

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. 16/2016

01.09.2016

- 01 Testballons im Sommerloch oder ernst gemeinte Vorschläge?**
- 02 BGH-Beschluss zur Patientenverfügung - Kein Grund zur Panik**
- 03 DinA 2 - ESF Wandkalender 2017**
- 04 Vorsorge für den Katastrophenfall**
- 05 Medikamente im Alter: Welche Wirkstoffe sind ungeeignet?**
- 06 Verbesserung der Arzneimitteltherapiesicherheit im Kabinett**
- 07 Stressbewältigung durch Bewegung**
- 08 PC-Seminar für Einsteiger**
- 09 Blasenentzündung: Oft geht sanfte Heilung**
- 10 Hörtipp zum Frühstück**
- 11 Mitmachen – Nicht meckern!**

01 Testballons im Sommerloch oder ernst gemeinte Vorschläge?

„Das wäre nur gerecht!“, stellte der Vorsitzende der dbb bundesseniorenvertretung, Wolfgang Speck, zum Vorschlag der CSU, Zeiten der Erziehung von vor 1992 geborenen Kindern künftig im Umfang von drei Jahren bei der Rente anzurechnen, fest. Zugleich äußerte er Zweifel, ob dieser Vorschlag tatsächlich ernst gemeint sei.

Der Chef der dbb Senioren wies darauf hin, dass es für die Unterscheidung zwischen Müttern und Vätern von vor 1992 und nach 1991 geborenen Kindern ohnehin keinen sachlichen Grund gebe. Auch sei dies ein guter Anlass, den 2014 bei der Anrechnung des zweiten Jahres der Kindererziehung gemachten Fehler, diese aus Mitteln der Rentenversicherung zu finanzieren, zu korrigieren. „Die Mütterrente ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und muss daher aus Steuermitteln finanziert werden!“, so Speck. Außerdem fordert die dbb bundesseniorenvertretung die wirkungsgleiche Übertragung der Mütterrente in das Beamtenversorgungsrecht.

Dies sind seit vielen, vielen Jahren Forderungen des BRH, die insbesondere immer wieder von Karl-Heinz Nitz vorgetragen wurden.

Zur Forderung der Bundesbank, schrittweise bis zum Jahr 2064 das Renteneintrittsalter auf 69 Jahre zu erhöhen, erklärte Speck, er könne nur hoffen, dass der Vorschlag nicht ernst gemeint sei. „Zurzeit vergeht ja kaum ein Tag ohne mehr oder weniger diskussionswürdige Vorschläge zur Rente. Über die Verunsicherung der Menschen muss sich niemand wundern“, stellte der Vorsitzende fest.

Quelle: <http://www.dbb.de/td-senioren/artikel/testballons-im-sommerloch-oder-ernst-gemeinte-vorschlaege.html>

02 BGH-Beschluss zur Patientenverfügung - Kein Grund zur Panik

In einem Mitte August 2016 veröffentlichten Beschluss vom 6. Juli hat sich der Bundesgerichtshof (BGH) zu den Anforderungen an den Inhalt von Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten im Hinblick auf einen Abbruch von lebenserhaltenden Maßnahmen geäußert. Er hat ausgeführt, dass eine Patientenverfügung nur dann eine unmittelbare Bindungswirkung für den oder die Bevollmächtigte entfaltet, wenn ihr konkrete Entscheidungen der oder des Betroffenen über die Einwilligung oder Nichteinwilligung in bestimmte ärztliche Maßnahmen entnommen werden könnten. **Die dbb bundesseniorenvertretung empfiehlt, die Ruhe zu bewahren und bereits unterschriebene Patientenverfügungen darauf überprüfen zu lassen, ob sie den Anforderungen des BGH entsprechen.** „Es wäre hilfreich gewesen, wenn die BGH-Richter konkret gesagt hätten, welche Formulierungen bestimmt, klar und konkret genug sind“, kommentierte dbb Seniorenchef Wolfgang Speck das Urteil, „dann bliebe besonders den älteren Menschen die Unsicherheit erspart.“

Quelle: <http://www.dbb.de/td-senioren/artikel/bgh-beschluss-zur-patientenverfuegung-kein-grund-zur-panik.html>

03 DinA 2 -_ESF Wandkalender 2017

Es gibt die beliebten Wandkalender des dbb, doch werden Seniorinnen und Senioren beim Bezug zu häufig von den „Aktiven“ stiefmütterlich behandelt. Aus einer ganz anderen Ecke kommt nun Hilfe, vom *Bundesministerium für Arbeit und Soziales*. Der 2017-ESF-Wandkalender ist im Format DinA 2 gedruckt (42 x 59,4cm, gefalzt auf DIN A4). Falls Sie ein kleineres Format wünschen, dann nutzen Sie bitte die PDF-Möglichkeit und Ihren Drucker. Der Versand des Wandkalenders wird Anfang Oktober erfolgen.

Der Wandkalender kann über folgenden Link ausgedruckt oder **bestellt** werden:

https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMAS/37923-esf-wandkalender_546180.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 Vorsorge für den Katastrophenfall

Ist ein Notfall erst eingetreten, ist es für Vorsorgemaßnahmen meist zu spät. Wenn es brennt, müssen Sie sofort reagieren. Wenn Sie und Ihre Familie evakuiert werden müssen, können Sie nicht erst beginnen, Ihr Notgepäck zu packen. Wenn der Strom für Tage ausfällt, sollten Sie einen Notvorrat im Haus haben. Im „Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen“ vom *Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe* finden Sie Infos zu allen wichtigen Themen – vom Lebensmittelvorrat bis zum Notgepäck – um persönlich für den Notfall gerüstet zu sein. Themen:

- Essen und Trinken bevorraten
- Wasservorrat für die Hygiene
- Das gehört in die Hausapotheke

- Stromausfall
- Wichtige Dokumente griffbereit halten
- Gepäck für den Notfall
- Im Notfall auf dem Laufenden bleiben

Die Broschüre (68 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

http://www.bbk.bund.de/DE/Ratgeber/VorsorgefuerdenKat-fall/VorsorgefuerdenKat-fall_Einstieg.html

oder über BBK, Postfach 18 67, 53008 Bonn, Bestell-Fax: (022899) 550 -1620

Telefon (für dringende Rückfragen): (022899) 550 – 4111, **E-Mail:** bestellservice@bbk.bund.de

Keinen Internetanschluss? Kein Problem! Schreiben Sie eine Postkarte an BRH-aktuell (Anschrift auf Seite 4 unten) – wir bestellen die Broschüre für Sie.

05 Medikamente im Alter: Welche Wirkstoffe sind ungeeignet?

Die Broschüre wurde nachgedruckt und ist wieder erhältlich. 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?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 Verbesserung der Arzneimitteltherapiesicherheit im Kabinett

Das Bundeskabinett hat heute den von Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe vorgelegten „Aktionsplan zur Verbesserung der Arzneimitteltherapiesicherheit in Deutschland“ (Aktionsplan AMTS 2016 – 2019) beraten. Mit dem Ende 2015 in Kraft getretenen E-Health-Gesetz wurde geregelt, dass ab Oktober 2016 alle Versicherten, die mindestens drei verordnete Medikamente anwenden, Anspruch auf die Ausstellung eines Medikationsplans in Papierform durch eine Ärztin oder einen Arzt haben. Ab 2018 soll der Medikationsplan auch elektronisch von der Gesundheitskarte abrufbar sein.

Zur ganzen Pressemitteilung: <http://bpaq.de/g-aktionsplan-amts>

Quelle: GP_aktuell Nr. 10/2016 vom 17.08.16

07 Stressbewältigung durch Bewegung

Ob durch Laufen oder Schwimmen, auf dem Fußball-Platz oder im Fitness-Studio - fast jeder dritte Bundesbürger setzt zur Entspannung auf Sport. In einer repräsentativen Umfrage des Gesundheitsmagazins "Apotheken Umschau" gaben 32,7 Prozent der Frauen und Männer an, regelmäßig Sport zu machen, um Stress abzubauen. Von den 14- bis 29-Jährigen bemühen sich sogar 48,0 Prozent um Stressabbau durch Sport. Ein Siebtel der Bundesbürger (14,2 Prozent) praktiziert regelmäßig Entspannungsübungen wie autogenes Training, Meditation, Yoga oder progressive Muskelentspannung. Dabei ist diese Form der Stressbewältigung unter Frauen (20,2 Prozent) deutlich stärker verbreitet als unter Männern (8,0 Prozent).

Quelle: Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau"

08 PC-Seminar für Einsteiger bei Seniorinnen und Senioren

Der BRH NRW führt auf vielfachen Wunsch vom 19. bis 21. November 2016 ein PC-Seminar für Einsteiger in der dbb-Akademie in Königswinter-Thomasberg durch. Schwerpunkte sollen u.a. „**Einführung in Windows 10**“, „Word-Dokumente gestalten“ und „Sicherheit im Internet“ sein. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt, es sind aber noch einige Plätze frei. Auch für Kolleginnen und Kollegen aus anderen Bundesländern interessant.

Nähere Angaben finden Sie unter <http://www.brh-nrw.de/termine.html>.

09 Blasenentzündung: Oft geht sanfte Heilung

Ein Harnwegsinfekt lässt sich in vielen Fällen auch ohne Antibiotika überstehen. Ist die Blasenentzündung unkompliziert, können pflanzliche Alternativen helfen, zum Beispiel Senfölglykoside aus Kapuzinerkresse und Meerrettich. Die Apothekerin Helge-Kristine Gross aus Kempten empfiehlt im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" Tees, die die Keime aus der Blase spülen und die Harnwege desinfizieren. Die Tees enthalten zum Beispiel Teile von Goldrute, Orthosiphon, Birke oder Brennnessel, die wassertreibend wirken. Einen Teelöffel Kräutermischung pro Tasse nehmen, mit kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten zugedeckt ziehen lassen. Aromatische Kräuter wie Kamille oder Minze können den gewöhnungsbedürftigen Geschmack von Blasen-Nieren-Tees verbessern. "Oder man verfeinert den Tee mit einem Löffel Honig".

Quelle: Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" 8/2016 B liegt in den meisten Apotheken aus.

10 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 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

11 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