

# Journal 60<sup>plus</sup>

Aktiv und sicher in der neuen Lebenszeit | Frühjahr 2019

EIN SAMMLERLEBEN ENTLANG DER GLEISE  
ZU BESUCH BEI MANFRED RUHNKE

- Seniorenvertretung auf der Höhe der Zeit
- Fit in den Frühling
- Eine enkeltaugliche Zukunft gestalten



## Inhalt

### EDITORIAL

Ihre VBE-Seniorenvertretung	2
Heinrich Bahns, Redaktion	3

### ZU BESUCH BEI ...

Ein Sammlerleben entlang der Gleise – die Geschichte eines nachhaltigen Knabenspielzeugs	4
---	---

### VERBANDSPOLITIK NIEDERSACHSEN

Niedersachsens dbb – Seniorenvertretung auf der Höhe der Zeit	8
Regionalangebote 2019 für VBE-Senioren	
Veranstaltungskalender 2019 des VBE KV LIN-NOH	9

### AKTUELLES

Sicher ist es zu Hause am schönsten	7
Fit in den Frühling	
Empfehlungen für Senioren und Jüngere	10

### VERBANDSPOLITIK

Eine enkeltaugliche Zukunft gestalten	13
---------------------------------------	----

### GUT ZU WISSEN

Ist Impfen im Alter wichtig?	14
Aufwendungen für vermietete Immobilien	14

### + Plus

Buchtipp, Rezept, „Um die Ecke gedacht“, Sudoku	15
---	----

### IMPRESSUM

#### Herausgeber, Verlag, Anzeigen

Wilke Mediengruppe GmbH  
Oberallener Weg 1 • 59069 Hamm  
Telefon (0 23 85) 4 62 90 - 0  
E-Mail [info@wilke-mediengruppe.de](mailto:info@wilke-mediengruppe.de)  
Internet [www.wilke-mediengruppe.de](http://www.wilke-mediengruppe.de)

#### Redaktion

Katja Schulze-Buxloh (Wilke Mediengruppe), Rudi Lütgeharm, Wolfram Geib (VBE RP), Heinrich Bahns (VBE Nds.), Uwe Franke (VBE Nds.), Ekkehard Gabriel (VBE BW)

#### v. f. d. l. :

Andreas Wilke  
Wilke Mediengruppe GmbH

#### Konzeption

grafik-werk • Anja Laube • [www.grafik-werk.de](http://www.grafik-werk.de)

#### Bilder

Titel: © hedgehog94 / fotolia.com, S.4-6: M.Ruhnke, S. 8, privat, S. 10: © Halfpoint / fotolia.com, S.11: © Robert Kneschke / fotolia.com, S. 12: © WavebreakmediaMicro / fotolia.com, S. 13: Dr. Guido Klumpp, S.15: © photocrew / fotolia.com

## IHRE SENIORENVERTRETUNG

Verband / Funktion	Name	E-Mail	Telefon
■ VBE Baden-Württemberg	Ekkehard Gabriel	<a href="mailto:ekkehardgabriel@gmx.de">ekkehardgabriel@gmx.de</a>	(0761) 580955
■ VBE Berlin	Gabriele Dietrich	<a href="mailto:l.g.dietrich@t-online.de">l.g.dietrich@t-online.de</a>	(030) 6047347
■ Brandenburgischer Pädagogen-Verband (BPV)	Brigitta Jäpel	<a href="mailto:jaepel@bpv-vbe.de">jaepel@bpv-vbe.de</a>	(035322) 34791
■ VBE Bremen	Johannes Gerdes	<a href="mailto:johannes.gerdes@t-online.de">johannes.gerdes@t-online.de</a>	(0471) 26774
■ VBE Hamburg im DLH	Peter Braasch	<a href="mailto:PBAG45@web.de">PBAG45@web.de</a>	(040) 6564211
■ VBE Hessen	Ekkehard Müller	<a href="mailto:ekkehard.mueller@vbe-hessen.de">ekkehard.mueller@vbe-hessen.de</a>	(06034) 4275
■ VBE Mecklenburg-Vorpommern	Marlies Hensel	<a href="mailto:hemarlies@t-online.de">hemarlies@t-online.de</a>	(03981) 442347
■ VBE Niedersachsen	Heinrich Bahns	<a href="mailto:h-bahns@t-online.de">h-bahns@t-online.de</a>	(040) 51315744
■ VBE Rheinland-Pfalz	Wolfram Geib	<a href="mailto:w.geib@vbe-rp.de">w.geib@vbe-rp.de</a>	(06758) 7368
■ Saarländischer Lehrerinnen- und Lehrerverband (SLLV)	Horst Heib	<a href="mailto:horst.heib@sllv.de">horst.heib@sllv.de</a>	(06894) 4393
■ VBE Sachsen-Anhalt	Dietrich Schnock	<a href="mailto:dietrich@schnock.info">dietrich@schnock.info</a>	(03928) 69755
■ VBE Schleswig-Holstein	Jürgen Kaletsch	<a href="mailto:j.kaletsch@vbe-sh.de">j.kaletsch@vbe-sh.de</a>	(04821) 641993

## Editorial

### Abfahrt in den Frühling

Manfred Ruhnke ist verrückt. Und das ist auch gut so. Denn er ist verrückt nach allem, was mit Eisenbahnen zu tun hat. In der Frühlingsausgabe des Journals 60 plus lesen Sie Historisches, Anekdoten und auch Anrührendes in einem Interview mit dem 75-jährigen, dessen Leidenschaft auch vor dem Garten der Familie Ruhnke nicht haltmachte.

Fit in den Frühling kommen Sie ebenso mit dieser Ausgabe von Journal 60 plus: Übungen mit den Schwerpunkten Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung, Atmung intensivieren und vertiefen sowie Kräftigung, Dehnung und Koordination.

Ein Hausnotrufsystem bringt in den eigenen vier Wänden die nötige Sicherheit. Rechtzeitig eingesetzt kann es verhindern, dass an sich harmlose Stürze schwerwiegende Folgen haben. Lesen Sie auf der Seite 7 mehr über diese praktischen elektronischen Helfer.

Des Weiteren lesen Sie einen Bericht über die Informationsveranstaltung der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) unter dem Titel „Eine enkelgerechte Zukunft gestalten – ältere Generationen und die globale Agenda 2030“. Auch der BAGSO-Vorsitzende Franz Müntefering war in Bonn, wo das Treffen stattfand.

Wer sich impfen lässt, schützt nicht nur sich, sondern auch seine Mitmenschen. Daher empfehlen Experten Menschen ab 60 Jahren eine Grippe- und Pneumokokkenimpfung. Mehr dazu auf Seite 14.

Zum Schluss ein Rezept für Ziegenkäse im Speckmantel auf einem Frühlingsalat, etwas zum Schmunzeln, außerdem können Sie wieder um die Ecke denken und ein Sudoku lösen.



Heinrich Bahns  
Seniorensprecher Nds.

■ Heinrich Bahns

## VBE-NIEDERSACHSEN – SENIORENSPRECHER UND SENIORENSPRECHERINNEN

FUNKTION	NAME	E-MAIL	TELEFON
Landesseniorensprecher	Heinrich Bahns	h-bahns@t-online.de	040-51315744
Seniorensprecherin Weser-Ems	Elisabeth Lübbers	Osnabrück-Emsland luebbers.meppen@t-online.de	05931-89933
Seniorensprecherin Lüneburg	Ursel Darnedde	ursel.darnedde@ewetel.net	04705-432
Seniorensprecherin Hannover- Braunschweig	Liebgard Scheel	cscheel@t-online.de	

Anzeige

## 8-TAGE-SENIORENREISE | *Morada* HOTEL GOTHAER HOF THÜRINGER WALD — ERFURT, EISENACH, WEIMAR, GOTHA ...

SKAN-CLUB  
60 plus

Im beliebten Stadthotel **MORADA Hotel Gothaer Hof** werden Sie empfangen. Verwöhnmomente bereiten die freundlich eingerichteten Zimmer, der Speisesalon, Restaurant, Bar, Terrasse, Aufzug und das Hallenbad mit attraktiven Wandgemälden.

ab Euro **348,-** | Kein Einzelzimmerzuschlag!  
p. P. im DZ | Ab 28.04.19 (Anr.): Preisnachl. bei Selbstanr.  
von € 50,- pro Person und keine Parkgebühren!

### TERMINE 2019:

10.03. – 17.03. € 348,-	22.04. – 28.04. € 375,-	26.05. – 02.06. € 445,-
24.03. – 31.03. € 388,-	(7 Tage Reise)	02.06. – 09.06. € 445,-
31.03. – 07.04. € 388,-	28.04. – 05.05. € 425,-	09.06. – 16.06. € 445,-
07.04. – 14.04. € 388,-	05.05. – 12.05. € 425,-	16.06. – 23.06. € 445,-
14.04. – 22.04. € 545,-	12.05. – 19.05. € 425,-	Weitere Termine auf Anfrage!
(9 Tage Osterreise)	19.05. – 26.05. € 425,-	

### LEISTUNGEN:

- Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC und Getränkeselfservice
- 7 Übern. im Zimmer mit DU und WC
- Halbpension inkl. 1 x Galabuffet sowie 1 x Thüringer Spezialitätenbuffet
- Stadtführung Gotha
- Geführter Spaziergang
- Dia- o. Filmvortrag über die Region Thüringen
- Thüringer Heimatabend
- Kostenlose Nutzung des Hallenbades
- Ausflug Eisenach m. Möglichkeit Wartburg sowie Führung Schloss Friedenstein (bis Rückreise 28.04.19)
- Thüringer Wald-Rundfahrt sowie 1 Freigetränk z. Abendessen **NEU!** (bis Rückr. 31.03.19)



## Zu Besuch bei ...



Eigenbau – dänische  
Diesellok als Modell

## EIN SAMMLERLEBEN ENTLANG DER GLEISE – DIE GESCHICHTE EINES NACHHALTIGEN KNABENSPIELZEUGS

*Wer von unserem VBE-Mitglied Manfred Ruhnke und seiner lieben Frau Wilhelmine nach Brinkum im Landkreis Leer – also dort, wo die Ostfriesen zu Hause sind – eingeladen wird, fährt am besten über die A 31 bzw. A 28 und verlässt diese dort, wo die riesige Bunting-Halle die Niederungslandschaft versperrt, in Richtung Aurich. Natürlich kann er auch vom Bahnhof Leer aus den Linienbus benutzen. Die Kleinbahn, die einmal Brinkum mit der Weite von Ostfriesland und dem Reich verband, ist längst Geschichte. Aber es gibt ein mit viel Herzblut von Manfred wieder errichtetes Haltehäuschen mit einer Info-Tafel, das heute Biker und Wanderer zur Rast einlädt. Darauf angesprochen, breitet er in kurzer Zeit in spannenden Erzählungen ein Panorama zur Mobilitäts- und Wirtschaftsentwicklung der Schmalspurbahnen in den ländlichen Räumen – vor allem in Weser-Ems und Ostfriesland – aus. Der Besucher spürt beeindruckt, hier findet heute mehr als nur eine Begegnung mit einem leidenschaftlichen Modelleisenbahnsammler statt, und seine Neugierde wächst mit jedem Schritt durchs Haus, durch die Gartenanlage mit einer großen Überraschung und beim Eintritt in die Kuriositätenkammer.*

**Manfred – auch du bist mit deinen 75 Jahren mit den Knabenträumen der Nachkriegszeit aufgewachsen. Alle wollten Eisenbahner werden und von der tiefsten Provinz aus in die große Welt reisen. Nur wenige sind dabei geblieben. Wie hat sich bei dir diese nachhaltige Eisenbahnliebe entwickelt und wie lebst du sie?**

Es geht mir wohl nicht viel anders als allen anderen, die ein Hobby – oder einen Tick? – haben. Schuldig sind eigentlich immer „die anderen“: der Nachbar,

der ein Stück Schiene oder die Bahnuniform des verstorbenen Großvaters anschleppt, der Hausarzt, der Patienten um Bahnlaternen erleichtert, der Bauer, der mit seinem Frontlader einen Kilometerstein an der alten Kleinbahntrasse für mich „rettet“, einige VBE-Mitglieder, die mich mit Fachliteratur oder Ölgemälden mit Bahnmotiven versorgen. Über die Jahre ist auf dem Dachboden eine Art Museum oder Kuriositätenkammer entstanden.

Um 1950 herum bekam ich als kleiner Junge eine – zeitgemäße – Blechbahn geschenkt; natürlich zum Aufziehen. Wir lebten in Bahnhofsnähe in Essen/Oldenburg, und ich sah, wie täglich Vieh und Grubenholz verladen und mit großen und kleinen Lokomotiven rangiert wurden. Die „Bahnamtliche Rollfuhr“ lieferte mit Pferd und Wagen Stückgut aus. Auf der holprigen Ladestraße sammelten wir Kinder u. a. von den Pferdefuhrwerken verlorene Kohlen für den Herd auf.

Das ganze Dorf war entsetzt, als einem Einwohner, der bei der Bahn als Rangierer arbeitete, bei einem Unfall beide Beine abgefahren wurden.

**Du verbindest mit der Eisenbahn prägende Schülererinnerungen am Beginn des langen Wegs zum Lehrerdasein. Das hat dich wohl auf die Spur zur Geschichte und Auswirkung des Eisenbahnwesens auf die Menschen in der Industrie- und Agrargesellschaft gebracht. Überwiegt ein technisches oder ein erzählendes Interesse?**

## Zu Besuch bei ...

Der Wechsel von der Grundschule zum Gymnasium in Cloppenburg ließ mich 1954 zum Fahrschüler werden. Fahrkartenschalter, Bahnsteigsperrern, Aufsichtsbeamte und dampflokbespannte Züge sowie später auch die „modernen“ roten Triebwagen gehörten dazu. Im Winter waren die Fenster der ungeheizten Wagen zugefroren. Der Schaffner hangelte sich während der Fahrt über vereiste Trittbretter an den Seiten der Wagen von einem Abteil zum nächsten, um Fahrkarten zu kontrollieren. Eine Mitschülerin hatte eines Tages das Scherengitter des Bahnwagens zu früh geöffnet und natürlich ...! Sie sah übel aus, hatte aber tatsächlich nur Schrammen.

In Cloppenburg erlebte ich noch die Züge, die über Bösel und Friesoythe bis Ocholt fuhren; die Kleinbahn nach Vechta und die Reste der Schmalspurbahn „Pingel Anton“, die einst direkt am Schulhof vorbeiführte.

Soweit das Taschengeld es zuließ, wurde die mittlerweile angeschaffte Märklin-Bahn dem großen Vorbild „angepasst“ und erweitert.

Während der Bundeswehr- und Studienzzeit begegnete ich der Osthannoverschen Eisenbahn, die schwere Panzerzüge beförderte, und genoss die als „Rollbahn“ bezeichnete Strecke von Bremen nach Hamburg, auf der die großen ölgefeuerten Schnellzugloks fuhren.

**Das Lebensumfeld von dir und Minchen – ob im Haus oder Garten – ist gelebte Liebe zur Eisenbahn. Als Techniklehrer hast du wohl oft dabei Hand angelegt. Womit hat das begonnen und verrätst du uns Highlights und Kuriositäten?**

1968 trat ich in Brinkum in Ostfriesland meine erste Lehrerstelle an. Das „üppige“ Gehalt und die restlichen Schulden aus der Studienzzeit erlaubten es mir leider nicht, die „in den letzten Zügen“ liegende Kleinbahn Leer – Aurich – Wittmund ausgiebig zu fotografieren. Wie fast alle Kleinbahnen war sie zu unflexibel und zu unwirtschaftlich geworden. Einst hatte sie den Fortschritt gebracht, jetzt stand sie ihm im Weg.

Dafür „bahnte“ sich ein anderes Highlight an: Inzwischen verheiratet planten wir einen Wintergarten am Eigenheim. „Kuriöserweise“ nahm der nach und nach – toleriert von einer verständnisvollen Frau und unterstützt von zwei Söhnen – die Form eines Kleinbahnwagens an. Der Bau einer Feldbahn auf dem Grundstück ließ sich dann doch nicht durchsetzen. Zumindest fahre ich mit einem zu einer Feldbahnlok umgebauten Rasentrecker gelegentlich durchs Dorf. Erwachsene

Bei Wind und Wetter ein gemütliches Bahnheim im Museumsgarten



schütteln den Kopf, Kinder freuen sich aufs Mitfahren. Einen langen Atem und viel Energie brauchte es, die zugewachsene und verwilderte ehemalige Kleinbahnhaltestelle des Dorfes zu einem Erinnerungs- und Rastplatz an dem auf der Trasse angelegten Ostfrieslandwanderweg herzurichten. Zusätzlich bot es sich an, die von vielen vor allem älteren Bewohnern beigesteuerten Geschichten und Erlebnisse schriftlich festzuhalten. Dazu gehörten aber auch technische Zeitzeugnisse wie u. a. die Niveauekreuzungen mit der Staatsbahn oder die Drehbrücken über die Kanäle.

**Zur Eisenbahnleidenschaft gehört sicherlich, an deren Entwicklung teilzunehmen und Traditionelles mitfahrend zu erleben. Aus euren Erzählungen höre ich einen großen Schatz bereister Zugstrecken in Nord- und Mitteleuropa heraus. Hast du zwei bis drei Geheimtipps, die nicht von Reiseanbietern überbucht sind?**

Grünes Wagendach – nach dem Krieg war jede Farbe willkommen



## Zu Besuch bei ...

Von Bekannten, Nachbarn, ehemaligen Schülern und auf Eisenbahn-Erkundigungen zusammengetragene Kuriositäten



Es sind in der Tat viele besondere Bahnstrecken von der Schweiz bis Norwegen, von der Lausitz bis Frankreich und in die Niederlande, die wir gemeinsam kennengelernt haben. Viele der eingesetzten Fahrzeuge gibt es nicht als Modell zu kaufen. Da hilft nur ein sehr aufwendiger und zeitintensiver Eigenbau.

Beeindruckend sind immer die Menschen, die sich wie auch immer um den Betrieb kümmern, insbesondere bei manchen Museumsbahnen.

Aus unserer Sicht sind die Flambahn in Norwegen, die Höllentalbahn, die Sauschwänzlebahn oder auch die Harzer Schmalspurbahnen zu empfehlen. Wer wirklich noch echte Kleinbahnromantik schnuppern möchte, der sollte die erste Museumseisenbahn Deutschlands in Bruchhausen-Vilsen bei Bremen besuchen.

Ganz mein eigener Herr bin ich bei der Modellbahn. Nix große Reform. Dampflokomotiven sind noch weitverbreitet, der Bauer fährt noch seinen 170 D. Bedauerlicherweise hat es meinen ehemaligen Regierungsschuldirektor getroffen: Mit einem dringenden Bedürfnis wartet er seit geraumer Zeit vor dem besetzten Bahnhofsabort.

Angerührt haben mich die Erinnerungen an Lokführer „Hinni“. Den Nachnamen konnte ich leider bisher nicht erfahren.

*Im strengen Winter 1947 sah er die Tochter eines Arbeitskollegen auf der Plattform eines durch Hamsterer überfüllten Zuges stehen. Hinni holte sie kurzerhand in die warme Lokomotive. Die inzwischen 89-Jährige ist ihm heute noch dankbar. Und mein erster Schulleiter, Hans Baumfalk (bereits 1996 verstorbenes VBE-Mitglied), bekam als hartgesottener Ostfrieser feuchte Augen, denn Hinni hatte ihm und seinem Mitschüler Hinrich Hinrichs schon morgens die „Sorgen“ auf dem Bahnsteig angesehen. Sie erzählten ihm von der doch so schweren Lateinarbeit in der ersten Stunde ...*

*Das gnädige Schicksal wollte es so, dass schon auf der nächsten Station ein nicht zu identifizierendes Problem die Lok befallen hatte, das auch auf den nächsten vier Stationen bis Aurich für weitere Verzögerungen sorgte ...*

**Nachwort:**

Wer nach dem Besuch bei Manfred und Minchen Ruhnke bei gutem Wetter noch zu einer Rundfahrt durch die Niederungs- und Emslandschaft eingeladen wird, sollte diese nicht abschlagen. Aber er wird zu Fuß bzw. mit seinem Auto drei Mutproben bestehen müssen: Die Bedienung der Kurbelfähre über ein Sieltief, die Fährpassage mit der letzten handgezogenen Fähr Europas bei Amdorf, die Leda-Überfahrt auf der schmalsten Brücke Deutschlands bei Leer und das Rückwärtseinparken auf die Emsfähre bei Ditzum. Danach gibt's eine ostfriesische Stärkung.

■ Uwe Franke

## VITA



geb. 1943 in Pommern  
1964 Abitur am Clemens-August-Gymn. Cloppenburg  
1964/65 Wehrdienst in Lüneburg  
1965-68 Studium in Oldenburg (Biol., Dtsch., Mathem., Werk.)  
Ab 1968 Lehrer in Brinkum/Ostfr.  
1969 Heirat, 2 Söhne

1974 Konrektor an meiner zu einer 9-zügigen Orientierungsstufe mutierten Schule  
Mitglied im VBE  
1975/76 Seminarleiter Biologie  
1976-78 Mitglied in der Kommission „Anwalt des Schülers“ im MK Hannover  
2004 vorzeitige Pensionierung aus ges. Gründen  
1986-2012 versch. Funktionen im VBE, davon 16 Jahre Pressereferent im LV Nds.  
1987-2012 ehrenamtlicher Schiedsman der Samtgemeinde Hesel

## SICHER IST ES ZU HAUSE AM SCHÖNSTEN

... das finden wohl die meisten Menschen, vor allem Ältere und Pflegebedürftige. Ihre gewohnte Umgebung ist ihnen in langen Jahren ans Herz gewachsen. Es ist daher nicht verwunderlich, dass ca. 95 Prozent der über 65-Jährigen zu Hause wohnen und nur fünf Prozent in Heimen leben.

Antragsgenehmigung werden die Kosten für die Einrichtung des Hausnotrufsystems und die monatliche Miete direkt mit der Pflegekasse abgerechnet. Aber auch Selbstzahler können – je nach Anbieter – ein Hausnotrufsystem für eine monatliche Miete von 23 EUR bekommen.

In Gesprächen mit Seniorinnen und Senioren wird allerdings immer wieder deutlich, dass sich viele von ihnen im eigenen Heim nicht mehr sicher fühlen: Sie sorgen sich, weil sie aus gesundheitlichen Gründen auf Unterstützung angewiesen sind, und befürchten, im Notfall keine Hilfe erreichen zu können. Der Gedanke, sich trotz aller Bindungen an die eigenen vier Wände in die Obhut einer Pflegeeinrichtung zu begeben, liegt dann nicht mehr fern.

Dabei gibt es eine Alternative, die ein unabhängiges Leben zu Hause möglich macht: Ein Hausnotrufsystem bringt die nötige Sicherheit! Rechtzeitig eingesetzt kann es verhindern, dass an sich harmlose Stürze schwerwiegende Folgen haben. Außerdem garantiert es, dass im Notfall unverzüglich Hilfe kommt.

Was vielen nicht bekannt ist: Das Hausnotrufsystem ist ein anerkanntes Pflegehilfsmittel! Bei Pflegebedürftigkeit kann unabhängig vom jeweiligen Pflegegrad ein Antrag auf Kostenübernahme gestellt werden. Bei

Ein Hausnotrufsystem bringt Sicherheit in den eigenen vier Wänden. Wer sich für ein Hausnotrufsystem interessiert, kann sich an private Anbieter oder an einige Wohlfahrtsverbände wenden.



[www.vitakt.com](http://www.vitakt.com)



## ICH BIN FÜR DICH DA WENN DU MICH BRAUCHST

- Hausnotruf für Ihre Sicherheit zu Hause
- auch bei Ihnen vor Ort
- monatliche Miete 23,00 €
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich
- kostenlose Beratung unter 0 59 71 - 93 43 56

Vitakt Hausnotruf GmbH • [www.vitakt.com](http://www.vitakt.com)

**Vitakt**<sup>®</sup>  
Hausnotruf

## Verbandspolitik Niedersachsen



## NIEDERSACHSENS DBB – SENIORENVERTRETUNG AUF DER HÖHE DER ZEIT

Mitglieder der Landes-  
seniorenvertretung des  
NBB mit dem Ehren-  
vorsitzenden der dbb  
bundeseniorenvertretung,  
Wolfgang Speck (zweiter  
von links), und dem NBB-  
Senioren Vorsitzenden  
Jürgen Hüper (Dritter von  
links)

Dies bewiesen die Teilnehmer/-innen durch Beschäftigung mit einem sehr umfangreichen aktuellen Thementableau in der von ihrem Seniorensprecher Jürgen Hüper geleiteten letztjährigen Novembersitzung. Als Gast konnte er den Ehrenvorsitzenden der dbb bundesseniorenvertretung (BSV) Wolfgang Speck als Referenten begrüßen. Zunächst standen Informationen aus der Führung des Niedersächsischen Beamtenbunds (NBB) und aus der Arbeit der Landesseniorenvertretung auf der Tagesordnung.

Kritisch setzte sich der Vorsitzende mit dem Urteil des BverwG zur Unteralimentierung bei der Besoldung in Niedersachsen und der Reaktion der Öffentlichkeit dazu auseinander. Er verwies darauf, dass das Verfahren für Ruheständler abgetrennt und separat verhandelt wird, worauf sich der Bund der Steuerzahler mit der Forderung, die Pensionen zu senken und die Eigenbeteiligung bei der Beihilfe zu erhöhen, eingemischt habe. Aktuell bringe das Land als „Entschädigung“ die Wiedereinführung der Sonderzahlungen (Weihnachtsgeld/SPD-Parteibeschluss) ins Spiel, was vom NBB begrüßt werde. Ferner bat er um eine aktive Unterstützung der Pensionäre und Rentner bei Aufrufen zu Protesten und Demos für die Länder-Tarifrunde 2019. Der nds. Finanzminister soll den Grundsatz „Besoldung folgt Tarif“ angekündigt haben.

Die Berichte und Diskussionen zur Arbeit der Landeseniorenvertretung spiegelten ein breites Spektrum konkreter Informations- und Beratungsarbeit in den Einzelgewerkschaften und im Vorstand wider. Neben den gut angenommenen Seniorenseminaren in Verden

und Königswinter zu Themen wie Pflegeberatung für PKV-Versicherte durch COMPASS und Pflegestützpunkte ist weiterhin das Thema Sicherung vor Einbrüchen hochaktuell. Einen großen Raum nahm der Informationsaustausch zu Beihilfefragen ein. Es wurde auf NLBV-Veranstaltungsangebote hingewiesen und auf das neue Info-Blatt zur Erhöhung der beihilfefähigen Höchstbeträge für Heilmittel verwiesen. Diese Beiträge gelten ab dem 01.01.2018 und werden zum 01.01.2019 nochmals erhöht.

### Wolfgang Speck – ein Seniorenleben an der Spitze der dbb-Ruheständler

Für den Tagesordnungspunkt „Aus der Arbeit der Bundesseniorenvertretung“ war Ehrenvorsitzender Wolfgang Speck zuständig. Er schilderte seinen beruflichen und gewerkschaftlichen Werdegang (u. a. langjähriger dbb-Landesbundvorsitzender Hessen) bis hin zur dbb-Seniorenführung. Ihm ist es mit zu verdanken, dass nach Auflösung des BRH die Senioren im dbb beamtenbund und tarifunion einen unüberhörbaren organisatorischen und gestalterischen Einfluss auf die Gesamtorganisation gewonnen haben. Zentral für seine Arbeit, so Speck, seien nach Anlaufschwierigkeiten neben der politischen Arbeit in den dbb-Gremien und den bundesweiten Seniorennetzwerken u. a. die Herausgabe der Seniorenzeitung „Aktiv im Ruhestand (AiR)“ und die Veröffentlichungen von Schriften zur Pflege, Vorsorge, zum Erben u. a. m. gewesen. Scharf setzte er sich mahnd mit den Verschlechterungen in einzelnen Bundesländern bei der Beihilfe auseinander, so mit der Regelsatzsenkung in Baden-Württemberg

## Verbandspolitik Niedersachsen

für Beamte auf 50 v. H. (beginnend mit Einstellungen nach dem 01.01.2013) – auch im späteren Versorgungsfall – sowie mit dem „Hamburger Modell“ für junge Beamte, der alternativen Versicherung in einer gesetzlichen Krankenkasse – ohne späteres Rückkehrrecht in eine PKV. Hier werde das Alimentationsprinzip in den Grundlagen angegriffen. Ferner informierte er über positive Besoldungs- und Versorgungsentwicklungen in Bayern und Baden-Württemberg Handlungsbedarf sah er bei dem Thema Mütterrente für Beamtinnen und dem Thema Kredite für ältere Menschen.

Redaktionshinweis: Ehrenvorsitzender Speck wie auch Landesseniorenvorsitzender Hüper verweisen auf die Notwendigkeit einer koordinierten Seniorenarbeit zwischen den dbb-Fachgewerkschaften und den entsprechenden dbb-Gremien. Diese lasse sich noch steigern. Der VBE ist im Bundesvorstand der Seniorenvertretung durch den Kollegen Max Schindlbeck vertreten, in Niedersachsen ist dafür VBE-Seniorenreferent im Landesvorstand Heinrich Bahns verantwortlich.

■ Redaktion Uwe Franke / Vorlage J.Hüper

## REGIONALANGEBOTE 2019 FÜR VBE-SENIOREN VERANSTALTUNGSKALENDER 2019 DES VBE KV LIN-NOH

### 4. April 2019

Führung durch die Gartenwelt Emsbüren und den Erlebnispark Emsflower. Abfahrt von den Emslandhallen in Lingen um 14.30 Uhr mit dem Bus

Emsflower ist Europas größte Gärtnerei für Beet- und Balkonpflanzen. Bis zu 500 Millionen Blumen produziert die Gärtnerei auf 882 000 m<sup>2</sup> unter Glas für Großabnehmer, Discounter und Baumärkte. Im komplett überdachten Erlebnispark sehen Sie verschiedene Arbeitsabläufe in Emsflowers Gärtnerei. Ein Highlight ist der Tropen- und Kakteengarten mit dem Schmetterlingshaus. Kosten entstehen für den Eintritt und die Führung.

### 5. September 2019

Besichtigung des Milchhofs Oskamp in Laer mit Verkostung von Käse und Wein. Abfahrt von den Emslandhallen in Lingen um 14.30 Uhr mit dem Bus. Eine Zustiegsmöglichkeit gibt es auf dem „Autohof Holsterfeld“ in Salzbergen.

Der Milchhof Oskamp im Münsterland wird schon seit Generationen als Familienbetrieb geführt. Heute werden 220 Milchkühe gehalten, aus deren Milch auf dem Hof hochwertige Produkte wie z. B. verschiedene Rohmilchkäse hergestellt werden, die Sie nach der Betriebsführung bei einem oder zwei Gläsern Wein verkosten können. Auch ein Blick in den Hofladen mit vielen weiteren Produkten lohnt sich. Kosten entstehen für Wein und Käse.

### 23. Oktober 2019

Das blaue Wunder von Jever: Besichtigung der Blaudruckerei Jever und Führung durch die Bierbrauerei Jever mit Verkostung. Abfahrt von den Emslandhallen in Lingen um 09.00 Uhr mit dem Bus

Blaudruck, eine auch in Deutschland jahrhundertealte Technik der Textilveredelung, ist vor Kurzem zum immateriellen Kulturerbe der Menschheit erklärt worden. In einer der letzten Blaufärbereien Deutschlands erfahren Sie, mit welchem Aufwand das Färben von Stoffen in vorindustrieller Zeit verbunden war. Die Blaudruckerei Jever verfügt noch über 600 alte Modelle, die z. T. 300 Jahre alt und von unschätzbarem Wert sind. Sie können auch eigene Stoffe aus Leinen mitbringen und diese in Lohnarbeit bedrucken lassen. Kosten entstehen für die Führung durch die Blaudruckerei.

Anmeldungen bei Cäcilia Schneider, Tel.: 0591-63 485 (AB) oder per E-Mail: [c.schneider-lingen@kabelmail.de](mailto:c.schneider-lingen@kabelmail.de)

**Redaktionshinweis:** Suchen Sie Reise- und Veranstaltungsangebote „vor Ort“, so können Sie sich auf der VBE-Homepage [www.vbe-nds.de/de/vbe-region](http://www.vbe-nds.de/de/vbe-region) informieren.

Anzeige

Made by Gundermann **VITAL**<sup>®</sup>  
Elektromobile

Über 20 verschiedene Modelle Neu & Gebraucht

Kostenlose Probefahrt bei Ihnen zuhause!

Leicht zu transportieren!

Führerscheinfrei

bis zu 15km/h schnell  
bis zu 80km Reichweite  
Bundesweiter Kundendienst

Prospekt-Tel: **02351/953060**

Auch für den Golfplatz

EAT Gundermann GmbH, Hohe Steinert 33  
58509 Lüdenscheid [www.vital-mobil.de](http://www.vital-mobil.de)

## Aktuelles



## FIT IN DEN FRÜHLING

## EMPFEHLUNGEN FÜR SENIOREN UND JÜNGERE

**Frühling** von Theodor Fontane

Nun ist er endlich kommen doch  
In grünem Knospenschuh;  
»Er kam, er kam ja immer noch«,  
Die Bäume nicken sich's zu.

Sie konnten ihn all erwarten kaum,  
Nun treiben sie Schuss auf Schuss;  
Im Garten der alte Apfelbaum,  
Er sträubt sich, aber er muss.

Wohl zögert auch das alte Herz  
Und atmet noch nicht frei,  
Es bangt und sorgt: »Es ist erst März,  
Und März ist noch nicht Mai.«

O schüttele ab den schweren Traum  
Und die lange Winterruh':  
Es wagt es der alte Apfelbaum,  
Herze, wag's auch du.



Rudi Lütgeharm, Rektor a. D.  
Sportpädagoge und Autor

Merken oder spüren Sie es auch schon – der Frühling naht. Die Natur fängt an, sich zu entfalten, die ersten Schneeglöckchen blühen, die Vögel singen schon ganz anders, die Meisen erkunden schon mal ihre Nistkästen und am Haselnussstrauch kann man schon die Knospen erkennen. Die Natur erwacht zu neuem Leben, bei vielen Tieren beginnt die Paarungszeit.

Der Frühling (auch Frühjahr oder Lenz) ist eine der vier Jahreszeiten. Der Ausdruck „Lenz“ leitet sich ursprünglich von dem indogermanischen Wort ab, das „lang“ bedeutet. Das althochdeutsche Wort für „Frühling“ ist „lenzin“. Die Bezeichnung weist auf die Jahreszeit hin, in welcher die „Tage länger werden“ bzw. die „Tage lang“ sind.

Wenn die Tage länger werden, nimmt die Melatonin-Konzentration im Blut ab. Mehr Licht erhöht unsere Aktivität und steigert die Liebeslust. Wir sind empfänglich

für sexuelle Reize. Die Zirbeldrüse zeigt uns als eine Art biologische Uhr an, dass es Frühling geworden ist.

Viele Begriffe und Bräuche um den Frühling wie Frühlingsanfang, Frühlingserwachen, Frühlingsboten, Frühlingsblumen, Frühlingswetter, Frühjahrsputz, Frühlingsgefühle, Frühjahrsmüdigkeit usw. zeigen die große Bedeutung, die der Frühling für den Menschen hat und schon immer hatte.

Zum Frühling gehört Optimismus, Kreativität, Spontaneität, Flexibilität und Mut. Früher (auch heute noch) sprach man vom „Frühjahrsputz“ – da wurde aufgeräumt, nicht mehr benötigte Gegenstände wurden weggeschmissen oder repariert. Erste Rundgänge durch den Garten erfordern unsere ganze Aufmerksamkeit, gedanklich werden schon die ersten Arbeiten durchgegangen.

Wer kennt das nicht: Herzklopfen, Kribbeln im Bauch, Aufregung. Was ist es, das bei uns besonders während der Frühlingsmonate einen Rausch der Gefühle auslöst? Für diesen Zustand machen manche Verhaltensforscher und Endokrinologen die Zirbeldrüse verantwortlich, die für die Produktion von Melatonin zuständig ist.

Aber auch, wenn die reine Hormontheorie von den Frühlingsgefühlen nicht mehr so auf ältere, moderne, zivilisierte Menschen zutreffen mag, ein schöner Frühlingstag bessert doch auf jeden Fall die Laune. Auch wir Menschen lassen uns von den ersten warmen Sonnenstrahlen verführen.

Frühling bedeutet auch immer einen Neustart und bringt vielen Menschen die ersehnte Energie zurück. In der Regel stehen wir wieder früher auf, bewegen uns mehr draußen, machen Sport und kümmern uns mehr und intensiver um unser Wohlbefinden.

## Aktuelles

**Damit wir den Frühling auch richtig genießen können, sollte man schon in der Übergangszeit daran denken, die gewohnten Alltagsbewegungen zu intensivieren und so sich ganz zielgerichtet auf den Neustart „draußen“ vorzubereiten.**

Im Folgenden werden einfache Übungen angeboten, die Sie zu Hause in der Wohnung jederzeit ohne großen Aufwand allein oder mit dem Partner / der Partnerin durchführen können. Wiederholen Sie die Übungen einige Male und lassen Sie bei der Ausführung den „Atem“ immer weiter fließen – nicht anhalten!

Wählen Sie zunächst nur einige Übungen aus den Schwerpunkten **Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung, Atmung intensivieren und vertiefen, Kräftigen – Dehnen – Koordinieren** aus und steigern Sie später an folgenden Tagen das Programm durch Hinzunahme weiterer Übungen.

**Die Anleitungen und Tipps zu den Übungen finden Sie unter [www.journal60plus.de](http://www.journal60plus.de)**

### Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung

Die Selbstwahrnehmung beschränkt sich natürlich nicht nur auf die Haltung, sondern vermittelt ein Gesamtgefühl über den momentanen Zustand, z. B. wie man sich mit seinem Körper fühlt. Eine gute Beziehung (gutes Gefühl) zu sich und dem eigenen Körper beeinflusst positiv die Körperhaltung und die allgemeine Stimmungslage.

- Mit frei gewählten Wegen durch den Raum gehen und auf ein selbst gewähltes „Stopp“ stehen bleiben. Beobachtungspunkte: Halte ich meinen Kopf gerade? Werden meine Schultern leicht nach hinten/unten gezogen? Sind meine Arme leicht nach außen gedreht? Sind meine Knie leicht gebeugt? Zeigen meine Fußspitzen v-förmig leicht nach außen? Wo spüre ich das Körpergewicht? Die einzelnen Punkte evtl. vom Partner beobachten lassen und gemeinsam besprechen.
- Sich vorstellen, man würde über dünnes Eis gehen und sich entsprechend vorsichtig und langsam bewegen. Das Gewicht erst nach vorn verlagern, wenn der vordere Fuß vollständig aufgesetzt worden ist. Erst dann den hinteren Fuß nachziehen.
- Die Füße stehen parallel und schulterbreit auf dem Boden und haben festen Kontakt zum Untergrund. Die Knie sind leicht gebeugt. Ein Kissen auf den Kopf legen und versuchen, den Kopf mit dem Kissen weit nach oben zu schieben. Beobachten und wahrnehmen, was im Körper geschieht.

- Aus dem Stand in den hohen Ballenstand gehen und die Hände mit Flechtgriff in die Hochhalte bringen, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Anschließend wieder in die Schlussstellung zurückkommen.

### Atmung intensivieren und vertiefen

Bei vielen Menschen hat sich in den Wintermonaten häufig eine etwas flachere Atmung eingestellt. Atemschulende Übungen sorgen dafür, dass die Atmung „tiefer und intensiver“ wird, sodass der gesamte Organismus mit mehr Sauerstoff versorgt wird. Bei einer richtigen und entspannten Atmung fühlt man sich ausgeglichen, voller Energie und entsprechend leistungsfähig. Verkrampfungen, Blockaden und innere Unruhe können aus- und wegatmet werden.

**Tipps:** An jede Atemübung sollte sich eine kurze Phase der Ruhe anschließen.



- Aufrecht auf einem Stuhl sitzen. Mit den Händen den Atem erfühlen. Zunächst beide Hände auf den Bauch legen. Ist die Atembewegung hier deutlich spürbar? Anschließend beide Hände über den ganzen Rumpf, über die Seiten und den Rücken wandern lassen. Wo ist der Atem noch deutlich zu spüren?

**Tipps:** Für diese Übung muss man sich ausreichend Zeit lassen.

- „Lippenbremse“: Aufrecht auf einem Stuhl sitzen und beide Hände auf den Bauch legen. Durch die Nase „schnuppernd“ wie ein Hund einatmen. Danach langsam durch den Mund mit nur leicht geöffneten Lippen (Lippenbremse) ausatmen.

### Kräftigen – Dehnen – Koordinieren

Muskulatur, die nicht geübt und trainiert wird, verkümmert und das kann sich negativ auf die Ausübung ganz normaler Bewegungen im Alltag auswirken. Damit es nicht

Journal 60+  
online

Alle Übungen  
finden Sie auch unter  
[www.journal60plus.de](http://www.journal60plus.de)



## Aktuelles

so weit kommt und man „fit“ in den Frühling starten kann, sollten die Hauptmuskelgruppen vielseitig beansprucht und dabei auch immer die Dehnfähigkeit altersgerecht mit angesprochen werden. Durch eine gezielte Auswahl von Ganzkörperübungen werden zusätzlich koordinative Fähigkeiten geschult. Für die folgenden Übungen benötigen Sie eine weiche Unterlage (Decke, Teppich, Gymnastikmatte usw.) und schon kann es losgehen.

– Sich mit beiden Händen an einer Stuhllehne festhalten und dabei auf der Stelle laufen.

**Tipp:** Circa 15–20 Sek. Kleine Pause und dann gleich noch einmal.

– Sich mit beiden Händen an einer Stuhllehne festhalten und leichte beidbeinige Hüpfen nach rechts und links (20 cm nach rechts – zurück in die Mitte – 20 cm nach links usw.) ausführen.

**Tipp:** 5–7 Mal nach rechts und links und dabei immer weich elastisch abfangen. Lieber kleine Hüpfen nach rechts und links als zu große.

### Kräftigung

– „Knieliegestütz“, die Arme sind dabei fast gestreckt, die Knie sind leicht gebeugt und die Fußspitzen berühren den Boden. Langsames Beugen der Arme, bis die Arme rechtwinklig gebeugt sind, die Nase berührt fast den Boden. Anschließend die Arme wieder strecken (Kopfhaltung normal).

**Tipp:** Dabei immer weiteratmen – nicht anhalten! 5–7 x, kleine Pause und gleich noch einmal.

### Dehnung

Im Kniesitz, die Arme nach vorne auf den Boden strecken, der Kopf liegt zwischen den Armen. Die Hände und Arme langsam etwas nach vorn schieben – sich lang machen, ohne den Kniesitz zu verlassen. Kein Hohlkreuz!!! Einen Moment so bleiben, dann langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückkommen.

**Tipp:** Langsam und gleichmäßig nach vorn schieben, nicht ruckartig.

### Kräftigung – Koordination

– Bankstellung, Arme senkrecht, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (nicht anheben), Knie und Fußspitzen sind aufgesetzt. Nun den rechten Arm und das linke Bein bis

zur Waagrechten hochführen, einige Sekunden halten, dann absenken und zur anderen Seite üben

**Tipp:** 5–7 Mal zu jeder Seite. Gleichmäßig und möglichst im gleichen Rhythmus üben.

### Dehnung

– Mit leicht angewinkelten und schulterbreit geöffneten Beinen sitzen. Den Oberkörper nach vorn neigen und mit den Händen von innen nach außen an die Fersen fassen, der Kopf bleibt zwischen den Armen. Einen Moment so bleiben, dann wieder in die Ausgangsstellung zurückkommen.

**Tipp:** So weit nach vorn neigen, dass im Rücken ein leichtes Ziehen bemerkbar wird.

### Kräftigung

Aufrechter Stand hinter einem Stuhl, mit beiden Händen an der Lehne festhalten, gerader Rücken und Blick nach vorn. Anheben der Fersen, bis man auf den Zehenspitzen steht. Anschließend wieder fast in den Stand zurückkehren, aber die Ferse nicht ganz absenken.

**Tipp:** 10–15 Mal wiederholen.

### Dehnung

Schrittstellung, die Hände stützen in Schulterhöhe an der Wand ab, das vordere Bein ist gebeugt. Das hintere Bein wird vorsichtig so weit zurückgesetzt, dass nur noch der Fußballen aufgesetzt werden kann. Nun behutsam versuchen, die Ferse auf den Boden zu drücken

**Tipp:** Es muss ein leichtes Ziehen in der zurückgestellten Wade spürbar sein. Dann mit dem anderen Bein üben.

### Kräftigung – Koordination

Rückenlage, rechtes Bein gestreckt, linkes Bein gebeugt aufgesetzt, beide Arme über Kopf. Leichtes Anheben des Oberkörpers und des gestreckten rechten und des gebeugten linken Beines vom Boden. Danach die rechte Hand an das gebeugte linke Knie führen, die linke Hand bleibt oben/hinten. Anschließend das linke Bein strecken und das rechte Bein beugen (nicht auf den Boden ablegen) und die linke Hand an das gebeugte rechte Knie führen.

**Tipp:** Wer es noch nicht schafft, darf auch die Beine/Füße zwischenzeitlich auf den Boden ablegen. 5–7 Mal zu jeder Seite.

### Dehnung

In der Rückenlage den ganzen Körper strecken – „sich lang machen“ – und dabei die Streckung genießen.



## EINE ENKELTAUGLICHE ZUKUNFT GESTALTEN

Am 17. Januar 2019 hatte die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) zu einer eintägigen Informationsveranstaltung unter der Leitung des BAGSO-Vorsitzenden Franz Müntefering nach Bonn eingeladen. Der Titel „Eine enkelgerechte Zukunft gestalten – ältere Generationen und die globale Agenda 2030“ hatte eine erhebliche Anzahl Interessierter aus den unterschiedlichen Mitgliedsorganisationen angelockt, darunter die Vertreter des VBE, Max Schindlbeck als Vorsitzenden der VBE-Bundesseniorenvertretung und Gerd Kurze als seinen Stellvertreter.

Wie die Themenstellung ausweist, ging es in der Veranstaltung um eine zweifache thematische Ausrichtung. Zunächst standen die Enkel-Eltern/Großeltern-Beziehung und die durch den demografischen Wandel hervorgerufenen Probleme bei den Einkünften aus prekären Arbeitsverhältnissen und bei nicht ausreichenden Altersrenten im Fokus. Die Befassung mit den damit einhergehenden Problemfeldern wie Wohnen, Gesundheit und allgemeiner Teilhabe führte bald zu den besonderen Aspekten der globalen Lebensverhältnisse. Sehr hilfreich war in diesem Zusammenhang

die Anwesenheit von Abdou Rahime Diallo als Co-Moderator der Veranstaltung, der zudem seine betagte Mutter als sachkundige Vertreterin der südlichen Hemisphäre einbeziehen konnte. Sie sprach von mehr oder weniger vergleichbaren Lebensverhältnissen bei unterschiedlicher örtlicher Ausprägung, betonte aber, dass außerhalb Europas der Respekt vor dem Alter wesentlich ausgeprägter und tragfähiger sei.

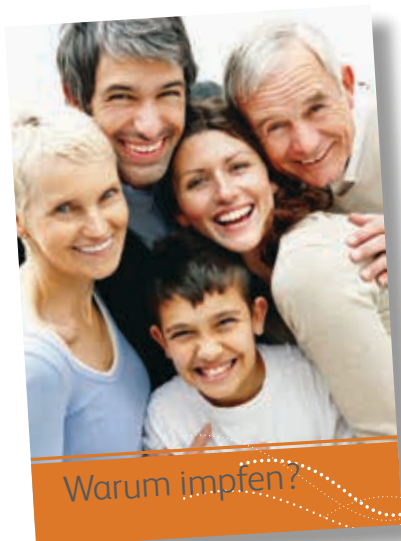
Im zweiten Teil der Veranstaltung rückte die Agenda 2030 in den Mittelpunkt, und zwar themenbezogen die Perspektiven und Potenziale älterer Menschen in den 17 Nachhaltigkeitszielen der Agenda. Fachvertreterinnen aus UNO-Organisationen oder bundesdeutschen Fachverbänden konnten hier wichtige Informationen einbringen. Abschließend wurde diese Thematik auf kommunaler Ebene diskutiert und das Prinzip der Nachhaltigkeit in der Seniorenarbeit vor Ort in zwei Foren an Beispielen demonstriert sowie die Nachhaltigkeit als kommunale Querschnittsaufgabe allen Teilnehmern eindringlich ans Herz gelegt.

■ Gerhard Kurze

Von links nach rechts: Max Schindlbeck, VBE Bund / Seniorensprecher; BAGSO-Vorsitzender Franz Müntefering, Gerd Kurze, stu. VBE-Seniorensprecher



## IST IMPFEN IM ALTER WICHTIG?



Vor allem die Ökowelle und die Naturheilkunde sind gegenüber Impfungen oft kritisch eingestellt. Dennoch empfehlen die meisten Hausärzte Personen über 60 Jahre zusätzliche Impfungen. Denn eine Impfung kann helfen, Erkrankungen und deren Folgen wirksam vorzubeugen. Sie bieten dabei nicht nur Schutz für den Einzelnen. Auch andere Personen, die nicht geimpft sind oder sich

nicht impfen können, profitieren indirekt davon, wenn ihre Mitmenschen geimpft sind. Auch von staatlicher Seite werden Impfungen empfohlen. Wichtig für Seniorinnen und Senioren, so die Aussage der Ständigen Impfkommision in Berlin, sind mindestens einmal eine Impfung gegen Pneumokokken und eine jährliche Impfung gegen Grippe.

Wenn Sie mehr über das Thema erfahren möchten, können Sie die Broschüre „Warum impfen?“ kostenfrei bestellen unter: BAGSO Service Gesellschaft, Hans-Böckler-Str. 3, 53225 Bonn, E-Mail: kontakt@bagso-service.de.

■ Max Schindlbeck, 01.12.2018

## AUFWENDUNGEN FÜR VERMIETETE IMMOBILIEN

Einnahmen aus vermieteten Wohnungen oder Häusern müssen versteuert werden. Man kann jedoch die Steuerschuld mindern, wenn man Aufwendungen für das Mietobjekt geltend macht. Dies sind in der Regel Reparaturen, Sanierungsmaßnahmen oder Modernisierungen. Größere Investitionen können sogar steuerlich auf mehrere Jahre verteilt werden. Je geringer die Mieteinnahmen, umso geringer ist auch die Steuerschuld.

Allerdings dürfen diese Einnahmen nicht unter eine Mindesthöhe fallen. Das ist häufig der Fall, wenn beispielsweise das Einfamilienhaus schon frühzeitig auf

die Kinder übertragen wurde und die darin wohnenden Eltern dann offiziell Miete zahlen. Oft wird hier eine sehr geringe Miete angesetzt. Das hat zwei Vorteile: Zum einen ist die Mietbelastung für die Angehörigen gering und zum anderen müssen die neuen Eigentümer weniger versteuern. Allerdings gibt es hier eine Untergrenze. Sie beträgt 66 Prozent der ortsüblichen Miete. Wird diese unterschritten, so berechnet das Finanzamt die Steuerschuld trotzdem nach einer fiktiven 66-Prozent-Miete. Die Werbungskosten werden dann anteilig gekürzt.

■ Rudolf Franz, 01.12.2018

Redaktionshinweis: mit freundlicher Genehmigung – Max Schindlbeck, VBE-Bundeseniorensprecher, Seniorenbrief 1/2019

 <p><b>DEKIMED®</b> Celenus Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren</p>	<p><b>Fachzentrum für Innere Medizin/Stoffwechsel, Psychosomatik und Orthopädie</b> Prof.-Paul-Köhler-Str. 3   08645 Bad Elster kostenlose Hotline: 0800/751 11 11 info@dekimed.de   www.dekimed.de Ein Unternehmen der Celenus-Gruppe</p>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erschöpfung, Überlastungs- und Burn-out-Syndrom</li> <li>• Depressionen und Ängste</li> <li>• Chronische Rückenbeschwerden und Schmerzen</li> <li>• Herz-Kreislauf-Erkrankungen</li> <li>• Diabetes und andere Stoffwechselerkrankungen</li> </ul> <p>Von allen Kostenträgern zur stationären Vorsorge u. Reha anerkannt</p>		

## + Plus

## Plus-Rezept



## ZUTATEN:

125 g Ziegenkäse (Ziegenkäse-rolle, kein Frischkäse)  
 4 Scheiben Frühstücksspeck  
 100 g Blattsalat, gemischt, gewaschen  
 1 Mango  
 100 g Erdbeeren  
 3 EL Salatkernmischung für das Dressing  
 1 EL Mayonnaise (Dijonnaise, Senf-Mayonnaise) oder Salatmayonnaise  
 1 TL Senf, mittelscharf  
 1 TL Honig  
 2 EL Fruchtsaft (z. B. Apfelsaft)  
 2 EL Essig, (z. B. Himbeeressig)  
 2 EL Olivenöl  
 Salz und Pfeffer  
 Zum Garnieren:  
 Crema di Balsamico

### Ziegenkäse im Speckmantel auf einem Frühlingssalat

## ZUBEREITUNG

Für das Dressing alle Zutaten, außer das Öl, in einer Salatschüssel gut miteinander verrühren. Zum Schluss das Öl kräftig unterrühren.

Für den Salat die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und die Erdbeeren in feine Scheibchen schneiden. Die Mango schälen, vom Stein schneiden und in kleine Würfel schneiden. Die Kerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Für die Taler den Ziegenkäse in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, je einen kleinen Rosmarin-zweig drauflegen, mit einer Scheibe Bacon umwickeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im Backofen auf Grillstufe in ca. 3 Min. knusprig braten.

In der Zwischenzeit die Salatsoße erneut durchrühren, mit dem Salat vermengen und den Salat auf Teller portionieren. Mit Erdbeeren, Mango und Kernen bestreuen und mit Crema di Balsamico verzieren. Zum Schluss je einen Ziegenkäsetaler pro Teller auf den Salat setzen und servieren.

## UM DIE ECKE GEDACHT

Was ist das?

Wer es macht, der sagt es nicht. Wer es sagt, der macht es nicht. Wer es nimmt, der kennt es nicht. Wer es kennt, der nimmt es nicht.

Falschge!  
 Antwort:

## Lacher +

Lehrerin: „Tim, nenn mir doch mal die Sinne, die dir bekannt sind.“ Antwortet Tim: „Schwachsinn, Unsinn und Blödsinn!“

Lehrer zum Schüler: „Du kommst zwei Stunden zu spät!“ „Tut mir schrecklich leid, aber mein Wecker hat geklingelt, als ich noch geschlafen habe!“

## Buchtipps +

## Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2018/2019



Wer die Steuererklärung für 2018 selbst erstellt, hat dafür erstmals Zeit bis 31. Juli. Damit am Ende alles stimmt und nicht mehr Geld als nötig zum Fiskus fließt, hilft der neue Ratgeber der Verbraucherzentrale „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2018/2019“. Mit Praxiswissen, aktuellen Formularen, verständlichen Ausfüllhilfen und vielen Spartipps steht

er Ruheständlern zur Seite. Denn es gilt: Wer Bescheid weiß, hat mehr von seinen Ruhestandsbezügen. Auch technisch gibt das Buch nützliche Hilfestellungen. So erläutert es etwa, wie die elektronische Steuererklärung mit dem Online-Portal Elster funktioniert.

(rh)

Gabriele Waldau-Cheema, 224 Seiten inkl. Stichwortverzeichnis und Adressen, ISBN 978-3-86336-113-6, 14,90, www.ratgeber-verbraucherzentrale.de, Tel. 0211/ 3809-555

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6			3	
4			8		3		1	
7				2			6	
	6					2	8	
			4	1	9		5	
				8			7	9

## RUNDREISEN – DIE SCHÖNSTEN HIGHLIGHTS IHRES URLAUBSZIELS ENTDECKEN

Entdecken Sie auf einer Rundreise die schönsten Reiseziele der Erde mit ihren einzigartigen kulturellen und landschaftlichen Höhepunkten. So lernen Sie die unterschiedlichen Facetten Ihrer Urlaubsregion kennen und tauchen ein in die Kultur und Lebensweise des Landes. Aufkaum einer anderen Reiseart besuchen Sie so viele unterschiedliche Sehenswürdigkeiten – und das zu einem ausgezeichneten Preis-Leistungs-Verhältnis.

Sie legen Wert auf hohe Individualität und intensive Erlebnisse? Dann sind unsere **Rundreisen in Kleingruppen** für Sie ideal. Die Gruppengröße beträgt maximal 16 Teilnehmer pro Termin. Bei unseren **Mietwagen-Rundreisen** passen Sie Ihre Route flexibel an und bestimmen selbst,

was Sie sehen möchten. Ganz sorglos und unbeschwert lernen Sie fremde Länder auf unseren **ärztlich begleiteten Rundreisen** kennen. Hier reisen Sie bestens betreut mit einem erfahrenen, in Deutschland zugelassenen Arzt. Darf es etwas luxuriöser sein? Mit unseren **Rundreisen Deluxe** reisen Sie noch komfortabler. Hier warten erstklassige Restaurants, hochwertige Hotels und ausgewählte Ausflüge auf Sie. Ob Single oder Solo-Urlauber – wenn Sie **alleine** mit Berge & Meer verreisen möchten, bieten wir Ihnen Reisen ohne Einzelzimmer-Zuschlag oder mit einem sogenannten halben Doppelzimmer an.

Gehen Sie auf Entdeckungsreise und lassen Sie sich von den schönsten Landschaften, den aufregendsten Naturschauspielen,

von unvergesslichen Begegnungen und von atemberaubenden Abenteuern mitreißen. Oftmals ist im Anschluss ein kurzer Badeaufenthalt inkludiert, der Ihnen die Möglichkeit gibt, die vielen einzigartigen Erlebnisse noch einmal entspannt Revue passieren zu lassen.

Nutzen Sie als VBE-Mitglied **8 % Rabatt** auf alle Reiseangebote und erleben Sie mit uns Ihre Traumreise! Unsere persönlichen Ansprechpartner sind gerne täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen, unter 02634 962 6208 für Sie da. Wir beraten Sie gerne! Detaillierte Beschreibungen zu all unseren Rundreisen sowie ausführliche Informationen & Preise finden Sie rund um die Uhr online auf [journal-60-plus.berge-meer.de/rundreisen](http://journal-60-plus.berge-meer.de/rundreisen).

Anzeige

### Erleben Sie wohltuende Urlaubstage

8 %  
Mitglieder-  
Rabatt\*

Entdecken Sie auf einer Rundreise die schönsten Reiseziele der Erde. Sie lernen die unterschiedlichen Facetten Ihrer Urlaubsregion kennen und tauchen ein in die Kultur und Lebensweise des Landes.



Bussafari  
im Krüger NP  
inklusive

#### Traumhaftes Südafrika

Ein Land voller Farben und Überraschungen.

- 15-tägig inkl. Flug
- Mittelklassehotels/-lodges
- Inkl. Frühstück

ab **1.899 €**  
pro Person im Doppelzimmer

REISEZEITRAUM: März – November 2019  
REISE-CODE: RUR041  
KENNZIFFER: 122/379



Besuch  
Tal der Tempel  
inklusive

#### Italien – charmantes Sizilien

Entdecken Sie den urigen Süden Italiens.

- 8-tägig inkl. Flug
- 4-Sterne-Hotels
- Inkl. Halbpension

ab **869 €**  
pro Person im Doppelzimmer

REISEZEITRAUM: März – Oktober 2019  
REISE-CODE: RIZ011  
KENNZIFFER: 122/379



Besuch  
Viñales-Tal  
inklusive

#### Bienvenidos auf Kuba

Die Höhepunkte der Karibikperle genießen.

- 16-tägig inkl. Flug
- Mittelklassehotels inkl. Vollpension
- 4-Sterne-Hotel mit All-Inclusive

ab **2.399 €**  
pro Person im Doppelzimmer

REISEZEITRAUM: April – Oktober 2019  
REISE-CODE: R3K004  
KENNZIFFER: 122/379

Veranstalter: Berge & Meer Touristik GmbH, Andréstraße 27, 56578 Rengsdorf, info@berge-meer.de. Für alle Reisen gilt: Änderungen vorbehalten. Maßgeblich ist die Reisebestätigung, AGBs sowie die rechtlichen Informationen zur Pauschalreise (Einsicht unter [journal-60-plus.berge-meer.de](http://journal-60-plus.berge-meer.de)). Mit Erhalt der schriftlichen Reisebestätigung wird eine Anzahlung in Höhe von 25 % des Reisepreises (mind. 25 € p. P.) fällig.

1910029

\*anstatt aller anderen gewährten Rabatte