



Senioren Aktuell



Nr. 19

Informationsblatt des Kreissenienerrates Waldshut e. V.

Februar 2021

Liebe Seniorinnen und Senioren,

ein turbulentes, besonders durch Corona geprägtes Jahr, hat sich vor wenigen Wochen verabschiedet und das neue Jahr 2021 ist auch schon einige Wochen alt. Ein Jahreswechsel und der Beginn des neuen Jahres waren immer etwas ganz Besonderes für Familien, Freunde, Nachbarn oder Kollegen. Man begegnete sich, war voller Freude, Wünsche und Hoffnungen. Gemeinsam feiern konnte man dieses Mal im Lock-down leider nicht. Feuerwerk und gemeinsames Anstoßen fielen vielerorts aus.

Die Coronapandemie hat uns alle im Griff. Durch die weiterhin bestehenden Auflagen und Beschränkungen, besonders aber durch die nun begonnenen Impfmöglichkeiten, besteht die große Hoffnung auf eine wesentliche Verbesserung der Gesamtsituation.

Ganz wichtig bleibt weiterhin: So wenig Kontakte wie möglich, Maske tragen, Abstand halten, Hände immer sehr gründlich waschen. Jeder von uns weiß, dass er in erster Linie für sich selbst verantwortlich ist.

Ich wünsche Ihnen, auch im Namen des Gesamtvorstandes des Kreissenienerrates, für die vor uns liegende Zeit alles nur erdenklich Gute und bleiben Sie gesund.

Schauen wir, trotz mancher nicht immer nur erfreulichen Erfahrungen und Ereignisse in der Vergangenheit, gemeinsam mit viel Optimismus in die Zukunft.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Gernot Strohm
Vorsitzender des Kreissenienerrates Waldshut

Die Themen in Senioren Aktuell Nr. 19

Altersmediziner warnen vor Mangelernährung

Landtagswahl in Baden- Württemberg

Erhöhte Behinderten-Pauschbeträge

Sicherheit im Alter

Corona-Splitter

Kultur trotz Pandemie

Kurzmitteilungen

Sparkassen Pflegevorsorge

Wichtiger denn je,
lassen Sie sich von
uns beraten.



Finanzmanagement, Bausparen und Versicherungen - wir bieten alles aus einer Hand. Telefonisch unter **07751 882-0** und im Internet unter www.sparkasse-hochrhein.de. **Wenn's um Geld geht - Sparkasse.**

 **Sparkasse
Hochrhein**

An unsere Mitglieder

Traditionell findet die Hauptversammlung des Kreissenioresrates im März statt. Wegen der bestehenden Kontaktbeschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie wird die Versammlung dieses Jahr auf einen späteren Zeitpunkt verlegt. Wir informieren Sie rechtzeitig!

Altersmediziner warnen vor Mangelernährung Neue Tipps und Hilfen veröffentlicht

Menschen im hohen Alter haben generell ein erhöhtes Risiko, eine Mangelernährung zu entwickeln, bis zu 50 Prozent geriatrischer Patienten sind bereits von einer Mangelernährung betroffen. „Um dem entgegenzuwirken, brauchen wir in den Krankenhäusern wie auch in Pflegeeinrichtungen und Altersheimen eine wesentlich bessere Aufklärung zu Ursachen und Folgen einer Mangelernährung. Gerade bei Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust muss sofort gehandelt werden“, berichtet Professorin Dorothee Volkert, Leiterin der Arbeitsgruppe „Ernährung und Stoffwechsel“ der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) und Mitarbeiterin am Institut für Biomedizin des Alterns an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Die DGG-Arbeitsgruppe hat einen neuen Infolyer für Mediziner, Patienten und Angehörige vorgestellt, der Anregungen für eine bessere Ernährung im hohen Alter geben soll.

„Konkret wollen wir erst einmal erreichen, dass betroffene Personen ein Bewusstsein für eine mögliche Mangelernährung entwickeln. Viele wissen gar nicht, dass beispielsweise kognitive Einschränkungen oder eine körperliche Schwäche direkt damit zusammenhängen“, sagt Volkert. Die Arbeitsgruppe der DGG bietet mit den zusammengestellten Informationen eine fachlich unabhängige Grundlage, die Einrichtungen mit älteren Patienten für sich nutzen können. „Dafür ist es wichtig, dass möglichst viele Einrichtungen unseren neuen Infolyer ausdrucken und den Betroffenen zur Verfügung stellen“, so Volkert. Den Flyer zur Mangelernährung gibt es auch im editierbaren PDF-Format, sodass hier jede Einrichtung auch die eigenen Kontaktdaten angeben kann.



Im Alltag sind bei älteren Menschen häufig Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust zu beobachten. Diese Probleme müssen ernst genommen werden. Mögliche Folgen sind ein erhöhtes Krankheitsrisiko, eine verzögerte Genesung, die Muskelkraft nimmt ab und letztendlich werden Selbstständigkeit und Lebensqualität eingeschränkt. „Deswegen sollten Betroffene sofort reagieren und die eigene Ernährung optimieren“, empfiehlt Volkert. Auch sei oft zu beobachten, dass Hunger und Durst nicht wahrgenommen werden – tatsächlich aber zu wenig Nährstoffe und Flüssigkeit aufgenommen werden. „Wenn ärztlich nicht anders verordnet, sind eineinhalb Liter Wasser am Tag in Form von verschiedenen Getränken sinnvoll. Hinzu kommen jeden Tag eiweißreiche Produkte wie Milchprodukte, Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchte, auch Zwischenmahlzeiten mit Nüssen, Obst oder Käsewürfeln bereichern die tägliche Ernährung.“

Was die Experten der DGG-Arbeitsgruppe „Ernährung und Stoffwechsel“ auch festgestellt haben: Viele ältere Menschen leiden unter Kau- und Schluckproblemen, haben Schwierigkeiten bei Einkauf und Zubereitung von Mahlzeiten, müssen alleine essen oder haben grundsätzliche Sorgen und Ängste, die zu einer mangelnden Ernährung führen können. „Hier sollte niemand die falsche Scheu haben, nach passender Unterstützung zu fragen. Hilfe beim Einkaufen oder der Essenzubereitung gehören einfach dazu. Bei Bedarf gibt es auch spezielles Besteck, Teller oder Tassen, die das Essen erleichtern“, sagt Dorothee Volkert. Ihr Tipp: „Nehmen Sie sich Zeit für alle Mahlzeiten, achten Sie auf eine gute Mundhygiene und wiegen Sie sich regelmäßig.“

Den Infolyer „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) gibt es zum Runterladen auf der Website der DGG-Arbeitsgruppe „Ernährung und Stoffwechsel“:

<https://www.dggeriatrie.de/images/Dokumente/dgg-info-flyer-ernaehrung-zum-stempeln.pdf>



Landtagswahl in Baden-Württemberg

Wahlprüfsteine des Landesseniorenrates und Stellungnahmen der Parteien

Am 14. März findet die diesjährige Landtagswahl in Baden-Württemberg statt. Anlässlich der Wahl hat der Landeseniorenrat Baden-Württemberg e. V. den aktuell im Landtag vertretenen Parteien Wahlprüfsteine zur Beantwortung vorgelegt. Diese befassen sich mit Fragestellungen, die die Lebenswelt von Seniorinnen und Senioren berühren.

Lesen Sie selbst die Stellungnahmen der Landtagsparteien zu folgenden Themenschwerpunkten:

- Starkes Land durch Teilhabe und Engagement
- Armut und Einsamkeit gehen oft Hand in Hand
- Wohnraum – bedarfsgerecht, barrierefrei und bezahlbar
- Maßnahmen für Gesundheit, Pflege und Prävention
- Mobilität und Klimaschutz – beides drängt
- Teilhabe – im Zeitalter der Digitalisierung

Die Stellungnahmen finden Sie unter <https://lsr-bw.de/wahlpruefsteine-zur-landtagswahl-2021/>



Weitere umfangreiche Informationen zur Landtagswahl in Baden-Württemberg stellt die Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg bereit, beispielsweise

- wie wird gewählt, darunter das in Pandemie-Zeiten wichtige Briefwahlverfahren,
- welche Parteien stehen zur Wahl,
- wer sind die Spitzenkandidatinnen und -kandidaten,
- welche Kandidatinnen und Kandidaten der einzelnen Parteien treten bei der Wahl an?

Link: <https://www.landtagswahl-bw.de>

(Text: Bernhard Seifer – Bild/Grafik: Innenministerium Baden-Württemberg)

Neues Gesetz zur Erhöhung der Behinderten-Pauschbeträge

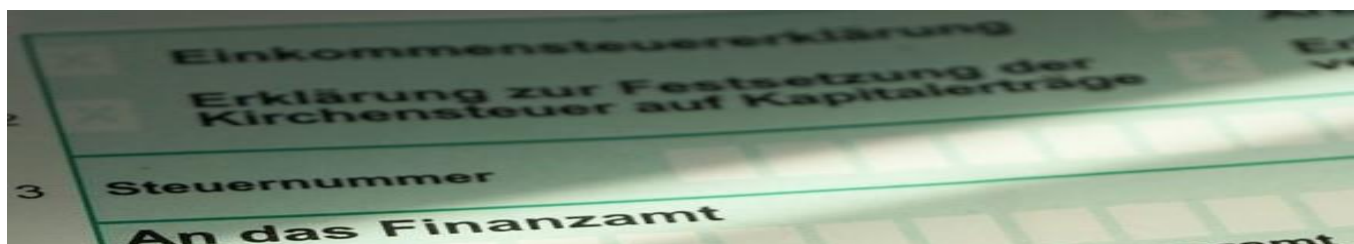
Ab 2021 gelten höhere Pauschbeträge

Darauf ist Verlass: Jedes Jahr treten zum 1. Januar zahlreiche neue Regelungen in Kraft. Für Steuerzahler bringt das neue Jahr trotz Corona-Pandemie gute Nachrichten. Nach 30 Jahren fällt der Solidaritätszuschlag, kurz Soli genannt, für die meisten weg.

Steuerpflichtige mit einer Behinderung können in der Steuererklärung anstelle eines Einzelnachweises für ihre Aufwendungen für den täglichen behinderungsbedingten Lebensbedarf einen Behinderten-Pauschbetrag beantragen. Ab 2021 verdoppeln sich die Pauschbeträge abhängig vom Grad der Behinderung (GdB). Gleichzeitig werden die steuerlichen Nachweispflichten verschlankt.

Behinderten-Pauschbeträge ab 2021	
Grad der Behinderung mind.	Pauschbetrag in EUR
20	384
30	620
40	860
50	1.140
60	1.440
70	1.780
80	2.120
90	2.460
100	2.840

Alle übrigen behinderungsbedingten Aufwendungen, die nicht unter den Pauschbetrag fallen, wie z. B. Umbau- oder Fahrtkosten, können auch weiterhin steuerlich berücksichtigt werden, soweit sie die zumutbare Belastung übersteigen.



Die folgenden Regelungen treten ebenso ab 2021 in Kraft:

- Der erhöhte Behinderten-Pauschbetrag wird für blinde Menschen sowie Menschen, die als hilflos gelten (Merkzeichen „H“ im Schwerbehindertenausweis oder festgestellte Einstufung in Pflegegrad 4 oder 5) auf 7.400 Euro angehoben.
- Anstelle des bisherigen individuellen und aufwändigen Einzelnachweises der behinderungsbedingt entstandenen Fahrtkosten wird eine Pauschbetragsregelung in Höhe der bisher geltenden Maximalbeträge eingeführt: 900 Euro für Menschen mit einem Grad der Behinderung von mind. 80 oder mit einem Grad der Behinderung von mind. 70 und dem Merkzeichen „G“; 4.500 Euro für Menschen mit dem Merkzeichen „aG“, „Bl“ oder „H“. Damit werden die durch die Behinderung veranlassten Aufwendungen für unvermeidbare Fahrten abgegolten; den Steuerpflichtigen wird der aufwändige Einzelnachweis erspart.
- Auf zusätzliche Anspruchsvoraussetzungen zur Gewährung eines Behinderten-Pauschbetrags bei einem Grad der Behinderung kleiner 50 wird verzichtet.
- Auch Steuerpflichtige mit einem Grad der Behinderung von mind. 20 können bereits die Gewährung eines Behinderten-Pauschbetrags beantragen.

(Text: Bernhard Seifer – Quelle: Bundesministerium der Finanzen – Bild: pixabay.com)

Hinweis:

Die Verbraucherzentrale bietet für die Erstellung der Steuererklärung einen Ratgeber an: „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2020/2021“ (einschl. der elektronischen Steuererklärung mit Elster-Online) berücksichtigt auf seinen 240 Seiten alle aktuellen Regelungen und kostet 14,90 Euro, als E-Book 11,99 Euro.

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale oder unter 02 11/38 09 - 555

Sicherheit im Alter

In der Juni-Ausgabe 2020 von Senioren Aktuell berichteten wir von einem Gespräch mit Polizeikommissar Jürgen Spill vom Referat Prävention in Waldshut-Tiengen. Immer wieder liest man in Polizeiberichten, wie Betrüger insbesondere über Telefonanrufe versuchen, Geld und Wertsachen zu ergattern, leider immer noch mit großem Erfolg. Da der Dreh mit dem Enkel- oder Polizistentrick erfreulicher Weise inzwischen weniger verhängt, kommen die Betrüger auf neue Ideen, zum Beispiel „Schockanrufe“, bei denen vorgegaukelt wird, dass ein Verwandter wegen eines schweren Unfalls dringend Geld benötige, aber nicht selbst abholen könne. Eine andere Masche ist das Versprechen auf einen hohen Gewinn in einem Gewinnspiel, obwohl man überhaupt nicht teilgenommen hat; der Gewinn könne allerdings nur ausbezahlt werden, wenn vorher erhebliche Geldzahlungen geleistet werden. So wurde neulich eine Fünfundachtzigjährige nach und nach um 9600 Euro „erleichtert“, bis ein aufmerksamer Kassierer die Auszahlung verweigerte und die Polizei benachrichtigte.

Machen Sie es wie eine gewiefte Seniorin, die bei einem „Enkelanruf“ zwei Namen nannte und fragte, welcher bist du; als die Anruferin einen Namen sagte, legte die Seniorin den Hörer auf, da sie gar keinen Enkel mit diesem Namen hat.

Am Besten ist es aber, so empfiehlt auch die Polizei, sich auf kein Gespräch, weder an der Haustür noch am Telefon, einzulassen, und auf gar keinen Fall Wertsachen, Geld oder persönliche Daten an Unbekannte zu übergeben, auch nicht an „Polizisten“ in Uniform. Informieren Sie in allen solchen Fällen die Polizei unter der Rufnummer 110 (ohne Vorwahl).

Sprechen Sie bitte auch mit älteren Personen in Ihrem Umfeld, um sie vor derartigen Betrügereien zu warnen.

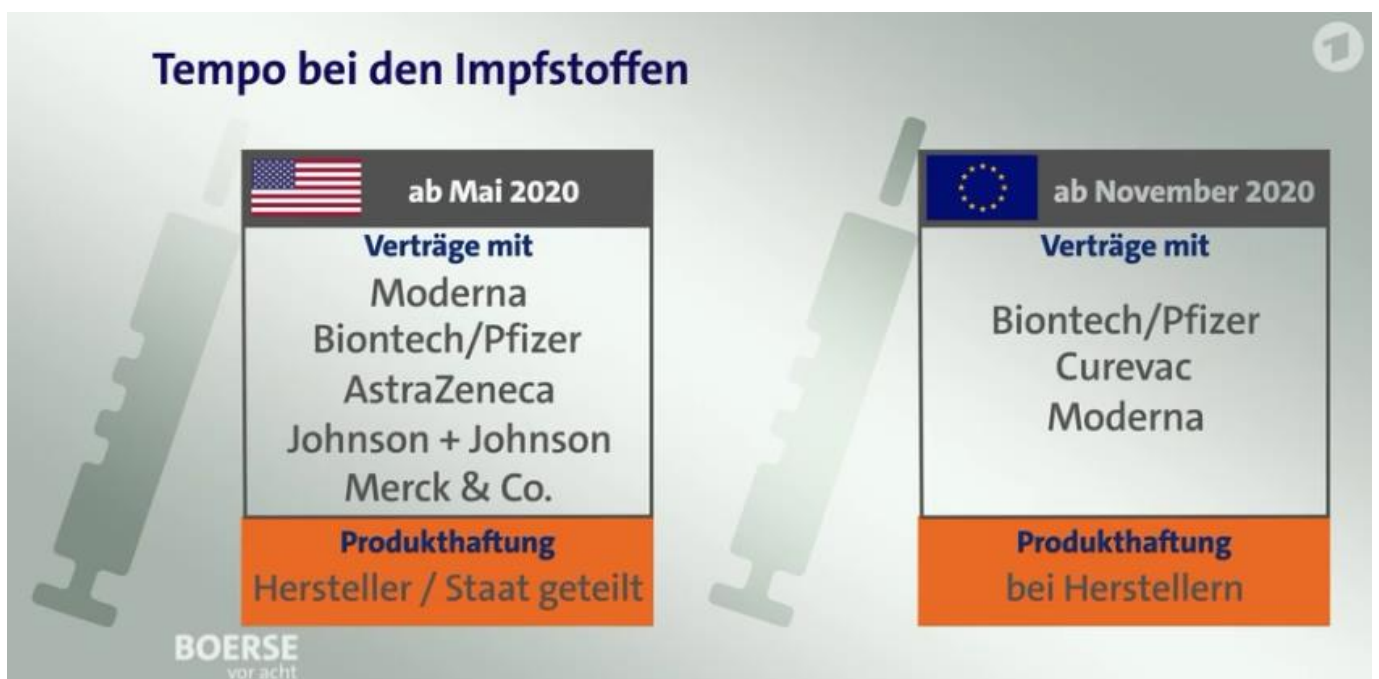
Weitere Infos finden Sie unter www.polizei-beratung.de oder www.polizei-bw.de

Die Broschüren „Sicher zu Hause“ und „Sicher Leben“ erhalten Sie kostenlos bei Ihrer nächstgelegenen Polizeidienststelle.

(Text: Wolfram Kremp)

Corona-Splitter

Hat sich gut einen Monat nach Beginn der Impfungen angesichts knapper Mengen, teils unsicherer Lieferungen und überlasteter Telefon-Hotline für Impftermine auch bei Ihnen massiver Unmut aufgestaut? Die Grafik zeigt Ursachen.



Grafik: Börse vor acht im Ersten am 29.01.2021

Kultur trotz Pandemie Museen digital erleben

Kulturgenuss in diesen Tagen live zu erleben ist schwierig. Pandemiebedingt ruht der Kulturbetrieb, und auch die Museen sind geschlossen. Wer auf einen Museumsbesuch nicht verzichten möchte, kann von zu Hause aus mit einem virtuellen Streifzug aktiv werden.

Das Deutsche Museum: <https://digital.deutsches-museum.de>

Google Arts (auch in deutscher Sprache): <https://artsandculture.google.com>

Corona-bedingt kann das **Augustinermuseum in Freiburg** seine Türen für die neue Ausstellung „**Der Schatz der Mönche**“ noch nicht öffnen. Seit Ende November wartet die Sonderausstellung darauf, auch von Besuchern gewürdigt zu werden. Online sind aber Einblicke in das Leben und Forschen im Kloster St. Blasien und seinen berühmten Abt Martin Gerbert möglich. Auch zahlreiche Objekte werden ausführlich vorgestellt:
www.freiburg.de/schatz-der-moenche

Zum Luther-Jahr 2021 – 500 Jahre Reichstag - zeigt das **Museum der Stadt Worms** im Andreasstift vom 03.07. bis 31.10.2021 eine Landesausstellung unter dem Titel **Hier stehe ich**. Informationen zur Ausstellung und zum geplanten Begleitprogramm erhalten Sie über die Links www.luther-worms.de und www.museum-andreasstift.de/

Kurzmitteilungen

Hinweis für Smartphone-Nutzer



Die persönliche Beratung und Unterstützung bei Fragen zur Handy-Nutzung z.B. im I-Punkt ist derzeit wegen der Coronabeschränkungen leider nicht möglich. Wir verweisen deshalb auf einen - kostenpflichtigen – Online-Kurs, der nach Selbsttest empfohlen werden kann:

<https://levato.de/shop>

Alternativ oder ergänzend dazu kann ein großformatiges Smartphone-Handbuch zum Preis von 19,90 Euro erworben werden.

Impressum:

„Senioren Aktuell“ erscheint im Februar, Juni und Oktober
Redaktionsschluss jeweils: 15. Januar, 15. Mai, 15. September
Herausgeber: Kreissenorenrat Waldshut - V.i.S.d.P.: Vorstand des Kreissenorenrates
<http://www.ksr-wt.de>
Redaktion: Bernhard Seifer, Wolfram Kremp
Verteiler: Stadt- und Ortssenorenräte, Seniorengruppen, Alten- und Pflegeheime, Altenwohnheime, Sozialstationen, Rathäuser, Landratsamt
Druck: M + G - Werbung, Spitalgasse 7, 79713 Bad Säckingen - Auflage: 2 500
Bankverbindung: Sparkasse Hochrhein IBAN: DE04 6845 2290 0000 0002 99
Volksbank Hochrhein IBAN: DE29 6849 2200 0002 1539 55