

Lebensfreude

Essen auf Rädern - der Menüservice vom DRK in Berlin und Potsdam 12 / 2022



Deutsches
Rotes
Kreuz

RATGEBER

Heizkosten senken

GESUNDHEIT

**Tipps zur
Zeitumstellung**

UNTERHALTUNG

Kreuzworträtsel

**Essen auf Rädern
seit 1971**

31.10.2022 – 27.11.2022

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

menueservice@drk-berlin.de



Liebe Leserinnen und Leser,

am 11. November wird der so genannte Martinstag begangen. Benannt nach dem heiligen Martin von Tours ist der Gedenktag auch als Sankt-Martins-Tag, Martinsfest oder Martini bekannt. Der Martinstag ist in Mitteleuropa von zahlreichen Bräuchen geprägt, darunter der Martinzug, das Martinssingen und natürlich das Martinsgansessen. Passend dazu bieten wir Ihnen am 11. November „**Geschnittene Gänsebrust in herzhafter Apfel-Preiselbeersauce mit Rotkohl und Speckklößchen**“ an.

Ich wünsche Ihnen wie immer „Guten Appetit!“.

Ihr
Sven Baumgart

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

Ratgeber

Heizkosten senken

In Anbetracht der steigenden Energie- und Gaspreise ist ökonomisches Heizen in den Wintermonaten von noch größerer Bedeutung, als es in den vergangenen Jahren der Fall war. Deswegen möchten wir Ihnen diese Tipps zur Senkung von Heizkosten ans Herz legen:

Eine Raumtemperatur von 20 °C sorgt für eine angenehme Wärme und hält die Energiekosten im Rahmen. Dazu sollte die Heizung am Thermostatventil auf Stufe 3 gestellt werden.

Nachts und in wenig genutzten Räumen reicht eine Temperatur von 15 bis 16 °C aus. Das Thermostatventil kann auf Stufe 2 eingestellt werden.

Die Stufen 4 und 5 auf dem Thermostat sollten möglichst vermieden werden.

Heizkörper sollten sie von Vorhängen und Möbelstücken freihalten.

Nachts sollten sie speziell bei älteren Fenstern nach Möglichkeit Rollos herunterlassen und Zimmertüren geschlossen halten, damit die Wärme nicht entweicht.

Statt Fenster zu kippen ist es ratsam, mehrmals täglich ein paar Minuten mit geöffneten Fenstern zu lüften. Ihre Heizkörper sollten Sie regelmäßig entlüften lassen.

Bei anhaltend hohen Verbräuchen trotz sparsamer Nutzung ist es sinnvoll, einen Heizungscheck durchführen zu lassen.

Dauerhafte Kostensenkungen werden zuletzt durch Dämmmaßnahmen und neue Heizungsanlagen erreicht. Hierbei sollten Sie aber die Einbaukosten gegenrechnen.



Gesundheit

Tipps zur Zeitumstellung

Am 31. Oktober ist es wieder so weit: aus 3 Uhr morgens wird 2 Uhr morgens – die Uhr wird eine Stunde zurückgestellt. Die gute Nachricht: Die Winterzeit entspricht der „normalen“ Zeit und eher unserem Biorhythmus als die Sommerzeit. Trotzdem geht die Zeitumstellung auch im Oktober für viele Menschen mit körperlichen Beschwerden einher. Wie bei einem „Mini-Jetlag“ leiden Betroffene nach der Zeitumstellung unter einem gestörten Schlaf-Wach-Verhalten, schlechter Stimmung und verminderter Konzentrationsfähigkeit. Einige klagen gar über depressive Verstimmungen.



Es gibt aber Tricks, um besser mit der Zeitumstellung umgehen zu können. Zum Beispiel kann es helfen, seine täglichen Routinen – Schlafens- und Mahlzeiten – ab Mitte Oktober Schritt für Schritt nach hinten zu verschieben. Durch den fließenden Übergang ist der Körper nach der Zeitumstellung schnell wieder im „richtigen“ Rhythmus. Außerdem sollten Sie sich nach dem Wechsel in die Winterzeit viel draußen aufhalten, denn Sonnenlicht wirkt sich positiv auf unser Schlaf-Wach-Verhalten aus. Zum einen sind ausreichend Licht und Helligkeit nötig, um tagsüber wach und munter zu werden und zu bleiben. Zum anderen regen körperliche Aktivitäten im Freien den Kreislauf und Stoffwechsel an, damit man abends auch wieder müde ist und einen geruhsamen Schlaf genießen kann.

Schon gewusst? Bei einer Umfrage aus dem Jahr 2018 sprachen sich über 80 Prozent der EU-Bürgerinnen und -Bürger für ein Ende der Umstellung zwischen Sommer- und Winterzeit aus. Das EU-Parlament beschloss daraufhin, die Zeitumstellung nach dem Jahr 2021 aufzugeben. Doch seitdem stehen die Uhren in dieser Sache still. Das Problem: Die Mitgliedsstaaten müssen sich noch einigen, ob sie dauerhaft in der Sommer- oder Winterzeit leben wollen. Zumindest in Deutschland gibt es in dieser Frage ein deutliches Meinungsbild: Laut einer repräsentativen Umfrage aus dem Jahr 2021 ist eine Mehrheit der Deutschen (über 70 Prozent) für eine dauerhafte Sommerzeit.

Übrigens: Ob die Zeit vor- oder zurückgestellt wird, können Sie sich bis zur Abschaffung der Zeitumstellung ganz einfach mit der „232-Regel“ merken. Im Frühjahr wird die Zeit von 2 auf 3 Uhr umgestellt, später im Herbst von 3 zurück auf 2 Uhr.





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: Narzissen

Schmorbehälter	▼	weibliches Raubtier	▼	germanische Sagen-gestalt	weibliches Huftier	Zitrus-frucht	▼	französischer Schrift-steller †	Home Banking-Geheim-zahl
Frucht-speise	▶							9	▼
▶		2		Gewürz		Kose-name e. span. Königin	▶		
wert-volle Holzart			Geräusch der Bienen	▶			1		
müde	▶				4				Reit-stock
▶	3					Strom-speicher (Kw.)		griechischer Götter-vater	8
Post-sendungen		10	plötzlicher Windstoß	▶		Männer-kose-name	▶		
Geheim-agent		Geld-instituts-inhaber	▶				5		
11					6	Jung-eisbar im Berliner Zoo	▶		
Märchen-gestalt	▶			Ausspritz-mund-stück	▶			7	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

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