

# Lebensfreude

Das monatliche Kundenmagazin vom Berliner Roten Kreuz

3/2019



#langegutundsicherleben

RATGEBER  
**Mit Rollator  
sicher unterwegs**

GESUNDHEIT  
**Ernährung bei  
Ohrerkrankungen**

DRK NEWS  
**Interkulturelle  
Krisenintervention**

**Essen auf Rädern  
seit 1972**

25.02. – 24.03.2019

Einzelbestellung möglich

Keine Abo-Verpflichtung

Über 240 Gerichte



**030 / 600 300 400**

Mo - Fr: 07:00 – 19:00 Uhr

[www.drk-berlin.de/menueservice](http://www.drk-berlin.de/menueservice)

[menueservice@drk-berlin.de](mailto:menueservice@drk-berlin.de)



Liebe Leserinnen und Leser,

"am Aschermittwoch ist alles vorbei" heißt es in einem alten Karnevalslied. Für die Karnevalsjecken mag das stimmen, nicht aber für die Gläubigen, für die am Aschermittwoch, der in diesem Jahr auf den 7. März fällt, die Fastenzeit beginnt.

Fasten ist nicht jedermanns Sache und sollte auch nicht ohne ein vorheriges ärztliches Gespräch durchgeführt werden. Vielleicht ist ja der sanfte Mittelweg das Richtige für Sie, versuchen Sie doch einmal unsere "Leichten Köstlichkeiten". Wie wäre es z. B. mit unserem feinen Hühnerfrikassee "Frühlings Art" mit Langkornreis, das sie am 2. und 4. März bestellen können.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit und natürlich wie immer "Guten Appetit"!

Ihr

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

## BERLIN TIPP

### Leinen Los und mitamüsiert



Ab März laden die Berliner Schifffahrtsgesellschaften mit ihren regulären Fahrplänen wieder zu Schiffstouren durch Berlin ein.

Wie wäre es einmal mit einer besonderen Dampferfahrt mit Leierkasten-Musik, Chansons der 20er und 30er Jahre und deftigen altberliner Köstlichkeiten? Einmal im Monat, das nächste Mal am 2. März, steht die Tour "Icke in Berlin" auf dem Programm der Reederei Riedel. Der Chansonnier „Marie Marlene“ entführt Sie da für zwei Stunden in ein Berlin, wie es einst von Marlene Dietrich, Claire Waldoff und vielen anderen besungen wurde. Mit an Bord ist die Stadtführerin Anna Haase, die alte Berliner Geschichten zum Besten gibt. Also: "Komm' Se rin, könn' Se rauskieken."

**Verlosung:** Wir verlosen zwei Freikarten der Reederei Riedel. Details finden Sie auf der letzten Seite.

#### Schiffstour "Icke in Berlin"

Jeden 1. Samstag ab 19:30 Uhr, Karten ab 38 Euro Reederei Riedel, Anleger Fischerinsel, 10179 Berlin Reservierung: Tel. (030) 2327-7333 (Mo - Fr, 9:00 - 17:30)

## DRK NEWS

### Welcome 2019

Wie jedes Jahr sorgte das DRK bei der großen Silvester-Feier am Brandenburger Tor für den Sanitätsdienst.

Bei den diesjährigen Feierlichkeiten waren über 150 Helfer des Berliner Roten Kreuzes und anderer DRK-Landesverbände sowie Ehrenamtliche des Arbeiter-Samariter-Bundes dabei. Sie waren bis 3:30 Uhr im Einsatz und leisteten knapp 300 Mal Erste Hilfe. Leider mussten auch wieder Verletzungen durch Feuerwerkskörper versorgt werden.



Sanitäter-Fußstreife auf der Welcome-Party am Brandenburger Tor.

Jérémie Christaller / DRK

### Interkulturelle Notfallseelsorge

Die Berliner Notfallseelsorge und Krisenintervention hat im Januar eine bundesweit einmalige Kooperation mit der Wohlfahrtsorganisation "Islamic Relief Deutschland" geschlossen.

Die 150 ehrenamtlichen Berliner Kriseninterventionshelfer kommen durchschnittlich einmal täglich zum Einsatz – nach Unfällen oder Todesfällen betreuen sie Betroffene, Augenzeugen und auch Hilfskräfte.

In der Regel werden sie ungeachtet ihrer Religion und Weltanschauung eingesetzt. In Berlin betreuen muslimische Seelsorger auch Christen und umgekehrt. Nur auf besonderen Wunsch werde von diesem Modell abgewichen, erklärt der katholische Koordinator der Berliner Notfallseelsorge, Norbert Verse.

Die Ehrenamtlichen der Berliner Notfallseelsorge kommen von den Kooperationspartnern Caritas und

und Diakonie, DRK, DLRG sowie Arbeiter-Samariter-Bund.

Die Ehrenamtlichen haben eine psychosoziale Grundausbildung und Qualifizierung zum Kriseninterventionshelfer. Das Team arbeitet eng mit anderen Helfern im DRK zusammen und kann je nach Bedarf weitere Hilfe und Unterstützung organisieren, z. B. einen Fahrdienst.



Die Ehrenamtlichen der Notfallseelsorge tragen grüne Westen. PSNV steht für "Psychosoziale Notfallversorgung".

André Zeilek / DRK

## RATGEBER

### Mit Rollator sicher mobil

Rund zwei Millionen Menschen brauchen in Deutschland einen Rollator. Er dient aber nicht nur der Fortbewegung. Er kann auch Fitnesstrainer, Sitzbank und Einkaufshilfe sein.

Mit dem Alter steigt die Gefahr zu stürzen. Deshalb ist es wichtig, dass Senioren, die eine Gehhilfe brauchen, diese auch benutzen. Ihr Hausarzt kann Ihnen eine Verordnung ausstellen. Wenn Sie wegen eines Handicaps eine besondere Ausstattung brauchen, muss er das auf dem Formular vermerken. Wer welches Modell erhält, regelt jede Krankenkasse anders.

#### Beraten lassen

Informieren Sie sich in einem Fachgeschäft. Nehmen Sie einen Begleiter mit. Machen Sie eine Checkliste, wofür Sie die Gehhilfe brauchen. Oft lohnt sich der Kauf eines teureren Modells, diese sind leichter und lassen sich besser falten.

#### Ausprobieren

Probieren Sie den Rollator gleich aus. Wenn das Geschäft keinen Übungs-Parcour hat, dann auf dem Gehweg. Lassen Sie sich vom Experten die passende Höhe einstellen und die Handhabung zeigen.

#### Eingewöhnen

So justieren Sie die Griffe: Stellen Sie sich aufrecht hinter den Rollator, Ihre Arme hängen herunter, die Füße stehen zwischen den Hinter-



Karl-Heinz Laube / pixelio.de

rädern. Stellen Sie die Griffe auf Höhe Ihrer Handgelenke ein. Viele schieben ihre Gehhilfe vor sich her, statt damit zu gehen. Vorsicht, so verlieren Sie schnell das Gleichgewicht! Erkundigen Sie sich, ob es in Ihrer Nähe Rollator-Trainings gibt.

#### Sicher unterwegs

- Bringen Sie Reflektoren seitlich oben am Gestell an oder tragen Sie welche am Oberkörper. Im Fachhandel gibt es Klemmleuchten, die dauerhaft leuchten.
- Binden Sie Ihre Handtasche nicht am Rollator fest! Tragen Sie Wertsachen am Körper.
- Damit Sie nicht die Balance verlieren: Keine schweren Dinge in den Korb packen oder an die Griffe hängen.
- Setzen Sie sich während einer Bus- oder Bahnfahrt nicht auf den Rollator. Sichern Sie ihn mit der Feststellbremse.
- Sicher Aussteigen: Erst ohne Gehhilfe aussteigen, sie dann aus dem Bus heben. Lassen Sie den Rollator regelmäßig vom Fachhändler warten. Sonst kann es bei einem Unfall zu Ärger mit der Versicherung kommen.

### Rollator-Ausleihe beim DRK

Sie sind unsicher, welches Modell das beste für Sie wäre? Kein Problem, schauen Sie doch einmal beim DRK vorbei. Ob Sie nun ein besonders leichtes Modell wünschen, eine Gehhilfe für sehr schwere Personen oder einen Rollator mit Unterarm- bzw. Achselstützen, in unserem Hilfsmittelzentrum in Friedenau können Sie sich in Ruhe und ohne Kaufverpflichtung beraten lassen. Bitte vereinbaren Sie vorher Ihren Beratungstermin.

#### Kosten:

Grundgebühr: 6,00 Euro  
Ausleihe: 1,50 - 2,50 Euro pro Tag (je nach Modell)

#### Hilfsmittelzentrum:

Tel: (030) 600 300 200  
Bachestr. 11, 12161 Berlin (Eingang Bundesallee 73)

#### Kontakt/Information:

hilfsmittel@drk-berlin.de  
www.drk-berlin.de/  
hilfsmittelzentrum

## ERNÄHRUNG

### Ohrerkrankungen

Wir hören, weil Schallwellen durch den äußeren Gehörgang zum Trommelfell gelangen und danach vom Gehörnerv zum Gehirn geleitet werden. Hören bedeutet aber nicht nur Töne wahrzunehmen, sondern auch die Umwelt zu erfassen. Wir können z. B. am Telefon hören, wenn ein Mensch lächelt.

#### Die häufigsten Ohrenkrankheiten

**Otosklerose:** Die Ohrverhärtung ist eine Verknöcherung von Teilen des Innenohrs. Folge: Schwerhörigkeit und unter Umständen Tinnitus. Häufig kann eine OP helfen.

**Tinnitus:** Die Ohrgeräusche kommen von innen, sie haben keine äußere Schallquelle. In Deutschland geht bei rund 250.000 Menschen jährlich der akute Tinnitus in eine chronische Form über.

**Akustisches Trauma:** Hier werden die Sinneszellen im Ohr z. B. durch einen Knall geschädigt. Je nach Auslöser sind eines oder beide Ohren betroffen. Meistens treten gleichzeitig Ohrgeräusche auf.

**Hörsturz:** Ein Ohrinfarkt kommt plötzlich, oft durch Stress. Meist ist nur ein Ohr betroffen. Der Hörverlust kann gering sein, aber auch bis zur Gehörlosigkeit reichen.



Ab dem 30. Lebensjahr hört man rund alle zehn Jahre zehn Dezibel weniger.

#### Vitamine fürs Ohr

Mediziner haben festgestellt, dass Hörprobleme vor allem bei einem Mangel an Folsäure und Vitamin B12 auftreten. Besonders reich an Vitamin B12 sind tierische Lebensmittel wie Leber, Muskelfleisch, Fisch, Milch, Käse und Eier.

Der DRK-Menüservice bietet Ihnen zahlreiche „ohrgesunde“ Menüs, wie z. B. „Leberklöße auf herzhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln“.

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







Genießen Sie nach Herzenslust die leckeren Menüs. Jeden Tag haben Sie die Wahl zwischen sieben herrlichen Gerichten.

## Bestellschein kw: 12

		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	18.03.	<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	19.03.	<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	20.03.	<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	21.03.	<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	22.03.	<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	23.03.	<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	24.03.	<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"/>											

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

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**

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

Änderungen vorbehalten

1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoff 3 = mit Antioxidationsmittel 7 = gewachst 9 = mit Süßungsmittel(n) 10 = mit Zuckerart und Süßungsmittel(n) 20 = mit Nitritpökelsalz  
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 = Milchweiß S = Sellerie Sb = Sojabohnen Sd = Schwefeldioxid Sf = Schalenfruchte Sf1 = Mandeln Sf2 = Haselnüsse Sn = Senf Weitere Zutaten- und Nährwertinformationen gibt es unter [www.drk-berlin.de/artikelinfo](http://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)

**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

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

Bestellen Sie per Bestellschein oder per Telefon:

**600 300 400**

Noch einfacher geht's per Internet:  
[onlineshop.drk-berlin.de](http://onlineshop.drk-berlin.de)

## VERLOSUNG

### Freikarten für Dampferfahrt

Liebe Leserinnen und Leser,  
wir freuen uns, dass wir in dieser Ausgabe zwei Freikarten für eine Linienfahrt der Reederei Riedel verlosen können. Auch ohne kulturelles Sonderprogramm lohnt sich eine Dampferfahrt durch Berlin.  
Wenn Sie an der Verlosung teilnehmen möchten, schicken Sie uns bitte das Lösungswort des Rätsels dieser Ausgabe.

#### per Post:

DRK LV Berliner Rotes Kreuz e.V.  
Kundenservicecenter  
Verlosung Lebensfreude  
Bachestr. 11  
12161 Berlin

#### per E-Mail:

lebensfreude@drk-berlin.de  
Betreff: Verlosung Lebensfreude

**Einsendeschluss: 29.03.2019**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## 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/hausnotruf

## 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 der vorherigen Ausgabe: Vitamine

Schauspieler	Schmeichelei	Gemälde		süd-deutsch: Hausflur		Symbolfigur Schwedens		Futteral für die Augen-gläser		Mutter des Gottes Zeus	schottischer Volkstanz		Fremdwortteil: fern, weit		protzen	
						zu-sperren								8		
ein-fetten			6			franzö-sischer Polizist		abge-laichter Hering		3			Hülsen-frucht		Acker-rand	
bestens		Vorname der Turner		Akten-tasche	Hinter-halt						Kratzer, Kerbe					
							durch-sichtiges Material						Inhalts-losigkeit		von hier an	
flieder-farben			5		für-sorgliche Aufsicht			Akten-samm-lung		Taxi in Eng-land					Siegerin im Wett-kampf	
										chin. Politiker (Xiao-ping) †		Hirt auf der Alm				
Kinder-krankheit				Ausruf d. Gering-schät-zung		süd-amerika-nischer Kuckuck		hollän-dische Käse-sorten							Kfz-Abgas-entgif-ter (Kw.)	Frauen-kurz-name
Schutz-patronin der Mütter		Gefäß											persön-liches Fürwort	Schnee-gleit-brett		
				ein-farbig				Bürger eines König-reichs								
Südsee-insel			4				asiati-sche Groß-katze							Figur der Quadrille		

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