



Ausgabe 07/2020

21.März 2020

Seniorenseminar im Mai 2020 fällt aus

Das für den 11.05. - 13.05.2020 vorgesehene Seniorenseminar in Jena musste leider im Hinblick auf die aktuelle Entwicklung der Corona-Pandemie abgesagt werden. Die Mitglieder, die sich für eine Teilnahme beworben haben, erhalten per Mail durch die vbba-Bundesgeschäftsstelle eine entsprechende Mitteilung.

Es ist geplant, das Seniorenseminar zu einem späteren Zeitpunkt (voraussichtlich Mitte September 2020) in Jena nachzuholen. Der konkrete Termin wird zu gegebener Zeit mit einer Meldefrist bekannt gegeben. Alle interessierten Mitglieder können sich dann erneut bei der vbba-Bundesgeschäftsstelle bewerben.

Zugriff auf das BA-Intranet

Der Zugriff auf das BA-Intranet musste leider aus Datenschutzgründen gesperrt werden (es gab Probleme mit dem Link im Zusammenspiel mit "google"). Die entsprechende Verlinkung in unserer vbba Homepage wurde bereits entfernt. Die Zentrale möchte den Zugriff jedoch nicht komplett streichen und arbeitet an einer technischen Lösung. Sobald diese gefunden ist, werden wir wieder informieren. Die vbba wird in der Sache weiter am Ball bleiben.

Der Link zu Information aus dem Beihilfe- und Versorgungsbereich (Merkblätter/Vordrucke etc.) ist weiterhin nutzbar.

In Bewegung bleiben

Draußen ist es kalt, drinnen gemütlich. Klar, da bleibt man gerne zu Hause. Doch britische Forscher warnen: Selbst wer nur für einige Tage auf Sofa umschaltet und wenig auf den Beinen ist, baut Muskeln ab – und legt an Fett zu. Jüngere und ältere Menschen betrifft das zwar gleichermaßen, doch bei Senioren ist die Bewegungspause folgeschwerer, beobachteten die Fachleute in einem Experiment. Also möglichst auch trotz Corona-Pandemie und Wetter täglich vor die Tür: Allein, mit Familie oder Hund!

Was hilft gegen Wetterfühligkeit?

Die gute Nachricht: Wer wetterfühlig ist, muss sich nicht damit abfinden. Es gibt einige Möglichkeiten, wie Betroffene die Symptome lindern können. „Viel Bewegung an der frischen Luft ist das A und O“, so Reuter. „Und zwar nicht nur bei Sonnenschein, sondern auch bei schlechtem Wetter. Das stärkt den Kreislauf und härtet ab. Geeignet ist Ausdauertraining wie Walken, Wandern oder Radfahren. Aber auch ein täglicher Spaziergang von etwa 30 bis 45 Minuten hilft. Der Gesundheitsexperte rät Wetterfühligigen zudem, auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse und wenig Fleisch zu achten. Auf Genussmittel wie Alkohol, Tabak und Kaffee besser verzichten. Auch ausreichend Schlaf ist wichtig – mindestens sieben Stunden pro Tag. Wer das nicht schafft, sollte zumindest versuchen, jeden Abend um dieselbe Zeit ins Bett zu gehen. Denn auch ein regelmäßiger Schlafrythmus kann helfen. Wer bereits unter den ersten Symptomen leidet, dem können Hausmittel Linderung verschaffen: Melissen- oder grüner Tee, aber auch Aufgüsse, Tropfen und Dragees auf Basis von Kräutern wie Baldrian, Johanniskraut und Hopfen lindern die Beschwerden.