

BRH-AKTUELL

Herausgeber: Seniorenverband BRH

- Bund der Ruhestandsbeamten, Rentner und Hinterbliebenen im DBB -

Tel.: **0 59 36-91 77 081** (dienstags und donnerstags 8.00 – 12.00 Uhr)

E-Mail: **post@brh-nrw.de**

Nr. 08/2019

14.11.2019

- 01 Die Blätter leuchten längst wieder rot und gelb und fallen ab ...**
- 02 Denglisch – Anglizismen im Liebesleben**
- 03 Insektensterben oder belastete Gewässer machen nicht an nationalen Grenzen halt**
- 04 Fleischverzicht im Alter: Eisenmangel bleibt oft unentdeckt**
- 05 Checkliste für Angehörige gibt Halt im Fall der Fälle**
- 06 Laut VDK-Zeitung November 2019**
- 07 Kostenlose Pflegeberatung bei Ihnen zu Hause**
- 08 Volkskrankheit Grauer Star**
- 09 BAGSO – 30 Jahre Stimme der Älteren**
- 10 Winterdienst ist als haushaltsnahe Dienstleistung steuerbegünstigt**

01 Die Blätter leuchten längst wieder rot und gelb und fallen ab ...

das ist für die älteren Häuslebesitzer mit Garten sowie für die Abfallwirtschaftsbetriebe in den Kommunen vor allem eines: Viel Arbeit. In diesen Tagen sind beispielsweise in Köln 500 Mitarbeiter unterwegs, um mit zahlreichen Geräten die mehr als 1.000 Tonnen Laub einzusammeln. In diesem Jahr haben die 80.000 Straßenbäume in Köln ihre Blätter zum Teil schon im August fallen lassen. Die extreme Trockenheit im Sommer hat den Bäumen zugesetzt, und das nicht nur in Köln sondern im ganzen Bundesgebiet.

02 Denglisch - Anglizismen im Liebesleben

Wenn es um die Liebe geht, ist der am weitesten verbreitete Anglizismus wohl das Date. Alternativ kann man von einem Treffen oder einer Verabredung sprechen – oder gar von einem Rendezvous, was aber natürlich ebenso wenig wie das Date einen deutschsprachigen Ursprung hat. Anglizismen sind im Liebesleben keine Seltenheit. Parshippen ist der Inbegriff der modernen Form der Partnersuche. Ghosting ist, wenn der Partner nach einigen Treffen einfach abtaucht und jeglichen Kontakt blockt. Beide Begriffe werden bald vom Mannheimer Leibniz-Institut für deutsche Sprache (IDS) in seinen Katalog der neuen Wörter aufgenommen. Auch von der Friendzone ist häufig die Rede, wenn Gefühle nicht erwidert werden und man sich dem potentiell

len Partner gegenüber freundschaftlich verhält. Noch nicht reif für das Wörterbuch des IDS sind Begriffe wie lovebombing, also der Dauerbeschuss mit Herzchen und Textnachrichten, oder benching, das heißt, jemanden im Ungewissen zu lassen und ihn sozusagen auf die Wartebank zu setzen. (aus stuttgarter-zeitung.de)

03 Insektensterben oder belastete Gewässer machen nicht an nationalen Grenzen halt (Europäische) Gemeinschaftsstrategien sind die einzig Erfolg versprechende Lösung, um Umwelt- und Tierschutz in der Landwirtschaft zu gewährleisten. Die Landwirtinnen und Landwirte sind dabei die größten Verbündeten. Bereits heute leisten sie einen großen Beitrag zum Umweltschutz durch Reduzierung von Düngemitteln, Einsatz modernster Technik und ein tiefes Verständnis für Böden und Vegetation. Immerhin geht es hierbei um die langfristige Sicherung ihrer eigenen Existenzgrundlage.

„Es ist erschreckend, dass große Koalition, Grüne und Linke unseren Landwirtinnen und Landwirten offensichtlich so wenig Vertrauen schenken, dass sie unseren Antrag abgelehnt haben und stattdessen auf Zwänge und Verbote setzen. Dabei produziert die heimische Landwirtschaft schon jetzt auf höchsten Standards. Vor allem Union und SPD betreiben aber offensichtlich lieber Wirtschaftsförderung für ausländische Produzenten, die Naturschutz und Tierwohl eine weitaus geringere Priorität einräumen. Damit ist niemandem geholfen: Nicht den Landwirten, nicht den Tieren und auch nicht den Verbrauchern“ (Markus Herbrand, Abgeordneter der Freien Demokraten im Bundestag).

04 Fleischverzicht im Alter: Eisenmangel bleibt oft unentdeckt

Um auch im Alter fit und gesund zu bleiben, braucht es neben ausreichend Bewegung vor allem eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Besonders Letzteres kann bei Senioren eine Herausforderung darstellen. Denn was auf den ersten Blick gesund erscheint, kann auf längere Zeit eine Unterversorgung mit wichtigen Nährstoffen bedeuten.

Im Alter ändern sich viele Gewohnheiten. Nicht selten stellen Senioren auch ihre Ernährung um, und das aus ganz unterschiedlichen Gründen. Bei vielen schwindet der Appetit oder auch der Hunger, wodurch die Abwechslung fehlt und die Portionen kleiner werden. Fleisch steht immer seltener auf dem Speiseplan, weil es zu schwer zu kauen ist. Dadurch kommt es jedoch oftmals zu Nährstoffunterversorgungen, besonders mit Eisen. Ohne Fleisch fehlt es dem Körper an genügend zweiwertigem Eisen, das der Körper besonders leicht aufnehmen kann. Weitere Faktoren, wie eine zu einseitige Ernährung oder auch viele im Alter auftretende Krankheiten, hemmen eine ausreichende Eisenversorgung zusätzlich. Deshalb sollten Senioren regelmäßig von ihrem Arzt den Status der Eisenspeicher überprüfen lassen, um bei Bedarf mit einem zweiwertigen Eisenpräparat gegen Eisenmangel anzugehen. Dieser kann sich deutlich auf die Lebensqualität im Alter auswirken und ist leicht zu behandeln, sobald er erkannt wurde.

Wenn Sie sich für weitere Inhalte zum Thema Eisenmangel interessieren, finden Sie unter dem Link bit.ly/presseinformationen_eisenmangel aktuelle Presseinformationen darüber, wofür der Körper Eisen im Einzelnen benötigt sowie köstliche Rezepte für eisenstarke Gerichte zuhause

05 Checkliste für Angehörige gibt Halt im Fall der Fälle

Gibt es ein Testament und wenn ja, wo? Bis wann müssen Versicherungen informiert werden? Wer verfügt über eine Vollmacht für den Banksafe? Laufen noch Leasing- oder Kreditverträge? Wie ist der Vermieter zu erreichen? Nach einem Todesfall ist es für Angehörige oft schwierig, unerlässliche Unterlagen zu finden und wichtige Fristen einzuhalten. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Was tun, wenn jemand stirbt?“ unterstützt Betroffene, diese Situation zu meistern. Der einfachste Weg für alle: Vorsorglich die ausführliche Checkliste am Ende des Buchs ausfüllen. Sie hilft Familienmitgliedern im Fall der Fälle, die wichtigsten Dinge trotz Trauer und Betroffenheit strukturiert anzugehen. Von Urne oder Sarg über den Blumenschmuck bis hin zur Traueranzeige: Anfangs stehen vor allem Entscheidungen rund um Bestattung, Trauerfeier und die zugehörigen Kosten an. Die Leserinnen und Leser erfahren, welche Vorbereitungen in dieser Phase in welcher Reihenfolge getroffen werden müssen. Doch auch in der Zeit nach einer Be-

stattung bleibt noch einiges zu tun. Der Ratgeber erläutert steuerliche Folgen sowie Möglichkeiten der Grabpflege und nennt wichtige Anlaufstellen zur Trauerbewältigung. Auch wer die Checkliste bereits ausgefüllt hat, sollte die Angaben einmal im Jahr überprüfen und Angehörige darauf aufmerksam machen, wo sie diese Liste finden können. Der Ratgeber „Was tun, wenn jemand stirbt? Ein Ratgeber in Bestattungsfragen“ hat 160 Seiten und kostet 14,90 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter

0211-38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

06 Aus der VDK-Zeitung November 2019:

In NRW leben 1,82 Millionen schwerbehinderte Menschen mit einem Grad der Behinderung von Mindestens 50. Das sind elf Prozent mehr als noch vor zehn Jahren.

07 Kostenlose Pflegeberatung bei Ihnen zu Hause

Für alle Privatversicherten gibt es die Möglichkeit, sich kostenlos über das Thema Pflege beraten zu lassen. Bei einer aufsuchenden Pflegeberatung kommen die compass-PflegeberaterInnen nach Terminvereinbarung bundesweit zu privat Pflegeversicherten nach Hause, wenn sie es wünschen oder benötigen. Im Rahmen dieser Termine nehmen sich die KollegInnen ausreichend Zeit, gemeinsam mit den Ratsuchenden eine Pflegesituation zu organisieren, sie auf die Pflegesituation vorzubereiten oder sich ganz allgemein in der Pflegelandschaft zu orientieren.

compass private pflegeberatung

Telefon: 0800 1018800

kommunikation@compass-pflegeberatung.de

08 Volkskrankheit Grauer Star

Was sind die Symptome und wie lassen sie sich behandeln?

Etwa die Hälfte der 52- bis 64-Jährigen ist vom Grauen Star betroffen, unter den 65- bis 75-Jährigen sind es sogar 90 Prozent. Insgesamt leiden hierzulande schätzungsweise 10 Millionen Menschen daran. Wie die Augenkrankheit entsteht, wie Betroffene sie erkennen können und wie sie sich behandeln lässt, weiß Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte der DKV Deutsche Krankenversicherung.

Was ist der Graue Star und wie entsteht er?

Die Linsen menschlicher Augen sind normalerweise klar und flexibel verformbar. So können wir sowohl nahe als auch entfernte Gegenstände scharf wahrnehmen. „Im Alter kann die Flexibilität der Linse allerdings nachlassen. In der Folge kann sie sich eintrüben und das Sehvermögen nimmt kontinuierlich ab“, erklärt Dr. Wolfgang Reuter. Der Betroffene leidet dann am Grauen Star, in der Fachsprache Katarakt genannt. Neben dem altersbedingten Grauen Star können noch weitere Ursachen wie Stoffwechselerkrankungen, beispielsweise Diabetes, Verletzungen des Auges oder Entzündungen des Augeninneren die Erkrankung auslösen. Wichtig zu wissen: Auch wer raucht oder sich intensiver Sonnenbestrahlung aussetzt, hat ein erhöhtes Risiko, am Grauen Star zu erkranken.

Grauen Star erkennen

Abhängig vom Krankheitsstadium bemerken Betroffene unterschiedliche Symptome. Anfangs verschlechtert sich meist das Sehvermögen, außerdem nimmt die Lichtempfindlichkeit zu. In der Mitte des Sehfeldes entwickelt sich eine Art Nebelschleier, der dafür sorgt, dass Erkrankte Gegenstände zunehmend unscharf wahrnehmen. Häufig führen Betroffene die verminderte Sehfähigkeit zunächst auf andere Ursachen wie Müdigkeit oder das altersbedingte Nachlassen des Auges zurück. Im weiteren Verlauf breitet sich der Schleier über das ganze Sehfeld aus. „Das hat zur Folge, dass Kontraste, Farben und Konturen verblassen. Dadurch verschlechtert sich die räumliche Wahrnehmung und die Orientierungsfähigkeit“, so der DKV Experte. Weitere Sympto-

me wie Unsicherheit im Straßenverkehr, eine schlechtere Hell-Dunkel-Anpassung oder eine erhöhte Anstrengung beim Lesen oder Fernsehen können den Alltag von Erkrankten stark einschränken. Im Spätstadium nimmt die Sehleistung innerhalb kürzester Zeit sehr stark ab, sodass ein normales Alltagsleben kaum noch möglich ist. Damit es nicht so weit kommt, sollte jeder bei sich, aber auch bei Freunden und Angehörigen auf Warnsignale achten. „Dazu zählt beispielsweise, dass die Sicherheit bei gewohnten Aktivitäten wie Autofahren oder Lesen nachlässt. Dies lässt sich unter anderem an einem angestregten Gesichtsausdruck erkennen. Später greifen Patienten oft daneben, wenn sie etwas in die Hand nehmen wollen, und brauchen in einer neuen Umgebung sehr lange, bis sie Orientierung finden“, weiß der Gesundheitsexperte.

Diagnose und Therapie

Zu Beginn einer Diagnose steht in der Regel ein ausführliches Gespräch beim Augenarzt, bei dem sich der Mediziner einen Überblick über die Beschwerden verschafft. Anschließend überprüft er die Sehfunktion. „Der Augenarzt kann die Trübung der Linse mit einer Spaltlampe, einem Mikroskop, erkennen“, erklärt Reuter. Bestätigt sich der Verdacht auf die Augenkrankheit, ist die einzig wirksame Therapie eine Operation. Dabei entfernen Ärzte die trübe Linse und ersetzen sie durch eine künstliche. Die Operation dauert nur etwa 20 bis 30 Minuten und wird meist ambulant durchgeführt. Zu welchem Zeitpunkt der Eingriff stattfindet, hängt beispielsweise davon ab, wie stark die Sehbeeinträchtigung bereits ist. „In der Regel lässt sich dadurch eine deutliche Verbesserung des Sehvermögens erreichen. Betroffene sehen besser, kontrastreicher und können ihrem Alltag wieder wie gewohnt nachgehen“, resümiert der DKV Experte.

09 BAGSO - 30 Jahre Stimme der Älteren

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen feierte am 05.11.2019 in Bonn ihr 30-jähriges Jubiläum. 1989 als Arbeitsgemeinschaft von wenigen Seniorenvereinigungen gegründet, ist sie heute die Interessenvertretung der älteren Generationen in Deutschland. In der BAGSO arbeiten 120 bundesweite Verbände und Vereine, u.a. der Seniorenverband BRH, zusammen, die sich für die Belange der älteren Generationen engagieren und zumeist auch von Seniorinnen und Senioren geführt werden.

Nach den Leitsätzen „Wofür wir stehen“, die am Nachmittag von der Mitgliederversammlung verabschiedet wurden, setzt sich die BAGSO für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein. Gegenüber Politik, Gesellschaft und Wirtschaft tritt sie konsequent für Rahmenbedingungen ein, die ein gutes und würdevolles Leben im Alter ermöglichen. Die BAGSO wendet sich gegen jede Form der Diskriminierung und setzt sich für ein solidarisches Miteinander der Generationen ein.

Zeitgleich mit dem Jubiläum präsentiert sich die BAGSO in einem neuen Corporate Design und mit einem vollständig neu gestalteten Internetauftritt unter www.bagso.de. Die technisch modernisierte Website bietet einen schnellen Zugang zu den zentralen Themen, Positionen und Projekten der BAGSO.

10 Winterdienst ist als haushaltsnahe Dienstleistung steuerbegünstigt

Der Winter kommt und zahlreiche Immobilieneigentümer und -mieter stehen vor dem Problem, dass sie dazu verpflichtet sind, Schnee und Eis auf dem Gehweg vor ihrem Grundstück regelmäßig zu entfernen. Insbesondere älteren Menschen fällt diese körperliche Anstrengung oft schwer. Die gute Nachricht: Beauftragen sie ein Unternehmen mit dem Winterdienst, übernimmt der Staat 20 Prozent der Kosten, wenn diese in der Steuererklärung geltend gemacht werden. Altersbedingt sind Rentner häufig auf Hilfe angewiesen, wenn es um physisch anspruchsvolle Tätigkeiten im und um das Haus geht. Daher ist die Entscheidung des Bundesfinanzhofs zur steuerlichen Förderung haushaltsnaher Dienstleistungen, auch wenn diese nicht auf dem eigenen Grundstück stattfinden, für sie von besonderer Bedeutung.