

# Lebensfreude

Essen auf Rädern - der Menüservice vom DRK in Berlin und Potsdam 07 / 2022

 Deutsches  
Rotes  
Kreuz

GESUNDHEIT  
**Glück im Alter**

RATGEBER  
**Rotkreuzdose schafft  
Sicherheit**

UNTERHALTUNG  
**Kreuzworträtsel**

**Essen auf Rädern  
seit 1971**

**13.06.2022 – 10.07.2022**

Einzelbestellung möglich

Keine Abo-Verpflichtung

Über 240 Gerichte



**(030) 600 300 400**

Mo - Fr: 07:00 – 19:00 Uhr  
[www.drk-berlin.de/menueservice](http://www.drk-berlin.de/menueservice)  
[menueservice@drk-berlin.de](mailto:menueservice@drk-berlin.de)



Foto: Andre Zeigk/DRK



## Liebe Leserinnen und Leser,

das Ende der Spargelsaison steht vor der Tür. Es ist traditionell am 24. Juni, dem Johannistag. Dann ist das „große Stechen“ vorbei. Dafür werden um den Johannistag tatsächlich die ersten Johannisbeeren erntereif.

Aber bevor es soweit ist, haben wir noch einmal unsere Spargel-Klassiker für Sie im Angebot. Unser Spargelmenü zum Ende der Saison ist am 21. Juni „**Buntes Spargelgemüse-Ragout in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln**“.

Übrigens: Früher wurde Spargel vornehmlich mit den Fingern verzehrt. Dies hatte den einfachen Grund, dass die Bestecke der damaligen Zeit aus Silber oder nicht-rostfreiem Stahl bestanden und durch schwefelhaltige Verbindungen im Spargel anliefen. Das Essen von Spargel mit den Fingern stellte entsprechend damals keine Verletzung der Etikette dar.

Ich wünsche Ihnen wie immer „Guten Appetit“!

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

## Gesundheit

### Glück im Alter

**Durch den medizinischen Fortschritt, eine gesündere Lebensweise und eine aktivere Einstellung zum Leben ist unsere Lebenserwartung so hoch wie noch nie. Körperlich sind wir somit ganz fit, doch an unserem emotionalen Zustand im Alter können wir häufig noch arbeiten.**

**Gerade in den einschränkenden Zeiten von Corona war es schwer, hoffnungsvolle Blicke in die Zukunft und auf sein eigenes Leben zu werfen. Das Resultat sind wehmütige und unglückliche Gedanken. Dabei ist es eigentlich so einfach, glücklich zu werden.**

Als erstes stellt sich natürlich die Frage, als was sich Glück definiert. Eine einfache und allumfassende Definition wäre wohl der praktischste Weg für die Findung des Glücks im eigenen Leben. Doch wie sich schon Platon, Kant, Schopenhauer und Nietzsche nicht auf „die eine“ Definition einigen konnten, so müssen wir akzeptieren, dass Glück subjektiv ist und sich für jeden individuell darstellt.

Der große Schlüssel zum Tor des Wohlbefindens ist wohl ein sinnerfülltes Leben. Dazu bieten sich Reflexionen und positive Rückblicke in die Vergangenheit an, um die mit Glück und Freude behafteten Erlebnisse in die Gegenwart zurück zu holen. Weiterführend tragen ein abwechslungsreicher Alltag, genügend Schlaf, Beschäftigungen über den Tag verteilt und Bewegung mit dazu bei, ein glückliches Leben im Alter führen zu können. So banal Bewegung auch klingen mag, regelmäßiges Gehen oder Laufen verbessert nicht nur die körperliche Verfassung (wie das Herz-Kreislaufsystem), sondern steigert auch das psychische Befinden (durch den Abbau von Stresshormonen). Dabei ist es nie zu spät damit anzufangen, ein aktiveres und dadurch glücklicheres Leben zu führen. Ebenfalls steigern soziale Kontakte, wie vertraute Freunde oder Familienmitglieder, das innere Glück jedes Einzelnen und sollten daher gepflegt werden.



## News

### Digitale Ampel eröffnet

Seit dem 5. Mai 2022 erleichtert die erste digitale Ampel im Land Brandenburg sehbehinderten Menschen in Wittstock die Überquerung der Fahrbahn. Unser Kundenservice-Mitarbeiter Michael Heim war bei der feierlichen Freigabe der Ampel durch den Brandenburger Verkehrsstaatssekretär Rainer Genilke mit vor Ort.



Gerade an starkbefahrenen Straßen haben sehbehinderte Menschen oftmals ein Problem mit der Überquerung, weil sie durch den Verkehrslärm das akustische Signal der Ampeln nicht hören können. Die digitale Ampel soll Abhilfe schaffen: Der Mast ist mit einer Sendetechnik ausgestattet, wodurch zusätzlich Signale an Smartphones gesendet werden, wenn die Ampel auf Grün schaltet. Voraussetzung für die Nutzung der digitalen Ampel ist, die Installation der „WalkBee“-App auf einem Smartphone. Eine gute Initiative, die die Sicherheit im Straßenverkehr erhöht und hoffentlich weiter Verbreitung finden wird.

## Ratgeber

### Rotkreuzdose schafft Sicherheit

Viele Unfälle geschehen auch im eigenen Heim. Dann kann es vorkommen, dass schnell gehandelt werden muss und der Rettungsdienst anrückt. In diesen Situationen ist es wichtig, dass Rettungssanitäter bestmöglich über Ihren Gesundheitszustand Bescheid wissen, auch hinsichtlich eingenommener Medikamente und anderer relevanter Informationen.



Sind Sie gut vorbereitet auf solche Situationen? Nutzen Sie dafür doch die Rotkreuzdose. Mit dieser kleinen, praktischen Lösung können Sie dafür sorgen, dass der Rettungsdienst in einer Notlage alle wichtigen Informationen über Sie oder Ihre Angehörigen erhält. Das ist wichtig, damit die Rettungskräfte alles im Blick haben und die richtigen Entscheidungen treffen können.

Wenn in einem Notfall der Rettungsdienst kommt, stellen die Rettungskräfte viele Fragen – oft geht es dabei um lebenswichtige Punkte. Aber was, wenn man diese Fragen selbst gar nicht mehr beantworten kann? Meist helfen dann Angehörige weiter. Wenn jedoch keiner da ist, der Auskunft geben kann, wird es vielleicht kritisch. In solchen Situationen soll die Rotkreuzdose helfen. Sie hält alle wichtigen Informationen für Notlagen bereit.

Wer eine Rotkreuzdose nutzt, kann sich frühzeitig und ganz in Ruhe auf Notfälle vorbereiten. Man hinterlegt in der Dose seine Gesundheitsdaten und Medikamentenpläne auf einem Datenblatt. Kontaktdaten von Hausarzt oder Pflegedienst werden ebenfalls notiert, ebenso die der Angehörigen. Wer eine Patientenverfügung hat, kann dies ebenfalls festhalten.

Wichtig ist, dass der Rettungsdienst gleich darüber Bescheid weiß, dass es eine Rotkreuzdose gibt. Um dies den Helfern sofort zu signalisieren, gibt es zwei Hinweisaufkleber, die man an der Innenseite der Wohnungstür sowie am Kühlschrank anbringt. Denn der Kühlschrank spielt eine Schlüsselrolle: Er ist immer der Aufbewahrungsort für die Dose. Den Kühlschrank kann man in nahezu jeder Wohneinheit problemlos und sekundenschnell finden.

Die Idee zur Rotkreuzdose stammt ursprünglich aus Großbritannien, dort wird das Modell bereits tausendfach eingesetzt. Das DRK hat den Ansatz in Deutschland aufgegriffen und die Rotkreuzdose im Dezember 2017 hierzulande eingeführt. Seither verbreitet sie sich überall.

Eine Rotkreuzdose erhalten Sie in gut sortierten Apotheken zu einem geringen Preis von rund vier Euro. Mit der Dose erhalten Sie auch das Datenblatt sowie zwei Aufkleber für die Wohnungstür und den Kühlschrank. Eine durchaus lohnenswerte Investition, wenn man bedenkt, dass diese im Notfall Leben retten kann.

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: Pfingstrose

Götze George in 'Tatort'	französischer Käse		Geschäft, Laden (engl.)	persönliches Fürwort (3. Fall)		Testgruppen bei Umfragen	ältester Sohn Noahs (A.T.)	einleuchtend	kurz für: in dem	
7										
franz. Physiker † 1896		2	griechischer Buchstabe			Höhenzug bei Braunschweig				
				6		Geschwindigkeit	4		Radio-konsument	
beinhalten		Nord-europäer		japanische Münze			Kfz-Z. Roth			
	3							Weintraubenernte		
Staat in Westafrika			arabisch: Sohn		Hauptstadt der Malediven				5	
		9			Vorname der Derek		persönliches Fürwort			
Musikrichtung (engl. Abk.)				unartig, schlecht				1		
japanischer Kaiser-titel			10			deutsche Vorsilbe für 'auseinander'			8	
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 Hesselting GbR  
 Niemannstr. 6, 48432 Rheine

\* Aktionsbedingungen unter [www.drk-berlin.de/Aktionsbedingungen](http://www.drk-berlin.de/Aktionsbedingungen)