

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

**IKK in Magdeburg**

Umfassungsstraße 85  
39124 Magdeburg

**Telefon** 0391 2806-2002

**Telefax** 0391 2806-2009

**eMail** pressestelle@  
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:  
Gunnar Mollenhauer

Datum  
01.07.2026

## **So bleiben Lebensmittel im Sommer länger frisch**

### **Was bei Wärme besser in den Kühlschrank kommt – und was nicht**

Matschiges Obst und Gemüse, schimmeliges Brot, saure Milch: Bei Hitze und Schwüle verderben viele Lebensmittel recht schnell. Gunnar Mollenhauer von der IKK gesund plus gibt Tipps für die optimale Lagerung von Lebensmitteln bei sommerlichen Temperaturen.

#### **Warum ist es wichtig, Lebensmittel im Sommer richtig zu lagern?**

*Gunnar Mollenhauer:* Wärme und hohe Luftfeuchtigkeit sind ideale Bedingungen für Bakterien, Schimmel und andere Mikroorganismen. Dadurch verderben Lebensmittel deutlich schneller und können gesundheitsschädlich werden. Viele Produkte gehören deshalb bei sommerlichen Temperaturen in den Kühlschrank.

#### **Welche Lebensmittel sollten bei Hitze gekühlt werden?**

*Gunnar Mollenhauer:* Die meisten Obst- und Gemüsesorten bleiben im Gemüsefach des Kühlschranks länger frisch. Ausnahmen sind kälteempfindliche Sorten wie Tomaten, Gurken und Kartoffeln sowie tropische Früchte wie Bananen. Sie lagert man besser kühl, trocken und lichtgeschützt außerhalb des Kühlschranks. Fleisch, Fisch sowie Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Sahne gehören dagegen immer möglichst schnell in den Kühlschrank. Auch Brot kann bei schwül-warmer Witterung ausnahmsweise gekühlt werden, um Schimmel vorzubeugen. Mein Tipp: Lieber ein ganzes Brot kaufen als bereits geschnittenes – das bleibt meist länger frisch.

### **Worauf könnten wir noch achten?**

*Gunnar Mollenhauer:* Beim Einkauf empfiehlt sich im Sommer eine Kühltasche, damit die Kühlkette für Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Tiefkühlkost nicht unterbrochen wird – besonders beim Transport im Auto, das sich schnell stark aufheizt. Leicht verderbliche Lebensmittel am besten auch erst zum Schluss in den Einkaufswagen legen und nach dem Bezahlen direkt in die Kühltasche packen.