Journal 60 plus

Aktiv und sicher in der neuen Lebenszeit | 02-2020

ZU BESUCH BEI RUDI LÜTGEHARM

EIN BEWEGTES LEBEN FÜR DEN SCHULSPORT

- Corona-Pandemie: Ältere Menschen und gefährdete Gruppen schützen
- Fit in den Frühling – Fit für den Alltag
- Nachversteuerung des Eigenheims bei Eigentumsaufgabe

VBE

Verband Bildung und Erziehung

Inhalt

EDITORIAL

Ihre VBE-Seniorenvertretung 2
Vorwort 3
Duales Gesundheitssystem ist Garant für Qualität und Vielfalt 3

ZU BESUCH BEI ...

Rudi Lütgeharm, ein bewegtes Leben für den Schulsport geführt 4

AKTUELLES

Die Verantwortung der Senioren 8
Corona-Pandemie: Ältere Menschen und gefährdete Gruppen schützen 9
Nachversteuerung des Familienheims bei Eigentumsaufgabe 10
Bildung und Lernen im Alter 11
Fit in den Frühling – Fit für den Alltag 12

RECHTSTIPP

Erbrecht, Teil 2: Testamente 14

+ Plus

E-Ratgeber zum Herunterladen, 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
Internet www.wilke-mediengruppe.de

Redaktion
Uwe Franke, verantw. VBE-Redakteur (VBE Nds.), Wolfram Geib (VBE RP), Heinrich Bahns (VBE Nds.), Ekkehard Gabriel (VBE BW), Max Schindlbeck, Dr. jur. Florian Schröder

V. f. d. I.:
Andreas Wilke
Wilke Mediengruppe GmbH

Konzeption
grafik-werk • Anja Laube • www.grafik-werk.de

Bilder
S. 3: © Marco Urban, S. 4–7: © Rudi Lütgeharm, S. 9 oben: © Bundesregierung/Jesco Denzel, S. 9 unten: © spdfraktion.de

stock.adobe.com: Titel: © Halfpoint, S. 8: © chokniti, S. 10: © Syda Productions, S. 12: © Victor Koldunov, S. 13: © LIGHTFIELD STUDIOS, S. 14: © New Africa, S. 15: © Anastasia Izofatova

IHRE SENIORENVERTRETUNG

Verband / Funktion	Name	E-Mail	Telefon	
VBE Baden-Württemberg	Ekkehard Gabriel	ekkehardgabriel@gmx.de	(0761)	580955
VBE Berlin	Gabriele Dietrich	l.g.dietrich@t-online.de	(030)	6047347
Brandenburgischer Pädagogen-Verband (BPV)	Brigitta Jäpel	jaepel@bpv-vbe.de	(035322)	34791
VBE Bremen	Johannes Gerdes	johannes.gerdes@t-online.de	(0471)	26774
VBE Hamburg im DLH	Peter Braasch	PBAG45@web.de	(040)	6564211
VBE Hessen	Ekkehard Müller	ekkehard.mueller@vbe-hessen.de	(06034)	4275
VBE Mecklenburg-Vorpommern	Marlies Hensel	hemarlies@t-online.de	(03981)	442347
VBE Niedersachsen	Heinrich Bahns	h-bahns@t-online.de	(040)	51315744
VBE Rheinland-Pfalz	Wolfram Geib	w.geib@vbe-rp.de	(06758)	7368
Saarländischer Lehrerinnen- und Lehrerverband (SLLV)	Horst Heib	horst.heib@sllv.de	(06894)	4393
VBE Sachsen-Anhalt	Dietrich Schnock	dietrich@schnock.info	(03928)	69755
VBE Schleswig-Holstein	Jürgen Kaletsch	j.kaletsch@vbe-sh.de	(05231)	3023190

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser!

Mitten in der redaktionellen Vorbereitung der Frühjahrsausgabe hat uns in Deutschland das Virus SARS-CoV-2, das die Erkrankung CoViD-19 auslöst, voll erreicht, wie wir Tag für Tag aus den Medien und von den amtlichen Stellen erfahren. Die Einschränkungen in Wirtschaft, Beruf, Schule, Familie und Lebensgewohnheiten gelten für alle gleichermaßen, um die Pandemie in „kontrollierte Bahnen" zu lenken. Darüber hinaus sind jene aber besonders wichtig zum Schutz für ältere Mitbürger und für Personen mit Vorerkrankungen, die eindeutig gefährdet sind.

Dass wir uns dieser Solidarität bewusst sind und zum Zusammenhalt der Generationen unseren Beitrag leisten wollen, hat zur rechten Zeit VBE-Bundesseniorensprecher Max Schindlbeck mit der Zusammenstellung der Seniorenpolitikleitlinien (BAGSO) in seinem Artikel dargelegt. Tragen wir unseren verantwortlichen Teil bei, wie Bundesseniorenministerin Dr. Franziska Giffey und BAGSO-Vorsitzender Bundesminister a. D. Franz Müntefering in einem gemeinsamen Aufruf an uns appellieren (8/9).

Vieles spricht dafür, dass unser Alltag nun räumlich sehr eingeschränkt ist, obwohl gerade der Frühling als vitalisierende Jahreszeit uns in Aufbruch- und Bewegungsstimmung versetzt. Aber es liegt in unserer Hand, was wir daraus machen. Sportpädagoge Rudi Lütgeharm, den die Redaktion noch Ende Februar über sein „bewegtes" Leben interviewt hat, bietet Übungen zum FITBLEIBEN draußen und daheim. Die BAGSO-Mitarbeiterin Nicola Röhricht erinnert uns daran, dass Selbstbildung gerade in Corona-Zeiten keiner Einschränkung unterworfen ist, sondern uns durch E-Learning mit dem Computer weiter aktiv am Leben teilnehmen lässt.

Zum Schluss geben wir Ihnen Tipps zu generationenbezogenen Themen, über die Sie gerade jetzt informiert sein sollten!

■ Uwe Franke, verantw. VBE-Redakteur

Uwe Franke, verantw. VBE-Redakteur

DBB KRITISIERT FORDERUNGEN NACH VEREINHEITLICHUNG

DUALES GESUNDHEITSSYSTEM IST GARANT FÜR QUALITÄT UND VIELFALT

Immer wieder werden Forderungen nach einer Abschaffung des dualen Gesundheitssystems laut. „Totaler Quatsch. Unsere Gesundheitsversorgung ist eine der besten der Welt", sagt der dbb-Bundesvorsitzende Ulrich Silberbach am 17. Februar gegenüber den Medien in Berlin dazu.

„Das Gesundheitssystem in Deutschland funktioniert – gerade aufgrund des bewährten Miteinanders von gesetzlicher und privater Versicherung (GKV und PKV). Diese duale Struktur ist der Garant für eine sehr hohe Qualität der medizinischen Versorgung aller Menschen. Der wiederkehrende Ruf nach einer Zwangs-Einheitsversicherung ist ideologisch statt sachlich motiviert."

Wesentliche Argumente gegen eine Vereinheitlichung von gesetzlicher und privater Krankenversicherung (GKV und PKV) sind:

Eine schlagartige und zwangsweise Einführung einer Einheitsversicherung ist nicht nur unrealistisch, sondern vor allem grob verfassungswidrig. Mehrumsatz, den Ärztinnen und Ärzte mit den Privatversicherten erzielen, kommt allen Versicherten zugute. Theoretisch errechnete Ersparnisse für GKV-Versicherte beruhen darauf, dass dieser Mehrumsatz ersatzlos wegfällt. Folge: Jeder Arztpraxis fehlen im Schnitt 54.000 Euro/Jahr – mit entsprechenden Folgen für Wartezeiten und Versorgungsqualität. Außerdem geriete früher oder später auch der GKV-Beitragssatz unter Druck, weil zusätzlichen Einnahmen auch neue Ausgaben gegenüberstünden.

Ausgeblendet wird in der Regel auch die demografiefeste und generationengerechte Kapitalvorsorge der PKV, die mit einer Einheitsversicherung wegfiele. In der Folge würde die Last künftiger Beitragszahler im umlagefinanzierten GKV-System auch noch um die Krankheitskosten der alternden Millionen PKV-Versicherten erhöht.

■ dbb newsletter vom 17.02.2020
Nr. 15/2020

dbb-Bundesvorsitzender Ulrich Silberbach

Zu Besuch bei ...

EIN BEWEGTES LEBEN FÜR DEN SCHULSPORT GEFÜHRT

ZU BESUCH BEI DEM IM VBE GESCHÄTZTEN SPORTPÄDAGOGEN RUDI LÜTGEHARM

Rudi Lütgeharm, Jg.1941, hätte sich als Dorfjunge aus Astfeld bei Goslar auch nicht im kühnsten Traum vorstellen können, dass er einmal ein bis heute erfülltes Leben als ehemaliger begeisterter „Schulmeister", Sportpädagoge und Fachbuchautor führen würde. Auch das väterliche und mütterliche Engagement im örtlichen Sportverein – MTV Astfeld –, an dem er rege teilnahm, bedeutete noch keinen Fingerzeig. Denn nach der Mittleren Reife im März 1958 begann er in Goslar bei den Unterharzer Berg- und Hüttenwerken eine Lehre zum Industriekaufmann, die er mit der Kaufmannsgehilfenprüfung 1961 abschloss. Neben Berufsschule und Werksunterricht absolvierte er auch ein dreimonatiges Praktikum unter Tage im jetztigen „Weltkulturerbe Rammelsberg".

Nach der Lehre meldetest du dich – wie du erzählst – für drei Jahre nach Wilhelmshaven zur Marine der noch jungen Bundeswehr, gesundheitlich fit und in der Erwartung einer Karriere. Die praktische Ausbildung erfolgte beim 2. Minensuchgeschwader in Bremerhaven, beim 7. Schnellbootgeschwader in Kiel-Wik und an der Marine-Versorgungsschule List auf Sylt. Dann stößt du auf eine Ausschreibung des niedersächsischen Kultusministeriums, dort werden dringend Lehrkräfte für den im Argen liegenden Schulsport vor allem an Volksschulen gesucht. Nach der bestandenen Aufnahmeprüfung beginnt dein zweisemestriger Ausbildungslehrgang an der Landesturnschule in Melle. Der Leiter dieser Ausbildung, Dr. Jochen Benecke, wird auf dich aufmerksam, was später noch wichtig sein wird.

Diese solide sportliche Ausbildung mit den Inhalten und Schwerpunkten des „normalen Schulsports" hat mich sehr geprägt. Die methodische Gründlichkeit vermittelte mir Grundlagen für meine spätere Tätigkeit in der Schule und versetzte mich schon damals in die Lage, auch den Bedürfnissen sehr unterschiedlicher Schüler gerecht zu werden.

Nach Abschluss der Ausbildung trat ich am 1.4.1965 sofort eine Stelle an der Volksschule in Langelsheim am Harz an. Pro Woche unterrichtete ich 30 Stunden Sport in den Klassen 1–9, wobei ich einige Stunden auch noch im Nachbarort Wolfshagen am Harz abgeordnet war. Sporthalle, Sportplatz und Lehrschwimmbecken waren meine „Arbeitsorte".

Im Sommer 1967 machte mich Dr. Benecke auf eine Stelle als Turn- und Sportlehrer an der „Staatlich anerkannten Berufsfachschule für Gymnastiklehrerinnen – EVA-HÜSER-SCHULE – in Bad Rothenfelde aufmerksam.

Zu Besuch bei ...

Eine bessere Bezahlung und natürlich die Möglichkeit, nicht nur zu unterrichten, sondern auch zu „lehren“, waren eine echte Herausforderung.

Am 1.7.1967 trat ich diese Stelle an. Diese Arbeit bot mir die Möglichkeit, „Lehrproben“ zu besprechen und methodische Übungsreihen auf ihre Tauglichkeit zu überprüfen, sie evtl. zu verändern, um sie danach gleich wieder auszuprobieren und mit den angehenden Gymnastiklehrerinnen zu besprechen. In dieser Zeit wurden die Grundlagen für meine spätere Tätigkeit als Fachbuchautor gelegt. Auch entstanden erste Beiträge für die Fachzeitschrift „Turnen & Sport“. Der damalige Schriftleiter Wolfram Herold erkannte wohl meine Fähigkeit, sportpraktische Beiträge verständlich und prägnant zu verfassen, und forderte mich auf, auch Sportfachbücher zu schreiben.

Im Juli 1972 machte ich die Prüfung für die Zulassung zum Hochschulstudium ohne Reifzeugnis. Nach bestandener Prüfung nahm ich das Studium an der Pädagogischen Hochschule Osnabrück / Universität Osnabrück auf.

Aber bitte erzähl selbst, wie dich der Schulsport nicht mehr loslässt und zum voll ausgebildeten Lehrerberuf führt.

Von Oktober 1972 bis November 1974 studierte ich die Fächer Deutsch, Erdkunde und Sport. Von der bisherigen Ausbildung wurden mir 2 Semester angerechnet. Mein erstes Staatsexamen bestand ich am 5.11.1974 mit „gut“.

Am 1.2.1975 trat ich meine erste volle Lehrerstelle an der Grund- und Hauptschule in Wellingholzhausen (Stadt Melle) an. Ich übernahm eine 7. Klasse als Klassenlehrer und führte sie bis zum Abschluss in der 9. Klasse. In der eigenen Klasse unterrichtete ich die Fächer Deutsch, Erdkunde, Biologie, Geschichte, Sport, Werken und Arbeitslehre. Mit den verbleibenden Stunden war ich als Fachlehrer Sport in anderen Klassen tätig. In den ersten Jahren lernte ich den Schulalltag in seiner ganzen Komplexität kennen. Aufgrund meiner starken Einbindung in den Sport hatte ich auch nie Probleme mit schwierigen Schülern (Jungen), „weil das bei ihnen ankam“.

Das Jahr 1977 hatte aber noch völlig andere Aufgaben für mich. Ich ließ mich für 1½ Jahre aus dem Schuldienst beurlauben, um zunächst an der Landesturnschule in Melle „lehrend“ in der Übungsleiterausbildung mitzuarbeiten und danach für gut ein halbes Jahr nach Rio de Janeiro überzusiedeln, um die Studenten an der Universität Gama Filho mit den Inhalten des deutschen Schulsports vertraut zu machen. Eine enorme Belastung: Sport bei 30–35°C und hoher Luftfeuchtigkeit. In Erinnerung ist mir noch das typisch brasilianische Temperament geblieben – vor Beginn des Unterrichts erst einmal „Samba“ tanzen –, aber auch die Unpünktlichkeit der Studenten.

Wie manche deiner Alterskameraden hast auch du im niedersächsischen Schuldienst so manche Schulreform der jeweils politisch Verantwortlichen wie die Einführung der Orientierungsstufe nicht nur miterlebt, sondern auch aktiv in verschiedenen Funktionen mitgestaltet. Welche sind dir heute noch in der Rückschau in wertvoller Erinnerung?

Ja, das ist richtig, einige Jahre habe ich an der Orientierungsstufe als Klassenlehrer gearbeitet und später auch als stellvertretender Orientierungsstufenleiter mitgestalten können. Außerdem war ich Fachkonferenzleiter „Geschichte/Sozialkunde/Erdkunde“. Den Jungen und Mädchen konnten wir nach 6 Jahren gemeinsamer Schulzeit eine solide Empfehlung für die weitere Schullaufbahn aussprechen.

Mein sportliches Engagement blieb auch außerhalb des alltäglichen Schulbetriebs nicht unbemerkt. So wurde ich am 1.2.1981 zum Fachberater für den Schulsport im SAA Osnabrück ernannt – mit 5 Anrechnungsstunden. Hinzu kam die regelmäßige Mitarbeit als Referent oder Kursleiter in der Regionalen Lehrerfortbildung im Fach Sport, organisiert und durchgeführt vom NLI Hildesheim, vom SAA Osnabrück-Land, von der Universität Oldenburg und vom Niedersächsischen Turnerbund. 1982/1983 war ich Mitglied der Kommission zur Erstellung der Rahmenrichtlinien im Fach Sport für Hauptschule, Orientierungsstufe, Realschule und Gymnasium.

Offene Ganztagsschule – DRK bringt das Mittagessen

Zu Besuch bei ...

Ein ganz entscheidender Punkt in meiner Schullaufbahn war die Aufgabe als Fachseminarleiter Sport am Ausbildungsseminar Osnabrück II – für „Sonderschullehrer“, so hieß das damals. Das Einarbeiten in die Art der Behinderungen, z. B. lernbehindert, sprachbehindert, geistig behindert, körperbehindert usw., war völliges Neuland für mich. Ab 1.2.1984 bis zum 31.8.1989 betreute ich „Sonderschullehranwärter“ im Fach Sport bis zur zweiten Lehramtsprüfung.

Unter meiner Leitung wurde im fachdidaktischen Seminar (unter Berücksichtigung der jeweiligen Rahmenrichtlinien) überlegt, was sportlich für den Schüler aufgrund seiner Behinderung möglich ist und wie es methodisch zu erreichen wäre.

Auf Anraten von „außen“ bewarb ich mich um die Stelle des Schulleiters an der Grönenbergschule in Melle. Nach erfolgreicher „Besichtigung“ trat ich meinen Dienst am 1.8.1994 dort an – ein neuer und aufregender Lebensabschnitt begann.

Eine fünfzügige Grundschule, deren Schulleiterstelle seit einem Jahr vakant war und bei der vier Klassen wegen Umbaumaßnahmen ausgelagert waren. Viele Aufgaben warteten auf mich, um die größte Grundschule im Landkreis Osnabrück und die zweitgrößte Grundschule in Niedersachsen mit 21 Klassen und über 500 Kindern aus vielen Nationen „auf Kurs“ zu bringen.

125 Jahre Grönenbergschule – Rektor Lütgeharm begrüßt Gäste

Insbesondere lag mir der bewegte, gesundheitsfördernde, kindgerechte Unterricht am Herzen. Hier wechseln sich Phasen der geistigen Anspannung mit Phasen offener, bewegter Lern- und Arbeitsformen ab. Im Vordergrund steht dabei das sinnes- und bewegungsaktive Lernen – Lernen mit allen Sinnen. Mit schulinternen Fortbildungen habe ich meine Kolleginnen Schritt für Schritt überzeugt. Sicher aber ist, dass Bewegung in jeder Form ein wichtiger Bestandteil des Schulalltags war und im Schulprogramm festgeschrieben wurde. Von den Schülern wurden diese Ideen begeistert aufgenommen und von den Eltern begrüßt.

Am 31. Januar 2007 ging meine Dienstzeit zu Ende. Ich hätte gern noch den Umwandlungsprozess der Offenen Ganztagsschule weiter begleitet und hatte deshalb den Antrag gestellt, ein halbes Jahr länger arbeiten zu dürfen. Trotz Unterstützung des Bürgermeisters und des Schulelternrates wurde diesem Wunsch von der damaligen Dezernentin nicht entsprochen. Heute lächele ich darüber und denke, da war ich doch der Aktualität weit voraus!

Fällt auch heute noch in VBE-Fachgesprächen zu Lehrertagplanungen und zu didacta-Messeauftritten dein Name, so ist dieser mit deinem starken Engagement in der praktischen Umsetzung für mehr „Bewegung“ im Schulalltag verbunden, und das nicht allein wegen der wichtigen Fitness von Kindern und Jugendlichen, sondern auch aus vielen sportwissenschaftspraktischen Beweggründen.

Ausgangspunkt war für mich zunächst das Verhalten der Schüler im Unterricht selbst, z. B. ... wenn Kinder und Jugendliche „nicht mehr so richtig aufpassen“, „eher lustlos wirken“, „in der Gegend rumgucken“, „ihre Sitzhaltungen verändern“, „anfangen zu kippeln“ oder „in sich zusammensacken“ – so sind das untrügliche Zeichen dafür, dass nun eine Bewegungspause folgen müsste. Ich habe mir Gedanken darüber gemacht, welche Übungen man ohne Aufwand sofort im Klassenraum durchführen kann.

Neurowissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Bewegung und körperliche Fitness positive Auswirkungen auf die Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung haben. Ich habe immer versucht, diese Kenntnisse und Überlegungen praktisch umzusetzen und Lehrkräfte davon zu überzeugen.

In diesem Zusammenhang ist es sicher interessant, dass ich am ersten Tag nach meiner Pensionierung – am 1.2. 2007 – eine Einladung per Flug nach München

hatte, um mit Herrn Brinek vom Domino Verlag das Projekt „Bewegte Schule“ zu besprechen. Es begann wieder ein neuer (ganz anderer) Lebensabschnitt als Referent bei Lehrertagungen und als Fachbuchautor. Unter dem Leitthema „Bewegte Schule“ veröffentlichte ich beim Domino Verlag 9 Broschüren mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Es folgten Einsätze als Referent bei Lehrertagungen des VBE, auf der didacta und bei Fortbildungsveranstaltungen der Universitäten Vechta und Oldenburg. Gleichzeitig intensivierte ich meine Autorentätigkeit. Inzwischen habe ich beim Kohl Verlag 45 sportpraktische Bücher herausgebracht.

Du sagst, das Leben habe auch bei dir viele Spuren wie Stürze, Brüche und Gelenkverschleiß und andere altersbedingte Einschränkungen bis in die jüngste Zeit hinterlassen. Aber wer dir begegnet, ist von deiner Fitness, von deiner Agilität und von den immer noch sprühenden Ideen im Einsatz für eine „bewegte Schule“ und für einen praxistauglichen Schulsport überrascht.

Was rätst du uns Senioren und Seniorinnen, um den „täglichen Widernissen des Altwerdens zu trotzen“ und wie du – auch manchmal eingeschränkt – mit Freude den Alltag zu erleben?

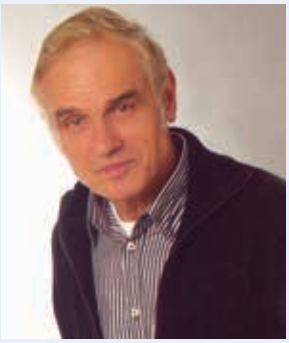
Ja, das ist richtig ... beide Achillessehnen gerissen, Nasenbein bei der Landung im Hochsprung gebrochen, Knieprobleme, neue Hüfte etc. – natürlich hinterlässt die intensive sportliche Belastung über Jahre auch Folgeschäden. Trotzdem bin ich aufgrund meiner

Referent – Grundschultag für Vechta, Cloppenburg, Diepholz

allgemeinen guten Fitness immer schnell wieder auf die Beine gekommen. Im Alter ist es ganz wichtig, dass „Bewegung“ im Alltag dazugehört. Ich schwimme zwei- bis dreimal die Woche, fahre mit dem Rad, mache immer noch meinen Handstand gegen die Wand, meine Liegestütze und kräftigende Übungen für den Rumpf. Mein Rat: die Hauptmuskelgruppen kräftigen und eine moderate Ausdauerbelastung (schnelles Gehen, Radfahren, Schwimmen) durchführen.

■ Das Interview führte Uwe Franke, verantw. VBE-Redakteur des Journal 60plus

VITA



geb. 1941 in Astfeld/Harz, 1958 in Goslar, Schulabschluss Mittlere Reife, 1958 – 1961 Lehre zum Industriekaufmann bei den Unterharzer Berg- und Hüttenwerken in Goslar, 1961–1964 Wehrdienst bei der Marine – Bremerhaven, Kiel, List auf Sylt, 1964–1965 zweisemestrige Ausbildung von Lehrkräften für den Sportunterricht, 1965–1967 Turn- und Sportlehrer an der Volksschule in Langelsheim/Harz, 1967–1972 Turn- und Sportlehrer an der Berufsfachschule für Gymnastiklehrerinnen in Bad Rothenfelde, 1972 Prüfung für die Zulassung zum Hochschulstudium ohne Reifezeugnis, 1972–1974 Studium in Osnabrück (Deutsch, Erdkunde, Sport), 1975–1994 Lehrer an der Grund- und Hauptschule mit Orientierungsstufe in Wellingholzhausen, 1977–1978 beurlaubt – für Lehrtätigkeit beim Niedersächsischen Turnerbund an der Universität Rio de Janiero „Gama Filho“, Brasilien, 1982/1983 Mitglied der Kommission zur Erstellung der Rahmenrichtlinien im Fach Sport für HS, OS, RS und Gymn., 1984–1989 Fachseminarleiter Sport am Ausbildungsseminar Osnabrück II, 1994–2007 Rektor an der Grönenbergschule in Melle, 2007 Pensionierung, Wunsch nach Verlängerung wurde nicht entsprochen, 2007 bis heute regelmäßige Mitarbeit als Referent oder Kursleiter auf der didacta und in der Lehrerfortbildung, organisiert vom VBE, NLI, SAA Osnabrück-Land, von dern Universitäten Vechta und Oldenburg. Fachbuchautor – mehr als 45 Bücher mit den Schwerpunkten „Bewegte Schule“ und Sportpraxis

Wir betrachten ein respektvolles, solidarisches Miteinander der Generationen als unabdingbar für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft

DIE VERANTWORTUNG DER SENIOREN

Viele unterschiedliche Menschen und Gruppen bilden unsere heutige Gesellschaft. Jeder Einzelne und jede Teilgruppe hat eine besondere Aufgabe. Die Aufgaben und Bedürfnisse sind sehr verschieden, aber alle sollten einen Beitrag leisten, damit sich unser demokratisches Gemeinwesen positiv weiterentwickelt. So ist auch die heterogene Gruppe der Senioren gehalten, ihren Teil für das Ganze zu leisten. Wir sind keine Ruheständler, sondern erfahrene Persönlichkeiten in der dritten Lebensphase nach Ausbildung und Erwerbsleben. Befreit vom starren Zwang der Arbeitswelt können wir unseren Erfahrungsschatz in vielen Bereichen positiv einbringen. Welche Bereiche das sind und welche Konsequenzen gezogen werden müssen, hat die Bundesarbeitsgemeinschaft für Seniorenorganisationen (BAGSO), in der auch der VBE organisiert ist, in Leitsätzen formuliert, die unser Selbstverständnis auf den Punkt bringen.

Im Einzelnen lauten sie:

- Wir setzen uns für ein möglichst selbstbestimmtes und gesundes Älterwerden ein.
- Wir betrachten das Alter als Lebensphase, die besondere Wünsche und Bedürfnisse, aber auch viele wertvolle Kompetenzen und Ressourcen mit sich bringt. Wir möchten ein differenziertes Bild vom Alter in der Gesellschaft fördern.
- Die steigende Lebenserwartung schafft Freiräume für ein aktives und engagiertes Leben im Alter. Als Impulsgeber und Mutmacher zeigen wir Wege auf, die zu lebensbegleitendem Lernen ermuntern und zur Übernahme gesellschaftlicher Mitverantwortung befähigen.
- Nicht wenige Menschen erleben Phasen des Alters als belastend. Wir treten für den Schutz derjenigen ein, die aufgrund von Einschränkungen, Krankheit, Pflegebedürftigkeit, Armut oder Einsamkeit auf Unterstützung angewiesen sind.
- Eine demokratische Gesellschaft lebt davon, dass alle Menschen gleiche Möglichkeiten haben, sich einzubringen. Wir wenden uns gegen jede Form der Altersdiskriminierung. Alle Altersgrenzen sind kritisch zu hinterfragen.
- Die Vielfalt von Lebenssituationen und Lebensformen zeichnet unsere Gesellschaft auch im Alter aus. Wir bringen allen Menschen die gleiche Wertschätzung entgegen und fördern Inklusion in allen Lebensbereichen.
- Wir betrachten ein respektvolles, solidarisches Miteinander der Generationen als unabdingbar für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft. Wir fördern Begegnung, Austausch und das Lernen von- und miteinander.
- Wir fühlen uns dafür verantwortlich, dass auch nachfolgende Generationen eine Welt mit guten Lebensbedingungen vorfinden. Daher bekennen wir uns zu den Nachhaltigkeitszielen der Agenda 2030 der Vereinten Nationen.
- Eine solidarische, vielfältige Gesellschaft ist von unschätzbarem Wert. Wir stehen mit unserem Handeln für den Erhalt einer lebendigen Demokratie sowie für Zusammenhalt und Frieden in Europa ein.

Wenn wir gemeinsam an diesen Zielen arbeiten, profitieren nicht nur wir Seniorinnen und Senioren, sondern die gesamte Gesellschaft.

■ Max Schindlbeck, Januar 2020

CORONA-PANDEMIE: ÄLTERE MENSCHEN UND GEFÄHRDETE GRUPPEN SCHÜTZEN

Die Bundesseniorenministerin Dr. Franziska Giffey und der Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO), Franz Müntefering, appellieren gemeinsam an alle Bürgerinnen und Bürger, gefährdete Gruppen vor Corona-Infektionen zu schützen.

Bundesseniorenministerin Dr. Franziska Giffey: „Ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen brauchen jetzt die Solidarität aller Generationen. Ich begrüße es, dass Alten- und Pflegeheime weitgehend für Besucherinnen und Besucher geschlossen werden, nur so können die Pflegebedürftigen und ihre Angehörigen in der derzeitigen Situation geschützt werden. Wir müssen auch auf die vielen zu Hause lebenden Pflegebedürftigen und ihre Angehörigen achten. Auch Familien, in denen Pflegebedürftige leben und versorgt werden, brauchen unsere Unterstützung. Nachbarn, die hier unkompliziert den Einkauf oder Botengänge übernehmen, sind ‚Engel des Alltags'. Wenn wir alle aufeinander achten, dann leben wir Solidarität im Alltag."

BAGSO-Vorsitzender Franz Müntefering: „Ich bitte alle Betroffenen, Pflegebedürftige und Angehörige: Tragen Sie die Vorgaben, die die Pflegeheime bekommen haben, mit. Gleichzeitig ist es wichtig, dass Perspektiven entwickelt werden, wie Begegnungen und Austausch in Heimen bald wieder ermöglicht werden können. Sehr gut ist es, wenn Einrichtungen und Pflegekräfte Kontakte mit den Familien derzeit zum Beispiel über Telefon oder Skype ermöglichen."

Nicht nur in der professionellen Pflege, auch im Alltag älterer Menschen müssen alle ihren Beitrag leisten. BAGSO-Vorsitzender Franz Müntefering: „Ältere Menschen, Großeltern und ihre Familien sind aufgerufen, sich selbst zu schützen und Risiken zu meiden.

Panik hilft nicht, unabhängig vom Alter. Aber handeln müssen wir Älteren und Alten in Sachen Corona doch. Das Risiko der Ansteckung wollen und können wir reduzieren helfen, für uns, für unsere Familien, für Kontaktpersonen. Der Staat muss handeln, wir als Gesellschaft auch. Händeschütteln und Umarmen lassen wir mal. Gedränge meiden wir. Versammlungen verschieben wir. Verschoben ist nicht aufgehoben. Und helfen, dass niemand einsam und hilflos bleibt, ohne die Sicherheit von Menschen aufs Spiel zu setzen, das ist das Gebot der Stunde. Eine solidarische Gesellschaft wird da ganz konkret und bewährt sich. Das ist gut für alle."

Ministerin Dr. Franziska Giffey: „Ältere Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen und ihre Familien sollten ihre Gewohnheiten jetzt überdenken. Sie sollten Einschränkungen in Kauf nehmen, um ihre Gesundheit zu schützen. Dazu gehört, sich für eine Zeit aus dem öffentlichen Leben, soweit es geht, zurückzuziehen, unbedingt persönlichen Abstand von mindestens zwei Metern zu halten, Freizeitveranstaltungen nicht zu besuchen, den öffentlichen Personennahverkehr zu meiden und auch private Kontakte so weit wie möglich zu reduzieren. Telefon, Handy und Internet helfen, in Kontakt zu bleiben. Familiäre und nachbarschaftliche Unterstützungsangebote zum Beispiel beim Einkaufen sind hilfreich und wichtig."

Folgende Maßnahmen sollten ältere Menschen ergreifen, um sich zu schützen:

- Reduzieren Sie soziale Kontakte so weit wie möglich, auch zu Gleichaltrigen, denn auch sie können Überträger sein.
- Meiden Sie derzeit jeden unmittelbaren Kontakt zu Enkelkindern. Die Großeltern sollten möglichst nicht in die Betreuung einbezogen werden.
- Gehen Sie nicht in Arztpraxen, rufen Sie im Bedarfsfall dort an und fragen Sie, wie Sie sich verhalten sollen.
- Gehen Sie, falls möglich, nicht in Apotheken, bestellen Sie benötigte Arzneimittel per Telefon und lassen Sie sich diese liefern oder nehmen Sie, wenn möglich, Hilfe aus der Familie oder der Nachbarschaft an.
- Nehmen Sie Bring- und Lieferangebote an: durch Familie und Nachbarn, durch Supermärkte.
- Halten Sie Ihre sozialen Kontakte über Telefon oder, wenn möglich, über Skype aufrecht.
- Begrenzen Sie die Zahl der Personen, die in Ihre Wohnung kommen, auf ein Minimum.
- Nutzen Sie das schöne Wetter, um spazieren zu gehen. Das stärkt Ihre Abwehr. Halten Sie auch dort mindestens zwei Meter Abstand, wenn Sie Bekannte treffen!

Auch in der aktuellen Situation ist Wachsamkeit vor „falschen Helfern" notwendig. So fragen Betrüger besonders ältere Menschen nach Geld für teure Medikamente und medizinische Behandlungen; angebliche Handwerker behaupten, Haus und Wohnung überprüfen und desinfizieren zu wollen. Das BMFSFJ und die BAGSO empfehlen daher dringend, Unbekannten kein Geld zu geben und sie nicht in die Wohnung zu lassen.

Bundesseniorenministerin Dr. Franziska Giffey

BAGSO-Vorsitzender Franz Müntefering

Quelle: BMFSFJ und BAGSO, Pressemeldung vom 19.03.2020

Mit der Steuerbefreiung habe der Gesetzgeber den familiären Lebensraum schützen und die Bildung von Wohneigentum durch die Familie fördern wollen

NACHVERSTEUERUNG DES FAMILIENHEIMS BEI EIGENTUMSAUFGABE

Die Erbschaftsteuerbefreiung für den Erwerb eines Familienheims durch den überlebenden Ehegatten oder Lebenspartner entfällt rückwirkend, wenn der Erwerber das Eigentum an dem Familienheim innerhalb von zehn Jahren nach dem Erwerb auf einen Dritten überträgt. Das gilt auch dann, wenn er die Selbstnutzung zu Wohnzwecken aufgrund eines lebenslangen Nießbrauchs fortsetzt, wie der Bundesfinanzhof (BFH) mit Urteil vom 11.07.2019 - II R 38/16 entschieden hat.

Nach dem Tod ihres Ehemannes hatte die Klägerin das gemeinsam bewohnte Einfamilienhaus geerbt und war darin wohnen geblieben. Anderthalb Jahre nach dem Erbfall schenkte sie das Haus ihrer Tochter. Sie behielt sich einen lebenslangen Nießbrauch vor und zog nicht aus. Das Finanzamt gewährte die Steuerbefreiung nach § 13 Abs. 1 Nr. 4 b des Erbschaftsteuer- und Schenkungsteuergesetzes (ErbStG) rückwirkend nicht mehr, weil die Klägerin das Familienheim verschenkt hatte.

Steuerfrei ist nach § 13 Abs. 1 Nr. 4 b ErbStG unter den dort näher bezeichneten Voraussetzungen der Erwerb des Eigentums oder Miteigentums an einem sog. Familienheim von Todes wegen durch den überlebenden Ehegatten oder Lebenspartner. Familienheim ist ein bebautes Grundstück, auf dem der Erblasser bis zum Erbfall eine Wohnung oder ein Haus zu eigenen Wohnzwecken genutzt hat. Beim Erwerber muss die Immobilie unverzüglich „zur Selbstnutzung zu eigenen Wohnzwecken“ bestimmt sein. Aufgrund eines sogenannten Nachversteuerungstatbestands entfällt die Steuerbefreiung mit Wirkung für die Vergangenheit, wenn der Erwerber das Familienheim innerhalb von zehn Jahren nach dem Erwerb nicht mehr zu Wohnzwecken selbst nutzt, es sei denn, er ist aus zwingenden Gründen an einer „Selbstnutzung zu eigenen Wohnzwecken“ gehindert.

Das Finanzgericht und der BFH bestätigten das rückwirkende Entfallen der Steuerbegünstigung. Mit der Steuerbefreiung habe der Gesetzgeber den familiären Lebensraum schützen und die Bildung von Wohneigentum durch die Familie fördern wollen. Deshalb könne die Befreiung nur derjenige überlebende Ehegatte oder Lebenspartner in Anspruch nehmen, der Eigentümer der Immobilie wird und sie selbst zum Wohnen nutzt. Wird die Nutzung innerhalb von zehn Jahren nach dem Erwerb aufgegeben, entfällt die Befreiung rückwirkend. Gleiches gilt bei der Aufgabe des Eigentums. Andernfalls könnte eine Immobilie steuerfrei geerbt und kurze Zeit später weiterveräußert werden. Dies würde dem Förderungsziel zuwiderlaufen. Hätten in dem Nachversteuerungstatbestand Aussagen lediglich zur weiteren Nutzung des Familienheims innerhalb von zehn Jahren nach dem Erwerb getroffen werden sollen, hätte die kürzere Formulierung „Selbstnutzung zu Wohnzwecken“ oder „Nutzung zu eigenen Wohnzwecken“ ausgereicht. Der in der Vorschrift verwendete Begriff „Selbstnutzung zu eigenen Wohnzwecken“ spreche dafür, dass sowohl die Nutzung als auch die Eigentümerstellung des überlebenden Ehegatten oder Lebenspartners während des Zehnjahreszeitraums bestehen bleiben müssten.

■ Quelle: VBE-Seniorenbrief 1/2020
Pressemitteilung des Bundesfinanzhofs
vom 28.11.2019

BILDUNG UND LERNEN IM ALTER

Warum sind Bildung und Lernen auch im Alter wichtig?
Wir leben in einer aufregenden Zeit, die Technik von heute entwickelt sich rasant. So sind Computer aus dem Alltag kaum noch wegzudenken. Sie verstecken sich im Auto, in Küchengeräten, im Fernseher, im Telefon und manchmal sogar im Kühlschrank. Der Computer erobert viele unserer Lebensbereiche. Wir haben es aber auch mit einem sozialen Wandel zu tun, der viele unserer gewohnten Vorstellungen auf den Kopf stellt. Alte, bisher gültige Werte werden hinterfragt. Was früher richtig oder falsch war, wird heute neu diskutiert. Man spricht hier von Individualisierung, also von der Freiheit, sich für seinen eigenen Weg und Lebensstil zu entscheiden. Manche Menschen erleben dies eher als Entwurzelung, andere sehen darin auch eine Chance. Auch unsere Familienbilder verändern sich grundlegend, ebenso die Art und Weise, wie Menschen ihr Leben gestalten wollen.

Das betrifft auch die zweite Lebenshälfte: Die Bilder vom Älterwerden haben sich ebenfalls gewandelt. Viele Ältere wollen den gesellschaftlichen Wandel nicht einfach über sich ergehen lassen. Sie möchten am öffentlichen Leben teilhaben, es gemeinsam mit anderen – auch mit jüngeren Generationen – gestalten und sich beteiligen. Wer die Zukunft aller Generationen im Blick hat, weiß: Wir alle brauchen Offenheit für Neues, die Bereitschaft, auch einmal neue Pfade zu gehen und alte Gewohnheiten über Bord zu werfen. Kurzum: Ohne Lernen geht es auch im Alter nicht!

Was ist das Besondere am Lernen im Alter?
Lernen geschieht oftmals zu zweit oder in Gruppen – im Austausch miteinander können viele ältere Menschen leichter lernen. Das liegt zum einen daran, dass man hierbei die eigenen Gedanken besser ordnen und gemeinsam über das Erlernte nachdenken kann. Zum anderen motiviert es Menschen, wenn sie sich gegenseitig Mut zusprechen und gemeinsame Erfolgserlebnisse haben. Die gegenseitige Stärkung beim Lernen ist nicht nur für Ältere wichtig, sondern für alle Menschen. Hier spricht man von „Empowerment“ – das bedeutet, dass die am Austausch beteiligten Personen sowohl sich selbst als auch ihr Gegenüber stärken. Auch im Alter kann der Mensch also noch viel lernen und Neues erfahren. Und doch gibt es Unterschiede: Kinder und Jugendliche lernen anders als Seniorinnen und Senioren. Ältere Menschen haben durch ihre Lebens- und Berufserfahrung bereits viel Wissen erwerben können, Neues knüpft dabei häufig an bereits Bekanntes an. Das Lernen älterer Menschen ist ein Anschlusslernen, bei dem man neues Wissen in die bisherigen Wissensbestände ein- und ihnen zuordnet.

Wie Lernen gelingt
Es hängt von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ab, wie sie lernen wollen und was ihnen im Lern- und Bildungsprozess wichtig ist. Neben ihren unmittelbaren Interessen und Bedürfnissen spielen ihre Einstellungen, Werte und ihr Lebensstil eine große Rolle. Für die Lehrenden ist es wichtig, Brücken zu bauen und offene Lernräume zu schaffen. Für die einen ist es wichtig, in sozial angenehmen Räumen und einer lockeren Atmosphäre, z. B. mit Kaffee und Kuchen, zu lernen und dabei persönliche Kontakte zu Gleichgesinnten zu pflegen. Für andere ist ein sachorientierter, ergebnisbezogener Lernstil ansprechender. Manche gehen auf andere Menschen offen zu und stellen sich selbst gern dar, andere wollen lieber im Hintergrund bleiben und sind in Lernsituationen zurückhaltender. Es gibt Lernende, für die stehen der eigene Lernfortschritt und die persönliche Entwicklung im Vordergrund, andere hingegen sehen das gesellschaftliche Zusammenspiel und das Soziale als wichtiger an. Es gibt Menschen, die wollen stärker an das anknüpfen, was sie schon kennen, an Bereiche, in denen sie ihre Kompetenzen und Stärken haben, andere wollen ganz andere Erfahrungen machen und neue Wege gehen. Hier gibt es nicht richtig oder falsch, nicht besser oder schlechter, sondern es liegt an dem jeweiligen Menschen, was für ihn – in seinem Leben – wichtig ist und worauf er besonders achtet.

Franz Müntefering, Bundesminister a. D. und Vorsitzender der BAGSO, sagt: „Neugierig bleiben! Nie weiß man alles Interessante, nie kennt man alles. Zum Älterwerden ist Lust aufs Leben eine gute Voraussetzung. Es ist wichtig, dass wir die Veränderungen bei uns, in der Kommune und in der Welt nicht ignorieren, sondern verstehen und auch als Ältere daran mitwirken, sie vernünftig, also menschlich, zu gestalten. Bescheid zu wissen, das hilft, auch beim Älterwerden!“

Der Text ist der BAGSO-Broschüre „Neugierig bleiben! Bildung und Lernen im Alter“ entnommen, die Sie bei der BAGSO telefonisch unter 0228-2499930 oder per E-Mail unter bestellungen@bagso.de bestellen oder über diesen Link herunterladen können: https://www.wissensdurstig.de/wp-content/uploads/2018/05/Wissensdurstig-BAGSO-PDFs-4.pdf

Mit freundlicher Genehmigung
Nicola Röhricht, BAGSO, 01.02.2020

RUDI LÜTGEHARM

FIT IN DEN FRÜHLING – FIT FÜR DEN ALLTAG

Zum Frühling gehören Optimismus, Kreativität, Spontaneität, Flexibilität und Mut. Viele Begriffe und Bräuche um den Frühling wie Frühlingserwachen, Frühlingsboten, Frühlingsblumen Frühlingswetter, Frühjahrsputz, Frühlingsgefühle, Frühjahrsmüdigkeit usw. zeigen die große Bedeutung, die der Frühling für den Menschen hat und schon immer hatte. 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. Frühling bedeutet auch immer einen Neustart und bringt häufig vielen Menschen die ersehnte Energie und Spontaneität zurück.

Denken Sie daran: Bewegung, vor allem sportliche Aktivitäten im Alter, wirkt sich nicht nur auf die körperliche Leistungsfähigkeit aus, sondern beeinflusst auch immer positiv die geistige Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden. **Bewegungsaktivitäten beeinflussen immer den ganzen Menschen und haben einen hohen präventiven Wert für das Gesundbleiben.**

Die folgenden beispielhaften praktischen Anregungen sollen verdeutlichen, dass man auch im ganz normalen Alltag bestimmte Aktivitäten und Bewegungsabläufe „einbauen" kann, die ohne großen Aufwand überall auszuführen sind. **Diese Aktivitäten sollten sich wie ein „roter Faden" durch ihren Alltag ziehen und regelmäßig ausgeführt werden.**

Im Folgenden werden einfache Übungen angeboten, die Sie zu Hause in der Wohnung jederzeit ohne großen Aufwand allein oder mit der Partnerin oder dem Partner durchführen können.

Ein gutes Gleichgewichtsempfinden hat immer auch positive Auswirkungen auf die Alltagsmotorik und auf das Selbstbewusstsein

Morgens beim Aufstehen ...

- Noch einen Moment auf der Bettkante sitzen bleiben. Anschließend sich ausgiebig strecken und die Arme nach oben zur Seite und/oder zur Decke führen. Danach die Arme herabnehmen und ausschütteln.
- Nach dem Aufstehen einige Male die Fersen leicht anheben und wieder absenken, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren.
- Beim Zähneputzen mit einer Hand am Beckenrand abstützen, die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper neigt sich etwas nach vorn, bleibt aber gerade.
- Beim Zähneputzen auf ein Bein stellen und den Fuß des angehobenen Beines an die Wade des Standbeines legen. Einen Moment so bleiben, dann den Fuß wieder absetzen und mit dem anderen Bein üben.
- Schuhe anziehen: im Stand einen Fuß auf den Hocker/Stuhl stellen, das andere Bein leicht anwinkeln und möglichst mit geradem Rücken den Schuh zubinden.

Nach dem Aufstehen ...
äußeres und inneres Gleichgewicht „herbeiführen" – den Tag im Gleichgewicht beginnen

Für den älteren Menschen ist das Gleichgewicht lebenswichtig, um Stürze und Unfälle zu vermeiden. Viele alltägliche Bewegungen beinhalten „Gleichgewichtsleistungen" und sind ohne ein intaktes Gleichgewichtsempfinden nicht auszuführen. Ein gutes Gleichgewichtsempfinden hat immer auch positive Auswirkungen auf die Alltagsmotorik und auf das Selbstbewusstsein. Deshalb ist es empfehlenswert, nach dem Aufstehen einige Übungen zur Gleichgewichtsschulung auszuführen.

- Kreuzungsbewegung – bei aufrechter und ausbalancierter Körperhaltung gleichzeitig den rechten Arm nach oben strecken und das linke Bein nach hinten führen. Einen Moment so bleiben, dann in die Ausgangsstellung zurück und danach zur anderen Seite üben.
- Scherenschritt im Vorwärtsgehen – über eine imaginäre Linie (ausgelegtes Seil). Zunächst überkreuzt der rechte Fuß die Linie, danach überkreuzt der linke Fuß die Linie. Versuchen Sie, fließend vorwärtszugehen, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren.
- Im Stand – bei aufrechter Körperhaltung – gleichzeitig den rechten Arm nach oben führen, das rechte Knie anheben und die linke Hand darauf ablegen. Einen Moment so bleiben, dann in die Ausgangsstellung zurück und danach zur anderen Seite üben. Variation: den rechten Arm nicht gestreckt nach oben führen, sondern auf dem Kopf ablegen.

Aktuelles

- Im Stand den linken Oberschenkel etwa bis zur Waagerechten anheben und ein Buch darauflegen. Nun beide Arme langsam über dem Kopf zusammenführen und anschließend wieder zum Buch zurückführen. Danach das Buch mit beiden Händen fassen und den linken Fuß auf den Boden setzen. Anschließend den rechten Oberschenkel anheben und in gewohnter Weise üben.

Tagsüber draußen und zwischendurch drinnen ...

- Sich im Park mehrmals auf die Bank / den Stuhl setzen und gleich danach wieder aufstehen, dabei auf einen geraden Rücken achten.
- Sich mit den Händen an der Parkbank (oder zu Hause an der Tischkante/Stuhllehne) abstützen und im Wechsel in den hohen Ballenstand gehen und wieder in den normalen Stand absenken.
- Wer es sich zutraut ... Stütz der Hände an der Lehne der Parkbank und die Arme leicht beugen und wieder strecken.
- Sich mit beiden Händen in leichter Vorlage an der Lehne der Parkbank (Tischkante/Stuhllehne) festhalten und auf der Stelle gehen oder laufen.
- Sich nach einem Buch im Regal „bewusst“ strecken und dabei in den hohen Ballenstand kommen.
- Vor dem Trinken die Wasserflasche mit jedem Arm mehrere Male zur Seite anheben.
- Am Hauseingang oder im Haus – die Treppenstufen hinaufsteigen und wieder herab, es darf keine Stufe ausgelassen werden. Möglichst zwei- bis dreimal ausführen – es kommt natürlich auf die Anzahl der Stufen an.
- Draußen oder drinnen – Vierfüßlerstand: gleichzeitig das rechte Bein fast gestreckt anheben und den linken Arm nach vorn führen. Einen Moment so bleiben, dann zurück in die Ausgangsstellung und anschließend gegengleich üben.
- Draußen oder drinnen – Kniebeuge: bequemer Stand, das Gesäß leicht absenken, die Arme werden zum Ausgleich in die Vorhalte genommen. Diese Position kurz halten und dann wieder in die Ausgangsstellung zurückkommen. Mehrmals ausführen.
- Kurze „Besorgungswege“ ausführen, statt mit dem Auto zu fahren, usw.

Und abends ...

- Stundenlanges, passives Sitzen z. B. vor dem Fernsehen vermeiden – ab und zu mal aufstehen und ein paar Schritte in der Wohnung gehen und sich strecken/recken.
- Nicht statisch sitzen, sondern die Sitzposition verändern, z. B. im Wechsel die Knie nach vorn schieben oder sich weit nach vorn setzen und sich mit beiden Händen an der vorderen Stuhlkante festhalten. Mit dem Gesäß von der Sitzfläche nach vorn rutschen und bis drei zählen, dabei ruhig weiteratmen. Anschließend das Gesäß zurückschieben und wieder hinsetzen.

Es gibt viele Möglichkeiten, das Alltagsverhalten zu unterbrechen sich ich körperlich zu betätigen

- Die Beine nicht übereinanderschlagen, das verlangsamt den Blutfluss in den Beinen. Die Beine deshalb lieber locker nebeneinander aufstellen.
- Im leichten Grätschstand die Hände nach rechts oben führen (sich strecken) und zweimal in die Hände klatschen, anschließend auf die leicht gebeugten Knie zweimal klatschen und danach die Hände nach links oben führen und dort zweimal in die Hände klatschen usw.

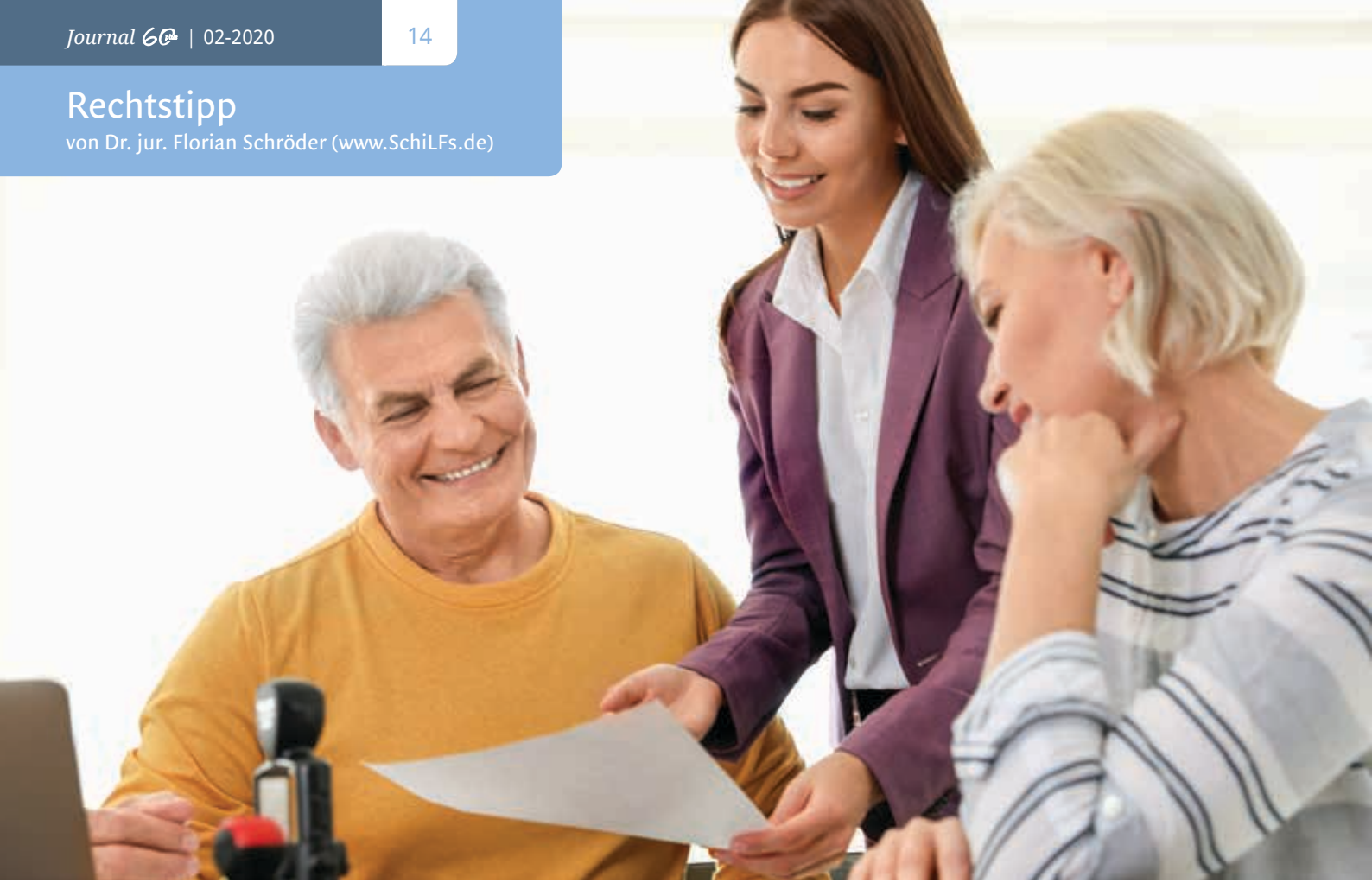
Immer ausreichend trinken, vorzugsweise Wasser mit wenig Kohlensäure sowie Kräuter- und Früchtetee.

Es gibt viele Möglichkeiten, das Alltagsverhalten zu unterbrechen und sich körperlich zu betätigen, man muss es nur tun! Die Übungen kann man regelmäßig und ohne großen Zeitaufwand immer wieder in seinen ganz normalen Alltag einfügen.

Hinweise zur Durchführung – was muss man beachten?

- Beim Üben den Atem immer weiterfließen lassen, nicht anhalten, um Pressatmung mit Blutdruckanstieg zu vermeiden.
- Regelmäßig, aber mäßig üben und trainieren.
- Möglichst abwechslungsreich üben, mal in der Wohnung, mal draußen im Garten oder Park – Einseitigkeit vermeiden!
- Gleichgewicht und Stabilität schulen – dadurch können Stürze vermieden und andere Verletzungsrisiken verhindert werden.
- Wenn man Schmerzen in bestimmten Körperpartien hat, trainiert man vorsichtig um sie herum. Das geht und funktioniert, die eigene Erfahrung hilft dabei.

Rechtstipp
von Dr. jur. Florian Schröder (www.SchiLFs.de)



Es ist dazu zu raten, den (überschaubaren) finanziellen Aufwand einer notariellen Erstellung und Hinterlegung des Testaments zu betreiben

ERBRECHT, TEIL 2: TESTAMENTE

Nachdem in Teil 1 der vierteiligen Serie zum Erbrecht dargestellt wurde, wer erbt, wenn der Erblasser keinerlei eigene Festlegung zum Thema getroffen hat (gesetzliche Erbfolge), geht es in den folgenden Teilen um die sogenannte gewillkürte Erbfolge, also die verschiedenen Möglichkeiten, zu Lebzeiten eine Festlegung dazu zu treffen, wer später (et)was erbt.

Bekannteste Möglichkeit der gewillkürten Erbfolge (auch „Verfügung von Todes wegen") ist das Testament. Es ist in §§ 2064 ff. des Bürgerlichen Gesetzbuchs (nachfolgend: BGB) geregelt und eröffnet dem Erblasser die Möglichkeit, sein Vermögen nach seinem Tod so zu verteilen, wie er es gerne möchte. Zu beachten ist hierbei allerdings das sogenannte Pflichtteilsrecht, welches besagt, dass Personen, die nach dem System der gesetzlichen Erbfolge (siehe dazu Teil 1) erbberechtigt wären, nicht ohne Weiteres vollkommen „enterbt" werden können (§§ 2303 ff. BGB). Diese erben grundsätzlich einen Pflichtteil, der der Hälfte des gesetzlichen Erbteils entspricht (§ 2303 Abs. 1 BGB). Ein vollständiges Enterben kommt nur ganz ausnahmsweise gemäß § 2333 BGB in Betracht, etwa wenn der Pflichtteilsberechtigte einen Mordanschlag auf den Erblasser verübt hat.

Dr. jur. Florian Schröder (www.SchiLFs.de)

Zum Testament gibt es, ebenso wie zu den sonstigen erbrechtlichen Regelungen des BGB, ein hoch ausdifferenziertes Konvolut von Regelungen. Vom Grundsatz her ist es dabei denkbar einfach, ein Testament zu errichten, man braucht es nämlich nur eigenhändig zu verfassen, eindeutig als Testament bzw. „Letzten Willen" zu kennzeichnen und handschriftlich zu unterzeichnen. Der Teufel kann aber, wie so häufig, schnell im Detail liegen – und sei es nur das fehlende Komma im Satz „Mein Sohn Klaus erbt nicht aber mein Sohn Peter", dessen Ergänzung vor oder hinter dem „nicht" zu völlig unterschiedlichen Ergebnissen führen kann. Hinzu kommt, dass ein selbst verfasstes und z. B. im eigenen Schreibtisch verwahrtes Testament versehentlich oder absichtlich abhandenkommen kann.

Angesichts dessen ist dazu zu raten, den (überschaubaren) finanziellen Aufwand einer notariellen Erstellung und Hinterlegung des Testaments zu betreiben. Auf diese Weise geht man sicher, dass inhaltlich keine Form- oder sonstigen Fehler begangen werden, und zugleich ist sichergestellt, dass das Testament nicht entwendet oder manipuliert werden kann und im Erbfall also auch tatsächlich zur Wirkung kommt.

Ein Sonderfall des Testaments ist das Ehegattentestament, das häufig auch als Berliner Testament bezeichnet wird. Darin kann geregelt werden, dass bei Ableben eines der Eheleute die oder der andere Teil zunächst allein erbt und die Kinder und sonstigen Erbberechtigten erst mit dem Tod des anderen Ehegatten erben können.

+ Plus

Plus-Rezept

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

450 g	Erbsen, tiefgekühlt
50 g	Bärlauch
2	Schalotten (alternativ: 2 Frühlingszwiebeln)
1 EL	Olivenöl
400 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Apfelessig
1 TL	Meersalz & schwarzer Pfeffer
25 g	Butter (optional)

Als Einlage:

100 g	Erbsen
1 EL	Butter (alternativ: Olivenöl)
etwas	fein geschnittener Bärlauch

Grüne Erbsensuppe mit Bärlauch

ZUBEREITUNG

Schalotten schälen, klein schneiden und in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die gefrorenen Erbsen zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und circa 5 min köcheln lassen (bzw. bis die Erbsen gar sind).

Während die Suppe auf dem Herd ist, die Einlage vorbereiten: Dazu Erbsen in etwas Butter (oder Olivenöl) in einer Pfanne glasieren, etwas salzen und warm halten.

Als Nächstes die Suppenzutaten in den Mixer packen, Bärlauch, Apfelessig, Meersalz und frisch gemahlenen Pfeffer zugeben und ca. 60 Sekunden sämig pürieren. Optional kann in diesem Schritt ein Stück Butter zugegeben werden. Mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls ein wenig Apfelessig abschmecken.

Jetzt nur noch mit den glasierten Erbsen und etwas Bärlauch anrichten und genießen.

UM DIE ECKE GEDACHT

Ich habe hier ein Kartenspiel vor mir. Dieses besteht normalerweise aus 52 Karten. Aber es ist nicht mehr komplett. Wenn ich die Karten auf 9 Personen verteile, bleiben 2 Karten übrig. Wenn ich sie auf 4 Personen verteile, bleiben 3 Karten übrig. Wenn ich sie auf 7 Personen verteile, bleiben 5 Karten übrig. Wie viele Karten habe ich in meinem Stapel?

Der Kartenstapel hat 47 Karten.
Es gilt: Anzahl der Karten : Karten pro Spieler = Anzahl der Spieler, Rest = Anzahl der übrigen Karten. Also:
47 : 9 = 5, Rest = 2
47 : 11 = 4, Rest = 3
47 : 7 = 6, Rest = 5

E-Ratgeber zum Herunterladen +

VBE-RATGEBER – VORSORGEVOLLMACHT, PATIENTENVERFÜGUNG UND ERKLÄRUNG ZUR ORGANSPENDE

Max Schindlbeck / Arthur Schriml
VBE Bund, Berlin 2019, Skript mit Vordrucken zum Herunterladen

Der VBE-Bundessprecher der Senioren, zugleich stv. Vorsitzender dbb seniorenunion, Max Schindlbeck, hat eine aktualisierte und konkretisierte Auflage des VBE-Ratgebers unter Mitwirkung auch von Fachanwälten für VBE-Mitglieder herausgegeben. Neben Informationen zur Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht enthält der VBE-Ratgeber eine umfangreiche Loseblattsammlung zum Ausdrucken und Ausfüllen. **Bitte beachten Sie bei Interesse: Das Skript kann nur als E-Version über die jeweiligen Landesgeschäftsstellen bei exakter E-Mail-Angabe zugesandt werden.**

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

wilke MEDIENGRUPPE

DIE VERBANDSSPEZIALISTEN

Konzeption + Gestaltung
Digitale Medien
Druckproduktion + Logistik
Anzeigenakquisition
Strategische Entwicklung
Synergieprodukte
Weiterbildung

Wilke Mediengruppe GmbH
Oberallener Weg 1
59069 Hamm
T 02385 46290-0
info@verbandsspezialisten.de