

# Lebensfreude

Das monatliche Kundenmagazin vom Berliner Roten Kreuz

7/2019



#langegutundsicherleben

DRK NEWS

**Wasserwacht  
rettet Segler**

GESUNDHEIT

**Tipps gegen  
Sonnenbrand**

BERLIN TIPP

**Barrierefreies  
Kunstmuseum**

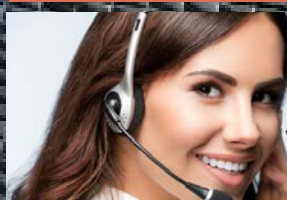
**Essen auf Rädern  
seit 1972**

17.6. – 14.7.2019

Einzelbestellung möglich

Keine Abo-Verpflichtung

Über 240 Gerichte



**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,

die Spargelsaison endet jedes Jahr am 24. Juni, am Johannistag. Da wir aber selbst große Spargelfans sind, geht bei uns die Saison ein paar Tage länger. Und so können Sie bei uns bis zum 30. Juni täglich unsere speziellen Spargelmenüs bestellen.

An ausgewählten Tagen finden Sie unsere Spargelgerichte auch in den Wochenplänen, z. B. am 17.6. Geschnetzeltes vom Schwein in Spargel-Bärlauch-Soße mit Spätzle. Den Klassiker "Weißer Stangenspargel in Soße à la Hollandaise" gibt es am 23.6. mit Rührei und am 24.6. mit Schweineschitzel.

Wie heißt es im Volksmund so schön? "Bis Johanni nicht vergessen: sieben Wochen Spargel essen." In diesem Sinne wünsche ich Ihnen "Guten Appetit!"

Ihr

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

## BERLIN TIPP

### Berlinische Galerie barrierefrei

Claire Krahnle



Tastbild zum Gemälde „Roma“/H. Höch

Die Dauerausstellung in der Berlinischen Galerie ist mit Tastmedien, Leitsystem und einer Museumsapp ausgestattet, um auch blinden und sehbehinderten Menschen ein Kunsterlebnis zu verschaffen.

Hauptwerke der aktuellen Sammlung können einmal im Monat tastend erkundet werden. Tastmodelle aus Filz, Textil und Holz vermitteln einen plastisch-stofflichen Eindruck des jeweiligen Originals.

Nächste Tast-Führungen (sonntags, 14 bis 16 Uhr):  
**30. Juni: Lotte Laserstein** – Laserstein war eine der ersten Frauen, die in Deutschland Kunst studieren durften.  
**28. Juli: Gemalte Klänge** – Haben Farben einen Klang? Gibt es ein lautes Bild? Wie kann Bewegung in einem Gemälde angedeutet werden?

#### Berlinische Galerie

Landesmuseum für Moderne Kunst, Fotografie und Architektur  
 Alte Jakobstraße 124-128, 10969 Berlin (Kreuzberg)  
 Anmeldung und Info: Tel.(030) 247 49-888,  
 E-Mail: museumsdienst@kulturprojekte.berlin

## DRK NEWS

### Landeswettbewerb der Bereitschaften



Regina Radke-Lottermann / DRK

Die Bereitschaft Spandau darf den Berliner DRK-Landesverband beim Bundeswettbewerb in Hessen vertreten.

Der Sieg beim Landeswettbewerb der Bereitschaften Anfang Mai ging an die Mannschaft aus dem Kreisverband Spandau. Platz 2 und Platz 3 gingen an die Bereitschaft Tiergarten und an die "Lawettgang" vom DRK Kreisverband Berlin-Zentrum. Den Preis für „ausgezeichnete Patientenorientierung“

sicherten sich die Tiergartener. Außerhalb der Wertung waren außerdem eine Nachwuchsmannschaft der Bereitschaft Steglitz des Kreisverbandes Berlin Steglitz-Zehlendorf sowie die Vorjahressieger aus dem Kreisverband Berlin-Zentrum gestartet.

Bei der Landesmeisterschaft der Ersten Hilfe mussten Verletzungen versorgt, Leben gerettet und Menschen in besonderen Situationen betreut werden.

## GESUNDHEIT

### Wenn die Sonne brennt und die Wespe sticht

#### Sonnenbrand

Früher war ein Geheimtipp, Quark auf die strapazierte Haut zu tun, um diese zu kühlen und feucht zu halten. Heute wird das nicht mehr empfohlen, da beim Abnehmen der ange-trockneten Quarkschicht die Haut noch mehr gereizt werden kann.

Besser ist es, ein spezielles After-Sun-Produkt aufzutragen, dass mit Wirkstoffen wie Dexapanthenol, Aloe Vera oder Hamamelisextrakt die Haut nicht nur kühlt, sondern auch pflegt.

Am besten ist es natürlich, erst gar keinen Sonnenbrand zu bekommen. Deshalb empfiehlt es sich, im Freien eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50 zu verwenden.

#### Wespenstich

Kuchen oder Limonade sind auch für Wespen unwiderstehlich. Aber wildes Herumfuchteln, um die ungebetenen Tischgäste zu vertreiben, hilft nichts. Im Gegenteil: Wespen "interpretieren" die Luftschwingungen, die durch ruckartige Bewegungen entstehen, als Angriff. Anpusten ist auch nicht besser, denn das im Atem enthaltene Kohlendioxid löst bei Wespen eine Alarm- und Angriffsstimmung aus und macht sie aggressiv.

Sollte doch einmal eine Wespe zugestochen haben, gilt: Kühlen, kühlen, kühlen! Entweder mit Wasser oder

Kühlkompressen und danach mit einem kühlenden Gel aus der Apotheke. Diese enthalten ein Antihistaminikum, das abschwellend wirkt und den Juckreiz stoppt.

Der Stich sollte nicht ausgesaugt werden, da das Gift dann auf die Zunge gerät und über die Schleimhäute schneller in den Körper gelangt.

Bei Stichen in den Rachen oder bei Schwindel, Atemnot und Erbrechen sollten Sie sofort den Notarzt rufen und dann den Hals mit lutschen von Eiswürfeln und eiskalten Halsumschlägen kühlen, um die Schwellung zu bekämpfen.



Thorben Wengert / Pixelio

### Gekenterte Segler am Wannensee gerettet



DRK-Wasserwacht

Mitte Mai konnten DRK-Wasserwachtler am Leuchtturm Schwannwerder zwei Segler aus Seenot retten. Die Besatzung des DRK-Rettungsbootes "Neptun 10" brachte die leicht unterkühlten Segler zur Rettungsstation Breitehorn. Im Anschluss konnte nach einer aufwendigen Bergung das Boot zu dem Verleih zurückgeschleppt werden.

Die Bergung eines Sailhorse-Bootes ist nicht einfach, da diese schnell sinken können. Das Boot ist etwa sechs Meter lang und knapp 500 Kilo schwer. Deshalb ist es für Segler nicht leicht, es wieder selbst aufzurichten. An der Rettungsakti-

on waren rund 20 Wasserwachtler der Stationen Breitehorn und Wannsee im Einsatz.

Die DRK-Wasserwacht sorgt jedes Jahr vom 1. Mai bis zum 30. September an jedem Wochenende, an Feiertagen und regelmäßig auch an Brückentagen ehrenamtlich für die Sicherheit am, im und auf dem Wasser. Auf den drei DRK-Stationen Wannsee, Breitehorn und Alt-Gatow sind an jedem Einsatztag über 30 Ehrenamtliche im Einsatz. In der vergangenen Saison erbrachten sie über 14.000 ehrenamtliche Stunden auf dem Wasser und leisteten knapp 1.000 Mal Hilfe.

## ERNÄHRUNG

### Fette und Cholesterin

#### Fette

Zur Energiegewinnung nutzt der Körper hauptsächlich Kohlenhydrate und Fette bzw. fettähnliche Stoffe. Wobei sich aus Fetten mehr als doppelt so viel Energie gewinnen lässt als aus Kohlenhydraten.

Tier und Pflanze liefern Fette in unterschiedlicher Zusammensetzung der Fettsäuren, wie z. B. Schmalz, Butter oder Öle.

Das meiste Fett ist versteckt: 100 g Schokolade und Leberwurst enthalten jeweils etwa 30 g Fett. Sogar in Eiern und Milch steckt Fett.

#### Funktionen der Fette im Körper

- Energielieferant und -speicher
- Schutz von Organen
- Vitaminbildung

#### Gute Fettlieferanten sind:

- **Öle:** Rapsöl, Leinöl oder Walnussöl
- **Fische:** Lachs, Hering oder Makrele
- **Nüsse:** Wal-, Hasel-, Macadamia-Nüsse



Caroline Attwood / Unsplash

#### Cholesterin

Cholesterin ist eine lebenswichtige fettähnliche Substanz, die wichtige Aufgaben hat: Es ist u. a. ein Reparaturmolekül für geschädigte Zellwände und wichtig für die Produktion einiger Hormone.

#### Man unterscheidet:

**HDL** („gutes“ Cholesterin), das transportiert abgelagertes Cholesterin zum Abbau zur Leber.  
**LDL** („schlechtes“ Cholesterin), das erhöht das Risiko einer Arteriosklerose.

#### Eine ausgewogene Ernährung besteht aus:

- 55 - 65 % Kohlenhydrate (Getreide, Nudeln ...)
- 25 - 30 % Fette (Öle, Fische, Nüsse ...)
- 10 - 15 % Eiweiß (Käse, Fleisch ...)

Die DRK-Menüs enthalten ausschließlich hochwertige pflanzliche Öle. Bei erhöhten Blutfettwerten bieten wir Ihnen viele leckere Menüs unter 100 mg Cholesterin an.

Fragen zu unseren Ernährungstipps und Menüs beantworten wir gerne unter Tel. 030 / 600 300 400.

## Hausnotruf/Mobilruf



André Zelck / DRK

Das Berliner Rote Kreuz bietet mit dem Hausnotruf seit über 30 Jahren Sicherheit und Geborgenheit – rund um die Uhr, auf Knopfdruck.

### Vorteile des Hausnotrufs:

- Sicher in den eigenen Wänden
- selbständig und flexibel im Alltag
- einfache Handhabung
- schnelle Hilfe rund um die Uhr
- optimale Betreuung
- ein vertrauter Ansprechpartner
- erweiterbar u.a. mit Rauchmelder

### Information:

Tel: 030 / 600 300 800  
 notrufsysteme@drk-berlin.de  
 www.drk-berlin.de/notrufsysteme

## Hilfsmittel



André Zelck / DRK

Hilfsmittel unterstützen beim Essen und Trinken, bei der Hausarbeit, beim An- und Auskleiden, bei der Körperpflege sowie bei der selbständigen Fortbewegung. Wir bieten von der Beratung über Schulung bis hin zum Ausprobieren und Verleih den kompletten Service.

### 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

## Gesundheitskurse



Kzenon / Fotolia

In den Wassergymnastik-Kursen des Berliner Roten Kreuzes können Sie mit gezielten und konsequent durchgeführten Übungen für den ganzen Bewegungsapparat gesundheitlichen Problemen vorbeugen. Bei unseren Kursen, die mit bis zu 80% von den Krankenkassen bezuschusst werden, kommt der Spaß nie zu kurz.

Die Kurse finden in Karlshorst, Lankwitz, Mariendorf, Neukölln, Spandau, Steglitz und Weißensee statt.

### Information:

Tel: 030 / 600 300 1820  
 gesundheitsprogramme@drk-berlin.de  
 www.drk-berlin.de/gesundheit

## RÄTSEL

Lösungswort der vorherigen Ausgabe: Beweglichkeit

Mutter der Bienen	ein Grundstück	scharfe Bergkante	13	Gewässer in den Vorjahren	Drehpunkt	gebärdete Fleischschritte	1	Fragewort	Teil eines Buches	Cowboyshow	Kosewort für Mutter
nicht beruflicher Stürzkämpfer	6	steifer Hut	entweder ...	größte Kirche der Christen	8	Ehrentitel Gandhis	wegen, weil				
hohes eng. flaches Bier	Fahrgastkabine im Zug	9	Hülse	Erzbergwerk	Abgaben an den Staat						
scharfes Gewürz	Schneideblock	chem. Element (giftig)	Skandal	2	Wagenschuppen	Abgaben an den Staat					
schr. Auto	US-Film-Schauspieler (James)	Vulkanstein	3	trüber	7	etastell. Höhenzug					
				wertvolle Holzart	11	Kosewort für Großmutter	Quadrillig				
Brücke in Venedig	Fluss in Bayern	Langarmaffe	mit Sicherheit	4	deutsch: Versilber: schnell	italienisch: sechs					
		10	franz., lateinisch: und	englisch: nach, zu	Singvogel						
		12	Ältesterrat	Herrscheritel							5
Mutter Marias	Pullrücken		Haupt		Faserpflanze						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----