

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. 22/2017

01.12.2017

- 01 Rentenbeiträge von Beamten: Verbesserte Erstattung „freiwilliger Beiträge“
- 02 Neue Pflegebroschüre der dbb bundessenorenvertretung
- 03 Freizeitsportler sollten die PECH-Regel kennen
- 04 Doppelmitgliedschaft prüfen?
- 05 Warnung: Betrugsmasche "Falscher Polizeibeamte"
- 06 Sorge und Mitverantwortung in der Kommune
- 07 Wickel gegen Halsschmerzen: warm oder kalt?
- 08 BAGSO-Buchverlosung für "Wer länger sitzt, ist früher tot"
- 09 Hörtipp zum Frühstück
- 10 Mitmachen – Nicht meckern!



*Advent, Advent,
ein Lichtlein brennt!*

*Allen Lesern wünscht BRH-AKTUELL eine
schöne, fröhliche Adventszeit ohne Hektik
und Stress.*

01 Rentenbeiträge von Beamten: Verbesserte Erstattung „freiwilliger Beiträge“

Aktuelle Veränderungen im Rentenrecht ermöglichen es Beamtinnen und Beamten, freiwillig in die gesetzliche Rentenversicherung eingezahlte Beiträge zurückzufordern, wenn sie bestimmte Kriterien erfüllen. Der Vorsitzende der dbb bundessenorenvertretung Wolfgang Speck lobt das

neu geschaffene Sondererstattungsrecht: „Dass für die Betroffenen adäquate gesetzliche Lösungen erreicht werden konnten, zeigt, dass es zum Erfolg führen kann, einen langen Atem zu haben und in seinem Bestreben nicht nachzugeben.“ Durch diese neu geschaffene Vorschrift wird ein eigenes Sondererstattungsrecht für gezahlte freiwillige Beiträge geschaffen. Eröffnet wird diese Erstattungsmöglichkeit Personen (in der Regel Beamtinnen und Beamten), denen in der Zeit vom 22. Juli 2009 bis 30. Juni 2014 Kindererziehungszeiten (1 Jahr/Kind) für vor dem 1. Januar 1992 geborene Kinder mit Bescheid vorgemerkt wurden, die nach der ab 1. Juli 2014 geltenden Rechtslage jedoch nicht mehr zu berücksichtigen sind. Die freiwilligen Beiträge, die geleistet wurden, um die für einen Altersrentenanspruch notwendige rentenrechtliche Wartezeit von fünf Jahren zu erreichen, werden jetzt in voller Höhe erstattet, wenn aufgrund der nicht mehr zu berücksichtigenden Kindererziehungszeiten die allgemeine Wartezeit nicht oder nicht mehr erfüllt ist. Im Falle einer vor Inkrafttreten dieser Vorschrift erfolgten bisher möglichen hälftigen Erstattung von entsprechenden freiwilligen Beiträgen wird nachträglich auf Antrag noch die andere Hälfte der freiwilligen Beiträge erstattet. - Nicht wenige Beamtinnen und Beamte hatten vor dem 1. Juli 2014 von einer Möglichkeit Gebrauch gemacht, die das damalige Rentenrecht bot: Hatten sie vor dem 1. Januar 1992 geborene Kinder erzogen, konnten sie neben einer ruhegehaltfähigen Dienstzeit von sechs Monaten in der Beamtenversorgung auch eine rentenrechtliche Kindererziehungszeit von einem Jahr geltend machen.

Quelle: <https://www.dbb.de/td-senioren/artikel/rentenbeitraege-von-beamten-verbesserte-erstattung.html>

02 Neue Pflegebroschüre der dbb bundesseniorenvertretung

Mit ihrer neuen Broschüre „**Pflege – Leitfaden rund um den Pflegefall**“ hat die dbb bundesseniorenvertretung einen **unentbehrlichen Ratgeber** herausgegeben. Im Zuge der in zentralen Teilen zum 1. Januar 2017 in Kraft getretenen größten Reform der Pflegeversicherung seit ihrem Bestehen, namentlich den drei Pflegestärkungsgesetzen, wurden die Pflegebedürftigkeit neu definiert, das Begutachtungsverfahren erneuert und viele Leistungen verbessert. Neben neuen Kombinationen bestehen jetzt auch neue Möglichkeiten der Inanspruchnahme sowie Entlastungsangebote. Das kompakte Nachschlagewerk hilft, erste Antworten auf die drängendsten Fragen erhalten, wie etwa: Was bedeutet Pflegebedürftigkeit? Wie wird sie festgestellt, und was gibt es für Abstufungen? Wer ist für mich „zuständig“, wenn ich gesetzlich oder privat pflegeversichert bin? Was ist im Vorfeld der Begutachtung zu beachten? Was kann ich tun, wenn ich mit der Einstufung nicht einverstanden bin? Aber auch nachdem Pflegeleistungen bewilligt wurden, bleiben viele Fragen und Unsicherheiten. Von der Leistungsübersicht über das Beihilfeverfahren bis hin zu Unterstützungsleistungen für pflegende Angehörige und den Besonderheiten bei vollstationärer Pflege bietet der Ratgeber eine grundlegende Übersicht zu allen wichtigen Themen rund um die Pflege. Abgerundet durch **konkrete Beispiele, Muster-schreiben** und **Checklisten** ist der „Leitfaden rund um den Pflegefall“ ein wertvolles Hilfsmittel, um sicher durch eine für alle Betroffenen schwere Zeit zu kommen.

Die Broschüre „Pflege - Leitfaden rund um den Pflegefall“ kann gegen eine Schutzgebühr von fünf Euro über <https://shop.dbbverlag.de/neuerscheinungen/338/pflege>, per E-Mail unter vertrieb@dbbverlag.de oder per Telefon unter 030.726 19 17 23 angefordert werden.

03 Freizeitsportler sollten die PECH-Regel kennen

Ob beim Spaziergang, bei einer Wanderung oder beim Sport - ein einziger Fehltritt kann zu einem Bänderriss oder einer -zerrung im Sprunggelenk führen. Zur Schadensbegrenzung empfehlen Ärzte direkt nach dem Missgeschick vier Sofortmaßnahmen - zusammengefasst unter der PECH-Regel. P steht für Pause (Entlastung), E für Eis (Kühlen), C für Compression (englisch: Druck) und H für Hochlegen. "Damit lassen sich Blutergüsse, Schwellungen und Schmerzen

deutlich reduzieren", betont der Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie am Klinikum Osnabrück, Professor Martin Engelhardt, im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau". Freizeitsportler sollten stets ein Coolpack und elastische Binden dabei haben. Auch eine Schmerzsalbe ist sinnvoll. Selbst wenn die Schmerzen nach der Erstbehandlung nachlassen, sollten Betroffene zudem möglichst zeitnah einen Arzt aufsuchen. Denn wie stark die Bänder nach einer Verstauchung geschädigt sind, kann nur ein Arzt beurteilen. "Wenn ein Bänderriss übersehen und nicht behandelt wird, kann das Gelenk dauerhaft instabil bleiben und verschleißt vorzeitig durch chronische Fehlbelastungen", warnt Engelhardt.

Quelle: "Apotheken Umschau" 11/2017 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 Doppelmitgliedschaft prüfen?

Liebe Leserin, lieber Leser, als Redakteure freuen wir uns über Ihr Interesse an dem Informationsdienst „**BRH-AKTUELL**“. Natürlich wollen wir ihn fortsetzen, denn wir bekommen von unseren Lesern immer wieder interessante Reaktionen zu unseren Meldungen. Diese Arbeit ist jedoch aufwendig. Deshalb unsere Bitte: Falls Sie (noch) nicht Mitglied des **BRH** (Bund der Ruhestandsbeamten, Rentner und Hinterbliebenen) sind, so bitten wir Sie zu prüfen, ob Sie dem Verband beitreten möchten. Sofern Sie bereits Mitglied in einem anderen Berufsverband sind, können wir Ihnen auch sehr attraktive Bedingungen für eine Zweitmitgliedschaft anbieten. Kontakt: Elke Cole (Büroleiterin), Tel.: 02573 / 979 1450). Vielen Dank!

05 Warnung: Betrugsmasche "Falscher Polizeibeamte"

In Rheinland-Pfalz häufen sich die Fälle, in denen vorwiegend ältere Menschen Opfer von Trickbetrügern werden, die sich als Polizisten ausgeben. Das Ziel der Betrüger ist es, das Vertrauen der Opfer mit erfundenen Geschichten zu erschleichen und sie unter Druck zu setzen. Diese Verbrecher – getarnt als Polizeibeamte - möchten, dass Sie Ihr Bargeld, Schmuck und Wertgegenstände herausgeben. - Das Landeskriminalamt und die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz klären deshalb unter dem Motto "Genug Betrug" über die Betrugsmasche auf und geben Tipps, wie sich Betroffene schützen können.

http://www.bagso.de/fileadmin/Aktuell/Newsletter/2017/WARNUNG_Betrugsmasche_Falscher_Polizist.pdf

06 Sorge und Mitverantwortung in der Kommune

Die Broschüre fasst die Erkenntnisse und Empfehlungen der 7. Altenberichtscommission zusammen. Die Empfehlungen richten sich an alle staatlichen und gesellschaftlichen Akteure. Die Sachverständigenkommission plädiert für mehr Kooperation und Vernetzung in den Handlungsfeldern, die für ältere Menschen besonders bedeutsam sind (etwa Gesundheit, Sorge und Pflege, Wohnen sowie Mobilität). Viele Kommunen, Verbände, kirchliche und politische Organisationen, Netzwerke und Seniorenorganisationen haben sich bereits mit ihren Botschaften und den Empfehlungen befasst.

Die Broschüre (51 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/sorge-und-mitverantwortung-in-der-kommune/112210>

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 Wickel gegen Halsschmerzen: warm oder kalt?

Wickel sind ein beliebtes Hausmittel bei Halsschmerzen. Ob kalte oder warme Halswickel besser helfen, ist kaum erforscht, wie Dr. Gesine Weckmann wissenschaftliche Mit-

arbeiterin am Institut für Allgemeinmedizin der Universität Greifswald, im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" erklärt. "Maßgeblich ist, was man als wohltuend empfindet." Für Wärme sorgen beispielsweise Kartoffelwickel: Kartoffeln kochen, auf einem Küchentuch verteilen, etwas abkühlen lassen, zerdrücken. Masse in ein Tuch einschlagen und um den Hals legen. Kühlend sind Prießnitzwickel: Leintuch in kaltes Wasser tauchen, auswringen und handbreit der Länge nach falten. Um den Hals legen, mit Küchenfolie umwickeln. Darüber kommt ein Schal. Sobald der Hals sich warm anfühlt, den Wickel abnehmen.

Quelle: "Apotheken Umschau" 11/2017 B -

08 BAGSO-Buchverlosung für "Wer länger sitzt, ist früher tot"

Sitzen nimmt einen Großteil des Tages ein – ob in der U-Bahn, am Schreibtisch, in Besprechungen oder vor dem Fernseher. Man kann es besser machen. Wie sieht ein gesunder Arbeitsplatz aus? Wie lässt sich Bewegung in den Büroalltag integrieren und welche Übungen gibt es, mit denen man im Büro, zu Hause oder auch unterwegs den Mangel ausgleichen und die sitzbedingten Schädigungen rückgängig machen kann? Frank Thömmes, Rückenschullehrer und Experte für funktionelles Training und betriebliche Gesundheitsförderung, gibt eine Vielzahl an praktischen Tipps, die dabei helfen, im Büro in Bewegung und damit auch gesund zu bleiben. - Sie können eines von drei Exemplaren dieses Buches gewinnen, wenn Sie **bis zum 9. Dezember 2017** eine E-Mail senden an wittig@bagso.de oder ein Fax an 0228 / 24 99 93 20 oder eine Karte an BAGSO, Thomas-Mann-Str. 2, 453111 Bonn, - jeweils **mit dem Betreff: Verlosung/ Wer länger sitzt, ist früher tot.**

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