

# Lebensfreude

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

10/2020



AKTIONSWOCHEN  
**Deftiges aus  
Bayern**

RATGEBER  
**Senioren am Steuer**

ERNÄHRUNG  
**Veränderungen beim  
Älter werden**

**Essen auf Rädern  
seit 1972**

**07.09. – 04.10.2020**

Einzelbestellung möglich

Keine Abo-Verpflichtung

Über 240 Gerichte



Foto: André Zelck / 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,

coronabedingt fällt das Oktoberfest in München dieses Jahr aus. Klassischerweise hätte das größte Volksfest der Welt ab Mitte September auf der Münchner Theresienwiese stattgefunden.

Damit Sie trotzdem nicht auf bayerische Schmankerl verzichten müssen, haben wir einige typisch-bayerische Gerichte im Angebot; beispielsweise bieten wir Ihnen am 22. September Leberkäse vom Rind und Schwein in Bratensoße mit süßem Senf und warmen Kartoffelsalat an. Weitere Menüs stellen wir Ihnen im Artikel rechts neben diesem vor.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen "An Guadn"!

Ihr

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

## Aktionswochen Deftiges aus Bayern



Im Sommer essen wir gerne leichte Gerichte. Wenn es aber Herbst wird, steigt der Appetit auf Deftiges. Warum? Ganz einfach: Wenn es kälter ist, brauchen wir mehr Energie um unsere Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Passend dazu sind unsere Aktionswochen im September und Oktober besonders herzhafte.

### Unsere Schmankerl:

**Zwei saftige Oberkeulen vom Brathendl** auf Schmorkohl, dazu Kartoffel-Senf-Stampf (am 8., 19. und 29.09.)  
**Deftiger Zwiebelrostbraten vom Rind in Soße**, dazu Bohnen mit Speck und Kartoffelklößen (am 15. und 25.09. und 3.10.)  
**Leberkäs vom Rind und Schwein** in Bratensoße mit süßem Senf, dazu warmer Kartoffelsalat (am 13. und 22.9., 2.10.)  
**Roulade von Schwein mit Speck-Zwiebelfüllung**, in kräftiger Soße, dazu buntes Gartengemüse und Spätzle (am 14. und 23.9. und 4.10.)

## Ratgeber Haustiere halten jung

Rund jeder zweite Tierhalter in Deutschland ist über 50 Jahre alt, jeder vierte sogar älter als 60 Jahre. Die meisten Senioren halten Hunde, gefolgt von Ziervögeln und Katzen.

Forscher der University of Michigan haben in einer Umfrage herausgefunden, dass Tiere älteren Menschen bei seelischen und körperlichen Gesundheitsproblemen helfen können. Als wichtigsten Aspekt gaben die Befragten an, dass ihr Leben durch ihr Haustier wieder

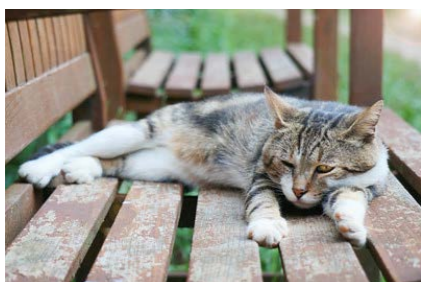


Foto: Foto: Marco Verch / CC BY 2.0



Foto: Chocolat / Pixelio

einen Sinn bekommen hätte, dass sie sich weniger gestresst fühlten bzw. dass sie nun leichter Kontakt zu anderen Menschen bekommen und sich körperlich fitter fühlen.

Gassi gehen, Füttern, Tierarztbesuche – um Tiere muss man sich kümmern. Sie geben dem Tag einen Rhythmus und helfen Menschen, ihren Alltag zu strukturieren. Zurückgezogenen Menschen können Tiere helfen, den Kreislauf aus sozialem Rückzug, Sinnverlust und Passivität zu durchbrechen.

Auch wenn ein Tier ein wichtiger Wohlfühlfaktor sein kann, sollte die Entscheidung für ein Tier sehr gut überlegt sein. Klären Sie vor dem Kauf bitte folgende Fragen:

- ▶ Welches Tier passt überhaupt zu mir? Habe ich genügend Platz?
- ▶ Wer kümmert sich um das Tier, wenn ich verreist oder krank bin?
- ▶ Kann ich mir das Futter, den Tierarzt usw. regelmäßig leisten?
- ▶ Kann ich das Tier später mit ins Seniorenheim nehmen?

## Ratgeber Senioren am Steuer



Rainer Sturm / Pixelio

**Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit lassen im Alter meist nach. Das kann zu einem Risiko beim Autofahren werden.**

Autofahrer, die über 75 Jahre alt sind und in einen Unfall verwickelt wurden, haben diesen in 75 Prozent der Fälle nach Angaben des Statistischen Bundesamtes selbst verursacht. Der Landesseniorenbeirat Berlin gibt folgende Tipps:

- ▶ Planen Sie Ihre Fahrten. Beachten Sie die Jahres- und Tageszeiten.
- ▶ Fahren Sie nur, wenn Sie wirklich fit und ausgeruht sind.
- ▶ Berücksichtigen Sie einen möglichen Einfluss Ihrer Medikamente.
- ▶ Nutzen Sie die Klimaanlage. Vermeiden Sie zu große Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draußen. Vermeiden Sie Zugluft.
- ▶ Nehmen Sie an Sicherheitstrainings teil. Solche speziell für Senioren konzipierten Trainings werden von den großen Automobilclubs, der Verkehrswacht und

vielen Fahrschulen angeboten. Das Training hat keine negativen Konsequenzen – der Führerschein kann dadurch nicht eingezogen werden.

Viele Senioren kompensieren die abnehmenden Fähigkeiten: Sie fahren langsamer, meiden den Berufsverkehr und Fahrten bei Dämmerung und Dunkelheit. Meist erkennen dies Außenstehende viel eher, als die Betroffenen selbst.

Senioren sollten es ihren Angehörigen nicht übelnehmen, wenn ihnen ihre Kinder oder Enkel anbieten, Fahrten zu übernehmen oder als Beifahrer die Fähigkeiten des älteren Autofahrers überprüfen möchten. Sie sollten es vielmehr als Beweis dafür sehen, dass man sich um ihr Wohlergehen sorgt.

Weitere Infos im Internet: [www.landesverkehrswacht-berlin.de](http://www.landesverkehrswacht-berlin.de) [www.berlin-sicher-mobil.de](http://www.berlin-sicher-mobil.de) [www.berlin.de](http://www.berlin.de)

## ERNÄHRUNG Veränderungen beim Älter werden

Welches Lebewesen geht am Morgen auf vier Beinen, am Mittag auf zwei Beinen und am Abend auf dreien? In der Antike erriet nur Ödipus das Rätsel der Sphinx: "Der Mensch: Als Baby krabbelt er auf allen Vieren, läuft als Erwachsener auf zwei Beinen und braucht im Alter einen Stock als drittes Bein."

In der Medizin tut sich viel, trotzdem gibt es auch heute noch kein Wundermittel gegen "das Alter". Dagegen hilft nur: Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung.

**Muskel- und Knochensystem:** Der Umfang des Abbaus hängt von der körperlichen Aktivität ab. Täglich 30 bis 60 Minuten Bewegung beugen Krankheiten vor und halten fit.

**Wasser- und Elektrolythaushalt:** Das nachlassende Durstgefühl führt oft dazu, dass zu wenig getrunken wird. Erste Anzeichen dafür sind trockene Haut und Schleimhäute. 1,5 - 2 Liter Flüssigkeit sollten täglich getrunken werden.

**Geschmack und Geruch:** Im Alter ändert sich die Geschmackswahrnehmung: am stärksten bei Saurem und Bitterem, gefolgt von Salzigen. Deshalb Speisen nicht nachsalzen, sondern mit Kräutern würzen! Übrigens: Am besten bleibt die Wahrnehmung für Süßes erhalten.

**Ernährung:** Bei älteren Menschen steigt das Risiko einer Fehl- und Mangelernährung, die den Allgemeinzustand beeinträchtigt und zu Antriebslosigkeit führen kann. Mit einer ausgewogenen Ernährung, wie sie auch der DRK- Menüservice bietet, beugen Sie dem vor.

### Veränderungen im Alter

	Gesundheitsrisiken im Alter	Das können Sie dagegen tun
Fitness	Abbau von Muskel u. Knochen	Sport und Bewegung
Trinken	Abnahme des Durstempfindens	1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit tägl.
Essen	Gefahr von Mangelernährung	Ausgewogene Ernährung

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



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 Rauchmeldern

### 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

**Yoga:** In unseren Yoga-Kursen können Sie in kleinen Gruppen bis max. 12 Personen Ihr körperliches Wohlbefinden erhöhen (Mariendorf). Unser Einführungsangebot: 99 Euro statt 140 Euro.

**Wassergymnastik:** 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/yoga

Yoga:  
Aktionspreis

## RÄTSEL

Lösungswort der vorherigen Ausgabe: Heintje

Statt- halter des Mo- narchen	▼	oström. Feld- herr † 573	Party	▼	Leitung bei Film- aufnah- men	▼	Platz nehmen	unver- heiratet	6
Nach- frage (kaufm.)	▶								
mit Freude			sittliche Haltung, Anstand	▶			3		
▶		2			deutsche Schau- spielerin (Iris)			Oper von Lortzing	
Dicht- kunst			Zank, Un- frieden (ugs.)	▼	Bett- wäsch- stück	▶	4		
▶						türk. Woll- teppich- art			israel. Stadt am Golf von Akaba
▶	5				Box- begriff	▶			
eine Seuche		latei- nisch: Stadt	▶			1		italie- nischer Artikel	
▶					Initialen des Autors Ambler	▶		bayri- sch: nein	
Zweck, Be- deutung		greifbar	▶						

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

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  
 lebensfreude@drk-berlin.de  
 Telefon: 030/600 300 1241

**Verlag:** Druckhaus Hesseling GbR  
 Niemannstr. 6, 48432 Rheine