

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. 06/2018

03.04.2018

- 01 Hauptversammlung der dbb senioren**
- 02 Pflegekräfte aus dem Ausland gegen deutschen Pflegenotstand**
- 03 Mütter des Grundgesetzes**
- 04 Erwachsene benötigen dringend Schutz vor "Kinderkrankheiten"**
- 05 Doppelmitgliedschaft prüfen?**
- 06 Betrug an der Haustür**
- 07 Kleine Übungen am Steuer sorgen für Entspannung**
- 08 Hör Tipp zum Frühstück**
- 09 Leserbrief**
- 10 Mitmachen – Nicht meckern!**

01 Hauptversammlung der dbb senioren

Am 13. und 14. März 2018 trafen sich die Delegierten der dbb bundesseniorenvertretung zur Hauptversammlung im dbb forum berlin. Schwerpunkte waren die Vorbereitung des 2. Bundesseniorenkongresses sowie die Kostensteigerungen in der stationären Pflege. dbb Chef Ulrich Silberbach eröffnete die Hauptversammlung mit einem Grußwort und skizzierte die am 13. März zu Ende gegangene zweite Runde der Tarifverhandlungen für die Beschäftigten des Bundes und der Kommunen als „verschenkte Zeit“. Neben dem Verweis auf klamme kommunale Kassen habe es kaum Bewegung gegeben. Weiter warnte Silberbach vor drohenden Angriffen auf die Beihilfe: Zwar haben die Pläne für eine Bürgerversicherung keinen Eingang mehr in den Koalitionsvertrag gefunden. Dennoch hätten Länder wie Bremen und Hamburg durch die Einführung eines Wahlrechts für erste „Aufweichungserscheinungen“ gesorgt. „Ich warne vor der schrittweisen Realisierung der Bürgerversicherung durch die Hintertür. Ist diese einmal geöffnet, kann bald auch der Familienzuschlag zur Disposition stehen, weil ihm mit dem Versicherungswahlrecht die Grundlage entzogen wird“, so Silberbach. - Bezüglich der Diskussion um Altersarmut verwies der dbb Chef darauf, dass es auch in Teilen des öffentlichen Dienstes problematische Erwerbsbiografien gebe, insbesondere bei Witwen, Witwern oder bei Be-

schäftigten in den unteren Einkommensgruppen des Tarifbereichs: „Die Rente muss zum Leben reichen“, betonte Silberbach, „wir müssen die Situation genau beobachten und darauf achten, dass die Entwicklung nicht aus dem Ruder läuft.“ - Der dbb bundesseniorenvertretung bestätigte er kompetentes und zielstrebiges Eintreten für die ältere Generation: „Sie haben dem dbb wenn nötig die Krallen gezeigt, aber immer fair und konstruktiv.“ Der dbb werde die Arbeit der Senioren auch weiterhin unterstützen, um neue Ideen zu entwickeln und umzusetzen.

Quelle: <https://www.dbb.de/td-senioren/news/mit-kompetenz-und-krallen.html>

02 Pflegekräfte aus dem Ausland gegen deutschen Pflegenotstand

Gesundheitsminister Spahn will Pflegekräfte im EU-Ausland anwerben. Dies sei durch die Arbeitnehmerfreizügigkeit innerhalb der EU möglich, und die "nächstliegende Option". Derzeit fehlten knapp 17.000 Pflegekräfte. Die größte Herausforderung wird es werden, diese Arbeitskräfte dann auch tatsächlich zu finden. Die Bundesregierung plant ein Gesetz für 8000 zusätzliche Pflegekräfte (noch nicht einmal 50 % des derzeitigen Bedarfs). Um die Stellen zu besetzen, solle dafür geworben werden, dass ausgebildete Pflegekräfte, die aus dem Beruf ausgeschieden seien, zurückkämen. Zudem müsse der Beruf attraktiver werden zum Beispiel durch flächendeckende Tarifbezahlung, und es müsse mehr ausgebildet werden. Deutsche haben sich zu sehr daran gewöhnt, dass diese aufreibenden Arbeiten in der Vergangenheit von Nonnen und Mönchen geleistet wurden und dabei haben sie den Wert dieser Arbeit einfach vergessen. Ansprüche von Patienten an Pflegekräfte und Ärzte sind immens gestiegen, Dankbarkeit hat nachgelassen. Vergangenes Jahr sollen bundesweit 10.181 Mitarbeiter (in 2014 nur 7374) in der Gesundheits- und Krankenpflege als Leiharbeitskräfte beschäftigt gewesen sein. Beschäftigte im Gesundheitswesen und der Pflege dürfen nicht als billige Arbeitskräfte zur Profitmaximierung von Leiharbeitsunternehmen herhalten. Gute Fachkräfte bekommen Deutsche nur, wenn sie gute Arbeitsbedingungen bietet.

Quelle: <http://www.tagesschau.de/wirtschaft/spahn-pflege-101.html>

03 Mütter des Grundgesetzes

Die Publikation gibt einen Einblick in die Ausstellung "Die Mütter des Grundgesetzes". Aus Anlass des 60. Jahrestages der Gründung der Bundesrepublik präsentiert das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend die vier "Mütter des Grundgesetzes", Helene Weber, Elisabeth Selbert, Frieda Nadig und Helene Wessel.

Die Broschüre (27 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMFSFJ/Muetter-des-Grundgesetzes_129440.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.

04 Erwachsene benötigen dringend Schutz vor "Kinderkrankheiten"

Sogenannte Kinderkrankheiten wie Masern, Keuchhusten und Windpocken treffen keineswegs nur junge Patienten, sondern verbreiten sich seit einigen Jahren vermehrt auch unter Erwachsenen. Im vergangenen Jahr war jeder dritte Masern-Patient älter als 20 Jahre, bei Keuchhusten sind mehr als die Hälfte der Betroffenen Erwachsene. "So wie sich diese Krankheit bei uns zeigt, trifft der Begriff Kinderkrankheit einfach nicht mehr zu", sagt Dr. Anette Siedler von der Abteilung Infektionsepidemiologie und Impfprävention des Robert-Koch-Instituts (RKI). - Gefürchtet sind die neuen "Erwachsenenkrankheiten" wegen der möglichen Komplikationen. Insbesondere Ma-

sern treffen ältere Patienten oft sehr viel schwerer als Kinder. Dabei wären viele Krankheitsfälle zu verhindern - durch Impfungen. "Bei den Älteren gibt es teils erhebliche Impflücken," beklagt Siedler. Die Ständige Impfkommission (STIKO) rät allen zu einer Masern-Immunsierung, die nach 1970 und nur einen oder keinen entsprechenden Nachweis im Impfpass haben. Der übliche Dreifachimpfstoff schützt vor Masern, Mumps und Röteln. "So kann auch verhindert werden, dass Schwangere an Röteln erkranken", sagt die Expertin. Bei Keuchhusten ist die Auffrischung besonders wichtig, denn eine lebenslange Immunität nach Erkrankung oder Impfung gibt es nicht. Es werden Kombinationsimpfstoffe verwendet, die gleichzeitig gegen Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten helfen. Vierfachimpfstoffe enthalten zudem Antikörper gegen Kinderlähmung (Polio).

Quelle: "Apotheken Umschau" 03/2018 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.

05 Doppelmitgliedschaft prüfen?

Liebe Leserin, lieber Leser, als Redakteure freuen wir uns über Ihr Interesse an dem Informationsdienst „BRH-AKTUELL“. Natürlich wollen wir ihn fortsetzen, denn wir bekommen von unseren Lesern immer wieder interessante Reaktionen zu unseren Meldungen. Diese Arbeit ist jedoch aufwendig. Deshalb unsere Bitte: Falls Sie (noch) nicht Mitglied des **BRH** (Bund der Ruhestandsbeamten, Rentner und Hinterbliebenen) sind, so bitten wir Sie zu prüfen, ob Sie dem Verband beitreten möchten. Sofern Sie bereits Mitglied in einem anderen Berufsverband sind, können wir Ihnen auch sehr attraktive Bedingungen für eine Zweitmitgliedschaft anbieten. Kontakt: Elke Cole (Büroleiterin), Tel.: 02573 / 979 1450). Vielen Dank!

<http://www.brh-muenster.de/pdf/Mitglied%20im%20BRH.pdf>

06 Betrug an der Haustür

Verbraucherzentrale und Landeskriminalamt geben Tipps: Der Einfallsreichtum von Betrügern kennt scheinbar keine Grenzen. Insbesondere arglose, ältere Menschen werden an der eigenen Haustür mit einer Vielzahl von Betrugsmaschen konfrontiert. Die Täter geben sich als vermeintliche Handwerker, Geschäftsmänner, Spendensammler, Firmenmitarbeiter, Versicherungsvertreter oder Polizisten aus, um die Opfer zu täuschen und zu bestehlen. Das Landeskriminalamt und die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz geben Tipps, wie man sich vor aktuellen Betrugsmaschen schützen kann.

<https://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/betrug/haustuerbetrug>

<http://www.vorsicht-trickbetrug.de/an-der-haustuer>

07 Kleine Übungen am Steuer sorgen für Entspannung

Wer lange Auto fährt oder im Stau steht, sollte der Gesundheit zuliebe zwischendurch die Sitzposition leicht ändern und den Körper aktivieren. "Dadurch wird die Durchblutung gefördert und der Kreislauf angeregt", erläutert der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU), Professor Ingo Marzi, im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau". Er empfiehlt kleine Übungen, die sicherheitshalber beim Stand im Stau erfolgen sollten. Dazu werden einzelne Muskelgruppen für fünf bis zehn Sekunden angespannt, ohne dass man sich dabei bewegt. "Armmuskeln lassen sich anregen, indem die Hände das Lenkrad fest umschließen und der Fahrer dabei die Muskeln kurz anspannt und wieder lockerlässt", so Marzi. "Auch die Handmuskeln werden beim kurzen, festen Zupacken und wieder Loslassen am Lenkrad aktiv." Selbst das Anspannen der Kaumuskeln fördert dem DGOU-Präsidenten zufolge die Durchblutung. Gegen Nackenverspannung hilft das Rollen des Kopfes. Mit einem Katzenbuckel und anschließendem Herausstrecken der Brust entspannt sich der Körper weiter, ebenfalls durch das An- und

Entspannen des Rückens. Auch ein aktives Bewegen der Schultern nach oben, vorn und hinten sowie anschließendes Lockern löst Verkrampfungen. Die Rumpfmuskulatur lässt sich durch Anspannen der Beckenmuskulatur anregen. "Bei Schmerzen in den Beinen hilft es, die Füße im Stau ganz von den Pedalen zu nehmen, fest aufzutreten und die Zehen nach oben zu ziehen", sagt Marzi.

Quelle: "Apotheken Umschau" 03/2018 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.

08 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 Programmorschau 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

09 Leserbrief zu BRH-AKTUELL Nr. 05/2018 zu 03 Einkommensrunde 2018

Für die zahlreichen interessanten Beiträge in BRH-AKTUELL, insbesondere auch berechtigte Kritik, danke ich vielmals. - Die Arbeit von DBB/BRH bedeutet sicher oft "mühsames Bohren dicker Bretter". Es ist nicht immer einfach, uns Mitglieder zur aktiven Mitwirkung zu motivieren. Ich würde es allerdings begrüßen, wenn in BRH-AKTUELL dabei auf pauschale Politikerschelte und "Schmähkritik" verzichtet würde. Die Formulierung in BRH-AKTUELL Nr.05/2018, Beitrag 03, zur Einkommensrunde 2018: "Man gewinnt den Eindruck, dass Politikerinnen und Politiker genauso böse sind wie ausbeutende Unternehmensmanager" ist nach meiner Auffassung beleidigend und völlig unakzeptabel. Dass scharfe Kritik auch sachlich sein kann, zeigt (im selben Artikel) der Verweis (Link) auf den DBB-Artikel "Einkommensrunde 2018 – Silberbach: Das ist Tarifverschleppung – keine Tarifverhandlung." - Dr.-Ing. Helmut Grossmann,

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