

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)

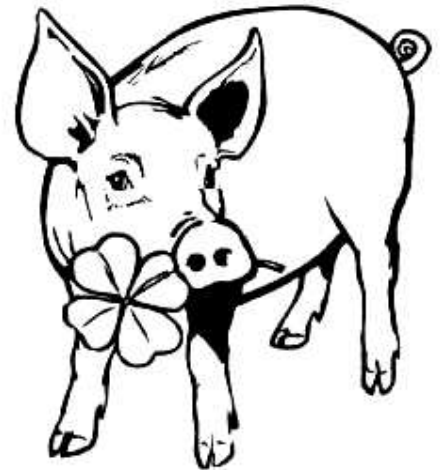
V.i.S.d.P. Dr. Riedel

Nr. 24/2016

30.12.2016

- 01 Rentenangleichung Ost/West: Ein eher fauler Kompromiss**
- 02 BRH-NRW-Broschüre „Rat und Hilfe für Hinterbliebene“ überarbeitet**
- 03 Eine Patientenverfügung muss so präzise wie möglich formuliert sein "K**
- 04 Broschüre: Sicher leben im Alter**
- 05 Die Pflegestärkungsgesetze - Das Wichtigste im Überblick**
- 06 Gewalt gegen Beschäftigte im öffentlichen Dienst**
- 07 Im Rhythmus bleiben auch nach einem üppigen Weihnachtsmenü**
- 08 Hör Tipp zum Frühstück**
- 09 Mitmachen – Nicht meckern!**

Allen Lesern stets Gesundheit, viel Glück und Erfolg im neuen Jahr!



01 Rentenangleichung Ost/West: Ein eher fauler Kompromiss

Der Vorsitzende der dbb bundesseniorenvertretung, Wolfgang Speck, bewertet die Einigung der Bundesminister für Arbeit und für Finanzen, Andrea Nahles und Wolfgang Schäuble, die Angleichung der Rentenwerte im Osten an die im Westen aus Rentenversicherungsbeiträgen und aus Steuermitteln zu finanzieren, als „eher faulen Kompromiss“. Speck sagt: „Wir sind zwar froh, dass es für die über-

fällige Rentenangleichung nun einen konkreten Zeitplan gibt.“ Jedoch stelle die Tatsache, dass die Beitragszahler, und damit vor allem die Jüngeren, die Zeche zahlen müssen, einen schwer verdaulichen Wermutstropfen dar. **Wie die dbb bundesseniorenvertretung bereits mehrfach betont habe, sei die Rentenangleichung eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und folglich vollständig aus Steuermitteln zu bezahlen.** (Erinnern wir uns: Nach 1990 hat die Bundesregierung die volkseigenen DDR-Betriebe, die einmal für die Erwirtschaftung der sehr mageren Renten für DDR-Bürger zuständig waren, verkauft und die Gewinne in den Bundeshaushalt fließen lassen.) „Der Bundesfinanzminister hat sich nun in doppelter Hinsicht zu Lasten der ostdeutschen Rentnerinnen und Rentner sowie der jüngeren Generation durchgesetzt“, kritisierte der Vertreter der dbb-Senioren. Nicht zu vergessen sei, dass der im Koalitionsvertrag vereinbarte Termin für die Rentenangleichung, und zwar zum 1. Januar 2020, dem Spardiktat zum Opfer gefallen sei. Nun müssten die Menschen im Osten viereinhalb Jahre länger auf die Rentenangleichung warten und sich womöglich auch noch Vorwürfe der jungen Generation anhören. „Dieser Kompromiss ist wirklich kein Anlass, um in Jubelstürme auszubrechen“, stellte Speck fest.

Quelle: <http://www.dbb.de/td-senioren/artikel/dbb-bundesseniorenvertretung-zum-finanzierungskompromiss-der-rentenangleichung-eher-fauler-kompromi.html>

02 BRH-NRW-Broschüre „Rat und Hilfe für Hinterbliebene“ überarbeitet

Eine überarbeitete 3. Auflage der BRH-Broschüre „Rat und Hilfe für Hinterbliebene“ ist erschienen. Unser ausdrücklicher Dank gilt Frau Elisabeth Zielinski für Ihre zügige und gewissenhafte Überarbeitung! Interessierte können die Broschüre als pdf-Datei zugeschickt bekommen: Anforderungsbitte an post@brh-nrw.de .

03 Eine Patientenverfügung muss so präzise wie möglich formuliert sein

Damit eine Patientenverfügung ihren Zweck erfüllt, muss sie sehr konkret sein. "Sie sollte klar beschreiben, in welcher Krankheitssituation welche Therapien eingefordert oder abgelehnt werden", sagt Eugen Brysch, Vorstand der Deutschen Stiftung Patientenschutz, im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau". Laut Christiane Rock von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen sollte man sich auf jeden Fall konkret zu drei Punkten äußern: "Wann und in welchem Umfang Wiederbelebungsmaßnahmen, künstliche Ernährung und künstliche Beatmung erwünscht sind." Möchte jemand nur im Sterbeprozess auf lebensverlängernde Maßnahmen verzichten oder generell? "Hilfreich ist es, einen Extrazettel beizulegen, auf dem man seine Wertvorstellungen schildert und zum Beispiel ausführt, was ein lebenswertes Leben für einen persönlich ausmacht", so Rock. Das hilft, bei Lücken in der Verfügung den mutmaßlichen Willen einer Person herauszufinden. Bernd Zimmer, Vizepräsident der Ärztekammer Nordrhein, rät dringend, parallel zur Patientenverfügung auch eine Vollmacht in Gesundheitsangelegenheiten anzufertigen: "Eine Verfügung allein reicht nicht aus. Im Ernstfall brauche ich jemanden, der das, was ich verfügt habe, auch durchsetzt."

Quelle: "**Apotheken Umschau**" 12/2016 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.

04 Broschüre: **Sicher leben im Alter**

Prävention von Vermögensdelikten ist das Thema dieser Publikation. Sie stellt die aus den Programmen „Sicher leben im Alter“ und „Sicherheitspotenziale im höheren Lebensalter“ des BMFSFJ entwickelten Materialien vor. In kompakter Form soll sie die Informationen zugänglich machen und auch Hinweise geben für Interessierte, die keinen Internetzugang haben.

Die Broschüre (16 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMFSFJ/Sicher_leben_im_Alter_BMFSFJ16-113280.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 Die Pflegestärkungsgesetze - Das Wichtigste im Überblick

Was hat sich durch die Pflegestärkungsgesetze geändert für Pflegebedürftige, was für deren Angehörige und Pflegekräfte? Diese Broschüre gibt Antworten und bietet Informationen rund um die Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs.

Die Broschüre (36 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

<https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMG/2899.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 Gewalt gegen Beschäftigte im öffentlichen Dienst

„Bei Gewalt gegen Beschäftigte im öffentlichen Dienst darf es keine Toleranz geben“, stellte Steffen Kollmann, **stellvertretender Vorsitzender der dbb jugend** fest. „Wir fordern die Verantwortlichen in Politik und Verwaltung auf, dies deutlicher denn je zum Ausdruck zu bringen, entsprechende Schutzmaßnahmen zu ergreifen und betroffene Kollegen bei der Strafverfolgung uneingeschränkt zu unterstützen.“ Wie fing dieses verdammswerte Verhalten in Deutschland einmal an? Erinnern wir uns: Da gab es die bösen Kinder aus den Achtundsechzigern, die außerparlamentarische Opposition die zum „Bullenklatschen“ ging, die Hausbesetzer, die Kaufhausbrandstifter, die RAF-Sympathisanten. Heute sind sie, Ihre Kinder und Enkel nach langem Marsch vornehmlich bei den „Grünen“ und haben immer noch ihre Schlägertruppen, genannt „die Autonomen“, laufen und setzen sie auch immer wieder bei Demonstrationen ein. Diese einmal eingerissene Disziplinlosigkeit wird immer weiter eskalieren. Die deutschen Bürgerinnen und Bürger sind schon ein seltsames Volk. Da werden Polizisten geprügelt, mit Steinen und Molotow-Cocktails beworfen. Aber wenn das Volk auf irre Massenveranstaltungen zur Rudelbespaßung drängt, dann sollen plötzlich die gleichen Polizisten und alle beschimpften Beamten sie behüten und beschützen. Erforderlich ist, dass alle in Deutschland, auch die Beschäftigten im öffentlichen Dienst, mehr Disziplin insbesondere Selbstdisziplin wahren. Einer der die Schule geschmissen, die Lehre geschmissen, Polizisten verprügelt hat aber dann Außenminister geworden ist, kann kein Vorbild für Beschäftigte im öffentlichen Dienst sein, genauso wenig wie Abgeordnete oder gar Minister, die vergessenen Steuern zu zahlen. Wer im öffentlichen Dienst arbeitet, ist im Einsatz für das Gemeinwohl, er muss sich aber auch entsprechend verhalten. Dann ist jede Respektlosigkeit, jeder Übergriff zugleich ein Angriff auf unser friedliches Zusammenleben. Es geht

dann um Straftaten, die nicht hinnehmbar sind. Abgeordnete sollten mehr nach ihren Fachkenntnissen und fachlichen Erfahrungen beurteilt als nach ihrer Kunst, Leute zu beschwätzen. Von der Schulbank in den Bundestag sollte es nie geben. Wenn der Versicherungskaufmann zum Gesundheitsminister, die ärztliche Fachkraft aber zum Finanzminister erkoren wird, fällt Respekt vor Amtsinhabern ganz allgemein sehr schwer.

07 Im Rhythmus bleiben auch nach einem üppigen Weihnachtsmenü

Wer nach einem üppigen Weihnachtsmenü am folgenden Morgen keinen Hunger verspürt, sollte seinem Körper zuliebe trotzdem eine Kleinigkeit essen und nicht völlig auf das Frühstück verzichten. "So bleibt der Magen im gewohnten Rhythmus", erklärt der Ernährungsmediziner Professor Johannes Erdmann von der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau". Ratsam ist es, in einem solchen Fall etwas Leichtes zu sich zu nehmen. Wer es süß liebt, kann sich beispielsweise Quark mit Beeren oder einen Obstsalat zubereiten. Um zu verhindern, dass man beim Festessen über die Stränge schlägt, sollte man zur Weihnachtsfeier nicht ausgehungert gehen. Wichtig ist, sich beim Essen Zeit zu lassen, denn das Sättigungsgefühl stellt sich erst nach 20 Minuten ein. Es empfiehlt sich, viel Wasser zu trinken: Das füllt den Magen und sättigt.

Quelle: "**Apotheken Umschau**" 12/2016 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 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 08:35 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

09 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