BRH-AKTUELL

Herausgeber: Seniorenverband BRH
- Bund der Ruhestandsbeamten, Rentner und Hinterbliebenen im DBB -
Tel.: **0 25 73-9 79 14 50,** Fax: **0 25 73-9 79 14 51,**
E-Mail: **brh-aktuell@gmx.de** **,** Postanschrift am Ende (auf Seite 4 unten)

V.i.S.d.P. Dr. Riedel

Nr. 18/2017 02.10.2017

01 Seniorenpolitische Fachtagung: Gesund alt werden

02 dbb begrüßte EU-Bemühungen um faire Arbeitsverträge

03 Die Bundestagswahl ist gelaufen

04 Jahresbericht zum Stand der Deutschen Einheit 2017

05 Deutsche Minderheiten stellen sich vor

06 Angst vor Erster Hilfe

07 Urlaubsbräune länger bewahren

08 Starke Rumpfmuskulatur schützt vor Kreuzschmerzen

09 Hörtipp zum Frühstück

10 Mitmachen – Nicht meckern!

01 Seniorenpolitische Fachtagung: Gesund alt werden

Die wichtige Bedeutung einer kontinuierlichen und nachhaltigen betrieblichen Gesundheitsförderung während des aktiven Berufslebens und darüber hinaus haben der dbb Bundesvorsitzende Klaus Dauderstädt und Wolfgang Speck, Vorsitzender der dbb bundesseniorenvertretung, betont. „Professionelles Gesundheitsmanagement und eine gesunde und alternsgerechte Führungskultur sind die unabdingbaren Voraussetzungen für die Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Beschäftigten sowohl im aktiven Berufsleben als auch danach im Ruhestand“. „Wenn wir in Verwaltungen und Betrieben bereits den Grundstein für eine gesunde Lebensweise und -haltung legen, profitieren Beschäftigte, Arbeitgeber und Dienstherrn ebenso wie die Gesellschaft insgesamt. Deswegen sind alle gut beraten, schon heute die betriebliche Gesundheitsförderung zielgerichtet in ihre Betriebskultur zu integrieren“. „Hohe Lebenserwartung verpflichtet aber auch dazu, möglichst gesund und kompetent älter zu werden. Hier ist auch jeder Einzelne selbst aufgerufen, Vorsorge zu treffen, um körperlich und geistig aktiv zu bleiben – denn von nix kommt nix. Neben gesunder Ernährung sind Sport, Bewegung und geistiges Training Voraussetzung für ein hohes Alter bei gutem Wohlbefinden. Eine große Rolle spielt außerdem das Gefühl, gebraucht zu werden, deswegen sind soziale Netzwerke und Aktivitäten wichtig, ehrenamtliches Engagement wird insbesondere im Alter als sehr sinnstiftend und erfüllend empfunden.“ Alle vortragenden Experten motivierten, dass wir Älteren uns stets aktiv um gesunde Ernährung, körper-

Hinweis des Herausgebers: Vervielfältigungen und Veröffentlichungen sowie der Abdruck auch auf Homepages, ganz oder auszugsweise, sind nur mit ausdrücklicher Zustimmung des Herausgebers zulässig.

liche und geistige Aktivität sowie Freude an unseren Möglichkeiten bemühen müssen. Sich zu schonen und Bewegung einzuschränken steigere die Sturzgefahr, schmälere das Selbstbewusstsein und führe auf lange Sicht in die Hilflosigkeit. Depressionen müssen richtig diagnostiziert und behandelt werde. Sie können mit einer um bis zu zehn Jahre verminderten Lebenserwartung einhergehen. Das Ziel der Pflegeberatung muss sein, Menschen in die Lage zu versetzen, ihre Pflegeentscheidungen weitgehend selbst zu treffen. „Risiken können im Alter nicht ausgeschlossen werden. Aber für Prävention im Alltag kann jeder etwas tun. Oft sind es die kleinen Dinge, die uns helfen."

Quelle: https://www.dbb.de/td-senioren/artikel/4-seniorenpolitische-fachtagung-gesund-alt-werden.html

02 dbb begrüßte EU-Bemühungen um faire Arbeitsverträge

„**Prekäre Beschäftigung ist Murks.** Sie hilft auf Dauer weder unseren Arbeitsmärkten noch unseren Sozialsystemen. Deshalb ist es richtig, wenn wir auch auf europäischer Ebene nach gemeinsamen Mindestregeln für faire und berechenbare Arbeitsverträge suchen", begrüßt der dbb Bundesvorsitzende Dauderstädt eine entsprechende Initiative der Europäischen Kommission für neue Gespräche mit den europäischen Sozialpartnern über eine Modernisierung des Arbeitsrechts. „Leider gibt es auch im öffentlichen Dienst unbegründete Befristungen, selbst in der Bundesverwaltung existieren Kettenverträge." Der dbb kritisiere diese Entwicklung seit vielen Jahren und sehe Verbesserungspotential im Sinne nachhaltiger Beschäftigungsverhältnisse. Grundlosen Befristungen, wie sie in Deutschland inzwischen beispielsweise häufig an Schulen vorkommen, sei ein Riegel vorzuschieben. „**Die öffentlichen Arbeitgeber in Deutschland** (Politiker, die uns vor der Wahl noch gerade erzählten wie sozial sie doch seien) **sind nicht bereit, diese Missstände abzustellen, obwohl sie doch als Arbeitgeber mit gutem Beispiel vorangehen sollten.** Daher macht ein europäisches Vorgehen aus dbb Sicht Sinn", sagte der dbb Chef.

Quelle: https://www.dbb.de/teaserdetail/artikel/dbb-begruesste-eu-bemuehungen-um-faire-arbeitsvertraege.html

03 Die Bundestagswahl ist gelaufen

Der Bürger hatte die Chance, seine Meinung zu den Kandidaten und den politischen Parteien abzugeben. Fast 24% der Wahlberechtigten, also weit mehr als die Anzahl der SPD-Wähler, haben dies nicht deutlich genug getan. Das sind zwar etwas weniger als bei den letzten beiden Bundestagwahlen, aber mehr als 2005 und allen Bundestagswahlen davor. So ist ein Bild des „Wählerwillens" entstanden, mit dem viele unzufrieden sind. Viele der Unions- und SPD-Politiker sind total frustriert, haben sie doch Mandat und andere einträgliche Posten verloren. Oberste Priorität bei den Parteipolitikern hat bekanntermaßen die Wiederwahl. Jubel sieht man bei den Parteien mit den schwachen Mitgliederzahlen. Hier haben viel zu viele über die Liste einträgliches Mandat und Posten gewonnen. Für Politiker von FDP und Grünen geht es jetzt hauptsächlich darum, ihre Wahlversprechen „regierungsfähig" zu machen.

Quelle: http://www.tagesschau.de/inland/btw17-erste-woche-101.html

04 Jahresbericht zum Stand der Deutschen Einheit 2017

Deutschland hat sich in den vergangenen Jahren gut entwickelt. Die Arbeitslosenzahlen sind deutschlandweit gesunken und die durchschnittlichen Einkommen gestiegen. Auch wenn die ostdeutschen Regionen von dieser Entwicklung profitiert haben, bestehen nach wie vor erhebliche regionale Unterschiede bei Einkommen, Beschäftigung und Wirtschaftskraft. Der Jahresbericht zum Stand der Deutschen Einheit 2017 zeigt, dass sich auch die ostdeutsche Wirtschaft insgesamt gut entwickelt hat. Der Anteil der Industrie an der Bruttowertschöpfung liegt in Ostdeutschland heute höher als in der Europäischen Union. Einigen ostdeutschen Regionen ist es bereits gelungen, westdeutsche Regionen bei der Wirtschaftskraft zu überholen. Insgesamt lag das Bruttoinlandsprodukt je Einwohner in Ostdeutschland 2016 bei 73,2 Prozent des westdeutschen Vergleichswertes. Im innerdeutschen Vergleich bestehen hingegen weiterhin Unterschiede in der regionalen Wirtschaftskraft. Der Bericht bilanziert in Texten und Grafiken den Stand der Deutschen

Hinweis des Herausgebers: Vervielfältigungen und Veröffentlichungen sowie der Abdruck auch auf Homepages, ganz oder auszugsweise, sind nur mit ausdrücklicher Zustimmung des Herausgebers zulässig.

Einheit und zeigt Erfolge, Probleme und Tendenzen auf. Er geht auf die aktuellen Herausforderungen in Ostdeutschland und die strukturellen Veränderungen ein und beschreibt die Maßnahmen der Bundesregierung zur Bewältigung dieser Herausforderungen. Darüber hinaus enthält er einen Datenanhang mit relevanten Wirtschaftsdaten.
Die Broschüre (112 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:
http://www.bmwi.de/Redaktion/DE/Publikationen/Neue-Laender/jahresbericht-zum-stand-der-deutschen-einheit-2017.html
oder über den Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock,
Servicetelefon: 030 18 272 272 1, Servicetefax: 030 18 10 272 272 1
***Keinen Internetanschluss?* Kein Problem!** Schreiben Sie eine Postkarte an BRH-aktuell (Anschrift auf Seite 4 unten) – wir bestellen die Broschüre für Sie.

05 Deutsche Minderheiten stellen sich vor

Es gibt auch Deutsche im Ausland, nicht nur Ausländer in Deutschland. Die Broschüre zeigt die bewegte Geschichte, aber auch die gegenwärtige Lebenssituation deutscher Minderheiten in 25 Ländern. Jede deutsche Minderheit stellt sich in dieser Publikation mit Texten und Bildern selbst vor und vermittelt damit einen Einblick in ihre jeweilige Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.
Die Broschüre (152 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:
https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMI/deutsche-minderheiten-stellen-sich-vor_8253366.html?nn=670290
oder über den Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock,
Servicetelefon: 030 18 272 272 1, Servicetefax: 030 18 10 272 272 1
***Keinen Internetanschluss?* Kein Problem!** Schreiben Sie eine Postkarte an BRH-aktuell (Anschrift auf Seite 4 unten) – wir bestellen die Broschüre für Sie.

06 Angst vor Erster Hilfe

Viele Menschen in Deutschland trauen sich nicht zu, im Ernstfall Erste Hilfe zu leisten. Wie eine repräsentative Umfrage im Auftrag des Gesundheitsmagazins "Apotheken Umschau" herausfand, hätte jeder Zweite (49,9 %) Bedenken im medizinischen Notfall zu helfen - und zwar aus Angst, etwas falsch zu machen. Ebenso viele (47,4 %) sagen, sie würden in einem Notfall lieber erst mal abwarten, ob nicht jemand anderes hilft. Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland (55,7 %) sagen von vornherein, Erste Hilfe würden sie Fachleuten wie Ärzten oder Sanitätern überlassen. Jeder Dritte (34,5 %) hätte Angst vor Erster Hilfe-Leistung mit der Begründung, sich womöglich zu verletzen, anzustecken oder in rechtliche Unannehmlichkeiten verwickelt zu werden.
Quelle: "Apotheken Umschau" - Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" liegt am 1. und 15. jeden Monats und der „Senioren Ratgeber“ zum Monatsbeginn in den meisten Apotheken aus und wird ohne Zuzahlung zur Gesundheitsberatung an Kunden abgegeben. Man kann sich die Hefte auch abholen, wenn man gerade mal keine Medikamente benötigt.

07 Urlaubsbräune länger bewahren

Wer seine Urlaubsbräune möglichst lang behalten möchte, sollte alles vermeiden, was die Hauterneuerung beschleunigt. Dazu zählen Rubbelpeelings und Bürstenmassagen sowie sehr heißes Duschen und Baden, wie das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" schreibt. Auch Anti-Aging-Cremes, zum Beispiel mit Fruchtsäuren oder Retinol (Vitamin A), sollte man besser nicht anwenden. Diese Inhaltsstoffe bewirken ebenfalls, dass sich die Haut schneller erneuert. Zudem empfiehlt es sich, die Haut geschmeidig zu halten. Denn wenn sich die Hülle schuppt, sieht der schöne Sommerteint schnell ziemlich blass aus. Gute Feuchtigkeitslieferanten sind etwa Aloe vera, Meeresmineralien, Glyzerin und Harnstoff. Auch Reste der After-Sun-Lotion aus dem Urlaub eignen sich für diesen Zweck und beruhigen zudem die Haut. Um die Bräune lange intensiv zu halten, kann es hilfreich sein, ein wenig zu tricksen und etwas Selbstbräuner unter die Gesichts- und Körpercreme mischen. Oder Selbstbräuner-Milch auf die vorher eingecremte Haut zu geben. So färben sich die oberflächlichen Hautzellen nur dezent. Auch wer möchte, dass seine Haut

Hinweis des Herausgebers: Vervielfältigungen und Veröffentlichungen sowie der Abdruck auch auf Homepages, ganz oder auszugsweise, sind nur mit ausdrücklicher Zustimmung des Herausgebers zulässig.

möglichst lange jung und frisch aussieht, kann im Alltag eine Menge dafür tun. Die "aktuelle Umschau" enthält eine "Checkliste Hautpflege" zum Abtrennen mit praktischen Tipps und Informationen zum Thema. Sie ist auch im Internet unter https://www.au-checkliste.de zu finden.
Quelle: "Apotheken Umschau" 9/2017 B

08 Starke Rumpfmuskulatur schützt vor Kreuzschmerzen

Bei Rückenschmerzen ist Schonung oft genau der falsche Weg: Vielmehr will der Rücken regelmäßig bewegt werden. Wer sich wegen seiner Beschwerden stark geschont hat und nur noch schwache Muskeln hat, sollte zunächst etwas für die Stabilität im Rumpfbereich tun, wie der Erlanger Sportwissenschaftler Dr. Klaus Pfeifer im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" betont. Denn bei Patienten mit chronischen Schmerzen zeigt sich immer wieder, dass die für diese Stabilität sehr wichtigen tiefen Bauchmuskeln sowie die tief liegenden kleinen Muskeln, die die Dorn- und Querfortsätze der Wirbelsäule verbinden, nicht optimal arbeiten. Diese Muskeln können nicht willentlich angespannt werden, aber sie reagieren, wenn größere Muskeln gefordert sind - beispielsweise der quere Bauchmuskel. Das passiert unter anderem beim "Powerhouse" im Pilates oder bei den Stellungen "Hund" und "Brett" im Yoga. Auch bei vielen Gleichgewichtsübungen werden diese Muskeln angesteuert, zum Beispiel wenn man auf einem Wackelbrett steht oder ein Bein anhebt. Pfeifer empfiehlt zusätzlich 150 Minuten Ausdauer-Sport pro Woche. Neben Bewegung erachten die aktuellen Behandlungsempfehlungen bei nicht-spezifischem Kreuzschmerz auch Entspannungsverfahren wie Meditation, autogenes Training und progressive Muskelentspannung als wichtig. Bei psychosozialen Problemen kann auch eine Verhaltenstherapie sinnvoll sein. Denn bei Rückenbeschwerden spielt die Psyche eine wichtige Rolle, wie die neue "Apotheken Umschau" ausführlich in ihrer Titelgeschichte schildert.
Quelle: **"Apotheken Umschau" 9/2017 B**

09 Hörtipp zum Frühstück

Die WDR 4-Sendereihe "Mittendrin - In unserem Alter" wird jeden Samstag von 8.05 Uhr bis 8.55 Uhr mit interessanten Themen ausgestrahlt:
Eine Programmvorschau mit den Themen ist nicht mehr zu erhalten, so wird die Sendereihe zu einem Überraschungsei. Vielleicht ist es auch der Anfang vom angekündigten Ende.
Wer am Samstagmorgen lieber länger schläft oder **die morgendliche Gymnastik-Sendung im Bayerischen Fernsehen, Tele-Gym Mo bis Fr von 08:30 bis 08:45 Uhr, Sa 08:45 bis 09:00 Uhr** (**https://www.fernsehserien.de/tele-gym/sendetermine/br**) nicht verpassen möchte, kann sich später die Mittendrin-Sendung auf der Webseite des WDR 4 anhören und herunterladen: http://www1.wdr.de/radio/wdr4/wort/mittendrin/index.html
http://www1.wdr.de/mediathek/audio/podcast306.html
Dies **hat für manchen auch den Vorteil**, dass er nicht viel Musik mit anhören muss sondern **die Information in ca. 15 min statt in 50 min geboten** bekommt. Man kann sich auch die **schon länger zurückliegenden Themen noch einmal anhören:**
http://www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr4/wdr4-mittendrin/inunseremalter130.html
Kontakt zum WDR 4: WDR 4; Westdeutscher Rundfunk Köln; 50600 Köln; Tel. 0221-567 89444; Fax 0221-567 89 440
http://www.wdr4.de/ratgeber/mittendrin_inunseremalter/kontaktwdr4mittendrin100.html

10 Mitmachen – Nicht meckern!

Beim „BRH-AKTUELL“ sollen Ihre Wünsche und Vorstellungen als BRH-Mitglied und nicht die Interessen von Gewerkschaftsfunktionären im Vordergrund stehen. Sie als Leser sollten mitgestalten. Schreiben Sie **Leserbriefe, von 5 bis 10 Zeilen, für den „BRH-AKTUELL“**. Schön wäre es, wenn Sie **Kontakt zu uns halten** und uns hin und wieder **mitteilen, wie zufrieden oder unzufrieden Sie mit uns sind**. Haben Sie z.B. **eigene Vorschläge?** Wir freuen uns über jegliche Art der Anregung und auch Kritik.
E-Mail: brh-aktuell@gmx.de
Postanschrift: BRH-aktuell, c/o Riedel, Dreiningfeldstr. 32, 48565 Steinfurt

Hinweis des Herausgebers: Vervielfältigungen und Veröffentlichungen sowie der Abdruck auch auf Homepages, ganz oder auszugsweise, sind nur mit ausdrücklicher Zustimmung des Herausgebers zulässig.