

26/2018

Renten sollen spürbar steigen: Ab Juli 2019

Ab kommenden Sommer gibt es für die Rentner mehr Geld. Die Beträge sollen **um mehr als drei Prozent** steigen. Der Grund sind Rekordeinnahmen der Rentenkasse. Die Vorstandsvorsitzende der Rentenversicherung, Annelie Buntenbach, bezifferte das Plus auf mehr als 3 %. Dabei gibt es Unterschiede zwischen Ost und West: In Westdeutschland steigen die Altersbezüge demnach ab Juli 2019 voraussichtlich um 3,18 %, im Osten um 3,91 %. Entscheidend für die Erhöhung ist die maßgelbliche Lohnentwicklung diesen Jahres. (Rentner demonstriert mit bei den Tarifverhandlungen: Es lohnt sich!) Da die aber noch nicht feststeht, gab Buntenbach zugleich einen Korridor an: Die Beträge im Westen würden um 3 bis 3,5 % steigen. Im Osten sollen sie um 0,7 % zulegen. Der Grund für das Plus: die gute Konjunktur. Die spült nämlich auch jede Menge Geld in die Rentenkasse. Bereits 2017 konnte die Rentenversicherung bei Einnahmen von rund 294 Milliarden € einen Überschuss von etwa 500 Millionen € verbuchen. In diesem Jahr wird der Kasse sogar prognostiziert, dass ihre Einnahmen erstmals die Marke von 300 Milliarden überschreiten. Leider ist nun gleichzeitig die Inflation massiv gestiegen, so dass sich ein Rentner praktisch genau so viel oder wenig leisten kann wie vorher.

66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben

Die Broschüre gibt alltagstaugliche Tipps für Ernährung und Bewegung. **Ziel ist, Seniorinnen und Senioren Spaß an gesundem Essen und regelmäßiger Bewegung zu vermitteln.** Auf über 150 Seiten erfahren Sie, was Sie für Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität tun können. Die Broschüre (152 Seiten) ist leider nur zum Downloaden verfügbar:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/praevention/details.html?bmg%5Bpubid%5D=2896>

Pflegebedürftig. Was nun? (Stand Okt. 2018)

Die ersten Schritte zur schnellen Hilfe. Der Flyer "Pflegebedürftig. Was nun?" hilft bei den ersten Schritten im Pflegefall. Er gibt Informationen und einen ersten Überblick über die Ansprechpartner und die verschiedenen Pflegegrade. Der Flyer (2 Seiten) kann über folgenden Link gelesen oder bestellt werden:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/pflege/details.html?bmg%5Bpubid%5D=2671>

oder über den Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock, Servicetelefon: 030 18 272 272 1, Servicetefax: 030 18 10 272 272 1

Sicheres Autofahren im Alter

In Dortmund läuft eine große Studie zu sicherem Autofahren im Alter. Wie sich das Fahrverhalten mit den Jahren entwickelt, wollen Forscher des Leibniz-Instituts für Arbeitsforschung klären. Denn Autofahren setzt ein hohes Maß an körperlicher und geistiger Fitness voraus: Die Umgebung ist fortwährend zu beobachten und es müssen häufig schnelle Entscheidungen getroffen werden. Der Verkehr vor und hinter dem eigenen Fahrzeug fordert genau so viel Aufmerksamkeit wie das weitere Umfeld. Auch die Motorik muss mitspielen, etwa beim Schulterblick oder bei einer Notbremsung. Die Einnahme von Medikamenten kann die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen. Die Studie läuft über 5 Jahre mit etwa 400 Personen im Alter von 67 bis 76 Jahren. Studienleiter ist Dr. Stefan Getzmann. In einem Radiobericht auf WDR 5 hat er nun erste Zwischenergebnisse öffentlich gemacht. Seine Einschätzung: Ältere Menschen sollten sich am Steuer vor allem an komplexen, schwer übersehbaren Kreuzungen besonders vorsichtig verhalten. Sie sollten das Fahren bei Nebel und Regen vermeiden. In jedem Falle sollten sie eine passende Brille tragen. Senioren sollten darauf achten, dass sie am Steuer ausgeruht sind, d.h. sie sollten auch des Öfteren eine Fahrpause einlegen. Dr. Getzmann sagt auch: Senioren sollen regelmäßig fahren, um geübt zu bleiben.