

AiR Aktiv im *Ruhestand*

7/8

Magazin für Seniorinnen und Senioren im dbb
Juli/August 2018 – 69. Jahrgang



Urlaub, Wellness und Ernährung:
**Gesund durch
den Sommer**

Seite 5 <

Eine Frage an ...
... BSI-Präsident
Arne Schönbohm

Seite 7 <

12. Deutscher
Seniorentag:
Alle in einem
Boot

mit
dbb Seiten

Auf den ersten Blick ...

... ist Diskriminierung ein großes Ding. Gegensteuern kann man allerdings schon, indem man Kleinigkeiten verändert. „Unser Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann“, hat der französische Schriftsteller Francis Picabia einmal treffend festgestellt. So kann ein kleiner Denkanstoß in der Tat große Veränderungen bewirken, etwa im Zusammenleben der Generationen oder beim Verständnis Andersdenkender. Das klappt umso besser, wenn das Gehirn dafür mit frischen Vitaminen versorgt wird und der Körper nach einem Wellnessurlaub ausgeruht und fit ist. Dann kommt der Geist genauso flott auf Touren wie der Elektromotor im neuen Auto. Mehr zu diesen und anderen Themen lesen Sie in Ihrem aktuellen AiR.

Impressum:

AiR – Aktiv im Ruhestand. Magazin des dbb für Ruhestandsbeamte, Rentner und Hinterbliebene. Herausgeber: Bundesleitung des dbb beamtenbund und tarifunion, Friedrichstraße 169, 10117 Berlin. **Telefon:** 030.4081-40. **Telefax:** 030.4081-5599. **Internet:** www.dbb.de. **E-Mail:** airmagazin@dbb.de. **Leitender Redakteur:** Jan Brenner (br). **Redaktion:** Carl-Walter Bauer (cwb) und Dr. Walter Schmitz (sm). **Redaktionsschluss:** 10. jeden Monats. Beiträge, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. „AiR – Aktiv im Ruhestand“ erscheint zehnmal im Jahr. **Titelbild:** © colourbox.de. **Einsendungen zur Veröffentlichung:** Manuskripte und Leserschriften müssen an die Redaktion geschickt werden mit dem Hinweis auf Veröffentlichung, andernfalls können die Beiträge nicht veröffentlicht werden.

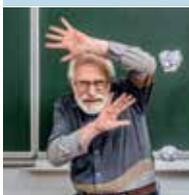
Bezugsbedingungen: Nichtmitglieder bestellen schriftlich beim dbb verlag. Inlandsbezugspreis: Jahresabonnement 35,90 Euro zzgl. 5,50 Euro Versandkosten, inkl. MwSt.; Mindestlaufzeit 1 Jahr. Einzelheft 4,10 Euro zzgl. 1,25 Euro Versandkosten, inkl. MwSt. Für Mitglieder der BRH-Landesorganisationen ist der Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten. Adressänderungen und Kündigungen bitte schriftlich an den dbb verlag. Abbestellkündigungen müssen bis zum 1. Dezember beim dbb verlag eingegangen sein, ansonsten verlängert sich der Bezug um ein weiteres Kalenderjahr.

Layout: FDS, Geldern. **Verlag:** dbb verlag gmbh. **Internet:** www.dbbverlag.de. **E-Mail:** kontakt@dbbverlag.de. **Verlagsort und Bestellschrift:** Friedrichstraße 165, 10117 Berlin. **Telefon:** 030.7261917-0. **Telefax:** 030.726191740.

Anzeigenverkauf: dbb verlag gmbh, Mediacenter, Dechenstraße 15 a, 40878 Ratingen. **Telefon:** 02102.74023-0. **Telefax:** 02102.74023-99. **E-Mail:** mediacenter@dbbverlag.de. **Anzeigenleitung:** Petra Opitz-Hannen, **Telefon:** 02102.74023-715. **Anzeigenverkauf:** Christiane Polk, **Telefon:** 02102.74023-714. **Anzeigendisposition:** Britta Urbanski, **Telefon:** 02102.74023-712. Preisliste 59 (dbb magazin) und Aktiv im Ruhestand Preisliste 47, gültig ab 1.10.2017.

Druckauflage: dbb magazin 598 651 Exemplare (IVW 1/2018). Druckauflage AiR – Aktiv im Ruhestand 15 000 Exemplare (IVW 1/2018). **Anzeigenschluss:** 6 Wochen vor Erscheinen. **Herstellung:** L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG DruckMedien, Marktweg 42–50, 47608 Geldern. Gedruckt auf Papier aus elementar-chlorfrei gebleichtem Zellstoff. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird der Einfachheit halber nur die männliche Form verwendet. Sämtliche Personen- und Berufsbezeichnungen gelten jedoch gleichermaßen für alle Geschlechter. ISSN 1438-4841

> Schwerpunkt: Urlaub, Wellness und Ernährung



4

Editorial

- > Diskriminierung und Misshandlung: Raus aus der Opferrolle 4

Nachgefragt

- > Arne Schönbohm: Die Digitalisierung als Chance begreifen – aber sicher! 5

Standpunkt

- > Gesund altern: Lebensfreude schützt 6

Aktuell

- > 12. Deutscher Seniorentag: Alle in einem Boot 7

Aus den Ländern

- > Gespräch im Bundesfamilienministerium (BMFSFJ): Gute Pflege braucht mehr Personal 9
- > BRH Rheinland-Pfalz: Bezügeerhöhung begrüßt 9
- > BRH NRW: Museumsdirektor „zu alt“ für die Kunst? 10

Brennpunkt

- > Kampf gegen Einbrecher: Bandenkriminalität eindämmen 12

Ernährung

- > Ernährungsberatung: Erfrischt durch den Sommer 14

Reise

- > Wellnessurlaub für Senioren: Kraft für Körper und Seele tanken 16

Blickpunkt

- > Tierische Saboteure: Triebtäter im Motorraum 18

Medien

- > Elektromobilität: Der Tiger aus der Steckdose 20

Satire

- > 22

Buchtipps

- > 23

Gewinnspiel

- > 24

dbb

- > Lehrerstreikfälle – Bundesverfassungsgericht weist Klagen zurück 26
- > Rechtsstaat und Justiz: Gemeinsame Verantwortung von Bund und Ländern 29
- > 100 Jahre dbb, Teil 2: Selbstfindung nach dem Krieg 30
- > nachgefragt bei Sachsens Ministerpräsident Michael Kretschmer zur Zukunft der Europäischen Union 32
- > vorgestellt – „MS Wissenschaft“: Ausflug in die Zukunft des Arbeitens 40
- > interview – Dr. Helge Braun, Kanzleramtsminister, Digitalisierungskordinator der Bundesregierung 46



7



10



16



20



Gesund altern:

Lebensfreude schützt

Angst davor, an Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz zu erkranken, hat fast jeder zweite Deutsche. Das erstaunt nicht, da viele Menschen Demenzerkrankungen miterlebt oder die Berichte von Freunden oder Arbeitskollegen im Ohr haben.

Derzeit leiden rund 1,6 Millionen Deutsche an einer Demenzerkrankung. Etwa 40 000 Menschen kommen jährlich hinzu, manche sprechen sogar von 100 000. Der Gedanke, selbst irgendwann zu diesen Erkrankten zu gehören, ist nicht schön. Die Aussicht, langsam das Gedächtnis, die Selbstständigkeit und aus heutiger Sicht selbstverständliche Fertigkeiten zu verlieren, ist beunruhigend. Es drängen sich Fragen auf, wie „Wer wird sich um mich kümmern?“, „Wer weist mich auf Veränderungen bei mir selbst hin?“, „Werde ich darauf noch reagieren können?“. Man muss sich mit diesen Fragen auseinandersetzen, doch gibt es einen anderen Aspekt, der nicht vernachlässigt werden sollte: Man kann einiges tun, um die Wahrscheinlichkeit einer Demenzerkrankung zu verringern.

Die Bedeutung von gesunder, mediterraner Ernährung sowie geistiger und körperlicher Bewegung ist



> Klaus-Dieter Schulze

inzwischen allgemein bekannt. Fast noch wichtiger ist allerdings die Lebensfreude. Man sollte einfach die Dinge tun, die einem Spaß machen. Wie Margaret Heckel auf dem 12. Deutschen Seniorentag erläutert hat, ist, anders als bisher angenommen, auch das ältere Gehirn in der Lage Neues zu lernen – wenn die Motivation stimmt. Vor-

aussetzung für erfolgreiches Lernen in höherem Alter ist demnach die Fähigkeit, sich auf Neues einzulassen und damit umzugehen. Wenn das Gefühl, die Lebenssituation mitgestalten zu können, hinzukommt, stehen die Chancen gut, dass die Erledigung der neuen Aufgabe als sinnvoll und bedeutsam angesehen und gut bewältigt wird.

Die Art der Aufgabe kann unterschiedlich sein – sportliche Betätigung, Übernahme eines Ehrenamtes, Hausaufgabenbetreuung, Pflege von Tieren in Tierheimen, soziales Engagement oder in einer Seniorenvertretung. Eine besonders effektive Möglichkeit, sich fit und gesund zu halten, ist das Tanzen. Nach einer Studie der Universitätsklinik Magdeburg reichen regelmäßige Tanztrainingseinheiten in der Woche aus, um Körper und Geist auf Trapp zu halten. Die Lebensfreude stellt sich dann von selbst ein. Geistige Fitness und die Fähigkeit, sich auf Neues einzustellen, helfen zudem dabei, sich beispielsweise vor Trickbetrügern zu schützen. Wer gewohnt ist, mit anderen Menschen und wechselnden Situationen umzugehen, erkennt auch leichter, wenn eine Situation oder das Verhalten einer anderen Person Anlass zu Misstrauen und Vorsicht bieten. Man ist sicherer in Einschätzung und Reaktion auf solche Situationen. Daher kann ich nur raten: bleiben Sie neugierig, fordern Sie sich und unterbrechen auch mal die tägliche Routine.

**Klaus-Dieter Schulze,
stellvertretender
Vorsitzender der dbb
bundesseniorenvertretung**

> In eigener Sache: Das Rätsel mit den Rätsel-E-Mails

In der jüngsten Zeit haben sich Leserinnen und Leser, die per E-Mail an unserem Gewinnspiel teilgenommen hatten, darüber beschwert, dass ihre E-Mails mit der richtigen Lösung scheinbar ungelesen gelöscht wurden. Dem ist selbstverständlich nicht so. Vielmehr versandte unser Mailsystem diese Nachricht, wenn die elektronischen Briefe zunächst ungelesen in den „Ver-

losungsordner“ verschoben wurden, wo sie bis zum Stichtag gesammelt werden. In der Regel haben Teilnehmer die Nachricht erhalten, die eine Lesebestätigung angefordert hatten.

Die AiR-Redaktion versichert: Alle Zuschriften mit der richtigen Lösung nehmen an der Verlosung teil, gleich, ob als E-Mail, Postkarte oder Fax.



© Colourbox.de / Teodor Lazarev

Buchtipp:

Zeithain

Ein Toter erzählt von seinem kurzen Leben und grausamen Sterben, ein Lebender wandelt etwa 280 Jahre später auf seinen Spuren.

„Zeithain“ sollte man in erster Linie lesen wegen der Geschichte, die der Tote der Nachwelt hinterlässt, und weniger ob des manchmal arg selbstmitleidigen Tons, den sein fiktiver Verwandter in der Neuzeit anschlägt – mit Ausnahme des erschütternden Requiems auf Königsberg. Jahre vor seiner Hinrichtung in Küstrin

war auch der Tote in Königsberg: als Student, Freigeist, Ketzer, Künstler. Hans Hermann von Katte, einziger und aus der Sicht von Michael Roes auch intimster Freund von Kronprinz Friedrich, hätte vielleicht ein Leben vor sich gehabt, das auch das Leben des späteren „Alten Fritz“ völlig verändert haben könnte, wenn ihn nicht der Soldatenkönig und Vater seines Freundes hätte köpfen lassen.

Die Geschichte ist sattsam bekannt, nur wie sie Roes uns darbietet, ist sie um-



werfend. Allein die Schilderung der als „Lustlager von Zeithain“ bekannt gewordenen gigantischen Truppenschau Augusts des Starken offenbart die immense historische Recher-

> Michael Roes: Zeithain. Roman. Schöfling & Co. 2017. 803 Seiten. 28 Euro. ISBN: 978-3-89561-177-3

che des Werks. Die Spuren des Manövers im sächsischen Flecken Zeithain sind verweht. Die sterblichen Überreste des jungen Mannes, dem der Autor ein großes literarisches Denkmal gesetzt hat, überdauerten die Zeit.

Sein schlichter Holzarg in der Familiengruft derer von Katte in Wust (Sachsen-Anhalt) kann bei einer Kirchenführung besichtigt werden.

cwb

MEHR WISSEN ALS ANDERE. BESTELLEN SIE JETZT.

Für den Notfall – Ein Dokumentenordner für Jung und Alt

Was Sie davon haben:

Die dbb bundessenorenvertretung hat beschlossen, diesen Dokumentenordner herauszugeben, damit ihre Mitglieder und deren Angehörige für den Notfall gewappnet sind. Die Mappe erleichtert es, wichtige Unterlagen und Informationen zusammenzustellen und zu ordnen.

Der Ordner enthält u. a. Vorlagen zu folgenden Themen:

- Vorsorgedokumente/Vertrauenspersonen
- laufende Verpflichtungen
- Versicherungen
- Verträge etc.

So bestellen Sie ganz einfach:

Sie können mit nebenstehendem Bestellcoupon per Post oder Fax bestellen. Oder Sie teilen uns Ihren Wunsch per E-Mail oder über unseren Onlineshop mit.

€ 7,90* je Ordner

ISBN 978-3-87863-215-3

* inkl. MwSt. und Versandkosten



INFORMATIONEN FÜR BEAMTE UND ARBEITNEHMER

dbb verlag gmbh
Friedrichstraße 165 · 10117 Berlin
Telefon: 0 30/7 26 19 17-23
Telefax: 0 30/7 26 19 17-49
E-Mail: vertrieb@dbbverlag.de
Internet: www.dbbverlag.de
Onlineshop: shop.dbbverlag.de



BESTELLCOUPON Zuschicken oder faxen

- __ Exemplar/e „Für den Notfall – Ein Dokumentenordner für Jung und Alt“ (€ 7,90 je Ordner inkl. MwSt. und Versand) Verlagsprogramm

Name

Anschrift

Telefon/E-Mail (freiwillig)

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Frist beginnt mit Absendung dieser Bestellung. Zur Einhaltung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs an: dbb verlag gmbh, Friedrichstr. 165, 10117 Berlin, Tel.: 0 30/726 19 17-23, Fax: 0 30/726 19 17-49, E-Mail: vertrieb@dbbverlag.de

Werbeeinwilligung: Ja, ich bin damit einverstanden, dass mich die dbb verlag gmbh über eigene Produkte (gedruckte und elektronische Medien) und Dienstleistungen über den Postweg oder per E-Mail informiert. Die von mir gemachten freiwilligen Angaben dürfen zu diesem Zweck gespeichert, verarbeitet und genutzt werden. Der werblichen Verwendung meiner Daten kann ich jederzeit widersprechen, entweder durch Mitteilung per Post an die dbb verlag gmbh, Friedrichstr. 165, 10117 Berlin, per E-Mail an vertrieb@dbbverlag.de, per Fax an 0 30/7 26 19 17-49 oder telefonisch unter 0 30/7 26 19 17-23. Im Falle des Widerspruchs werden Ihre Angaben ausschließlich zur Vertragserfüllung und Abwicklung Ihrer Bestellung genutzt.

Datum/Unterschrift