

# Lebensfreude

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

08/2021



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

DRK-NEWS

**Hausnotruf  
Testwochen**

RATGEBER

**Hauterkrankungen  
vorbeugen**

UNTERHALTUNG

**Kreuzworträtsel**

**Essen auf Rädern  
seit 1971**

12.07.2021 – 08.08.2021

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 Lavendel blüht erfahrungsgemäß von Anfang Juni bis Mitte August. Je nach Lavendelart und Höhenlage des Anbaugebiets bleibt er noch etwas länger stehen. Der Pflanze aus der Gattung der Lippenblütler wird eine beruhigende Wirkung nachgesagt. Ihr Duft soll für erholsame Nächte sorgen. Holen Sie sich auch mit unseren mediterranen Gerichten die Provence ins Haus. Die sind genau das Richtige für den Sommer. Probieren Sie doch einmal unsere mediterrane Paprikagemüse-Pfanne mit Weichkäse, dazu Rosmarinkartoffeln, bestellbar am 5. August. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen "Bon Appétit"!

Ihr

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

## Ratgeber

# Hauterkrankungen vorbeugen

**Sommer, Sonne, frische Luft, mehr möchte man momentan doch gar nicht. Nach diesem harten Corona-Winter mit Kontaktverboten lechzt man nach Sonnenlicht. Sei es, um eine leichte Winterdepression zu vertreiben oder sich eine schöne Bräune zuzulegen. Jedoch sollte man achtsam sein: Sonnenlicht regt zwar die Vitamin-D-Produktion an, kann aber auch Hautschäden verursachen.**

Die Komponenten des Sonnenlichts, die sich negativ auf unsere Haut auswirken, sind die ultravioletten Strahlen (UV). Man teilt diese in drei verschiedenen Arten ein: UVA, UVB und UVC.

Die UV-Strahlung ruft verschiedene Hautreaktionen hervor. Nach starker UV-Einwirkung tritt häufig ein Sonnenbrand auf. Durch wiederholte UV-Bestrahlung über einen längeren Zeitraum können aber auch chronische Reaktionen auftreten. Diese zeigen sich in Form von Krankheiten wie Krebs oder Keratose. Manche leiden nach Sonnenstrahlung an einer Sonnenallergie. Dies fällt unter die Kategorie der abnormalen entzündlichen Reaktionen. Weitere unangenehme Nebenwirkungen sind außerdem das sogenannte Photoaging, das Generieren von Falten und eventuelle Pigmentstörungen.

Leider zeigen sich die Auswirkungen von zu langem und starkem Sonnenlicht meistens erst, wenn es schon zu spät ist. Deshalb sind Vorsorgeuntersuchungen auch sehr wichtig! Wenn Sie in die Sonne gehen, ist Eincremen das A und O!

Versuchen Sie auch, stets eine Kopfbedeckung zu tragen, auch langärmelige Oberbekleidung ist empfehlenswert. Achten Sie an sonnigen Tagen darauf, dass Sie sich - Ihrem Hauttyp entsprechend - nur für möglichst kurze Zeit den UV-Strahlen aussetzen.



Foto: Kreuzschnabel / CC BY-SA 3.0

## DRK-News: Notrufsysteme Testwochen

# Hausnotruf - Hilfe auf Knopfdruck

**Sie möchten sicher und selbstbestimmt in Ihrer vertrauten Umgebung wohnen? Auch bis ins hohe Alter oder bei besonderen Gesundheitsrisiken? Dann ist es für Sie sicher beruhigend, wenn Sie wissen, dass im Notfall schnell fachkundige Hilfe kommt. Dafür sind unsere medizinisch geschulten Mitarbeitenden im Hausnotruf da - sie rücken bei Hausnotrufen über 2.000 Mal jährlich in Berlin aus, rund 1.500 Mal helfen sie in Situationen, wo ältere Menschen in Ihrer Wohnung stürzen und nicht mehr eigenständig aufstehen können. Über einen roten Notrufknopf, der als Armband oder als Amulett an einer Halskette getragen werden kann, wird direkt eine Verbindung zur Hausnotrufzentrale hergestellt und wenn nötig medizinisch geschultes Personal alarmiert. Ziel ist es, älteren Menschen so lange es geht ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.**

Aktuell führen wir unsere DRK Notrufsysteme Testwochen-Aktion durch: Testen Sie jetzt den DRK-Hausnotruf oder den DRK-Mobilruf 4 Wochen kostenlos und unverbindlich - auf Wunsch inkl. Schlüssel hinterlegung. Das klassische Hausnotrufsystem besteht aus einer Basisstation und einem Funksender. Unabhängig davon wo Sie sich in Ihrem Zuhause befinden - Sie sind nur einen Knopfdruck von der Hausnotrufzentrale entfernt. Im Ernstfall hilft Ihnen unser medizinisch geschultes Personal, wir beschäftigen kein Wach- oder Schließpersonal. Ergänzend zum Hausnotruf bietet das DRK auch den Mobilruf an - damit sind Sie auch außerhalb der eigenen vier Wände sicher unterwegs. Das Hausnotrufsystem des DRK Berlin erhält regelmäßig beste Kundenbewertungen. Wir beraten Sie gerne und stimmen Ihr passendes Notrufsystem nach Erhalt Ihrer Kontaktdaten umgehend gemeinsam mit Ihnen ab.

**Unser Angebot für Sie: 1. Monat kostenfrei! Das Angebot ist gültig bis zum 31.08.2021. Rufen Sie uns gerne unter (030) 600 300 800 an. Das Berliner Rote Kreuz bietet Ihnen seit über 30 Jahren mit dem DRK-Hausnotruf Sicherheit und Geborgenheit innerhalb und außerhalb der eigenen vier Wände. In Berlin für Berlin - rund um die Uhr, auf Knopfdruck.**



Foto: Andre Zelck / DRK



Fotos: Brigitte Hiss und Andre Zelck / 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 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: Sommersonne

Schleuder	Gefühle	Dingwort, Substantiv	englisch: jenes	4	Nierensekret, Harn	feine, kurze Fäden	lästige Marotte	Erbanlagen	Rinde unseres Planeten
							2		
Indianerstamm in Nordamerika									
ein Emirat					Baustoff	5			
	8	6		Ziffer einer elektr. Anzeige	Ritter der Artusrunde				
dauernd			nicht hier					Ackerrand	
			Metall						
aus tiefem Herzen		Metall zu keiner Zeit					Mastbaumbefestigung		7
					chem. Zeichen für Gallium	Brennstoff			1
gleiche Ansicht									
glattschaliger Pfirsich									

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

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  
 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)