

Lebensfreude

Essen auf Rädern - der Menüservice vom DRK in Berlin und Potsdam 10 / 2022



Deutsches
Rotes
Kreuz

KULINARIK

Leckereien vom
Oktoberfest

RATGEBER

Energie sparen im
Haushalt leichtgemacht

UNTERHALTUNG

Kreuzworträtsel

Essen auf Rädern
seit 1971

05.09.2022 – 02.10.2022

Einzelbestellung möglich

Keine Abo-Verpflichtung

Über 240 Gerichte

(030) 600 300 400

Mo - Fr: 07:00 – 19:00 Uhr
www.drk-berlin.de/menueservice
menueservice@drk-berlin.de



Liebe Leserinnen und Leser,

zum ersten Mal seit der Pandemie findet dieses Jahr wieder vom 17. September bis zum 3. Oktober das Münchener Oktoberfest statt. Die sogenannte „Wiesn“ (abgeleitet von dem Festplatz „Theresienwiese“), ist das größte Volksfest der Welt und bekannt für seine zahlreichen Bierzelte, wo allerlei bayerische Gerichte angeboten werden.

Auch wir bringen Ihnen mit unseren Aktions-Gerichten die „Wiesn“ nach Hause: Probieren Sie doch beispielsweise am Montag, 12. September 2022 „Gegrilltes Haxenfleisch in Kümmelsoße, dazu Schmorkohl und deftige Speckklöße“ oder am Sonntag, 2. Oktober 2022 das Menü „Herzhafter Krustenbraten vom Schwein in einer Malz-Kümmel-Soße mit Bayrisch Kraut und Kartoffelklößen“. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen "an Guadn"

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

Gesundheit

Demenz frühzeitig erkennen

Demenz ist eine ernstzunehmende Krankheit und die Vorstellung, dass man selbst daran erkranken könnte, kann angsteinflößend sein. Nichtsdestotrotz ist es ratsam, die ersten Anzeichen einer Demenz von schlichter Vergesslichkeit unterscheiden zu können.

Demenz ist eine sehr stark verbreitete Krankheit, welche vermehrt im Alter auftritt. Sie entsteht mit dem Verlust an Nervenzellen im Gehirn. Hierbei kommt es zunächst zu einem Abbau des Gedächtnis. Im späteren Verlauf der Erkrankung können dann Beeinträchtigungen der Orientierung, Denkfähigkeit, Sprache und des Verhaltens auftreten.

Wer ab und an etwas vergesslich ist, sollte jetzt nicht direkt in Panik verfallen. Jeder Mensch kann in stressigen Phasen etwas vergessen; etwa, wo zuletzt der Schlüssel abgelegt wurde. Dies sind zunächst keine Hinweise auf eine bevorstehende Demenz.

In den meisten Fällen beginnender Demenz werden vermehrt Dinge auf einmal vergessen, an die sich auch nach langem Nachdenken nicht mehr erinnert wird. Der Ablauf von alltäglichen Aufgaben wird so zur Herausforderung. Ebenfalls schwächt der Bezug zu sozialen Kontakten ab. Betroffene leiden außerdem häufig an Wortfindungsstörungen und Orientierungsproblemen.

Generell kommt es bei Demenz zum Verlust der kognitiven (geistigen) Funktion, der sich in unterschiedlichen Stadien unterschiedlich stark ausprägt. Welche Form der Demenz bei einem Betroffenen zutrifft, kann durch



einen Facharzt diagnostiziert werden. So ist es also nicht verkehrt, einen Arzt zu konsultieren, wenn Sie Auffälligkeiten bei sich beobachten. Frühzeitiges Handeln ist hier besonders wichtig. Auch wenn die meisten Formen der Demenz nicht heilbar sind, gibt es dennoch einige Therapien, welche den Verlauf der Demenz lindern, beziehungsweise herauszögern können. Dies kann allerdings vorwiegend nur in frühen Stadien einer Demenz gewährleistet werden.

Ratgeber

Energie sparen im Haushalt leichtgemacht

Mit dem Beginn der Heizperiode im Herbst vervielfacht sich in vielen Haushalten der Gasverbrauch. Um Ihren Geldbeutel zu schonen, haben wir einfache Tipps zusammengetragen, mit denen Sie im Alltag Gas sparen können. Übrigens: Nicht nur Menschen, die mit Gas heizen oder kochen, können sparen. Denn Gas wird auch verbrannt, um daraus Strom zu erzeugen. Auch wer nicht unnötig Strom verbraucht, spart also Gas.

Klüger heizen

Heizen Sie nur da, wo Sie die Wärme wirklich brauchen. Wenn Sie tagsüber unterwegs sind, dann regeln Sie die Temperatur hinunter. Auch Räume, in denen Sie sich selten aufhalten, müssen nicht auf die Temperatur von Wohnbereichen beheizt werden. Ihre Heizkörper sollten zudem möglichst freistehen und nicht durch schwere Vorhänge oder Möbel verdeckt werden. Experten empfehlen zudem, Heizkörper vor dem Beginn der Heizperiode einmal korrekt entlüften zu lassen.

Warmwasserverbrauch reduzieren

Am einfachsten lässt sich warmes Wasser unter der Dusche einsparen. Stoppen Sie doch mal die Zeit, die Sie unter der Dusche verbringen – und versuchen Sie dann beim nächsten Mal, Ihre Zeit zu unterbieten. Ebenfalls sinnvoll ist es, beim Zähneputzen, Händewaschen oder Rasieren den Wasserhahn auszuschalten. Auch in der Küche können Sie Warmwasser sparen, indem Sie Ihr Geschirr direkt vom Tisch in die Spülmaschine räumen. Bei heutigen Maschinen ist eine „Vorwäsche“ ohnehin nicht nötig.

Licht ausschalten

Räume, in denen sich niemand aufhält, müssen auch nicht beleuchtet werden – so weit, so logisch. Trotzdem macht längst nicht immer „der Letzte das Licht aus“. Unser Tipp: Knipsen Sie konsequent für ein paar Tage hinter sich das Licht aus. Sie werden merken, dass dieser kleine Handgriff eine Frage der Gewöhnung ist. Schon bald wird Ihre Hand beim Verlassen eines Raums ganz automatisch den Lichtschalter betätigen.

Geräte nicht im Stand-by-Modus betreiben

Ohne lange Vorlaufzeit sind technische Geräte im Stand-by-Betrieb stets einsatzbereit. Das ist bequem, jedoch müssen die Geräte dafür permanent mit Strom versorgt werden. Insbesondere Geräte, die nicht häufig in Gebrauch sind, sollten Sie deshalb vollständig von der Stromzufuhr trennen. Übrigens: Auch Ladegeräte, zum Beispiel von Smartphones, ziehen Strom, wenn sie ohne Ladetätigkeit mit der Steckdose verbunden bleiben. Wer sichergehen will, dass technische Geräte keinen Strom mehr fressen, zieht deshalb den Stecker.





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: Fenchel

auswandern	▼	häufig	Frühlingsblume, Aurikel	▼	▼	schlecht	griech. Göttin der Zwiebrucht	verhaften	▼
Karotte	▶		1						
▶						modern, aktuell		Lied, Singweise	
fleißig		6	franz. Schriftsteller † 1850		tropisches Gewürz	▶			
abschließend		gebildet	4						2
▶					Impfstoffe		männlicher franz. Artikel	▶	
altöm. Göttinnen der Anmut		Vorname der Schausp. Gardner		Viehfutter	5				
▶	3						Initialen der Monroe	▼	
erste Frau (A.T.)	▶			China-gras	▶				
imi-tieren	▶								

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
 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