

Presseinformation

Wohlfühl-Wochen beim Menüservice vom BRK

München, den 30. September 2011

Gesundes Essen hält fit, vital und beugt Krankheiten vor – eine ausgewogene Ernährung steigert daher das Wohlbefinden. Der Menüservice des Bayerischen Roten Kreuzes (BRK) bietet in der Zeit vom 3. Oktober bis 11. November ein spezielles „Wohlfühl-Angebot“ zum Kennenlernpreis von 29,95 Euro.

In einem tiefkühlfrischen „Wohlfühl-Menüpaket“ erhalten Kunden neben den Menüs auch einen Salat, ein Dessert und einen Saft. Somit haben die Tischgäste die Möglichkeit, ihr Mittagessen sinnvoll zu ergänzen. Tipps und Informationen, wie eine ausgewogene Ernährung im Alltag umgesetzt werden kann, sind ebenfalls Bestandteil der Aktion.

„Zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist eine optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen wichtig“, davon ist auch Landesgeschäftsführer Leonhard Stärk überzeugt. Vitamin C stärkt zum Beispiel das Immunsystem und somit die Abwehrkräfte. Das Vitamin ist fast ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, wie in Kartoffeln und diversen Gemüse- und Obstsorten. Eine Extra-Portion an Vitamin C bieten beispielsweise der Fruchtsaft oder das Rhabarbermus des Wohlfühl-Menüpaketes.

„Vitamine und Mineralstoffe kommen in den verschiedenen Lebensmitteln auch in unterschiedlichen Mengen vor. Deshalb ist es wichtig, die im Alter empfohlene Menge an lebensnotwendigen Nährstoffen mit einer abwechslungsreichen Ernährung zu decken“, ergänzt Professor Peter Sefrin, der bekannte Notfallmediziner und Landesarzt des Roten Kreuzes. „Ältere und alte Menschen haben grundsätzlich ein Problem mit der Ernährung. Der Menüdienst des BRK bietet die Garantie, dass sich alte Menschen gesund und adäquat ernähren können, was sie wegen des erheblichen Aufwands selbst nicht mehr organisieren können.“

Neben dem Wohlfühl-Angebot halten die Kreisverbände des BRK einen bebilderten Menüauswahlkatalog bereit, aus dem aus über 200 Menüs - je nach Geschmack - gewählt werden kann. Auch für bestimmte Ernährungssituationen bietet er eine große Auswahl an Menüs verschiedener Kostformen. Senioren, die nicht mehr kochen möchten oder sich den Aufwand dafür ersparen wollen, können auf den Service eines Menüdienstes zurückgreifen. Fachkräfte des zuständigen Kreisverbandes bringen das ausgewählte Essen direkt ins Haus.

Wer sich etwas Gutes gönnen möchte, kann sich an den Menüservice des jeweiligen Kreisverbandes wenden. Informationen zu den Zuständigkeiten der Kreisverbände sind im Internet unter <http://www.brk.de/brk-vor-ort> aufzufinden oder über die Informationshotline des Menüservices der BRK unter 0180-3650180 zu erhalten.

Rückfragen unter Hanna Hutschenreiter, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der BRK-Gemeinschaften Tel. 089-9241 1517.

Landesgeschäftsstelle

Garmischer Straße 19-21
81373 München
Tel. 089 9241-1517
Fax 089 9241-1366

Hanna Hutschenreiter
Presse- und Öffentlichkeits-
arbeit der Gemeinschaften:
Bergwacht,
Wasserwacht,
Jugendrotkreuz,
Bereitschaften
hutschenreiter@lgst.brk.de
www.brk.de

Die sieben Grundsätze der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung

- Menschlichkeit
- Unparteilichkeit
- Neutralität
- Unabhängigkeit
- Freiwilligkeit
- Einheit
- Universalität

**Die sieben Grundsätze
der Rotkreuz- und
Rothalbmondbewegung**

- Menschlichkeit
- Unparteilichkeit
- Neutralität
- Unabhängigkeit
- Freiwilligkeit
- Einheit
- Universalität