

Lebensfreude

Essen auf Rädern - der Menüservice vom DRK in Berlin und Potsdam 03/2023



Deutsches
Rotes
Kreuz

WISSEN

**Das verrät uns der
phänologische Kalender**

RATGEBER

**Ernährungstipps für
gesunde Ohren**

UNTERHALTUNG

Kreuzworträtsel

**Essen auf Rädern
seit 1971**

20.02.2023 – 19.03.2023

Einzelbestellung möglich

Keine Abo-Verpflichtung

Über 240 Gerichte



Foto: Andre Zeigk/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,

im März beginnt der Frühling – nach meteorologischer Zeitrechnung am 1. Kalendertag und in der Astronomie (kalendarisch) am 20. des Monats. Gehören Sie zu den Menschen, die mit dem Wandel der Jahreszeiten auch bemerken, dass sich ihre Essgewohnheiten verändern? Während wir im Herbst und Winter Lust auf Deftiges und Süßes haben, steigt mit den Temperaturen bei vielen der Appetit auf leichtere Gerichte.

Genießen Sie bis dahin doch nochmal klassische Kaltwettergerichte und verabschieden Sie sich mit einer herzhaften Mahlzeit vom Winter. Wie wäre es zum Beispiel mit einem „**Deftigen Sonntagsbraten vom Schwein mit Rosenkohl und Speckklößen**“ am 12. März?

Ich wünsche Ihnen einen schönen Start in den Frühling und natürlich wie immer "Guten Appetit"!

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

Wissen

Das verrät uns der phänologische Kalender

Im Alltag teilen wir das Jahr gewöhnlich in zwölf Monate und vier Jahreszeiten ein. Es gibt aber noch eine weitere, weniger bekannte Einteilung: den biologisch begründeten phänologischen Kalender, der das Jahr in zehn Phasen teilt.

Die phänologischen Jahreszeiten – Vor-, Erst- und Vollfrühling, Früh-, Hoch- und Spätsommer, Früh-, Voll- und Spätherbst plus Winter – beginnen anders als in der meteorologischen und kalendarischen Zeitrechnung nicht immer am gleichen Tag, sondern abhängig von Entwicklungen in der Natur. Ihnen sind sogenannte „Zeigerpflanzen“ zugeordnet, deren Blüte den Beginn einer neuen phänologischen Jahreszeit einläutet. So beginnt zum Beispiel der Vorfrühling mit der Blüte von Hasel, Märzenbecher und Schneeglöckchen.

Schlechte Nachrichten für Allergiker: Milde Winter wie in diesem Jahr haben zur Folge, dass die Pflanzenwelt eher erwacht – also der phänologische Frühling früher beginnt. Dadurch verkürzt sich für Betroffene die „Verschnaufpause“, die sie normalerweise in den Wintermonaten hätten.



Ratgeber

Ernährungstipps für gesunde Ohren

Etwa ab dem 50. Lebensjahr nimmt die Leistungsfähigkeit unserer Ohren ab. Denn die feinen Sinneszellen im Innenohr, die für das Hören verantwortlich sind, verschleißern mit dem Alter. Äußere Einflüsse können diesen Prozess beschleunigen. Nikotin, Alkohol und Lärm setzen den sensiblen Zellen zu. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Ernährung können Sie den Erhalt Ihrer Sinneszellen fördern.



Folsäure wird für die Zellerneuerung benötigt und wichtig als Unterstützung für ältere Sinneszellen. Enthalten ist die Säure in Linsen, Erbsen, Spinat, Spargel, Brokkoli und in den meisten Zitrusfrüchten. Omega-3-Fettsäuren schützen vor kognitiven Beeinträchtigungen im Alter und sind unerlässlich für Fähigkeiten wie Riechen, Schmecken und Hören. Daher empfiehlt es sich, mindestens einmal in der Woche Omega-3-reiche Lebensmittel, wie Fisch, Leinsamen, Walnüsse oder Rapsöl, zu essen. Die Symptome von einigen Ohrenkrankheiten können durch eine magnesiumhaltige Ernährung gelindert werden: Magnesium kann zum Beispiel die Symptome eines Tinnitus vermindern und die Erholung von einem Hörsturz begünstigen. Es ist beispielsweise in Bananen, Nüssen, Samen, Makrelen, Spinat, Avocados und dunkler Schokolade enthalten.

Jeder weiß, wie wichtig gutes Hören ist. Gehen Sie also regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen und suchen Sie einen Spezialisten auf, wenn Ihr Hörvermögen plötzlich nachlässt. Manchmal hilft es schon, die Ohren von einem HNO-Arzt ordentlich säubern zu lassen.

Lebensfreude

Start der Oster-Aktionswochen

Mit dem Beginn des Frühlings rückt auch das Osterfest näher und wir haben Ihnen wie immer schmackhafte, ausgewählte Gerichte in den Osterkorb gepackt. Im Wochenplan dieser Ausgabe können Sie bereits die ersten Aktionsmenüs auf Ihrem Bestellschein ankreuzen. Wir wünschen Ihnen einen „Guten Appetit“!

10./19. März

Kabeljaufilets in feiner Weißwein-Sahnesoße mit Gartengemüse und Salzkartoffeln

11. März

Zarter Lammkeulenbraten in Rosmarin-Balsamico-Soße, dazu grüne Bohnen mit Speck und Zwiebeln und Kartoffelklößen

13. März

Putenmedaillons in Thymiansoße mit Brokkoli, Erbsen und Möhren, dazu Spätzle





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 Sturzmeldern

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



Vasyi / AdobeStock

Gesundheitskurse

Ab sofort finden wieder unsere Wassergymnastik-Kurse statt. Außerdem bieten wir einen digitalen Gymnastikkurs mit Gedächtnistraining an, der zweimal wöchentlich stattfindet. Kunden des DRK Menüservice erhalten 50% Rabatt auf ihren ersten digitalen Gymnastikkurs. Wir beraten Sie gerne über die hier angegebenen Kontaktdaten:

Information:

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

Rätsel

Lösungswort der vorherigen Ausgabe: Narzissen

stufenweise Steigerung	ge-wissermaßen	Fami-lien-verband	diebi-scher Vogel	Lehre vom Gleich-gewicht	Vorname der Sander	zweiter Vorname Bob Marleys
▶	▼	↻ 4				
▶	↻ 3		großer Raum	↻ 7		fränk. Kloster-reformer † 851
Einheit der Stoff-menge			Männer-name	Geliebte des Zeus	säch-liches Fürwort	↻ 6
nicht gern gesehen	▶					
Abgren-zung um Gärten		Ritter der Artus-runde	▶		↻ 1	Fremd-wortteil: vor
▶			Märchen-wesen	Frauen-unter-kleidung (engl.)	▼	künst-liche Welt-sprache
hinterer Teil des Fußes		Skat-aus-druck	Produktions-stätte	▶	↻ 2	
▶	↻ 8			wilde Acker-pflanze	▶	
Anfän-gerin	▶		↻ 5	Ewigkeit in der griech. Antike	▶	

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

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
 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 & Charlotte Knust
 lebensfreude@drk-berlin.de
 Telefon: 030/600 300 1241
 Verlag: Druckhaus Hesselting GbR
 Niemannstr. 6, 48432 Rheine

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