

Lebensfreude

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

05/2021



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK-NEWS

Weltrotkreuztag

WISSEN

**Umweltfreundliche
Bepflanzungen**

UNTERHALTUNG

Kreuzworträtsel

**Essen auf Rädern
seit 1971**

19.04.2021 – 16.05.2021

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,

der Mai ist als der Wonnemonat bekannt - der anstehende Sommer, wärmere und längere Tage schaffen Frohsinn und Glücksgefühle.

Auch mit unseren leckeren Gerichten wollen wir Ihnen Wonne bereiten. Es ist Spargelzeit: Wie wäre es am Sonntag, dem 9. Mai, mit weißem Stangenspargel mit Soße à la Hollandaise, dazu ein Schweineschnitzel und Salzkartoffeln? Spargel ist ein wahrer Gesundheitsmacher. Er liefert Ballaststoffe, Folsäure, Kalium und viele B-Vitamine. Das hilft, gesund zu bleiben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen wie immer „Guten Appetit!“.

Ihr

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

Gedicht

Tanzlied in den Mai

Zum Reigen herbei
Im fröhlichen Mai!
Mit Blüten und Zweigen
Bekränzt euch zum Reigen!
Im fröhlichen Mai
Zum Reigen herbei!

Zum Reigen herbei!
Mit Jubelgeschrei
Die Vögel sich schwingen,
Sie rufen und singen
Mit Jubelgeschrei:
Zum Reigen herbei!

Juchheiße, juchhei!
Wie schön ist der Mai!
Wir haben's vernommen,
Wir kommen, wir kommen.
Wie schön ist der Mai!
Juchheiße, juchhei!

Hoffmann von Fallersleben (1798-1874)

Wissen

Umweltfreundliche Bepflanzungen

Draußen blüht es nun richtig. Bunte Gewächse wohin man auch schaut. Da bekommt man doch richtig Lust, auch etwas zu pflanzen. Aber nicht jeder und jede hat einen Garten. Da bietet es sich an, den Balkon für die eigene gärtnerische Kreativität zu nutzen. Und man kann so nicht nur etwas für sich selbst, sondern auch für die Umwelt tun. Denn manche heimische Balkonpflanzen dienen als Futterplatz und Nistmöglichkeit für viele Insekten. Ökologische Pflanzen bieten also viele Vorteile für Gärtner*innen und Umwelt gleichermaßen.

Ist Ihnen das zu kompliziert? Keine Sorge, wir haben eine Auswahl von umweltfreundlichen Zier- und Nutzpflanzen für Sie zusammengestellt. Zunächst ist wichtig, dass Sie festlegen, wo Sie ihre Pflanzen aufstellen wollen; davon abhängig sollte Ihre Wahl auf Schattengewächs oder doch sonnenliebend fallen. Außerdem ist es außerordentlich wichtig, die richtigen Blumentöpfe auszuwählen. Zum Beispiel scheinen manche Pflanzen klein und zierlich, haben aber sehr lange und kräftige Wurzeln, und andersherum.

Kommen wir zu den Bepflanzungen. Hierbei sollten Sie sich erst einmal folgende Fragen beantworten: Möchten Sie etwas Farbenfrohes, eine Kletterpflanze oder doch lieber Kräuter? Bevorzugen Sie Nutz- oder doch Zierpflanzen?

Unabhängig von dieser groben Auswahl sollte Ihre Pflanze möglichst Nektar produzieren. Dafür eignen sich Pflanzen, deren Blüten ungefüllt sind, da diese besonders viel Nektar generieren.

Wildpflanzen bieten eine solide Basis für die Artenvielfalt auf dem Balkon und sind für eine ökologische Bepflanzung besonders gut geeignet. Ebenso wie trockenheitsverträgliche Gartenpflanzen oder die Aussaat einer "Blumenwiese". Eine gute Alternative bieten auch Sommerblumenmischungen wie: Kokardenblume (*Gaillardia grandiflora*), Mädchenauge (*Coreopsis* sp. "Sunfire"), Sonnenbraut (*Helenium* „Dakota Gold“) und Sonnenhut (*Rudbeckia* „Cappuccino“).

Falls Sie doch eher Kräuter bevorzugen sind Thymian, Lavendel, Bergbohlenkraut, Bohnenkraut, Salbei, Oregano, Ysop, Zitronenmelisse, und Pfefferminz gute Optionen.

Weitere Möglichkeiten sind Schnittlauch, Weinraute oder Basilikum. Seien Sie mutig und versuchen Sie auch, Blumen und Kräuter in Ihren Anpflanzungen zu mischen. Wir wünschen viel Spaß beim Gärtnern!



Sonnenhut *Rudbeckia* Cappuccino. Foto: Plenuska, CC BY-SA 4.0

Gesundheit

Vitamin D



Foto: CC-BY-2.0-KR

Die Sonne ist ein wichtiger Vitamin D-Lieferant. Nun sind Menschen zwar keine Pflanzen, die Photosynthese betreiben, allerdings ist die Sonne für Menschen genauso lebenswichtig. Durch die Einwirkung der Sonnenstrahlen auf die Haut wird Vitamin D gebildet. Dieses braucht man für ein gesundes Leben.

Wenn es an Vitamin D mangelt, zeigt der Körper deutliche Symptome: so kann es zu Konzentrationsproblemen kommen, zu Schlafstörungen, Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Sehschwächen und Haarausfall, um nur ein paar zu nennen.

Auch wenn die Sonne in unseren Breitengraden weniger scheint: Es gibt durchaus Möglichkeiten, dem Mangel vorzubeugen. Bei der Ernährung sollte das Vitamin D beachtet werden. Es ist in bestimmten Lebensmitteln wie Fisch und Pilzen enthalten. Oft reicht das jedoch nicht aus. Daher empfiehlt das Deutsche Institut für Sporternährung, im Herbst und Winter Vitamin-D- Präparate einzunehmen. Auch sollte man im Frühling und Sommer mindestens einmal täglich rausgehen und für ca. 30 Minuten die Sonne genießen.

Das hat viele positive Effekte. So wird die Zunahme an Muskelmasse gefördert, das Risiko zu fallen verringert und sowohl der Bluthochdruck als auch das Risiko für Brust- und Dickdarmkrebs gesenkt. Auch die Gefahr, an Diabetes zu erkranken, nimmt ab.

Überdies ist Vitamin D ein wichtiger Faktor für unsere psychische Gesundheit. Und zwar spielt es eine entscheidende Rolle bei der Produktion von den sogenannten Glückshormonen Serotonin und Dopamin. Wir können also auch in dieser Hinsicht selbst dazu beitragen, ein gesundes Leben auch im Alter zu führen.

DRK-News

Weltrotkreuztag

Henry Dunant, Schweizer Geschäftsmann und Humanist christlicher Prägung, ging als Begründer der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung in die Geschichte ein. Am 8. Mai, Henry Dunants Geburtstag, wird weltweit der Internationale Gedenk- und Feiertag des Roten Kreuzes gefeiert.

193 Jahre alt würde Henry Dunant dieses Jahr werden. Und seine Bedeutung ist bis heute ungeschmälert. Geschichte hat er schon im Alter von 34 Jahren geschrieben. Denn dann erschien sein Werk „Eine Erinnerung an Solferino“ (Originaltitel franz.: "Un souvenir de Solferino"). Darin beschreibt er seine Erlebnisse während einer Geschäftsreise in der Nähe des italienischen Solferino. Dunant schildert die erschreckenden Zustände nach der Schlacht von Solferino. Er beschreibt, wie er sich eingesetzt hat für eine medizinische Versorgung von Verwundeten beider Kriegsparteien. Er schrieb in dem 1862 erschienenen Werk auch auf, was man in Zukunft besser machen sollte.

So forderte Dunant den Abschluss von Verträgen, in denen die Neutralität und der Schutz der Kriegsverwundeten und der freiwilligen Helfer*innen gesichert werden sollte. Er verteilte sein Werk in ganz Europa. Ein Jahr später

wurde in Genf das Internationale Komitee der Hilfsgesellschaften für die Verwundetenpflege gegründet, das seit 1876 den Namen Internationales Komitee vom Roten Kreuz trägt. 1901 erhielt Henry Dunant, zusammen mit dem französischen Pazifisten Frédéric Passy, den ersten Friedensnobelpreis.



Henry Dunant, Begründer der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung. Foto: DRK



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



Vasyi / 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

Rätsel

Lösungswort der vorherigen Ausgabe: Osterhase

Delle, Senke			Ideal, Wunsch	Karteireiter (Mz.)	Bretter, Bohlen		Windschattenseite	entsprechend	
				10					
produzieren		9	Bilderrätsel		Zeitalter				
Gaskraftmaschine						3		auszeichnen	
		6			schöne Männer (franz.)		kampfunfähig (Abk.)		2
math. Grenzwert		Jäger-rucksack		Bettwäschestück					
vermodern					5	Vorname Lindensbergs		Insel-europäer	
				chinesische Teildynastie		Kanton der Schweiz			
Ausdruck der Zuneigung			Mirakel						
Schauder						englisch: eins			4
									7

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

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 Hesselting GbR
 Niemannstr. 6, 48432 Rheine

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