

AiR Aktiv im **Ruhestand**

4

Magazin für Seniorinnen und Senioren im dbb
April 2023 – 74. Jahrgang

Ernährung

Klüger essen – besser altern

Seite 12 <

Energetische
Sanierung

Lohnt der Aufwand?

Seite 20 <

Cybersicherheit

Bye-bye
Passwörter

mit
dbb Seiten

Kluge Ernährung ...

... kann Alterungsprozesse abbremsen. Titelthema der aktuellen Ausgabe ist das Wie und Was unserer Nahrungsaufnahme: Welche körperlichen Veränderungen bergen Alterungsprozesse und wie sollte man seine Essgewohnheiten anpassen? Außerdem berichten wir über eine Initiative zur Gründung von Nachbarschaftstischen für mehr Miteinander bei den Mahlzeiten.

Unser zweiter Heftschwerpunkt widmet sich erneut dem Thema der steigenden Energiekosten von Wohnungen. Eigentümer von Bestandsimmobilien stehen da vor schwierigen Entscheidungen: Soll das Haus noch einmal – diesmal energetisch – saniert werden oder machen das besser die Erben? Ein Umzug in kleinere Wohnungen oder gar in Minihäuser senkt vielleicht sogar Kosten.

Lesen Sie zudem über neue Möglichkeiten, sich im Dschungel der eigenen Passwörter zurechtzufinden, zu Neuerungen in der Pflegegesetzgebung, zu den Vorteilen von Vorsorgevollmachten und zu weiteren interessanten Themen im neuen AiR.

ada

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. **Leitende Redakteurin:** Anke Adamik (ada). **Redaktion:** Carl-Walter Bauer (cwb), Jan Brenner (br), 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:** SHVETS production/Pexels. **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 48,40 Euro zzgl. 7,90 Euro Versandkosten, inkl. MwSt.; Mindestlaufzeit 1 Jahr. Einzelheft 5,10 Euro zzgl. 1,70 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 64 (dbb magazin) und Aktiv im Ruhestand Preisliste 52, gültig ab 1.1.2023.**

Druckauflage: dbb magazin 553 225 Exemplare (IVW 4/2022). **Druckauflage AiR – Aktiv im Ruhestand** 15000 Exemplare (IVW 4/2022). **Anzeigenschluss:** 6 Wochen vor Erscheinen. **Herstellung:** L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG DruckMedien, Marktweg 42–50, 47608 Geldern. **ISSN 1438-4841**



Schwerpunkt: Ernährung	
	Aktuell
8	<ul style="list-style-type: none"> 3. dbb Bundesseniorenkongress – Ankündigung: Zukunft. Mit uns. Für alle. 4 dbb Seminar zu Pflege und Vorsorge: „Pflege auf Distanz“ und Notvertretungsrecht 4 Pflegegesetzgebung: Entlastungen ja, aber kein „großer Wurf“ 6 Sozialwahlen 2023: Der dbb stellt sich zur Wahl 8
	Standpunkt
8	<ul style="list-style-type: none"> Bildung ist ein Grundrecht 9
	Aus den Ländern
12	<ul style="list-style-type: none"> dbb landesbund brandenburg: Auf Nachbarschaftsbesuch 10 BRH NRW: Für Generationenzusammenhalt werben 10
	Titelthema
14	<ul style="list-style-type: none"> Ernährung im Alter: Better Aging – klug essen 12 Ernährung: Gemeinsam schmeckt's besser 14
	Kompakt
20	<ul style="list-style-type: none"> Energetische Sanierung: Lohnt der Aufwand? 16
	Blickpunkt
25	<ul style="list-style-type: none"> Minihäuser: Klein, aber fein 18
	Medien
30	<ul style="list-style-type: none"> Cybersicherheit: Bye-bye Passwörter 20
	Nach-Lese 22
	Buchtipps 23
	Gewinnspiel 24
	dbb
	<ul style="list-style-type: none"> Tarifverhandlungen gehen in die Schlichtung 25 Tausende Beschäftigte protestierten für höhere Einkommen und berufliche Perspektiven 26 Interview – Manne Lucha, Minister für Soziales, Gesundheit und Integration in Baden-Württemberg 30 Inklusiver Arbeitsmarkt: Zu viele Potenziale bleiben ungenutzt 32 Kommune Inklusiv: Inklusion geht alle Menschen an 35 Inklusion am Arbeitsplatz: Wir machen den Weg frei! 36 Inflationsprämien: Einkommensverlust für Beschäftigte 38 Europa – Europäische Asyl- und Migrationspolitik: Sicherheit und Menschlichkeit dürfen keine Gegensätze sein 40

3. dbb Bundesseniorenkongress – Ankündigung

Zukunft. Mit uns. Für alle.

Unter diesem Motto wollen sich die dbb Seniorinnen und Senioren künftig in Politik und Gesellschaft einbringen und das Potenzial des Alters hervorheben.

macht die oder der neu gewählte Vorsitzende der dbb bundesseniorenvertretung, die/der in die Thematik einführt und eine Bilanz zieht, was die Bundesregierung in dieser Legislaturperiode an seniorenpolitischen Konzepten umgesetzt hat und wo Nachholbedarf besteht. Impulse von Wegbegleitern aus Politik und Wissenschaft runden die Tagung ab.

3. dbb Bundesseniorenkongress „Zukunft. Mit uns. Für alle.“

Das höchste Gremium der dbb bundesseniorenvertretung startet am 16. Oktober 2023 mit Neuwahlen der Geschäftsführung der dbb bundesseniorenvertretung sowie mit Beschlüssen über zahlreiche gewerkschafts- und gesellschaftspolitische An-

träge. Die dbb bundesseniorenvertretung legt damit ihren politischen Kurs für die nächsten fünf Jahre fest.

Am 17. Oktober 2023 laden die dbb Senioren Interessierte aus Politik, Verwaltung und Gewerkschaft

zur öffentlichen Veranstaltung ein. Im Mittelpunkt wird der Wille der älteren Generation stehen, sich gesamtgesellschaftlich und politisch auszutauschen, einzubringen, mitzugestalten und mitzumachen. Den Auftakt der öffentlichen Veranstaltung

16. Oktober 2023 ab 11 Uhr (Arbeitstagung)
17. Oktober 2023 bis 14 Uhr (Fortsetzung der Arbeitstagung und öffentliche Veranstaltung)

dbb forum berlin
Friedrichstraße 169
10117 Berlin

dbb Seminar zu Pflege und Vorsorge

„Pflege auf Distanz“ und Notvertretungsrecht

Beim Seminar „Pflege, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung“ der dbb bundesseniorenvertretung ging es nicht allein um die Pflegebedürftigen, sondern auch um die pflegenden und betreuenden Angehörigen.

Klaus-Dieter Schulze, stellvertretender Vorsitzender der dbb bundesseniorenvertretung, leitete das Seminar, das zwischen dem 14. und dem 16. Februar 2023 in Berlin stattfand.

Oliver Krzywanek, der stellvertretende Abteilungsleiter im Geschäftsbereich 3 des dbb beamtenbund und tarifunion, beleuchtete zunächst die verschiedenen Facetten der Pflege, gab

einen umfassenden Überblick über die ambulanten und stationären Leistungen der Pflegeversicherung und führte aus, welche Leistungen miteinander kombiniert werden kön-

nen. Ein weiterer Schwerpunkt der Ausführungen lag auf den in diesem Jahr in Kraft getretenen Neuregelungen zu pflegebedingten Eigenanteilen für die stationäre Versorgung, die in den letzten Jahren stark gestiegen waren. Außerdem war die ergänzende Beihilfe bei stationärer Versorgung Thema.

► Schutz pflegender Angehöriger

Ester Schäfer vom VIVA FamilienService stellte ihr bundesweit agierendes Unternehmen vor, das Dienstleistungen zur Ver-



einbarkeit von Pflege und Beruf anbietet. Der Service umfasst neben Beratung und Unterstützung auch tagesaktuelle Recherchen zu Fragen von Pflege und Kundenbetreuung sowie Kurzzeitberatung bei psychosozialen Problemen. Im Zentrum stehen dabei die nachhaltige Entlastung und die Sicherung der Leistungsfähigkeit von Beschäftigten. Auftraggeber sind deshalb häufig die Arbeitgeber, in der Regel Großunternehmen. Zielsetzung ist es, dass Menschen mit Defiziten Leistungen erhalten, um ihre Selbstbestimmung und gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft abzusichern, wie Schutz vor Einsamkeit, Erhalt der Lebensqualität, Vermittlung von Lebensfreude und Zuversicht. Da die Familie den „größten Pflegedienst“ darstellt, ist es besonders wichtig, die Motivation pflegender Angehöriger zu schützen.

► Neue Pflegeformen

Schäfer ging zudem auf die Leistungen der Pflegeeinrichtungen ein. Mögli-

che Wohnformen, insbesondere das betreute Wohnen, wurden vorgestellt und intensiv diskutiert. Breiten Raum nahm auch das Thema Alzheimer und Demenz ein. Hier gab es Tipps und Kniffe im Umgang mit Demenzpatienten.

Veränderte Familienstrukturen und berufliche Verpflichtungen erfordern neue Lösungen, weil Angehörige nicht mehr vor Ort betreut werden können. Für diese „Pflege auf Distanz“ wurden wichtige Informationen zur Organisation und zum Delegieren von Aufgaben sowie zur Erhaltung der psychischen Gesundheit der Pflegepersonen weitergegeben.

► Vorsorgevollmachten frühzeitig erteilen

Rechtsanwalt Dr. Christian Probst sprach zu den Themen Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und gerichtliche Betreuung. Zunächst beleuchtete er die Voraussetzungen zur Einrichtung einer Betreuung, umriss

die Aufgaben eines Betreuers und erläuterte das erforderliche Vorgehen, das aber wegen der immensen Dauer des gerichtlichen Verfahrens hochproblematisch sei. Probst empfahl daher das Instrument der Vorsorgevollmacht, das geeignet sei, um die eigene Zukunft auch für jene Zeit zu gestalten, in der man selbst nicht mehr in der Lage sei, Entscheidungen zu treffen. Nicht nur Alter oder Gebrechlichkeit könnten in eine derartige Situation führen, sondern auch Erkrankungen oder persönliche Notsituationen. Daher sollte jeder schon in jungen Jahren eine Vorsorgevollmacht erteilen. Derzeit allerdings liege das Durchschnittsalter für die Vollmachterteilung bei über 65 Jahren, führte Probst aus.

Nur mithilfe einer Vorsorgevollmacht könne eine gerichtliche Betreuung vermieden werden. Die Vertrauensperson, die bei eintretender Geschäfts- oder Einwilligungsunfähigkeit entscheiden oder handeln soll, könne selbst

ausgewählt werden. Ratsam sei es, die Vorsorgevollmacht in das Zentrale Vorsorgeregister eintragen zu lassen, da die Betreuungsgerichte vor Anordnung einer Betreuung dort nachfragten.

Anschließend ging Probst auf die Patientenverfügung ein und erläuterte deren notwendige Form und ihre Wirkung. In diesem Zusammenhang wies er auf das zum 1. Januar 2023 in Kraft getretene Notvertretungsrecht der Ehegatten hin. Nach dieser Neuregelung können sich Ehe- und Lebenspartner für die Dauer von sechs Monaten in gesundheitlichen Krisen vertreten – etwa wenn die betroffene Person in eine bestimmte Behandlung nicht einwilligen kann. Auch hier seien nach Probsts Meinung Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht vorzuziehen, da diese den Patientenwilen konkret wiedergäben und Familienangehörigen einen Teil des Entscheidungsdruckes in einer schwierigen Lebenslage nehmen können. ■

Ernährung im Alter

Better Aging – klug essen

Mit zunehmendem Alter verändert sich der menschliche Körper. Dieser Prozess lässt sich nicht aufhalten – aber gestalten.

Wie kann man durch Ernährung besser, klüger altern? Je mehr dem alternen Menschen bewusst ist, wie sich einzelne Organe und Stoffwechselsysteme im Körper mit den Jahren verändern, umso besser kann er oder sie sich darauf einstellen. Wie in allen anderen Lebensabschnitten gilt: Der Körper gibt den Bedarf vor.

Das Älterwerden variiert von Mensch zu Mensch. Unterschiedliche Faktoren beeinflussen diesen Prozess. Sport und Bewegung, das soziale Umfeld, bestehende Vorerkrankungen, der damit einhergehende Medikamentenkonsum und auch die Gene spielen eine Rolle. So gibt es unter den 65-Jährigen sowohl alte Junge als auch jung gebliebene Hochaltrige. Der körperliche Gesamtzustand bestimmt über den Bedarf an Nahrung – sowohl in der Menge als auch in der Qualität.

So verändert sich der Körper

Mundhöhle Je nach Zahngesundheit ersetzen Zahnprothesen die eigenen Zähne. Häufig ergeben sich hier und da Probleme beim Abbeißen und beim Kauen. Manch-

mal kommen Einschränkungen beim Schlucken dazu – häufig nach Schlaganfällen.

Liegen sogenannte Kaustörungen vor, ergeben sich fast automatisch Vorlieben für Flüssiges wie Suppen oder Pürees und für mundgerecht vorgeschnittene Stücke. Doch auch wenn Säfte und Smoothies verlockender erscheinen als frisches Obst: Lieber den Apfel in Spalten schneiden. **Wer kaut, produziert mehr Speichel.** Und Speichel besitzt eine desinfizierende Wirkung und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Mund- und Zahngesundheit.

Magen „Früher hatte ich schneller wieder Hunger.“ Völlig normal, denn die Speisen verweilen mit steigendem Alter länger im Magen und das Sättigungsgefühl hält länger an. Das bedeutet wiederum: **Kleinere Mahlzeiten genügen und sind bekömmlicher.**

Zudem produziert der Magen stetig weniger Magensäure, was zur Folge hat, dass die Aufnahme von Vitamin B₁₂ im Dünndarm nicht funktioniert. Im fortschreitenden Alter kann es bei einem Vita-



© Edgar Castrejón/Unsplash

min-B₁₂-Mangel zu Anämien kommen. Der Hausarzt sollte dann und wann genauer auf's Blutbild schauen.

Darm Die sechs bis acht Meter Darm werden trüger und bewegen sich langsamer. Die Nährstoffe werden langsamer aus dem Dünndarm ins Blut aufgenommen.

Dass das berühmte Glas Milch mit der Zeit weniger gut vertragen wird, liegt meist daran, dass der Dünndarm immer weniger von dem milchzuckerspaltenden Enzym Laktase herstellt. Laktosearme Milchprodukte werden oft gut vertragen. So kann etwa Hartkäse, der keine Laktose enthält, Milch ersetzen. Und eine überschaubare Menge an

Milch kann den Stuhlgang sogar auf natürliche Weise unterstützen.

Leber Ab dem 85. Lebensjahr verringern Leber und Bauchspeicheldrüse ihr Gewicht überproportional und unter anderem erschwert sich dadurch die Fettverdauung. Die Leber baut Alkohol sowie Medikamente langsamer ab.

Stoffwechsel Die Fettverbrennung ist reduziert und geht in eine Art Sparmodus. Auf der anderen Seite lässt die sogenannte Glukosetoleranz nach und die Aufnahme von Glukose zum Beispiel in die Muskelzelle wird beschwerlicher. Verbleibt dauerhaft zu viel Traubenzucker im Blut, steigt das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2. Die gute Nach-

richt: Beide Stoffwechselprozesse lassen sich mit ausreichend Bewegung IMMER positiv beeinflussen.

Körperfett Mit den Jahren nimmt der Körperfettanteil langsam zu – der Körper sichert sich eine Energiereserve – und der Anteil an Muskelmasse nimmt stetig ab. Damit reduziert sich der Proteinspeicher, aber auch der Kohlenhydratspeicher. Das trifft dann umso mehr zu, je mehr die körperliche Aktivität sinkt. Bis zum 80. Lebensjahr kann der Verlust an Muskelmasse zwischen 20 bis 40 Prozent betragen.

► Bewegung erhält Lebensqualität

Zur Versorgung von Muskelmasse ist mehr Energie nötig als zur Versorgung des Fettgewebes. Wer es schafft, den Abbau von Muskelmasse durch Bewegung auszubremsen, und so verhindert, dass der Energiebedarf stark sinkt, erhält sich Lebensqualität.

Dabei gilt: Lieber wenig bewegen als gar nicht. Die Mischung macht's auch beim Sport: Ausdauertraining und Krafttraining in Kombination sind effektiver. Auch der älter werdende Mensch kann Muskelmasse aufbauen. Allerdings muss man körperlich immer mehr dafür tun, um mit der Energiemenge von früher das Normalgewicht zu halten.

Energiebedarf Wie stark sich der Kalorienbedarf reduziert, hängt in erster Linie vom Bewegungsumfang ab. Es können

pro Tag 100 bis 300 Kalorien weniger als früher sein. *Zur Prävention von Diabetes mellitus Typ 2 lohnt der Blick auf den Taillenumfang. Frauen sollten nicht über 88 Zentimeter und Männer nicht über 102 Zentimeter kommen. Ansonsten ist der Anteil an Innenbauchfett zu hoch.*

Trotz leicht sinkenden Energiebedarfs, bleibt der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen unverändert. **Zu den kritischen Nährstoffen zählen: Vitamin D, B12, Zink, Selen, Calcium, Omega-3-Fettsäuren.** Je mehr frische Nahrungsmittel anstelle von Fertigprodukten verwendet werden, desto besser.

Proteinbedarf Sparen Sie nicht am Protein! Der Eiweißbedarf steigt unter anderem infolge des voranschreitenden Abbaus an Muskelmasse mit zunehmendem Alter sogar leicht an. Ab 65 Jahren braucht der Körper etwa ein Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. Solange alle Organe altersgerecht intakt sind, sollte das Minimalziel sein, die Proteinzufuhr zumindest nicht zu reduzieren.

In jeder Mahlzeit sollten ein bis zwei proteinhaltige Lebensmittel enthalten sein. Mischen Sie pflanzliche Quellen wie Nüsse, Ölsaaten, Hülsenfrüchte, Getreide, Kartoffeln und tierische Quellen wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte. Instantprodukte wie Tütensuppen oder Tiefkühlpizza hingegen liefern häufig viele Kohlenhydrate und keine oder viel zu wenig

Proteine und ungesättigte Fettsäuren.

Durstempfinden Das Durstempfinden lässt nach, nicht aber der Flüssigkeitsbedarf. Hier hilft es, ein Trinkprotokoll zu führen und sich ans Trinken zu erinnern. Oder sich die Trinkmenge morgens hinzustellen und über den Tag konsequent aufzubreuchen.

Geschmacks- und Geruchssinn Mit den Jahren werden Geruch und Geschmack von Lebensmitteln weniger intensiv wahrgenommen. Wer beim Kochen nach Gefühl abschmeckt und damit über Jahrzehnte einen Volltreffer landete, bekommt vielleicht eines Tages zurückgemeldet, dass das Essen im Vergleich zu früher heute salziger oder süßer schmeckt.

Im Grunde startet dieser Prozess bereits in jungen Jahren, wird jedoch erst ab etwa 55 Jahren oder gar noch später wahrnehmbar. Die Anzahl an Geschmacksknospen auf der Zunge nimmt ab. Über 70-Jährige verfügen häufig nur noch über ein Drittel ihrer Geschmackszellen auf der Zunge. Kein Wunder also, dass die Grundgeschmacksarten süß, sauer, salzig und bitter undeutlicher wahrgenommen werden.

Auch die Anzahl der Riechzellen in der Nase reduziert sich, sodass auch Aromen mit der Zeit weniger intensiv wahrgenommen werden. Die Veränderungen können für nachlassenden Appetit sorgen. Solange es der Darm verträgt, darf in-

tensiver gewürzt werden. Es bleibt wichtig, dass alle Nährstoffe in der nötigen Menge aufgenommen werden. Sensorische Wahrnehmungen können sich zudem durch Krankheiten oder Medikamente verändern. Bewegung aber hilft wiederum, den Appetit zu steigern.

Unabhängig vom Alter gilt das Ziel, sich individuell auf die Veränderungen des Körpers einzustellen und ihm das zu geben, was er aktuell braucht. Andererseits das wegzulassen, was er nicht mehr braucht oder was zu unliebsamen Symptomen führt.

Die einen dürfen gesund älter werden. Andere müssen im Laufe der Jahre mit der einen oder anderen Erkrankung zurechtkommen und eventuell dauerhaft Medikamente einnehmen. Hier gilt's, unbedingt die Empfehlungen für die Einnahme zu beachten, denn ausgewählte Lebensmittel können die Wirkung von bestimmten Medikamenten erheblich beeinflussen.

► Fazit

Auch im Alter gilt es, den Bedarf an Nährstoffen möglichst über klassische Grundnahrungsmittel zu decken. Dabei reduziert sich der tägliche Kalorienbedarf, doch am Protein sollte nur dann gespart werden, wenn es die gesundheitliche Situation erfordert. Wer sich so oft wie möglich bewegt, der erhält Lebensqualität.

Julia Zichner,
Ernährungswissenschaftlerin