

Lebensfreude

Essen auf Rädern - der Menüservice vom DRK in Berlin und Potsdam 04/2023

 Deutsches
Rotes
Kreuz

RATGEBER
Griffkraft trainieren

WISSEN
**Historie von
Osterbräuchen**

UNTERHALTUNG
Kreuzworträtsel

**Essen auf Rädern
seit 1971**

20.03.2023 – 16.04.2023

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,

mit dem Frühling kommt auch das schöne Osterfest, das in diesem Jahr auf den 9. und 10. April fällt. Passend dazu berichten wir in dieser Ausgabe über verschiedene Osterbräuche, die Ihnen vielleicht noch nicht bekannt waren.

Selbstverständlich sind die Osterfeiertage auch immer die Zeit für festliche Menüs. Hier wartet der DRK Menüservice mit köstlichen Feiertagsgerichten auf: Am Ostersonntag (9. April) haben wir für Sie „**Zarten Lammkeulenbraten in Rosmarin-Balsamico-Soße mit grünen Bohnen, Speck, Zwiebeln und Kartoffelklößen**“ im Angebot. Ostermontag (10. April) empfehlen wir Ihnen „**Kabeljaufilets in feiner Weißwein-Sahnesoße mit Gartengemüse und Salzkartoffeln**“.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in den Frühling, angenehme Osterfeiertage und wie immer „Guten Appetit!“.

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

Ratgeber

Griffkraft trainieren

Die Griffkraft ist eine wichtige Fähigkeit, welche im Alter oft vernachlässigt wird, obwohl sie für die Bewältigung alltäglicher Aufgaben unerlässlich ist. Eine gute Griffkraft kann helfen, das Risiko von Stürzen zu reduzieren, die Unabhängigkeit und Mobilität zu fördern und die Lebensqualität im Allgemeinen zu verbessern.

Es gibt verschiedene Übungen, um die Griffkraft zu verbessern. Handgreif- und Fingerübungen können mit einfachen Hilfsmitteln wie Bällen, Schwämmen oder Gummibändern durchgeführt werden. Zudem lassen sich die Übungen gut in den Tagesablauf integrieren, da sie nicht viel Zeit in Anspruch nehmen.

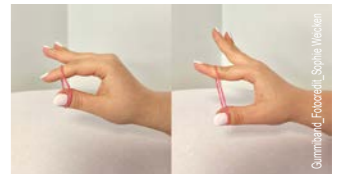
1. **Handkraftübung:** Nehmen Sie einen weichen Ball wie einen Tennisball oder einen Schaumstoffball und drücken Sie ihn zusammen, indem Sie Ihre Finger und Handflächen fest schließen. Halten Sie den Ball für einige Sekunden gedrückt und lassen Sie dann los. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals mit jeder Hand.



2. **Fingerübung:** Legen Sie einen Schwamm auf einen Tisch und drücken Sie diesen mit Ihren Fingern auf den Tisch, wobei Sie die Finger einzeln oder in Gruppen von zwei oder drei benutzen. Drücken Sie den Schwamm für einige Sekunden nach unten und lassen Sie ihn dann los. Wiederholen Sie diese Übung für jede Fingerkombination.



3. **Fingerdehnung:** Platzieren Sie ein Gummiband um Ihre Finger und öffnen Sie dann Ihre Hand, um das Band zu dehnen. Halten Sie es einige Sekunden lang gedehnt und lassen Sie es dann langsam zurück in die Ausgangsposition gleiten. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals mit jeder Hand.



Wissen

Historie von Osterbräuchen

Zu Ostern gibt es viele Bräuche, die je nach Region und Kultur sehr verschieden sind. Die meisten Osterbräuche haben ihren Ursprung im christlichen Glauben und beziehen sich auf die Auferstehung Jesu Christi. Hier stellen wir Ihnen einige Bräuche und deren Hintergründe vor:



Der traditionelle **Osterspaziergang** findet am Ostersonntag oder Ostermontag statt. Ostern – das bedeutet Frühling. So erinnert sich der ein oder andere an das Gedicht „Der Osterspaziergang“ von Johann Wolfgang v. Goethe, welches davon handelt, den Frühling zu begrüßen.

Der Osterspaziergang ist christlichen Ursprungs und geht auf den sogenannten Emmausgang zurück. Nachdem das Grab Jesu Christi leer aufgefunden wurde, wanderten zwei Jünger nach Emmaus, einem Ort nahe Jerusalem. Unterwegs sprachen sie über ihre Ängste und Sorgen, als sich der auferstandene Christus zu ihnen gesellte, sich aber erst später zu erkennen gab. Schnell erzählten sie den Jüngern und Freunden von ihrer Begegnung mit dem auferstandenen Jesus.

Das **Osterfeuer** ist eine jahrhundertalte Tradition, die besonders in ländlichen Gegenden gepflegt wird. Nach heidnischem Brauch sollte das Osterfeuer den Winter vertreiben und die Sonne wieder näher zur Erde bringen; ebenso sollte die Asche den Boden fruchtbarer machen. Im Mittelalter übernahmen die Christen den Brauch des Osterfeuers und assoziierten mit dem Licht die Auferstehung von Jesus Christus. Für die Christen symbolisierte das Feuer Glauben und Hoffnung.

Das **Osterlamm** entstammt ebenfalls einem christlichen Brauch, welcher auf das jüdische Passahfest zurückgeht. Das Lamm symbolisiert das Opfer Jesu Christi, der als "Lamm Gottes" bezeichnet wird. Ebenso steht es für Unschuld und Reinheit. In der liturgischen Feier der Osternacht wird in vielen Kirchen ein Osterlamm aus Brot symbolisch für die Auferstehung Jesu Christi dargeboten.

Heutzutage wird es oft aus süßem Rührkuchenteig hergestellt und bildet so zwischen Ostereiern und Osterhasen an vielen Frühstückstischen den Mittelpunkt.





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: Krokusse

ausdauernd, stabil	Material der Stoßzähne	▼	Gattin des Gottes Osiris	Frauenkosenamen	Wegnahme zur Entwöhnung	▼	▼	feierliches Gedicht	Staat in Westafrika
▶	▼		▼	▼					▼
▶	7							Insel der Salomonen	
Beiträge zum Unterhalt	5		sportlicher Wettkämpfer		Richtschnur		japanische Meile	▶	
hinaufführender Weg		telefonieren	▶		1				
▶							Zwillingbrüder Jakobs		6
nicht ganz, partiell		französischer Frauenname	▼	niederdeutsch: was		Kosenamen e. span. Königin	▶		
▶		▼	▼	▼			4		Fremdwortteil: aus
vollkommen	▶	8		2		helles englisches Bier	▶		▼
liebenswürdig	▶				größere Menschenmenge	3			

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 Hesselung GbR
 Niemannstr. 6, 48432 Rheine

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