

BRH-AKTUELL

Herausgeber: Seniorenverband BRH

- Bund der Ruhestandsbeamten, Rentner und Hinterbliebenen im DBB -

Tel.: **0 25 73-9 79 14 50**,

E-Mail: brh-aktuell@gmx.de , Postanschrift am Ende (auf Seite 4 unten)

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

Nr. 04/2018

01.03.2018

- 01 Zur Arbeit der dbb-Landesseniorenvertretungen**
- 02 Der Koalitionsvertrag als Entwurf aus Sicht der BAGSO**
- 03 Gewalt gegen Beschäftigte im öffentlichen Dienst**
- 04 Nachteile der Sommerzeit erneut überprüfen**
- 05 Auch die ehrenamtliche Arbeit im BRH benötigt Unterstützung**
- 06 Ein empfehlenswertes Seniorenhandy**
- 07 Bei Schwindel: setzen und Beine hoch**
- 08 Bindehautentzündung: Handtücher nie mit anderen teilen**
- 09 Hörtipp zum Frühstück**
- 10 Mitmachen – Nicht meckern!**

01 Zur Arbeit der dbb-Landesseniorenvertretungen

Ende Januar fand das Seminar der dbb bundesseniorenvertretung zum Thema „Arbeit der dbb-Landesseniorenvertretungen“ statt. Der Vorsitzende der dbb bundesseniorenvertretung, Wolfgang Speck stellte die Arbeit der dbb bundesseniorenvertretung dar und betonte die Bedeutung von Seniorenarbeit in den Mitgliedsgewerkschaften und Landesbünden. Die Themen seien vielfältig und oft genug nicht nur für Seniorinnen und Senioren interessant. Auch bei den Problemen, die nur ältere Menschen betreffen, sei zu bedenken, dass im dbb und in den Seniorenvertretungen umfangreiches Wissen vorhanden sei. Dies müsse aber abgerufen werden. Erfreulich stellte sich die überwiegend gute Einbindung der Landesseniorenvertretungen in die Arbeit der Landesbünde dar. Lioba Kumpf von der dbb akademie erläuterte die Maslowsche Bedürfnispyramide mit den Grundbedürfnissen (wie Essen und Trinken), Sicherheitsbedürfnissen (wie Wohnen und Arbeit), sozialen Bedürfnissen (wie Freundschaft und Gruppenzugehörigkeit) und Ich-Bedürfnissen (wie Anerkennung und Selbstverwirklichung). Die sozialen Bedürfnisse seien bei der Gewerkschaftsarbeit besonders wichtig. Die Landesseniorenvertretungen, unabhängig ob in einem kleinen oder größeren Landesbund, sind auf die Existenz und funktionierende Arbeit von Seniorenvertretungen der Fachgewerkschaften angewiesen sind. Wichtig sind in der Seniorenpolitik eine seriöse Öffentlichkeitsarbeit mit guter Wiedererkennbarkeit. **Für gute Öffentlichkeitsarbeit gelte: Kurze Botschaften, kurze Absätze, kurze Sätze und kurze Wörter.**

Quelle: <https://www.dbb.de/td-senioren/artikel/seminar-zur-arbeit-der-landesseniorenvertretungen.html>

02 Der Koalitionsvertrag als Entwurf aus Sicht der BAGSO

Die möglichen Koalitionspartner greifen im Koalitionsvertrag die meisten Themen auf, die in den Wahlprüfsteinen der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) angesprochen wurden. Wichtige Themen und Aspekte des Entwurfs, die in besonderer Weise Seniorinnen und Senioren und uns als Verbände betreffen hat die BAGSO für Sie zusammengefasst. Siehe folgenden Link:

http://www.bagso.de/fileadmin/Aktuell/Startseite/2018/BAGSO_zum_Koalitionsvertrag_zwischen_CDU_CSU_SPD.pdf

In einem Land, in dem Jens Span Gesundheitsminister ist, möchte ich nicht ernsthaft krank werden. Deutschland hat bereits zu viele fachfremde Manager im Gesundheitswesen.

03 Gewalt gegen Beschäftigte im öffentlichen Dienst

Mit dem starken Appell, die Zunahme von Gewalt in der Gesellschaft, insbesondere auch gegen die Beschäftigten des öffentlichen Dienstes, nicht länger hinzunehmen, hat sich der dbb Bundesvorsitzende, Ulrich Silberbach, erneut eindeutig gegen verharmlosende Tendenzen positioniert. „Das Problem darf nicht unter den Teppich gekehrt werden, sondern muss zügig gelöst werden“, sagte Ulrich Silberbach. „Die Kolleginnen und Kollegen im öffentlichen Dienst tragen ganz wesentlich zum Funktionieren unseres Gemeinwesens und der Daseinsvorsorge bei. Sie kümmern sich. Sie schützen und helfen, retten und pflegen. Wer sie angreift, greift uns alle an!“ Es sei dringend notwendig, eine nachhaltige Wertedebatte anzustoßen, „in der auch die Rolle des Staates und der Menschen, die ihn repräsentieren und für ihn Dienst leisten, geklärt und positiv besetzt wird“. Alle erforderlichen Maßnahmen zum besseren Schutz der Beschäftigten müssen ergriffen werden.

Quelle: <https://www.dbb.de/teaserdetail/artikel/wer-sie-angreift-greift-uns-alle-an.html>

Leider wird sich trotz aller Appelle an den Verhältnissen nichts ändern, solange die Grünen weiterhin zu jeder Demonstration ihre Schlägertruppen, die sogenannten Autonomen, rufen und die Fußballgaffer ihre Hooligans tolerieren. Nie sollten wir vergessen, welche Gruppen einmal mit der respektlosen Aggression gegenüber Polizisten, Lehrern und anderen begonnen haben. Dies Verhalten eskaliert immer weiter. Der linksorientierte Teil der Bevölkerung will es so.

04 Nachteile der Sommerzeit erneut überprüfen

Bald ist es wieder so weit. Am 25. März werden wir zeitmäßig über Nacht nach Sankt Petersburg verschoben. Das bedeutet, dass der Mittagspunkt (Höchststand der Sonne) bereits um 11:00 Uhr ist, dann wenn man eigentlich sein zweites Frühstücksbrot essen möchte und nicht an Mittagessen denkt. Es liegen physiologische Studien vor, nach denen einige zirkadian schwankende Hormonspiegel, ähnlich dem des Stresshormons Kortisol, bis zu viereinhalb Monate brauchen, um sich vollständig den neuen Gegebenheiten anzupassen (bei einstündiger Zeitumstellung gegen die natürliche Rhythmik, also nach Art der gängigen Sommerzeit). In umgekehrter, „natürlicher“ Richtung (also bei Zurückstellung zur Normalzeit) dauere diese Anpassung nur etwa zwei Wochen. Psychologen und Mediziner haben negative Auswirkungen der Zeitumstellung festgestellt, da sich die Anpassung des chronobiologischen Rhythmus des Organismus als problematisch herausgestellt hat. Besonders Menschen mit Schlafstörungen oder organischen Erkrankungen haben hier offenbar größere Schwierigkeiten. Das Parlament der Europäischen Union hat die EU-Kommission aufgefordert, die halbjährliche Zeitumstellung zu überprüfen. Die Kommission solle die Vor- und Nachteile der Sommerzeit gründlich bewerten. Die Forderung des Verkehrsausschusses, die Sommerzeit ganz abzuschaffen, fand im EU-Parlament keine Mehrheit. Vor allem Konservative und Euroskeptiker hatten dagegen gestimmt. Es ist zu befürchten, dass das Thema "auf die ganz lange Bank geschoben wird". Dies ist schade für die Menschen, die unter der Zeitumstellung leiden und zweimal pro Jahr von dummen, ungebildeten Politikern krank gemacht werden. Eine Energieeinsparung bringt die Zeitumstellung nach den einschlägigen Stu-

dien nicht. Dies hätten gebildete Politiker allerdings bereits 1980 in Deutschland bzw. 1996 in der EU bei Einführung der Sommerzeit selbst abschätzen können.

Quelle: <http://www.zeit.de/politik/2018-02/zeitumstellung-eu-parlament-sommerzeit>

05 Auch die ehrenamtliche Arbeit im BRH benötigt Unterstützung

Der Mitgliedsbeitrag des BRH ist so niedrig, dass er nur bei hohen zusätzlichen Werbungskosten steuermindernd wirksam wird. Trotzdem kann man als Steuerzahler die gemeinnützige ehrenamtliche Arbeit im BRH unterstützen und dabei Steuern sparen. Überweisen Sie eine Spende an **Bildungswerk BRH NRW, Sparda Bank West, IBAN: DE33 3706 0590 0004 5938 80.**

Sie tun ein gutes Werk und helfen die gemeinnützige ehrenamtliche Arbeit im Seniorenverband BRH am Leben zu erhalten. Sicherlich stimmen Sie uns zu: **Wenn es den BRH nicht gäbe, müsste er gegründet werden! Es lohnt sich, Mitglied im Seniorenverband BRH zu sein und zu bleiben! Dafür kann man getrost werben.** Dies gilt auch für diejenigen, die keine Einkommenssteuern zahlen müssen! - <http://www.brh-muenster.de/pdf/Mitglied%20im%20BRH.pdf>
Im BRH-aktuell Nr. 03/2018 wurde versehentlich die Kontonummer unvollständig angegeben!

06 Ein empfehlenswertes Seniorenhandy

Kollege Wollank aus Brühl hat uns das Seniorenhandy <Emporia Euphoria> als sehr empfehlenswert beschrieben, insbesondere wegen folgender Merkmale: Einfache Bedienung, große Tasten, breites Display, verstellbare Schriftgröße, Notruftaste, geeignet für Schwerhörige und Sehbehinderte. Die Anleitung mit einer ausführlichen und seniorengerechten Beschreibung kann man herunterladen mit dem URL:

http://downloads.cdn.re-in.de/1300000-1399999/001342794-an-01-de-EMPORIA_EUPHORIA_SENIORENHANDY_SW.pdf

Man kann es kaufen z.B. für 53,42 € einschließlich der Versandkosten bei check24, URL:

https://preisvergleich.check24.de/seniorenhandys/emporia-euphoria.html?org_query=emporia%20emporia&searchtype=hd_searchresult

oder z.B. für 55,03 € versandkostenfrei beim Elektrogeräte- u. Werkzeugmarkt Voelkner, URL:

<https://www.voelkner.de/search/search.html?keywords=Emporia+Euphoria>

07 Bei Schwindel: setzen und Beine hoch

Kennen Sie das? Sie stehen vom Stuhl oder vom Bett auf und auf einmal wird Ihnen schwummrig! Was Sie tun können, wenn sich alles dreht, Oft steckt hinter den Schwindel-Gefühlen niedriger Blutdruck. Der ist zum Glück meist harmlos. Aber Sie sollten dafür sorgen, dass Sie nicht stürzen, wenn Ihnen schwindelig ist, sagt Larissa Gaub von der "Apotheken Umschau: "Wenn sich alles dreht, ist es auf jeden Fall wichtig, sich erst einmal hinzusetzen: auf den Boden oder auf einen Stuhl, damit man nicht hinfallen kann, falls man doch ohnmächtig werden sollte. Wenn man dann sicher sitzt, kann man abwechselnd die Muskeln in den Beinen anspannen und locker lassen." Es hilft auch, die Beine hochzulegen. Wer etwas gegen niedrigen Blutdruck unternehmen möchte, sollte die folgenden Tipps beherzigen: "Ganz wichtig ist, dass man immer ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, das erhöht das Blutvolumen und verbessert den Blutdruck. Dann helfen natürlich auch Saunagänge, Bürstenmassagen und Wechselduschen. Für wen morgens das eine zu große Überwindung ist, sich kalt abzuduschen, kann auch erst einmal von den Füßen bis zur Hüfte sich abrausen warm und kalt. Ganz wichtig ist hier aber auch: wer Probleme mit dem Herzen oder den Nieren hat, sollte das vorher mit seinem Hausarzt abklären." Der Schwindel kann als Begleiterscheinung von Krankheiten wie Diabetes oder Parkinson auftreten. Oft trifft es aber gesunde junge Menschen: "Häufig betroffen sind junge schlanke Frauen. Es kann aber auch sein, dass es in der Pubertät auftritt, wegen dem starken Körperwachstum und dem veränderten Hormonhaushalt. Es kann manchmal auch daran liegen, dass starke Monatsblutungen daran schuld sind oder auch die Nebenwirkungen von Medikamenten." Die "Apotheken Umschau" hat noch einen besonderen Trick bei akutem Schwindel: Verhaken Sie die rechte und die linke Hand und ziehen Sie sie auseinander, die Daumen bleiben locker. Dadurch wird der so genannte Sympathikus aktiviert, die Gefäße verengen sich und der Schwindel lässt nach.

Quelle: "Apotheken Umschau" 02/2018 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 Bindehautentzündung: Handtücher nie mit anderen teilen

Die Augen sind rot und jucken, die Lider schwellen an, in manchen Fällen entsteht ein gelber Schleim, der morgens die Lider verklebt: Bei einer Bindehautentzündung haben Patienten bis zu vier Wochen lang mit den Symptomen zu kämpfen - und sind in dieser Zeit auch hochansteckend. Sie sollten daher auf strikte Hygiene achten und Kontakt zwischen Händen und Augen vermeiden, wie Dr. Anja Meurer, Spezialistin für Infektionskrankheiten, im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" betont. Vor allem sollten Betroffene Augentropfen, Handtücher oder Waschlappen nie mit anderen teilen. Generell ließe sich laut Meurer so manche Ansteckung - ob mit Grippe, Scharlach, Rota- oder Noroviren - vermeiden, wenn grundsätzlich Hygieneregeln wieder mehr beachtet würden. Die Ärztin rät, nach dem Heimkommen, dem Toilettengang, dem Naseputzen sowie vor dem Kochen stets die Hände zu waschen. Flächen und Gegenstände, die von vielen Menschen angefasst werden, sollten regelmäßig gesäubert werden. Wer schon krank ist, sollte in seinem Aufenthaltsraum regelmäßig lüften, um die Keimlast zu reduzieren, und nur in den Ärmel und nicht in die Hand niesen. In Stoffen können sich Keime nicht vermehren.

Quelle: "Apotheken Umschau" 02/2018 B - 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.

09 Hör Tipp 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