

# ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

## Informationen für Seniorinnen und Senioren

### Zusammenhalten in den Zeiten von Corona

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO) hat einen neuen Podcast erarbeitet, den wir Ihnen gerne zum Hören oder Lesen vorstellen möchten.

Den Podcast (= ein Programm/Reportage/Beitrag, im Internet nachhörbar) können Sie mit fol-

gendem Link kostenlos herunterladen und anhören: [www.bagso.de/themen/zusammenhalten-in-dieser-zeit-ein-podcast-der-bagso/](http://www.bagso.de/themen/zusammenhalten-in-dieser-zeit-ein-podcast-der-bagso/)

Da nicht alle Menschen das Internet benutzen können oder wollen oder ganz einfach einen Beitrag in Abschnitten lesen oder die dort vorgetragenen Ge-

danken jemandem vorlesen und mit ihm besprechen möchten, legen wir Ihnen den Beitrag auch als Lesetext vor. Wir haben den ursprünglichen Hörbeitrag leicht gekürzt und um einige Links ergänzt abgedruckt, sodass auch im folgenden Text die im Beitrag sprechenden Personen als „Sprecherin und Sprecher“ erscheinen:

### Einkaufen und Vorrat halten

**Sprecherin:** Rita Grobe kocht gern – und gerne auch für viele Menschen. ... Deswegen ist die 63-jährige auch privat – wie sie selbst sagt – relativ entspannt durch den Lockdown gekommen. Nur das Mehl sei ihr zwischenzeitlich ausgegangen, ansonsten hatte sie genug von allem im Haus. Sie habe eigentlich immer einen großen Vorrat, erzählt sie. Ihre Mutter, ein Kriegskind, habe sie einfach so erzogen.

**Sprecher:** Anderen ging es in der Corona-Krise ganz anders. Gerade in den Städten verlasen sich viele Menschen auf die vollen Regale der Supermärkte. Und da waren Mehl, Hefe, Nudeln und vor allem Toilettenpapier auf einmal Mangelware. Warum die Menschen ausgerechnet diese Dinge in rauen Mengen zu Hause horteten, darüber rätseln die Psychologen. Martina Schäfer, Mitglied im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Hauswirtschaft ist sich aber in einem ganz sicher:

Hamstern ist keine sinnvolle Vorrathaltung.

**Sprecherin:** In der Regel reicht es, wenn man mit seinen Vorräten zwei Wochen lang über die Runden kommt, sagt Martina Schäfer. Im Falle des Toilettenpapiers bedeutet das zum Beispiel einen Bedarf von etwa vier Rollen pro Person, nicht von vier Paketen. Das Beispiel zeige aber, dass viele Menschen dazu neigen, ihren Bedarf zu überschätzen, meint die hauswirtschaftliche Betriebsleiterin.

**Sprecher:** Deshalb empfiehlt sie, sich mal hinzusetzen und aufzuschreiben, was man tatsächlich in zwei Wochen verbraucht. Das sei eine gute Basis, um einen sinnvollen Vorrat anzulegen. Auf die Liste gehören dabei Drogeartikel genauso wie Medikamente, Futter fürs Haustier und natürlich Lebensmittel. Was und wie viel man genau braucht, das müsse jeder den eigenen Lebensumständen anpassen.

**Sprecherin:** Wer zum Beispiel in einer kleinen Wohnung wohnt und nur wenig Lagerplatz hat, solle sich gut überlegen, worauf er vielleicht auch verzichten kann. Niemand benötige unbedingt drei verschiedene Sorten Reis oder zehn verschiedene Öle, meint Martina Schäfer. Zwei seien auch gut. Hauptsache, die Qualität stimmt. Denn hochwertige Lebensmittel sind wichtig für eine gesunde Ernährung.

**Sprecher:** Der perfekte Lebensmittelvorrat besteht aus einer Kombination von so genannten trockenen Vorräten wie zum Beispiel Mehl, Reis, Haferflocken, Linsen oder Gewürzen, aber auch aus Konserven, Tiefkühlkost, Getränken und frischen Lebensmitteln. Wichtig sei, dass man wirklich nur die Dinge einkaufe, die auch von allen Mitgliedern des Haushalts gerne gegessen würden, sagt Martina Schäfer. Sonst besteht die Gefahr, dass manche Sachen alt werden und im schlimmsten

# ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

## Informationen für Seniorinnen und Senioren

Fall irgendwann weggeworfen werden.

**Sprecherin:** Für den Einkauf schreibt man sich am besten einen Einkaufszettel. Während der Corona-Zeit hilft es, den nach Abteilungen im Supermarkt zu sortieren. Dann geht es am schnellsten. Und wer kann, sollte auch nicht gerade Samstag vormittags einkaufen – Dienstag vormittags ist es in der Regel deutlich leerer.

**Sprecher:** Rita Grobe aus Wendeburg plant ihren Einkauf gleich mit zwei Listen: Auf der einen steht, was fehlt oder demnächst zur Neige geht, auf der anderen, welches Geschäft gerade was im Angebot hat. So kaufe sie immer günstig ein – und zwar höchstens einmal in der Woche. Denn eigentlich, meint sie lachend, sei Einkaufen für sie mehr Pflicht als Vergnügen. Wenn sie dann von einem Lebensmittel zu viel hat, weil es zum Beispiel gerade im Angebot war, wird es eingemacht oder eingefroren. „Wegarbeiten“ nennt Rita Grobe das. Das mache sie dauernd, sagt sie, damit am Ende nichts im Müll landet.

**Sprecherin:** Um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, ist es auch wichtig, die Dinge richtig zu lagern. Selbst für frische Lebensmittel ist der Kühlschrank nicht immer der passende Ort. Einen guten Überblick darüber, was wohin gehört, bietet die Internetseite des Bundeszentrums für Ernährung. Eine Broschüre, wie Obst und Gemüse richtig aufbewahrt werden, kann man sich außerdem auf den Seiten der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen herunterladen.

[www.bzfe.de/inhalt/lebensmittelrichtig-lagern-645.html](http://www.bzfe.de/inhalt/lebensmittelrichtig-lagern-645.html)

[www.mehrwert.nrw/richtiglagern](http://www.mehrwert.nrw/richtiglagern)

**Sprecher:** Um den Überblick über die Vorräte nicht zu verlieren, empfiehlt Martina Schäfer von der Deutschen Gesellschaft für Hauswirtschaft, den Vorratsschrank einmal im Monat komplett auszuräumen und zu putzen. Dann könne man sehen, welche Lebensmittel noch vorhanden sind, ob sich keine Schädlinge eingenistet haben,

und was zuerst weg muss. Diese Dinge kommen dann beim Wieder-Einräumen ganz nach vorne. Sie persönlich, erzählt Martina Schäfer, hat in ihrer Küche eine extra Schüssel. Da kommt alles rein, was bald gegessen werden muss.

**Sprecherin:** Lebensmittel konsequent verbrauchen – das ist auch nach Ansicht von Rita Grobe die größte Herausforderung bei der Vorratshaltung. Neben dem normalen Kühlschrank hat sie einen Gefrierschrank, eine Kühltruhe und eine Speisekammer. Dort stehen sogar noch Gläser mit eingemachten Kirschen und Pflaumen von ihrer verstorbenen Mutter. Eigentlich, sagt sie lachend, sei das alles ein bisschen zu viel des Guten. Sie hat sich vorgenommen, den Gefrierschrank irgendwann abzuschaffen. Aber vorher muss der Inhalt gegessen werden. (...)

Zusammenhalten in dieser Zeit. Ein Podcast der BAGSO.  
Text: Katja Nellissen  
Redaktion: Barbara Stupp  
Kontakt: [stupp@bagso.de](mailto:stupp@bagso.de)

**Abgesagt**

### Veranstaltung des Seniorenclubs

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation können wir derzeit keine Veranstaltungen abhalten. Bitte haben Sie hierfür Verständnis. Senioren-Nachmittage werden hoffentlich wieder im Oktober stattfinden – wir informieren Sie rechtzeitig darüber.

*Lernen Sie uns kennen, wir sind eine Gruppe lebenslustiger Menschen im besten Alter.*

Übrigens erheben wir keinen Mitgliedsbeitrag. Wir freuen uns immer auf ein paar nette Stunden mit Ihnen.  
E. H. Roth, Tel. 22510, Frau Heidi Wörl, Tel. 23712, Frau Ingrid Spinnler, Tel. 24910, und Helferinnen



# ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

## Informationen für Seniorinnen und Senioren

### Wenn der Ausweis abgelaufen ist – was kann ich tun?

Da in Deutschland eine Ausweispflicht gilt, heißt das, jeder Bundesbürger ab dem 16. Lebensjahr muss ein Ausweisdokument besitzen. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um einen Reisepass oder einen Personalausweis handelt.

Ist dieser abgelaufen oder wird der Ausweis in naher Zukunft ablaufen muss ein neues Dokument beantragt werden.

Wer auf Grund von Pflegebedürftigkeit nicht selbst ins Rathaus kommen kann, dem möchten wir die Möglichkeiten aufzeigen, um der Ausweispflicht nachkommen zu können.

Generell muss die Antragstellung persönlich erfolgen. Ist dies auf Grund von Pflegebedürftigkeit oder anderen schwerwiegenden Gründen nicht möglich, reicht oft eine einfache Vorsorgevollmacht zur Beantragung eines Personalausweises nicht aus.

Falls die zu Pflegenden zwar bis zum Rathaus kommen können, aber die Treppen bzw. den Eingang für Behinderte nicht mehr bewältigen können, bietet die

Bubenreuther Meldebehörde an, den Antrag vorzubereiten und dann zum Auto zur notwendigen Leistung der Unterschrift zu kommen.

Ist auch dies nicht mehr oder nur unter übermäßigem Aufwand möglich, kann alternativ eine Befreiung von der Ausweispflicht beantragt werden. Hier muss kein Ausweis mehr beantragt werden. Diese Möglichkeit ist hauptsächlich für den Personenkreis gedacht, der nicht mehr allein am öffentlichen Leben teilnehmen kann.

Zu diesem Personenkreis gehören Pflegeheimbewohner, Demenzkranke, Mitmenschen mit Betreuern oder Personen, die wegen einer Behinderung nicht ohne Begleitung unterwegs sein können.

Um eine Befreiung von der Ausweispflicht beantragen zu können, benötigen Sie folgende Unterlagen:

1. Einen ausgefüllten Antrag auf Befreiung von der Ausweispflicht
2. Den bisherigen Personalausweis des Betroffenen

3. Ein ärztliches Attest des behandelnden Hausarztes
4. Eine Vorsorgevollmacht
5. Als Bevollmächtigter den eigenen Ausweis
6. Falls kein Ausweis vorhanden ist, ein Originalgeburtsurkunde oder das Familienstammbuch

Die zuständige Meldebehörde im Rathaus stellt Ihnen dann eine Bescheinigung über die Befreiung von der Ausweispflicht aus. Diese können Sie dann zusammen mit dem abgelaufenen Ausweis bei Behörden, Bankgeschäften und Notarterminen vorlegen. Ohne diese Bescheinigung können diese wichtigen Erledigungen nicht getätigt werden. Auch Reisen ins Ausland sind ohne Ausweis bzw. ohne Ausweisbefreiung nicht möglich.

Sollte sich der Gesundheitszustand wieder bessern, kann man diese Befreiung von der Ausweispflicht auch jederzeit wieder rückgängig machen und ganz regulär einen Ausweis beantragen. Gerne steht Ihnen das Einwohnermeldeamt der Gemeinde Bubenreuth für Fragen zur Verfügung – Tel.-Nr. 09131 88 39 - 12. ■



Mitteilungsblatt der  
Gemeinde Bubenreuth

**Wir informieren Sie!**

**Immer aktuell mit Ihrem Mitteilungsblatt**