

# 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. 20/2016**

**01.11.2016**

- 01 Bürgerdialog: Worten müssen Taten folgen**
- 02 Zeit für die Gripeschutzimpfung**
- 03 Augendruck senken**
- 04 Minister Gröhe zum EuGH-Urteil über die Apothekenpreisbindung**
- 05 Faktenblatt zur sozialen Pflegeversicherung**
- 06 Der Besuch im Baumarkt scheint wie Yoga für Männer zu sein**
- 07 Gründliches Händewaschen schützt vor Ansteckung**
- 08 ADFC startet Fahrradklima-Test**
- 09 Hörtipp zum Frühstück**
- 10 Mitmachen – Nicht meckern!**

## **01 Bürgerdialog: Worten müssen Taten folgen**

Der dbb hat die Vorlage des Abschlussberichts der Bundesregierung zum Bürgerdialog begrüßt und fordert nun konkrete Taten, die den Worten folgen müssten. Unter der Überschrift „**Gut leben in Deutschland – was uns wichtig ist**“, hatten Zehntausende Deutsche seit April 2015 in diversen Foren, Veranstaltungen, per Post, Mail und online über die Probleme, Herausforderungen und Zukunft des Lebens in der Bundesrepublik diskutiert. „Nun liegt mit 333 Seiten Abschlussbericht ein substanzielles Stimmungsbild der Bevölkerung vor, aus dem sich ganz konkrete Handlungsempfehlungen für die Politik ableiten“, sagte der dbb Bundesvorsitzende Klaus Dauderstädt anlässlich der Verabschiedung des Berichts durch das Bundeskabinett am 26. Oktober 2016 in Berlin. „Worten müssen Taten folgen“, forderte der dbb Chef. „Zentrale Schlüsselthemen für die Deutschen sind Sicherheit und Frieden, vor allem im eigenen Land, und es ist ein großartiges Ergebnis, dass sich die deutliche Mehrheit der Bevölkerung sicher fühlt, dass über 80 Prozent überhaupt nicht oder nur leicht beunruhigt sind, wenn es um die Gefahr geht, Opfer von Raub, Einbruch, Körperverletzung oder sexueller Belästigung zu werden“, so Dauderstädt. „Diese Erkenntnisse sind nichts anderes als der Beleg, dass ein funktionierender öffentlicher Dienst, insbesondere im Bereich der Sicherheit, aber auch

im Erziehungs-, Bildungs- und Sozialsystem sowie in der Justiz und Verwaltung, ein Garant für dieses ‚Gut leben in Deutschland‘ ist“, betonte der dbb Chef. Daher habe die Politik den ganz konkreten Auftrag, auch weiterhin für die Funktions- und Leistungsfähigkeit dieses wichtigen Standortfaktors zu sorgen, machte Dauderstädt deutlich.

Quelle: <http://www.dbb.de/teaserdetail/artikel/buergerdialog-worten-muessen-taten-folgen.html>

## 02 Zeit für die Gripeschutzimpfung

Die Impfung ist die wichtigste Maßnahme zum Schutz vor einer Influenza-Infektion. Der beste Zeitraum für die Impfung ist Oktober/November. Für wen wird die Impfung gegen die saisonale Influenza empfohlen? Wie wird die Zusammensetzung des Influenza-Impfstoffs bestimmt? Sollte man sich zusätzlich zur Influenza-Impfung gegen Pneumokokken impfen lassen? Warum wird die Influenza-Impfung auch für Schwangere empfohlen? Das Robert Koch-Institut (RKI) hat jetzt seine Antworten auf häufig gestellte Fragen zur Influenza-Schutzimpfung aktualisiert. Sie sind auf der RKI-Internetseite zur Influenza-Impfung abrufbar und auch über die Influenza-Seite zugänglich. Auf der Influenza-Seite sind auch Antworten auf häufig gestellte Fragen zur Influenza zu finden.

Häufig gestellte Fragen und Antworten beim RKI: [http://bpaq.de/g-RKI\\_Gripeschutz](http://bpaq.de/g-RKI_Gripeschutz)

Häufig gestellte Fragen und Antworten bei Impfen-Info:

<http://www.impfen-info.de/grippeimpfung/fragen-und-antworten/>

**GrippeWeb** erfasst seit 2011, welcher Anteil der Gesamtbevölkerung Woche für Woche an einer akuten Atemwegsinfektion erkrankt ist. Dazu bittet das Robert Koch-Institut Sie um Ihre Unterstützung. **Jede Woche eine Minute für die Wissenschaft. So einfach ist es:** Anmelden unter <https://grippeweb.rki.de/Register.aspx> Sie sagen uns jede Woche, ob Sie (oder eines Ihrer Kinder) eine neu aufgetretene Atemwegserkrankung hatten mit Symptomen wie Husten, Schnupfen, Halsschmerzen oder Fieber **oder** ob dies nicht der Fall war. Ihre Daten gehen in die wöchentlichen Auswertungen ein. Wenn Sie teilnehmen, sammeln Sie automatisch Punkte. Unter den Teilnehmern verlosen wir viermal pro Jahr (Stichtage: 31.01., 30.04., 31.07. und 31.10.) wertvolle Preise (u.a. Notebooks und mobile Mediaplayer) – je öfter und je regelmäßiger Sie teilnehmen, desto höher sind Ihre Gewinnchancen.

## 03 Augendruck senken

Entspannungsübungen und Schlaf helfen, den Augeninnendruck zu senken und die Blutversorgung des Sehnervs zu verbessern. "Das kann **den Krankheitsfortschritt bei grünem Star hinauszögern**", erläutert der Direktor der Klinik und Poliklinik für Augenheilkunde des Universitätsklinikums Regensburg, Professor Horst Helbig, im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau". Ob Meditation, Musiktherapie, Hypnose, bestimmte Yoga-Praktiken oder autogenes Training - es eignet sich alles, was Stress und Ängste abbaut. Experten sind sich aber einig: Solche Übungen bilden eine gute Ergänzung für Stressgeplagte, deren Augen leiden. Sie ersetzen jedoch weder Medikamente noch regelmäßige ärztliche Kontrollen. Auch ausreichender Schlaf erfreut die Augen. Sind sie geschlossen und müssen sie nicht arbeiten, entspannt sich die Muskulatur, die Sehkraft erholt sich. Vorsicht ist bei Schlafapnoe geboten - also nächtlichen Atemaussetzern. Sie betreffen vor allem Menschen, die schnarchen und tagsüber stets unerklärbar müde sind. Der auftretende Sauerstoffmangel kann die Entstehung von grünem Star begünstigen. Quelle: "**Apotheken Umschau**" 10/2016 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.

## 04 Minister Gröhe zum EuGH-Urteil über die Apothekenpreisbindung

Zum Urteil des Europäischen Gerichtshofs zur Aufhebung der Arzneimittelpreisbindung für Versandapotheken mit Sitz im EU-Ausland vom 19. Oktober 2016 erklärte Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe: "Wir werden das heutige Urteil des EuGH sorgfältig auswerten und die Urteilsbegründung auf die sich daraus ergebenden Konsequenzen für das deutsche Arzneimittelpreisrecht prüfen. Ich bin fest entschlossen, das Notwendige und das uns Mögliche zu tun, damit die flächendeckende Arzneimittelversorgung durch ortsnahe Apotheken auf hohem Niveau weiterhin gesichert bleibt. Für die Menschen in unserem Land ist Qualität und Sicherheit in der Arzneimittelversorgung unabdingbar mit einem flächendeckenden Netz wohnortnaher Apotheken verbunden. Der Versandhandel kann die wohnortnahe Versorgung durch Präsenzapotheken nicht ersetzen. Bewährten Strukturen gilt es deshalb weiter zu erhalten. Hierzu gehört die inhabergeführte Apotheke. Die pharmazeutische Tätigkeit steht bei ihr eindeutig stärker im Fokus. Und die unmittelbare persönliche Verantwortung der freiberuflich tätigen Apothekerinnen und Apotheker ist ein Garant dafür, dass sich die Menschen vor Ort kompetent sowie vertrauensvoll beraten und versorgt fühlen." Weitere Informationen unter:

[http://www.bmg.bund.de/fileadmin/dateien/Pressemitteilungen/2016/2016\\_4/161012-50\\_PM\\_AMVSG\\_Kabinett.pdf](http://www.bmg.bund.de/fileadmin/dateien/Pressemitteilungen/2016/2016_4/161012-50_PM_AMVSG_Kabinett.pdf)

## 05 Faktenblatt zur sozialen Pflegeversicherung

Der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) hat in einem Faktenblatt Informationen zur sozialen Pflegeversicherung sowie die wichtigsten Punkte und Forderungen zusammengestellt. Etwa jeder zweite Mensch in Deutschland wird im Laufe seines Lebens pflegebedürftig. Dann erbringt die Soziale Pflegeversicherung (SPV) Leistungen für ambulante, teil- und vollstationäre Pflege und Betreuung – allerdings nur bis zu einer bestimmten Höhe. Weil die Kosten für Pflegeleistungen ständig steigen und die Leistungen aus der SPV meist nicht ausreichen, müssen Verbraucher immer mehr aus eigener Tasche zahlen. Die Sätze der sozialen Pflegeversicherung müssen mit dem Pflegestärkungsgesetz III, welches zum 1. Januar 2017 in Kraft treten soll, endlich an die Kostenentwicklung für Pflegeleistungen angepasst werden. Die Kernforderungen des vzbv - Leistungsanpassung, Abbau des Kaufkraftverlustes und nachhaltige Finanzierung - werden voraussichtlich in dieser Legislaturperiode nicht mehr zum Tragen kommen.

Quelle: <http://www.vzbv.de/dokument/daten-und-fakten-zur-sozialen-pflegeversicherung>

## 06 Der Besuch im Baumarkt scheint wie Yoga für Männer zu sein

Frauen gehen ins Yoga, Männer in den Baumarkt. Was wie ein plattes Vorurteil klingt, bestätigt - zumindest was die Männer betrifft - eine repräsentative Umfrage des Gesundheitsmagazins "Apotheken Umschau". Demnach "liebt" es jeder zweite (48,2 %) deutsche Mann laut eigener Aussage, Zeit in Bau- und Heimwerkermärkten zu verbringen und nach "nützlichen Dingen" zu suchen. Zwei Drittel (67,6 %) der befragten Männer betätigen sich außerdem gern handwerklich und machen gern etwas selbst. Heimwerken wirkt auf viele Männer wie ein Antistressmittel, so ein weiteres Ergebnis der Erhebung. Sechs von zehn (58,3 %) erklären, gut abschalten und entspannen zu können, wenn sie etwas selbst anfertigen oder bearbeiten. 71,1 % befriedigt es, etwas geschaffen zu haben, das am Ende sichtbar und greifbar ist.

Quelle: "Apotheken Umschau" - 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 Gründliches Händewaschen schützt vor Ansteckung

Regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Seife schützt vor Ansteckung. Dies ist ein sehr wichtiger Hinweis für die Erkältungs- und Grippezeit. In der aktuellen bundesweiten Repräsentativbefragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zum Infektionsschutz am Welthändewashtag gaben mit 87 % zwar viele, jedoch nicht alle der Befragten an, sich nach Möglichkeit die Hände immer mit Seife oder Waschlotion zu waschen. Aber nur 38 % der Befragten halten sich an die empfohlene Dauer von mindestens 20 Sekunden beim Händewaschen.

Hier geht es zur ganzen Pressemitteilung: [http://bpaq.de/g-BZgA\\_Haendewaschen](http://bpaq.de/g-BZgA_Haendewaschen)

## 08 ADFC startet Fahrradklima-Test

Bei diesem Test fragt der Allgemeine Deutsche Fahrradclub (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. Zeitaufwand ca. 10 Minuten. 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. Die Befragung erfolgt vorrangig über einen **Online-Fragebogenzugang** für Internet- oder Smartphone-Nutzer unter: <http://www.fahradklima-test.de>

## 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 08:35 bis 08:50 Uhr, Sa 08:45 bis 09:00 Uhr** nicht verpassen möchte, kann sich später die Mitten-

drin-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