

# Lebensfreude

Essen auf Rädern - der Menüservice vom DRK in Berlin und Potsdam 09 / 2022



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

GESUNDHEIT  
**Tipps für einen  
guten Schlaf**

RATGEBER  
**Polizei warnt  
vor Online-Betrug**

UNTERHALTUNG  
**Kreuzworträtsel**

**Essen auf Rädern  
seit 1971**

**08.08.2022 – 04.09.2022**

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 Spätsommer hat kulinarisch viel zu bieten: Früchte und Salate aus heimischem Anbau in Hülle und Fülle, dazu frische Kräuter vom Balkon oder aus dem Garten. An heißen Tagen eignen sich zum Verzehr besonders Gemüsesorten, die viel Wasser enthalten, zum Beispiel Gurken, Tomaten, Radieschen und Salat. Sie sind gesund, kalorienarm und reich an Wasser, damit also gut für die Figur und den Flüssigkeitshaushalt.

Bei sommerlichen Temperaturen greifen wir am liebsten zu Gerichten, die leicht bekömmlich sind. So wird der Körper nicht zusätzlich auch noch durch schwere Verdauungsarbeit belastet. Dafür bieten sich zum Beispiel unsere Menüs „Geschnittene Filets vom Buntbarsch in Senf-Honig-Soße, dazu eine bunte Gemüse Mischung und Salzkartoffeln“ (zu bestellen am 12. und 26. August) oder „Südländische Gemüse-Nudelpfanne ‚vegetarisch‘, mit Tomaten und Paprika“ (bestellbar am 14. August und 2. September) an.

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

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

## Gesundheit

# Tipps für einen guten Schlaf



**Viele Seniorinnen und Senioren leiden unter Schlafstörungen. Der Schlaf wird mit zunehmendem Alter leichter und kürzer, der Anteil an Tiefschlaf verringert sich. Durch äußere Einflüsse wie der Zeitumstellung oder körperlichem Unwohlsein kann dies noch verschlimmert werden.**

Im Alter verschiebt sich die innere Uhr, man geht früher zu Bett und steht dementsprechend früher auf. Der Schlaf verlagert sich von der Nacht in Richtung Tag. Viele ältere Menschen empfinden dies als störend. Sie versuchen dann, den früheren Schlafrhythmus zwanghaft beizubehalten. Doch das gelingt nur selten und macht unzufrieden.

Eine Schlafroutine zu haben ist sehr wichtig für einen gesunden Lebensstil. Man sollte auf seinen Körper hören. Am besten gehen Sie erst dann zu Bett, wenn Sie auch wirklich müde sind. Dann können Sie auch gut einschlafen. Natürlich ist es hilfreich, einen regelmäßigen Tagesablauf zu haben. Das Geheimnis für einen festen Schlafrhythmus liegt aber darin, sich zu nichts zu zwingen.

Zu einer guten Schlafhygiene können auch kleine abendliche Spaziergänge beitragen. Koffein oder alkoholhaltige Getränke, Streitgespräche und schwere Mahlzeiten vor dem Schlafen gehen sollten Sie allerdings vermeiden - ebenso wie die Nutzung von digitalen Geräten und Fernsehern. Das schafft innere Unruhe. Wir empfehlen etwa das Lesen eines Buches; das beruhigt und so können sich Körper und Geist auf den Schlaf vorbereiten.

## Ratgeber

# Polizei warnt vor Online-Betrug: Vorsicht bei virtuellen Bekanntschaften

**Mit dem Vortäuschen der großen Liebe versuchen Betrüger Partnersuchende im Internet um ihr Geld zu bringen. Beim sogenannten Love- oder Romance-Scamming (dt. „Liebesbetrug“) suchen Scammer mit falschen Profilen auf Online-Partnerbörsen oder in sozialen Netzwerken wie Facebook nach einsamen Menschen, die sie dazu bringen, ihnen Geld zu überweisen. Häufig sind es ältere Menschen, Rentner\*innen und Senior\*innen, die Liebesschwindler als Opfer auswählen.**

Die Scammer machen sich im täglichen Leben ihrer neuen Bekanntschaft schnell unverzichtbar – und zwar ohne ein einziges Treffen. Auf eine romantische E-Mail am Morgen folgt ein kurzes Telefonat am Mittag, nach Feierabend wird gechattet oder stundenlang telefoniert – dabei geht es zunächst nicht um Geld, sondern um den Beruf, die Familie sowie um Liebe und eine gemeinsame Zukunft. Oft werden Geschichten über verstorbene Ehepartner und Kinder aufgetischt, um Mitleid zu erhaschen. Wenn die Betrüger glauben, dass ihr Opfer ihnen genug vertraut, erzählen sie schließlich, dass sie in finanzielle Schwierigkeiten geraten seien und Hilfe benötigen. Viele Opfer von Love-Scamming überweisen das Geld – schließlich sind sie zu diesem Zeitpunkt bereits emotional abhängig von ihrem Internet-Partner oder ihrer -Partnerin.

Weil die Scammer ihre Betrugsmaschen perfektioniert haben und oft genug einen vermeintlich seriösen Eindruck hinterlassen, sollten Sie grundsätzlich Menschen, die Sie nie persönlich kennengelernt oder gesehen haben, kein Geld überweisen oder auf sonstige Forderungen eingehen. Auf der Website der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes (ProPK) finden Sie nützliche Tipps, um sich vor Betrugsmaschen verschiedener Art zu schützen: [www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/betrug](http://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/betrug)





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: Augustus

Farnart	▼	▼	Lyriker	Getränke mischen	▼	Schlange im 'Dschun-gelbuch'	engl. geistlicher Titel	für ein ganzes Leben	7
west-franz. Landschaft	▶			▼			▼		
▶		6				Männername		Verse schreiben	
römische Quellnymph			Endspurt (engl.)		Teil des Unterschenkels	▶		▼	
Ost-europäerin		fraulich	▶						
▶				3	amerikanischer Prärieindianer	▼	chem. Zeichen für Cäsium	▶	
Bildungsveranstaltung		Teilschottischer Namen	▼	verankerte Holzstütze	▶	1		5	
▶	2						Kfz-Z. Burgdorf	▼	
skandinavische Airline (Abk.)	▶			seitlich	▶				
Trennung	▶	4							

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

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)