

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

---

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

**Nr. 09/2016**

**17.05.2016**

**01 Einladung zur 3. Seniorenpolitische Fachtagung am 26. September 2016 im dbb forum berlin, Friedrichstraße 169**

**02 Werden wir immer älter - und immer ärmer?**

**03 Arzneimittel und Zuzahlungen**

**04 Aktuelle Neuauflage: „Pflegerbedürftig. Was nun?“**

**05 Aktualisiert: „Informationen für die häusliche Pflege“**

**06 Eine Knolle für mehr Ausdauer - US-Studie zu positiven Auswirkungen von Roter Bete**

**07 Allianz Studie: „Musik im Auto“**

**08 Mit Fahrerassistenzsystemen wohl jeder zweite Verkehrsunfall vermeidbar**

**09 Hör Tipp zum Frühstück**

**10 Mitmachen – Nicht meckern!**

**01 Einladung zur 3. Seniorenpolitische Fachtagung am 26. September 2016 im dbb forum berlin, Friedrichstraße 169**

Die dbb bundesseniorenvertretung veranstaltet regelmäßig Fachtagungen zu wechselnden Themenschwerpunkten. Gegenstand der diesjährigen Tagung ist: „**Hat der Generationenvertrag eine Zukunft? – Alterseinkünfte heute und morgen**“. In den letzten Wochen wurde und wird wieder viel zu Rente und Beamtenversorgung zukünftiger Generationen geschrieben und gesprochen. Vorbei sind die Zeiten, in denen gesagt und von manchem auch geglaubt wurde, beides sei sicher. Die vergangenen Jahre haben bereits wesentliche Kürzungen und Verschlechterungen sowohl bei der Rente, als auch bei der Beamtenversorgung gebracht, beispielsweise die Anhebung der Regelaltersgrenze und die Absenkung des Renten- und Versorgungsniveaus. Zu bedenken ist selbstverständlich immer, dass die Generationen, die heute oder in naher Zukunft Altersbezüge erhalten, ihren Beitrag zum Generationenvertrag geleistet haben bzw. auch durch Pflege und Betreuung ihrer Kinder und ihrer Eltern noch leisten. Einfache Lösungen für die Zukunft gibt es nicht. Wie viel Alterssicherung wollen wir

uns in Zukunft leisten? Wie viel Alterssicherung wird in 30 Jahren noch leistbar sein? Wie soll die Alterssicherung morgen finanziert werden? Wird der Generationenvertrag Bestand haben?

**Die dbb bundesseniorenvertretung lädt Sie ein**, mit Fachleuten aus Politik, Wissenschaft und Verwaltung über diese und andere Fragen sowie Lösungsansätze zu diskutieren. Wir freuen uns auf Ihre **Anmeldung! Wenn Sie teilnehmen möchten, schicken Sie bitte Ihre schriftliche Anmeldung** unter Angabe Ihres Namens mit vollständiger Adresse an: dbb beamtenbund und tarifunion, bundesseniorenvertretung, Friedrichstraße 169, 10117 Berlin, Fax: 030. 40 81 - 53 99, E-Mail: senioren@dbb.de

Quelle: [http://www.dbb.de/fileadmin/pdfs/Senioren//2016/160510\\_seniorenfachtagung\\_ankuendigung.pdf](http://www.dbb.de/fileadmin/pdfs/Senioren//2016/160510_seniorenfachtagung_ankuendigung.pdf)

## 02 Werden wir immer älter - und immer ärmer?

Während Männer in Deutschland statistisch gesehen durchschnittlich 85 Jahre alt werden, sind es bei Frauen sogar fast 89 Jahre. Die Lebenserwartung steigt weiter und wir werden immer älter. Pro Jahrzehnt gewinnen wir rund 2,5 Jahre an Lebenszeit. Jede Generation lebt somit rund 7,5 Jahre länger als die vorherige. Das sind gute Nachrichten. Aber nur dann, wenn man bis ins hohe Alter gut versorgt ist. Obwohl es uns doch besser gehen sollte, leben bereits viele heutige Rentner in Armut. Die Zahl der Menschen, die im Rentenalter auf staatliche Grundsicherung angewiesen sind, hat sich seit 2003 mehr als verdoppelt. Rund 536.000 Menschen haben im Dezember 2015 nach aktuellen Zahlen des Statistischen Bundesamtes finanzielle Hilfen im Alter bezogen. Diese Grundsicherung umfasst 840 € im Monat – das reicht nicht, um sorgenfrei zu leben. Eine Vergleichsanalyse der Industriestaaten-Organisation unter 34 Nationen hat gezeigt, dass in Deutschland aktuell etwa jeder zehnte über 65-Jährige von Altersarmut bedroht ist. Das bereitet vielen Menschen Sorge: Im Deutschland-trend des ARD-„Morgenmagazins“ sagten zuletzt 57 % der Befragten, die noch keine Rente oder Pension beziehen, sie fühlten sich nicht genügend für die spätere Rentenzeit abgesichert. Je jünger die Menschen sind, desto größer sind demnach die Sorgen vor einer möglichen Altersarmut. Jeder Einzelne ist gefragt, auf eigene Faust tätig zu werden und ein eigenes Vorsorgekonzept auf die Beine zu stellen. Das ist gerade in jungen Jahren mit vergleichsweise geringen Beiträgen möglich. Später Berufseintritt und vorzeitiger Ruhestand bei abhängig Beschäftigten zusammen mit den von Unternehmern, Betriebswirten und Kaufleuten immer wieder erzwungenen prekären Beschäftigungen führen in die Altersarmut. Ein Fundament für Altersarmut wird von so manchem bereits in der Grundschulzeit gelegt.

Quelle: [https://www.postbank.de/privatkunden/gw1605\\_rente.html?trackingid=gw1605-rente](https://www.postbank.de/privatkunden/gw1605_rente.html?trackingid=gw1605-rente)

## 03 Arzneimittel und Zuzahlungen

Wenn ein Arzt Medikamente verordnet, übernehmen die Krankenkassen davon einen Festbetrag. In der Regel müssen Versicherte etwas zuzahlen. Wer **gezielt nach wirkungsgleichen und zuzahlungsfreien Medikamenten fragt**, kann jedoch Geld sparen. Der Flyer (2 Seiten) leider z.Z. nur als Download verfügbar!

[https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BPA/Bestellservice/Arzneimittel-und-zuzahlungen-faltblatt\\_2014\\_02\\_06.html?nn=670290](https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BPA/Bestellservice/Arzneimittel-und-zuzahlungen-faltblatt_2014_02_06.html?nn=670290)

**Keinen Internetanschluss? Kein Problem!** Schreiben Sie eine Postkarte an BRH-aktuell (Anschrift auf Seite 4 unten) – wir schicken eine Kopie an Sie.

## 04 Aktuelle Neuauflage: „Pflegebedürftig. Was nun?“

Der Flyer informiert über „Die ersten Schritte zur schnellen Hilfe“ bei einem Stand vom 12. Mai 2016. der Flyer gehört bei jedem noch nicht Pflegebedürftigen in den Notfall-Ordner und an die Pinnwand. Es gibt ihn in verschiedenen Sprachen.

Der Flyer (2 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

[https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMG/\\_2671.html?nn=670290](https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMG/_2671.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.

## 05 Aktualisiert: „Informationen für die häusliche Pflege“

Die Broschüre (Stand: 21. April 2016) bietet einen Überblick über die häusliche Pflege und beantwortet die häufigsten Fragen im Zusammenhang mit der Pflege von Angehörigen im häuslichen Umfeld. Dabei sind außerdem die Neuerungen aus dem Pflegestärkungsgesetz I hervorgehoben. Diese sowie weitere Broschüren zum Pflegestärkungsgesetz finden Sie auch unter folgendem Link.

Die Broschüre (32 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

<https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMG/2659.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 Eine Knolle für mehr Ausdauer - US-Studie zu positiven Auswirkungen von Roter Bete

Rote Bete tut dem Herzen gut - auch wenn es schon krank ist. US-Mediziner testeten laut einem Bericht des Gesundheitsmagazins "Apotheken Umschau" in einer Studie, wie der nitratreiche Saft bei Herzschwäche wirkt. Bereits nach einer Woche hatte sich die Ausdauer der Patienten um fast ein Viertel gesteigert, wie die Forscher im "Journal of the American College of Cardiology" schrieben.

**Quelle:** "Apotheken Umschau" 5/2016 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.

## 07 Allianz Studie: „Musik im Auto“

Melodiöser Mainstream-Pop in englischer Sprache eignet sich am besten als Musik beim Autofahren. Dies ermittelte die Allianz Versicherung Österreich in einer musikwissenschaftlichen Analyse und **präsentiert eine aktuelle Hitparade optimaler Auto-Songs**. "Musik kann entspannen und den Kreislauf fördern, wenn das Tempo in etwa dem menschlichen Puls entspricht. Darauf sollte beim Autofahren geachtet werden", erklärt Musikwissenschaftler Marcin Suder, Autor der Allianz Studie. **Einfache Melodien, simple Rhythmik und ein überschaubarer Ablauf von Strophen und Refrain** kennzeichnen die idealen Songs für die Fahrt. Musik sollte beim Autofahren in **mittlerer Lautstärke** gehört werden. Besonders im Stadtverkehr erhöht sich mit zu lauter Musik das Unfallrisiko. Auf Lieder in der Muttersprache am Steuer lieber verzichten, da man durch gutes Verstehen des Textes besonders abgelenkt wird. Lieder, die zum Tanzen anregen, eignen sich für Autofahrten ebenso wenig wie Musik, die die Emotionen allzu sehr bedient und Erinnerungen wachruft. Ebenso rät Suder von Heavy Metal, aber auch komplex konstruiertem Jazz oder klassischer Musik ab. Klassik ist schlecht in der Kurve, aber Pop ist top. „Bei schwierigen Fahrverhältnisse oder unübersichtlichen Verkehrsszenarien wie im Berufsverkehr der Großstadt sollte man den Aus-Knopf drücken, um konzentriert lenken zu können“, empfiehlt Allianz Experte.

[https://www.allianz.de/vertretung/allianz.braaksma/auto/kfz-versicherung/sichere-songs-autofahren/?key1=newsletter&key2=nl\\_108&key3=aktuelles&key4=2&key5=401407505](https://www.allianz.de/vertretung/allianz.braaksma/auto/kfz-versicherung/sichere-songs-autofahren/?key1=newsletter&key2=nl_108&key3=aktuelles&key4=2&key5=401407505)

## 08 Mit Fahrerassistenzsystemen wohl jeder zweite Verkehrsunfall vermeidbar

Gerade Seniorinnen und Senioren sollten sich vor dem Kauf eines Neuwagens über die Verfügbarkeit verschiedener Fahrerassistenzsysteme informieren. **Fahrerassistenzsysteme sind günstiger als man denkt.** Es ist wichtig, das eigene Leben mit einem sicheren Auto zu schützen. Doch die Sicherheitsausstattung konkurriert bei begrenztem Budget mit der Sitzheizung oder der Metalliclackierung oder Alu-Felgen. Bislang sind nur etwa 15 % der Neuwagenkäufer bereit, Geld für sicherheitsrelevante Fahrerassistenzsysteme (FAS) auszugeben, wenn diese zu den Sonderausstattungen gehören. Dabei könnte mit deren Hilfe fast jeder zweite Verkehrsunfall vermieden werden. Das ist das Ergebnis einer Umfrage der **Kampagne „bester beifahrer“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR)** und seiner Partner unter Neuwagenkäufern. Welche Systeme für das Wunschfahrzeug verfügbar sind, können Kaufinteressenten schnell über die Datenbank auf <http://bester-beifahrer.de> herausfinden. Das Fahrerassistenzsystem mit dem höchsten Unfallvermeidungspotenzial ist der **Notbremsassistent**. Laut Unfallforschung der Versicherer (UDV) können durch einen Notbremsassistenten, der bewegte und stehende zweispurige Fahrzeuge sowie Fußgänger und Radfahrer erkennt, über 43 % der Pkw-Unfälle vermieden werden. **Abstandsregler** passen die Geschwindigkeit durch selbsttätiges Gaswegnehmen, Bremsen oder Beschleunigen an die wechselnden Verkehrsbedingungen an, damit es gar nicht erst zu brenzlichen Situationen kommt. Das beliebteste Fahrerassistenzsystem der Autofahrer in Deutschland ist der **Parkassistent**. Hier hat der Komfort Vorrang vor der Sicherheit. [http://www.dvr.de/presse/informationen/welchen-wert-hat-ein-leben-fast-jeder-zweite-verkehrsunfall-waere-mit-notbremsassistenten-vermeidbar\\_id-4431.htm](http://www.dvr.de/presse/informationen/welchen-wert-hat-ein-leben-fast-jeder-zweite-verkehrsunfall-waere-mit-notbremsassistenten-vermeidbar_id-4431.htm)

## 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 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 08:45 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/index.html) 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