

AiR Aktiv im **Ruhestand**

Magazin für Seniorinnen und Senioren im dbb
Dezember 2021 – 72. Jahrgang

12

Fit und aktiv im Winter

Gesund durch die kalte Jahreszeit



Seite 10 <

Nachgefragt bei ...
... Caroline Thiesmeier-Dormann,
Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)

Seite 12 <

Rentenanpassung
2022
Hoch, höher,
am höchsten?

mit
dbb Seiten

Impfen. Jetzt!

Dass wir den Winter 2021/22 unter sich erneut verschärfenden Pandemiebedingungen beginnen müssen, war im Sommer so noch nicht absehbar. Und es wäre womöglich vermeidbar gewesen. Es hat noch nie in der Geschichte der Menschheit so schnell so gute Impfstoffe gegen einen potenziell tödlichen Erreger gegeben. Dennoch hat die Bundesrepublik bislang erst eine Impfquote von 67,9 Prozent erreicht – trotz mehr als 85 Prozent bei den über 60-Jährigen. Es gibt keine Lieferengpässe bei den Impfstoffen mehr. Alle Menschen ohne medizinische Gegenindikation haben jetzt die Möglichkeit, sich erst-, zweit- oder drittimpfen zu lassen. Sie sollten sie wahrnehmen, denn ein starkes Immunsystem allein schützt Ungeimpfte nicht vor dem Erreger. Dass eine gute Immunabwehr aber auch für Geimpfte wichtig ist, um gesund durch den Winter zu kommen, und was man dafür tun kann, sie zu erhalten, lesen Sie, neben anderen interessanten Themen, im aktuellen AiR.

br

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), Dr. Walter Schmitz (sm), Stefan Czogalla (czo). **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:** Model Foto: 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 in Textform beim DBB Verlag. Inlandsbezugspreis: Jahresabonnement 44,80 Euro zzgl. 7,50 Euro Versandkosten, inkl. MwSt.; Mindestlaufzeit 1 Jahr. Einzelheft 4,70 Euro zzgl. 1,50 Euro Versandkosten, inkl. MwSt. Für Mitglieder der BRH-Landesorganisationen ist der Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten. Adressänderungen und Kündigungen bitte in Textform an den DBB Verlag. Abbonementskündigungen müssen bis zum 1. Dezember in Textform beim DBB Verlag eingegangen sein, ansonsten verlängert sich der Bezug um ein weiteres Kalenderjahr.

Layout: FDS, Geldern. **Gestaltung:** Daniel Terlinden. **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:** 030.7261917-40.

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:** Andrea Franzen, **Telefon:** 02102.74023-714. **Anzeigendisposition:** Britta Urbanski, **Telefon:** 02102.74023-712. Preisliste 62 (dbb magazin) und Aktiv im Ruhestand Preisliste 50, gültig ab 1.10.2020.

Druckauflage: dbb magazin 553 259 Exemplare (IVW 3/2021). Druckauflage AiR – Aktiv im Ruhestand 15 000 Exemplare (IVW 3/2021). **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. **ISSN 1438-4841**



> Schwerpunkt: Fit und aktiv im Winter



6

Aktuell

- > Koalitionsverhandlungen: Es ist Zeit, Pflege neu zu denken 4

Aus den Ländern

- > Amtsangemessene Alimentation: BRH rät zum Widerspruch 5

Standpunkt

- > Corona, Klima und Koalition: Nachhaltigkeit überall! 6
- > Frauen im Ehrenamt: Mut zusprechen reicht nicht 20

Kompakt

- > Für einsame Menschen ab 60: Silbernetz-Feiertagstelefon 8
- > Magazin für Seniorinnen und Senioren: Gutes Essen 8

Vorgestellt

- > Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Kompetenz und Kommunikation für Ernährungsfragen 9

Nachgefragt

- > Caroline Thiesmeier-Dormann, Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) 10

Rentenpolitik

- > Rentenanpassung 2022: Hoch, höher, am höchsten? 12

Brennpunkt

- > Unterschiedliche Angebote der kommunalen Altenhilfe: Unzureichende Chancen auf Teilhabe im Alter? 14

Blickpunkt

- > Winterblues: Die Macht der Stimmungen 16

Medien

- > IT-Sicherheit: Bedrohungen aus dem Cyberspace 18

Meinung

- > Frauen im Ehrenamt: Mut zusprechen reicht nicht 20

Satire

22

Buchtip

23

Gewinnspiel

24



9



12



18



20



25



46

dbb

- > Tarifkompromiss honoriert Krisenengagement 25
- > Paroli für die Sparkommissare 27
- > Corona-Pandemie und Dienstunfall jugend: Wie smart ist der Staat? 30
- > Gutachten des Umweltbundesamtes: Umweltcheck für alle Subventionen 32
- > Nachhaltige Verwaltung: Aktiv einen Beitrag leisten 34
- > meinung: Digitalisierung: Verwaltung muss es selbst in die Hand nehmen 36
- > Deutsche hadern mit der digitalen Verwaltung 38
- > dbb Thesen zur Verwaltungsdigitalisierung 40
- > interview: Marc Reinhardt, Vizepräsident der Initiative D21 42
- > 46

Für einsame Menschen ab 60

Silbernetz- Feiertagstelefon

Glückliche Gesichter, glänzende Kinderaugen und friedlich verbundene Menschen – zu Weihnachten strahlt die heile Welt von den Fernsehschirmen, Plakatwänden und im Internet. Für einsame Menschen eine besonders schwere Zeit. Silbernetz bietet telefonische Hilfestellung.

Das Feiertagstelefon geht dieses Jahr schon zum fünften Mal an den Start: Vom 24. Dezember 2021 ab 8 Uhr morgens bis zum 1. Januar 2022 um 22 Uhr abends ist die Rufnummer **0800.4708090** rund um die Uhr freigeschaltet zum „einfach mal reden“. Wie immer anonym, vertraulich und kostenfrei.

Im vergangenen Jahr klingelte das Feiertagstele-

fon zwischen Heiligabend und Neujahr insgesamt 3 186 Mal. Seit dem ersten Lockdown im März 2020 bis heute gingen über 200 000 Anrufe am Silbertelefon ein.

Silbernetz bietet ein dreistufiges Angebot für Menschen ab 60 Jahren mit Einsamkeitsgefühlen: Das Silbertelefon: Täglich von 8 bis 22 Uhr finden Senior*innen unter **0800.4708090**

ein offenes Ohr zum „einfach mal reden“.

Die Silbernetz-Freund*innen: Für regelmäßige persönliche Telefongespräche werden interessierte Senior*innen mit Ehrenamtlichen vernetzt, die dann einmal pro Woche für ein persönliches Gespräch anrufen.

Die Silberinfo: Silbernetz gibt deutschlandweit Informationen zu Basisangeboten der Altenhilfe in Ländern und Kommunen, für Berliner Anrufer*innen

zusätzlich auch Informationen zu Angeboten in der Nachbarschaft.

Diese Silbernetz-Angebote sind vertraulich, anonym und für Anrufende kostenfrei.

Silbernetz wird gefördert vom Land Berlin und fünf Jobcentern sowie durch Stiftungen, Unternehmen und Spender*innen unterstützt. Spendenkonto Silbernetz e. V.: IBAN DE20 4306 0967 1218 6586 00. Mehr unter: **www.silbernetz.de**

© Silbernetz/Schärf

8

Kompakt

Magazin für Seniorinnen und Senioren

Gutes Essen

Die Magazinreihe „Gutes Essen“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) bietet verlässliche und verständliche Informationen, konkrete praxisnahe Tipps für gesundes Essen und Trinken sowie Rezeptideen für Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige.

Gesund und fit bleiben – Umfragen zufolge ist das der größte Wunsch für das Alter. Heute wissen wir, welche Rolle gesunde und ausgewogene Ernährung beim Älterwerden spielt. Wer abwechslungsreich isst, ein normales Gewicht hält und sich regelmäßig bewegt, kann vielen Beschwerden vorbeugen.

Deshalb setzt sich das BMEL dafür ein, dass die gesunde Wahl zur leichten Wahl wird – und zwar ein Leben lang. Bei kaum einem Thema gibt es so viel unterschiedliche, teils widersprüchliche Empfehlungen wie bei der Ernährung. Die Magazinreihe „Gutes Essen“ bietet verlässliche und verständliche Informationen. Sie enthält viele

konkrete alltagsnahe Tipps für gesundes Essen und Trinken, Ratschläge von Expertinnen und Experten sowie passende Rezeptideen dazu.

Das Magazin steht über die Internetseiten des BMEL zum Download als PDF-Datei bereit und ist darüber hinaus auch einzeln als gedruckte Aus-

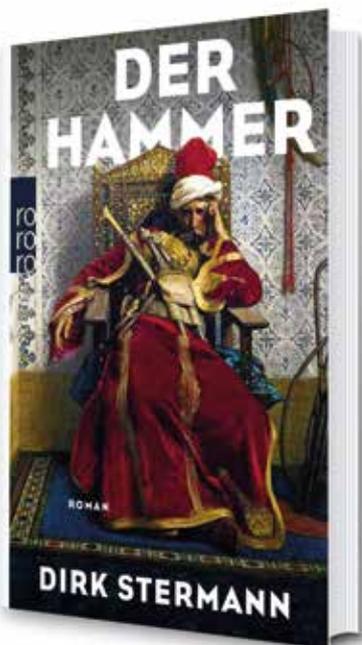


gabe bestellbar. Wer es regelmäßig beziehen möchte, kann das Heft sogar kostenlos abonnieren. Das Aboformular gibt es hier: **https://bit.ly/3qiw8D0**. Einmal abonniert, wird das Magazin zugesendet, sobald eine neue Ausgabe erscheint.

Buchtipp

Der Hammer

Kann einer der populärsten Kabarettisten Österreichs (und auch noch ein geborener Deutscher) einen Roman schreiben, der ein Hochgenuss oder, etwas profaner, ein Hammer ist? Er kann! Und er zeigt uns, wo der Hammer damals hing. Der Roman erzählt das Leben eines Mannes, der es auch selbst aufgeschrieben hat: Josef Freiherr von Hammer-Purgstall, „Erinnerungen aus meinem Leben 1774–1852“. Der Dichter und Vermittler orientalischer Literatur, mit seiner Sucht nach der Ferne, wird am Wiener Hof zum Dolmetscher ausgebil-



det. Er lernt Türkisch, Arabisch und Persisch, wird nach Konstantinopel entsandt, erlebt den Feldzug gegen Napoleon in Ägypten und trifft im Laufe seines Lebens die mehrheitlich politischen Promis seiner Zeit, unter anderem

> Dirk Stermann: Der Hammer. Roman. rororo 2020. 447 Seiten. 14 Euro. ISBN: 978-3-499-27427-5

Metternich und Talleyrand, zwei Kaiser und eine Kaiserin. Er pendelt (und wird gependelt) zwischen Orient und Okzident und ist doch nirgends zu Hause. Hammer jagt einem vollständigen Exemplar der Geschichten aus Tausendundeiner Nacht hinterher, das er übersetzen möchte, wird betrogen, beruflich übergangen, immer wieder ins Abseits gestellt, und mit der Liebe geht zunächst auch so manches schief. Im Vorübergehen erfahren wir

nebenbei so einiges über Kanalgase und Totendünste, Zustände in der Türkei um 1835, Meilensteine der Wiener Medizin, den Dichturfürsten Goethe und Frankfurter Würstchen. Der Arroganz der Macht ist der schöngestige Orientalist nicht gewachsen, den Intrigen an den kaiserlichen Höfen von Wien und Paris schon gar nicht. Dirk Stermann hat uns rund um das Leben Joseph Hammers ein Sittengemälde und einen Bildungsroman geschenkt. Dass dabei ab und zu der Kabarettist durchblinzelt, ist der Schaden nicht. Im Gegenteil. **cwb**

MEHR WISSEN ALS ANDERE. BESTELLEN SIE JETZT.

Für den Notfall – Ein Dokumentenordner für Jung und Alt



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



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

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

So bestellen Sie ganz einfach: Sie können mit nebenstehendem Bestellcoupon per Post, Fax, E-Mail oder über unseren Onlineshop bestellen.

4. Auflage 2020 · 46 Seiten
€ 7,90* je Ordner

* inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten
ISBN 978-3-87863-230-6

BESTELLCOUPON

Zuschicken oder faxen

- Exemplar/e »Für den Notfall. Ein Dokumentenordner für Jung und Alt« (€ 7,90 je Ordner inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten)
- 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, Friedrichstraße 165, 10117 Berlin, Tel.: 0 30. 7 26 19 17-23, Fax: 0 30. 7 26 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 werbliche Verwendung meiner Daten kann ich jederzeit widersprechen, entweder durch Mitteilung per Post an die DBB Verlag GmbH, Friedrichstraße 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