

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. 19/2017

16.10.2017

- 01 dbb: Fake News gefährden Programmqualität der Medien**
- 02 Wie teuer wird der neue Bundestag?**
- 03 Influenza - vor allem ältere Menschen stark betroffen**
- 04 Bewusstes Atmen fördert innere Ruhe und Entspannung**
- 05 Mit Bewegung fit bis ins hohe Alter**
- 06 Gemeinsam gelingt die NEUE Vereinbarkeit**
- 07 Systemmedizin: Neue Chancen in Forschung, Diagnose und Therapie**
- 08 Neuer Subventionsbericht - Kurzfassung**
- 09 Hörtipp zum Frühstück**
- 10 Mitmachen – Nicht meckern!**

01 dbb: Fake News gefährden Programmqualität der Medien

„Es ist ja doch offenbar so, dass sich viele Menschen hierzulande mit ihren Anliegen nur unzureichend wahrgenommen fühlen. Dafür machen sie neben der Politik auch die Medien verantwortlich. Vorwürfe mangelnder Unabhängigkeit und Glaubwürdigkeit werden nicht nur auf Demonstrationen laut, sondern schlagen sich auch im Umfragen und wissenschaftlichen Erhebungen nieder. Hier muss gegengesteuert werden“, forderte Dauderstädt. „Presse, Radio und Fernsehen, aber auch die Online-Medien stehen gegenüber ihren Lesern, Hörern, Zuschauern, Usern in der Pflicht. Fake News gehören nirgendwo ins Programm. Es sollte vielmehr um Fakten und Hintergründe von Relevanz, im besten Sinne um Information und Aufklärung der Bürgerinnen und Bürger und um ihre Beteiligung gehen. Meinungsvielfalt ist gefragt und sollte nicht als lähmendes Problem, sondern vielmehr als reizvolle Herausforderung verstanden werden.“ Für alle Medien müsse es in diesen Zeiten schneller Klicks Handlungsrichtlinie sein, sorgfältig zu recherchieren, den kritischen Blick zu bewahren und eine gefälschte reißerische Schlagzeile oder ein manipuliertes Bild als bewusste Irreführung zu entlarven. Dies sind mahnende Worte des dbb zur Eröffnung der 12. dbb Medienkonferenz. Wie sieht es gegenwärtig

aus? Gerade manch älterer Bürger gewinnt den Eindruck, dass Politiker erzwungen durch Medien nur dummes Zeug von sich geben. Da werden Politiker solange intensiv von Medienleuten ausgefragt, bis sie das sagen, was die Medienleute hören wollen und dann erscheint alles irgendwie linksorientiert. Wegen der Sensationsgier der Medien wird schnell aus einer Mücke ein Elefant gemacht. Ist an „Lügenpresse“ doch was dran?

Quelle: <https://www.dbb.de/teaserdetail/artikel/fake-news-gefaehrden-programmqualitaet-dbb-chef-politik-und-medien-muessen-gegensteuern.html>

02 Wie teuer wird der neue Bundestag?

Es sind nicht nur die große Anzahl an Überhangmandaten aus den Parteilisten über die jetzt parteigebundene Berufspolitiker zu Abgeordneten werden, von denen höchstens eine Minderheit der Bürger vertreten sein will. Das Stimmenergebnis ist auch so, dass wohl zwei Parteien, deren ineffektive Ideen als sehr kostspielig bekannt sind, mit in die Regierung kommen. Man kann sie nicht einfach wegdrücken, so gern man es vielleicht möchte. Enttäuscht ist mancher wohl von der FDP, die es nicht geschafft hat, einen wirklichen moralischen Neuanfang zu machen. Hat sie einmal den Arzt zum Finanzminister und den Wirtschaftsmann zum Gesundheitsminister gemacht, so wird man jetzt den Journalisten zum Finanzminister machen. Es kommt also nicht auf Kenntnisse und Fertigkeiten an, sondern dass der beste Schwätzer den Posten bekommt. Baden-Württemberg war früher für besonders gute Schüler bekannt. Jetzt nach einigen Jahren Regierung der Grünen gehören die Viertklässler zu den schlechtesten in Deutschland. Die neumodischen Ideen in der Schulpolitik taugen nichts. Die Grünen sollten sich schämen, weil sie ihre eigene Vergangenheit verdrängen. Jahrelang wurden sie gerechtfertigt vom Verfassungsschutz beobachtet. Immer noch haben sie ihre Schlägertruppen laufen. So kommt es sogar auf der Buchmesse zu Prügeleien. Das Karrieremodell der Kinder und Enkel der Bösen aus den Achtundsechzigern lautet: Schule schmeißen, Lehre schmeißen, Häuser besetzen, Polizisten verprügeln, Außenminister werden. All dies müssen anständig arbeitende Bürger bezahlen.

03 Influenza - vor allem ältere Menschen stark betroffen

Der optimale Impfzeitraum ist Oktober und November. Die Grippesaison 2016/2017 war eine schwere Grippewelle und hat vor allem ältere Menschen stark getroffen. Das zeigt der neue Influenza-Saisonbericht, den die Arbeitsgemeinschaft Influenza am Robert Koch-Institut (RKI) jetzt veröffentlicht hat. "Leider sind gerade bei den Senioren die Impfquoten mit rund 35 % besonders niedrig", sagt Prof. Dr. Lothar H. Wieler, Präsident des RKI. In einer Grippesaison, in der der Influenza A/H3N2-Subtyp dominiert, sind besonders ältere und hochbetagte Menschen von schweren Krankheitsverläufen betroffen. Die Daten des Nationalen Referenzzentrums für Influenza im Saisonbericht zeigen, dass in der Saison 2016/2017 mehr als 90 Prozent der untersuchten Influenzaviren zu diesem H3N2-Subtyp gehörten. Unter den Krankenhaus-Patienten mit schwerer akuter respiratorischer Erkrankung war die Betroffenheit der Altersgruppe ab 60 Jahren in der Saison 2016/17 höher als in der schweren Grippewelle 2014/15 und deutlich höher als in der moderateren Saison 2015/16. Trotz der schwankenden Impfeffektivität ist die Impfung die wichtigste Maßnahme zum Schutz vor einer Grippe-Erkrankung. Um das Risiko einer Influenza-Infektion zu verringern, werden **zusätzlich zur Impfung regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Seife sowie Abstandhalten zu erkrankten Personen** empfohlen.

Hier geht es zur ganzen gemeinsame Pressemitteilung von Robert Koch-Institut, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und Paul-Ehrlich-Institut:

<http://bpaq.de/g-influenza-aeltere-betroffen>

04 Bewusstes Atmen fördert innere Ruhe und Entspannung

Mentales Training hilft dabei, innerlich ruhiger und gelassener zu werden - und kann auch die Gesundheit verbessern. Der einfachste Weg zur Meditation führt über gleichmäßige Atmung. Auch für Einsteiger ist es relativ leicht, sich darauf zu konzentrieren, wie Matthias Bolz vom Max-

Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" erläutert. "Den Atem kann man immer spüren." Dabei geht es laut Bolz gar nicht darum, eine bestimmte Atemtechnik zu erlernen. Schon das langsame und regelmäßige Ein- und Ausatmen führt zu mehr innerer Ruhe und Entspannung. Der Blutdruck und die Pulsrate sinken. Tauchen Gedanken und Gefühle auf, die die Konzentration stören und den Atemrhythmus verändern, sollte man einfach wieder zum normalen Atmen zurückkehren", so der Experte. Die Forschung bestätigt, dass Achtsamkeitsmeditation die körperliche und geistige Gesundheit eines Menschen positiv beeinflusst. Über Einflüsse auf den Geist kann die Meditation das Immunsystem stärken, den Schlaf verbessern, chronische Schmerzen lindern, Entzündungen hemmen und den Blutdruck senken. Auch bei der Vorbeugung eines Burn-outs, dem zumeist Depressionen zugrunde liegen, hat sie sich bewährt.

Die "Apotheken Umschau" vom 1. Oktober 2017 (10/2017 A) erklärt ausführlich, wie sich Meditation auf das Gehirn und den Körper auswirkt.

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.

05 Mit Bewegung fit bis ins hohe Alter

Die Deutschen leben immer länger: Aktuell ist jede(r) Vierte älter als 60 Jahre, im Jahr 2030 wird es voraussichtlich jede(r) Dritte sein. Was können die Menschen tun, um ihr Älterwerden fit und aktiv zu genießen? Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) wies auf die Informationen ihres Präventionsprogramms „Älter werden in Balance“ hin, dass Menschen ab 60 Jahren zu mehr Bewegung motivieren will. Das Programm wird unterstützt vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV). Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, erläutert: „Viele körperliche Funktionen sind bis ins hohe Alter trainierbar. Muskulatur, Gleichgewicht, Herz-Kreislaufsystem, Atmung und nicht zuletzt das Gehirn profitieren von Beanspruchung. Bewegungsprogramme für mehr Aktivität und Mobilität sind daher wichtig für die Aufrechterhaltung und Stärkung von körperlicher und psychischer Gesundheit sowie damit auch sozialer Teilhabe. So kann beispielsweise das Risiko für koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schlaganfall oder Diabetes Typ 2 durch körperliche Aktivität deutlich reduziert werden. Und auch bereits erkrankte Menschen können durch mehr Bewegung ihren Gesundheitszustand und damit ihr Wohlbefinden deutlich verbessern.“

Quelle: <<https://www.bzga.de/presse/pressemitteilungen/?nummer=1168>>

06 Gemeinsam gelingt die NEUE Vereinbarkeit

Der Leitfaden zeigt konkrete Wege auf, wie Arbeitgeber- und Arbeitnehmerseite in einem fairen Interessenausgleich familienfreundliche Lösungen in den wichtigsten Handlungsfeldern (Arbeitsorganisation, flexibler Arbeitsort, Lebensphasenorientierung, Unterstützungsangebote bei der Kinderbetreuung oder Pflege) finden können. Im Betriebsalltag erprobte Maßnahmen dienen als gute Beispiele, damit andere Unternehmen von den Erfahrungen profitieren können. Der Leitfaden wurde mit Unterstützung der Bundesvereinigung der Arbeitgeberverbände und des Deutschen Gewerkschaftsbundes im Rahmen des Unternehmensprogramms „Erfolgsfaktor Familie“ erarbeitet.

Die Broschüre (28 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/gemeinsam-gelingt-die-neue-vereinbarkeit/119624>

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.

07 Systemmedizin: Neue Chancen in Forschung, Diagnose und Therapie

In der Systemmedizin verschmelzen Biologie und Medizin mit Methoden der Informatik, Mathematik, Physik und Ingenieurwissenschaften. Ziel ist es, komplexe Vorgänge im menschlichen Körper zu verstehen, um neue Diagnostik und Therapien von Krankheiten zu entwickeln. Das BMBF fördert die Entwicklung dieses zukunftsweisenden Forschungsgebiets.

Die Broschüre (64 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMBF/Systemmedizin_pdf_1915.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 Neuer Subventionsbericht - Kurzfassung

Der 26. Subventionsbericht der Bundesregierung stellt die Entwicklung der Finanzhilfen des Bundes und der Steuervergünstigungen im Zeitraum von 2015 bis 2018 dar. Die vorliegende Kurzfassung enthält wesentliche Aussagen des Berichts.

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

https://www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMF/2017-09-21-subventionsbericht-kurzfassung_152032.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