundheitskurse statt. Wir informieren Sie über Änderungen in der kommenden Lebensfreude.

Information:

Tel: 030 / 600 300 1820
 gesundheitsprogramme@drk-berlin.de
 www.drk-berlin.de/yoga

Yoga:
Aktionspreis

Rätsel

Lösungswort der vorherigen Ausgabe: Willy Brandt

Lese- kundiger	▼	eng- lische Biersorte	▼	niederl. Prinzen- name	9	▼	Wind- stille	boshafte Scha- den- freude	Meeres- nym- phen
Gehalt nach Abzug der Abgaben	▶		5					11	▼
▶		2		See in Schott- land (Loch ...)	▼		Faultier	▶	
Spiel- karten- farbe		süd- amerika- nisches Faultier	▶			8	latei- nische Vorsilbe: ehemals	▶	
zah- lungs- kräftig	1						Binde- wort, umso		
seidiger Baum- woll- stoff		Tonsilbe	hohe Spiel- karten	Paradi- es- garten	▶			▼	6
▶	10	▼	▼	4	▼	Täu- schung, Ein- bildung		Dreh- punkt	Pas- sions- spielort in Tirol
▶			Blüten- stand	12	▶			▼	▼
heiliger Vogel der Ägypter		alte franz. 5- Centime- Münze	▶			Treffer beim Fußball	▶	3	
Aufguss- getränk	▶	7		heim- licher Zorn	▶				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

für DRK-Mitglieder
10 % Rabatt*

auf Menüservice, Hausnotruf,
 Gesundheitskurse und Hilfsmittel

Kontakt Menüservice

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

Impressum Lebensfreude

Herausgeber:
 DRK Landesverband Berliner Rotes Kreuz e. V.
 Bachestraße 11, 12161 Berlin
 Telefon: 030/600 300
 Verantwortlich i. S. des Presserechts:
 Gudrun Sturm
 Redaktion und Gestaltung:
 Hendrik v. Quillfeldt / Aminata Kaba
 lebensfreude@drk-berlin.de
 Telefon: 030/600 300 1241
 Verlag: Druckhaus Hesselung GbR
 Niemannstr. 6, 48432 Rheine

* Aktionsbedingungen unter www.drk-berlin.de/Aktionsbedingungen