

# Lebensfreude

Essen auf Rädern - der Menüservice vom DRK in Berlin und Potsdam 06 / 2022



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

GESUNDHEIT

**Tipps & Tricks gegen  
Heuschnupfen & Co.**

DRK RATGEBER

**Kleines Vitamin-ABC:  
Bedarf und Quellen**

UNTERHALTUNG

**Kreuzworträtsel**

**Essen auf Rädern  
seit 1971**

**16.05.2022 – 12.06.2022**

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](http://www.drk-berlin.de/menueservice)

[menueservice@drk-berlin.de](mailto:menueservice@drk-berlin.de)



Liebe Leserinnen und Leser,

der Mai ist einer der schönsten Monate, wie ich finde. Die Sonne wärmt die Gemüter, Frühlingsblüher bringen Farbe in die Gärten und Parks und Spargelfreunde kommen in den Genuss ihres Lieblingsgemüses.

In dieser Ausgabe gehen wir in die zweite Runde mit unseren Spargelmenüs, die noch bis Ende Juni auf unserem Speiseplan stehen. Allen, die auf Fleisch nicht verzichten möchten, empfehle ich **Weißer Stangenspargel mit Soße à la Hollandaise, dazu ein Schweineschnitzel und Salzkartoffeln**. Den Klassiker können Sie für den 17. und 26. Mai bestellen. Wer es lieber vegetarisch mag, kommt mit **Nudeltaschen mit Bärlauchfüllung in cremiger Soße, dazu grüner und weißer Spargel sowie bunte Möhren** auf seine Kosten. Diese Köstlichkeit steht am 25. Mai und 7. Juni auf dem Speiseplan.

Ich wünsche Ihnen eine sonnige Zeit und wie immer „Guten Appetit“!

*Sven Baumgart*  
Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

## Gesundheit

# Tipps & Tricks gegen Heuschnupfen & Co.

**Sobald die Sonne scheint und die Temperaturen klettern, zieht es viele Menschen an die frische Luft. Doch für Millionen Deutsche hat der Frühling auch eine Schattenseite, denn sobald die Pollen fliegen beginnt für Allergiker alljährlich die Leidenszeit. Häufige Symptome einer „Frühlingsallergie“ sind Niesanfälle, juckende Augen und eine laufende Nase. Die meisten Betroffenen leiden vor allem von April bis Juni, während der Birken- und Gräserblüte. Die Beschwerden von Heuschnupfen & Co. können Sie mit den folgenden Tipps und Tricks lindern:**

**Pollen wegsputzen:** Zur Linderung von Allergiesymptomen kann eine Nasendusche hilfreich sein. Mit einer warmen Kochsalzlösung lassen sich die Pollen einfach aus der Nasenschleimhaut spülen. Die Nasendusche sorgt zumindest zeitweise für freie Atemwege. Erhältlich sind verschiedene Modelle und abgepackte Salzpäckchen in Drogerien und Apotheken.

**Richtig lüften:** Statt Ihre Fenster für eine längere Zeit auf Kipp zu stellen, sollten Sie während der Pollenflugzeit besser durch kurzes Stoßlüften für einen Luftaustausch sorgen. Auf diese Weise gelangt weniger Blütenstaub in Ihre Wohnung. Nach einem kräftigen Regenschauer ist ein günstiger Zeitpunkt zum Lüften, denn dann ist die Pollenkonzentration in der Luft geringer.

**Innenräume reinigen:** Ein weiterer Tipp, den Allergiker beherzigen sollten: So oft es geht, die Wohnung putzen. Insbesondere in Wohn- und Schlafräumen sollten Sie während der Pollenflugzeit möglichst täglich zum Staubsauger und Wischmopp greifen. Pollen setzen sich besonders gerne auf Textilien ab, deshalb sollten Sie insbesondere auch Teppiche, Sessel und Sofas regelmäßig absaugen.

**Abends duschen:** Pollen setzen sich wie feiner Staub an Kleidung, Haut und Haaren fest. Für einen ruhigen Schlaf sollten Sie deshalb abends duschen und die Pollen aus den Haaren waschen. Allergiker sollten darüber hinaus häufig ihre Bett- und Nachtwäsche wechseln.

## DRK Ratgeber

# Kleines Vitamin-ABC: Bedarf und Quellen

**Vitamine übernehmen lebenswichtige Funktionen in unserem Körper, können von diesem aber größtenteils nicht selbst hergestellt werden. Eine Ausnahme stellt das als „Sonnenvitamin“ bekannte Vitamin D dar, das in ausreichenden Mengen vom Körper selbst produziert werden kann.**

13 Vitamine werden als lebensnotwendig eingestuft. Sie werden in zwei Gruppen unterteilt: fettlöslich und wasserlöslich. Zu den wasserlöslichen Vitaminen gehören die B-Vitamine (1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 12) und das Vitamin C. Die fettlöslichen Vitamine sind die Vitamine A und D, E und K. „Fettlöslich“ bedeutet in diesem Zusammenhang, dass die Vitamine Fett als Transportmedium benötigen, um im Körper ihre Wirkung zu entfalten.



Vitamine haben viele Funktionen und steuern zahlreiche Prozesse in unserem Körper. Sie stärken das Immunsystem und unterstützen unseren Stoffwechsel, lassen Wunden besser heilen und sorgen für gesunde Knochen, spielen eine elementare Rolle für das Nervensystem und halten Körperzellen gesund. Um Ihrem Körper alle Vitamine in ausreichenden Mengen zuzuführen, müssen Sie sich vielfältig und gesund ernähren.

Für eine ausgewogene Ernährung sollten Sie täglich Obst (ca. 250 Gramm) und Gemüse (ca. 400 Gramm) zu sich nehmen. Nüsse und Getreideprodukte sind ebenfalls wertvolle Vitaminlieferanten und gehören daher regelmäßig auf den Speiseplan. Auch tierische Lebensmittel (Eier, Milchprodukte, Fisch und Fleisch) sind Teil einer gesunden Ernährung, denn sie sind die wichtigste Vitamin-B12-Quelle des Körpers. Menschen, die sich ausschließlich pflanzlich ernähren, sind besonders für einen Mangel gefährdet.

Damit die Vitamine in Ihrem Körper dorthin befördert werden, wo sie benötigt werden, benötigt Ihr Körper viel Flüssigkeit. Trinken Sie deshalb auch ausreichend Wasser!

## In eigener Sache

# Hinweis zu unseren Bestellfristen

Mit unserem Kundenmagazin „Lebensfreude“ erhalten Sie regelmäßig unsere aktuellen Speisepläne und Bestellscheine, in die Sie Ihre Wunsch-Menüs eintragen können. Ihr Menükurier trägt dafür Sorge, dass die Bestellscheine bei uns im Kundenservice ankommen, wo sie weiterbearbeitet werden. Weil wir für die Bearbeitung Ihrer Bestellung einen gewissen Vorlauf benötigen, finden Sie auf unseren Bestellscheinen auch eine Frist für deren Abgabe.

Bestellschein		KW: 00	
Kunden Nr.			
Name, Vorname			
Bitte Rückgabe des Bestellscheins bis zum TT.MM.JJ			
1	2	3	4
5	6	7	
Salat**		Kuchen	

Leider kommt es vereinzelt vor, dass Bestellscheine bei uns erst nach dem Ablauf der genannten Frist eingehen. Das kann zur Folge haben, dass Tischgäste vergeblich auf Ihr Mittagessen warten. Das ist für alle Seiten sehr schade und sorgt für Unmut. Schlimmstenfalls bleibt die Küche der Betroffenen an diesem Tag kalt und es gibt nur „Stulle mit Brot“, wie man in Berlin sagt.

Um nicht in diese Situation zu geraten, bitten wir Sie, die Abgabefrist für unsere Bestellscheine unbedingt zu beachten. Die Abgabefrist finden Sie auf dem Bestellschein in einem roten Balken mit weißer Schrift. Wenn Sie den Bestellschein bis zu diesem Datum an Ihren Menükurier übergeben, dann können Sie sicher sein, dass Ihre Wunsch-Menüs wie bestellt geliefert 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: Wonnemonat

Bühnenautor	Fernweh	▼	Weihnachtsbaum-schmuck	▼	beste Zimt-sorte	Maß-band-ein-teilung	▼	unge-bunden	2
▶	8								
Initialen von US-Filmstar Murphy	▶		Volks-stamm in Assam (Indien)	4	geld-loser Handel	Fels, Schiefer	▶	11	Vorname der Pianistin Ney
▶	3								
Turner-abtei-lung			Hunnen-könig	▶					Halb-edel-stein (Mz.)
Film von Steven Spiel-berg	▶		wasser-durch-tränkt	▼		fahren-des Volk	Departement-hptst. (St. ...)	▶	
▶					Grund-modell				1
schott. Stam-mes-verband		folglich, somit	▶				englisch: einge-schaltet	Abk.: Lizenz	
▶					eine Tonart	▶			9
Sitte, Brauch		Winter-sport-anlage	10						

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.  
 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](http://www.drk-berlin.de/Aktionsbedingungen)