

AiR Aktiv im *Ruhestand*

5

Magazin für Seniorinnen und Senioren im dbb

Mai 2023 – 74. Jahrgang

Tanzen, Yoga, Radfahren

In Bewegung bleiben

Seite 12 <

Kurbelradios und
Campingkocher

Richtig vorsorgen
für den Ernstfall

Seite 20 <

Seniorenfälle alter-
native Medizin

Vorsicht vor
Geistheilern und
Wundermitteln

mit
dbb Seiten

Bewegung hilft ...

... unsere körperliche Fitness und geistige Flexibilität zu erhalten. Titelthema unserer aktuellen Ausgabe ist deshalb Sport und Bewegung: Welche Sportarten können von Älteren gut ausgeführt werden? Warum ist Tanzen besonders hilfreich? Welche Unterstützung bieten Apps oder Fitnessuhren?

Unser zweiter Heftschwerpunkt widmet sich dem Thema Zivilschutz: Was sollte jeder Einzelne, auch jeder einzelne ältere Mensch, tun, um beispielsweise für den Fall längerer Stromausfälle vorzubeugen? Dazu haben wir Albrecht Broemme, den langjährigen Präsidenten der Bundesanstalt Technisches Hilfswerk, befragt.

Lesen Sie außerdem eine Warnung vor der Seniorenabzocke durch Geistheiler und mit Wundermittelchen, eine Einschätzung zum neuen Deutschlandticket 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), Deutsche Journalisten Dienste (DJD), 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:** Marcus Aurelius/Pexels. **Einsendungen zur Veröffentlichung:** Manuskripte und Leserzuschriften 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. Abbonnementskündigungen 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-Hannan, **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 552 967 Exemplare (IVW 1/2023). Druckauflage AiR – Aktiv im Ruhestand 15 000 Exemplare (IVW 1/2023). **Anzeigenschluss:** 6 Wochen vor Erscheinen. **Herstellung:** L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG DruckMedien, Marktweg 42–50, 47608 Geldern. ISSN 1438-4841



> Schwerpunkt: Sport und Bewegung



4



10



13



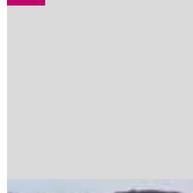
14



18



26



30

Aktuell

- > Frühjahrssitzung der dbb Senioren: Startklar zum dbb bundesseniorenkongress 4
- > Altersdiskriminierung: Platz da, ihr Alten! 6
- > Deutschlandticket: Das Quer-durchs-Land-Ticket 9

Aus den Ländern

- > dbb landesbund brandenburg: Besuch bei der Bundeswehr 8

Brennpunkt

- > Zivil- und Katastrophenschutz: Für sich selbst und für seine Nächsten sorgen 10
- > 12 Tipps zur individuellen Resilienz bei Stromausfall 12

Standpunkt

- > Mogelpackungen unerwünscht! 13

Titelthema

- > Seniorenfitness: In Bewegung bleiben 14

Medien

- > Digitale Helfer für den Seniorensport: App ins Gym 16

Reise

- > Unterwegs zwischen Weser und Elbe, Nordsee und Heide 18

Blickpunkt

- > Seniorenfalle Wundermedikamente: Leichte Beute für Quacksalber 20

Nach-Lese

22

Buchtip

23

Gewinnspiel

24

dbb

- > nachrichten 25
- > Einkommensrunde 2023: Tarifabschluss mit bis zu 16 Prozent mehr Einkommen 26
- > dbb forum ÖFFENTLICHER DIENST digital: „Tätowiert – war’s das mit der Verbeamtung?“ 28
- > Reportage – Wasserversorgung: Mit Nachhaltigkeit gegen Wasserstress 30
- > Jugend – Quarterlife Crisis: Strategien gegen Sinnkrise und Zukunftsangst 34
- > Online – Breitbandausbau: Aufholjagd mit Glasfaser 40
- > dbb Forum Inklusion – Inklusiver Arbeitsmarkt: Ein Gewinn für die Wettbewerbsfähigkeit 42
- > Senioren Altersgerechtes Leben: Was Daseinsvorsorge für Senioren leisten muss 47

Frühjahrssitzung der dbb Senioren

Startklar zum dbb bundesseuniorenkongress

Am 17. und 18. April 2023 stellte die Hauptversammlung der dbb bundesseuniorenvertretung die Weichen für den 3. Bundesseuniorenkongress im Herbst.

Das höchste Gremium der dbb bundesseuniorenvertretung, der dbb Bundesseuniorenkongress, wird am 16. und 17. Oktober 2023 unter dem Motto „Zukunft. Mit uns. Für alle.“ in Berlin stattfinden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Hauptversammlung, die am 17. und 18. April im Berliner dbb forum getagt hat, nominierten die Mitglieder für das Tagungspräsidium, den Ältestenausschuss und den

Antragsausschuss, beschlossen die Anträge der Hauptversammlung an den Kongress und verabschiedeten die für die Tagung anzuwendenden Regelwerke.

Mit den Anträgen der Hauptversammlung an den Bundesseuniorenkongress sollen die politischen Leitlinien der dbb bundesseuniorenvertretung und somit die Arbeitsaufträge für die neu zu wählende Geschäfts-

führung der dbb Senioren definiert werden. Sie zeigen die zahlreichen Betätigungsfelder der Politik in ihrer Arbeit mit und für Ältere. Wichtige Anliegen der dbb Senioren sind unter anderem der Erhalt der Beamtenversorgung sowie der Beihilfe, das Bemühen um mehr Rentengerechtigkeit, die Finanzierbarkeit und Durchführung der Pflege, eine Verbesserung der öffentlichen Mobilität in Stadt und Land für Ältere



> Horst Günther Klitzing, Vorsitzender der dbb bundesseuniorenvertretung

sowie deren gesicherte medizinische Versorgung.

Der dbb Bundesvorsitzende Ulrich Silberbach ging in seinem Grußwort insbesondere auf die aktuelle Tarifrunde ein und stellte klar, dass es Aufgabe der Politik sei, Maßnah-



> Ulrich Silberbach, Bundesvorsitzender des dbb

besonderen Schwerpunkt in Deutschland bildet die Förderung junger Menschen in Schule und Ausbildung. Ziel der Initiative ist die Verminderung der Zahl von Schul- und Ausbildungsabbrüchen. Die Einsätze außerhalb Deutschlands, die unterschiedliche Aufgabenstellungen haben können, stellte Rekowsky anhand von Beispielen aus Moldawien (Abfallwirtschaft) und Butan (medizinische Grundversorgung auf dem Land) vor.

„Demenz Partner“ vor. Sie führten aus, wie den derzeit deutschlandweit rund 1,8 Millionen an Demenz erkrankten Menschen und ihren Angehörigen der Alltag zumindest in Teilen erleichtert werden kann. Da die Zahl der Betroffenen in den nächsten Jahren stetig steigen wird, ist es bedeutsam, das Wissen über Demenzerkrankungen zu verbreiten und die Sensibilität im Umgang mit Menschen mit Demenzerkrankungen und deren Angehörigen zu erhöhen.



> Thomas von Rekowsky vom Senior Experten Service

men zugunsten der Rentnerinnen und Rentner sowie der Versorgungsbeziehenden für einen Ausgleich der auch weiterhin galoppierenden Inflation zu finden und sie vor gravierenden Kaufkraftverlusten zu bewahren.

In einem Vortrag stellte Thomas von Rekowsky den Senior Experten Service (SES) der Stiftung der Deutschen Wirtschaft für internationale Zusammenarbeit vor. Der SES ist seit nunmehr 40 Jahren die führende deutsche

Entsendeorganisation für ehrenamtliche Fach- und Führungskräfte im Ruhestand oder in einer beruflichen Auszeit. Die Einsätze des SES finden in erster Linie in Entwicklungs- und Schwellenländern oder aber in Deutschland selbst statt. Unterstützt werden vor allem kleine und mittlere Unternehmen, öffentliche Verwaltungen, Kammern und Wirtschaftsverbände, soziale und medizinische Einrichtungen sowie Institutionen der Grund- und Berufsbildung. Einen



> Anna Gausmann, Koordinatorin der Initiative Demenz Partner

Alle SES-Einsätze folgen dem Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe. Ihr Ziel ist der Wissens- und Erfahrungstransfer zur Verbesserung der Perspektiven anderer. „Zukunft braucht Erfahrung“ – das wissen die Ehrenamtlichen vom SES und suchen deshalb auch in den Reihen der dbb Senioren nach Fachleuten, die bereit sind, sich ehrenamtlich im In- und Ausland zu engagieren.

Anna Gausmann und Jessica Dinter von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft stellten die Initiative

Gausmann und Dinter stellten dar, was Demenzerkrankungen sind, welche Einschränkungen sie verursachen und wie sich das Leben der Erkrankten und ihrer Umgebung verändern kann. Regen Zuspruch weckten sie mit Tipps zum Umgang und zur Kommunikation mit Menschen mit Demenz sowie mit Hinweisen zu weiterer Unterstützung. Die Demenz Partner bieten deshalb auch Kurse an, die neben Angehörigen, Freunden und Kolleginnen auch all jene schulen sollen, die in der Öffentlichkeit unvermittelt mit Demenzpatienten in Kontakt kommen können, seien es Bankangestellte, Verwaltungs- oder Postmitarbeiter, Zugpersonal, Busfahrer oder Polizistinnen. ■

> Webtipp

Senior Experten Service sucht Fachleute: t1p.de/ses-experte-werden.

Demenz Partner bieten vor Ort, aber auch online Kurse für den Umgang mit an Demenz Erkrankten an: t1p.de/demenz-kurs-finden.

Zivil- und Katastrophenschutz

Für sich selbst und für seine Nächsten sorgen

Die Sorge um den Zustand des Zivil- und Katastrophenschutzes treibt ihn um: Albrecht Broemme ist ein Mann im Unruhestand.



© Jan Brenner

> Albrecht Boemme

Als Albrecht Broemme 2019 von der Bundesanstalt Technisches Hilfswerk (THW) nach 13-jähriger Amtszeit in den Ruhestand verabschiedet wurde, kündigte er an, sich nun dem Cellospiel und der Gartenarbeit widmen zu wollen. Er erwartete von seiner Rente eine große Veränderung: dass er sein Handy nicht mehr jede Nacht links neben seinem Bett liegen haben müsse. Gut drei Jahre später sagt er: „Der Ruhestand übermannt mich nicht. Ich genieße es schon, dass ich weniger Termine habe. Kaum Bahnfahrten, kaum Flüge. Das ist

schon ein anderes Leben. Ich kann meinen Garten schon ein bisschen genießen. Aber mein Garten, das sind 3 000 Quadratmeter. Ein Cello hab' ich; ich habe auch schon Unterricht genommen. Ich bin auf dem aufsteigenden Ast.“ Tatsächlich weiß er inzwischen, ganz anders als zu seinen aktiven Zeiten beim THW, am Abend halbwegs sicher, wo oder zumindest in welchem Land er sich am Morgen aufhalten wird. Er sei nicht mehr ständig auf dem Sprung: „Ich kann viel besser planen, was ich am nächsten und übernächsten Tag mache.“

Broemme, geboren 1953 in Darmstadt, ist als 17-jähriger Schüler in seiner Heimatstadt als Ehrenamtlicher ins THW eingetreten. „Das ist eine große Solidarität der Menschen, um sich gegenseitig zu helfen“, sagt er über das THW, das ja zu 98 Prozent aus ehrenamtlich Engagierten besteht. Für ihn selbst sei das einer der Gründe gewesen, als Schüler zum THW zu gehen. Ja, auch die Möglichkeit, sich bei Klassenarbeiten mit dem Verweis auf Brückensprengarbeiten des THW entschuldigen zu dürfen, sei attraktiv gewesen. Aber die Möglichkeit, im Team anderen

helfen zu können, habe ihn, neben der Möglichkeit, praktische Dinge zu erlernen, für die Arbeit begeistert.

Nach seinem Elektrotechnikstudium arbeitete Albrecht Broemme jahrzehntlang für die Berliner Feuerwehr, die er zwischen 1992 und 2006 auch leitete. Dann kam 2006 erneut das THW, diesmal war Broemme hauptamtlich als dessen Präsident tätig. Im Jahr 2016 leitete er zusätzlich im Auftrag der Bundesregierung die Umsetzung des Flüchtlingsabkommens zwischen der Türkei und der EU. Monatlang pendelte er dafür zwischen Griechenland, der Türkei, Brüssel und Berlin hin und her und konnte durchsetzen, dass türkische Polizisten in Zivil in den Flüchtlingslagern auf den griechischen Inseln zügig darüber entschieden, welche Flüchtlinge die Türkei zurücknehmen würde.

Als 2020 die COVID-19-Pandemie ausbrach, organisierte er für das Land Berlin ein zusätzliches Notfallkrankenhaus für den Fall, dass die Berliner Krankenhäuser der Belastung der Pandemie nicht gewachsen wären. Er konzipierte und organisierte die Berliner Impfzentren und ist inzwischen Fachberater des Landes Berlin zum Thema Ukraine-Flüchtlinge. Zusätzlich berät er mehrere Bundesländer zu Fragen des Zivil- und Katastrophenschutzes. Er ist Vorstandsvorsitzender der Stiftung THW und des Zukunftsforums öffentliche Sicherheit (ZOES).

Wenn Albrecht Broemme also inzwischen weiß, wo er am nächsten Morgen sein wird, liegt das vielleicht auch daran, dass es im Lande genug für ihn zu tun gibt. Was ihn weiterhin antreibt, ist der Gedanke der Vor-Sorge, die so viele als überflüssigen Einsatz von Geld und Material betrachten – bis der Ernstfall dann eintritt. Die erschreckenden Erinnerungen an den Beginn der Coronapandemie, als Desinfektionsmittel und Schutzmasken dringend benötigt wurden, aber über Wochen nicht zu bekommen waren, weil sie weltweit begehrt waren, sind bei allen noch frisch. Ebenso die Erinnerung an das Entsetzen, das eintrat, als sich in den Tagen nach dem Angriff Russlands auf die Ukraine herausstellte, dass Deutschland in den friedlichen Jahrzehnten nach dem Ende des Kalten Krieges aus Kostengründen sehr fahrlässig mit der eigenen Verteidi-

gungsfähigkeit umgegangen war. Und an die Fassungslosigkeit, als sich im Verlauf der Hochwasserkatastrophe an der Ahr herausstellte, dass auch Katastrophen- und Zivilschutzkapazitäten sträflich vernachlässigt worden waren.

Broemme lässt all das keine Ruhe: „Mich treibt nur noch der Wille an, meine Erfahrung und mein Wissen weiterzugeben an Leute, die sich dafür interessieren.“ Er hält vielerorts Vorlesungen und treibt eine Initiative für einen Studiengang Katastrophenschutz an der Verwaltungsakademie des Landes Berlin voran. So etwas gäbe es sonst nirgendwo in Deutschland, sagt er. Die Zielgruppe sei die allgemeine Verwaltung, die ja auch in Krisen in der Lage sein müsse, gute Entscheidungen zu treffen. „Da ist der Schulungsbedarf unendlich groß.“

Seine Familie finde es schön, erzählt er, dass er nun wieder mehr zu Hause sei. „Aber ich werde wahrscheinlich nie ganz aufhören.“ Man könne sich als älterer Mensch engagieren: „Es gibt so viele Möglichkeiten! Rasten schon, aber nicht rosten!“

Von seiner Gewerkschaft, dem vbob, wünscht er sich, „dass sich die Gewerkschaft nicht überflüssig macht, indem sie zu wenig auf das hört, was sich die Leute wünschen“.

Fragt man Broemme danach, worin Daseinsvorsorge im Kern bestehe, wiegt sich der fast zwei Meter große Mann, der von der Berliner Zeitung nach dem ersten brandenburgischen Markgrafen mal „Albrecht der Bär“ genannt worden ist, bedächtig hin und her und sagt: „Daseinsvorsorge ist, wenn man erst einmal völlig unchristlich

sagt: ‚Ich kümmere mich um mich selbst und um meine Familie.‘ Dass, wenn sich jeder um sich selbst kümmert, niemand vergessen ist, das ist ein blöder Spruch, aber das einzige System auf der Welt, das problemlos funktioniert. Wenn ich sage, jeder solle sich um sich selbst kümmern, dann betrifft das aus meiner Sicht auch die Nachbarschaft. Aber dieses Netzwerk funktioniert natürlich nur, wenn nicht jeder sagt: ‚Der andere wird das schon machen.‘ Wichtig sei, dass jeder auch für sich selbst darüber nachdenke: ‚Was brauche ich für mich?‘, und zwar nicht nur im allgemeinen, sondern auch im persönlichen Katastrophenfall, beispielsweise, wenn man akut erkrankt. Zunächst benötige man schon Vorräte an Essen und Trinken, die ungekühlt länger haltbar seien, Medikamente für einige Tage. **ada**



© THW



Zivil- und Katastrophenschutz

12 Tipps zur individuellen Resilienz bei Stromausfall

12

Brennpunkt

Was muss man vorbereiten, damit noch was geht, wenn eigentlich nichts mehr geht? Dieser Frage hat Albrecht Broemme, Ehrenpräsident der Bundesanstalt Technisches Hilfswerk und Vorstandsvorsitzender des Zukunftsforums Öffentliche Sicherheit e. V., sein Leben gewidmet. Hier kommen zwölf Maßnahmen, mit denen jeder für den Fall eines längeren Stromausfalles vorsorgen kann.

1. Trinkwasservorrat für eine Woche anlegen: zehn Liter pro Person (am besten in Glasflaschen) sowie H-Milch und Säfte.

2. Lebensmittelvorrat ohne Kühlung: zum Beispiel Pumpernickel-Brot, Knäckebrötchen, zarte Haferflocken, gekochtes Rindfleisch in Dosen, Fischkonserven, Gemüse und Obst im Glas. Dosenöffner! Parboiled Reis und Sonnenweizen garen mit wenig Energie.

3. Zu empfehlen ist ein **Campingkocher** mit Brennstoff für mindestens zwölf Brennstunden. Wer mehr investieren kann, kauft ein Solarpanel mit Akku.

4. Einen Vorrat an **Arzneimitteln** für mindestens zehn Tage anlegen. (Sobald der Vorrat der eigenen Medikamente weniger als zwei Wochen reicht, das nächste Rezept abholen.)

5. Vorräte: Batterien für Taschenlampen, Kerzen und Teelichte, Streichhölzer, Toilettenpapier, Hygieneartikel, Pflaster, Zehn-Liter-Eimer, zwei Rollen Mülltüten (30 Liter zum Entsorgen), Bargeld (auch Münzen).

6. Falls nicht vorhanden, ein **Kurbelradio** zum Empfang von Informationen (Empfang nur über Antenne!) und einen warmen Schlafsack anschaffen!

7. Telefon und Mobilfunknetz fallen nach etwa vier Stunden aus. Auch das Internet und damit die sozialen Netzwerke liefern dann keine Informationen mehr!

8. Im Zweifelsfall gilt: **zu Hause bleiben!** Vergrößern Sie nicht das Verkehrschaos. Verschenden Sie weder Benzin noch Zeit.

9. Kühlschränke und Kühltruhen geschlossen lassen! Ab dem dritten Tag alle Lebensmittel ausräumen, verbrauchen oder entsorgen. Kühlschranktür offen stehen lassen, damit später nicht auch das Kühlgerät entsorgt werden muss!

10. Ein jeder kümmere sich um sich und seine Familie! Nachbarn helfen Nachbarn! „Der Staat“ kann sich nicht um jede individuelle Sorge kümmern. Betreuungsbedürftige Menschen sollten sich schon jetzt freiwillig **unter www.notfallregister.eu registrieren**, damit Helfer sie auch finden.

11. Bei Bedarf den nächsten „**Katastrophen-Leuchtturm**“ (Info- und Versorgungspunkt) aufsuchen. Dort gibt es im Notfall Hilfe (ohne Strom kein Notruf „112“/„110“!), Getränke, Informationen, gegebenenfalls sogar Strom zum Laden von Akkus. Bitte **jetzt informieren**, wo sich der nächste „Leuchtturm“ befindet!

12. Falls es zu **Evakuierungen** kommt: kleine Wertgegenstände, wichtige Dokumente, warme Kleidung, feste Schuhe und Taschenlampe bereithalten! ■