

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. 17/2017

15.09.2017

- 01 4. Seniorenpolitische Fachtagung 2017: Gesund alt werden!**
- 02 Gehirn wächst durch Sport**
- 03 Hintergrundgeräusche bei Fernsehsendungen - muss das sein?**
- 04 Wählen: Gedanken zur Pflicht jedes demokratischen Bürgers**
- 05 Wir unterstützen Menschen mit Demenz**
- 06 Preisschilder müssen lesbar und verständlich sein**
- 07 Steuern von A bis Z**
- 08 Waldbericht der Bundesregierung 2017 - Kurzfassung**
- 09 Hörtipp zum Frühstück**
- 10 Mitmachen – Nicht meckern!**

01 4. Seniorenpolitische Fachtagung 2017: Gesund alt werden!

BRH-Senioren und dbb-Mitglieder werden immer älter. Daher gilt, dass es für Gesundheitsförderung selten zu früh und nie zu spät ist. **Zu diesem Thema führt die dbb bundessenorenvertretung am 25. September 2017 von 11:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr im dbb forum berlin die 4. Seniorenpolitische Fachtagung durch.** Von ausgewogener Ernährung über ausreichende Bewegung bis hin zu sozialer Teilhabe, psychischer Gesundheit und geistiger Fitness. All dies trägt zur Erhaltung der eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit und damit zu längerer Selbstständigkeit bei. Doch es muss nicht nur darum gehen, die Gesundheit zu erhalten, sondern unter Umständen auch um Wiederherstellung der Gesundheit. Unfälle oder Krankheiten können zu Einschränkungen führen, die nur mittels einer Rehabilitationsmaßnahme beseitigt oder gemildert werden können, auch um Pflegebedürftigkeit soweit wie möglich zu verhindern. Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sich unter Angabe Ihres Namens mit vollständiger Adresse **anmelden**: dbb beamtenbund und tarifunion, bundessenorenvertretung, Friedrichstraße 169, 10117 Berlin. Fax: 030. 40 81 53 99. E-Mail: senioren@dbb.de

Quelle: <https://www.dbb.de/teaserdetail/artikel/gesund-alt-werden-von-nix-kommt-nix.html>

02 Gehirn wächst durch Sport

Sport nützt zahlreichen Studien zufolge nicht nur der Gesundheit, sondern auch dem Gehirn: Er lässt Nervenzellen sprießen, steigert die Denkleistung und hilft beim Stressabbau, wie Gehirnxperten im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" erläutern. So haben zum Beispiel US-Wissenschaftler mit dem Magnetresonanztomografen sowohl Ausdauerläufern als auch Sportmuffeln in den Kopf geschaut und festgestellt, dass bei den aktiven Studienteilnehmern unterschiedliche Hirnregionen besser miteinander vernetzt sind. Davon profitiert unter anderem das sogenannte Frontalhirn, zuständig für schwierige Leistungen wie Analysieren, Planen und Entscheiden. Für eine andere Studie mussten 60 Erwachsene ein Jahr lang ein moderates Ausdauertraining absolvieren. Bei ihnen vergrößerte sich die Gehirnregion Hippocampus, die für Lernen, Gedächtnis und räumliche Orientierung eine entscheidende Rolle spielt, um zwei Prozent. Bei anderen Teilnehmern, die nur ein leichtes Gymnastikprogramm machten, dagegen schrumpfte sie um 1,4 Prozent - das entspricht dem normalen Alterungsprozess. Durch Effekte im Gehirn wirkt Sport außerdem Depressionen entgegen und vermindert die Schmerzwahrnehmung. Man fragt sich nun natürlich, warum nicht alle Sportler wahre Intelligenzbestien sind. Dazu gehören sicher auch noch zusätzlich andere Veranlagungen und Interessen. Außerdem belastet Spitzensport zu stark und macht krank. Vieles spricht derzeit dafür, dass der Nutzen für den Kopf bei höherer Sport-Intensität steigt. Bis Konkretes belegt wird, empfiehlt Professor Henning Boecker von der Radiologischen Universitätsklinik Bonn, sich an die allgemeinen Empfehlungen zu halten: **30 Minuten Sport bei moderater Belastung mehrmals pro Woche.**

Quelle: "Apotheken Umschau" 9/2017 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.

03 Hintergrundgeräusche bei Fernsehsendungen - muss das sein?

Seit Jahren erhält die BAGSO immer wieder Briefe, in denen sich ältere Menschen über die störende Musikuntermalung von Fernsehsendungen – seien es Spiel- und Dokumentarfilme oder Reportagen – beklagen. Im Vorfeld **des Internationalen Tages der älteren Menschen (1. Oktober 2017)** ruft die BAGSO alle, die sich durch die Hintergrundgeräusche gestört fühlen, dazu auf, einen Brief an die ARD-Vorsitzende und/oder den ZDF-Intendanten zu senden. Machen Sie mit und helfen Sie uns, möglichst viele Mitstreiter zu finden! Wir brauchen einen wirkungsvollen Schneeballeffekt! Die Briefe sollten so versendet werden, dass sie möglichst am 1. Oktober die Empfänger erreichen.

Musterbriefe an ARD und ZDF finden Sie unter:

<http://www.bagso.de/aktuelle-mitteilung-auf-der-bagso-homepage/news/hintergrundgerauesche-im-fernsehen-muss-das-sein.html>

04 Wählen: Gedanken zur Pflicht jedes demokratischen Bürgers

Das wichtigste Instrument, um nicht in die Gruppe der „Nichtwähler“ abzugleiten ist, die Briefwahl zu beantragen. Bei uns Älteren besteht immer die Gefahr, dass ein Arzt- oder Behandlungstermin hereinschneit. Die Briefwahl hat aber nicht nur den großen Vorteil, eine Abwesenheit vom Wahlort auszugleichen, sondern man sieht schriftlich, wer für den Wahlkreis überhaupt kandidiert und kann mit viel mehr Ruhe seine persönliche Entscheidung fällen, wem man da vertrauen kann. Bei der Vergabe der „**Erststimme**“ entscheidet man, von welchem der aufgeführten Politiker man sich am ehesten vertreten lassen möchte, also wessen Meinungen am ehesten mit den eigenen übereinstimmen. Außer Wahlveranstaltungen und Erzählungen aus dem direkten Umfeld solcher Politiker helfen da auch die Informationen, wie sie sich bei namentlich protokollierten Abstimmungen in der Vergangenheit verhalten haben. So kann man z.B. nachschauen, wie haben sich die Kandidaten bei der Abstimmung über das Gesetzes zur Einführung des Rechts auf Eheschließung für Personen gleichen Geschlechts („Ehe für Alle“) verhalten (Link:

<http://dip21.bundestag.de/dip21/btp/18/18244.pdf> dort unter Namentliche Abstimmung). Man

kann dafür oder dagegen sein. Schaut man z.B. auf Joschka Fischer oder Oskar Lafontaine so ist die Ehe von zu vielen hoch gelobten Politikern der Beliebtheit preisgegeben und zur Ware oder zum Geschäft geworden. Da die Entscheidung bei Politikern der SPD, Der Linken und der Grünen so klar ausgefallen ist, könnte dies bereits Einfluss auf die Wahl einer Partei haben. Wer nun bei der Erststimme keine Wahl fällen kann oder möchte, sollte dort nicht z.B. herein schreiben: „Finde keinen wirklich gut!“ Damit wäre der Stimmzettel ungültig und die Zweitstimme ebenfalls ungenutzt. Bei Vergabe der „**Zweitstimme**“ helfen Wahlprüfsteine, Wahl-O-Mat, Wahl-Navi und tv-Duelle. Man sollte nie vergessen, wo Mitglieder einer Partei herkommen, „Partei der Besserverdienenden“, „Böse Achtundsechziger und Polizistenklatscher“, „Ehemalige SED“ oder „Die rechte Ecke“. Solange eine Partei nicht vom Bundesverfassungsgericht verboten wurde, hat sie die Pflicht, an der politischen Willensbildung des Volkes mitzuwirken. Kommen die Parteien dieser Pflicht nach? Sogenannte Volksparteien haben noch nicht einmal 1% der Bürger als Mitglieder, andere sind nur „Promille-Parteien“. Welch eine Arroganz, als so kleine Gruppe über das Wohl und Wehe des Volkes entscheiden zu wollen. Eine Partei darf das nur, wenn sie die besseren, ehrenwerteren Mitglieder hat. Bei den tv-Duellen wurde deutlich, Merkel und Schulz waren disziplinierter als Funktionäre anderer Parteien. Ein großes Kreuz auf den Stimmzettel zu machen oder seine Meinung darauf zu schreiben, ist besser als gar nicht zu wählen!

05 „Wir unterstützen Menschen mit Demenz“

Eine zentrale Maßnahme in der Agenda „Gemeinsam für Menschen mit Demenz“ ist das Bundesprogramm der Lokalen Allianzen für Menschen mit Demenz. 500 Hilfenetzwerke vor Ort, im Lebensumfeld der demenzerkrankten Menschen, tragen dazu bei, dass sie trotz Demenz akzeptiert und unterstützt werden. Die Broschüre gibt einen Überblick zur Vielfalt der Angebote und der thematischen Schwerpunkte der Projektstandorte.

Die Broschüre (60 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMFSFJ/Wir_unterst%C3%BCtzen_Menschen_mit_Demenz_216090.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 Preisschilder müssen lesbar und verständlich sein

Preisschilder an Supermarktregalen sind nicht immer leicht zu entziffern. Dabei ist besonders die Lesbarkeit des Grundpreises und der dazugehörigen Mengenangabe wichtig für den Preisvergleich. Zu einem Entwurf, der gemeinsam vom Einzelhandel und den Verbraucherverbänden erarbeitet wurde, gaben die BAGSO, der Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e.V. und die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew kritische Stellungnahmen ab. Die BAGSO-Befragung zur Darstellung von Preisangaben auf Preisschildern während des 11. Deutschen Seniorentages im Jahr 2015 hatte deutlich gemacht, dass viele Senioren Schriftgrößen auf Preisschildern für unzureichend halten. Am 25. September wird im Berliner Deutschen Institut für Normung erneut über den Entwurf beraten. Die BAGSO wird dabei sein! - Die BAGSO beteiligt sich an der Einspruchssitzung beim Deutschen Institut für Normung zum Normentwurf zur Preisschildergestaltung,

Die Stiftung Warentest ruft die Verbraucher auf, sich **noch bis Ende September** an einer Kurzumfrage zum Thema zu beteiligen:

<https://www.test.de/Preisschilder-Ist-Ihnen-die-Auszeichnung-deutlich-genug-5214196-0>

Preisschilderbefragung der BAGSO:

<https://www.bagso->

[service.de/fileadmin/user_upload/redaktion/Studien/KF_Auswertung_Befragung_zur_Darstellung_von_Preisschildern_2015.pdf](https://www.bagso-service.de/fileadmin/user_upload/redaktion/Studien/KF_Auswertung_Befragung_zur_Darstellung_von_Preisschildern_2015.pdf)

07 Steuern von A bis Z

Die vorliegende Broschüre gibt einen Überblick über die verschiedenen Steuerarten in Deutschland. Sie beantwortet die Fragen, wer eine Steuer wofür zahlen muss und wie hoch sie ist. Sie gibt Einblick in die geschichtliche Entstehung von Steuern und Abgaben sowie ihre rechtlichen Grundlagen.

Die Broschüre (176 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMF/2017-09-04-steuern-von-a-z_33458.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.

08 Waldbericht der Bundesregierung 2017 - Kurzfassung

Der Waldbericht gibt einen Überblick über die Situation des Waldes sowie der Forst- und Holzwirtschaft in Deutschland. Er stellt die waldpolitischen Aktivitäten der Bundesregierung auf nationaler, europäischer und internationaler Ebene dar. Lesen Sie unsere gestaltete Kurzfassung des Waldberichts 2017 und hier mehr zum Hintergrund!

Die Broschüre (40 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMELV/Waldbericht2017Kurzfassung_9966682.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 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 (<https://www.fernsehserien.de/tele-gym/sendetermine/br>)

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

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

Postanschrift: BRH-aktuell, c/o Riedel, Dreiningfeldstr. 32, 48565 Steinfurt