

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. 07/2016

15.04.2016

- 01 Öffentlicher Dienst: Einkommensrunde 2016 für Bund und Kommunen**
- 02 Pflichtmitgliedschaft in der KVdR leider nicht immer möglich**
- 03 dbb-Dokumentenordner „Für den Notfall“ jetzt zu bestellen**
- 04 Medikamente im Alter: Welche Wirkstoffe sind ungeeignet?**
- 05 Pflanzenschnitzel sind nicht unbedingt gesünder als das tierische Original**
- 06 Digitale Strategie 2025**
- 07 Wohnen im Eigentum: Ratgeber zur Jahresabrechnung**
- 08 "Werkbuch neue Altersbildung"**
- 09 Hör Tipp zum Frühstück**
- 10 Mitmachen – Nicht meckern!**

01 Öffentlicher Dienst: Einkommensrunde für Bund und Kommunen

Auch Rentner und Pensionäre profitieren indirekt von vorteilhaften Tarifabschlüssen. Deshalb sollten auch wir Älteren einschlägige Demonstrationen und Streiks unterstützen. Nachdem diesjährig auch die zweite Runde der Tarifverhandlungen für die Beschäftigten des öffentlichen Dienstes von Bund und Kommunen am 12. April 2016 in Potsdam ergebnislos geblieben ist, zeigt sich der dbb-Verhandlungsführer Willi Russ von der Strategie der Arbeitgeber verärgert: 'Das vorgelegte 'Angebot' ist völlig unbrauchbar. Den Arbeitgebern fehlt jeder Wille zum Durchbruch. Wir können hier in Potsdam stundenlang die kleinen Schrauben drehen, aber solange die Arbeitgeber denken, bei niedriger Inflation dürften wir eigentlich keine Einkommensforderung stellen, kommen wir einem Abschluss keinen Millimeter näher.' Der dbb wird vor der dritten und entscheidenden Runde Ende April in Potsdam seine Streikaktivitäten intensivieren.

Quelle: <http://www.dbb.de/teaserdetail/artikel/russ-arbeitgebern-fehlt-jeder-wille-zum-durchbruch.html>
http://www.dbb.de/fileadmin/pdfs/2016/160412_ekr2016_flugblatt_11.pdf

02 Pflichtmitgliedschaft in der Krankenversicherung der Renter Speck: Bundestags-Entscheidung hätte mutiger sein können

Der Vorsitzende der dbb bundessenorenvertretung, Wolfgang Speck, zeigte sich nur teilweise zufrieden mit der Entscheidung des Deutschen Bundestages zu den zahlreichen Petitionen, die die sogenannte 9/10-Regelung für einen Anspruch auf eine Pflichtmitgliedschaft in der Krankenversicherung der Rentner (KVdR) betreffen. „Leider hat sich der Petitionsausschuss und damit auch der Deutsche Bundestag dem Hauptanliegen der vielen Petentinnen nach einer Korrektur der sogenannten 9/10-Regelung, nicht angeschlossen.“, kritisierte Speck. Immerhin hat der Petitionsausschuss in der Beschlussempfehlung, der sich der Deutsche Bundestag anschloss, die Forderung der dbb bundessenorenvertretung nach einer besseren und vor allem zeitigeren Information vor Rentenantragstellung aufgegriffen und die Überweisung der Petitionen insoweit an die Bundesministerien für Gesundheit sowie Arbeit und Soziales sowie die Länderparlamente empfohlen. Viele Frauen erfüllen nicht die im Sozialgesetzbuch (§ 5 Abs. 1 Ziff. 11 SGB V) festgeschriebene Voraussetzung für eine Pflichtmitgliedschaft in der KVdR, obwohl manche sogar mehr als 30 Jahren Beiträge zur gesetzlichen Krankenversicherung gezahlt haben. „Dies führt zu der von den betroffenen Frauen zu Recht als unbillig empfundenen Folge, dass sie nur freiwilliges Mitglied in der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) werden können. Für diese freiwillige Mitgliedschaft müssen sie Beiträge entrichten, die viel höher sind als bei einer Pflichtmitgliedschaft in der KVdR, so dass von ihrer ohnehin kleinen Rente kaum noch etwas übrig bleibt“, erklärte der Vorsitzende der dbb bundessenorenvertretung.

Quelle: <http://www.dbb.de/td-senioren/artikel/pflichtmitgliedschaft-in-der-krankenversicherung-der-renter-bundestags-entscheidung-haette-mutiger.html>

03 dbb-Dokumentenordner „Für den Notfall“ jetzt zu bestellen

Den dbb-Dokumentenordner „Für den Notfall“ können Sie jetzt bei Ihrer Fachgewerkschaft bestellen (pro Mitglied nur 1 Exemplar). Mit einem solchen Dokumentenordner sind alle dbb-Mitglieder besser für den Notfall gewappnet. Es ist leichter, wichtige Unterlagen und Informationen im Vorfeld zu sammeln und zu ordnen und so den Personen, die in einem Notfall die Betroffenen unterstützen, das mühsame Zusammensuchen notwendiger Unterlagen zu ersparen. Dies wird allerdings nur erreicht, wenn die Angaben eingetragen und aktuell gehalten werden. Der Dokumentenordner ist eine Serviceleistung der dbb bundessenorenvertretung für alle Seniorinnen und Senioren in den dbb Landesbünden und Mitgliedsgewerkschaften. Fordern Sie Ihr Exemplar bei Ihrer Mitgliedsgewerkschaft an. Diese muss das Exemplar für Sie in Berlin bestellen. Der Versand erfolgt direkt an Sie als Einzelmitglied durch den dbb verlag gegen Zahlung eines Unkostenbeitrags in Höhe von 5,00 € pro Ordner durch den Besteller (Mitgliedsgewerkschaft).

Quelle: <http://www.dbb.de/td-senioren/artikel/jetzt-lieferbar-fuer-den-notfall-ein-dokumentenordner-fuer-jung-und-alt.html>

04 Medikamente im Alter: Welche Wirkstoffe sind ungeeignet?

Medikamente können, insbesondere im hohen Alter und bei chronischen Erkrankungen, das alltägliche Leiden lindern. Jedoch können einige Wirkstoffe im Alter spezielle Probleme auslösen. Welche das genau sind, hat ein vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördertes Projekt in der PRISCUS-Liste zusammengestellt. Gegliedert nach Krankheitsbildern finden ältere Menschen, deren Angehörige und Pflegende allgemeinverständliche Hinweise zu Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten.

Die Broschüre (44 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMBF/Medikamente_im_Alter_pdf_1742.html?sessionId=22D795777DD03A39884EDF6A6AE8920A.s71?nn=670294

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 Pflanzenschnitzel mit vielen Zusätzen - Fleisch-Alternativen sind nicht unbedingt gesünder als das tierische Original

Sojaburger, Tofu-Teewurst und Weizenschnitzel - vegane Alternativen zu Fleisch sind nicht unbedingt gesünder als das tierische Original. Denn die Veggie-Industrie greift für Optik und Geschmack ihrer Fleischimitate tief in die Zutatenkiste. Darauf weist das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" hin. Um aus eher geschmacksneutralen Stoffen wie Tofu, Lupinen oder Seitan (Weizen) ein leckeres Lebensmittel zu machen, muss einiges an Gewürzen und Aromen hinzugefügt werden. Zusatzstoffe liefern außerdem die richtige Optik. Schließlich soll auch die Tofu-Streichwurst wie eine Streichwurst aussehen - so der Anspruch der Verbraucher. Das Ergebnis: klassische Fertigprodukte. Die Qualität der pflanzlichen Fleischalternativen hängt vom Verarbeitungsgrad ab, wie Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sagt. "Die Produkte enthalten zwar kein Cholesterin, häufig sind aber der Salz- und Fettgehalt sowie der Anteil der Zusatz- und Konservierungsstoffe hoch." Wer unbedingt Fleischersatz braucht, sollte möglichst unverarbeitete Bio-Produkte kaufen- und den Geschmack mit frischen Kräutern selbst in die Pfanne bringen. Bio-Hersteller setzen auf wenige, aber wertvolle Zutaten und verzichten auf Farb- und Konservierungsstoffe.

Quelle: "Apotheken Umschau" 4/2016 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.

06 Digitale Strategie 2025

Der digitale Wandel betrifft jeden: Arbeitgeber wie Arbeitnehmer, Studierende und Familien, junge und alte Menschen. Auf dem Land und in der Stadt. In der Werkstatt nebenan wie im Großbetrieb. Das birgt große Chancen - aber auch Herausforderungen. Digitale Infrastruktur, vernetzte Fabriken, Datensouveränität, eine an den neuen Anforderungen ausgerichtete Bildung, neue Geschäftsmodelle und Technologien - diese Themen müssen wir planvoll angehen und entwickeln. Mit der Digitalen Strategie 2025 will die Bundesregierung aufzeigen, wie das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie wichtige Schwerpunkte gesetzt, Kompetenzen entwickelt und neue Wege beschritten hat, die ein digitales Deutschland möglich machen. Wir wollen darlegen, wo wir die dringenden nächsten Schritte sehen. Vor allem aber wollen wir demonstrieren, dass die Zeit der "Einzelkämpfer" vorbei ist. Denn die Antworten auf die Fragen unserer Zukunft werden wir nur übergreifend und vernetzt finden können.

Die Broschüre (60 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMWI/digitale-strategie-2025_754836.html?nn=670294

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.

07 Wohnen im Eigentum: Ratgeber zur Jahresabrechnung **Endlich Durchblick! Die Prüfung der Jahresabrechnung**

Wer die Jahresabrechnung korrekt prüft, spart am Ende Geld und schützt sich vor unsehrischen und schlecht arbeitenden Verwaltern. Deshalb ist die Prüfung einmal im Jahr die oberste Pflicht insbesondere für Verwaltungsbeiräte. Damit sie fit für diese Aufgabe sind,

bietet WiE sowohl einen Ratgeber als auch einen Online-Vortrag dazu an. Der Ratgeber „Endlich Durchblick - Die Prüfung der Jahresabrechnung!“ bietet eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, konkrete Fallbeispiele, übersichtliche Schaubilder und viele Checklisten.

Gabriele Heinrich: Endlich Durchblick! Die Prüfung der Jahresabrechnung: Bonn, wohnen im eigentum. die wohneigentümer e.V. 2015, **Preis 21,90€**

<https://www.wohnen-im-eigentum.de/content/endlich-durchblick>

08 "Werkbuch neue Altersbildung"

Praxis und Theorie der Bildungsarbeit zwischen Beruf und Ruhestand. Das Werkbuch beinhaltet zahlreiche Praxismodelle und Beispiele einer neuen Altersbildung. Dabei werden in einer neuen Weise Beruf und Alter, Erwerbstätigkeit und nachberufliches Leben miteinander verknüpft und die im Lebensverlauf gewonnenen Kompetenzen, Fähigkeiten und Erfahrungen als Ressourcen für ein selbstbestimmtes, facettenreiches und gemeinschaftsbezogenes Leben im langen Alter nutzbar gemacht. Ein besonderer Schwerpunkt wird auf das Angebot für Männer gelegt.

Hans Prömper, Robert Richter (Hg.): Werkbuch neue Altersbildung 2015, 331 Seiten, **34,90 €**, ISBN: 978-3-7639-5332-5

https://www.wbv.de/shop/themenbereiche/erwachsenenbildung/shop/detail/name/_/0/1/6004483/nb/0/category/169.html#.VvuCRkdK5U7

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 08:45 bis 09:00 Uhr, Sa 09:10 bis 09:25 Uhr** nicht verpassen möchte, kann sich später die Mittendrin-Sendung auf der [Webseite des WDR 4](http://www1.wdr.de/radio/wdr4/wort/mittendrin/mittendrin-118.html) anhören und herunterladen:

<http://www1.wdr.de/radio/wdr4/wort/mittendrin/mittendrin-118.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