

Lebensfreude

Essen auf Rädern - der Menüservice vom DRK in Berlin und Potsdam 05 / 2022



Deutsches
Rotes
Kreuz

GESUNDHEIT
**Schlaganfall: Symptome
erkennen, Leben retten**

DRK NEWS
**DRK feiert Geburtstag
von Henry Dunant**

UNTERHALTUNG
Kreuzworträtsel

**Essen auf Rädern
seit 1971**

18.04.2022 – 15.05.2022

Einzelbestellung möglich

Keine Abo-Verpflichtung

Über 240 Gerichte



(030) 600 300 400

Mo - Fr: 07:00 – 19:00 Uhr

www.drk-berlin.de/menueservice

menueservice@drk-berlin.de



Foto: Andre Zeigk/DRK



Liebe Leserinnen und Leser,

fast ein Jahr mussten sich Spargelfans gedulden, jetzt steht das beliebte Stangengemüse endlich wieder auf unserem Speiseplan. Ich freue mich, dass wir bis zum traditionellen Ende der Saison am 24. Juni wieder unsere köstlichen Spargel-Spezialitäten im Angebot haben, zum Beispiel am 14. Mai **Zarte Hähnchenmedaillons in Orangensauce mit Spargelstückchen, dazu Kartoffeln mit Schale** und am 15. Mai **Weißer Stangenspargel mit Soße à la Hollandaise, dazu ein Schweineschnitzel und Salzkartoffeln**.

Wussten Sie, dass Spargel äußerst kalorienarm ist? Die grünen und weißen Stangen bestehen zu etwa 95 Prozent aus Wasser und enthalten daher nur rund 20 Kalorien pro 100 Gramm. Außerdem ist Spargel ein wahrer Gesundheitsmacher. Er liefert wertvolle Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, das blutzuckersenkend wirkt.

Ich wünsche Ihnen „Guten Appetit!“

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

Gesundheit

Schlaganfall: Symptome erkennen, Leben retten



Alle zwei Minuten erleidet ein Mensch in Deutschland einen Schlaganfall. Dabei kommt es zu einer akuten und lebensbedrohlichen Unterversorgung von Teilen des Gehirns mit Blut und damit Sauerstoff. Bei einem Schlaganfall gilt es, keine Zeit zu verlieren. Der sogenannte GAS-Test hilft Ihnen dabei, die einschlägigen Symptome zu erkennen und Leben zu retten. Die drei Buchstaben stehen für: Gesicht – Arme – Sprache.

Gesicht: Bitten Sie die betroffene Person, zu lächeln. Wirkt das Gesicht schief oder verzerrt?

Arme: Bitten Sie die betroffene Person, beide Arme auszustrecken und die Handflächen gleichzeitig nach oben zu drehen. Können beide Arme nicht gleichzeitig angehoben werden?

Sprache: Bitten Sie die betroffene Person, einen einfachen Satz nachzusprechen. Spricht sie undeutlich?

Wenn alle drei Tests mit Ja beantwortet werden, deutet das auf einen Schlaganfall hin! Dann muss es schnell gehen. Alarmieren Sie sofort den Notruf (112) und beginnen Sie anschließend mit der Ersten Hilfe. Vermeiden Sie dabei Aufregung und Unruhe. Das DRK empfiehlt:

- Bei vorhandenem Bewusstsein: Die betroffene Person bequem und mit erhöhtem Oberkörper lagern.
- Bei Bewusstlosigkeit und vorhandener normaler Atmung: Die betroffene Person in die stabile Seitenlage auf die gelähmte Seite bringen.
- Bei Bewusstlosigkeit und fehlender normaler Atmung: Herz-Lungen-Wiederbelebung durchführen.

Blieben Sie bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes bei der betroffenen Person, um Sie zu beruhigen und zu betreuen.

DRK News

DRK feiert Geburtstag von Henry Dunant

Der 8. Mai ist Weltrotkreuztag. An diesem inoffiziellen internationalen Gedenk- und Feiertag wird weltweit der Geburtstag von Henry Dunant gefeiert, dem Begründer des Roten Kreuzes.

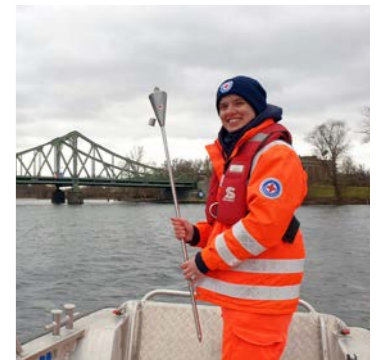
Der junge Geschäftsmann Henry Dunant wurde im Jahr 1859 während einer Reise durch Italien Zeuge der Folgen der „Schlacht von Solferino“, einer der größten kriegerischen Auseinandersetzungen jener Zeit. Dunant erlebte Not und Elend der verwundeten Soldaten hautnah und setzte sich dafür ein, die Versorgung der Verwundeten zu organisieren. Er verarbeitete die erschütternden Erlebnisse in seiner Schrift „Eine Erinnerung an Solferino“, die er 1862 veröffentlichte. Ein Jahr später wurde in Genf auf sein Bestreben hin das „Internationale Komitee der Hilfsgesellschaften für die Verwundetenpflege“ gegründet, das seit 1876 den Namen „Internationales Komitee vom Roten Kreuz“ trägt und sich weltweit für den Schutz der Opfer von bewaffneten Konflikten einsetzt. 1901 erhielt Henry Dunant den ersten Friedensnobelpreis.

Fackellauf nach Solferino

In Erinnerung an die Anfänge der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung hat das Deutsche Rote Kreuz (DRK) im Februar den diesjährigen „Fackellauf nach Solferino“ am Sitz seines Generalsekretariats in Berlin gestartet. Bei der Aktion wird ein „Licht der Hoffnung“ von Ehrenamtlichen des Roten Kreuzes durch die gesamte Bundesrepublik und Österreich getragen. Es wird am 24. Juni, dem Jahrestag der „Schlacht von Solferino“, Italien erreichen, um dort an der sogenannten Fiaccolata (ital. Fackelzug), der internationalen Gedenkveranstaltung zum Ursprung der Rotkreuzidee des Italienischen Roten Kreuzes, teilzunehmen.

Unser Landesbereitschaftsleiter Dr. Timur Flissikowski übernahm am 16. Februar stellvertretend für alle ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des Berliner Roten Kreuzes die Fackel von der DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt. In den folgenden Tagen wurde das „Licht der Hoffnung“ unter Beteiligung aller Berliner DRK-Kreisverbände durch die Stadt getragen. Erste Station war das DRK-Wärmebus-Team und das DRK-Impfzentrum Tegel, wo unsere Fackelträgerinnen unter tosendem Applaus der Mitarbeitenden begrüßt wurden. Nächster Halt: Die Marshall-Brücke in Berlin-Mitte, über die Henry Dunant im Jahr 1863 auf seinem Weg zum Preußischen Herrenhaus (heute steht dort der Bundesrat) eilte, um auf dem Statistischen Kongress für die Idee des Roten Kreuzes zu werben. Nach einer spektakulären Fahrt mit einem Boot der Berliner Wasserwacht wurde die Fackel schließlich an der Glienicker Brücke an den DRK-Landesverband Brandenburg übergeben. Einen geschichtsträchtigeren Übergabeort hätte es wohl kaum geben können: Dort hatten sich 1990 zum ersten Mal Vertreter des Berliner und Brandenburger Roten Kreuzes nach der Friedlichen Revolution getroffen.

Der „Fackellauf nach Solferino“ kann auf der DRK-Webseite unter www.drk.de/fiaccolata2022 anhand einer Standortkarte mit virtuellem Reisetagebuch mitverfolgt werden.





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: 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 Zu-neigung			Mirakel						
Schauder						englisch: eins			7 4
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 & 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