

# Lebensfreude

Das monatliche Kundenmagazin vom Berliner Roten Kreuz

4/2019



#langegutundsicherleben

KUNDENPORTRÄT  
**Auf dem Arm  
der Kaiserin**

GESELLSCHAFT  
**Osterbräuche  
in Europa**

DRK NEWS  
**Altpräsident  
verabschiedet**

**Essen auf Rädern  
seit 1972**

25.03. – 21.04.2019

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 7. April ist Weltgesundheitstag – die Weltgesundheitsorganisation erinnert mit diesem Tag an ihre Gründung im Jahr 1948. Ein wichtiger Baustein unserer Gesundheit ist eine ausgewogene Ernährung, denn neben Sport und Bewegung kann sie helfen, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gicht und Diabetes vorzubeugen.

Wir legen großen Wert darauf, dass unsere Menüs Sie optimal mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Probieren Sie doch einmal unsere Nudeltaschen mit Bärlauchfüllung, dazu eine bunte Gemüsevielfalt aus Romanesco, gelben Möhren und getrockneten Tomaten – zu bestellen am 26.03.2019.

Ihr

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

## BERLIN TIPP

### Kreuzberger Himmel



Nils Hasenau

Sechs Sprachen vier Nationen, drei Religionen. In dem Restaurant "Kreuzberger Himmel" kochen Geflüchtete Gerichte aus ihrer Heimat. Ein Projekt, das zeigt wie Integration funktionieren kann.

Ockerfarbene Wände, moderne Kugelleuchten – auf den ersten Blick ist es ein Restaurant wie viele in Berlin. Doch die orientalischen Spezialitäten, wie z. B. die leckeren Bulgur-Lammfleisch-Bällchen mit Nüssen und Granatapfelkernen, werden – unterstützt von Fachkräften – von Geflüchteten aus Afghanistan, Syrien und dem Irak gekocht und serviert. Für sie ist das Restaurant so etwas wie eine Ersatzfamilie. Dort können sie arbeiten, ihr Deutsch verbessern und in der deutschen Gesellschaft ankommen. Das Restaurant ist gut besucht. Es empfiehlt sich vorher zu reservieren.

#### Restaurant "Kreuzberger Himmel"

Yorckstrasse 89, 10965 Berlin

Geöffnet: Di. bis Fr. 17- 0 Uhr, Sa. und So. 10 bis 0 Uhr  
Telefon 030 / 257 438 88, www.kreuzberger-himmel.de

## DRK NEWS

### Altpräsident verabschiedet

Mario Czaja, seit November Präsident des Landesverbandes, verabschiedete am 1. Februar in der Landesgeschäftsstelle seinen Amtsvorgänger Dr. h. c. Uwe Kärgel.

In seiner Rede dankte Mario Czaja Dr. h. c. Kärgel sehr herzlich für dessen Engagement für das DRK in Berlin. Für die Ausrichtung des Berliner Roten Kreuzes wünschte Czaja sich mit Blick auf die wachsende Stadt Berlin eine engere Zusammenarbeit von Landesverband und Kreisverbänden. Dienstleistungen sollen gebündelt und ressourcenorientiert angeboten werden.

Wichtig sei, dass das Berliner Rote Kreuz auch in Zeiten wach-



Anja Höfer / DRK

sender Individualisierung als starke Gemeinschaft seinen Beitrag für Zivil- und Katastrophenschutz sowie für Wohlfahrt und Sozialarbeit erbringen kann, betonte Czaja.

Unter den Gästen: Senatorin Elke Breitenbach, Dr. Sabine Bergmann-Pohl (Ehrenpräsidentin des Landesverbandes), Landesbranddirektor Dr. Karsten Homrighausen, Lothar de Maizière, Staatssekretär Martin Matz, Dr. Lore Marie Peschel-Gutzeit (Senatorin a.D.) u. v. a.

## Auf dem Arm der Kaiserin



Harald Groß / DRK

Am 12. Februar beging Professor Ernst Wendorff seinen 101. Geburtstag. Er ist langjähriger Tischgast des DRK Menüservice und nutzt auch einen Hausnotruf des DRK.

Auf dem Gelände der heutigen Schlossparkklinik befand sich 1918 eine Entbindungsanstalt, in der er zur Welt kam. Der Kaiserin Auguste Viktoria, die zur gleichen Zeit das Haus besuchte, gefiel der Kleine, sie hob ihn aus seinem Bettchen und

nahm ihn in die Arme. Sein Vater starb 1926, seine Mutter heiratete noch einmal und der kleine Ernst hatte plötzlich einen 10 Jahre älteren Stiefbruder, der ihn oft tyrannisierte.

In der Schule glänzte er im Malen und Zeichnen. „Das war mein Gebiet!“ Ein Klassenkamerad wohnte im gleichen Haus mit Heinrich Zille, den die beiden eines Tages spontan besuchten. Zille, mit Brille und Backenbart, öffnet in Filzlatschen. Sie bekommen einen Brustkaramell und dürfen zuschauen, wie er an einer Zeichnung für eine Zeitschrift arbeitet.

Herr Wendorff erinnert sich noch gut an die Straßenkämpfe linker und rechter Gruppen im Berlin der Zwanzigerjahre. „Da wurde scharf geschossen“.

Unter den Nationalsozialisten wunderte er sich anfangs, dass der eine oder andere Klassenkamerad nicht mehr zum Unterricht erschien. Auf seine Nachfrage bekam er „Ja, weißt Du denn nicht...?“ als Antwort.

Als Mitglied der christlichen Pfadfinderjugend brauchte er nicht in die Hitlerjugend, wurde aber zum Wehrdienst eingezogen und kämpfte sechs Jahre in Polen, Russland, Frankreich und Italien.

Nach dem Krieg studierte er Kunst, wird Maler, Professor und unterrichtete räumliches Design an der Universität der Künste. In der Gedächtniskirche kann man sich einige seiner – vom französischen Impressionismus beeinflussten – Gemälde in einer Dauer Ausstellung anschauen.

Heute lebt er – noch recht selbstständig – in seiner Charlottenburger Wohnung. Dass er so alt geworden ist, schreibt er auch dem Fisch zu, den schon seine Mutter häufig zubereitete. Kein Wunder, dass die Fischgerichte des Menüservice zu seinen Lieblingsmenüs zählen.

Wir wünschen Herrn Wendorff noch viele schöne Jahre und weiterhin einen guten Appetit!

## GESELLSCHAFT

### Osterbräuche in Europa

Es ist wie mit allen Festen, jedes Land hat seine eigenen Bräuche. Auch bei den Ostertraditionen gibt es große Unterschiede.

In den **Niederlanden** werden, genauso wie bei uns in Deutschland, am Ostersonntag bunt bemalte Eier und Süßigkeiten "vom Osterhasen" versteckt.

Bei den **Polen** sammeln die Menschen am Ostersonntag Eier, Kuchen, Salz, Brot und Würstchen, um sie in der Kirche segnen zu lassen. Am Ostermontag spritzen sie sich gegenseitig mit Wasser nass.

Bei den **Franzosen** schweigen von Gründonnerstag bis Karfreitag im gesamten Land die Glocken. Erst am Ostersonntag läuten sie. In manchen Teilen Frankreichs suchen die Kinder nach einer mit Eiern gefüllten Kutsche.



Pixelio.de

Ostern beginnt bei den **Italienern** mit einem Trauer- und Schweigemarsch am Karfreitag. Bei der Prozession wird die Straßenbeleuchtung ausgeschaltet, dafür brennen Kerzen in den Fenstern.

Die katholischen **Spanier** besuchen am Ostersonntag die Ostermesse. Die Kinder tragen dabei Palmwedel, bei den Mädchen sind diese mit Süßigkeiten und bunten Schleifen geschmückt

**"Wissen Sie schon, dass Pfingsten vor Ostern kommt, wenn man den Kalender von hinten liest?"**

Karl Valentin (1882 - 1948)  
deutscher Komiker

## GESUNDHEIT

### Darmerkrankungen

Fast jeder hatte schon einmal mit Bauchschmerzen und Durchfall zu kämpfen. Meist steckt eine Virusinfektion dahinter, die bald wieder verschwindet. Wenn die Beschwerden aber länger als zwei Wochen anhalten, sollte man einen Arzt aufsuchen. Bei andauernden Beschwerden könnte eine chronisch entzündliche Darmerkrankung vorliegen.

#### Chronisch entzündliche Darmerkrankung

Mehr als 400.000 Menschen leben in Deutschland mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED). Die häufigsten sind Colitis ulcerosa und Morbus Crohn. Lange wurden diese als Erkrankung des Jugendalters eingestuft. Inzwischen rechnen Mediziner aber damit, dass bald jeder dritte chronische Darmpatient über 60 Jahre alt ist.

Zwar verläuft die Krankheit im Alter oft milder, Begleiterkrankungen und weitere Medikamente erschweren aber die Behandlung. Deshalb ist es wichtig, dass der ältere Patient „gut mitarbeitet“, z.B. bei der Ernährung.

#### Allgemeine Ernährungsempfehlungen

CED-Patienten sollten das essen, was sie am besten vertragen, empfehlen Experten. Bei Bedarf sollten sie zusätzlich Eisen, Vitamin B12 und fettlösliche Vitamine, besonders Vitamin D, zu sich nehmen. Außerdem sollte regelmäßig überprüft werden, ob der kranke Darm genug Nährstoffe aufnimmt.



#### DRK-Menü-Empfehlung

Mild gewürzte und schonend gekochte Speisen finden Sie bei unserer „Leichten Vollkost“. Ideal ist z.B. das Menü Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“ mit Langkornreis (Katalog Seite 35, Bestellnr.: 13745). Wir wünschen „Guten Appetit!“

**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: 16





	Bestellschein							Salat**	Desert**	Kuchen	Menü	1	2	3	4	5	6	7
	1	2	3	4	5	6	7					6,50 €*	7,10 €*	6,60 €*	6,90 €*	8,95 €*	7,10 €*	6,25 €*
<b>Mo</b> 15.04.								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Mo</b> 15.04.	<b>Menü des Tages</b> Festtagssuppe mit Rindfleisch und Grießnockerln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> 	<b>Vielfältig und lecker</b> Zwei Hähnchenoberkeulen in Champignon-Paprikasoße mit Erbsen und Gabelspaghetti <small>G,G1,M,Me,La,S</small> 	<b>Leichte Köstlichkeiten</b> Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“ mit Langkornreis <small>G,G1,M,Me,La,S</small> 	<b>Deftiges aus Mutters Küche</b> Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree <small>G,G1,Fi,M,Me,La</small> 	<b>Gaumenschmaus</b> Gegrilltes Haxenfleisch in Kümmelsoße mit Bayrisch Kraut und Speckklößen <small>20,G,G1,G3,Ei,M,Me,La,S</small> 	<b>Berliner Lieblingsmenüs</b> Rindfleisch-Gemüse-Frikadelle auf buntem Rüben Gemüse dazu Kartoffel-Pastinakenstampf <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> 	<b>Für den kleinen Hunger</b> Pfannkuchen mit fruchtiger Erdbeer-Rhabarber-Füllung <small>10,G,G1,Ei,M,Me,La</small> 
<b>Di</b> 16.04.								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Di</b> 16.04.	<b>Deutsches Beefsteak</b> in kräftiger Soße mit Gärtnerinnen-Gemüse und Salzkartoffeln <small>G,G1,Ei</small> 	<b>Hähnchenbrust</b> in Curry-Rahmsauce mit Früchten, dazu Gemüsereis <small>M,Me,La,S,Sn</small> 	<b>Goldgelb gebackener Pfannkuchen mit Kirschfüllung</b> <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small> 	<b>Geflügelbratwurst</b> in Soße mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln <small>M,Me,La,S,Sn</small> 	<b>Rheinischer Sauerbraten vom Rind</b> mit Rosinensauce, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> 	<b>Drei Hackröllchen „Balkan-Art“</b> vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln <small>G,G1,Ei</small> 	<b>Champignons in Rahmsauce</b> dazu Serviettenknödel <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> 
<b>Mi</b> 17.04.								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Mi</b> 17.04.	<b>Hackbällchen vom Schwein und Rind</b> in Preiselbeer-Sahne-Soße, dazu Hörnchennudeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> 	<b>Schlemmerfilet „Florentin“</b> vom Alaska-Seelachs (aus Filetblöcken portioniert) mit Spinat-Käse-Auflage, dazu Gemüsemischung und Rahmkartoffeln <small>G,G1,Fi,M,Me,La,S</small> 	<b>Feine Gemüsauswahl</b> mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree <small>G,G1,M,Me,La</small> 	<b>Rindfleisch in Meerrettichsoße</b> mit Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln <small>G,G1,M,Me,La</small> 	<b>Zarte Hähnchenfilets</b> in Kräuter-Sauerrahmsauce, dazu eine Gemüsemischung und Salzkartoffeln <small>M,Me,La,S</small> 	<b>Schweinegulasch „Jäger Art“</b> mit Erbsengemüse und Spätzle <small>G,G1,Ei</small> 	<b>Bratwurst vom Schwein in Soße</b> mit Kohlrabi-Möhrengemüse und Stampfkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> 
<b>Do</b> 18.04.								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Do</b> 18.04.	<b>Nudeln in Rahmsauce</b> mit Lauch und herzhaftem Schinken <small>3,20,G,G1,M,Me,La,S</small> 	<b>Schweinsplatte mit geschnittener Blutwurst und Schweinebauch</b> dazu Sauerkraut mit Speck und Stampfkartoffeln mit Apfelspalten <small>3,20,G,G1,G3,M,Me,La</small> 	<b>Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein</b> in einer Bratensoße mit Rügen-Gemüse, dazu Kartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn</small> 	<b>Saftige Gemüsefrikadelle</b> mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small> 	<b>„Krautgulasch“</b> Rindergulasch in herzhafter Soße mit Sauerkraut, dazu Salzkartoffeln <small>M,Me,La,Sn</small> 	<b>Gyros vom Schwein</b> auf Weißkohl-Gemüse, dazu Gemüseris <small>Sn</small> 	<b>Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs</b> mit Fingermöhren und Stampfkartoffeln <small>G,G1,Fi,M,Me,La</small> 
<b>Fr</b> Karfreitag 19.04.								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Fr</b> Karfreitag 19.04.	<b>Klassischer Leberkäse</b> vom Rind und Schwein mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln <small>3,20,M,Me,La,S,Sn</small> 	<b>***Oster-Menü***</b> Nudeltaschen mit Bärlauchfüllung in cremiger Soße dazu eine bunte Gemüsevelfalt aus Romanesco, gelben Möhren und getrockneten Tomaten <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> 	<b>Wirsing-Möhren-Eintopf</b> mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein <small>G,G1,Ei,S</small> 	<b>Schweineschnitzel in Rahmsauce</b> dazu Erbsen und Fingermöhren und Spätzle <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> 	<b>Gedünsteter Alaska-Seelachs</b> in feiner Dillcremesauce mit Rahmspinat und Salzkartoffeln <small>Fi,M,Me,La,S</small> 	<b>Zwei Rinderfrikadellen</b> in herzhafter Bratensoße mit Porreegemüse und Petersilienkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small> 	<b>Schweinebraten in herzhafter Soße</b> dazu Möhren in Schlemmersauce und Schnittlauch-Kartoffeln <small>G,G1,M,Me,La,Sn</small> 
<b>Sa</b> 20.04.								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Sa</b> 20.04.	<b>Klassischer Hühnersuppentopf</b> <small>G,G1,Ei</small> 	<b>Südländische Gemüse-Nudelpfanne</b> „vegetarisch“ mit Tomaten und Paprika <small>G,G1,Ei</small> 	<b>Gebratene Geflügelfleischbällchen</b> in Soße mit Rügen-Gemüse und Salzkartoffeln <small>G,G1,M,Me,La,S,Sn</small> 	<b>Käsespätzle</b> mit Röstzwiebelgarnitur <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small> 	<b>Hähnchen „Cordon bleu“</b> aus Hähnchenbrust-Formfleisch mit natürlichen Erbsen und Möhren, dazu Frühlingspüree <small>20,G,G1,M,Me,La</small> 	<b>Kasselerbraten in Bratensaft</b> mit Sauerkraut und Kartoffelpüree <small>20,M,Me,La,S</small> 	<b>Hausgemachte Rinderfrikadelle</b> in herzhafter Bratensoße mit Rahmspinat und Petersilienkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,Sn</small> 
<b>So</b> Ostersonntag 21.04.								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>So</b> Ostersonntag 21.04.	<b>Zwei Pfannkuchen</b> gefüllt mit Blaubeer-Kompott <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small> 	<b>Herzhaftes Rindersaftgulasch</b> mit Spätzle <small>G,G1,Ei</small> 	<b>Panierte Alaska-Seelachshappen</b> dazu Kartoffelwürfel mit würzigem Dipp <small>G,G1,Fi,M,Me,La,Sn</small> 	<b>Zwei Rinderfrikadellen</b> auf Kohlrabi-Rahm-Gemüse, dazu geröstete Kartoffelwürfel <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> 	<b>***Oster-Menü***</b> Zarter Kalbsbraten „à l'orange“ mit buntem Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln <small>M,Me,La,S</small> 	<b>Herzhaftes Bauernfrikadelle vom Rind und Schwein</b> in Zwiebelsoße an Porree-Gemüse mit Stampfkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,Sn</small> 	<b>Saftiger Schweinebraten in Bratensoße</b> dazu Rotkohl und Salzkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,Sn</small> 

\*\* 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**   
**Menüservice**  
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  = 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](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 G,G1,Ei,M,Me,La je 1,75 €
-  = 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)

