

# 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](mailto:brh-aktuell@gmx.de) , Postanschrift am Ende (auf Seite 4 unten)

---

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

**Nr. 19/2018**

**15.10.2018**

- 01 Respektvollen Umgang im Alltag gefordert**
- 02 2. Bundessenienkongress: 29./30. 10. 2018, im dbb forum berlin**
- 03 Pflege ist gesamtgesellschaftliche Aufgabe**
- 04 Treppensteigen und Spaziergehen stärkt die Knochen**
- 05 Ein Kollege hatte eine wirklich solidarische Idee**
- 06 Weißbuch Alterstraumatologie**
- 07 ADFC - Fahrradklimatest 2018**
- 08 Tschüß Sommer- und Winterzeit!**
- 09 Hörtipp zum Frühstück**
- 10 Mitmachen – Nicht meckern!**

## **01 Respektvollen Umgang im Alltag gefordert**

Auch die dbb bundessenienvertretung ruft wieder zum respektvollen Umgang der Generationen miteinander auf. Es wäre ein gutes Zeichen, wenn die besonderen Bedürfnisse und die Situation älterer Menschen genügend Aufmerksamkeit erhielten“, so Kramer-Schröder, die Zweite Vorsitzende der dbb bundessenienvertretung. Leider sei das nicht immer so. Auch, wenn es den meisten älteren Menschen in Deutschland vergleichsweise gut gehe, seien die Gefahr von Altersarmut sowie die unbefriedigende Pflegesituation nicht ohne Grund regelmäßig Themen bei Politik und Medien. „Es geht aber nicht nur um existentielle Fragen, sondern ganz grundsätzlich um einen respektvollen Umgang im Alltag“, betonte Kramer-Schröder. „Deshalb setzt sich die dbb bundessenienvertretung für Solidarität zwischen den Generationen ein und steht im regelmäßigen Austausch mit der dbb jugend. Nicht umsonst lautet das Motto des am 29. und 30. Oktober 2018 stattfindenden 2. Bundessenienkongresses „Ob jung, ob alt – Zusammenhalt!“ In der Regel haben Enkel und Großeltern keine Probleme miteinander Schwierigkeiten bereitet der Egoismus der Jahrgänge dazwischen in der Gesellschaft wie auch intern im DBB.

Quelle: <https://www.dbb.de/td-senioren/news/fuer-einen-respektvollen-umgang-im-alltag.html>

## 02 2. Bundesseniorenkongress: 29./30. 10. 2018, im dbb forum berlin

Vor fünf Jahren versprach der Vorstand der nach Beseitigung des Seniorenverbandes BRH auf Bundesebene neu gegründeten dbb bundesseniorenvertretung: Die dbb Senioren werden künftig mit einer Stimme sprechen, ihre Forderungen selbstbewusst in die Öffentlichkeit tragen und deren Umsetzung von der Politik verlangen. Kurz: Die dbb Seniorenpolitik soll spannend werden. Wir werden vielleicht zum Ende diesen Monats erfahren, was daraus geworden ist. 131 Anträge wurden rechtzeitig zum Bundesseniorenkongress gestellt mit vielen alten wichtigen Inhalten. Themen wie Bürger- u. Einheitsversicherung, Beamtenversorgung, Altersarmut, Rentenanpassung, Rücklagenbildung, Mütterrente für Rentnerinnen und Versorgungsempfängerinnen, Eigenanteil bei Krankenhausaufenthalt, Teilhabe der Senioren an öffentlicher Mitbestimmung, steuerliche Pauschbeträge bei Behinderung etc., Altersdiskriminierung, Gleichbehandlung von Jugend, Frauen und Senioren im DBB und viele mehr sind sehr alt. Man gewinnt den Eindruck, dass in den vergangenen 6 Jahren vieles nicht ordentlich bearbeitet wurde. Themen wie Anrechnung von Pflegezeiten auf die Versorgung bzw. Rente, Einführung einer "Pflegezeit" analog zur „Elternzeit“, Begrenzung der Gebühren für Papierüberweisungen und andere sind neu. Die Ungerechtigkeiten und deren Beanstandungen werden also mehr und nicht weniger trotz der dbb bundesseniorenvertretung. Interessant ist natürlich auch zu schauen, welche Anträge nach Wunsch der Antragsausschusses der dbb bundesseniorenvertretung abgelehnt werden sollen.

Quelle: <https://www.dbb.de/der-dbb/senioren/veranstaltungen/bundesseniorenkongress.html>

## 03 Pflege ist gesamtgesellschaftliche Aufgabe

Ähnlich wie die Kindererziehung muss auch die Pflege als gesamtgesellschaftliche Aufgabe betrachtet werden. Das hat dbb Chef Silberbach anlässlich der Bundeskabinetts-Beratungen über eine Erhöhung des Pflegeversicherungsbeitrags am 10. Oktober 2018 in Berlin betont. - Zugleich mahnte er, die Beitragsstabilität nicht aus den Augen zu verlieren. Der Entwurf des Pflegeversicherungs-Beitragssatzanpassungsgesetzes (BSAG) aus dem Haus von Bundesgesundheitsminister Jens Spahn sieht vor, den Beitragssatz zur sozialen Pflegeversicherung ab dem 1. Januar 2019 um insgesamt 0,5 Prozentpunkte auf künftig 3,05 Prozent der beitragspflichtigen Einnahmen anzuheben. Der im Gegensatz zum allgemeinen Beitragssatz nicht paritätisch finanzierte Zuschlag für Kinderlose in Höhe von 0,25 Prozent soll bleiben. - „Die Beitragsanhebung trägt den Nachwirkungen der Gesetze zur Stärkung der Pflege Rechnung. Denn damit werden die Kosten aufgefangen, die mit den dringend erforderlichen Verbesserungen für das Pflegepersonal und den umfangreichen Leistungsausweitungen durch den neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff einhergehen. - „Der Grundsatz der Beitragssatzstabilität darf nicht aus den Augen verloren werden“, betonte der dbb Chef. „Zwar wird die Anhebung des Beitragssatzes in der sozialen Pflegeversicherung durch die Absenkung des Beitrags zur Arbeitslosenversicherung zunächst ausgeglichen. Allerdings bleibt es mit Blick auf die konjunkturelle Entwicklung abzuwarten, ob im Falle einer Abkühlung der Ausfall von Beitragseinnahmen spurlos an der Entwicklung der Lohnnebenkosten vorübergehen kann. Auch die demografische Entwicklung macht steigende Beitragssätze wahrscheinlicher. Es wird sicherlich immer teurer. Deswegen müssen wir zum einen in der Pflege den Grundsatz ‚ambulant vor stationär‘ wieder stärker in den Fokus nehmen und Präventionsleistungen ausweiten“, forderte Silberbach. Die Pflege zu Hause sei im Vergleich zur stationären Unterbringung wesentlich kostengünstiger und entspreche dem Wunsch und Wahlrecht der Pflegebedürftigen am ehesten. „Wir müssen Pflege ähnlich wie die Kindererziehung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe betrachten“, so der dbb Bundesvorsitzende.

Quelle: <https://www.dbb.de/teaserdetail/news/pflege-ist-gesamtgesellschaftliche-aufgabe.html>

## 04 Treppensteigen und Spaziergehen stärkt die Knochen

Mit zunehmendem Alter nimmt die Dichte der Knochen ab. Das ist normal. Man kann selbst viel dafür tun, dass die Knochen stabil bleiben. Günstig seien, wenn es ohne star-

ke Beschwerden noch geht, z.B. Aktivitäten, bei denen man sein eigenes Körpergewicht trägt: Treppensteigen, Joggen, Walken (schnelles Spazierengehen) oder Krafttraining. Eine geringe Knochendichte erhöht das Risiko für Knochenbrüche. Dies kann vor allem für ältere Menschen zum Problem werden, weil ein Bruch im Alter schlechter ausheilt und ernstere Folgen haben kann als in jungen Jahren. Auch wenn die Gelenke anfangen zu schmerzen und Schwimmen, Wassergymnastik oder Radfahren leichter fallen, sollte man nicht anfangen, sich körperlich zu schonen. Denn wer sich weniger bewegt, erhöht sein Risiko für einen Knochenbruch eher noch. Körperliche Aktivität stärkt Knochen und Muskeln, verbessert den Gleichgewichtssinn und schützt vor Stürzen. Stürze sind die Hauptursache für Knochenbrüche im Alter.

Quelle: <https://www.gesundheitsinformation.de/osteoporose.2610.de.html>

## 05 Ein Kollege hatte eine wirklich solidarische Idee

Als er einen runden Geburtstag feierte bat er seine eingeladenen Gäste darum, statt ihm Blumen oder andere Geschenke mitzubringen, einfach eine Spende an das **Bildungswerk seines Seniorenverbandes BRH** zu überweisen. Durch solche Spenden kann älteren einsamen Kolleginnen und Kollegen vor Ort geholfen werden. Allerdings ist für diese Hilfe noch weiteres solidarisches Verhalten bei BRH-Mitgliedern von Nöten: Sie müssen sich ehrenamtlich in der Verbandsarbeit um ihre älteren Kolleginnen und Kollegen kümmern. Solche Kümmerer werden überall dringend gebraucht. Sie sind es, die ein Leben lebenswert und den BRH liebenswert machen. Senioren helfen Senioren!

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

## 06 Weißbuch Alterstraumatologie

Die Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) und die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG) haben in Berlin das Weißbuch Alterstraumatologie vorgestellt. Es führt die wichtigsten Schritte einer guten Versorgung von älteren Patienten mit Knochenbrüchen auf. Kern der Behandlungsempfehlungen ist die Zusammenarbeit von Unfallchirurgen und Altersmediziner. Die Bereitstellung geriatrischer Versorgungsstrukturen in der Medizin fordert auch die stellvertretende BAGSO-Vorsitzende Prof. Dr. Ursula Lehr. **Das Buch ist als PDF-Datei mit folgendem Link zu lesen:**

[https://www.dggeriatrie.de/images/Dokumente/180926\\_Weissbuch\\_Alterstraumatologie\\_2018.pdf?lid=e3bc32a9a753e9321c9ed55d2ad184a70000651003c354750ba](https://www.dggeriatrie.de/images/Dokumente/180926_Weissbuch_Alterstraumatologie_2018.pdf?lid=e3bc32a9a753e9321c9ed55d2ad184a70000651003c354750ba)

## 07 ADFC - Fahrradklimatest 2018

Beim Fahrradklima-Test fragt der Verbraucherverband Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club (ADFC) noch bis zum 30. November deutschlandweit die Radfahrenden als „Kunden“ ihrer Städte, wie sie mit deren Fahrradfreundlichkeit zufrieden sind und welche konkreten Punkte sie positiv oder negativ einschätzen. Dabei sind explizit auch die „Wenigfahrer“ unter den Radfahrern angesprochen. Die Ergebnisse der Befragung können dann in den Städten für die gezielte Verbesserung der Radverkehrsbedingungen eingesetzt werden.

Quelle: <https://www.fahrradklima-test.de>

## 08 Tschuß Sommer- und Winterzeit!

Leider ist es noch nicht so weit. Nach den Plänen der EU-Kommission erleben wir noch mindestens zweimal das Theater mit der Zeitumstellung. Am **28.10.2018** ist es wieder so weit. Stellen Sie Ihre Uhren in der Nacht von Samstag auf Sonntag, den **28.10.2018 früh**

von **3 Uhr auf 2 Uhr zurück!** Die dann folgende Zeitumstellung ist für den **31.03.2019 auf Sommerzeit** geplant. Sollten sich die EU-Mitgliedsländer dann nicht auf die Sommer- bzw. Winterzeit als Normalzeit einigen können und damit für ganz Europa ein furchtbares Zeit-Chaos droht, könnte die EU-Kommission dauerhaft bei dem Wechsel von Sommer- und Winterzeit bleiben. Schon jetzt gibt es drei Zeitzonen in der EU. In Deutschland und 16 weiteren Staaten herrscht die gleiche Uhrzeit: die Mitteleuropäische Zeit, genannt MEZ. Darunter sind die Niederlande, Belgien, Österreich, Dänemark, Frankreich, Italien, Kroatien, Polen und Spanien. Acht Länder - Bulgarien, Estland, Finnland, Griechenland, Lettland, Litauen, Rumänien und Zypern - sind eine Stunde voraus: dort gilt die Osteuropäische Zeit oder OEZ. Drei Staaten sind eine Stunde zurück, nämlich Irland, Portugal und Großbritannien, wo die Westeuropäische Zeit gilt, die WEZ. Deutsche Bürger wollten mehrheitlich die Sommerzeit auf Dauer. Wissenschaftler, insbesondere Schlafmediziner, warnen davor. Gelte die sogenannte Sommerzeit künftig dauerhaft, könne das schlimme Auswirkungen haben. Laut Till Roenneberg vom Institut für Medizinische Psychologie der Universität München werde es "riesige Probleme geben", so warnt er vor dem "Cloxit". "Man erhöht die Wahrscheinlichkeit für Diabetes, Depressionen, Schlaf- und Lernprobleme - das heißt, wir Europäer werden dicker, dümmer und grantiger." Russland habe schon einmal versucht, dauerhaft die Sommerzeit einzuführen - und sei damit gescheitert, sagt Roenneberg.

**Quelle:** <http://www.news.de/politik/855716221/zeitumstellung-abschaffung-2018-ergebnis-eu-umfrage-auswirkungen-werden-sommerzeit-oder-winterzeit-2019-schon-abgeschafft/1/>

## 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](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](mailto:brh-aktuell@gmx.de)  
Postanschrift: BRH-aktuell, c/o Riedel, Dreiningfeldstr. 32, 48565 Steinfurt