

# Lebensfreude

Essen auf Rädern - der Menüservice vom DRK in Berlin und Potsdam 13/2023



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

RATGEBER  
**So sparen Sie beim  
Heizen bares Geld**

WISSEN  
**Weihnachtliche  
Brauchtümer erklärt**

UNTERHALTUNG  
**Kreuzworträtsel**

**Essen auf Rädern  
seit 1971**

**27.11.2023 – 24.12.2023**

Einzelbestellung möglich

Keine Abo-Verpflichtung

Über 240 Gerichte



Foto: Andre Zeilek/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,

zu einer besinnlichen und entspannten Weihnachtszeit gehört natürlich auch die passende Kulinarik: Verschönern Sie sich die Feiertage mit unseren weihnachtlichen Aktionsmenüs.

Besonders empfehlen möchte ich Ihnen an Heiligabend „**Geschnittene Gänsebrust in herzhafter Apfel-Preiselbeersauce mit Rotkohl und Speckklößchen**“ oder „**Rindergeschnetzeltes in winterlicher Soße, dazu Rosenkohl mit Honig und Zwiebeln und Spätzle**“. Beide Gerichte bieten wir Ihnen am 24. Dezember an.

Ich wünsche Ihnen schon jetzt frohe Weihnachten und selbstverständlich wie immer „Guten Appetit!“.

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

## Ratgeber

### Sparsames Heizen:

## Tipps für warme Räume und volle Geldbeutel

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür und mit ihr steigen die Heizkosten in vielen Haushalten. Doch das bedeutet nicht, dass Sie auf warme Räume verzichten müssen. Mit diesen einfachen Tipps und Tricks können Sie Ihre Wohnung effizient heizen und gleichzeitig bares Geld sparen:



#### 1. Richtiges Lüften

Ein gut gelüfteter Raum ist nicht nur angenehmer, sondern lässt sich auch effizienter heizen. Stoßlüften ist hier das Schlüsselwort. Öffnen Sie Ihre Fenster für einige Minuten weit, um frische Luft hereinzulassen, und schließen Sie sie dann wieder. Auf diese Weise vermeiden Sie Wärmeverluste und sparen Energie.

#### 2. Thermostat richtig einstellen

Stellen Sie Ihren Thermostat auf eine angenehme, aber nicht übermäßig hohe Temperatur ein. Jedes zusätzliche Grad kann Ihren Energieverbrauch erheblich erhöhen. Die ideale Raumtemperatur liegt in der Regel bei etwa 20 Grad Celsius.

#### 3. Heizkörper entlüften

Luft in den Heizkörpern kann die Effizienz der Heizung erheblich beeinträchtigen. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Heizkörper regelmäßig entlüften, um sicherzustellen, dass die Wärme gleichmäßig im Raum verteilt wird.

#### 4. Türen und Fenster abdichten

Überprüfen Sie Ihre Türen und Fenster auf Undichtigkeiten und dichten Sie sie gegebenenfalls ab. Isolierende Dichtungen und Abdichtungen können Wärmeverluste minimieren und die Heizeffizienz verbessern.

#### 5. Zimmer gezielt heizen

Vermeiden Sie es, Räume zu heizen, die Sie nicht nutzen. Nutzen Sie gezielt Thermostatventile, um die Wärme in den Zimmern zu regulieren, in denen Sie sich nicht aufhalten. Dadurch sparen Sie Energie und senken Ihre Heizkosten.

#### 6. Textilien und Teppiche nutzen

Teppiche und schwere Vorhänge können dazu beitragen, die Wärme in einem Raum zu halten. Legen Sie Teppiche auf kalte Böden und verwenden Sie schwere Vorhänge, um die Fenster nachts zu isolieren.

## Wissen

### Auf den Spuren von weihnachtlichen Brauchtümern

Auf der ganzen Welt zelebrieren Christen zur festlichen Jahreszeit liebgewonnene Bräuche – einige von ihnen sind uralt, andere überraschend neu. In diesem Artikel gehen wir den Ursprüngen von drei Brauchtümern auf den Grund.



#### Der Weihnachtsbaum:

Das heute vielleicht bekannteste Symbol des Weihnachtsfests sucht man in der Geburtsgeschichte Jesu vergeblich. Im 16. Jahrhundert tauchen in Europa erstmals schriftliche Belege für das vereinzelte Aufstellen geschmückter Bäume zur Weihnachtszeit auf. Seinen Ursprung hat der Brauch vermutlich in der Verschmelzung von heidnischen und christlichen Traditionen. Im 19. Jahrhundert eroberte der Weihnachtsbaum endgültig die Wohnzimmer und wurde zu einem festen Bestandteil des Weihnachtsfestes in Deutschland. Dieser Brauch verbreitete sich dann von Europa aus in die ganze Welt. Der vielleicht meistfotografierte Weihnachtsbaum Deutschlands steht auf dem Pariser Platz vor dem Brandenburger Tor. In den Jahren seit 2015 wurden die Tannen stets aus dem Thüringer Wald nach Berlin transportiert.

#### Der Adventskranz:

Die Entstehungsgeschichte des Adventskranzes lässt sich nach Hamburg in ein Heim für bedürftige Kinder zurückverfolgen. Im Jahr 1839 erfand ein evangelischer Pfarrer dort eine originelle Möglichkeit, den Kindern die Wartezeit bis Weihnachten zu verkürzen. Er befestigte Kerzen an einem alten Kutschenrad. Große weiße Kerzen wurden für die Sonntage und kleine rote Kerzen für die Wochentage des Advents verwendet. Je heller der Kranz leuchtete, desto näher rückte Weihnachten. Von Hamburg aus verbreitete sich die Idee bald im ganzen Land. Vielleicht, weil nicht in jeder Wohnung genügend Platz für ein großes Kutschenrad vorhanden war, beschränkte sich die Anzahl der Kerzen bald auf vier, eine für jeden Sonntag im Advent.

#### Der Weihnachtsmann:

Die Figur des Weihnachtsmanns, der braven Kindern an Heiligabend Geschenke bringt, basiert auf dem Heiligen Nikolaus. Ab dem 14. Jahrhundert wurden Kinder zu seinen Ehren am 6. Dezember beschenkt. In der Reformationszeit geriet die Heiligenverehrung jedoch in Verruf. Martin Luther führte stattdessen den "Heiligen Christ" als Gabenbringer ein, der im Laufe der Zeit zum Christkind wurde, und verschob die Bescherung auf das Weihnachtsfest. Im Verlauf der Jahrhunderte wurde die Figur des Geschenkbringers immer weltlicher und löste sich von Christkind und dem ursprünglichen Heiligen Nikolaus. Der bischöfliche Look wurde durch einen Mantel und eine Zipfelmütze ersetzt. Zur weltweiten Verbreitung der Version vom rundlichen Mann in rot-weißer Kleidung trug in den 1930er-Jahren der Getränkehersteller Coca-Cola maßgeblich mit einer Werbekampagne bei.



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: Baumschmuck

starker Tätigkeitsdrang		nicht außen		räumlich eingeschränkt	Fischöl	Ergänzungen		erster Generalsekretär der UNO	katalonischer, mallorq. Artikel
früher, ehemals			9					1	
	5			Kinderbau-stein		ein US-Geheimdienst			
in früherer Lebensphase			Pfütze				6	7	immergrüne Zierpflanze
ausprechen		8				König der griech. Sage		Fremdwortteil: zu, nach	
			schlank		Pferdegangart				
japanische Währung		Doppelzug beim Schach							
ital. Klosterbruder (Kw.)				plötzlicher Windstoß					Kfz-Z. Rathe-now
	2				Fluss in Italien				
weibliches Haustier		Übereinstimmung							
			4						

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

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](http://www.drk-berlin.de/Aktionsbedingungen)