

# 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. 14/2016**

**01.08.2016**

- 01 dbb-Seniorenvertretung: Dokumentenordner „Für den Notfall“**
- 02 Gutes Familienleben in der digitalen Gesellschaft**
- 03 Thema Altersarmut**
- 04 Empfehlung der LSV NRW gegen Altersarmut**
- 05 Experten halten Wirbel um Zika-Virus für übertrieben**
- 06 Qigong und Tai-Chi sind offenbar gut fürs Herz-Kreislauf-System**
- 07 Sonnenbrille - UV-Schutz kann mit der Zeit nachlassen**
- 08 Einwanderungsland Deutschland**
- 09 Hörtipp zum Frühstück**
- 10 Mitmachen – Nicht meckern!**

## **01 dbb-Seniorenvertretung: Dokumentenordner „Für den Notfall“**

Der Berliner DBB Verlag hat informiert, dass der beliebte Dokumentenordner „Für den Notfall“ zurzeit nicht mehr vorrätig ist. Das ursprüngliche Kontingent von 5.000 Exemplaren sei schnell aufgebraucht gewesen. Man ist bemüht, eine zeitnahe **Neuaufgabe** sicher zu stellen. Danach kann die Auslieferung weiterer Bestellwünsche erfolgen. Es wurde versprochen, dass so bald eine Neuaufgabe realisiert werden kann, die Bestellungen nach zeitlichem Eingang abgearbeitet werden.

Fordern Sie Ihr Exemplar bei Ihrer Mitgliedsgewerkschaft bzw. Ihrem dbb-Landesbund an. Diese(r) 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 die Besteller. Quelle:

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

## **02 Gutes Familienleben in der digitalen Gesellschaft**

Die Digitalisierung verändert unser Zusammenleben in allen Teilen unserer Gesellschaft. Familien stehen dabei mit vielfältig spürbaren Auswirkungen im Zentrum. Das Bundesfamilienministerium möchte den Wandel hin zu einer digitalen Gesellschaft gestalten.

Ausgangspunkt dafür war der Szenario-Workshop „Gutes Familienleben in der digitalen Gesellschaft“, in dem unter Teilnahme von ausgewiesenen Expertinnen und Experten die gesellschaftlichen und sozialen Implikationen der Digitalisierung sowie Chancen und Herausforderungen beleuchtet wurden. Die vorliegende Publikation fasst die Ergebnisse dieses Workshops zusammen und erschließt Handlungsfelder für die Zukunft.

Die Broschüre (31 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

[https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMFSFJ/Gutes-Familienleben-in-der-digitalen-Gesellschaft\\_223466.html;jsessionid=6E9D7CDDBA6A988EFE4D155CFBE84370.s7t2?nn=670294](https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMFSFJ/Gutes-Familienleben-in-der-digitalen-Gesellschaft_223466.html;jsessionid=6E9D7CDDBA6A988EFE4D155CFBE84370.s7t2?nn=670294)

**Vollständige Internet-Adresse in die Adressleiste des Browsers kopieren!**

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.

### 03 Thema Altersarmut

Altersarmut beginnt früh – und endet spät! Das Stichwort „Altersarmut“ ist aktuell in aller Munde. Politikexperten erkennen in der Rentendebatte bereits das Topthema für den Bundestagswahlkampf im kommenden Jahr. Zugleich verschärfen Alarmisten die Diskussion: Sie warnen seit Jahren vor der demografischen Katastrophe – und vor einem Krieg der Generationen. Angeblich sind die Jungen die Betrogenen, wenn es um die Rente der Älteren geht. **Ein fataler Irrtum, findet der SoVD.** Deshalb starten wir nun **eine Kampagne, die aufklären und zur Versachlichung beitragen soll.** Der Sozialverband informiert umfassend im Rahmen einer deutschlandweiten Informationskampagne. Neben aktuellen Zahlen, Daten und Fakten wird der Verband am **23. August 2016** zudem ein Konzept veröffentlichen, das konkrete Lösungswege aufzeigt. Arm oder grund-sicherungsbedürftig waren 2014 Alleinstehende mit einem Einkommen unter 769 Euro. Im Dezember 2005 erhielten noch 342 855 Personen Grundsicherung im Alter. Im Dezember 2014 lag die Zahl der Empfängerinnen und Empfänger bereits bei 511 915. Das Faltblatt zum Wenden erklärt, wo Altersarmut herkommt, wie sie sich auf das Leben der Menschen auswirkt und warum wir bei diesem Thema alle an einem Strang ziehen. Das Faltblatt ist kostenfrei – Sie zahlen lediglich das Porto.

Legen Sie Ihrer Bestellung daher bitte einen frankierten Briefumschlag mit Ihrer Adresse bei: Für die Bestellung von 1 Exemplar benötigen Sie einen Umschlag im Format DIN C6 lang (22 x 11 cm). Das Porto beträgt 70 Cent. - Für die Bestellung von bis zu 50 Exemplaren benötigen Sie einen Umschlag im Format DIN C4 (22,9 x 32,4 cm). Das Porto beträgt 1 Euro.

**Bestelladresse:** Sozialverband Deutschland e. V., Abteilung Versand, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin

Quelle: <https://www.sovd.de/2649.0.html>

### 04 Empfehlung der LSV NRW gegen Altersarmut

Die Landesseniorenvertretung NRW sieht gesellschaftspolitische Möglichkeiten, gegen die Folgen von Armut im Alter aktiv zu werden. Die Ursachenbekämpfung aber liegt nicht in der Hand ehrenamtlich engagierter Menschen, sondern auf allen Ebenen von Politik und Wirtschaft (Bund, Land, Kommune). Nur wenn von diesen Seiten aus massive Bemühungen bei der Ursachenbekämpfung der Armut unternommen werden, lässt sich die absehbar drohende Armut vieler alter Menschen noch verhindern. Die Landesseniorenvertretung NRW fordert die Verantwortlichen daher auf, in der Gegenwart aktiv zu werden, anstatt das Problem zu verharmlosen und dessen Lösung immer weiter zu verta-

gen. Mit der Broschüre „“ fordert die Landessenorenvertretung NRW alle politischen Kräfte auf, gegen Altersarmut vorzugehen.

Sie können die Broschüre lesen unter:

[http://www.lsv-nrw.de/fileadmin/Dokumentenablage/lsv-nrw/Startseite/OLSV\\_Altersarmut\\_web.pdf](http://www.lsv-nrw.de/fileadmin/Dokumentenablage/lsv-nrw/Startseite/OLSV_Altersarmut_web.pdf)

oder bestellen bei: Landessenorenvertretung NRW e.V., Friesenring 32, 48147 Münster, Telefon: (02 51) 21 20 50, Fax: (02 51) 2 00 66 13, E-Mail: [info@lsv-nrw.de](mailto:info@lsv-nrw.de)

## 05 Experten halten Wirbel um Zika-Virus für übertrieben

Die große Wirbel um das Zika-Virus ist Experten zufolge aus fachlicher Sicht schwer nachvollziehbar. "Rund 70 Prozent der Ebola-Infizierten sterben, während 80 Prozent der Zika-Infizierten gar nicht erst erkranken", erklärt Professor Jonas Schmidt-Chanasit vom Hamburger Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau". "Obwohl Ebola also objektiv gefährlicher ist, wird Zika als bedrohlicher wahrgenommen." Seit Zika Schlagzeilen macht, wird sein Institut mit Anrufen und E-Mails überschwemmt. "Viele Menschen sind verunsichert, vor allem Schwangere fühlen sich bedroht" - denn die Opfer von Zika sind Babys. Dass Behörden und Tropeninstitut werdende Mütter schon immer vor Reisen in tropische Regionen warnten, scheint da ebenso wenig eine Rolle zu spielen, wie die Tatsache, dass ein Zika-Ausbruch bei Erwachsenen mild verläuft. Hierzulande stellt das vor allem in Südamerika verbreitete Zika-Virus nach Überzeugung des Vizepräsidenten des Robert-Koch-Instituts, Dr. Lars Schaade, kaum eine Gefahr dar. "Niemand kann die Entwicklung exakt vorhersagen. Doch es ist unwahrscheinlich, dass sich Zika nördlich der Alpen verbreitet", sagt er.

**Quelle:** "Apotheken Umschau" 7/2016 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.

## 06 Qigong und Tai-Chi sind offenbar gut fürs Herz-Kreislauf-System

Fernöstliche Bewegungstechniken wie Qigong und Tai-Chi wirken sich offenbar positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Laut einem Bericht des Gesundheitsmagazins "Apotheken Umschau" kommt eine Studienanalyse aus dem "Journal of the American Heart Association" zu dem Schluss, dass die meditativen Bewegungen Blutdruck, LDL-Cholesterin und Triglyzeride von Patienten mit Herz-Kreislauf-Beschwerden senken. Allerdings haben die einzelnen Studien methodische Schwächen, was das Analyse-Ergebnis insgesamt verzerren könnte.

**Quelle:** "Apotheken Umschau" 6/2016 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.

## 07 Sonnenbrille - UV-Schutz kann mit der Zeit nachlassen

Auch wenn die mehrere Jahre alte Sonnenbrille noch gut aussieht, sollten Sie sich nach einem neuen Modell umschauen. Denn selbst bei unbeschädigten Brillengläsern kann der UV-Schutz mit der Zeit nachlassen. "Das hängt mit dem Material zusammen", erläutert Stephan Degle, Professor für Optometrie an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena, im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau". Nach zwei bis drei Sommern kann man durchaus über eine Neuanschaffung nachdenken.

**Quelle:** "Apotheken Umschau" 7/2016 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.

## 08 Einwanderungsland Deutschland

Freizügigkeit, Migrationshintergrund, Arbeitsmigration, Asyl – was genau heißt das eigentlich? Was bedeutet es für die Einwohnerinnen und Einwohner dieses Landes? In Zeiten großer Flüchtlingsbewegungen fragen das immer mehr Menschen. Um Antworten auf diese Fragen zu geben, hat die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration eine Broschüre erstellt. Sie soll das Thema Einwanderung anschaulich darstellen. Die Broschüre stellt die Historie der deutschen Migrationsgeschichte kurz vor. Sie zeigt die aktuelle Situation, wie viele Menschen aus welchen Gründen zu uns kommen. Und sie zeigt die Szenarien, wie Einwanderung unser Fachkräftepotenzial zukünftig erhalten kann.

Die Broschüre (17 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

<https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BPA/IB/Einwanderungsland%20Deutschland.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.

## 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 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](#) 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