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. 21/2017 15.11.2017

01 dbb-seniorenvertretung: Altersarmut muss vermieden werden

02 Bewegung ist die beste Medizin – ganz ohne Nebenwirkungen

03 Arztbesuch bei Husten oft nicht nötig

04 Auswahl eines Hörgeräts braucht Zeit

05 Smartphones souverän nutzen

06 Ratgeber für Verwaltungsbeiräte und WohnungseigentümerInnen

07 Altersgerechte Türen: 90 Zentimeter breit

08 BAGSO-Buchverlosung für "Gesunde Ernährung ab 60"

09 Hörtipp zum Frühstück

10 Mitmachen – Nicht meckern!

01 dbb-seniorenvertretung: Altersarmut muss vermieden werden

Der Vorsitzende der dbb bundesseniorenvertretung Wolfgang Speck hat die Ergebnisse des jüngsten OECD-Berichts zur Lebensqualität im Alter kommentiert, der Altersarmut als eines der größten individuellen Zukunftsprobleme sieht. „Auf diese Bestätigung unserer Befürchtungen hätten wir gerne verzichtet“, so Speck. Nach der im Oktober 2017 vorgestellten Studie „Preventing Ageing Unequally“ ist beispielsweise in keinem OECD-Land der sogenannte Gender Pension Gap, also der Einkommensunterschied bei den Alterseinkünften zwischen Männern und Frauen, größer als in Deutschland. „Wenn Frauen bei gleicher Arbeit ein niedrigeres Gehalt bekommen als Männer, muss man sich nicht wundern, dass sich dies bei der Rente fortsetzt“, so Speck weiter. Wiederholt habe die dbb bundesseniorenvertretung vor der wachsenden Gefahr von Altersarmut gewarnt. Der OECD-Bericht führe Teilzeitbeschäftigung und unterbrochene Erwerbsbiografien als wesentliche Ursachen für Altersarmut auf; das Risiko für Frauen sei deutlich höher als für Männer, und die künftigen Rentnergenerationen würden stärker betroffen sein als die heutige. „Dieser Zustand ist nicht hinnehmbar“, stellte der Chef der dbb-Senioren fest. „Die Politik darf sich nicht weiter mit allenfalls kurzfristig wirkenden Maßnahmen begnügen.“ Die dbb bundesseniorenvertretung habe einen entsprechenden Antrag an den dbb

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

Gewerkschaftstag gerichtet, die Politik aufzufordern, verstärkt Maßnahmen zur Vermeidung von Altersarmut zu ergreifen.
Quelle: https://www.dbb.de/td-senioren/artikel/altersarmut-muss-vermieden-werden.html

02 Bewegung ist die beste Medizin – ganz ohne Nebenwirkungen

Beim Online-Portal „www.aelter-werden-in-balance“ von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) erhalten Interessierte neben allgemeinen Informationen rund um das Thema Bewegung auch alltagsnahe Übungen. Während sich das „Lübecker Modell Bewegungswelten“ (LMB) an Bewohnerinnen und Bewohner von Senioreneinrichtungen sowie die ambulante Tagespflege richtet, spricht das „AlltagsTrainingsProgramm“ (ATP) alle Menschen ab 60 Jahren an, die ihren Alltag nachhaltig aktiver gestalten möchten. Die Programme zur Bewegungssteigerung leisten so einen Beitrag für mehr Lebensqualität und den Erhalt von Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit im Alter. Sie können die kostenlosen Broschüren „Bewegung für Ältere" über folgenden Link lesen und bestellen: https://www.aelter-werden-in-balance.de/service/materialien/broschueren
Mehr Informationen zum Thema "Gesund und aktiv älter werden": https://www.aelter-werden-in-balance.de/start

03 Arztbesuch bei Husten oft nicht nötig

So lästig ein Husten auch ist - zum Arzt muss man deswegen in vielen Fällen nicht. Zumindest dann nicht, wenn es sich um einen banalen Infekt handelt und der Patient ansonsten gesund ist. "Der Husten klingt meist von allein wieder ab", erklärt Dr. Peter Kardos, niedergelassener Internist aus Frankfurt am Main, im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau". "Um die Symptome zu lindern, kann man sich selbst behandeln und in der Apotheke beraten lassen." Wer allerdings an einer chronischen Krankheit wie COPD (Chronisch obstruktive Lungenerkrankung) leidet, HIV-infiziert ist oder aus anderen Gründen ein schwaches Immunsystem hat und besonders stark zu Infektionen neigt, sollte bei Husten einen Arzt aufsuchen. Alarmzeichen sind zudem blutiger Auswurf, Atemnot, Kreislaufschwäche und Brustschmerzen. Dann sollte unbedingt ein Arzt abklären, ob eine andere Krankheit hinter dem Husten steckt. Ebenfalls zum Arzt sollte man laut Kardos, wenn Fieber nach drei Tagen nicht sinkt oder gleich anfangs besonders hoch ist. Im zweiten Teil der fünfteiligen Erkältungs-Serie erklärt die neue "Apotheken Umschau", welche Hausmittel gegen Husten empfehlenswert sind, warum Antibiotika dagegen in der Regel nicht helfen und ab wann Husten als chronisch gilt.
Quelle: "Apotheken Umschau" 11/2017 A **-** 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.

04 Auswahl eines Hörgeräts braucht Zeit

Bei der Suche nach einem passenden Hörgerät ist viel Ausdauer und Geduld nötig. "Ein guter Akustiker gibt den Kunden zwei oder drei Geräte nacheinander mit nach Hause. Die sollten sie jeweils mindestens zwei Wochen testen", rät Hörgeräteakustikermeister Matthias Müller aus München im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau". Und Dr. John-Martin Hempel, leitender Oberarzt der Klinik und Poliklinik für HNO-Heilkunde der Uni München, betont: "Man muss sich durcharbeiten." Rund zwei Monate rechnet er allein für die Auswahl. Denn Anpassungsschwierigkeiten ließen sich selbst mit einem teuren Modell nicht vermeiden. - Die Erwartungen der Patienten sollten laut Hempel am An-

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

fang nicht zu groß sein: Die Hoffnung, gleich wieder super hören zu können, sei leider illusorisch. Müller erläutert: "Das Gehirn muss erst trainiert werden. Sie können ja auch nicht von heute auf morgen eine Stunde lang joggen." Mindestens zehn Stunden pro Tag sollten Patienten ein neues Gerät bereits beim Testen tragen. Woche für Woche werde dann die Lautstärke angepasst. "Wenn Sie Ihr Gerät nur mittwochs beim Stammtisch anlegen, wird das nicht funktionieren." Vielmehr sei Ausdauer nötig - und "tragen, tragen, tragen". Weitere Fragen rund um Hörgeräte beantworten die Experten in der letzten "Apotheken Umschau".
Quelle: "Apotheken Umschau" 10/2017 B

05 Smartphones souverän nutzen

Wie man im Handy-Dschungel die Kontrolle behält - Hintergründe, Fakten und Praxiswissen für Schüler, Eltern und Lehrer - Smartphones sind aus dem Alltag von Jugendlichen und Kindern nicht wegzudenken. Wer den sinnvollen Umgang mit ihnen unterstützen möchte, muss aber auch die Risiken kennen: Kinder und Jugendliche kommen mit Hass und Gewalt in Kontakt oder tappen in Kostenfallen. Oder es geht einfach nur das Gerät verloren – und der Schaden geht weit über den materiellen Wert hinaus, weil die Fotos und Kontakte verloren sind. Über die Risiken der Smartphone-Nutzung und ihre Ursachen gibt es viele Missverständnisse. Umso wichtiger ist es, dass Lehrerinnen und Lehrer, aber vor allem Eltern diese Themen kennen und die Risiken realistisch einzuschätzen wissen. Das Projekt mobilsicher.de des Berliner Vereins iRights e.V., das vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz gefördert wird, bietet mit dieser Broschüre eine Handreichung mit Checklisten und praktischen Tipps für Übungen.
Die Broschüre (36 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:
https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMJ/Mobilsicher_10159700.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 Ratgeber für Verwaltungsbeiräte und WohnungseigentümerInnen

„Mach Du das mal" –und plötzlich sind Wohnungseigentümer Verwaltungsbeiräte. "Hilfe wir sind Verwaltungsbeirat!" Oft, bevor sie sich darüber klar geworden sind, welche Verantwortung sie übernommen haben und welche Haftungsrisiken, was sie überhaupt genau zu tun haben, wo sie sich einmischen dürfen und müssen und wo ihr Einfluss Grenzen hat. Der Verbraucherschutzverband Wohnen im Eigentum bietet **in der zweiten Auflage des Ratgebers** Verwaltungsbeiräten Grundwissen und Orientierung. Er führt Schritt für Schritt durch die Aufgaben des Ehrenamtes - in der Reihenfolge, wie sie sich in der Praxis stellen: Wahl, Amtsübergabe, die ersten Aufgaben, die laufenden Arbeiten im Jahreszyklus, die Eigentümerversammlung. - Der Ratgeber hat 124 Seiten im DIN-A5 Format. Er kostet für Mitglieder des Verbraucherschutzverband Wohnen im Eigentum 15,90 €, für Nichtmitglieder 23,90 €, jeweils inklusive Mehrwertsteuer und Versand.
Bestellungen unter www.wohnen-im-eigentum.de/content/hilfe-wir-sind-verwaltungsbeirat
Quelle: https://www.wohnen-im-eigentum.de/

07 Altersgerechte Türen: 90 Zentimeter breit

Beim altersgerechten Umbau von Wohnungen sollten Türen nicht nur unbedingt schwellenfrei werden - sondern auch breit genug. Sonst ist mit Rollator oder Rollstuhl kein

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

Durchkommen. Professor Gerhard Loeschcke aus Karlsruhe, Architekt und Obmann des Normen-Ausschusses für den barrierefreien Neubau, rät im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" zu mindestens 90 Zentimetern. Zum Vergleich: Türen aus den 60er- und 70er-Jahren sind in der Regel nur 76 Zentimeter breit. Ausführliche Informationen über barrierefreien Umbau und finanzielle Unterstützung vom Staat finden Leser in der aktuellen "Apotheken Umschau".
Quelle: "Apotheken Umschau" 11/2017 A **-** 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.

08 BAGSO-Buchverlosung für "Gesunde Ernährung ab 60"

In ihrem Ratgeber zeigt Dr. Andrea Flemmer , welche Veränderungen sich ab 60 Jahren in unserem Körper vollziehen und wie Sie am besten darauf reagieren. Manche Beschwerden, die wir dem Alter zuschrieben, liegen jedoch nur an falscher Ernährung. Das Gute ist: Immer öfter kann man beobachten, dass auch ältere Menschen munterer, lebensfroher und leistungsfähiger werden, wenn sie sich – entsprechend ihrem Alter – richtig ernähren. Sie können eines von drei Exemplaren dieses Buches gewinnen, wenn Sie **bis zum 23. November eine E-Mail senden** an wittig@bagso.de oder ein Fax an 0228 / 24 99 93 20 oder eine Karte an BAGSO Thomas-Mann-Str. 2 - 453111 Bonn, jeweils mit dem Betreff: Verlosung / Gesunde Ernährung ab 60

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 08:35 bis 08:50 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.