

Lebensfreude

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

06/2021



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK-NEWS
Rettungshundeprüfung

RATGEBER
**Sommerbeginn: Tipps
zum warmen Wetter**

UNTERHALTUNG
Kreuzworträtsel

**Essen auf Rädern
seit 1971**

17.05.2021 – 13.06.2021

Einzelbestellung möglich

Keine Abo-Verpflichtung

Über 240 Gerichte



Foto: Annette Zelik / 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,

"Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen", hat Winston Churchill einst gesagt. Ich finde, das gilt in schwierigen Zeiten wie diesen ganz besonders. Deshalb freue ich mich, dass wir für Sie weiterhin unsere Spargelspezialitäten im Angebot haben. Beispielsweise weißer Stangenspargel mit Soße à la Hollandaise, dazu ein Schweineschnitzel und Salzkartoffeln am Montag, den 24. Mai 2021, oder Schweinegeschnetzeltes in Kräuter-Rahmsoße, dazu grüner und weißer Spargel in cremiger Soße und Knöpflespätzle am Mittwoch, den 2. Juni 2021. Wofür Sie sich auch entscheiden, ich wünsche Ihnen trotz aller momentanen Widrigkeiten eine gute Zeit und wie immer „Guten Appetit!“

Ihr

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

Ratgeber

Sommerbeginn: Tipps zum warmen Wetter

Am 21. Juni, ist es endlich soweit, der Sommer ist offiziell da. Die Tage werden länger und wärmer. In dem ganzen Trubel um das schöne Wetter sollte man die Gefahren, die es vor allem für Senioren birgt, nicht vergessen. Natürlich ist viel Wasser trinken das A und O bei Hitze, allerdings gibt es auch noch andere Dinge zu beachten.

Senior*innen sollten im Sommer stets auf ausreichenden Sonnenschutz achten, da die Haut empfindlicher wird. Ältere Menschen laufen schneller Gefahr, einen Sonnenbrand zu bekommen. Dieser tut nicht nur weh, sondern kann auch zu schwerwiegenden Hautkrankheiten führen. Daher sollte eine Kopfbedeckung zur täglichen Ausstattung gehören, genauso wie Sonnencreme. Auch einen Sonnenstich holt man sich ganz schnell - bei längerem ungeschützten Aufenthalt in der prallen Sonne und direkter Sonneneinstrahlung auf den Kopf- und Nackenbereich. Diese plötzliche starke Hitzeentwicklung auf den empfindlichen Nackenbereich löst eine Entzündungsreaktion aus. Betroffene klagen meist über Kopfschmerzen, Tinnitus oder Raschelgeräusche, generelles Unwohlsein und Na-



Symbolbild. Foto: Andy1982, CC BY 3.0

ckenstarre. Am besten tritt man sofort aus der Sonne und kühlt den Kopf, sei es mit einer kühlen Dusche oder einem nassen Lappen.

Oftmals werden Sonnenstich und Hitzschlag in einen Topf geworfen, dabei sind sie gar nicht dasselbe. Ein Hitzschlag ist lebensgefährlich, ein Sonnenstich nicht. Dieser wird von körperlicher Überanstrengung bei heißem Wetter ausgelöst und von hohem Fieber begleitet. Einige Symptome für einen Hitzschlag sind Krämpfe, plötzliche Erschöpfung und trockene Haut. Die Betroffenen sollten augenblicklich aus der Sonne gebracht und der Notruf alarmiert werden. Auch hier gilt, die betroffene Person sofort zu kühlen.

DRK-News: Prüfung in Pandemiezeiten

Rettungshunde meistern Herausforderung

Im Rahmen der turnusmäßigen Prüfungen wurden neun DRK-Rettungshunde und deren Hundeführer:innen auf Herz und Nieren getestet. Alle neun Teams haben die Prüfung erfolgreich bestanden.

„Auch in der Pandemie muss die Einsatzfähigkeit unserer Rettungshunde aufrecht erhalten bleiben. Unter Beachtung der Hygieneregeln wurde die Prüfung nach den geltenden Vorschriften durchgeführt“, sagten Benjamin Weber, Kreisbereitschaftsleiter beim DRK-Kreisverband Berlin Zentrum, und Andrea Werner, Staffelleiterin der Rettungshunde im DRK-Kreisverband Reinickendorf-Wittenau, unisono.

Der Test setzte sich aus einem theoretischen Teil und Praxisübungen zusammen. Die Rettungshunde und deren Hundeführer:innen mussten nachweisen, dass sie als Team in der Lage sind, in schwierigen und komplexen Situation das Gelernte bewusst und sicher anzuwenden. Um stets einsatzbereit zu sein, müssen sich die DRK-Hundeführer:innen mit ihren Hunden alle 18 Monate den strengen Tests neu unterziehen. Die Ausbildung in diesem Bereich dauert zwei bis fünf Jahre. Die ehrenamtlichen Helfer:innen absolvieren dabei ein zeitaufwendiges Trainingsprogramm mit Ihren Hunden. Je nach Spezialisierung kann ein fertig ausgebildeter Rettungshund später für die Flächen-, Personen- oder Trümmer-suche eingesetzt werden. Manche Rettungshunde beherrschen alle drei Suchkategorien.

Das Berliner DRK verfügt aktuell über zwei Rettungshundestaffeln, die bei den DRK-Kreisverbänden Reinickendorf-Wittenau (19 Teams) und Berlin Zentrum (fünf Teams) angesiedelt sind. Seit ihrer Gründung im Jahr 1994 wurden die Rettungshundestaffeln des Berliner DRK mehr als 150 Mal alarmiert und zu Einsätzen in ganz Berlin und dem Brandenburger Umland gerufen.



Die Kommunikation zwischen Rettungshund und Hundeführer:in funktioniert perfekt. Foto: DRK



Ein DRK-Rettungshundeteam bei der Lösung einer Prüfungsaufgabe. Hündin Arya hat alle Aufgaben mit Bravour gemeistert. Foto: DRK



DRK-Hundeführerin Maya Ameis präsentiert die Urkunde zur bestandenen Prüfung mit ihren Rettungshunden Maya und Sonä. 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: Wonnemonat

Bühnenautor	Fernweh	Weihnachtsbaumschmuck	beste Zimtsorte	Maßband-einteilung	ungebunden	2
Initialen von US-Filmstar Murphy	8	Volkstamm in Assam (Indien)	4	geldloser Handel	Fels, Schiefer	11
Turnerabteilung	3	Hunnenkönig	wasserdurchtränkt	fahrendes Volk	Departement-hptst. (St. ...)	Halbedelstein (Mz.)
Film von Steven Spielberg	7	Grundmodell	6	englisch: eingeschaltet	Abk.: Lizenz	1
schott. Stammesverband	folglich, somit	eine Tonart	9	10		
Sitte, Brauch	Wintersportanlage					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

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.
 Bachstraße 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