

2/2021

Seniorenbrief

des VBE-Bundesverbandes



Max Schindlbeck
VBE-Bundesseniorensprecher

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Schwerpunkt diese Ausgabe ist ein ausführlicher Bericht über das Thema Lebensmittellagerung. Hier wird darüber informiert, wie man Speisen durch richtige Lagerung und entsprechende Kühlung lange frisch und genießbar hält. Des Weiteren finden Sie einen Beitrag über vertretbaren Alkoholkonsum im Alter.

Außerdem gibt es wieder einen heiteren Beitrag in Sütterlin-Schrift. Lassen Sie sich überraschen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr

1. Lebensmittel richtig lagern

Lebensmittel richtig lagern ist eine Wissenschaft. Denn unterschiedliche Lebensmittel haben unterschiedliche Anforderungen. Nicht immer ist der Kühlschrank die beste Wahl. Wer sich in Sachen Lagerung richtig auskennt, kann seine Lebensmittel länger haltbar

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

machen. Wo und wie man Milchprodukte, Brot, Nudeln, Fleisch sowie Obst und Gemüse am besten lagert, verraten wir hier.

Nicht alle Lebensmittel mögen es gleichermaßen kalt, warm, trocken oder feucht. Falsch gelagert, verlieren Nahrungsmittel schneller an Geschmack oder verderben. Um das zu vermeiden, bedarf es neben einer Grundausstattung an Behältnissen auch der notwendigen Kenntnisse in Sachen Lebensmittelaufbewahrung. Wir haben hier die wichtigsten Informationen kurz und knapp zusammengestellt.

Brot und Backwaren

Um Brot länger aufzuheben, sollte es vor dem Austrocknen geschützt sein – zum Beispiel in einem Brotkasten oder Tontopf mit Deckel. Viele lagern Brot allerdings in einer Kunststofftüte. Der Nachteil: Frische Brote werden in der luftdichten Verpackung besonders schnell weich. Bewahren Sie knusprige Backwaren zum baldigen Verzehr daher luftig auf – beispielsweise in der Bäckertüte.

Doch nicht nur durch Austrocknen verdirbt Brot. Wenn die Umgebung zu feucht ist und die Luft nicht zirkulieren kann, steigt die Gefahr, dass sich Wasser ansammelt und Schimmel bildet. Schnittbrot bietet Schimmel mehr Angriffsfläche. Kaufen Sie daher lieber Brot am Stück. Im Brotkasten herumliegende Krümel fördern die Schimmelbildung zusätzlich. Entfernen Sie diese alle paar Tage und wischen den Kasten mit Essigwasser aus. Bei feuchtwarmem Wetter können Sie Brot notfalls auch mal im Kühlschrank deponieren. Gerade Weißbrot ist dann besser vor Schimmel geschützt. Roggenhaltige Backwaren werden bei zu kühlen Temperaturen hingegen schnell altbacken. Im Zweifel können Sie Brot und Brötchen auch ganz problemlos einfrieren und später wieder aufbacken.

Milchprodukte

Milcherzeugnisse wie Käse, Butter, Joghurt und Milch gehören in den Kühlschrank. Die Faustregel: Gut verschlossen und – am besten originalverpackt – fühlen sich Milchprodukte im mittleren Bereich des Kühlschranks am wohlsten.

Käse mag es luftig und feucht, jedoch nicht zu kalt. Im mittleren Fach des Kühlschranks herrscht die optimale Temperatur. Damit sich Gerüche nicht vermischen und Edelschimmel nicht auf Hartkäse übergreift, verpacken Sie jeden Käse separat, zum Beispiel in Butterbrotpapier.

Auch Parmesan ist in ein Stück Papier oder ein Leinentuch gewickelt länger haltbar. Ein wenig weißlicher Schimmel ist kein Grund für die Tonne. Schneiden sie die befallene Stelle einfach großzügig weg, den Rest können Sie getrost genießen.

Käse am Stück kann man bis zu drei Wochen im Kühlschrank aufbewahren. Damit er saftig und lecker bleibt, tränken Sie ein sauberes Geschirrtuch in Salzwasser, wringen es gut aus und schlagen den Käse darin ein. Diesen Vorgang sollten Sie möglichst alle zwei Tage wiederholen.

Käsescheiben oder Frischkäse wollen innerhalb einer Woche gegessen werden. Sie trocknen bei geöffneter Verpackung schnell aus und verlieren ihr Aroma.

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Milch gibt es in verschiedenen Sorten zu kaufen. Es gibt unterschiedliche Verfahren, die die Haltbarkeit der empfindlichen Milcherzeugnisse verlängern. Beispielsweise wird Milch wärmebehandelt, also pasteurisiert, und Schmelzkäse mit Konservierungsstoffen versetzt. Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch sind fermentiert: Bakterien und Pilze säuern die Milch an und machen sie haltbar. Der Grad der Wärmebehandlung entscheidet über die Haltbarkeit:

Milch	Eigenschaften	Haltbarkeit
Vorzugsmilch	Unbehandelte, nicht erhitzte Milch direkt von zur Vermarktung zugelassenen Bauernhöfen	Kurze Haltbarkeit; Geöffnet: 2-3 Tage
Frischmilch	Pasteurisierte Milch	Gekühlt: bis zu 6 Tage; Geöffnet: 2-3 Tage
H-Milch	Ultrahoch erhitze Milch	Ungeöffnet: 8 Wochen auch bei Zimmertemperatur; Geöffnet: 2-3 Tage
ESL-Milch	Frischmilch mit verlängerter Haltbarkeit	Ungeöffnet und gekühlt: 3 Wochen; Geöffnet: 2-4 Tage

Nudeln und Spätzle

Frische Teigwaren wie Nudeln, Spätzle und Gnocchi sind sehr keimempfindlich. Gut gekühlt halten sie im Kühlschrank drei bis vier Tage. Nudelreste sollten Sie im obersten Kühlschrankfach aufbewahren. Dort halten sie ein bis zwei Tage. Indem Sie die gekochte Pasta in geschlossenen Behältern aufbewahren, gehen Sie sicher, dass die Nudeln nicht hart werden.

Damit sich die Pasta möglichst lange hält, achten Sie darauf, die Nudeln nur so lange zu kochen, bis sie bissfest sind. Wenn Spätzle und Gnocchi oben schwimmen, wissen Sie, dass sie fertig sind. Nach dem Kochen lassen Sie die Nudelreste am besten zwei bis drei Stunden auskühlen. So bildet sich später kein Schwitzwasser, das die Pasta matschig macht. Lassen Sie nach dem Kochen kurz kaltes Wasser über die Nudeln laufen, damit ihre Pasta nicht zu einem Klumpen verklebt oder lassen Sie diese auf einem geölten Backblech verteilt auskühlen.

Getrocknete Nudeln sind mindestens bis zu einem Jahr haltbar. Wichtig ist, dass Sie diese bei Raumtemperatur, trocken und gut verschlossen lagern. Der Grund: Wie andere Trockenwaren –

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

beispielsweise Mehl, Müsli oder Tee – sind sie besonders anfällig für Schädlinge, wie zum Beispiel Motten.

Fleisch und Wurst

Fleisch und Wurst sind leicht verderbliche Lebensmittel und gehören somit direkt nach dem Einkauf in den Kühlschrank. Im Sommer sollte man das Fleisch auch schon auf dem Weg nach Hause kühl transportieren: hier bieten sich Kühltaschen oder -boxen an. Auf einen Teller gelegt und mit Klarsichtfolie abgedeckt, bleibt rohes Fleisch im untersten Kühlschrankfach am längsten frisch. Achten Sie darauf, dass der Fleischsaft nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommt, da sich darin Bakterien sammeln können.

Was für Fleisch gilt, ist auch für die Wurst nicht verkehrt. Angebrochene Gläser mit Kochwurst gehören genauso in den Kühlschrank wie Brüh- und Rohwurstaufschnitte. Nutzen Sie hierfür im Idealfall die unterste Ebene Ihres Kühlschranks. Generell empfiehlt es sich, Wurst lieber in kleinen Mengen zu kaufen und zeitnah zu verbrauchen.

Wie lange rohes Fleisch und Wurst bei guter Aufbewahrung haltbar sind, ist abhängig von der Fleischsorte:

Fleischsorte	Haltbarkeit
Rindfleisch	3-4 Tage
Schweinefleisch	2-3 Tage
Geflügelfleisch	2 Tage
Hackfleisch	1 Tag, gegart: 2 Tage
Aufgeschnittene Wurst	3 Tage
Wurst am Stück	6 Tage

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

Obst und Gemüse

Fast alle Gemüsesorten sind kühlschrankverträglich, nur Auberginen, Tomaten, Kartoffeln und Kürbis sollten lieber nicht so kalt lagern.

Schwieriger ist es beim Obst. Manche Obstsorten bewahren ihre Frische und Vitamine nur gut gekühlt in einer offenen Plastiktüte, andere reagieren empfindlich auf Kälte. Es gilt die Faustregel: Heimisches wie Apfel, Kirsche oder Zwetschge kann kühl lagern, Exotisches wie Mango, Banane oder Zitrusfrucht gehört nicht in den Kühlschrank. Ausnahmen: Feigen und Kiwis.

Einige Obst- und Gemüsesorten entwickeln mit der Zeit das Reifegas Ethylen. Dieses sorgt dafür, dass anderes Obst und Gemüse in der Nähe schneller altert und verdirbt. Zu den besonders starken Ethylen-Produzenten gehören unter anderem Tomaten, Äpfel, Aprikosen und Pflaumen. Am besten können Sie das vorzeitige Verderben verhindern, wenn Sie diese Obst- und Gemüsesorten getrennt aufbewahren.

Zu viel eingekauft? Sowohl Gemüse als auch Obst lässt sich gut einfrieren oder einkochen. In Essig oder Öl eingelegt sind Gemüsereste ebenfalls länger haltbar.

Auf Hygiene und Kühlung achten

Um mit der richtigen Lagerung eine maximale Haltbarkeit zu erreichen, ist es wichtig, auch auf die notwendige Hygiene und Kühlung zu achten – und damit beginnt es bereits im Supermarkt. Wenn Sie vorhaben, Lebensmittel über einen längeren Zeitraum aufzubewahren, dann achten Sie beim Einkaufen auf unversehrte Verpackungen und schauen Sie lose Lebensmittel genau an. Besonders wichtig ist auch eine durchgängige Kühlung, da sich Keime bei Wärme schnell vermehren können. Für den Transport eignen sich daher spezielle Kühltaschen. Tiefkühlware oder leicht Verderbliches laden Sie zudem am besten erst ganz zuletzt in den Einkaufswagen.

Beim Einsortieren der Lebensmittel zuhause ist es wichtig, sich vorab die Hände zu waschen, um die Verbreitung von Keimen und Bakterien möglichst zu vermeiden. Um Keime vollständig zu entfernen, sollte man die Hände mindestens 20 Sekunden lang gründlich einseifen. Ebenso wie Ihre Hände sollten Sie auch den Lagerort möglichst sauber halten. Neben dem Spülschwamm bietet der Kühlschrank die größte Keimgefahr. Besonders das Gemüsefach sollten Sie regelmäßig auswischen, denn in Pflanzenresten vermehren sich Mikroorganismen besonders gut. Zum Säubern eignen sich warmes Wasser und etwas Reinigungsmittel, ein Schuss Essigessenz beugt darüber hinaus Schimmel vor.

Aus der Homepage von „Zu gut für die Tonne“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft, April 2021

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

2. Ist Alkohol im Alter schädlicher?

Die Alkoholverträglichkeit im Alter sinkt

Haben Sie es vielleicht auch schon bemerkt: Das Glas Wein zum Essen steigt Ihnen schneller zu Kopf? Und ein feuchtfröhlicher Abend macht Ihnen am nächsten Tag ganz schön zu schaffen? Das geht nicht nur Ihnen so. Tatsächlich verträgt der Körper weniger Alkohol, je älter er wird. Das hat vor allem zwei Gründe.

- Die Körperzellen können Wasser nicht mehr so gut speichern wie früher, und der Wasseranteil im Körper sinkt. Dies führt dazu, dass sich die gleiche Menge Alkohol auf weniger Körperflüssigkeit verteilt und die Alkoholkonzentration im Blut somit höher ist. Der Alkohol wirkt also stärker.
- Zum anderen arbeitet die Leber mit steigendem Alter langsamer und braucht länger für den Abbau des Alkohols. Bis Sie wieder ganz nüchtern sind, dauert es daher auch länger.

Empfehlungen für Senioren ab 65 Jahren

Im fortgeschrittenen Alter ist es deshalb ratsam, mit Alkohol besonders vorsichtig umzugehen. Wie viel Alkohol für ältere Menschen gesundheitlich risikoarm ist, darüber lässt sich nur schwer eine generelle Aussage treffen. Denn der individuelle Gesundheitszustand in dieser Altersgruppe ist sehr unterschiedlich.

Klar ist allerdings: Senioren sollten noch weniger trinken als die empfohlenen Höchstwerte für gesunde Menschen mittleren Alters. Diese liegen für Frauen bei einem Standardglas eines alkoholischen Getränks pro Tag und bei zwei Standardgläsern für Männer. Zwei Tage in der Woche sollten ganz alkoholfrei sein, um ein Alkoholproblem erst gar nicht entstehen zu lassen.

Gerade auch in Zeiten von Corona ist Vorsicht geboten. Wenn Sie sich einsam fühlen oder sich Sorgen machen, greifen Sie nicht zum Glas, sondern lenken Sie sich ab. Gehen Sie z. B. raus an die frische Luft oder rufen Sie jemanden an.

Übrigens kann abgesehen von der Menge auch die Kombination von Alkohol und Medikamenten schädlich für die Gesundheit sein. Alkohol kann gefährliche Wechselwirkungen auslösen oder die Wirkung des Medikaments aufheben.

Um eine persönliche Empfehlung für Ihre Situation zu erhalten, fragen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin.

Die Folgen von Alkoholkonsum im Alter

Wer langfristig zu viel trinkt, gefährdet nicht nur die Gesundheit, sondern verringert auch die Möglichkeit, ein selbstbestimmtes und aktives Leben im Alter zu führen. Denn insbesondere der älter werdende Organismus erleidet gesundheitliche Schäden durch einen zu hohen Alkoholkonsum:

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

- Unter Alkoholeinfluss erhöht sich die Gefahr von Stürzen, Unfällen und schweren Verletzungen wie beispielsweise Oberschenkelhalsbrüchen.
- Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit lässt nach.
- Die Gedächtnisleistung sinkt.
- Alterserkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck werden durch Alkohol verschlimmert.
- Wer betrunken Auto fährt, kann seinen Führerschein verlieren und damit ein wichtiges Stück der wertvollen eigenen Mobilität.

Ein problematisches Trinkverhalten ist bei Senioren zudem nicht immer leicht auszumachen. Häufig werden die Folgen eines Alkoholproblems mit Alterserscheinungen verwechselt. Schlafstörungen, Orientierungslosigkeit oder Nachlässigkeit bei der Hygiene können altersbedingt sein oder aber auf einen zu hohen Alkoholkonsum hinweisen.

Es ist nie zu spät für Veränderungen

Viele sagen sich jetzt möglicherweise: "Aber in dem Alter ändert man doch seine Trinkgewohnheiten nicht mehr." Gegenfrage: Warum denn nicht? Ältere Menschen können ihre Gewohnheiten genauso verändern wie jüngere Generationen. Und es lohnt sich: Studien zeigen eindeutig, dass der Verzicht oder das Reduzieren von Alkohol einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit hat, besonders im Alter. Meist schon innerhalb kurzer Zeit verbessert sich die körperliche und geistige Verfassung und Sie verspüren mehr Energie.

Aus dem Internetauftritt des Bundesgesundheitsministeriums, April 2021

Alle Beiträge wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Dennoch kann eine juristische Gewähr für die Richtigkeit dieser Angaben nicht übernommen werden. Eine Haftung in diesem Zusammenhang ist ausgeschlossen.

3. Heitere und nachdenkliche Lehrergeschichten aus früheren Zeiten, geschrieben in altdeutscher Schrift:

Nutzlose Ermahnung

Es war in meiner 2. Klasse an einem Tag, an dem am Abend der Elternabend stattfand. In der letzten Viertelstunde des Vormittags erklärte ich damals in der Regel die Hausaufgabe. So auch an diesem Tag. Allerdings war es nicht immer ganz einfach, nach fünf Stunden Unterricht noch die Aufmerksamkeit der Schüler zu bekommen. Also versuchte ich es damit: „Wenn ihr jetzt nicht zuhört, dann muss ich heute Abend manchen Eltern etwas über manche Schüler speziell

Bundesseniorenvertretung

im Verband Bildung und Erziehung

Bundessprecher: Max Schindlbeck, Mozartstr.9, 86470 Thannhausen

erzählen.“ Daraufhin verkündete ein Schüler spontan: „Moin Vadder kümmt heit Owend nit. Der muss nämlich ins Krankahaus. Do werd am Orsch was weggeschnieda.“

Christa Vill

Nützlose Erziehung

Es war in meiner 2. Klasse an einem Tag, an dem am Abend der Elternabend stattfand. In der letzten Viertelstunde des Vormittags war Klörle in der Regel die Hausaufgabe. So war es an diesem Tag. Allerdings war es nicht immer ganz einfach, weil fünf Stunden Unterricht noch die Aufmerksamkeit der Schüler zu bekommen. Also versuchte ich es damit: „Wenn ihr jetzt nicht zuseht, dann muß ich heute Abend meinen Eltern etwas über meine Schüler erzählen.“ Daraufhin war Klörle ein Schüler spontan: „Moin Vadder kümmt heit Owend nit. Der muß nämlich ins Krankahaus. Do werd am Orsch was weggeschnieda.“

Christa Vill

Vielleicht hatten Sie während Ihrer Schulzeit auch ein nettes Erlebnis, das Sie aufschreiben und uns schicken können. Ich würde mich sehr über Ihre Lehrer Geschichte freuen. Bitte schicken Sie Ihren Beitrag in normaler Druckschrift (am besten als Word-Datei) an: Max Schindlbeck, Mozartstraße 9, 86470 Thannhausen, Tel: 08281 5655, Fax: 08281 5676, E-Mail: m.schindlbeck@vbe.de

Seite 8 von 8