

Journal 60^{plus}

Aktiv und sicher in der neuen Lebenszeit | 01-2021



EKKEHARD GABRIEL:
EIN VBE-BRÜCKENBAUER ZWISCHEN WEST
UND OST, ALT UND JUNG ERINNERT SICH

- Corona-Schutzimpfung gegen Covid-19
- Älter werden und fit bleiben
- Neuer VBE-Seniorenbrief 1/21
- Politische Teilhabe älterer Mitbürger

Inhalt

EDITORIAL

Ihre VBE-Seniorenvertretung	2
Vorwort	3
EU: Rechte der älteren Menschen stärken	3

ZU BESUCH BEI ...

Ekkehard Gabriel: VBE-Brückenbauer zwischen West und Ost, Alt und Jung	4
--	---

CORONA-SERVICE

Corona-Schutzimpfung gegen Covid-19 hat Fahrt aufgenommen	8
Merkzettel für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt	9

GESUNDHEIT

Älter werden und fit bleiben – Bewegung ist wichtig	10
---	----

VERBANDSPOLITIK

Neuer VBE-Seniorenbrief 1/21 zum Thema Gesundheit	13
Politische Teilhabe älterer Mitbürger	14
Nachruf auf Johannes Gerdes	14

+ Plus

Rezept, Buchtipps, Gedächtnistraining, Sudoku	15
---	----

RECHTSTIPP

Hinausschieben der Altersgrenze bei Beamten	16
---	----

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), 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

Titel: stock.adobe / Halfpoint, S. 4–7: VBE Baden-Württemberg, S. 8: stock.adobe / escapejaja, S. 10: stock.adobe / Вадим Пастух, S. 11: stock.adobe / sabine hürdler, Grafiken S. 10+11: stock.adobe / satooo, S.12: stock.adobe / Mangostar, stock.adobe / pressmaster, S. 15: stock.adobe / anammarques, S.16: stock.adobe / rocketclips

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@bvp-vbe.de	(035322) 34791
■ VBE Hamburg im DLH	Peter Braasch	PBAG45@web.de	(040) 6564211
■ VBE Hessen	Ekkehard Müller	ekkehard_mueller@gmx.de	(06034) 4275
■ VBE Mecklenburg-Vorpommern	Astrid Rabenstein	lothar.rabenstein@arcor.de	(03872) 820060
■ VBE Niedersachsen	Heinrich Bahns	h-bahns@t-online.de	(040) 51315744
■ VBE Rheinland-Pfalz	Wolfram Geib	wolframgeib@web.de	(06758) 7368
■ Saarländischer Lehrerinnen- und Lehrerverband (SLLV)	Brigitte Backes	brigitte.backes@sllv.de	(06881) 6306
■ VBE Sachsen-Anhalt	Dietrich Schnock	dietrich@schnock.info	(03928) 69755
■ VBE Schleswig-Holstein	Jürgen Kaletsch	j.kaletsch@vbe-sh.de	(05231) 30231901

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn diese Ausgabe unseres „Journal 60plus“ auf Ihrem Tisch liegt, wird es wohl Mitte Februar und später sein. Dennoch werden Sie weiterhin mit mehr oder weniger großen Einschränkungen in Ihrer Bewegungs- und Kontaktfreiheit, bedingt durch das Auf und Ab der Corona-Pandemiewellen, leben müssen. Wir im VBE halten uns an die für alle Generationen geltenden entsprechenden Vorgaben und wissen es zu schätzen, dass diese auf den gesundheitlichen Schutz der Lebensälteren und des durch Vorerkrankungen gefährdeten Personenkreises gerichtet sind, damit im zurzeit konkret eingetretenen akuten Pandemiefall die medizinischen und pflegerischen Systeme nicht zusammenbrechen mit all den bekannten verheerenden Folgen.

Letztendlich geht es also um unseren Personenkreis! Deshalb empfehlen wir auch die Corona-Schutzimpfung gegen COVID-19. Wir begrüßen es, dass die Schutzimpfung in allen Bundesländern „Fahrt aufgenommen“ hat, und hoffen auf ein baldiges Einbeziehen der Impfangebote für den Personenkreis „60plus“. Entsprechend bemühen wir uns, in dieser Ausgabe auf Informationszugänge der bereits zu Jahresbeginn „bedingt“ zugelassenen Impfstoffe Biontech/Pfizer und Moderna und auf Informationsportale wie **www.schutzimpfung.de** der „BzGA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung“ zu verweisen.

Sie tun gut daran, sich in Zweifelsfragen umfassend in den Medien und Portalen der Gesundheitsbehörden zu informieren. Aber vergessen Sie nicht, dass Sie selbst viel Gutes zum Erhalt ihres allgemeinen Gesundheitszustands – gerade in der bewegungsarmen Winterzeit – durch häusliche unkomplizierte Fitnessübungen und z. B. im Internet angebotene Fitnessprogramme (BzGA-Informationen) tun können und müssen. Unser Sportpädagoge Rudi Lütgeharm, selbst an der Schwelle zur Vollendung des 8. Lebensjahrzehnt, unterbreitet Ihnen entsprechende Übungen, die sich im täglichen Leben gut einbauen lassen.

Mit unserem Gesprächspartner Ekkehard Gabriel, Sprechersprecher des VBE-Landesverbandes Baden-Württemberg, stellen wir ein beeindruckendes Verbandsleben vor, das sich mit den Worten „Brückenbauer zwischen West und Ost, Alt und Jung“ beschreiben lässt. Natürlich enthält seine Biografie noch viel mehr bemerkenswerte berufliche und verbandliche Stationen. Wir freuen uns mit Ihnen auf den „Besuch ...“ in dieser Ausgabe!

Zum Schluss möchten wir Sie einladen, das aktuelle politische Wirken der BAGSO-Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen in Deutschland und in der EU näher kennenzulernen. Die VBE-Seniorenvertretung Bund mit ihrem agilen Sprecher Max Schindlbeck engagiert sich dort wie auch in der Seniorenvertretung des dbb deutscher beamtenbund und tarifunion. Im „Rechtstipp“ nimmt sich der Jurist Dr. Florian Schröder der Fragen rund um das Thema „Hinausschieben der Altersgrenze bei Beamten und Beamtinnen“ an.

■ Uwe Franke, verantwortlicher Redakteur



Uwe Franke

RECHTE DER ÄLTEREN MENSCHEN ERHALTEN IN DER EU EINE STARKE STIMME

Zum Abschluss der deutschen Ratspräsidentschaft hat Deutschland zusammen mit Portugal und Slowenien, die 2021 die Ratspräsidentschaft stellen, eine gemeinsame Erklärung zu Fragen des Alterns unterzeichnet. Ziel sei es, „die uneingeschränkte Achtung der Menschenrechte Älterer durch die EU kontinuierlich voranzutreiben und älteren Menschen die volle Teilhabe an der Gesellschaft, Wirtschaft, Kultur und Politik zu ermöglichen“, heißt es in einer Presseerklärung der BAGSO vom 17. Dezember 2020 dazu.

Die BAGSO begrüßt ausdrücklich dieses Vorhaben mit dem Verweis, dass es dringend notwendig sei, mögliche Lücken im internationalen Menschenrechtssystem für Ältere zu identifizieren und diese gegebenenfalls zu schließen. Die Umsetzung der Ziele soll auf der dafür zuständigen EU-Abteilungsleiter unter Hinzuziehung der Zivilgesellschaft kontinuierlich erfolgen.

■ Ufra

Zu Besuch bei ...



Vorstandsmitglieder
des VBE Südbaden
v. l. n. r.: Jane Moll,
Ekkehard Gabriel,
Meinrad Seebacher,
Franz Wintermantel

EIN VBE-BRÜCKENBAUER ZWISCHEN WEST UND OST, ALT UND JUNG ERINNERT SICH UND ZIEHT BILANZ

ZU BESUCH BEI EKKEHARD GABRIEL, LANGJÄHRIGER MOTOR DES VBE, JETZT SENIORENSPRECHER DES VBE BW

Was war deine Grundmotivation, dich im VBE BW zu engagieren?

Ich bin auf einem großen Hof im Allgäu aufgewachsen. Da war es für mich immer selbstverständlich, mitzuhelfen und zuzupacken. Der Begriff Engagement war für mich immer positiv besetzt. In der Schule war ich 6 Jahre lang Klassensprecher. Während des Studiums gründete ich mit zahlreichen Kommilitoninnen und Kommilitonen die Initiativgruppe PH-Studenten (IPS) im Sozialliberalen Hochschulbund (SLH) an der PH Freiburg. Wir waren nach kurzer Zeit die größte studentische Hochschulgruppe an der PH FR. Wir wollten den dogmatischen und linksextremistischen Hochschulgruppen das Feld nicht allein überlassen. Einmal fehlten uns nur 5 % zur absoluten Mehrheit bei den Studentenratswahlen.

Im Referendariat fragte mich mein Schulleiter, Real- schulrektor H.-D. Joos, 1974, ob ich nicht in den VBE eintreten und mich etwas engagieren wolle. Ich hatte das bereits vor, es bedurfte nur noch des Anstoßes. Der aus meiner Sicht politisch sehr einseitig ausgerichtete andere Verband war für mich nie eine Alternative.

Wie erlebstest du die Verbandsarbeit im VBE?

Der VBE war 1974 ein frisch geborener Lehrerverband, der 1970 aus dem Zusammenschluss der sich

öffnenden katholischen und evangelischen Lehrerverbände in Deutschland entstanden war. Den neuen, offenen Zusammenschluss VERBAND BILDUNG UND ERZIEHUNG (VBE) zu benennen war ein Vorschlag aus Freiburg. Die Freiburger Realschulrektoren Heinz-Dieter Joos und Bernhard Wolk sowie Prof. Dr. Xaver Fiederle (PH FR) und Rudolf Kafka (OSA FR) hatten bei einem kreativen Treffen im Wohnzimmer von Bernhard Wolk die Verbandsbezeichnung VERBAND BILDUNG UND ERZIEHUNG (VBE) kreiert. 1974 beendete der Bayerische Lehrer- und Lehrerinnenverband (BLV) seine bisherige Kooperation mit der GEW und trat dem 4 Jahre zuvor neu gegründeten VBE-Bundesverband als Landesverband des VBE in Bayern bei. Das führte bundesweit zu einer Verdoppelung des VBE-Mitgliederstands. Genau in dieser Zeit wurde ich als frischgebackener Junglehrer 1974 zum Geschäftsführer des VBE Südbaden gewählt. Es war eine Zeit, in der es an den Schulen noch keine Kopiergeräte gab, geschweige denn Computer, Fax oder E-Mail-Verkehr.

Dass sich der aufgrund der Kreisreform 1974 erfolgte Um- und Ausbau der neu zu bildenden VBE-Kreisverbände so reibungslos und schnell vollzog, lag an der hohen Bereitschaft vieler VBE-Kolleginnen und -Kollegen, sich ehrenamtlich zu engagieren. Bis in die Mitte der 80er-Jahre überwog dabei der Männeranteil noch

Zu Besuch bei ...

stark. Nachdem Erich Löffler, Vorsitzender des VBE Südbaden (1968–1983) zum VBE-Landesvorsitzenden gewählt worden war, wählte die südbadische Delegiertenversammlung mich 1983 zum Vorsitzenden des VBE Südbaden.

Vier Schwerpunkte bestimmten mein Handeln in dieser Zeit:

- Die Bildungspolitik des VBE-Landesverbandes tatkräftig zu unterstützen: Verbesserung der Schulqualität wie Unterrichtsversorgung, Gleichwertigkeit der Schularten, universitäre Lehrerbildung usw.
- Dienstrechtlich den Beamtenstatus für uns Lehrer/-innen sowie das Personalvertretungsrecht zu stärken und die Einstiegsbesoldung für alle Lehrer in A 13 zu fordern.
- Auf- und Ausbau einer erfolgsorientierten VBE-Mitgliederwerbung.
- Ausbau gezielter Fortbildungsangebote durch die SÜDBADISCHEN VBE-LEHRERTAGE. Vormittags sprach ein bundeweit bekannter und anerkannter Referent zu einem aktuellen bildungspolitischen Thema und nachmittags boten wir parallel 20–25 Fortbildungsveranstaltungen im Bildungszentrum Kirchzarten an nach der Devise: Heute beim VBE erfahren, morgen im Unterricht praktiziert. Diese Lehrertage waren aufgrund ihrer attraktiven thematischen Angebote 20 Jahre die größten Bildungskongresse in der gesamten Region Südbaden. Immer stärkere, restriktivere Vorgaben der Kultusbehörde führten leider dazu, dass die Schulleitungen ihre Kollegien immer weniger zu Verbands-, aber auch nicht zu staatlichen Fortbildungsveranstaltungen freistellen konnten.

Nur gemeinsam mit den zahlreichen hoch engagierten, ebenfalls ehrenamtlichen Mitarbeitern im Landesbezirksvorstand und in den VBE-Gliederungen war unsere erfolgreiche Verbandsarbeit möglich.

Von dir wird bundesweit unter den VBE-Öffentlichkeitsarbeitern erzählt, dass du einen besonders erfolgreichen Zugang zu dem Lehrernachwuchs an Hochschulen entwickelt hast. Was ist das Geheimnis deiner nachhaltigen Mitgliederansprache gewesen? Mit der Wahl zum VBE-Referatsleiter Öffentlichkeitsarbeit bekam ich ein weites zusätzliches Arbeitsfeld übertragen, das mir besonders am Herzen lag und mich immer wieder neu antrieb. Die Mitgliederzahl musste wachsen! Dazu bedurfte es erst eines klaren und ausgefeilten Werbekonzeptes, das der ganze VBE BW mitträgt und unterstützt. Aufgrund guter Kontakte

Lehrertage waren aufgrund ihrer attraktiven thematischen Angebote 20 Jahre die größten Bildungskongresse in der gesamten Region Südbaden.



zum BLLV, dem bayerischen VBE-Landesverband, erschloss sich mir sehr schnell ein fertiges und schon erfolgreich praktiziertes Konzept für unsere Mitgliederwerbung in BaWü. Mein Vorbild war der damalige BLLV-Junglehrersprecher Albin Dannhäuser, der meine Referatsarbeit mit bewährten Ideen unterstützte. Dazu gehörte als Erstes die Beitragsfreiheit für studentische VBE-Mitglieder. Diese wurde gegen anfängliche innerverbandliche Widerstände im VBE-BW auf einer Vertreterversammlung per Abstimmung beschlossen und war dann die Arbeitsgrundlage für eine intensive und erfolgreiche studentische Mitgliederwerbung. Der parallel verlaufende Auf- und Ausbau unseres wirkungsvollen VBE-Servicepaketes mit seinen Praxishelfern, Studienhelfern und Seminarhelfern für Studierende sowie Referendarinnen und Referendare, der Aufbau und die Betreuung von Studierenden-Gruppen an den Hochschulen sowie das engagierte Mitwirken aller VBE-Gliederungen in Baden-Württemberg bei der Umsetzung unseres

Nur gemeinsam mit den zahlreichen engagierten Mitarbeitern war unsere erfolgreiche Verbandsarbeit möglich – VBE-Team Südbaden.



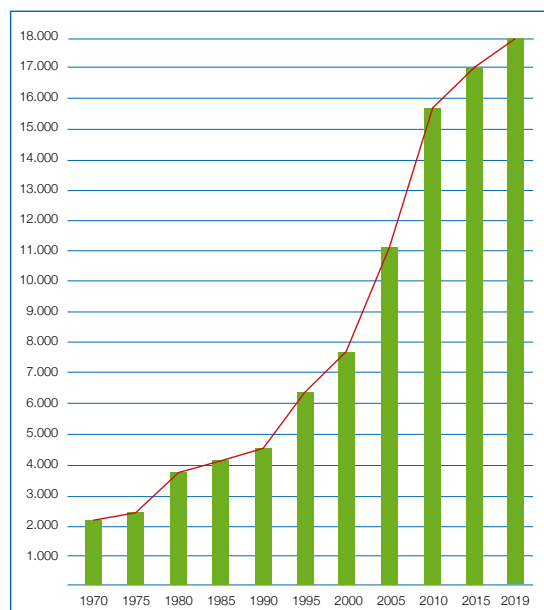
Zu Besuch bei ...

Machtvolle Demo gegen die damalige grün-rote Giftliste in der großen Stuttgarter Liederhalle



Wir wachsen rasant – und das stetig!

VBE-Mitgliederentwicklung in Baden-Württemberg



Ein solch konstanter Mitgliederzuwachs ist nur möglich, wenn die Werbenden für ihr Projekt auch glücken.

Werbekonzeptes waren und sind der Schlüssel zum Erfolg unseres bundesweit konkurrenzlosen Mitgliederzuwachses. Ein so konstanter Mitgliederzuwachs ist nur möglich, wenn die Werbenden für ihr Serviceprodukt auch glücken! Informationsveranstaltungen des VBE an den Hochschulen waren und sind fester Bestandteil unseres Servicekonzeptes. Das knapp 1.000 Seiten umfassende Schulrechtskompendium, das VBE-Lehrerinnen- und Lehrerhandbuch, das ich von 1985 bis 2015 für den VBE 30 Jahre redaktionell alle zwei Jahre völlig überarbeitet neu herausgab,

sowie der 2011 eingeführte Schuljahresplaner, den ich noch 3 Jahre einführen konnte, wurden bis heute zu professionellen und hilfreichen Begleitern unserer Kolleginnen und Kollegen im Schulalltag. Ziel meiner ehrenamtlichen Arbeit war immer, den Mitgliederservice des VBE immer wieder neu zu überdenken, auszubauen und attraktiv zu gestalten.

Neben deiner BW-Vorstandstätigkeit hast du als Kooperationsbeauftragter des VBE BW nach dem Mauerfall ab 1990 am Aufbau freier Lehrerorganisationen in Sachsen mit viel Elan gewirkt. Es gab Stolpersteine und Erfolge, hast du nach dreißig Jahren dazu eine Bilanz gezogen?

Am 10. März 1990 versammelten sich über 270 Lehrkräfte aller Schularten aus ganz Sachsen in Aue. Sie hatten sich von der SED-FDGB-Lehrereinheitsgewerkschaft losgesagt mit dem Ziel, eine neue, vom Staat unabhängige Lehrerorganisation mit der Bezeichnung „Sächsischer Lehrerverband (SLV)“ zu gründen. Als Kooperationsbeauftragter des VBE BW zum neuen Verband in Sachsen war ich dazu zusammen mit meinem Kollegen Gregor Brendel eingeladen. Schon vor und intensiver nach dieser Gründungsversammlung ergab sich eine intensive Kontaktaufnahme des VBE BW zu Funktionsträgern des neuen SLV. So lud der VBE BW über 55 SLV-Funktionsträger die ganze erste Mai-Woche mit umfassendem Programm nach Freiburg ein. Im Frühherbst folgte eine weitere mehrtägige Einladung von zahlreichen SLV-Funktionsträgern zu einem Informations- und Austauschseminar nach Tauberbischofsheim. In der Zwischenzeit konnte ich als Kooperationsbeauftragter des VBE BW für den neuen SLV Flugblätter und Broschüren drucken und nach Sachsen transportieren sowie Vortragsreihen mit Kollegen aus Ba.-Wü. organisieren und in Sachsen bei Bedarf anbieten. Leider schob der SLV-Vorstand (Gymnasiallehrer) einen Beitritt als Landesverband in den VBE 1990 immer wieder hinaus, während die mit uns kooperierenden SLV-Kreisverbände den Beitritt des SLV in den VBE am 9. November 1990 ultimatativ forderten, aber ohne Antwort blieben. Der VBE hatte bis Ende November 1990 auf den von der Mitgliederstruktur her sehr passenden Beitritt des SLV als Landesverband in den VBE Bund gesetzt. Jetzt aber musste der VBE handeln und gründete am 29. November gemeinsam mit zahlreichen SLV-Kreisverbänden, die gleichzeitig aus dem SLV austraten, den VBE-Landesverband Sachsen. Jetzt galt es, den neuen VBE Sachsen intensiv zu unterstützen. Ein breit angelegtes Informations- und Fortbildungsveranstaltungsangebot von über einem Dutzend VBE-Kollegen aus BW, insgesamt 56 Vorträge

Zu Besuch bei ...

in drei Jahren, machte den VBE in der Fläche bekannt und führte zu einem starken VBE-Mitgliederzuwachs. Schon 1997 spürten sowohl der SLV als auch der VBE Sachsen, dass ihre Politik jeweils in die gleiche Richtung geht und viele Gemeinsamkeiten bestehen. Die neue SLV-Landesvorsitzende Ingrid Schwar forderte auf dem VBE-Landesdelegiertentag 1998 in Dresden in ihrem Grußwort, angesichts der anstehenden Probleme die Kräfte zu bündeln und der Zersplitterung der Verbandsstruktur entgegenzuwirken, und erhielt dabei starken Applaus der VBE-Delegierten. Nach mehreren Jahren vertrauensvoller Zusammenarbeit beschlossen der SLV und der VBE Sachsen die Vereinigung beider Verbände zum „Sächsischen Lehrerverband – Landesverband des VBE“. Eine kluge und zukunftsorientierte Entscheidung, denn beide Verbände gingen gestärkt aus dem Zusammenschluss hervor. Der SLV im VBE ist heute mit 12.000 Mitgliedern der mitgliederstärkste VBE-Landesverband in den östlichen Bundesländern und ist ab 1990 von 0 auf 12.000 Mitglieder angewachsen!

Wir sind uns bei der VBE-Seniorenarbeit erneut begegnet und wieder konnten wir von dir Anregungen annehmen. Was sind für dich wichtige Bausteine für eine gute Seniorenarbeit?

Auch im Ruhestand muss der VBE seine Mitglieder sichtbar und wirkungsvoll vertreten, wenn er sie nicht verlieren will. Da sich im Ruhestand die Interessen und Lebensfragen der Mitglieder ändern, muss der VBE dazu Antworten durch hilfreiche Informationen geben. Dies können VBE-Broschüren, Seniorenveranstaltungen, Seniorentage oder auch (Telefon-) Sprechstunden sein. Belastbar sind Ruheständler auch mit Reise- bzw. Ausflugsangeboten unterschiedlichster Art. Im Alter wird der Mensch einsamer. Geburtstagsgratulationen sollten zum Standardprogramm der Seniorenarbeit gehören. Der VBE BW bietet seinen Senioren beim mindestens halbierten Beitrag auch Rechtsschutz in Fragen der Einstufung in die Pflegestufe sowie im dienstrechtlichen Bereich in Beihilfe- und Versorgungsfragen sowie den auch für Aktive geltenden Freizeitunfallschutz.

Im Abstand von nun fast zehn Jahren Ruhestand, was macht für dich den VBE BW im Konzert der Lehrerorganisationen aus – damals wie heute?

Als Referendar trat ich in einen frisch gegründeten Verband mit knapp 2.000 Mitgliedern in Ba.-Wü. ein. Die knappen Finanzen machten die handelnden Funktionsträger erfinderisch. Ich lernte damals, dass man mit weniger Geld oft vergleichbare Erfolge erreichen konnte. In den Medien war der VBE an-

55 SLV-Kolleginnen und Kollegen aus Sachsen waren Anfang Mai 1990 eine Woche Gast des VBE-BW in Freiburg



fangs kaum vertreten, dennoch war sein politischer Einfluss erstaunlich groß und konnte sich mit der Konkurrenz problemlos messen. Der enorme Mitgliederzuwachs nach 1990 bis heute auf über 18.000 Mitglieder (Verzehnfachung!) machte den Ausbau der VBE-Serviceleistungen möglich, den VBE attraktiver, deutlich jünger und weiblicher und führte zum Ausbau einer leistungsfähigen Landesgeschäftsstelle mit zahlreichen hauptamtlich Beschäftigten. Der VBE BW ist heute eine finanzstarke Lehrgewerkschaft, die auch in der Öffentlichkeit, von den Medien, in der Politik, in den Ministerien und bei den Mitgliedern so anerkannt wird. Was mich am VBE bis heute auch beeindruckt hat, ist der menschliche Umgang der Funktionsträger untereinander. Das zeichnet den VBE auf allen Ebenen zusätzlich aus.

■ Das schriftliche Interview führte Uwe Franke, verantw. Redakteur.



VITA EKKEHARD GABRIEL REALSCHULREKTOR I. R.

Träger der Stauffer-Medaille
Baden-Württemberg
1967–1970 Wehrdienst im AR 10 –
Offizierausbildung
1970–1973 Studium an der
Pädagogischen Hochschule
Freiburg
1973–1974 Referendariat
1974–1983 Geschäftsführer des VBE-
Landesbezirkes Südbaden

1977–2014 Leiter des VBE-Landesreferates Öffentlichkeitsarbeit
Seit 1992 Ehrenmitglied des VBE-LV Sachsen
1983–2011 Vorsitzender des VBE-Landesbezirkes Südbaden
1985–2011 Mitglied der Hauptpersonalrates der Lehrer/-innen
Seit 2015 VBE-Landessenioresprecher BW
1990–2017 Programmbeirat beim Radio Regenbogen



CORONA-SCHUTZIMPFUNG GEGEN COVID-19 HAT FAHRT AUFGENOMMEN – WO KANN ICH MICH AUSFÜHRLICH INFORMIEREN?

Eine weitere erfreuliche Nachricht zur Corona-Schutzimpfung erreichte die EU-Bürger*innen zu Beginn des neuen Jahres 2021 mit der Meldung, dass die Europäische Kommission nach der bedingten Zulassung für das Produkt von Biontech/Pfizer auch dem Impfstoff des US-Herstellers Moderna eine solche Genehmigung erteilt habe (NOZ, 10.01.21). Damit stünden in der EU zwei Impfstoffe zu Verfügung. Natürlich werden seitdem die Wirkungszusammensetzungen und Wirkungsweisen, deren Unterschiede und Gemeinsamkeiten wissenschaftlich und öffentlich diskutiert.

Auf der Homepage der BZGA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.infektionsschutz.de werden Sie umfassend und ständig aktuell über die beiden und später über evtl. weitere bedingt zugelassene Impfstoffe, deren Funktionsweisen, Wirkungen, mögliche Nebenwirkungen und Verteilung informiert. Es wird eingangs darauf hingewiesen, dass es sich bei beiden Mitteln um sogenannte mRNA-Impfstoffe handelt (in dem Begriff steht das „m“ für messenger und „RNA“ für ribonucleic acid / deutsch: Ribonukleinsäure). In der einschlägigen Literatur wird darauf verwiesen, dass bisher noch kein Impfstoff dieser Art für Menschen zugelassen wurde. Mit dem mRNA enthalten die Impfstoffe die Bauanleitung für einen Bestandteil des COVID-19-Erregers. Auf dieser Grundlage stellen die Körperzellen das Virusprotein her. Gegen dieses entwickelt der Körper seine Immunantwort. Die mRNA wird dabei nicht in das Erbgut eingebaut. Es heißt weiter in den Informationen, dass beide Impfstoffe bisher einen hohen Grad an Wirksamkeit erzielt haben – Moderna mit 94,1 % und der Pfizer-Impfstoff mit 95 %. Dies gelte bei Biontech/Pfizer auch für die in Großbritannien im 4. Quartal entdeckte Coronavirus-Variante B.1.1.7. Beide Impfstoffe erfordern zwei Spritzen, Biontech/Pfizer im Abstand von etwa drei Wochen, beim Produkt Moderna sind es vier Wochen. Bei beiden

Präparaten haben viele Probanden der Phase-3-Studien Nebenwirkungen wie Schmerzen an der Injektionsstelle, Müdigkeit sowie Kopf- und Muskelschmerzen, manchmal Fieber und Schüttelfrost erlitten, die als schwach bis mäßig empfunden wurden und bald abklagen. Dabei wurde registriert, dass die Nebenwirkungen bei der zweiten Impfdosis öfter auftraten.

Sollten Sie sich für eine Corona-Schutzimpfung entscheiden, zu der alle politisch und medizinisch sowie wissenschaftlich Verantwortlichen vor allem älteren Menschen und jenen mit Vorerkrankungen frühzeitig anraten, aber weiter viele Fragen zu Ihrer Entscheidung haben, so nutzen Sie die einschlägigen Informationsangebote der regionalen Gesundheitsämter und anderer beteiligter Institutionen und Behörden.

Weitere Informationen zu den unterschiedlichen Impfstoffen finden Sie ebenfalls unter www.infektionsschutz.de. Suchen Sie eine sogenannte zweite alternative Informationsquelle, so verweist die Redaktion z. B. auf www.deutschesgesundheitsportal.de. Dort finden Sie wissenschaftlich basierte und ständig aktualisierte Zusatzinformationen rund um das Coronavirus sowie die Corona-Schutzimpfungsangebote gegen COVID-19.

Zum Schluss: Ehe Sie wegen verunsichernder und irreführender Aussagen in den digitalen Medien auf die Corona-Schutzimpfung verzichten und dadurch sich und womöglich andere gefährden, suchen Sie das Impfgespräch mit einem Arzt Ihres Vertrauens. Damit Sie zu dieser Beratung nicht unvorbereitet gehen, finden Sie auf der nächsten Seite einen Merkzettel für das Gespräch, dessen Abdruck und Verwendung „DeutschesGesundheitsportal.de“ freigegeben hat.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“



ÄLTER WERDEN UND FIT BLEIBEN – BEWEGUNG IST WICHTIG!

ES IST NIE ZU SPÄT, SICH FÜR EINEN AKTIVEREN ALLTAG ZU ENTSCHEIDEN!

Regelmäßige Aktivitäten und Bewegung im Alter tragen nachweislich zur Gesundheit und zu einem verbesserten physischen und geistigen Wohlbefinden bei. Wer sich regelmäßig und moderat bewegt, fühlt sich besser, altert langsamer, bleibt gesünder und bewältigt leichter die anstehenden alltäglichen Aufgaben.



Was bewirkt eine regelmäßige und moderate Bewegung?

Wer sich regelmäßig bewegt, unterstützt sein Herz-Kreislauf-System, der Blutdruck bleibt stabil und die Entstehung von Arteriosklerose wird gebremst. Das Immunsystem wird insgesamt gestärkt. Neuere Forschungen weisen sogar darauf hin, dass ein aktiver, mit Bewegung „durchsetzter“ Alltag dazu beitragen kann, Demenzerkrankungen vorzubeugen.



Wer aktiv ist, sorgt für mehr Sauerstoff im Gehirn und stimuliert verschiedene Hirnreale. Nervenverbindungen verknüpfen sich neu, die Lern- und Konzentrationsfähigkeit werden verbessert.



Ist man regelmäßig körperlich aktiv, baut der Körper Stresshormone ab, man wird gelassener, ausgeglichener und kommt nachts eher zur Ruhe (man kann besser schlafen).

Wenn die Muskelkraft, die allgemeine Ausdauer, Beweglichkeit sowie die Koordination, insbesondere

der Gleichgewichtssinn, immer wieder angesprochen und „trainiert“ werden, wird das Sturzrisiko erheblich verringert bzw. man ist besser vorbereitet, evtl. Stürze zu vermeiden und sogar abzufangen.

Wer aktiv und mobil ist, dem fällt es leichter, die „alltäglichen Aufgaben“ zu erfüllen

Treppen steigen, Staub saugen, Flaschen aufdrehen, Müll rausbringen, Einkaufstaschen tragen, sich anziehen und dabei im Gleichgewicht bleiben etc. sind Alltagskompetenzen, die mit und durch Bewegung aufrechterhalten bleiben können, damit lange ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben möglich ist.

Kräftigen, nicht gleich „aus der Puste“ kommen und im Gleichgewicht bleiben

Schon mit einfachen und sofort durchführbaren Übungen im Alltag lässt sich der Körper trainieren. Die Bewegungsaktivitäten sollten so angelegt sein, dass die Übungen ohne große Vorbereitung in Alltagskleidung und ohne den Einsatz von Fitnessgeräten sofort durchgeführt werden können.

Wichtig dabei ist das Kräftigen der Hauptmuskelgruppen, das Schulen der allgemeinen Ausdauer, um nicht gleich „aus der Puste“ zu kommen, und natürlich das Ansprechen der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der Gleichgewichtsfähigkeit, um im Alltag immer wieder „in Balance“ zu bleiben.

Gesundheit

Damit eine regelmäßige Bewegung mit wenig Aufwand im Tagesablauf älterer Menschen auch tatsächlich stattfindet, muss auch immer die Umgebung (Wohnung, Zimmer, Flur, Treppenhaus, Garten, Park, Einkaufszentrum etc.) beachtet werden, um eine enge Verzahnung zwischen „Bewegung“ und vertrauter Umgebung herzustellen.

Im Folgenden werden Übungen genannt, die diese Verzahnung berücksichtigen und beispielhaft veranschaulichen, wie einfach es auch für ältere Menschen ist, „ihren Alltag“ bewegter zu gestalten.

Aufgaben im Alltag mit Bewegung „anreichern“

- Treppen steigen, anstatt den Aufzug zu nehmen – Beinmuskulatur kräftigen und Kreislauf anregen.
- Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen – Gleichgewicht schulen und Beinmuskulatur kräftigen.
- An der Bushaltestelle in der Nähe einer Wand das Gewicht auf ein Bein verlagern, das andere Bein leicht anheben und anwinkeln – Gleichgewicht schulen.
- Beim Einkaufen im Supermarkt die Hände rechts und links gegen den Griff des Einkaufswagens drücken und die Spannung ca. 10 bis 15 Sekunden halten – Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur kräftigen.
- Beim Warten an der Kasse den Körper auf die Fußballen anheben und dann wieder absenken. Waden- und Beinmuskulatur kräftigen, Gleichgewicht schulen.
- Abends beim Fernsehen Rückenlage auf dem Teppich/Sofa und im Wechsel ein Bein an die Brust ziehen. Beweglichkeit für das Treppensteigen verbessern.
- Beim Telefonieren nicht sitzen bleiben, sondern das Telefonat im Stehen oder im Gehen erledigen. Koordination schulen.
- Die Sitzposition möglichst oft verändern, z. B. sich seitlich auf den Stuhl setzen oder sich verkehrt herum auf den Stuhl setzen und dabei die Unterarme auf der Lehne abstützen. Rücken und Bandscheiben entlasten.
- Laufwege schaffen, z. B. aufstehen, um etwas in den Müll zu werfen oder ein Glas Wasser zu trinken. Den Drucker an einem anderen Ort aufstellen, damit man immer einige Schritte gehen muss. Kreislauf anregen.
- Einseitiges und statisches Sitzen unterbrechen, gut lüften und Pausen mit kleinen sofort umsetzbaren Übungen einplanen. Kreislauf anregen.

a) Mehrmals aufstehen und sich wieder hinsetzen. Evtl. mit Abstützen am Tisch. **Variation:** ohne Abstützen aufstehen und sich nicht ganz hinsetzen.

b) Schrittstellung mit Stütz der Hände am Tisch. Das vordere Bein ist gebeugt, das hintere Bein vorsichtig zurücksetzen, dass nur noch der Fußballen aufgesetzt werden kann. Nun behutsam die Ferse auf den Boden drücken, sodass ein Dehnreiz spürbar wird. Einen Moment halten, dann „loslassen“ und mit dem anderen Bein üben. **Variation:** den Fuß weiter zurücksetzen.

c) Am Stuhl: die Fersen abheben und das Gewicht auf die Fußballen verlagern – Fersenstand. Einen Moment so bleiben, dann wieder absenken. **Variation:** freihändig versuchen.

d) Leichter Grätschstand, eine Hand an der Hüfte abstützen. Den Oberkörper zur linken Seite neigen und gleichzeitig mit dem rechten Arm diagonal zur Decke ziehen. Wechseln der Seite. **Variation:** Die linke Hand fasst das Handgelenk des rechten Armes und verstärkt den Zug.

Exemplarische Beispiele für ein Übungsprogramm für zu Hause

- Bei allen Übungen immer weiteratmen, nicht die Luft anhalten.
- Alle Übungen mit ruhigem Bewegungstempo ausführen, nicht hektisch und ruckartig.
- Jede Übung sollte nach Möglichkeit einige Male wiederholt werden, aber nicht übertreiben!
- Dieses Programm jeden zweiten Tag durchführen.

„Warm machen“: Zügig auf der Stelle gehen und bei jedem Schritt ein Knie hochziehen und den gegenüberliegenden Ellenbogen zum Knie führen, z. B. rechten Ellenbogen zum leicht angehobenen linken Knie



Warm machen



Gesundheit

Beweglichkeit



führen, dann wieder in die Ausgangsstellung zurück und danach den linken Ellenbogen zum leicht angehobenen rechten Knie führen. **Hinweise:** Möglichst gleichmäßig und rhythmisch üben. Zu jeder Seite 15–20 Mal ausführen. Wer es nicht schafft, kann auch die Hand zum Knie führen.

Kräftigen/Ganzkörperspannung: Knieliegestütz, die Arme sind zunächst fast gestreckt, die Knie und die Fußspitzen berühren den Boden. Langsames Beugen der Arme, bis die Nase fast den Boden berührt. Anschließend die Arme wieder strecken. 5–10 Mal. **Hinweise:** Als Unterlage dient der Teppich.

Koordination/Gleichgewicht: In jeder Hand ein Buch halten, das rechte Knie anheben und gleichzeitig den linken Arm weit nach oben über den Kopf führen. Rechtes Knie und linken Arm absenken und nun das

linke Knie und den rechten Arm anheben. Zu jeder Seite 10–15 Mal. **Hinweise:** Rhythmisch im Wechsel üben.

Kräftigen/Gleichgewicht: Die Füße ca. hüftbreit aufsetzen, die Knie langsam mit möglichst geradem Rücken beugen, bis die Oberschenkel fast die Waagerechte erreicht haben. Danach langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückkommen. 5–10 Mal. **Hinweise:** Zum Festhalten eignet sich die Lehne eines stabilen Stuhls oder Sessels.

Dehnen: Rückenlage auf dem Teppich – den ganzen Körper strecken und recken. Sich lang machen und sich vorstellen, man würde auseinandergezogen werden. Danach wieder in die Ausgangsstellung zurückkommen und „nachspüren“. 3–5 Mal. **Variation / Wichtig fürs Treppensteigen:** Mit beiden Händen ein Knie umfassen und behutsam in Richtung Brust ziehen. Einen Moment diese Position halten, dann lösen und zur anderen Seite üben. Jede Seite 3 Mal.

Beweglichkeit: Im Stand einen Arm gestreckt nach vorn nehmen und die Hand mit den Fingerspitzen nach unten abwinkeln. Die andere Hand verstärkt den Druck auf die abgewinkelte Hand durch leichtes Ziehen zum Körper. Einen Moment so bleiben, dann lösen und nachspüren. Zu jeder Seite 5–7 Mal.

Ganzkörperspannung/Gleichgewicht: Bankstellung, Knie und Fußspitzen sind aufgesetzt, Arme senkrecht, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (nicht anheben). Nun ein Bein anheben und fast bis zur Waagerechten führen, einen Moment diese Position halten, dann absenken und zur anderen Seite ausführen. 5 Mal zu jeder Seite. **Variation:** Gleichzeitig das linke Bein und den rechten Arm anheben.

Koordination/Gleichgewicht: Einbeinstand rechts (evtl. mit Abstützen an der Wand). Mit dem linken Fuß liegende Achten in die Luft malen. Anschließend Wechsel vornehmen und nun mit dem rechten Fuß versuchen. **Variation:** Evtl. auch andere Zahlen oder Figuren in die Luft malen.

Rhythmischer Ausklang: Aus dem Stand einen (kleinen) Schritt nach vorn ausführen und gleichzeitig beide Hände über dem Kopf zusammenführen (klatschen). Anschließend wieder einen Schritt zurück und die Hände wieder in die Ausgangsstellung am Körper zurücknehmen. Danach sofort mit dem anderen Fuß üben. **Hinweise:** 10–20 Mal im rhythmischen Wechsel.

Rhythmischer Ausklang



Verbandspolitik

NEUER VBE-SENIORENBRIEF 1/21 INFORMIERT ÜBER „GESUND.BUND.DE“

Dem VBE-Bundesseniorensprecher Max Schindlbeck ist wieder eine sehr aktuelle Ausgabe seines Seniorenbriefes in Corona-Zeiten gelungen. Zuvörderst stellt er mit der Plattform „gesund.bund.de“ einen neuen Service des Bundesgesundheitsministeriums den interessierten Leser*innen vor. Die Plattform bietet objektive, verständliche und verlässliche Gesundheitsinformationen an, damit Sie gute Entscheidungen für Ihre Gesundheit treffen können. Die Ziele – heißt es in „gesund.bund.de“ – sind besonders, die Gesundheitskompetenz der Bürger*innen zu stärken, die Selbstbestimmung von Patienten zu stärken sowie die aktive Mitwirkung an der eigenen Behandlung (und so auch am Behandlungserfolg) zu unterstützen. Es lohnt sich, das Portal bei Fragen aufzusuchen, es ist garantiert werbefrei!

Weitere Themen des Rundbriefes sind Informationen rund um das Thema „Organspender“ sowie Hinweise zu einer Altersgrenze für diverse Organspenden, die Bindung an einen Organspenderausweis sowie dessen Geltungsbereich im In- und Ausland. Im Schlussteil verweist der Herausgeber auf den Gebrauch von richtigen Masken gegen Corona. Er beruft sich auf Forschungsergebnisse der Universität Durham/USA vom Oktober 2020. Dabei schneiden die FFP2-Masken ohne Ventil am besten ab, gefolgt von den häufig verwendeten Einmal-OP-Masken und mit Abstand weitere wie Baumwoll-Masken u. a. m. Wichtig ist in allen Fällen, die jeweiligen Masken nur zeitlich begrenzt zu tragen, zu trocknen und evtl. auszutauschen. Bitte beachten Sie: Das Skript kann nur als E-Version über die jeweiligen VBE-Landesgeschäftsstellen bei exakter E-Mail-Angabe zugesandt werden!

■ ufra



NÜRNBERGER
VERSICHERUNG

Auch Unvorstellbares lässt sich regeln.

Mit der NÜRNBERGER Bestattungsvorsorge sichern Sie sich das beruhigende Gefühl, an alles gedacht zu haben.

Holen Sie Ihr Angebot bei:
MBoeD@nuernberger.de

NÜRNBERGER Lebensversicherung AG
Ostendstraße 100, 90334 Nürnberg
Telefon 0911-5314871, www.nuernberger.de



„POLITISCHE TEILHABE ÄLTERER BÜRGER UND BÜRGERINNEN STÄRKEN“

VBE-Bundesseniorensprecher Max Schindlbeck
und Stellvertreter Gerhard Kurze



Mitte November 2020 veranstaltete die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) eine digitale Fachtagung zum Thema „Politische Teilhabe älterer Bürger und Bürgerinnen stärken“, die mit 120 Teilnehmern, darunter auch die beiden VBE-Vertreter Max Schindlbeck und Gerhard Kurze, sehr gut besucht war.

„Ältere Menschen wollen ihren Beitrag dazu leisten, die aktuellen und gesellschaftlichen Herausforderungen zu meistern. Sie wollen mitdenken, mitgestalten und auch mitentscheiden.“ Mit dieser Einschätzung hat die BAGSO das Ergebnis dieser Veranstaltung sehr zutreffend beurteilt. Die Ausgewogenheit der Referentinnen und Referenten – etablierte Fachleute und „bewegte“ Neulinge – war die Garantie dafür.

Der Einstiegsvortrag von Prof. Roland Roth erbrachte eine fundierte Situationsbeschreibung der augenblicklichen Situation der Demokratie als gefährdete Regierungsform nicht nur in Deutschland. Nach seiner Einschätzung leiden eher die älteren Menschen darunter, dass unsere repräsentativ-demokratischen Institutionen an Akzeptanz verlieren und vielfältige, oft sehr unterschiedliche Formen bürgerlicher Beteiligung für Verwirrung sorgen können.

Einen Teil dieser Vielfalt spiegeln die gut gewählten Beispiele der anschließend Vortragenden. Besonders erfolgreiche Seniorenarbeit etablierter Verbände und Institutionen wurde ergänzt durch aktuelle, teilweise basisdemokratische Bewegungen, wie „Omas gegen rechts“ und „Maria 2.0“. Allen gemeinsam war die Erkenntnis, dass wünschenswerte Spontaneität und Aktualität bei allen Unternehmungen der Verstärkung bedürfen und gesetzliche Regelungen auf allen Ebenen ein hilfreiches und grundlegendes Instrument darstellen.

Zur Auflösung der konflikträchtigen Generationenfrage sehen sie vorrangig die abgestimmte Zusammenarbeit und die gemeinsame Planung und Durchführung von Kampagnen oder Aktionen als erfolgversprechend an.

Die eingespielten Chat-Meldungen wie auch die direkt eingeblendeten Kommentare bestätigten den Erfolg dieser Tagung, auch wenn nur eine digitale Teilnahme möglich war.

■ Gerhard Kurze, Nov. 2020



NACHRUF

WIR TRAUERN UM DEN
LANDESSENIORENSPRECHER DES VBE BREMEN

JOHANNES GERDES

* 17. Dezember 1951 † 15. Januar 2021

Der Verstorbene war Gründungsmitglied unserer VBE-Bundesseniorenvertretung. Seit 2010 arbeitete er mit großem Sachverstand im Kreis der Landesvertreter mit und setzte die Arbeit im Bund immer in Relation zu seiner örtlichen Tätigkeit. Bemerkenswert war auch, wie der von Krankheit gezeichnete Seniorenvertreter seine Leiden klaglos ertrug.

Mit seinem unerwarteten Tod verlieren wir einen engagierten Mitarbeiter und geschätzten Kollegen. Wir werden ihn stets in dankbarer Erinnerung behalten.

■ Für die VBE-Bundesseniorenvertretung
Max Schindlbeck, VBE-Bundesseniorensprecher

+ Plus

Plus-Rezept



ZUTATEN

GRÜNKOHLSTRUDEL:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 150 g Butterschmalz, aufgeteilt
- 300 g küchenfertiger Grünkohl
- Salz und Pfeffer
- 1 geräucherte Mettwurst
- 250 g Strudel- oder Filoteig aus dem Kühlregal

SENF-DIP:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 200 g Schmand
- 1 TL scharfer Senf
- 1 EL körniger Senf
- Salz und Pfeffer

Grünkohlstrudel mit Senfdip

ZUBEREITUNG

Für den Grünkohlstrudel die Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffel schälen, waschen und fein reiben. 30 g Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel und die Kartoffelraspeln darin andünsten. Küchenfertigen Grünkohl ebenfalls in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren fünf Minuten dünsten. Grünkohlmischung mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Mettwurst in kleine Würfel schneiden und unter die Grünkohlmischung rühren.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Restliches Butterschmalz schmelzen. Filoteig aus der Packung nehmen. Ein Blatt Filoteig mit Hilfe des Backpinsels mit Butterschmalz bestreichen. Ein weiteres Blatt auf das gebutterte legen und ebenfalls bestreichen. So fortfahren, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist, dabei das letzte Blatt ebenfalls bestreichen. Grünkohlmischung als Streifen an einer Teigseite verteilen. Rechte und linke Teigseiten etwa zwei Zentimeter breit einklappen und zu einer festen Rolle aufrollen. Mit der Naht nach unten auf das vorbereitete Backblech legen und mit dem restlichen Butterschmalz bepinseln. Im vorgeheizten Backofen backen, bis der Grünkohlstrudel appetitlich goldbraun ist, etwa 30 Minuten. Tipp: Sollte der Strudel zu schnell braun werden, einfach mit Backpapier für die restliche Backzeit abdecken.

In der Zwischenzeit für den Senfdip die Zwiebel schälen und fein würfeln. Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis sie goldbraun sind. Auf einen kleinen Teller umfüllen und abkühlen lassen. Schmand mit den Zwiebeln und beiden Senfsorten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Verzehr kalt stellen. Grünkohlstrudel aus dem Ofen nehmen und in Scheiben geschnitten mit dem Senfdip servieren.

GEDÄCHTNISTRAINING

MATHERÄTSEL

Wie lautet die Lösungszahl?

$$1 \ 2 \ 3 \ 4 \ 5 \ 6 = 5$$

$$5 \ 7 \ 5 \ 2 \ 7 \ 1 = 3$$

$$3 \ 1 \ 4 \ 1 \ 2 \ 5 = 4$$

$$6 \ 1 \ 2 \ 3 \ 4 \ 2 = \underline{\quad}$$

Welche Zahlen werden gesucht?

$$31 = 31$$

$$27 = 58$$

$$23 = 81$$

$$19 = 100$$

$$\underline{\quad} = \underline{\quad}$$

+ 15 Minuten

BERNHARD SIELAND: HAST DU HEUTE SCHON GELEBT?



15 Minuten Selbstcoaching am Tag.

Der auf vielen VBE-Lehrertagen und Fortbildungsveranstaltungen erfolgreich referierende emeritierte Lüneburger Universitätsprofessor Dr. Bernhard Sieland hat sein Standardwerk in dritter Auflage vollständig überarbeitet und 2020 neu aufgelegt. Das Buch versteht sich als ein Grundkurs zum Selbstcoaching. Es stellt Ihnen neun verschiedene Entwicklungsbereiche zur Wahl. Darüber hinaus gibt es Übungen und Anregungen zur Erprobung in

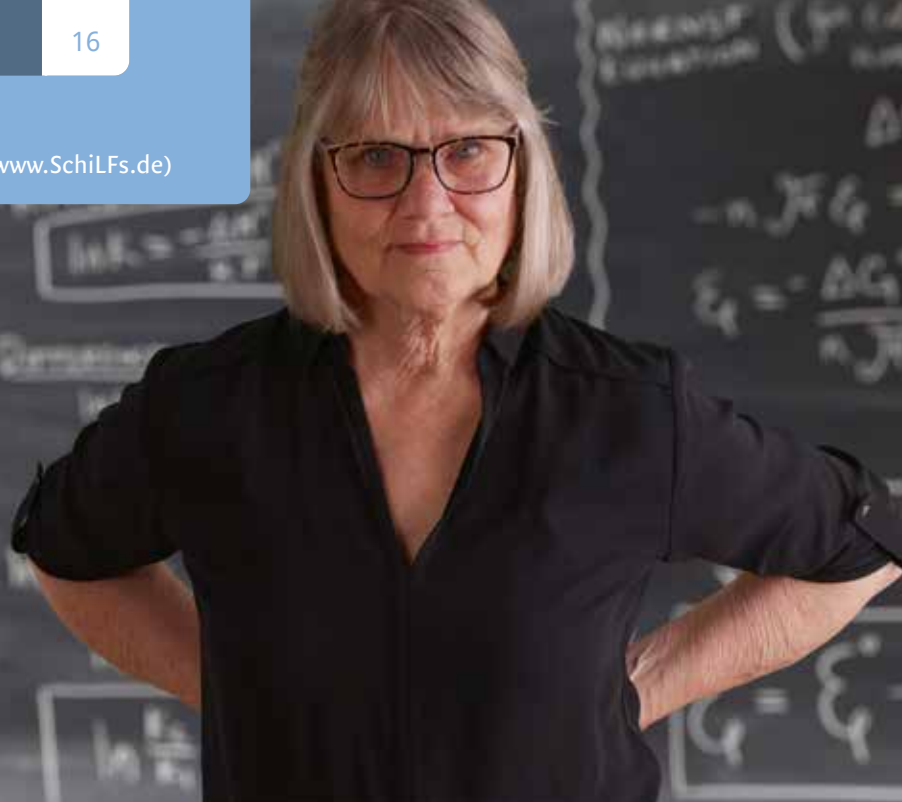
Ihrem beruflichen und privaten Alltag. Der Autor empfiehlt, pro Tag dafür ca. 15 Minuten einzuplanen. Er schreibt dazu auf dem Buchcover: „Schaffen Sie es im Trubel Ihres Alltags, 15 Minuten für sich selbst zu reservieren? Können Sie für diese Zeitspanne von der ‚Außenpolitik‘ auf die ‚Innenpolitik‘ umschalten und sich dann wieder auf Ihren Alltag konzentrieren? Dann erleben Sie in jeder Auszeit: Ich kann auch mal anders!“

©2020 LG-Print Lüneburg
3. vollst. überarb. Auflage, 291 S.
ISBN 978-3-948307-07-3,
14,95 Euro

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

Rechtstipp

von Dr. jur. Florian Schröder (www.SchILFs.de)



HINAUSSCHIEBEN DER ALTERSGRENZE BEI BEAMTINNEN UND BEAMTEN

Mit Beschluss vom 31. Juli 2019 (Az. 5 ME 127/19) hat das niedersächsische Obergericht (OVG) in Lüneburg die Rechtsauffassung des Landes Niedersachsen bestätigt, das zuvor abgelehnt hatte, einem Lehrer zum wiederholten Male durch Verschiebung der Altersgrenze eine Fortsetzung seiner Lehrtätigkeit zu ermöglichen.

Nach § 36 Abs. 1 Satz 1 des Niedersächsischen Beamtengesetzes (NBG) ist auf Antrag der oder des Betroffenen der Eintritt in den Ruhestand um bis zu ein Jahr hinauszuschieben, wenn dienstliche Interessen nicht entgegenstehen. Unter identischen Voraussetzungen kann der Ruhestand anschließend gemäß § 36 Abs. 1 Satz 2 NBG um höchstens weitere zwei Jahre hinausgeschoben werden. Vergleichbare Regelungen finden sich auch in den Beamtengesetzen anderer Bundesländer. Der Rechtsschutz begehrende Lehrer hatte seine Dienstzeit bereits um insgesamt 2 Jahre verlängert, beim dritten Verlängerungsantrag scheiterte er, da das Land Niedersachsen entgegenstehende dienstliche Interessen sah. „Dienstliche Interessen“ sind ein sog. unbestimmter Rechtsbegriff, der der Auslegung fähig und bedürftig ist. In welchem Rahmen diese Auslegung möglich ist, erläutert das OVG in der Entscheidung eingehend, obgleich es sich „nur“ um ein Verfahren des einstweiligen Rechtsschutzes handelte, das eigentliche Klageverfahren („in der Hauptsache“) also erst noch folgt. Danach ist „nicht jede vage und frei veränderbare Personalplanung oder Absichtserklärung zur Annahme eines entgegenstehenden dienstlichen Interesses“ ausreichend, erforderlich sei vielmehr

„eine verfestigte organisatorische und personelle Entscheidung des Dienstherrn“. Im vorliegenden Fall ließ das OVG dazu eine Berechnung der Stammschule des Beamten ausreichen, aus welcher sich ergab, dass auch bei „Herausrechnen“ des Lehrers die von diesem unterrichteten Fächer noch eine Unterrichtsversorgung von über 100 % auswiesen. Dadurch wurden gleich zwei bislang offene Fragen zu § 36 NBG beantwortet: Diejenige, ob die entgegenstehenden dienstlichen Interessen sich an einer landesweiten Betrachtung des gesamten Personalkörpers orientieren müssen, was verneint wurde, woraufhin eine Individualisierung auf den schulischen Einzelfall zugelassen wurde. Und diejenige, welchen Detaillierungs- und Verfestigungsgrad eine (schulische) Personalplanung haben muss, um ein entgegenstehendes dienstliches Interesse mit der ausreichenden Sicherheit (im juristischen Sprachgebrauch: „substanziert“) darzulegen. Hierzu machte das OVG unter Bezugnahme auf seine eigene frühere Rechtsprechung deutlich, dass eine generelle Planung erforderlich ist, die über den zu entscheidenden Einzelfall hinausgeht. Dies könne etwa ein Strukturplan, eine konzeptionelle Stellenplanung, ein personalwirtschaftliches Konzept oder eine ähnliche allgemeine Erklärung sein.

Bewertend kann man zu der Entscheidung sagen, dass sie ein gesundes Mittelmaß findet, bei dem sowohl ein faktisch unbegrenzter Anspruch auf Dienstzeitverlängerung verhindert wird als auch allzu tendenziösen Einzelfallentscheidungen hinsichtlich ggf. unliebsamer Kolleg(inn)en der Boden entzogen wird.



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