

Lebensfreude

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

11/2021

 Deutsches
Rotes
Kreuz

RATGEBER

Fit durch den Herbst

GESUNDHEIT

**Rheumatische
Beschwerden lindern**

UNTERHALTUNG

Kreuzworträtsel

**Essen auf Rädern
seit 1971**

04.10.2021 – 31.10.2021

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,

mit dem Wechsel von der Sommer- zur Winterzeit am 31. Oktober wird der Herbst so richtig spürbar, denn dann werden die Uhren wieder um eine Stunde zurückgestellt. Die Tage werden aber nicht nur kürzer, sondern auch kälter. Das kann auf die Stimmung drücken. Dagegen hilft oft ein kleiner Spaziergang oder ein leckeres und gesundes Essen.

Zu den vitaminreichen Gemüsesorten, die bei uns auch zu dieser Jahreszeit erhältlich sind, gehören u. a. Weiß-, Rot-, Rosen- und Grünkohl. Und da haben Sie bei uns wirklich die Wahl: Ob nun saftiger Schweinebraten in Bratensoße mit Rotkohl und Salzkartoffeln (14. Oktober) oder hausgemachter Wirsing-Möhren-Eintopf mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein (29. Oktober) – es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Ich wünsche Ihnen wie immer „Guten Appetit!“

Ihr


Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

Ratgeber

Fit durch den Herbst

Die Tage werden kürzer, kälter und oftmals regnet es auch - der Herbst ist da. Die kalte Jahreszeit ist häufig auch Erkältungszeit, denn schwankende Temperaturen und trockene Heizungsluft setzen dem Immunsystem zu. Zudem halten wir uns häufiger in geschlossenen Räumen auf, was die Verbreitung von Viren zusätzlich begünstigt. Um einer Ansteckung vorzubeugen, ist ein starkes Immunsystem das A und O. Mit diesen einfachen Maßnahmen machen Sie ihre Immunabwehr fit für den Herbst:

Ernährung

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist die Basis für ein starkes Immunsystem. Wer gesund bleiben will, muss seinen Körper mit den richtigen Nährstoffen versorgen. Essen Sie ausreichend frisches Obst und Gemüse. Diese enthalten besonders viel Vitamine. Außerdem wichtig: viel trinken.

Bewegung

Neben einer ausgewogenen Ernährung stärkt auch regelmäßige Bewegung die Immunabwehr - am besten täglich und an der frischen Luft. Übrigens: Wer sich in der kalten Jahreszeit regelmäßig draußen bewegt, profitiert gleich mehrfach: Die Abwehrkräfte werden gestärkt und die Bewegung im Tageslicht hilft gegen saisonale Stimmungstiefs.

Hygiene

Viele Krankheitserreger gelangen über die Hände in Mund oder Nase. Regelmäßiges Händewaschen ist eine einfache und wirksame Maßnahme, die vor einer Ansteckung schützen kann.

Kalt-Warm-Reize

Wechselduschen oder Saunagänge regen Durchblutung und Stoffwechsel an und können die Abwehrkräfte positiv beeinflussen. Wichtig: Gehen Sie nicht in die Sauna, wenn Sie bereits erkältet sind.

Entspannung

Stress ist schlecht für die körpereigenen Abwehrkräfte. Gönnen Sie sich ausreichend Erholungsphasen. Auch genügend Schlaf ist wichtig für ein gesundes Immunsystem.



Gesundheit

Rheumatische Beschwerden lindern

Rund ein Viertel aller Deutschen lebt mit der Volkskrankheit „Rheuma“. Der Oberbegriff bezeichnet eine Vielzahl unterschiedlicher Erkrankungen am Bewegungs- und Stützapparat. Die meisten Betroffenen leiden unter chronischen Schmerzen an Gelenken, Sehnen und Knochen. Rheumatische Beschwerden entstehen nicht durch eine bestimmte Ernährungsweise. Eine angepasste Ernährung kann aber helfen, die Beschwerden zu lindern. Auch eine gelenkschonende Bewegung kann die Lebensqualität von Betroffenen steigern.

Gesundes Essen tut gut

Achten Sie bei Rheuma vor allen Dingen auf eine ausgewogene Ernährung, die auch Fisch beinhaltet. Denn Fisch ist ein sehr gutes Nahrungsmittel für Menschen, die von entzündlich-rheumatischen Erkrankungen betroffen sind. In Fischöl befindet sich Eicosapentaensäure, kurz EPA. Klinischen Studien zufolge trägt diese Fettsäure zu einer deutlichen Verbesserung der Erkrankung bei: 800 Gramm Fisch wöchentlich können zu einer Abschwellung entzündeter Gelenke und einer Senkung der Schmerzstärke führen.

Aus unserem aktuellen Speiseplan empfiehlt sich da doch der gedünstete Alaska-Seelachs in feiner Dill-Rahmsoße mit Rahmspinat und Salzkartoffeln am 29. Oktober.

Richtige Bewegung ist wichtig

Trotz Schmerzen: Bei Rheuma ist Bewegung wichtig für die betroffenen Gelenke. Gut sind Sportarten, die die Gelenke nicht so stark belasten, wie z. B. Radfahren, Walking und Schwimmen.

Auch Wassergymnastik ist gelenkschonend und verbessert und erhält gleichzeitig das Allgemeinbefinden, die körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Beweglichkeit.

Rheuma vorbeugen

Der Ausbruch von Rheuma lässt sich durch vorbeugende Maßnahmen nicht gänzlich ausschließen, das Risiko einer Erkrankung kann aber zumindest verringert werden. Tabakkonsum und Übergewicht sind Risikofaktoren. Wer vorbeugen möchte, sollte Nichtraucher werden oder gar nicht erst mit dem Rauchen anfangen. Menschen mit starkem Übergewicht erkranken nicht nur häufiger, sie haben auch ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf der Erkrankung. Eine gesunde Lebensführung hilft.





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: Brezel

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	
altröm. Göttinnen der Anmut	Vorname der Schausp. Gardner		Viehfutter	5	
	3				Initialen der Monroe
erste Frau (A.T.)			China-gras		
imitieren					

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 & Charlotte Knust
 lebensfreude@drk-berlin.de
 Telefon: 030/600 300 1241
 Verlag: Druckhaus Hesseling GbR
 Niemannstr. 6, 48432 Rheine

* Aktionsbedingungen unter www.drk-berlin.de/Aktionsbedingungen