

BRH-AKTUELL

Herausgeber: Seniorenverband BRH

- Bund der Ruhestandsbeamten, Rentner und Hinterbliebenen im DBB -

Tel.: **0 25 73-9 79 14 50**,

E-Mail: brh-aktuell@gmx.de , Postanschrift am Ende (auf Seite 4 unten)

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

Nr. 08/2018

30.04.2018

- 01 Krankenkassen benachteiligen ältere Menschen**
- 02 Zur Einkommensrunde 2018 - Silberbach: „Wir haben geliefert“**
- 03 „Senioren Ratgeber“ feiert 40-jähriges Jubiläum**
- 04 "Lange jung bleiben"**
- 05 Auch ehrenamtliche Arbeit im BRH benötigt Unterstützung**
- 06 Kassen zahlen künftig Vierfach-Impfstoff**
- 07 Schulterbeschwerden können oft ohne OP behandelt werden**
- 08 Essen und Trinken – Praxistipps nicht nur für den Pflegealltag**
- 09 Hörtipp zum Frühstück**
- 10 Mitmachen – Nicht meckern!**

01 Krankenkassen benachteiligen ältere Menschen

Das Bundesversicherungsamt hat einen Sonderbericht zum Wettbewerb in der gesetzlichen Krankenversicherung vorgelegt. Daraus geht unter anderem hervor, dass Krankenkassen Rentner und chronisch Kranke benachteiligen. Die **dbb bundesseniorenvertretung** kritisiert die Praxis der Kassen.

Laut Bundesversicherungsamts-Präsident Frank Plate habe sich der Wettbewerb zwar im Wesentlichen bewährt, indem zum Beispiel verkrustete Verwaltungsstrukturen aufgebrochen und die Versorgung der Versicherten sich verbessert worden seien. Es gebe aber auch Schattenseiten: „Wenn sich Krankenkassen nur noch als Unternehmen begreifen und ihre Marktbehauptung in den Vordergrund ihrer Bemühungen stellen, haben sie ihren Auftrag in der Solidargemeinschaft der gesetzlichen Krankenversicherung vergessen. Es geht nicht um den Erhalt einzelner Krankenkassen, sondern um eine gute und effiziente Versorgung der Versicherten“, so Plate. Die von ihnen angebotenen Satzungsleistungen, Wahltarife, Bonusprogramme, aber auch Selektivverträge führten oft nicht zu einer Verbesserung der Versorgung. „Diese scheinbaren Leistungen werden von Krankenkassen stattdessen immer wieder vor allem dazu genutzt, neue Mitglieder zu gewinnen oder aktuelle Mitglieder zu halten, ohne für sie einen echten Mehrwert zu

schaffen.“ Insbesondere stünden die Kassen im verstärkten Wettbewerb um junge und gesunde Versicherte, während Alte und Kranke benachteiligt würden. Das verstoße gegen das Solidaritätsprinzip. - Unter anderem geht aus dem Sonderbericht hervor, dass die Krankenkassen gerade in Leistungsbereichen wie Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung, die vorwiegend junge und gesunde Versicherte anlocken, Leistungen wie vorzeitig gutgeschriebene Boni gerne „aus Kulanz“ gewähren. Auf der anderen Seite wiesen einige Krankenkassenarten im Bereich der Vorsorge und Rehabilitation Ablehnungsquoten von bis zu 19,4 Prozent und im Bereich der Hilfsmittel von bis zu 24,5 Prozent auf. Besonders betroffen von den Leistungsablehnungen waren nach Einschätzung von Patientenorganisationen ältere Personen, chronisch Kranke, bildungsbenachteiligte sowie schwerbehinderte Menschen. Weiter würden externe Unternehmen, die Neukunden für die Krankenkassen werben, gezielt auf junge Menschen angesetzt. - Der **Vorsitzende der dbb bundesseniorenvertretung Wolfgang Speck** kritisierte das Verhalten der Krankenkassen: „Auch unter Wettbewerbsbedingungen darf Gewinnmaximierung nicht das oberste Ziel der gesetzlichen Krankenkassen sein, schon gar nicht, wenn sie zu Lasten der schwächsten Mitglieder der Solidargemeinschaft geht.“ Kostendeckendes Wirtschaften im Sinne einer guten Gesundheitsversorgung für alle Versicherten müsse das Grundprinzip bleiben, „ansonsten werden Alte und Kranke zu bloßen Kostenfaktoren degradiert.“ Außerdem produzierten nicht alle älteren Menschen hohe Gesundheitskosten: „Im Gegenteil sind viele Senioren heute gesünder und fitter als in früheren Zeiten“, so Speck.

Quelle: <https://www.dbb.de/td-senioren/news/alte-und-krank-unerwuenscht.html>

02 Zur Einkommensrunde 2018 - Silberbach: „Wir haben geliefert“

„Reale Zuwächse und Zukunftsperspektive: Die wochenlangen Proteste und über 40 Stunden intensiver Verhandlungen haben sich gelohnt“, erklärte der dbb Bundesvorsitzende Ulrich Silberbach nach der Einigung im Tarifkonflikt für die Beschäftigten des öffentlichen Dienstes von Bund und Kommunen. Verglichen mit den Forderungen (6 % linear, mindestens 200 € für die unteren Entgeltgruppen, 100 Euro Entgelterhöhung für Azubis, Laufzeit 12 Monate) ist das Ergebnis (linear in drei Schritten um 3,19 % (1.3.2018), 3,09 % (1.4.2019) und 1,06 % (1.3.2020), also Laufzeit 30 Monate, für Azubis jeweils 50 € am 1.3.2018 und 1.3.2019, Einmalzahlung 250 € für unteren Entgeltgruppen EG 1 bis EG 6) wieder einmal richtig kümmerlich. Wenn unsere Gewerkschaften jetzt von einer Einkommenserhöhung von 7,5 % sprechen, so ist dies einfach falsch gegenüber den Forderungen für die gestreikt wurde. Warum werden wir nur bei jeder Tarifverhandlung von unseren Gewerkschaftsbossen für dumm verkauft.

Für den dbb und die Bundesbeamten ist es ein wichtiges Signal der neuen Bundesregierung, dass der Bundesinnenminister Horst Seehofer unmittelbar nach der Tarifeinigung erklärt hat, dass er dem Bundeskabinett „zeitnah“ ein **Bundesbesoldungs- und -versorgungsanpassungsgesetz 2018/2019/2020** vorlegen wird. Dieses muss sowohl die Einmalzahlung wie auch Linearanpassungen beinhalten, die **das Gesamtvolumen der Tarifeinigung** (also weniger als 3,19 % zum 1.3.2018) auf die Beamten, Richter und Soldaten übertragen.

Quelle: <https://www.dbb.de/politik-positionen/einkommensrunde/ergebnisse.html>

03 „Senioren Ratgeber“ feiert 40-jähriges Jubiläum

Seit 40 Jahren gibt es den "Senioren Ratgeber". Das Magazin für Menschen ab 60 ist **kostenlos** zu jedem Monatsanfang in Apotheken erhältlich. Hier erhalten Senioren gute

Ratschläge für den Alltag. Der Ratgeber ist auch Online einzusehen.

<https://www.senioren-ratgeber.de/Medizin/Blick-in-den-Senioren-Ratgeber-72719.html>

04 "Lange jung bleiben"

Der niederländische Arzt und Wissenschaftler Dr. Kris Verburgh hat die **Nutrigerontologie** ins Leben gerufen, ein Forschungsgebiet, das den Zusammenhang von Ernährung und Alterungsprozess untersucht. In seinem Buch "Lange jung bleiben" kommt er zu der Erkenntnis, dass sich unser Körper nicht einfach abnutzt, sondern dass wir ein "gesundes Altern" durch die richtige Ernährung steuern können. Mit seinem innovativen Vier-Stufen-Plan zeigt er, dass das „ewige Leben“ langfristig eine Option sein könnte.

Verburgh, Kris: Lange jung bleiben 2018; Münchner Verlagsgruppe; ISBN: 978-3-86882-868-9; **19,99 €**

<https://www.m-vg.de/mvg/shop/article/14163-lange-jung-bleiben>

05 Auch ehrenamtliche Arbeit im BRH benötigt Unterstützung

Der Mitgliedsbeitrag des BRH ist so niedrig, dass er nur bei hohen zusätzlichen Werbungskosten steuermindernd wirksam wird. Trotzdem kann man als Steuerzahler die gemeinnützige ehrenamtliche Arbeit im BRH unterstützen und dabei Steuern sparen. Überweisen Sie eine Spende an das **Bildungswerk BRH NRW, Sparda Bank West, IBAN: DE33 3706 0590 0004 5938**

80. Sie tun ein gutes Werk und helfen die gemeinnützige ehrenamtliche Arbeit im BRH am Leben zu erhalten. Sicherlich stimmen Sie uns zu: **Wenn es den BRH nicht gäbe, müsste er gegründet werden! Es lohnt sich, Mitglied im Seniorenverband BRH zu sein und zu bleiben!**

Dies gilt auch für diejenigen, die keine Einkommenssteuern zahlen müssen!

<http://www.brh-muenster.de/pdf/Mitglied%20im%20BRH.pdf>

06 Kassen zahlen künftig Vierfach-Impfstoff gegen Grippe

Ein weiterer Schritt weg von einer „Zwei-Klassen-Medizin“. In der vergangenen Grippesaison erwies sich die bisher übliche Dreifach-Impfung als nur bedingt wirksam. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat daher beschlossen, dass sich alle GKV-Versicherten in Zukunft mit dem Vierfach-Impfstoff impfen lassen können und dass die Krankenkassen ab der nächsten Saison die Kosten für diese Impfung übernehmen müssen. Ab der Grippesaison 2018/2019 ist ein Vierfach-Impfstoff mit der jeweils aktuellen, von der WHO empfohlenen Antigenkombination zu verwenden. Bislang hatte es für die gesetzlichen Krankenkassen keine verbindliche Regelung gegeben, ob sie die Kosten für den Drei- oder Vierfach-Impfstoff übernehmen. Zu 100 % schützt keine Impfung gegen die Grippe-Viren, sie mindert aber das Risiko erheblich. Am häufigsten erkranken Kinder an der Grippe. Grundsätzlich wird die Grippe-Impfung für bestimmte Risikogruppen empfohlen. Dazu gehören vor allem Menschen über 60 Jahre, Bewohner von Alten- und Pflegeheimen, Schwangere, Personen mit bestimmten Vorerkrankungen sowie das Personal in medizinischen Einrichtungen. Da sich Grippeviren sehr schnell verändern können, sollte die Impfung vor jeder Grippesaison mit dem aktuellen Impfstoff erneut durchgeführt werden.

Quelle: https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/naechste-grippesaison-kassen-zahlen-kuenftig-vierfach-impfstoff-12228/?utm_source=CleverReach&utm_medium=email&utm_campaign=13.04.2018_newsletter+7&utm_content=Maili ng_12360803

07 Schulterbeschwerden können oft ohne OP behandelt werden

Durch gezieltes Training lassen sich Schulterschmerzen oft ohne eine Operation lindern. Zwar empfehlen nach wie vor viele Orthopäden einen Eingriff gegen das sogenannte Schulterengpass-Syndrom, wie das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" schreibt. Dabei wird aus dem Gelenk ein Stück Knochen entfernt, um unter dem Schulterdach mehr Platz zu schaffen. Eine britische Studie zeigte kürzlich aber, dass eine solche Dekompressions-Operation den meisten Betroffenen nicht viel bringt. "Viele Schulterexperten stellen die alleinige Dekompression schon seit

Längerem infrage, denn nur wenige Patienten werden dadurch wirklich beschwerdefrei", sagt der leitende Arzt der Sektion Schulter- und Ellenbogenchirurgie an der Universitätsklinik München, Dr. Ben Ockert. - Denn es gibt vielerlei Krankheiten die ein Schulterengpass-Syndrom verursachen können. Zum Beispiel Kalkablagerungen oder kleine Risse in der Sehne und Verklebungen in der Gelenkkapsel. Auch Muskelverspannungen und Fehlhaltungen können ein Engpass-Syndrom hervorrufen. In all diesen Fällen hilft ein Mix aus Physiotherapie, Bewegung und Medikamenten häufig am besten. "Die konservativen Maßnahmen sollte man zunächst ausschöpfen", empfiehlt Ockert. "Oft wird die Schulter dadurch wieder gut."

Quelle: "Apotheken Umschau" 04/2018 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 Essen und Trinken – Praxistipps nicht nur für den Pflegealltag

Im Alter kann es, besonders bei Pflegebedürftigkeit, häufig zu Problemen wie Appetitmangel, Kau- oder Schluckstörungen und dadurch zu Mangelernährung kommen. Um Angehörige im Pflegealltag zu unterstützen, hat das ZQP seinen **Ratgeber** mit praktischen Tipps zum Thema Essen und Trinken überarbeitet. Alle Informationen gründen auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, sind von ausgewiesenen Experten qualitätsgesichert und übersichtlich sowie leicht verständlich aufbereitet. Bestellen Sie diesen ZQP-Ratgeber kostenlos per E-Mail:

bestellung@zqp.de

Quelle: <https://www.zqp.de/portfolio/ratgeber-essen-und-trinken-bei-pflegebeduerftigen-menschen>

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/sendetermin/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