

INFO

■ **Haushalt:** So organisieren Sie Ihren Haushalt fürs Alter

■ **VSB-Tipp:** Versicherungen für den Urlaub

■ **Dessert-Rezept:** Clafoutis mit Johannisbeeren

Verbraucher
Service
Bayern



im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.



Praktische Tipps fürs Alter

So behalten Sie den Haushalt im Griff

Die Kinder sind aus dem Haus, der Ruhestand rückt näher, ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Ein guter Zeitpunkt also, sich Gedanken über den eigenen Haushalt im Alter zu machen.

„Grundziel sollte sein, alles ein wenig herunterzufahren. In den meisten Fällen gibt es Dinge, die sich verbessern lassen“, meint Hauswirtschaftsmeisterin Josefa Stegherr, Beraterin beim VerbraucherService Bayern im KDFB (VSB) in Donauwörth. Zusammen mit ihrer Kollegin Ulrike Birmoser aus Augsburg hat sie Tipps und Ideen gesammelt, die das Leben leichter machen.

Entrümpeln und Arbeitsbereiche umgestalten

Ganz entscheidend ist Entrümpeln, da sind sich die

Als Seniorinnen und Senioren können Sie sich Alltagsarbeiten wesentlich vereinfachen und erleichtern. Wichtig ist, damit frühzeitig zu beginnen.

Expertinnen einig. „Aussortieren entlastet unwahrscheinlich“, meint Ulrike Birmoser. „Man hat weniger Schmutz, tut sich leichter beim Reinigen und beseitigt Stolperfallen.“ Also: Weg mit überflüssigen Vasen, losen Teppichen, Kabeln und Küchenutensilien! Und noch etwas ist wichtig: Alles, was Sie häufig brauchen, sollte gut erreichbar sein, ohne mühsames Bücken und ohne auf einen Stuhl zu steigen. Überlegen Sie außerdem, wie Sie umgestalten können! Für riesige Entlastung in der Küche sorgen zum Beispiel eine hochgestellte Geschirrpül-

maschine oder absenkbare Arbeitsplatten, bei denen Sie die Arbeitshöhe individuell bestimmen und auch im Sitzen arbeiten können. Das kostet allerdings! Eine günstigere Alternative wäre ein nahe der Küche gelegener Platz, wo Sie sich zu Arbeiten wie Gemüseschälen hinsetzen können. Grundsätzlich gilt: Lösungen sind immer individuell. Wichtig ist Beratung. Die erhalten Sie in Wohnberatungsstellen und Sozialämtern. Wer Leistungen aus der Pflegeversicherung erhält, kann einen Zuschuss für Verbesserungen des Wohnumfelds beantragen.

Technische Helfer nutzen

Wesentlich erleichtern lässt sich Arbeit auch durch Haushaltsgeräte. Saugroboter sind zwar bislang nur eingeschränkt empfehlenswert (siehe *KDFB Engagiert* 4/18, Seite 44), aber es gibt weitere Möglichkeiten. „Sinnvoll ist ein kabelloser Akku-Staubsauger oder ein per Fußklick bedienbarer Wischmob mit Drehgelenk und Vorrichtung am Kübel zum leichten Auswringen“, meint Josefa Stegherr. Bei Bügeleisen, Wasserkocher, Herd und anderen elektrischen Geräten rät sie zur Abschaltautomatik. „Man wird vergesslicher“, warnt die Haushaltsexpertin. Weitere praktische Hilfsmittel sind zum Beispiel ein Wäschekorb mit ausklappbaren Beinen oder eine Greifhilfe zum Öffnen

von Flaschen, Dosen oder Schraubverschlussgläsern. „Es gibt tolle Möglichkeiten“, meint auch Ulrike Birmoser. „Man findet sie in Sanitätsfachgeschäften.“

Liefern lassen statt schleppen

Machen Sie es sich beim Einkaufen und Kochen bequemer. Schwere Einkaufskörbe und Getränkekästen schleppen, das muss nicht sein. Fast alle Supermarktketten und auch Bio-Betriebe bieten heute Lieferdienste, bei denen man online oder telefonisch bestellen kann – für wenig Geld.

Beim Kochen gilt: Selbst gemacht ist natürlich am besten. Aber wenn es immer beschwerlicher wird und Sie vielleicht auch gar keine Lust dazu haben? „Gesund kochen lässt sich auch mit Teilfertigprodukten, Dosengerichten oder Tiefkühlkost“, ist Ulrike Birmoser überzeugt. „Sie sind wesent-



NÜTZLICHE ADRESSEN

■ www.wohnen-alter-bayern.de

Internetseite des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Soziales, Familie und Integration mit Tipps, Adressen und Informationen zu Fördermöglichkeiten.

■ **Bürgertelefon zur Pflegeversicherung 0 30/3 40 60 66-02**

Im Angebot des Bundesministeriums für Gesundheit erhalten Sie schnell und fundiert Antworten auf Fragen rund um die Pflegeversicherung.

lich besser als ihr Ruf. Gemüse aus der Dose enthält mehr Nährstoffe als Ware, die mehrere Tage im Kühlschrank lag.“ Sie rät, Produkte mit wenig Zusatzstoffen zu wählen, und hat gleich einen praktischen Tipp: „Gehen Sie mit Lupe

oder Brille zum Einkaufen, damit Sie die Angaben auf den Lebensmittelverpackungen gut lesen können.“ Eine Idee ist zudem „Essen auf Rädern“. Abonnenten können es auch tageweise bestellen. Allerdings gilt: Unbedingt Probe essen! Es

bestehen große Unterschiede bei Qualität und Preis. Beim VerbraucherService gibt es eine Checkliste, die bei der Beurteilung hilft.

Hilfe von außen holen

Und warum nicht einmal Arbeiten vergeben – zum Beispiel Fensterputzen oder eine gründliche Badreinigung? „Das muss nicht teuer sein“, meint Josefa Stegherr. „Professionelle Kräfte arbeiten schnell und effektiv.“ Vermittelt werden sie über hauswirtschaftliche Fachservices an den Landwirtschaftsämtern, Sozialstationen und über ambulante Pflegedienste. Personen mit den Pflegegraden 1 bis 5 erhalten dafür sogar unter Umständen staatlichen Zuschuss: Ihnen stehen für „haushaltsnahe Dienstleistungen“, wie Hilfe beim Einkaufen, Bügeln oder Gartenarbeit, Leistungen im Wert von monatlich 125 Euro zu!

Gerti Fluhr-Meyer



Sie wollen wissen: Was kann ich im Hinblick auf das Alter im Haushalt verbessern? Wo kann ich es mir bequemer machen? Welche Haushaltsgeräte sind sinnvoll? Wie ändern sich die Anforderungen

HAUSHALTSTRAINING: Tipps fürs Alter vom Profi

an die Ernährung? Und wie koche ich seniorengerecht, nachhaltig, gesund und trotzdem preiswert?

Dann machen Sie doch ein Haushaltstraining beim VerbraucherService Bayern im KDFB (VSB). In den Kursen geben Ihnen erfahrene Hauswirtschaftsmeisterinnen viele nützliche Tipps und Anregungen. Die Schwerpunkte können Sie nach persönlichem Interesse setzen. Zur Wahl stehen die Module Zeitmanagement, Haus- und Wäschepflege, Finanzplanung und Ernährung. Die Kurse finden in Augsburg, Regensburg und Würzburg statt.

Weitere Informationen,

Termine und Kontakt:

Birgit Billy
Projektleitung
Hauswirtschaftliche Berufsbildung
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Ottmarsgässchen 8,
86152 Augsburg,
Tel. 08 21/51 03 68
[www.verbraucherservice-bayern.de/
themen/hauswirtschaft](http://www.verbraucherservice-bayern.de/themen/hauswirtschaft)

KDFB-Mitglieder erhalten eine Gebührenermäßigung in Höhe von 30 Prozent.

VSB-TIPP: Gut versichert in den Urlaub

Wir fliegen demnächst ins Ausland. Welche Versicherungen sollte ich abschließen?

Elisabeth J.

Sie benötigen auf jeden Fall eine Auslandsreisekrankenversicherung, denn nur innerhalb der EU und in Ländern, mit denen ein Sozialversicherungsabkommen besteht, erhalten gesetzlich Versicherte Behandlungskosten erstattet. Die Kosten für einen medizinisch notwendigen Rücktransport übernehmen jedoch die Versicherer bis auf wenige private Anbieter nicht, weswegen sich eine solche Police empfiehlt. Denken Sie bei teuren Urlaubstrips



auch über eine Reiserücktritts- mit Reiseabbruchsversicherung nach. Diese erstattet Stornogeühren, wenn Sie eine Reise aus einem unvorhersehbaren wichtigen Grund, wie einer schweren

Krankheit, vorzeitig absagen oder abbrechen müssen. Überflüssig ist eine Reisegepäckversicherung. Sie haben auch ohne eine solche Anspruch auf bis zu 1160 Euro Entschädigung, wenn Ihr Gepäck während des Flugs verloren geht oder beschädigt wird.

Susanne Gelmann, Versicherungs-expertin und VSB-Beratungsstellenleiterin in Ingolstadt/gfm

Fotos: fotolia/AboutLife (oben); pixabay.com/LUM3N (Clafoutis)



Beeren-Clafoutis

Fruchtiger Genuss aus Frankreich

Die köstliche Nachspeise aus dem französischen Limousin ist eine Mischung aus Auflauf und Kuchen.

Zutaten (für eine Quicheform oder 4 kleine runde Auflaufformen/-gläser): 200 g Naturjoghurt, 100 g Mehl, 100 g Zucker, 2 große Eier, 1/2 TL Backpul-

ver, 1 Prise Salz, 200 g Johannis- oder Heidelbeeren, etwa 20 g Butter für die Form

Zubereitung: Form mit Butter einfetten. Eier und Zucker leicht schaumig schlagen, Joghurt unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen und unter die Eiermasse heben. Teig in die Form geben, Beeren darauf verteilen und circa 25 Minuten bei Umluft und 175 Grad backen. Schmeckt am besten noch warm mit etwas Puderzucker bestreut!

Uta Toellner, VSB-Beratungsstelle Ansbach/gfm



Öffnungszeiten: Mo–Fr 9–12, Mo, Di 14–16, Do 14–17 Uhr (wenn nicht anders angegeben)
www.verbraucherservice-bayern.de

91522 **ANSBACH**

Kannenstr. 16, Tel. 09 81/97 78 97 93
Mo, Di 10–13, Do 10–17, Fr 10–14 Uhr
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

63739 **ASCHAFFENBURG**

Dalbergstr. 15, Tel. 060 21/330 12 18
Mo, Di, Do 9–12, 14–16, Fr 9–12 Uhr

86152 **AUGSBURG**

Ottmarsgässchen 8, Tel. 08 21/15 70 31
Hausw. Berufsbildung: Tel. 08 21/51 03 68
Mo, Do 9–16, Di 9–17, Mi, Fr 9–12 Uhr
augsburg@verbraucherservice-bayern.de

96047 **BAMBERG** (Mittwoch geschlossen)

Grüner Markt 14, Tel. 09 51/20 25 06
bamberg@verbraucherservice-bayern.de

93413 **CHAM**

Obere Regenstr. 15, Tel. 099 71/67 53
Mo 13–17 Uhr, Di, Do, Fr 9–13
cham@verbraucherservice-bayern.de

86609 **DONAUWÖRTH**

Münsterplatz 4, Tel. 09 06/82 14, Mo 9–12 Uhr

91301 **FORCHHEIM**

St.-Martin-Str. 8, Tel. 091 91/64 68 9
Di 14–17, Do 9–12 Uhr

85049 **INGOLSTADT**

Kupferstr. 24, Tel. 08 41/95 15 9 99-0
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de

80335 **MÜNCHEN** (Mittwoch geschlossen)

Dachauer Str. 5, Tel. 089/59 62 78
Mo, Di, Do, Fr 9–12, Do 14–17 Uhr
muenchen@verbraucherservice-bayern.de

85375 **NEUFABRN**

Bahnhofstr. 32, Tel. 081 65/975 11 90
Mo, Di, Mi, Do 8–12 Uhr
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de

94032 **PASSAU**

Ludwigsplatz 4/I, Tel. 08 51/3 62 48
Umweltberatung: Tel. 08 51/3 34 92
passau@verbraucherservice-bayern.de

93047 **REGENSBURG**

Frauenberg 4, Tel. 09 41/5 16 04
Umweltberatung: Tel. 09 41/56 34 58
regensburg@verbraucherservice-bayern.de

92421 **SCHWANDORF**

Spitalgarten 1 (Rathaus)
Tel. 094 31/4 52 90; Di 9.00–12.30 Uhr

83278 **TRAUNSTEIN**

Bahnhofstr. 1, Tel. 08 61/6 09 08; Di, Do, Fr 8.30–12 Uhr; und Di, Do 13–16 Uhr
traunstein@verbraucherservice-bayern.de

97070 **WÜRZBURG**

Theaterstr. 23, Roter Bau, Tel. 09 31/30 50 80
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de