

# AiR Aktiv im **Ruhestand**

Magazin für Seniorinnen und Senioren im dbb  
Oktober 2024 – 75. Jahrgang

10

## Wir altern, wie wir essen

Weniger Kalorien, mehr Nährstoffe –  
worauf es bei der Ernährung ankommt

Seite 6 <

Fachkräfte –  
Mehr Pflege-Azubis

Seite 15 <

Großküchen –  
Sterneköche im  
Krankenhaus

mit  
dbb Seiten

# Essen und Trinken ...

... hält Leib und Seele zusammen. Damit das auch mit zunehmendem Alter lange so bleibt, gibt es einiges zu berücksichtigen. Der alternde Körper hat andere Bedürfnisse als der jugendliche. So wie Augen und Gehör werden auch der Geschmacks- und der Geruchssinn schwächer und der Appetit verändert sich. Wie kann es unter diesen Umständen gelingen, sich gesund und auch genussvoll zu ernähren? Wie wird dies in Großküchen, zum Beispiel von Altenheimen und Krankenhäusern umgesetzt? Und was empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung? Lesen Sie dazu den Schwerpunkt „Ernährung“ in der jüngsten Ausgabe von „Aktiv im Ruhestand“.

Der Einkauf von Lebensmitteln ist besonders außerhalb der Städte schwierig und mitunter nur mit dem eigenen Auto möglich. Wie kann man sich Lebensmittel ins Haus liefern lassen? Darüber, über den Umgang mit Arthrose und über viele andere interessante Themen, lesen Sie in der neuen AiR. **ada**

## Impressum:

**AiR – Aktiv im Ruhestand. Magazin des dbb für Ruhestandsbeamte, Rentner und Hinterbliebene. Herausgeber:** Bundesleitung des dbb beamtenbund und tarifunion, Friedrichstraße 169, 10117 Berlin. **Telefon:** 030.4081-40. **Telefax:** 030.4081-5599. **Internet:** www.dbb.de. **E-Mail:** airmagazin@dbb.de. **Leitende Redakteurin:** Anke Adamik (ada). **Redaktion:** Carl-Walter Bauer (cwb), Jan Brenner (br), Dr. Walter Schmitz (sm). **Redaktionsschluss:** 10. jeden Monats. Beiträge, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. „AiR – Aktiv im Ruhestand“ erscheint zehnmal im Jahr. **Titelbild:** Model Foto: Colourbox.de. **Einsendungen zur Veröffentlichung:** Manuskripte und Leserschriften müssen an die Redaktion geschickt werden mit dem Hinweis auf Veröffentlichung, andernfalls können die Beiträge nicht veröffentlicht werden.

**Bezugsbedingungen:** Nichtmitglieder bestellen in Textform beim DBB Verlag. Inlandsbezugspreis: Jahresabonnement 54,10 Euro zzgl. 8,60 Euro Versandkosten, inkl. MwSt.; Mindestlaufzeit 1 Jahr. Einzelheft 5,70 Euro zzgl. 1,85 Euro Versandkosten, inkl. MwSt. Für Mitglieder der BRH-Landesorganisationen ist der Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten. Adressänderungen und Kündigungen bitte in Textform an den DBB Verlag. Abonnementkündigungen müssen bis zum 1. Dezember in Textform beim DBB Verlag eingegangen sein, ansonsten verlängert sich der Bezug um ein weiteres Kalenderjahr.

**Layout:** FDS, Geldern. **Gestaltung:** Daniel Terlinden. **Verlag:** DBB Verlag GmbH. **Internet:** www.dbbverlag.de. **E-Mail:** kontakt@dbbverlag.de. **Verlagsort und Bestellschrift:** Friedrichstraße 165, 10117 Berlin. **Telefon:** 030.7261917-0. **Telefax:** 030.7261917-40.

**Anzeigenverkauf:** DBB Verlag GmbH, Mediacenter, Dechenstraße 15 a, 40878 Ratingen. **Telefon:** 02102.74023-0. **Telefax:** 02102.74023-99. **E-Mail:** mediacenter@dbbverlag.de. **Anzeigenleitung:** Petra Opitz-Hannen, **Telefon:** 02102.74023-715. **Anzeigenverkauf:** Andrea Franzen, **Telefon:** 02102.74023-714. **Anzeigendisposition:** Britta Urbanski, **Telefon:** 02102.74023-712. Preisliste 65 (dbb magazin) und Aktiv im Ruhestand Preisliste 53, gültig ab 1.1.2024.

**Druckauflage:** dbb magazin 537 339 Exemplare (IVW 2/2024). Druckauflage AiR – Aktiv im Ruhestand 15 000 Exemplare (IVW 2/2024). **Anzeigenschluss:** 6 Wochen vor Erscheinen. **Herstellung:** L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG DruckMedien, Marktweg 42–50, 47608 Geldern. ISSN 1438-4841



## > Schwerpunkt: Essen und Trinken



4



10



12



15



20



32



42

### Aktuell

- > Verschobener Renteneintritt: Weiterarbeiten, wenn's an Nachwuchs mangelt 4
- > Elektronische Patientenakte: Nicht selbsterklärend 5
- > Pflegefachkräfte: Mehr Azubis 6
- > BAGSO: Win-win-Situation 6
- > dbb seminare 8
- > Beihilfe: Pflegeberatung als Prozess 9

### Aus den Ländern

- > dbb landesbund brandenburg: Der Letzte seiner Art 9

### Standpunkt

- > Wertewandel: Balance zwischen Tradition und Fortschritt 10

### Titelthema

- > Ernährung: Wir altern, wie wir essen! 12
- > Lebensmittel: Ein Ei pro Woche 14
- > Heimesen: Jenseits des Seniorentellers 15

### Medien

- > Lieferdienste: Online bringt's 18

### Blickpunkt

- > Arthrose: Spätere Heilung ausgeschlossen 20

### Nach-Lese

22

### Buchtip

23

### Gewinnspiel

24

### dbb

- > Tarifpolitik – Einkommensrunde 2025 für Bund und Kommunen: Regionalkonferenzen legen Fokus auf Entlastung 25
- > Nachrichten – Personalmangel im öffentlichen Dienst: 570 000 Beschäftigte fehlen 28
- > Beamte – Serie zur Beihilfe: Wie bekomme ich mein Geld zurück? 29
- > Reportage – Öffentliche Bibliotheken im digitalen Kulturwandel: Schwungvolle Transformation 32
- > Online – Onlinezugangsgesetz 2.0: Neustart mit angezogener Handbremse 38
- > Personalmangel – Fachkräftemangel im öffentlichen Dienst: Warum KI nur ein Teil der Lösung ist 40
- > Interview – Ralf Wintergerst, Präsident des Digitalverbandes Bitkom: Eine digitale Verwaltung ist kein Nice-to-have 42
- > Online – Radikalisierung im Netz: Pipelines und Pillen im Kaninchenbau 46



Verschobener Renteneintritt

# Weiterarbeiten, wenn's an Nachwuchs mangelt

„Die geplante Rentenaufschubprämie ist kein sinnvoller Anreiz zum Weiterarbeiten“, findet Horst Günther Klitzing, Chef der dbb bundesseniorenvertretung.

„Weiterarbeiten im Ruhestand – angesichts der Fachkräftelücke von 570 000 Stellen im öffentlichen Dienst ist das eine gute Idee für alle, die geistig wie körperlich fit genug und bereit sind, ihren Job weiter auszuüben“, so Klitzing. Das Problem mangelnden Nachwuchses im öffentlichen Dienst lasse sich aber auf diesem Weg nicht nachhaltig bewältigen.

„Ich bezweifle, dass eine Rentenaufschubprämie, so wie sie die Bundesregierung jetzt plant, einen sinnvollen Anreiz für das Arbeiten über die Regelaltersgrenze hinaus bietet.“ Einerseits scheine die Regelung kompliziert und verursache viel Verwaltungsaufwand. Andererseits lohne sie sich für die Betroffenen womöglich nicht, falls sie versteuert werden müsste. Außerdem

würde eine Prämie die lebenslang zur Auszahlung kommende Rente mindern.

Hinter der geplanten Rentenaufschubprämie steckt die Idee, dass jeder, der über die Regelaltersgrenze hinaus arbeitet, bei Renteneintritt die aufgeschobene Rente plus einen Bonus erhalten soll. Schon jetzt erhöhen Beschäftigte ihre

späteren Rentenzahlungen, wenn sie über das reguläre Renteneintrittsalter hinaus arbeiten.

Das Vorhaben ist Teil der im Juli von der Ampelkoalition vereinbarten „Wachstumsinitiative“ und muss noch im Bundestag beraten und beschlossen werden. Die Prämie soll sich aus der Höhe der entgangenen Rente und den Krankenversicherungsbeiträgen ergeben, die die Rentenkasse für die Zeit der Weiterbeschäftigung für die Betroffenen spart. ■

## Elektronische Patientenakte

# Nicht selbsterklärend

Ihre Einführung ist hochkomplex – für Krankenkassen, Ärzteschaft und Patienten. Fachkommissionen der BAGSO berieten auf einer gemeinsamen Sitzung über den seniorengerechten Umgang mit der elektronischen Patientenakte (ePA).

Im ersten Teil der Online-Sitzung der am 4. September 2024 gemeinsam tagenden Fachkommissionen Gesundheit und Pflege sowie Digitalisierung der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) referierte zunächst Thomas Schmid von der Medienanstalt Rheinland-Pfalz zum Thema „Digitale Teilhabe älterer Menschen“. Diese hätten bislang häufig nur spärliche oder überhaupt keine Erfahrungen mit der Digitalisierung gemacht. Viele besitzen veraltete Digitalgeräte mit für heutige Bedürfnisse unzureichender Speicherkapazität. Digitaler Fortschritt sei laut Schmid so nicht umzusetzen. Hinzu komme mangelndes Wissen über die digitale Welt. Insbesondere ältere Frauen interessieren sich aber für den Zugang zur digitalen Welt. Deshalb unterstütze das Land Rheinland-Pfalz ein Pilotprojekt der Landesmedienanstalt, das den Zugang zur digitalen Welt erleichtern soll: Geplant ist ein landesweites Netzwerk von AnsprechpartnerInnen für interessierte ältere Menschen. Dafür wurden bereits 640 Digital-Botschafterinnen und -Botschafter (DiBos) ausgebildet; der Frauenan-

teil liegt bei 45 Prozent. Die DiBos sollen in allen Städten und Landkreisen vertreten sein. Jeder und jede von ihnen erreicht, teils durch zeitaufwendige Hausbesuche, im Jahr durchschnittlich 84 Interessierte; 75 Prozent der Angesprochenen sind 70 Jahre und älter.

## ► Mammutaufgabe ePA-Einführung

Das ist einer der Wege, auf dem die allgemeine Akzeptanz für die Nutzung der elektronischen Patientenakte (ePA) erhöht werden soll. Die gestaltet sich komplex, wie auch die anschließende Diskussion der Teilnehmer – unter ihnen auch Norbert Lütke, zweiter Vorsitzender der dbb bundesseniorenvertretung – ergab.

Schon Anmeldung und Identifikation – elektronisch oder per Postident – dürften für viele eine Herausforderung darstellen. Zudem sei zu regeln, wer die Akte verwalten und wer welche Teile der Akte sehen dürfe. Bei der für derartige Entscheidungen notwendigen Beratung soll in Rheinland-Pfalz ein landesweites Beraternetzwerk helfen. Die Berater sollen, so ist es laut Schmid geplant, auch ei-

ne Aufwandspauschale für Fahrtkosten, Zeitaufwand und Bürobedarf erhalten. Um die Ausbildung der Berater in den Jahren 2025 und 2026 finanzieren zu können, sollen auch die Krankenkassen mit ins Boot geholt werden. Da Letztere eigene Beratungskapazitäten aufbauen wollen, gestaltet sich auch dies kompliziert. Weitere Finanzmittel für die Beraterausbildung sind bereits in den Etats sowohl des Digitalministeriums als auch des Gesundheitsressorts eingeplant.

## ► Schwieriger Zugang zu alten Befunden

In der anschließenden Diskussion wurden weitere Problemfelder sichtbar: Es sei schwierig, ärztliche Befunde in die Akte zu laden. Zahlreiche Arztpraxen verweigern sich einer Mitarbeit, befürchten neben Mehrkosten der digitalen Umstellung auch die Mehrbelastung des Personals. So müssten Patienten sich Befunde von den Ärzten im PDF-Format ausdrucken lassen und selbst in ihre Akte hochladen, was leider kein selbsterklärender Vorgang sei. Mitunter seien hochgeladene Schriftstücke dann auf dem Mobiltelefon nicht lesbar.

Arztpraxen seien auch nicht verpflichtet, ältere Befunde einzustellen. Dafür müssten ÄrztInnen jahrzehntelang zurückreichende Patientenakten lesen, um Wichtiges vom Unwichtigen zu trennen. Zudem haben Pflichtversicherte, anders als Privatpatienten, keinen direkten Zugang zu ihren ärztlichen Befunden und müssen sich alte Befunde in Arztpraxen abholen.

## ► Hilfe per App

im zweiten Teil der Sitzung referierte Jana Hassel von der BAG-Selbsthilfe über Gesundheits-Apps (DiGA), die von der Bundesanstalt für Gesundheit zugelassen worden sind. Diese können eine Hilfe für akut oder chronisch Erkrankte sein, etwa lange Wartezeiten bis zum nächsten Arzttermin überbrücken helfen. So gibt es etwa DiGAs zu Herz- und Kreislauferkrankungen oder zu Ernährungsfragen. Sie sind frei erwerbbar, können aber auch ärztlich verordnet werden, dann übernimmt die Krankenkasse die Kosten.

Außerdem berieten die Mitglieder der Fachkommission Gesundheit und Pflege, welche fachspezifischen Fragen zur Bundestagswahl 2025 an die Parteien gestellt werden sollen.

Das Verzeichnis der aktuell zugelassenen DiGAs: [diga.bfarm.de](https://www.diga.bfarm.de)

## Pflegefachkräfte

# Mehr Azubis

Im Jahr 2023 haben etwa 54 400 Menschen eine Ausbildung zur Pflegefachkraft begonnen, vier Prozent mehr als im Vorjahr.

Drei Jahre nach Einführung des neuen Ausbildungsberufs der Pflegefachkraft haben diese Ausbildung 2023 erstmals rund 33 600 Menschen abgeschlossen. Zugleich ist die Zahl derjenigen angestiegen, die eine Pflegeausbildung neu begonnen haben, wie das Statistische Bundesamt in Wiesbaden mitteilte. Rund 54 400 Menschen hatten 2023 eine Ausbildung zur Pflegefachkraft begonnen. Das waren vier Prozent oder 2 200 mehr als im Vor-

jahr. Allerdings begannen im Jahr 2021 56 300 mit der Ausbildung. Über alle Ausbildungsjahre hinweg befanden sich zum Jahresende 2023 rund 146 900 Personen in der Ausbildung zur Pflegefachkraft.

„Deutschland braucht noch mehr Menschen, die bereit sind, in der Pflege zu arbeiten. Dafür müssen Pflegeberufe deutlich attraktiver werden“, sagte Horst Günther Klitzing, Vorsitzender der dbb bundessenioren-

vertretung, aus Anlass des Tages der Patientensicherheit am 17. September 2024. Wie groß die Lücke zwischen tatsächlich vorhandenen Pflegekräften und dem Bedarf ist, berechnet das Statistische Bundesamt in einer jährlichen Pflegekräftevorausberechnung.

So wurde zu Beginn des Jahres für 2024 eine Lücke von, je nach Berechnungsart, 20 000 und 130 000 bei einem Gesamtbedarf von voraussichtlich knapp

1,7 Millionen Pflegekräften prognostiziert. Die Vorausberechnung bis zum Jahr 2049 ergibt wegen der Alterung der Gesellschaft bei einem Gesamtbedarf von dann 2,15 Millionen Pflegekräften eine Lücke zwischen 280 000 und 690 000 tatsächlich erwerbstätigen Pflegekräften. Die Vorausberechnung berücksichtigt stationäre und ambulante Einrichtungen und bezieht vier Berufsgruppen mit ein: Gesundheits- und Krankenpflege, Gesundheits- und Krankenpflegehilfe, Altenpflege sowie Altenpflegehilfe. Während es sich bei der Gesundheits- und Krankenpflege sowie der Altenpflege um dreijährige Ausbildungen handelt, können die Hilfsberufe in der Regel innerhalb eines Jahres erlernt werden.

Das Statistische Bundesamt betont: „Vorausberechnungen sind keine Prognosen. Der Verlauf der maßgeblichen Einflussgrößen ist mit zunehmendem Abstand vom Basiszeitpunkt immer schwerer abschätzbar.“

**> BAGSO****Win-win-Situation**

Bildung und Engagement seien im Doppelpack sowohl für die beteiligten Vereine als auch die ehrenamtlich Engagierten von Vorteil, so Max Schindlbeck, stellvertretender Vorsitzender der dbb bundesseniorenvertretung.

Schwerpunkt der Sitzung der BAGSO-Fachkommission „Engagement und Partizipation“ am 5. September 2024 in Bonn war das Thema „Bildung und Engagement im Alter“. Zunächst durchleuchtete Professorin Elisabeth Bubolz-Lutz von der Universität Duisburg-Essen die Chancen und Hürden von „Bildung und Engagement im Doppelpack“. Dabei ging die Spezia-

listin für Altenbildung insbesondere auf die Steigerung der Lebensqualität im Alter ein.

Max Schindlbeck erklärte in der sich anschließenden Diskussion, dass für ihn Engagement und Ehrenamt nicht nur ein Gewinn für die jeweiligen Vereine seien, sondern auch einen Vorteil für die engagierten Seniorinnen und Senioren darstellen, also eine sogenannte Win-win-Situation entsteht.

Ein weiteres Grundsatzreferat hielten Alexandra Ziegler und Anna Krükel von der BAGSO zu Themen der Bildung für und von älteren Menschen. Sie berichteten von ihren Erfahrungen, beispielsweise mit verschiedenen

spielerischen Angeboten in Altersheimen. Sie leiteten daraus politische Forderungen ab, die in die Wahlprüfsteine der BAGSO für die Bundestagswahl 2025 integriert wurden.

Diese wurden im dritten Teil der Sitzung erarbeitet. Unter anderem wird die BAGSO bei den Parteien nachfragen, welche Maßnahmen jeweils geplant sind, um zu verhindern, dass ältere Menschen auf Grundsicherung angewiesen sind, dass Menschen, die nicht das Internet nutzen, am öffentlichen Leben vollständig oder auch nur teilweise ausgeschlossen sind, dass es für viele ältere Menschen keinen bezahlbaren Wohnraum mehr gibt und dass die Pflege unbezahlbar wird.

## Lebensmittel

# Ein Ei pro Woche

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine Ernährung aus mehr als drei Vierteln pflanzlichen und knapp einem Viertel tierischen Lebensmitteln. Diese Mischung sei nicht nur gesund, sondern auch umweltschonend.

Zentral sind Getränke – mit einer täglichen Trinkmenge von rund 1,5 Liter die größte Lebensmittelgruppe. Empfohlen werden vor allem Wasser, ungesüßte Frucht- und Kräutertees, im Verhältnis eins zu drei gemischt Saftschorlen und – in moderaten Mengen – Kaffee sowie schwarzer und grüner Tee.

Pflanzliche Lebensmittel, also Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse sowie Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln liefern Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind die Basis einer gesunden Lebensmittelauswahl.

Bei der Gruppe der Öle und Fette ist vor allem die Qualität entscheidend. Pflanzliche Öle liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E. Tierische Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte sowie Fleisch, Wurst, Fisch und Eier ergänzen in kleinen Portionen den Speiseplan.

Milch und Milchprodukte enthalten gut verfügbares Eiweiß, das für den Muskelaufbau und -erhalt unverzichtbar ist. Darüber hi-

naus liefern sie unter anderem Calcium für die Knochengesundheit sowie Vitamin B2, B12 und Jod.

Der Verzehr von Seefisch kann zur Versorgung mit Jod beitragen. Fische wie Lachs, Makrele und Hering sowie Forelle und Karpfen liefern zudem langkettige Omega-3-Fettsäuren.

Fleisch, Wurst, Fisch und Ei enthalten gut verfügbares Eiweiß. Fleisch, Fisch und Wurst liefern verschiedene B-Vitamine, Eisen und

Zink. Doch auch unerwünschte Begleitstoffe wie gesättigte Fettsäuren, Cholesterin, Purine und in verarbeiteter Form auch Pökelsalz.

Empfehlenswert ist es, innerhalb der Gruppen die Vielfalt an Lebensmitteln zu nutzen und abwechslungsreich zu essen. Eine gesunde und umweltschonende Ernährung ist zu mehr als drei Vierteln pflanzlich und knapp ein Viertel tierisch. Weil auch Umweltüberlegungen mit in die Empfehlung einflie-

ßen, rät die DEG zu lediglich 300 Gramm Fleisch und einem Ei pro Woche. Ernährungsphysiologisch ist zum Beispiel gegen mehr Eier im Gegensatz zu älteren Empfehlungen wenig einzuwenden.

Die Lebensmittelgruppen im DGE-Ernährungskreis haben keine starren Grenzen – es gilt das Mengenverhältnis der Gruppen zueinander zu berücksichtigen. Beispielsweise kann die Menge der Getreideprodukte oder Kartoffeln bei einer konsequenten Wahl von Vollkornprodukten verringert werden. Stattdessen können etwa mehr Hülsenfrüchte oder Gemüse auf dem Speiseplan stehen.

Auch eine vegetarische Ernährung – mit Milch, Milchprodukten und Eiern – kann umgesetzt werden. Werden pflanzliche Milchalternativen verwendet, ist auf die Versorgung mit Calcium, Vitamin B2 und Jod zu achten.

Der DGE-Ernährungskreis zeigt eine ideale Lebensmittelauswahl. Weniger empfehlenswerte Lebensmittel wie süße und fettreiche Snacks sowie zucker- oder alkoholisches Getränke werden nicht dargestellt.

