

WIR ÜBER 60

AUSGABE 2/26



Das Magazin des Seniorenbeirats
der Landeshauptstadt München

Vorsicht im Straßen- verkehr

**Gut vorbereitet
für den Notfall**

**Kein Geld mehr für
öffentliche Sitzbänke**

**Gesund und
aktiv im Alter**



Angebote des Seniorenbeirats

Der Seniorenbeirat ist die erste Anlaufstelle für die Münchner Bürgerinnen und Bürger ab 60. Zusammen mit den von Ihnen gewählten Vertreterinnen und Vertretern aus 25 Stadtbezirken kümmert er sich seit 1978 um Ihre Interessen und wirkt aktiv gestaltend in der Münchner Kommunalpolitik mit. Eine der wichtigsten Aufgaben des Seniorenbeirats ist es, Sie neutral und unabhängig zu informieren und zu beraten.

Sprechstunden

Allgemeine Sprechstunde Seniorenbeirat

Jeden Donnerstag, 10-12 Uhr
Telefon 089-233-72 11 66
Mitglieder des Vorstands, des Seniorenbeirats und den Vertretungen aus den Stadtbezirken stehen Ihnen jeden Donnerstag zur Verfügung. Eine Fülle von Materialien liegen zur Mitnahme bereit. Sie erhalten Hinweise zu Anlaufstellen und Zuständigkeiten für Ihre persönlichen Anliegen. Nutzen Sie bitte auch die nachfolgenden Angebote.

Energiesprechstunde

Jeden dritten Montag im Monat,
10 -12 Uhr. Ohne Anmeldung.

Beratungen

Telefonische Renteninformation

Jeden zweiten Montag im Monat,
10 -12 Uhr. Nur mit telefonischer
Anmeldung: 089-233-72 11 66

Telefonische Anwaltserstberatung

Jeden ersten Dienstag im Monat,
nur mit telefonischer Anmeldung:
089-233-72 11 66

Patientenberatung des Gesundheitsladen München e.V.

Jeden dritten Dienstag im Monat,
10 -13 Uhr. Nur mit telefonischer Anmeldung:
089-18 91 37 24 (Anrufbeantw. – Rückruf)

Vorsorge-Beratung: Patientenverfügung, Vollmacht, Betreuungsverfügung

Jeden vierten Dienstag im Monat,
10 -13 Uhr. Anmeldung: 0176-48 30 22 52

Beratung des BDH Bundesverband Rehabilitation e. V. Kreisverband München

Jeden ersten Mittwoch im Monat,
10 -12 Uhr. Anmeldung: 0151-57 88 22 92

Die Gespräche finden persönlich oder telefonisch statt und während der Geschäftszeiten vor Ort in der Burgstraße 4. Geschäftszeiten: Montag bis Donnerstag von 10.00 bis 14.00 Uhr. Alle Angebote sind kostenfrei.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

3	Vorwort	<i>Dr. Reinhard Bauer</i>
----------	---------	---------------------------

Gesellschaft

4	Die letzte Sitzbank	<i>Ulrich Gammel</i>
8	Buchbesprechung: Bertl Lörcher	<i>Ulrich Gammel</i>
10	Archiv der Münchner Arbeiterbewegung	<i>Ulrich Gammel</i>

Sicherheit

12	Gut vorbereitet in unsicheren Zeiten	<i>Harald Damskis</i>
16	Vorsicht im Straßenverkehr	<i>Arved Semerak</i>

Seniorenbeirat

18	Der Fachausschuss 1 – Organisation	<i>Willi Eichhorn, Gerhard Krug</i>
20	Der Fachausschuss 8 – Digitalisierung	<i>Günter Wolf</i>

Gesundheit

24	Zahnersatz und wenig Geld	<i>Adelheit Schulte-Bocholt</i>
26	Reformen oder massive Kürzungen für Arme und Kranke	<i>Dr. Ingrid Seyfarth-Metzger</i>
28	Gesund und aktiv im Alter – Prävention für Menschen über 60	<i>Elisabeth Feustel</i>
31	Impressum	

Die Ausgaben der vom Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München herausgegebenen Zeitschrift „WIR“ befassen sich mit aktuellen Themen aus dem Alltag der Seniorinnen und Senioren in unserer Stadt. Die Zeitschrift ist neben dem Internetauftritt ein wichtiges Medium des Seniorenbeirats von und für die älteren Menschen, und sie soll einen Beitrag zur Information und zum Verständnis leisten.

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

jetzt im Sommer schwingen sich auch viele Seniorinnen und Senioren aufs Rad. Ganz ungefährlich ist das im Straßenverkehr jedoch nicht. Wie Sie sich richtig verhalten, die Regeln kennen und befolgen, damit befasst sich unser Artikel „Verkehrsregeln für Radfahrer“ auf Seite 16 f.

Im kommenden Jahr findet die Wahl der Seniorenvertretung statt. Deshalb möchten wir Sie weiterhin über die Aufgaben des Seniorenbeirats informieren, damit Sie wissen, warum es im nächsten Herbst so wichtig ist, die neue Seniorenvertretung zu wählen. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen die Fachausschüsse „Organisation“ (Seite 18 f.) und „Digitales“ (Seite 20 f.) vor. Wenn Sie über 60 Jahre alt sind, überlegen Sie doch auch, ob ein Engagement in diesem Gremium für Sie infrage kommen könnte.

Der Artikel über das „Archiv der Münchner Arbeiterbewegung“ dürfte nicht nur für historisch Interessierte von Bedeutung sein, sondern allen Münchnerinnen und Münchnern ein wichtiges Stück Münchner Stadtgeschichte näherbringen (Seite 10 f.).

Der Bereich „Gesundheit im Alter“ bildet in jeder Ausgabe der WIR-Zeitung einen Schwerpunkt. Diesmal geht es vor allem um die Frage, ob sich

Seniorinnen und Senioren eine gute ärztliche Versorgung überhaupt noch leisten können (Seite 24 bis 27). Ein weiterer wichtiger Aspekt der „Gesundheit im Alter“ ist die Prävention – also das, was Sie schon im Vorfeld gegen Erkrankungen tun können und sollten. Der Leitsatz lautet auch im Alter: „Aktiv sein für Ihre Gesundheit – es ist nie zu spät!“ Mehr dazu lesen Sie im Artikel „Gesund und aktiv im Alter – Prävention für Menschen über 60“ auf Seite 28 ff.

Und nicht zuletzt widmen wir uns einem Thema, das viele Menschen im Alltag beschäftigt: Wohin kann man sich setzen, wenn beim Spaziergehen oder Einkaufen die Beine müde werden und eine kurze Pause nötig ist? Über das inzwischen ausgelaufene „Sitzbankprogramm des Oberbürgermeisters“ informieren wir Sie auf den Seiten 4 ff.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen unserer neuen WIR-Ausgabe. Mein herzlicher Dank gilt allen, die wieder zum Gelingen dieser Ausgabe beigetragen haben.

Ihr Dr. Reinhard Bauer



Die letzte Sitzbank für München?

Bank Ecke Dankl- / Lindenschmitstraße, die aus Geldmangel vorläufig letzte aufgestellte Sitzbank

Von Ulrich Gammel, Seniorenbeirat im Stadtbezirk Sendling, stellvertretender Vorsitzender Fachausschuss Öffentlichkeitsarbeit und Fachausschuss Öffentlicher Raum

Gerne gehe ich durch unser schönes München spazieren und ruhe mich öfters auf einer der vielen Sitzbänke aus. Es sind ja nun nicht gerade wenige, die zum Verweilen und Entspannen einladen. Daran hatten viele örtliche Seniorenvertretungen einen nicht geringen Anteil. Von Oktober 2022 bis zum Herbst 2025 hat zum Beispiel die Sendlinger Seniorenvertretung die Neuauftellung von bisher elf Bänken angeregt und der Bezirksausschuss hat dies auch beschlossen. Das für Sitzbänke bei der Landeshauptstadt München zuständige Baureferat hat dem Bau dieser elf Bänke zugestimmt und diesen auch umgesetzt.

Verrottete Bänke?

An vier dieser Standorte von neuen Sitzbänken nur in Sendling (Stadtbezirk 6) standen bereits Bänke. Diese waren jedoch verrottet, mit Sträuchern überwuchert, Bretter waren beschädigt und die Bänke befanden sich oft insgesamt in einem traurigen Zustand. Dies war in Sendling der Fall am Sendlinger Kirchplatz / Lindwurmstraße, Ecke Dankl- / Valleystraße, Karwendelstraße 1 und 41 a. Die Seniorenvertretung Sendling hatte den Eindruck, dass für die Wartung dieser Bänke offensichtlich niemand „zuständig“ sei und so beantragten wir eine Neuauftellung, die auch prompt in diesen vier genannten Fällen erfolgte.

Geeignete Standorte finden

Nicht alle Bürger sind aber immer mit dem Standort einer Sitzbank einverstanden und darüber glücklich - diese Erfahrung hat wohl schon so mancher Bezirksausschuss gemacht. So war die Situation in Sendling

an der Kyreinstraße, wo eines Nachts im Frühjahr 2022 eine Sitzbank heimlich „verschwand“, die direkt an der Hauswand in der Implersstraße / Ecke Kyreinstraße 8 stand. Im BA und in der Öffentlichkeit rätselte man über das Verschwinden dieser Sitzbank. Es ging das Gerücht um, dass sich Bewohner des Hauses, vor der diese Bank stand, über Bier trinkende Männer, die auf dieser Bank saßen, in ihrer Nachtruhe gestört gefühlt haben könnten.

Die Seniorenvertretung nahm dies ernst, wollte jedoch im Umgriff dieses Geländes Sitzmöglichkeiten für Bewohner schaffen, die vom Einkaufen kamen und diese Sitzbänke dort wünschten. Man machte einen Ortstermin, um sich ein Bild zu machen. Die Sitzbänke sollten nicht zu nahe an einem Wohnhaus stehen. So forderte daher die Seniorenvertretung, auf der gegenüber liegenden Straßenseite Kyreinstraße 9 und 10, jeweils am Eck quer zum Straßenbegleitgrün, die Aufstellung einer neuen Sitzbank. Diese wurde vom BA beschlossen und vom Baureferat genehmigt und aufgestellt. Die Bänke stehen beide dort seit zwei Jahren und erfreuen sich bei den Bürgern großer Beliebtheit.

Sitzbankprogramm des Oberbürgermeisters

Alle diese neu aufgestellten Bänke kamen aus dem sogenannten „Sitzbankprogramm des Oberbürgermeisters“, was dieser schon vor Jahren aufgelegt hatte. Demnach wurden in den letzten Jahren in ganz München etwa 1000 Sitzbänke für die Bürger aufgestellt. Herr Eggendinger von der zuständigen Fachabteilung „T23 Straßen- und Parkraummanagement“ erläutert dazu: „Der Beschaffung der Bänke ging der Wunsch des Oberbürgermeisters zur Verbesserung des Sitzplatzangebotes im gesamten Stadtgebiet voraus.“

Eine ganze Reihe von Bezirksausschüssen reichte Vorschläge für Standorte von Sitzbänken in der Verwaltung ein, und nach einer technischen Prüfung hinsichtlich des Standortes wurden die Bänke aufgebaut. Da bei den Sitzbankwünschen der Bezirksausschüsse nicht die gesamte Anzahl der angeschafften Bänke erreicht wurde, wurden auch Einzelwünsche der Bezirksausschüsse, wenn Sie technisch möglich waren, unkompliziert außerhalb der offiziellen Abfragen umgesetzt, bis die gewünschte Menge Ende 2023 / Anfang 2024 aufge-

Neu aufgestellte Bank an der Kidler- / Valleystraße

Fotos: Ulrich Gammel





Neu aufgestellte Bank auf der Grünfläche Dietramszeller Straße / Einmündung Schaftlachstraße in Sendling



An der Ecke Impler- / Kyreinstraße 8 stand einmal eine Bank. Sie wurde gegenüber im Straßenbegleitgrün neu aufgestellt.

baut war. Soweit der bisher sehr positiv zu bewertende Teil der erfolgten Sitzbankaufstellung in München.

So gab es in vielen Stadtvierteln in den letzten Jahren neue Sitzbänke, egal ob das im Westpark, im Waldfriedhof, in Schwabing, im Lehel, in der Ludwigsvorstadt oder auch in Laim der Fall war. Das OB-Sitzbankprogramm wurde von den Bezirksausschüssen genutzt, um für die Münchnerinnen und Münchner mehr Erholungs- und Sitzgelegenheiten im öffentlichen Raum zu schaffen.

Leere Kassen: München kann sich keine neuen Bänke mehr leisten.

Nachbarschaftsinitiative

Die letzte von einer Nachbarschaftsinitiative angeregte und in Sendling vor Ort überprüfte und geforderte Sitzbank liegt in der Lindenschmitstraße / Danklstraße. Benutzer des nahe gelegenen Waschsalons saßen zuvor oft unbequem auf der aus Metall bestehenden Umrandung des Grünstreifens – nun können sie endlich bequem auf dieser neu aufgestellten Bank Platz nehmen.

Doch mit dem Aufstellen von Bänken soll nun endgültig Schluss sein! In Sendling hatte die Seniorenvertretung aufgrund von Anregungen aus der Nachbarschaft die Aufstellung von zwei weiteren Sitzbänken gefordert. Der Bezirksausschuss Sendling beschloss im Frühjahr 2025 die Aufstellung dieser Bänke, am Roter-Turm-Platz und an der Alram-/ Danklstraße.

Ablehnung aus Geldmangel

Die BA-Beschlüsse dazu wurden vom Baureferat leider abgelehnt. Warum? Es ist kein Geld mehr da, das OB-Sitzbankprogramm ist ausgelaufen, die BAs sollen die Bänke selbst bezahlen, hieß es. In amtlichen Schreiben wurde auf die prekäre Finanzsituation der Landeshauptstadt München verwiesen. Der Sendlinger BA bot an, die beiden Bänke aus BA-Mitteln zu finanzieren, doch auch diese Möglichkeit wurde in den Wind geschlagen.

Teure Wartung von Sitzbänken?

Die Wartung der Sitzbänke sei für das Baureferat zu teuer, daher könnten keine neuen mehr aufgestellt werden, egal wer sie bezahlt, wurde dem BA mitgeteilt. Herr Eggendinger vom Baureferat dazu: „Nicht nur die Anschaffung, sondern gerade der Unterhalt von vorhandenen Sitzbänken in Form von Ersatz der gesamten Bank, Reinigung, Austausch von Banklatten und Metallelemente und deren Überprüfung hinsichtlich einer ordnungsgemäßen Befestigung und Benutzbarkeit verursacht Kosten.“

Natürlich ist klar, dass Wartungsarbeiten sein müssen und etwas kosten. Aber war da nicht was? Die Sendlinger Seniorenvertretung hatte in drei Jahren vier verrottete Sitzbänke ausfindig gemacht, die offensichtlich nicht gewartet worden waren, trotz eines Wartungsauftrages. Die letzte beschädigte und von der Witterung angegriffene nicht oder



Die verrottete Bank an der Ecke Dankl- / Valleystraße in Sendling wurde ersetzt.

Fotos: Ulrich Gammel

schlecht gewartete Sitzbank wurde in Sendling in der Nähe des Harras am Kidlerplatz geortet. Auf Beschluss der Seniorenvertretung und des BA Sendling wurde diese Bank innerhalb von vier Wochen repariert.

Wann gibt es ein neues Sitzbankprogramm?

Anfang November 2025 hat der dortige BA die Reparatur dieser Bank gefordert. Eine Neuanschaffung wollte man aus Gründen der sparsamen Verwendung von Haushaltsmitteln vermeiden. Wurde diese oder andere Sitzbänke in München etwa aufwendig gewartet? Oder ist das nur ein willkommenes Argument, um Kosten zu sparen?

Und wie wird es nun weitergehen? War's das mit den neuen Sitzbänken in München? Hier sei Herr Eggendinger vom Baureferat nochmals zitiert: „Informationen darüber, ob ein ähnliches Programm bzw. neues Programm bzgl. der Verbesserung des Sitzplatzangebotes im Stadtgebiet der LH München aufgelegt wird, liegen uns nicht vor.“ Ist damit nun Ende? Das wäre wirklich schade. Oder gibt es nun nach der Kommunalwahl mit dem neu gewählten OB Dominik Krause eine neue Sitzbankoffensive? Wir wünschen das sehr und wir geben unsere Hoffnung nicht auf.



Beschädigte Sitzbank am Kidlerplatz, zur Reparatur empfohlen. Schnell renoviert lädt diese zuvor abstoßende Bank heute zum Verweilen ein.

Neuerscheinung am Buchmarkt



Bernd Lörcher

„Meinen eigenen Weg gehen“

Besprechung des neu erschienen Buches von Gerald Engasser über den Gewerkschafter, Sozialisten und Widerstandskämpfer Bertl Lörcher

Von Ulrich Gammel, Seniorenbeirat im Stadtbezirk Sendling, stellvertretender Vorsitzender Fachausschuss Öffentlichkeitsarbeit und Fachausschuss Öffentlicher Raum, Vorstandsmitglied des Archivs der Münchner Arbeiterbewegung

Das Ende 2025 erschienene Buch des Vorstandsmitglieds des Archivs der Münchner Arbeiterbewegung, Gerald Engasser, über den Gewerkschafter Bertl Lörcher lässt aufhorchen. Der hier beschriebene „Bertl“ war Gründungsmitglied dieses bemerkenswerten Archivs und dessen langjähriger Vorsitzender. Er hat ein sehr bewegtes und engagiertes Leben hinter sich; viele ältere Kolleginnen und Kollegen kannten ihn noch persönlich aus der Bund-Buchhandlung und von gewerkschaftlichen Veranstaltungen.

Der Buchautor Gerald Engasser ist Politologe und leitete von 1985 bis 1987 das Ausstellungsprojekt des Kulturreferats und des DGB-Kreises München „Empor zum Licht – Arbeitersänger und Arbeitersportler in München vor 1933“. 1988 veröffentlichte er zusammen mit Alois Auer das Buch „Krauss-Maffei – Lebenslauf einer Münchner Fabrik und ihrer Belegschaft“. 1987 war er zusammen mit Bertl Lörcher und anderen Mitgründer des Archivs der Münchner Arbeiterbewegung, das Zeitschriften, Flugblätter, Plakate und vieles andere mehr aus der Münchner Arbeiter- und Gewerkschaftsbewegung sammelt, archiviert sowie einschlägige Ausstellungen und Veranstaltungen organisiert.



Ich will meinen eigenen Weg gehen. Bertl Lörcher – Sozialist, Antifaschist, Gewerkschafter.

Von Gerald Engasser, Herausgegeben vom Archiv der Münchner Arbeiterbewegung e. V., 176 Seiten, illustriert. Preis: 18,50 Euro. ISBN 978-3-948974-33-6. Erschienen 2025 im Franz Schiermeier Verlag, München. In jeder Buchhandlung zu bestellen.

Bertl Lörcher wurde im Lehel geboren und wuchs dort zwischen Isar und Englischem Garten auf. Gerade einmal 20 Jahre alt war der Münchner Kürschnergeselle Albert Lörcher, als ihn im August 1933 ein Münchner Sondergericht zu elf Monaten Gefängnis verurteilte. Bertl, wie ihn alle nannten, hatte sich schon als Lehrling der Sozialistischen Arbeiterjugend in München angeschlossen. Nachdem ein Schlägertrupp der SA am 9. März 1933 das Gewerkschaftshaus besetzt hatte, tat er sich mit seinem Bruder Ernst und einigen Freunden zusammen: Sie wollten nicht tatenlos zusehen, wie das NS-Regime Deutschland zu einem totalitären „Führerstaat“ umbaute.

Nach Gefängnis, KZ-Haft und Zwangsrekutierung in die Bewährungseinheit 999 konnte sich Bertl Lörcher erst 1945 wieder frei fühlen und endlich seinen eigenen Weg gehen. Gemeinsam mit Lina Haag und anderen eröffnete er in München eine eigene Buchhandlung. Zwei Jahre später wurde ihm die Leitung der gewerkschaftlichen Bund-Buchhandlung übertragen. Dort arbeitete er sehr engagiert bis zu seiner Pensionierung im Jahr 1979. Bertl Lörcher gab seine Erfahrungen an die junge Generation weiter, sei es bei Führungen durch die KZ-Gedenkstätte oder bei der Beteiligung am internationalen Jugendbegegnungszeltlager in Dachau. Bertl Lörcher starb am 8. Februar 1997.

Die Münchner DGB-Vorsitzende Simone Burger schreibt dazu im Vorwort: „Wir haben uns als Archiv vorgenommen, dass wir keine Heldengeschichten erzählen wollen. Es geht nicht um Verklärung und nicht um Mythen. Mit diesem Buch wollen wir den konsequenten und aufrechten Weg eines Gewerkschafters erzählen. Von einem Leben, das auch uns heute Mut machen kann, gerade in diesen Zeiten.“



Das mit vielen persönlichen Fotos und Zeitdokumenten illustrierte Buch ist allen historisch Interessierten und politisch engagierten Menschen zur Lektüre empfohlen.

Bertl Lörcher (links) und Eugen Kessler (rechts) bei einer Kranzniederlegung während der Gedenkfeier im April 1996 in der KZ-Gedenkstätte Dachau

Fotos: Franz Schiermeier Verlag

„Empor zum Licht!“ – Wie Münchens Arbeitergeschichte bewahrt wird

Von Ulrich Gammel, Seniorenbeirat im Stadtbezirk Sendling, stellvertretender Vorsitzender Fachausschuss
Öffentlichkeitsarbeit und Fachausschuss Öffentlicher Raum, Vorstandsmitglied des Archivs der Münchner Arbeiterbewegung

Simone Burger, Vorsitzende des DGB-München,
Stadträtin (SPD) und Vorsitzende des Archi-
ves der Münchner Arbeiterbewegung



Streiks, Demonstrationen, Lohnrunden und der Kampf um bessere Arbeitsbedingungen bestimmen bis heute die öffentliche Wahrnehmung von Gewerkschaften. Über ihre aktuellen Auseinandersetzungen wird berichtet, ihre Forderungen schaffen es in Schlagzeilen und Nachrichtensendungen. Doch was geschieht mit Fahnen, Transparenten, Flugblättern und Plakaten, wenn die Kundgebungen beendet sind? Und wer kümmert sich um die Spuren jener Konflikte, die längst Geschichte geworden sind?

Eine Antwort darauf gibt das „Archiv der Münchner Arbeiterbewegung“, das vor knapp vierzig Jahren gegründet wurde. Den entscheidenden Impuls lieferte die damals viel beachtete Ausstellung „Empor zum Licht – Arbeitersänger und Arbeitersportler in München vor 1933“. Bis heute erinnert auch ein eindrucksvoller Bildband an dieses Projekt.

Seit 1987 sichert, archiviert und präsentiert die Einrichtung Zeugnisse aus mehr als 150 Jahren Geschichte der Arbeiterbewegung. Zum Sammelgebiet gehören dabei nicht nur klassische gewerkschaftliche Bestände, sondern auch Dokumente sozialer Bewegungen wie der Frauen- und Umweltbewegung. Ebenso richtet sich der Blick auf den Alltag abhängig Beschäftigter und auf die Industriekultur der Stadt.

Damit schließt das Archiv eine wichtige Lücke in der stadtgeschichtlichen Überlieferung – vor allem dort, wo es um die Geschichte „von unten“ geht.

Seine Bestände bleiben nicht im Depot verborgen: In öffentlich zugänglichen Veranstaltungen, Ausstellungen, Vernissagen, kreativen Aktionen und Publikationen lädt das Archiv dazu ein, Vergangenheit und Gegenwart kritisch miteinander ins Gespräch zu bringen.

Zu den Beständen zählen Plakate und Transparente ebenso wie Fotografien, Ton- und Filmaufnahmen, Arbeitszeugnisse, Tagebücher, Lohnzetteln, Notizen, Zeitschriften und Flugblätter. Im Archivdepot in der Haderunstraße 4 werden diese Zeugnisse bewahrt und stehen Interessierten nach vorheriger Anmeldung zur Einsicht offen. Auch thematisch passende Sachspenden sind ausdrücklich willkommen.

In den vergangenen Jahren hat das Archiv zahlreiche Ausstellungen auf die Beine gestellt, darunter „Freundliche Grüße und Shalom! Gewerkschaftlicher Austausch zwischen dem DGB Bayern und der israelischen Histadrut-Region Negev“ sowie „Getrennt & vereint – die Münchner Arbeiterbewegung im Kampf um die Republik 1919–1922“. Begleitprogramme, Kataloge und Broschüren vertiefen die Themen in der Regel über die Ausstellung hinaus.

Auch publizistisch setzt das Archiv Akzente. So richtet das Heft „Alle Kraft für den Aufbau – Gewerkschaften in München 1945/46“ den Blick auf die schwierigen unmittelbaren Nachkriegsjahre. Seit 2018 erscheint zudem im Franz-Schiermeier-Verlag

ARCHIV DER MÜNCHNER ARBEITER- BEWEGUNG



der viel beachtete Jahreskalender „Industriekulturen in München. Zwischen Abriss und Bewahren“.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem sogenannten Zeitzeugen-Projekt. Hier werden Lebens- und Arbeitswelten von Menschen dokumentiert, die sich in der Arbeiterbewegung engagierten oder Widerstand gegen das NS-Regime leisteten. Beispiele dafür sind die Widerstandskämpferin Centa Herker-Beimler und der Gewerkschafter Bertl Lörcher. Das Projekt wird derzeit weitergeführt.

Träger des Archivs ist ein eingetragener Verein, gefördert vom Kulturreferat der Landeshauptstadt München. Unterstützt werden kann die Arbeit zudem durch Spenden. Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 40 Euro und umfasst Einladungen zu allen Veranstaltungen des Archivs.

Archiv der Münchner Arbeiterbewegung e. V.

Ebenböckstr. 11, 81241 München, Tel. 089-8344683

E-Mail: info@arbeiterarchiv.de

Homepage: www.arbeiterarchiv.de



Eindrücke aus
dem Archiv

„Tag der Archive“
in der Leonrodstr. 46
am 7. März 2026,
v.r. Simone Burger
(Vorsitzende),
Michael Schwab
(Historiker im Archiv)
Sabine Gruber
(ver.di)

Fotos: Ulrich Gammel

Wie München sich im Katastrophenfall schützt und was Sie tun können



Gut vorbereitet in unsicheren Zeiten

*Von Harald Damskis, Vorsitzender FA Sicherheit
und Seniorenvertreter Stadtbezirk Sendling-Westpark*

Ein plötzlicher Stromausfall, ein schweres Unwetter oder andere Krisenlagen – vieles, was früher unwahrscheinlich erschien, ist heute realistischer geworden. Extreme Wetterereignisse, technische Störungen oder auch neue sicherheitspolitische Risiken rücken näher an unseren Alltag heran.

Die gute Nachricht: Die Stadt München ist nicht unvorbereitet. Hinter den Kulissen wird intensiv geplant, koordiniert und geübt. Doch ebenso wichtig ist, dass auch wir als Bürgerinnen und Bürger vorsorgen. Gerade für ältere Menschen kann eine gute Vorbereitung entscheidend sein, denn wer nicht mehr so mobil ist und Unterstützung braucht, spürt Notlagen oft sehr viel stärker.

Der folgende Beitrag zeigt, wie München aufgestellt ist, was Sie selbst tun können und wo noch Verbesserungen notwendig sind.

Wie München für den Ernstfall vorsorgt

Die Landeshauptstadt München hat in den vergangenen Jahren ein umfassendes System aufgebaut, um auf Katastrophen und größere Notlagen reagieren zu können. Dabei verteilt sich die Verantwortung auf mehrere Schultern innerhalb der Stadtverwaltung.

Eine zentrale Rolle spielt das Kreisverwaltungsreferat. Hier werden viele Maßnahmen koordiniert. Die Branddirektion übernimmt die operative Planung. Zusätzlich gibt es eine eigene Fachabteilung

für Bevölkerungsschutz und Krisenmanagement. Dort werden Risiken analysiert, Lagebilder erstellt und Maßnahmen vorbereitet, um für den Ernstfall gewappnet zu sein.

Kommt es tatsächlich zu einer Krise, arbeiten zahlreiche Organisationen eng zusammen. Die Berufsfeuerwehr mit ihren zehn Wachen ist rund um die Uhr einsatzbereit. Unterstützt wird sie von der Freiwilligen Feuerwehr an über 20 Standorten. Hinzu kommen Rettungsdienste und große Hilfsorganisationen wie das Bayerische Rote Kreuz, der Arbeiter-Samariter-Bund, die Johanniter Unfallhilfe, der Malteser Hilfsdienst und die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft.

Bei länger andauernden Lagen – etwa während einer Pandemie oder bei großflächigen Evakuierungen – werden zusätzliche Kräfte eingebunden. Dazu zählen ehrenamtliche Betreuungsdienste der Hilfsorganisationen. Ohne diese Unterstützung wäre eine Bewältigung über viele Stunden oder Tage hinweg kaum möglich. Bei Bedarf helfen auch überregionale Kräfte wie das Technische Hilfswerk, die Bundespolizei oder die Bundeswehr.



*Bild links: Am frühen Mittwochmorgen des 1. Oktobers 2025 kam es zu einem Brand und Explosionen in einem Einfamilienhaus im Münchner Norden. Für die Einsatzkräfte bestand akute Lebensgefahr durch Sprengfallen.
Foto: Feuerwehr München*



Durch Solar- und Windversorgung mit Akkupufferung sind elektronische Sirenen autark und unabhängig vom Standort. Foto: HÖRMANN Warnsysteme GmbH

Ein weiterer wichtiger Baustein ist der Schutz der sogenannten kritischen Infrastruktur, kurz KRITIS. Dazu gehören Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen, Energie- und Wasserversorger, Verkehrsbetriebe und die Telekommunikation. Diese Einrichtungen sind gesetzlich verpflichtet, besondere Sicherheitsmaßnahmen zu treffen. Die Stadtwerke München haben beispielsweise spezielle Konzepte entwickelt, um wichtige Knotenpunkte im Stromnetz abzusichern.

Auch die Warnung der Bevölkerung wurde deutlich verbessert. München setzt auf mehrere Kanäle gleichzeitig: Warn-Apps, Cell Broadcast, Radio und Fernsehen, digitale Informationstafeln, soziale Netzwerke sowie Internetseiten. Im Notfall können auch Lautsprecherwagen der Feuerwehr eingesetzt werden.

Ein zukunftsweisendes Konzept sind die sogenannten „KAT-Leuchttürme“. Dabei handelt es sich um mobile oder feste Anlaufstellen in den Stadtbezirken. Sie verfügen über Notstrom und unabhängige Kommunikationsmittel. Bürgerinnen und Bürger können dort Informationen erhalten, Notrufe absetzen oder kurzfristige Hilfe bekommen. In besonderen Situationen kümmert man sich auch um vorübergehende Notunterkünfte.

Was wir selbst tun sollten

So gut die staatlichen Strukturen auch sind – im Ernstfall kann Hilfe nicht überall gleichzeitig sein. Deshalb ist die eigene Vorsorge von großer Bedeutung. Und diese beginnt oft mit einfachen, gut umsetzbaren Maßnahmen.

Ein zentraler Punkt ist ein ausreichender Vorrat an Lebensmitteln und Trinkwasser. Fachleute empfehlen, sich für etwa zehn Tage selbst versorgen zu können. Pro Person sollten rund zwei Liter Wasser am Tag eingeplant werden. Dazu kommen haltbare Lebensmittel wie Konserven, Nudeln, Reis oder Zwieback. Wichtig ist, die Vorräte regelmäßig zu überprüfen und rechtzeitig zu ersetzen. Auch ein Camping-Kocher für eine warme Mahlzeit ist sehr hilfreich. Manche Lebensmittel sind nur gekocht genießbar.

Der Münchner Bevölkerungsschutz empfiehlt mindestens einen Notvorrat für drei Tage und stellt dazu eine praktische Checkliste zur Verfügung.

Auch eine einfache Notfallausrüstung kann im Ernstfall entscheidend sein. Dazu gehören Taschenlampen, Ersatzbatterien, Kerzen und warme Decken. Eine geladene Powerbank hilft, das Mobiltelefon weiterhin nutzen zu können, wenn der Strom ausfällt.

Besonders wichtig ist die Informationsversorgung. Ein batteriebetriebenes oder kurbelbares Radio funktioniert auch dann, wenn Internet und Mobilfunk ausfallen.

Zusätzlich sollten Warn-Apps auf dem Smartphone installiert sein. Die App NINA (Notfall-Informations- und Nachrichten-App) informiert zuverlässig über Gefahrenlagen – von Unwettern bis hin zu größeren Schadensereignissen. Inzwischen nutzt auch die Polizei diese App für wichtige Warnmel-



dungen, beispielsweise bei Bombendrohungen oder zur Warnung vor gefährlichen Straftätern.

Ebenso sinnvoll ist eine Liste wichtiger Telefonnummern auf Papier. Denn im Notfall ist das Smartphone nicht immer verfügbar oder geladen.

Für den Fall, dass die Wohnung schnell verlassen werden muss, empfiehlt sich ein vorbereiteter Notrucksack für jedes Familienmitglied. Darin gehören Kleidung, Regenschutz, persönliche Medikamente sowie etwas Bargeld. Wichtige Dokumente sollten in einer wasser- und feuerfesten Mappe griffbereit sein.

Hilfreich ist es außerdem, sich vorab Gedanken zu machen: Wo kann ich im Notfall Schutz finden? In München können Keller, Tiefgaragen oder U-Bahn-Stationen zu wichtigen Rückzugsorten werden.

Und nicht zuletzt spielt die Nachbarschaft eine große Rolle. Wer sich kennt und gegenseitig unterstützt, ist im Ernstfall deutlich besser aufgestellt. Ein kurzes Gespräch im Vorfeld kann später viel Sicherheit geben.

Was für Ältere besonders wichtig ist

Ältere Menschen gehören im Katastrophenschutz zu den besonders gefährdeten Gruppen. Das liegt nicht nur an möglichen gesundheitlichen Einschränkungen, sondern oft auch an sozialen und technischen Faktoren.

Ein ausreichender Vorrat an Medikamenten ist besonders wichtig – idealerweise für etwa zehn Tage. Ebenso sollte ein aktueller Medikamentenplan vorhanden sein, der im Notfall schnell zur Hand ist. Hilfsmittel wie Brillen, Hörgeräte oder Gehhilfen sollten jederzeit griffbereit sein. Für Geräte mit Batterien oder Akkus empfiehlt sich ein entsprechender Vorrat.

Ein oft unterschätzter Punkt ist die Dokumentation. Ein Notfallausweis mit Angaben zu Krankheiten, Allergien und Kontaktpersonen kann im Ernstfall sehr hilfreich sein. Zusätzlich ist es sinnvoll, diese Informationen auch im Smartphone zu hinterlegen, auf die dann Ersthelfer selbst zugreifen können, wenn man nicht bei Bewusstsein ist.

Wenn eine Evakuierung notwendig wird, sollte ein vorbereitetes Notgepäck bereitstehen. Ebenso wichtig ist eine realistische Einschätzung der eigenen Möglichkeiten: Kann ich Treppen steigen? Wie schnell erreiche ich einen sicheren Ort? Es kann sinnvoll sein, solche Situationen einmal gedanklich oder praktisch durchzugehen.

Vielleicht noch wichtiger ist ein funktionierendes soziales Netzwerk. Nachbarn, Freunde oder Angehörige können im Ernstfall unterstützen – aber natürlich nur dann, wenn man sich vorher abgesprochen hat.

Auch die seelische Belastung sollte nicht unterschätzt werden. Krisensituationen können verunsichern. Gespräche mit vertrauten Menschen, feste Tagesstrukturen und ein bewusster Umgang mit Nachrichten helfen, Ruhe zu bewahren.

Wo es noch hakt – und was getan werden muss

Trotz aller Fortschritte gibt es weiterhin Herausforderungen. Ein häufig diskutiertes Thema sind Schutzräume. In München existieren zwar noch öffentliche Bunker mit einer theoretischen Kapazität von über 16.000 Plätzen. Allerdings sind diese Anlagen für moderne Gefahrenlagen nicht mehr einsatzbereit. Zudem gelten große zentrale Bunker heute nicht mehr als ideale Lösung. Die Vorwarnzeiten sind oft zu kurz, und solche Orte könnten im Ernstfall selbst



In München besteht ein Löschzug aus insgesamt fünf Fahrzeugen. Ein Zug besteht bei der Feuerwehr München aus einem Einsatzleitwagen (ELW), zwei Hilfeleistungslöschfahrzeugen (HLF), einer Drehleiter mit Korb (DLK) und einem Rettungswagen (RTW). Foto: Feuerwehr München



Hilfeleistungslöschfahrzeuge (HLF) mit umfangreicher Ausstattung für den Notfall in der neuen Feuerwache 5 Ramersdorf. Foto: Harald Damskis

zu Zielpunkten werden. Stattdessen setzt man zunehmend auf dezentrale Lösungen: private Keller, Tiefgaragen oder stabile öffentliche Einrichtungen wie U-Bahn-Stationen.

In diesem Zusammenhang gewinnen die „KAT-Leuchttürme“ an Bedeutung. Allerdings ist bisher nicht klar, wo sich diese Anlaufstellen genau befinden. Während einige kleinere Gemeinden im Münchner Umland ihre Standorte bereits veröffentlicht haben, ist man in München noch in der Planungsphase. Trotz der ungleich schwierigeren Ausgangslage bleibt zu hoffen, dass rechtzeitig vor einem nächsten Schadensfall die konkreten Standorte betriebsfähig sind und rechtzeitig bekanntgegeben werden können.

Auch die Sicherheit der Infrastruktur bleibt ein sensibles Thema. Der Brandanschlag im Münchner Osten im Jahr 2021 auf eine Baustelle mit freiliegenden Stromkabeln führte dazu, dass zeitweise rund 20.000 Haushalte in Ramersdorf, Berg am Laim und Haidhausen ohne Strom waren. Solche Ereignisse zeigen, wie verwundbar technische Systeme sein können. Ein vollständiger Schutz vor Stromausfällen ist kaum möglich – gerade in Zeiten geopolitischer Spannungen. Umso wichtiger ist es, vorbereitet zu sein. Andere Städte gehen hier mit gutem Beispiel voran. In Nürnberg wurde bei der Übung „Black Noris 2026“ ein großflächiger Stromausfall realistisch durchgespielt – sogar ein Krankenhaus war zeitweise komplett ohne Strom. Die gewonnenen Erkenntnisse fließen nun in konkrete Planungen ein. Solche Übungen könnten auch in München sinnvoll sein.

Auf Landesebene gibt es ebenfalls Nachholbedarf. Zwar wurde bereits 2023 das „Konzept Katastrophenschutz Bayern 2025“ vorgestellt, doch vieles ist bislang nur teilweise umgesetzt. Kommunen berichten über Personalmangel, unzureichende finanzielle Unterstützung und fehlende digitale Vernetzung. Immerhin wurde 2026 ein neues Landesamt für Bevölkerungsschutz, das sog. Bayerische Melde- und Lagezentrum Bevölkerungsschutz im Bayerischen Staatsministerium des Innern eingerichtet. Helfen würde auch eine Stärkung des Ehrenamts im Rettungsdienst und Katastrophenschutz, indem ehrenamtliche Einsatzkräfte z.B. für die Teilnahme an Aus- und Fortbildungen einen gesetzlichen Freistellungs- und Entgeltfortzahlungsanspruch erhielten.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Warninfrastruktur. Viele Fachleute fordern einen flächendeckenden Ausbau von Sirenen. Gerade für ältere



Die Notfall-Infos- und Nachrichten-App des Bundes, kurz Warn-App NINA, gibt wichtige Warnmeldungen des Bevölkerungsschutzes aus für unterschiedliche Gefahrenlagen, wie zum Beispiel Gefahrstoffausbreitung oder einen Großbrand. Bildnachweis: Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)

Menschen, die nicht ständig digitale Medien nutzen, wäre dies ein wichtiger Baustein. Der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München setzt sich für das „Recht auf analoges Leben“ ein. Das schließt ein, dass in einem Katastrophenfall wichtige Informationen und Warnungen auch Menschen ohne Smartphone erreichen. Ein weiterer Vorteil ist der Weckeffekt, besonders wichtig zur Nachtzeit, wenn die Menschen schlafen. Ein Antrag an die Stadt München für Alarmsirenen in der Stadt als Ergänzung des bestehenden Warnsystems ist in Vorbereitung. Der Seniorenbeirat forderte auf seiner Sitzung vom 17. Juni 2026, das Münchener Warnsystem „durch ein flächendeckendes Netz von Alarmsirenen“ zu ergänzen.

Fazit: Vorbereitung gibt Sicherheit und Ruhe

Krisen lassen sich nicht immer verhindern. Aber wir können lernen, besser mit ihnen umzugehen. München ist auf einem sehr guten Weg und hat viele wichtige Strukturen aufgebaut, um seine Bürgerinnen und Bürger zu schützen. Doch entscheidend ist das Zusammenspiel: eine gut vorbereitete Stadt – und Menschen, die wissen, was zu tun ist.

Gerade für ältere Menschen gilt: Es sind die einfachen Dinge, die im Ernstfall den Unterschied machen: ein kleiner Vorrat, ein gepackter Notrucksack, ein gutes Netzwerk aus Nachbarn und Familie. Wer vorsorgt, gewinnt vor allem eines: Sicherheit und außerdem das beruhigende Gefühl, auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Vorsicht im Straßenverkehr



Von Arved Semerak, Polizeipräsident a.D.

Seniorenvertreter Stadtbezirk Thalkirchen-Obersendling-Forstenried-Fürstenried-Solln,
Mitglied FA Sicherheit

Jeder siebte Unfall mit Radfahrer*innen passiert beim Rechtsabbiegen, wenn sie von Autofahrern übersehen werden. Seniorinnen und Senioren sind im Verkehr hauptsächlich zu Fuß und auf dem Rad gefährdet.

*Wo Einbahnstraßen entsprechend gekennzeichnet sind, darf man auch gegen die Fahrtrichtung radeln.
Foto: Karola Kennerknecht*



*Vorrang im Verkehr haben Fahrradfahrer nur, wenn das Fahrrad über den Zebrastreifen geschoben wird.
Foto: Adobe Stock*



Fußgängerampeln

Fußgängerampeln regeln zugleich den Radverkehr. Falls es keinen Radweg gibt, gilt wie bisher die Fahrbahnampel für die Radfahrenden. Auf dem Radweg muss man sich nach der Fahrradampel richten. Gibt es diese nicht, gilt die Fahrbahnampel.

E-Bikes und Pedelecs

Auf den Radweg gehören ausschließlich Radfahrende und Pedelecs, die bis 25 km/h fahren können. Geeignete Radwege können durch Sonderzeichen auch für E-Bikes und Inlineskater freigegeben werden. Ansonsten haben sie genau wie Fußgänger oder Motorräder auf Radwegen nichts zu suchen. Motorräder, Autos und Laster dürfen auf Radwegen weder fahren, halten noch parken.

Den Radweg benutzen dürfen nach einer früheren Änderung der Straßenverkehrsordnung auch Kinder bis acht Jahren. Allerdings nur, wenn dieser baulich von der Fahrbahn getrennt ist und sie von einer Aufsichtsperson ab 16 Jahren begleitet werden. Bisher mussten die Kleinen immer auf dem Gehweg fahren.

Gehwege

Auf dem Gehweg dürfen nur Kinder bis zu zehn Jahren fahren. Bei bis zu acht Jahren alten Kindern dürfen auch Begleitpersonen auf dem Gehweg mitradeln. Für alle anderen ist der Gehweg tabu.

Einbahnstraßen

Einbahnstraßen dürfen nur dann in der Gegenrichtung befahren werden, wenn sie mit Zusatzschildern freigegeben werden. Übrigens müssen Autofahrer*innen den Radfahrenden Vortritt gewähren, wenn wegen Hindernissen zu wenig Platz zum gefahrlosen Aneinander-Vorbeifahren gegeben ist.



Foto: Adobe Stock

Zebrastreifen

Nur wenn Radfahrerinnen und Radfahrer absteigen und ihr Fahrzeug schieben, haben sie auf der Fahrbahn genau wie Fußgänger gegenüber Autos Vorrang.

Rechtsfahrgebot

Es gilt das Rechtsfahrgebot und zwar nicht nur auf der Fahrbahn, sondern auch auf Radwegen. Nutzen Radfahrer*innen die Fahrbahn, müssen sie von parkenden Autos eine Autotürbreite Abstand halten (etwa 1 m). So kann man sich auch vor plötzlich öffnenden Autotüren schützen.

Nebeneinander fahren

Radfahrende dürfen auf der Fahrbahn i.d.R. nur dann nebeneinander fahren, wenn sie den Verkehr nicht behindern. Ausnahmen sind geschlossene Verbände von mindestens 16 Personen.

Handy und Ohrhörer

Genau wie für Autofahrer*innen ist Telefonieren während der Fahrt verboten. Während der Fahrt Musik zu hören ist dagegen nur dann verboten, wenn die Ohrstöpsel das Gehör beeinflussen.

Alkohol beim Radeln

Schon ein Promillewert von 0,3 kann ausreichen, um bei einem Unfall geahndet zu werden. Radfahren mit mehr als 1,6 Promille ist eine Straftat. Dann kann der Führerschein entzogen und ein Verbot fürs Radeln ausgesprochen werden.

Besondere Vorsicht bei Bussen

Wenn Fahrgäste an entsprechend gekennzeichneten Haltestellen ein- oder aussteigen, darf gem. § 20 Abs.2 StVO an Linien- und Schulbussen oder Straßenbahnen rechts höchstens mit Schrittgeschwindigkeit vorbeigefahren werden und dies auch nur in einem solchen Abstand, dass eine Behinderung oder Gefährdung der Fahrgäste ausgeschlossen ist. Fahrzeugführer und -führerinnen (d.h. auch Fahrrad oder E-Scooter) müssen in einer solchen Situation höchste Sorgfalt walten lassen und nötigenfalls warten.

Dieser Vorrang gilt nicht nur dort, wo Busse am rechten Fahrbahnrand neben einem Radweg halten, sondern auch wenn Fahrgäste beim Verlassen öffentlicher Verkehrsmittel zunächst einen Bürgersteig erreichen und erst anschließend einen Radweg passieren. Für Verstöße gegen diese Pflichten sieht der Gesetzgeber bei Behinderung oder Gefährdung von Fahrgästen ein Bußgeld bis zu 60 Euro bzw. 70 Euro und zusätzlich einen Punkt in der Verkehrssünderkartei in Flensburg vor.

Ulrich Gammel (zitiert aus: Antwort der MVG auf Fragenkatalog zur Sitzung des FGB der MVV vom 25.11.2023)



Mit Herz, Überblick und Tatkraft: der Fachausschuss 1 – Organisation

Nach einer Vorlage von Willi Eichhorn, mit Modifizierungen von Gerhard Krug

Wer erlebt, was im Hintergrund einer funktionierenden Seniorenvertretung alles organisiert, abgestimmt und möglich gemacht werden muss, bekommt schnell eine Ahnung davon, wie wichtig der Fachausschuss 1 – Organisation ist.

Dieses Gremium ist für die Innen- und Außenorganisation der Seniorenvertretung der Landeshauptstadt München zuständig. Dabei geht es ganz konkret darum, die Arbeit des Seniorenbeirats praktikabler und reibungsloser zu machen.

Auch dort, wo in einem Stadtteil etwas von der Seniorenvertretung sichtbar werden soll, ist der Fachausschuss 1 zur Stelle: Für den Vorstand des Seniorenbeirats und für die Vorsitzenden der örtlichen Seniorenvertretungen leistet er bei Bedarf aktive Unterstützung bei der Organisation von Stadtteilwochen, Seniorennachmittagen, örtlichen

Präsentationen und Veranstaltungen. Dafür hält das Gremium auch geeignetes Werbematerial bereit.

bematerial bereit.

Geleitet wird der Ausschuss von Gerhard Krug, der zudem seit 2011 stellvertretender Vorsitzender des Seniorenbeirats in Personalunion ist. Zum Team gehören Edith Dendl, Kurt Danzig, Eduard Eheberg, Willi Eichhorn, Marianne Klima, Peter Loibl, Edith Nixa, Prof. Dr. Hans Pongratz, Ute Schmidmayer und Gabriele Tomsche als geschätzte Schriftführerin.

Wie tatkräftig dieses Engagement ist, zeigte sich besonders schnell nach der Wahl zur 12. Senioren-

vertretung für die Amtszeit von 09/2022 bis 09/2027. Der Fachausschuss 1 konstituierte sich rasch und sorgte zunächst in einer schweißtreibenden Entrümpelungsaktion an mehreren Tagen und mit vielen Arbeitsstunden für Ordnung im Materiallager. Dabei wurden den Gremiumsmitgliedern zugleich das Handling, also Auf- und Abbau sowie die Wartung der Infostände und des wetterfesten Pavillons, vermittelt. Außerdem entstand bei dieser Gelegenheit eine Bestandsaufnahme der zwingend erforderlichen Neubeschaffungen.

Eine der wichtigsten Aufgaben des Gremiums ist die Kommunikation mit den Kolleginnen und Kollegen in den Stadtvierteln, um deren Bedarfe zu ermitteln. Das bedeutet für die Mitglieder des Fachausschusses 1: eng mit der Seniorenvertretungsgeschäftsstelle zusammenarbeiten, organisatorisch kreative Lösungen finden und bei Bedarf auch ganz praktisch vor Ort mit anpacken – und das nicht nur bei schönem Wetter.

Die Einsätze der vergangenen Jahre zeigen die Bandbreite der Arbeit des FA 1 auf: Für Stadtteilwochen organisiert und präsentiert der Fachausschuss 1 gemeinsam mit Partnern den allseits beliebten und von Bürgerinnen und Bürgern sowie dem Kulturreferat geschätzten „Kulturmix für Alt + Jung“ – mit Musik, Kabarett, Showdance und Sketchen im Gastrozelt.

Seit Beginn ist das Gremium außerdem beim „Europa*Rad“ im Werksviertel dabei – mit Riesenrad-Event und großem Europa-Infostand.

Beim Sankt Benno/Stadtgründungsfest, bei der Langen Nacht der Demokratie und beim Bürgerforum Altenpflege im Alten Rathaus zeigt der Ausschuss Gesicht für das gewählte bürgerschaftliche Gremium – und damit für ein Engagement, das es seit 1978 gibt.

Und auch bei der Internationalen Automobil-Ausstellung (IAA) in München ist der Fachausschuss 1 im „Open Space“ auf dem Marienplatz präsent und fordert dort seit Jahren: *Mobilität für Alle*.

Die Mitglieder des Fachausschusses 1 verstehen ihr ehrenamtliches Engagement als verpflichtenden Auftrag. Sie bringen ihre Erfahrung, ihre Zeit und ihre Energie ein, um die Arbeit des Seniorenbeirats verlässlich zu unterstützen und in der Stadt sichtbar zu machen.

Gerade darin liegt auch der Reiz für alle, die sich ein Mitmachen vorstellen können: Hier wird nicht nur beraten, sondern gemeinsam etwas bewegt –



praktisch, bürgernah und mit Wirkung für ältere Menschen in München. Wer Freude daran hat, zu organisieren, Ideen umzusetzen, mit Menschen im Stadtteil im Austausch zu sein und bei Veranstaltungen auch ganz konkret anzupacken, findet im Umfeld dieses Ausschusses eine Aufgabe mit Sinn und sichtbarem Ergebnis.

Fachausschuss 8 – Digitalisierung

Von Günter Wolf, Dipl. Wirtschaftsingenieur, Seniorenvertreter Stadtbezirk Au-Haidhausen,
Vorsitzender Fachausschuss Digitalisierung, Mitglied Digitalrat

Fachausschuss 8 (FA 8): Digitalisierung im Fokus der Seniorenvertretung. Wie Münchens ältere Bürger*innen an der digitalen Gesellschaft teilhaben.

Die Digitalisierung schreitet in allen Lebensbereichen voran. Doch was bedeutet das für die ältere Generation? Der Fachausschuss 8 (FA 8) (Digitalisierung) der Seniorenvertretung der Landeshauptstadt München setzt sich genau mit diesen Fragen auseinander und vertritt die Interessen der Seniorinnen und Senioren bei digitalen Entwicklungen in Verwaltung, Organisationen und Institutionen.

Ein zentrales Anliegen des FA 8 ist es, darauf hinzuweisen, dass alle älteren Menschen von der Digitalisierung profitieren können – vorausgesetzt, es werden passende Unterstützungsangebote geschaffen. Gleichzeitig betont der Ausschuss immer wieder, dass es neben digitalen Zugängen auch weiterhin analoge Wege geben muss, um mit Behörden und Institutionen in Kontakt zu treten. Niemand darf durch die Digitalisierung ausgeschlossen werden!



Vieles kann man auch im Alter noch lernen. Foto: iStock

Themen und Aktivitäten des FA 8

- Der FA 8 beschäftigt sich mit aktuellen Digitalisierungsthemen der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen) und informiert über deren Angebote.
- Er analysiert die Auswirkungen des Barrierefreiheitsstärkungsgesetzes (BFSG) auf die Internetseiten von Behörden und anderen Anbietern.
- Im Digitalrat der Stadt München vertritt der FA 8 die Interessen der älteren Generation.
- Die Teilnahme am Digitaltag 2024 sowie Berichte aus verschiedenen Alten- und Service-Zentren (ASZ) und zum Stadtratshearing „Künstliche Intelligenz“ gehören ebenso zu den Aktivitäten.
- Auch beim Forum Digital München 2024 des IT-Referats war der FA 8 dabei und berichtet über wichtige Erkenntnisse und Entwicklungen.

Digitale Kommunikation: Neue Wege für Seniorenthemen

Der FA 8 prüft zudem, inwiefern digitale Plattformen wie LinkedIn oder Xing geeignet sind, um Seniorenthemen zu platzieren und die Interessen älterer Menschen auch in der digitalen Arbeitswelt zu vertreten.

Der Fachausschuss 8 bleibt am Puls der Zeit und setzt sich engagiert dafür ein, dass ältere Bürger*innen in München die digitale Zukunft aktiv mitgestalten können – mit digitaler Unterstützung, aber immer auch mit einem analogen Zugang als Alternative.

Aufgaben

Der FA 8 hat die Aufgabe, auf die Interessen der älteren Bürger*innen und der Seniorenvertretung der LH München bei der Digitalisierung der Gesellschaft in den verschiedenen Referaten, Organisationen und Institutionen hinzuweisen. Er versucht Einfluss



Neben digitalen Zugängen sind analoge Wege auch weiterhin wichtig.

Foto: Adobe Stock

zu nehmen und weist auf Hilfestellungen und Unterstützungen hin, die es der älteren Bevölkerung ermöglichen, an der Digitalisierung der Gesellschaft teilzunehmen. Er weist aber auch ständig darauf hin, dass es IMMER auch einen „analogen Weg“ geben muss, um mit den Verwaltungen, Institutionen, Organisationen, etc. kommunizieren zu können!



wicklung des bargeldlosen Bezahlens stellt für Menschen ohne Smartphone, Kreditkarte oder Onlinebanking eine besondere Herausforderung dar, weshalb Unterstützungsangebote und entsprechende Anlaufstellen von großer Bedeutung sind. Kann man auf den Plattformen z.B. LinkedIn und Xing digitale Seniorenthemen ansprechen? Wer bietet in der Stadt welche digitalen Hilfen und Unterstützungen an?

Welche Übersichten gibt es hierzu?

Themen- und Aktionsfelder

Die Auswirkungen der Künstlichen Intelligenz auf die zunehmend digitale Gesellschaft betreffen ältere Menschen in besonderem Maße. Von zentraler Bedeutung sind dabei europäische Richtlinien und Studien zur Digitalisierung der Verwaltung sowie die daraus ableitbaren Forderungen und Unterstützungsangebote speziell für ältere Menschen. Ein besonderer Fokus liegt auf den „Fundamental Rights of Older People“ und deren Analyse. Ebenso relevant sind die Aussagen der Studie des Deutschen Ethikrats „Mensch : Maschine“ zur Digitalisierung, insbesondere mit Blick auf ältere Bürger*innen. Darüber hinaus beeinflussen DeepFakes die Informationswirklichkeit der Gesellschaft erheblich. Auch die Ent-

Es wurden verschiedene Digitalisierungsstrategien des Bundes (OZG 2), des Landes (Bayerisches Digitalgesetz) und unterschiedlicher Referate bearbeitet, zum Beispiel durch das IT-Referat (hier besonders die aktuellen Serviceangebote und die Digitalstrategie), das Kreisverwaltungsreferat (KVR; hier insbesondere, welche Services es gibt und welche noch kommen werden), die Stadtwerke München (hier insbesondere: bestehende und geplante Angebote sowie Sicherheitsthemen) und das Sozialreferat (hier stehen Planung, Entwicklung und Hilfsangebote im Fokus). Darüber hinaus lag und liegt ein Schwerpunkt auf der digitalen Medizin. Thematisiert wurden beispielsweise das eRezept, die elek-

tronische Patientenakte (ePA), die Anmeldung bei Ärzt*innen über digitale Portale sowie die Auswirkungen von Corona, etwa in Form digitaler Anmeldungen und Berichte.

Für den Rest der Wahlperiode sind die Begleitung und Teilnahme an den oben genannten Veranstaltungen, die auch im Jahr 2026 stattfinden, geplant. Zudem wird die Einführung der digitalen Medizin und deren Auswirkungen auf die Bürger*innen verfolgt. Die weitere Digitalisierung der städtischen Referate, des Bundes, des Landes sowie der kommerziellen und sozialen Organisationen wird ebenfalls begleitet und beobachtet. Darüber hinaus erfolgt eine permanente Aufforderung an die Stadt und die sozialen Organisationen, mehr Unterstützung und Hilfe für ältere Bürger*innen bei digitalen Themen zu leisten als bisher.

Derzeit tagt der FA 8 als ganzes Plenum, es gibt keine Arbeitsgruppen.

Team

Vorsitzender: Günter Wolf

Er ist die Vertretung des FA 8 im Seniorenbeirat. Er erstattet Bericht im Seniorenbeirat. Er ist der Einladende zu den FA 8 Sitzungen, Planung und Organisation der Termine, Moderation der Sitzungen, Ansprechpartner für alle relevanten Themen

Stellvertretung: Peter Teichreber

Protokollführer: Peter Teichreber

Mitglieder

Derzeit hat der FA 8 rund 19 gemeldete Teilnehmer*innen und einen externen Gast. Die Anwesenheitsquote beträgt genau 14 Teilnehmer*innen.

Die Mitglieder bringen sich mit eigenen Themen ein, schlagen Aktionen und Themen vor. Sie bieten z.B. Hilfestellungen in den ASZ u.a. Organisationen an, sind digital aktiv und verfolgen kritisch die Digitalisierung der Gesellschaft.

Für die nächste Wahlperiode 2027 bis 2032 wünscht sich der FA 8, seinen Einfluss auf die Digitalisierungsthemen der städtischen Referate, der staatlichen Verwaltung und der kommerziellen und sozialen Organisationen verstärken zu können, damit die Belange der älteren Bürger*innen nicht vergessen werden und

auch die analogen Wege für ältere Menschen offenbleiben.

Die derzeitige Anzahl der Teilnehmerinnen mit rund 20 gemeldeten und 14 aktiven ist ausreichend. Mehr als 25 sollten es nicht sein. Neue Mitglieder sollten Fertigkeiten und Kenntnisse aus der Digitalisierung (Anwendung, Hilfestellungen, etc.) mitbringen, da manche Themen sehr fachspezifisch sind. Sie sollten auch bereit sein, sich persönlich einzubringen und auch die Bereitschaft haben, sich mit rechtlichen Themen zu beschäftigen.

Die Digitalisierung ist ein soziales Thema, sie gehört zu den Grundbedürfnissen und niemand darf zurückgelassen werden!

Weitere Informationen zum Fachausschuss 8 (FA 8) / Digitalisierung

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München

Homepage: <https://seniorenbeirat.muenchen.de/fachausschuss-8-2/>

Vielen Dank für Ihr Feedback! Falls Sie weitere Fragen oder Wünsche haben, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Zahnersatz und wenig Geld? Was Sie unbedingt wissen sollten

Von Adelheid Schulte-Bocholt, Dipl. Soz.-Päd. (FH)
Patientenberaterin im Gesundheitsladen München e.V.



Foto: Adobe Stock

Ein gesunder Mund bedeutet Lebensqualität – nicht nur im höheren Alter. Doch wenn Zähne verloren gehen, wird Zahnersatz oft unvermeidlich. Für Viele stellt sich dann nicht nur eine medizinische, sondern auch eine finanzielle Frage: Was übernimmt die gesetzliche Krankenkasse (GKV)? Was muss ich selbst zahlen? Kann ich mir Zahnersatz überhaupt leisten? Diese Fragen sind ganz besonders relevant für Personen, die jeden Monat mit wenig Geld über die Runden kommen müssen.

GKV zahlt einen Festzuschuss

Die gesetzlichen Krankenkassen (z.B. AOK, TK, BKK...) zahlen beim Zahnersatz einen Festzuschuss. Dieser orientiert sich an der sog. Regelversorgung, einer Standardversorgung, die „medizinisch ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich“ ist. Der Festzuschuss ist unabhängig von den durch die Versorgung entstehenden Gesamtkosten und steht vor

der Behandlung bereits fest. Er beträgt in der Regel 60 bis 75 Prozent der Kosten der Regelversorgung – abhängig davon, ob Sie regelmäßig zur Vorsorge gegangen sind und ob Ihr Bonusnachweis vollständig ist.

Im Zuge der Gesundheitsreform soll das GKV-Beitragssatzstabilisierungsgesetz 2027 in Kraft treten. Die Festzuschüsse für Zahnersatz sollen dann um 10 Prozent gekürzt werden.

Höherer Zuschuss durch Vorsorge

Regelmäßige Zahnarztbesuche lohnen sich. Wer fünf Jahre ohne Unterbrechung zur zahnärztlichen Kontrolluntersuchung geht, erhält einen Zuschuss von 70 statt 60 Prozent. Nach zehn Jahren steigt er noch einmal von 70 auf 75 Prozent. So lassen sich schnell und spürbar Kosten sparen.

Härtefallregelungen bei geringem Einkommen

Bei einem geringen Bruttoeinkommen bis zu 1.582 Euro mtl. (2026) oder Hilfebedürftigkeit (z.B. Bezug von Grundsicherung im Alter), gilt die sog. Härtefallregelung. In diesem Fall übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die gesamten Kosten der Regelversorgung. Sie müssen dann nichts dazuzahlen, sofern Sie bei dieser Standardlösung bleiben und keine zusätzlichen (Privat)Leistungen in Anspruch nehmen.

Liegt Ihr Einkommen knapp über der o.g. Grenze, kann die sog. gleitende Härtefallregelung greifen und den Zuschuss Ihrer Kasse etwas erhöhen. In der Beratung erfahren wir häufig, viele Versicherte wissen gar nicht, dass ihnen diese zusätzliche Unterstützung zusteht. Fragen Sie hier also unbedingt bei Ihrer Krankenkasse nach.

Die Regelversorgung

Die Regelversorgung ist die Basisleistung der Krankenkassen bei Zahnersatz. Beispiele:

- Fehlt ein einzelner Zahn, ist eine Brücke vorgesehen, bei der die Nachbarzähne den fehlenden Zahn tragen.
- Fehlen mehr als vier Zähne in einem Kiefer, kommt eine herausnehmbare Teilprothese zum Einsatz.
- Stark beschädigte Zähne werden im Seitenbereich mit einer Metallkrone versorgt. Im Frontzahnbereich ist die Regelversorgung im sichtbaren Bereich eine keramisch verblendete Krone.
- Sind keine Zähne mehr vorhanden, ist eine klassische Vollprothese die Standardlösung.

Diese Versorgungen sind medizinisch bewährt und erfüllen ihren Zweck – auch wenn sie einfacher sind als moderne, komfortablere und damit auch teurere Alternativen, die gern und z.T. nachdrücklich in Zahnarztpraxen angeboten werden.

Herausforderung – teurere Alternativen

Genau hier liegt ein häufig geschildertes Problem. Viele Patient*innen berichten, dass die Regelversorgung in den Praxen kaum eine Rolle spielt. Stattdessen werden aufwendigere und deutlich teurere Lösungen empfohlen, etwa Implantate oder hoch-

wertige vollkeramisch verblendete Versorgungen. Diese können sinnvoll sein. Sie gehen aber zum Teil weit über das hinaus, was die Krankenkasse bezahlt und oft auch über das, was Patient*innen zu zahlen in der Lage sind. Die Mehrkosten müssen Sie komplett selbst tragen.

Herausforderung – schwer verständliche Kostenplanungen

Heil- und Kostenpläne sind oft schwer verständlich. Fachbegriffe, viele Zahlen und unklare Formulierungen machen es nicht leicht, die geplante Versorgung zu verstehen und den Überblick zu behalten. Nicht wenige Ratsuchende stimmen vorschnell oder unzureichend informiert einem Versorgungsvorschlag zu und sehen sich später mit hohen Rechnungen konfrontiert. Eigenanteile von mehreren tausend Euro sehen wir häufig in unserer Patientenberatung und sind leider keine Seltenheit. Im schlimmsten Fall führt das zu finanzieller Überforderung und Verschuldung.

Sich Zeit lassen und Informationen einfordern

Umso wichtiger ist es, gut vorbereitet in das Gespräch mit dem Zahnarzt bzw. der Zahnärztin zu gehen und sich nicht unter Druck setzen zu lassen. Fragen Sie immer gezielt nach der Regelversorgung und lassen Sie sich erklären, wie diese in Ihrem persönlichen Fall aussieht. Bitten Sie um einen klaren Kostenvergleich zwischen der Kassenleistung und möglichen hochwertigeren und damit auch teureren Alternativen. Sie haben ein Recht auf Aufklärung und Information. Nehmen Sie den Heil- und Kostenplan mit nach Hause und prüfen Sie ihn in Ruhe. Lassen Sie sich Zeit. Sie sind nicht verpflichtet, sofort in der Praxis der vorgeschlagenen Versorgung zuzustimmen.

Außerdem muss Zahnersatz immer bei der Kasse beantragt und von ihr genehmigt sein, und zwar vor Beginn der Versorgung. Die Beantragung erledigt die Praxis bei Ihrer Kasse. Diese schickt Ihnen daraufhin einen Brief, mit dem Sie über den Zuschuss der Kasse informiert werden. Erst danach soll mit der Versorgung begonnen werden.

Wenn die Regelversorgung gar nicht erwähnt wird, wenn Sie sich zu einer schnellen Entscheidung gedrängt fühlen, wenn Ihre Fragen nicht beantwortet werden oder wenn Kosten unklar bleiben, sollten Sie skeptisch sein. In solchen Fällen ist es sinnvoll

nachzufragen oder sich eine weitere Meinung einzuholen oder sich unabhängig beraten zu lassen.

Scheuen Sie sich nicht, eine wünschenswerte aber teure Versorgung abzulehnen, weil Sie sich diese finanziell nicht leisten können. Sie entscheiden letztendlich über das, was bei Ihnen gemacht werden soll. Und: Sie müssen auch nicht unversorgt bleiben, wenn Sie wenig Geld haben und unter die Härtefallregelung fallen.

Eine Checkliste für den Termin beim Zahnarzt

- Versorgung und Kosten verständlich erklären lassen
- explizit nach der Regelversorgung fragen
- Alternativen vergleichen ggf. eine weitere Meinung einholen
- Patienteninformation der Versorgungs- und Kostenplanung aushändigen lassen
- nichts unter Zeitdruck unterschreiben
- Härtefall durch Kasse prüfen lassen

Foto: Gesundheitsladen München



Fazit

Zahnersatz ist immer auch eine finanzielle Entscheidung. Wenn Sie sich keinen teuren Zahnersatz leisten können und z.B. Grundsicherungsleistungen beziehen, bietet die Regelversorgung eine Standard-Versorgung, bei der Sie keinen Eigenanteil zu zahlen haben. Niemand, der wenig Geld zur Verfügung hat, muss in unserem Gesundheits-System ohne Zahnersatz bleiben. Das ist die eine Nachricht.

Entscheidend ist auch, dass Sie gut informiert sind und sich auf dieser Grundlage bewusst für oder auch gegen eine Versorgung entscheiden, ohne Zeitdruck. Sorgen Sie für sich. Gut informiert zu sein, kommt nicht nur Ihrer Gesundheit, sondern auch Ihrem Geldbeutel zugute.



Hier werden Sie informiert und beraten:

Patientenberatung in der Geschäftsstelle des Seniorenbeirats

Burgstraße 4, 1. Stock, Zimmer 105,
80331 München

Jeden dritten Dienstag im Monat von 10 – 13 Uhr
Anmeldung unter Tel. 089-18 91 37 24

Gesundheitsladen München e.V.

Astallerstraße 14, 80339 München

Tel.: 089-77 25 65, www.gl-m.de

Öffnungszeiten Patientenstelle

Montag, Mittwoch bis Freitag 10 – 13 Uhr,
Montag zusätzlich 16 – 19 Uhr

Reformen oder massive Kürzungen für arme und Kranke?

Von Dr. Ingrid Seyfarth-Metzger, Seniorenbeirätin im Stadtbezirk Schwabing,
Vorsitzende Fachausschuss Gesundheit, Pflege und Sport

Renten, Bürgergeld, Grundsicherung, Krankenkassen, Pflegeversicherung, Rechte von Behinderten – der sogenannte Herbst der Reformen wird für viele Seniorinnen und Senioren zunehmend zum Kahlschlag 2026.

Mit der Begründung, dass nur durch „beherzte Reformen“ eine große Finanzlücke bei den gesetzlichen Krankenkassen geschlossen werden könne (Bundesgesundheitsministerin Warken, CDU), sollen Zuzahlungen der Gesetzlichen Krankenkassen erhöht und Leistungen stark gekürzt werden.

Besonders Seniorinnen und Senioren werden von den Maßnahmen des Gesetzes erheblich betroffen sein:

- Erhöhungen der Zuzahlungen für Medikamente, Hilfsmittel, häusliche Krankenpflege und Physiotherapie um bis zu 50 Prozent
- Erhebliche Kürzungen der Zuschüsse für zahnärztliche Leistungen
- Kürzungen der Vergütung bei Psychotherapie
- Erhebliche Kürzungen der Einnahmen der Krankenhäuser

Viele Verbände und die Gewerkschaften kritisieren den Gesetzesentwurf scharf, weil vor allem bei Patientinnen und Patienten sowie bei den Krankenhäusern gespart wird.

Vor allem die hohen Zuzahlungen für Medikamente betreffen ältere Menschen besonders hart, da sie oft an mehreren verschiedenen Erkrankungen leiden und dementsprechend häufig viele Medikamente einnehmen müssen. Angesichts der niedrigen Renten führen die hohen Zuzahlungen dazu, dass Senior*innen dann ggf. ganz auf wichtige Medikamente verzichten. Auch die geplanten Ver-

schlechterungen beim Zahnersatz werden ältere Menschen besonders hart treffen. Bereits heute ist Zahnersatz sehr teuer und es wird nur die günstige Standardversorgung durch die GKV (Gesetzliche Krankenversicherung) erstattet. Wenn künftig selbst dafür noch weniger erstattet wird, können sich Versicherte mit geringer Rente eine angemessene Versorgung nicht mehr leisten. Eine schlechte Versorgung der Zähne hat dann wieder weitere gesundheitliche Probleme zur Folge und wenn die Menschen nicht mehr richtig kauen können, verschlechtert sich die Ernährung.

Die finanzielle Situation der Krankenhäuser hat sich bereits in den letzten Jahren drastisch verschlechtert, über 80 Prozent der Krankenhäuser haben hohe Defizite. Die neuen Kürzungen werden dazu führen, dass noch mehr

Kliniken schließen müssen und überall noch mehr am Personal gespart wird. Von einer Verbesserung der Qualität wird nicht mehr gesprochen, obwohl es gerade für ältere Menschen sehr schwierig ist, wenn das Personal kaum mehr Zeit für sie hat. Die Kürzungen werden vor allem die kommunalen und gemeinnützigen Kliniken betreffen, die die Aufgabe haben, alle Patienten zu versorgen und die bereits jetzt defizitär sind.

Auch die geplanten Maßnahmen in der Pflegeversicherung führen zu zusätzlichen Belastungen von Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen. Da die letzten Änderungen in der Pflegeversicherung

Vor allem die hohen Zuzahlungen für Medikamente betreffen ältere Menschen besonders hart.



Physiotherapeutische Behandlungen sollen in Zukunft mehr kosten.

Foto: Adobe Stock

dazu geführt haben, dass sich die Zahl der Leistungsempfänger stark erhöht hat, ist geplant, die Voraussetzungen zur Erreichung eines Pflegegrades zu erschweren. Selbst die geringen Zuschüsse bei Pflegegrad 1 waren aber bisher schon für viele Menschen mit beginnender Pflegebedürftigkeit eine wichtige Hilfe und unterstützen die Prävention vor weiterer Verschlechterung des Gesundheitszustands.

Auch die Zuschüsse für die stationäre Versorgung in Pflegeheimen sollen reduziert werden. Dabei sind die Eigenanteile für eine stationäre Versorgung schon jetzt sehr hoch und können von einem großen Anteil der Pflegebedürftigen nicht oder nicht vollständig bezahlt werden, obwohl sie seit Jahrzehnten in die Pflegeversicherung einbezahlt haben.

Es ist nicht nachvollziehbar, dass der Staatshaushalt durch die GKV entlastet werden soll, und versicherungsfremde Leistungen, wie Elterngeld und die Versicherung von Bürgergeldempfängern, durch die GKV finanziert wird.

Durch eine solidarische Bürgerversicherung sowohl für die Krankenversicherung als auch die Pflegeversicherung könnten die derzeitigen Finanzlücken problemlos behoben werden. Stattdessen wurden während der Coronazeit aus der Pflegeversicherung Milliarden entnommen, die bis heute nicht zurückgezahlt worden sind.

Der Seniorenbeirat hat sich in den letzten Monaten intensiv mit den Gesetzesvorhaben beschäftigt, vor allem im Fachausschuss Gesundheit. In mehreren Anträgen hat sich der Seniorenbeirat an die zuständigen Bundestagsabgeordneten, aber auch an die Verantwortlichen in der Stadt München und im Freistaat Bayern gewandt und fordert mit Nachdruck deutliche Verbesserungen der geplanten Gesetze.

Auszug aus dem Schreiben an die Bundestagsabgeordneten aus München zu den geplanten Kürzungen der GKV-PV – Forderungen des Seniorenbeirats

■ Stationäre und Ambulante Versorgung

- Keine Erhöhung der Zuzahlungen für Medikamente, Heilmittel und häusliche Krankenpflege
- Keine Kürzungen der zahnmedizinischen Leistungen durch die gesetzlichen Krankenkassen
- Bedarfsgerechte Finanzierung der Krankenhäuser – auf hohem Qualitätsniveau, insbesondere der Notfallversorgung, der Geriatrie und der Palliativversorgung

■ Einführung eines **Primärarztsystems**, schnellerer Zugang zur Notfall- und zur fachärztlichen Versorgung von pflegebedürftigen Seniorinnen und Senioren

■ Keine weitere Verschärfung des Zugangs zu den **Pflegegraden**, das belastet Pflegebedürftige und pflegende Angehörige zusätzlich und reduziert die Möglichkeiten der Prävention speziell in den niedrigen Pflegegraden

■ Stärkere Begrenzung der **Eigenanteile** in der vollstationären Pflege

■ Digitalisierung

Weiterhin sind alle Informations- und Leistungsangebote auch analog vorzuhalten

Gesund und aktiv im Alter – Prävention für Menschen über 60

Autorin: Elisabeth Feustel von der Fachstelle „Gesund im Alter“ im Gesundheitsreferat



Foto: iStock

Was im Alter anders wird

„Alt sein“ verbinden viele Menschen mit „krank sein“ – dabei wäre ein positiver Blick auf die Gesundheit im Alter viel hilfreicher. Denn obwohl chronische Erkrankungen in der höheren Lebensphase zunehmen, schätzen viele Senior*innen ihre Gesundheit bis ins hohe Alter als gut bis sehr gut ein und erleben eine gute körperliche Funktionsfähigkeit.

Der Begriff der „funktionalen Gesundheit“ beschreibt die Fähigkeit einer Person, alltägliche Aktivitäten selbstständig und unabhängig zu bewältigen und ein erfülltes Leben zu führen.

Studien zeigen, dass ein positives Bild vom Alter und die Vorstellung, dass trotz Einschränkungen ein gutes Leben möglich ist, dazu beitragen können, diese funktionale Gesundheit im Alter länger zu erhalten – im Durchschnitt sogar bis zu 7,5 Jahre.

Menschen altern auf sehr unterschiedliche Weise. Während einige bis ins hohe Alter aktiv und unabhängig leben, benötigen andere umfassende Pflege und Unterstützung. Dies liegt daran, dass die natürlichen Veränderungen des Alterns nicht zwangsläufig zu Krankheiten oder Funktionsverlust führen.

Denn trotz altersbedingter Veränderungen funktionieren die meisten Organe in der Regel weiterhin gut. Sie verfügen oft über eine deutlich größere Kapazität, als der Körper tatsächlich benötigt. Diese zusätzliche Leistungsfähigkeit wird als Funktionsreserve bezeichnet. Wenn Organe ausfallen, liegt die Ursache meist eher in Erkrankungen als im normalen Alterungsprozess.

Auch frühere Belastungen oder gesundheitliche Risikofaktoren beeinflussen den Gesundheitszustand im Alter. Manche Erkrankungen treten erst im späteren Leben auf, obwohl ihre Ursachen bereits früher entstanden sind. Ein Beispiel ist das Rauchen, das viele Jahre später zu Lungenkrebs führen kann.

Mit zunehmendem Alter verändern sich Körper und Psyche

So lässt die Muskelkraft allmählich nach, Sinnesorgane wie Augen und Ohren werden schwächer und das Risiko für chronische Krankheiten steigt. Viele



*Im Alter ist man oft auf Hilfsmittel angewiesen
Foto: Adobe Stock*

ältere Menschen haben mehrere Erkrankungen gleichzeitig.

Typische Gesundheitsprobleme im Alter sind unter anderem

- Hör- und Sehverlust
- Gelenkverschleiß (Arthrose)
- Diabetes
- Bluthochdruck

Auch sogenannte geriatrische Syndrome treten vermehrt auf – dazu zählen zum Beispiel

- Gebrechlichkeit (Frailty)
- Stürze
- Demenz
- Depression
- Inkontinenz

Diesen Alterserscheinungen ist man jedoch nicht hilflos ausgeliefert. Durch vorsorgliche also präventive Maßnahmen lässt sich der Verlauf vieler altersbedingter Veränderungen positiv beeinflussen. Ein gesundheitsbewusster Lebensstil kann helfen, Krankheiten vorzubeugen oder ihren Ausbruch zu verzögern.



Viele Alten- und Service-Zentren bieten Präventionsprogramme für Senioren an

Foto: Adobe Stock

Im Mittelpunkt der vorbeugenden Maßnahmen steht immer, dass Selbstständigkeit und Lebensfreude erhalten bleiben sollen – trotz eventuell bestehender Erkrankungen.

Es ist nie zu spät, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern – aber auch nie zu früh!

Der ganzheitliche Blick der Altersmedizin: Ressourcen nutzen, um gesund zu altern.

Um Gesundheitsrisiken im Alter frühzeitig zu erkennen und gezielt gegenzusteuern, wird das geriatrische Assessment eingesetzt. Dabei handelt es sich um eine umfassende Bewertung des körperlichen Gesundheitszustands sowie der psychosozialen und funktionellen Fähigkeiten eines älteren Menschen.

Es umfasst verschiedene Tests und Fragen, z. B. zu:

- Mobilität (Gehfähigkeit, Gleichgewicht, Sturzgefahr)
- Alltagsaktivitäten (Anziehen, Essen, Haushalt)
- Gedächtnis und Denken
- Stimmungslage (etwa Anzeichen von Depression), Ernährung
- Medikamenteneinnahme (mögliche Wechselwirkungen bei vielen Medikamenten)
- und sozialem Umfeld.

Gerade weil ältere Menschen häufig unter mehreren Erkrankungen gleichzeitig leiden (Multimorbidität), ist eine umfassende Diagnostik wichtig und hilft, auch versteckte Probleme systematisch zu erkennen.



Foto: iStock

Das geriatrische Basis-Assessment liefert die Grundlage für präventive Maßnahmen, um Gesundheit und Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten. Es kann von Hausärzt*innen bei Patient*innen mit geriatrischem Versorgungsbedarf ab 71 Jahren durchgeführt werden und ist für gesetzlich Krankenversicherte kostenlos.

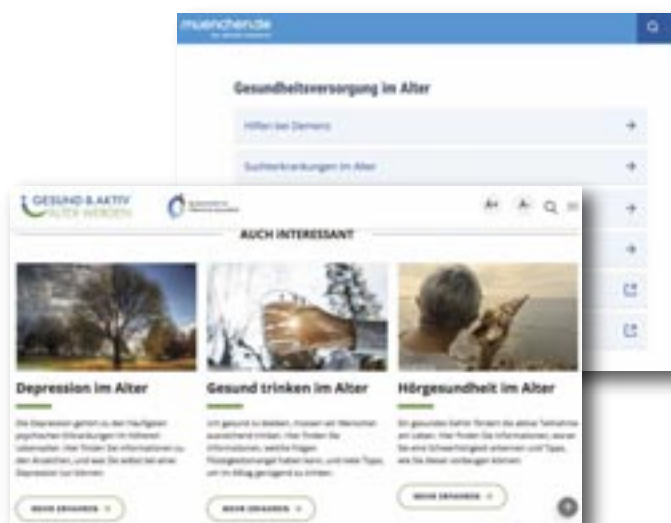
Auf dieser Grundlage kann gemeinsam entschieden werden, welche vorbeugenden Maßnahmen Priorität haben. Im Mittelpunkt steht dabei immer, dass Selbstständigkeit und Lebensfreude erhalten bleiben sollen – trotz eventuell bestehender Erkrankungen.

Daraus folgende Gesundheitsempfehlungen betreffen vor allem die Bereiche Bewegung, Ernährung, Lebensstil, mentale Gesundheit und medizinische Vorsorge. Wie das konkret aussehen kann, erfahren Sie in der nächsten Ausgabe.

Aktiv sein für Ihre Gesundheit – es ist nie zu spät!

Wir alle können dazu beitragen, gesund zu altern – indem wir unsere Ressourcen stärken, Barrieren reduzieren und Unterstützung annehmen, wenn nötig. So können wir möglichst lang die Dinge tun, die uns am Herzen liegen. Die gewonnenen Lebensjahre sind wertvoll – und idealerweise verbringen wir sie bei guter Gesundheit in einer Umgebung, die uns unterstützt.

Die Alten- und Service-Zentren und die Gesundheitstreffe bieten vor Ort im Stadtteil Beratung und konkrete Hilfen für ältere Menschen und ihre Angehörige, auch zu Gesundheitsthemen und den verfügbaren Angeboten in München.



Online finden Sie Gesundheitsangebote in München auf www.gesund-in-muenchen.de und auf www.muenchen.de unter dem Stichwort „Alter und Pflegebedarf“. Konkrete Tipps und Gesundheitsinformationen erhalten Sie auf der Internetseite www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Hinweis: Dieser Artikel ersetzt keine ärztliche Beratung. Bitte lassen Sie Beschwerden medizinisch abklären.

Die Informationen in diesem Artikel basieren auf aktuellen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), Fachartikeln aus der Geriatrie sowie Publikationen des Bundesministeriums für Gesundheit und anderer anerkannter Institutionen.

Impressum

Herausgeber:

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München
Verantwortlich: Dr. Reinhard Bauer
Burgstraße 4, 80331 München
Telefon: 089-233-72 11 66
seniorenbeirat.soz@muenchen.de
www.seniorenbeirat-muenchen.de

Redaktion und Lektorat:

Herbert Schwinghammer, Vorsitzender des Fachausschusses Öffentlichkeitsarbeit
Waltraud Kröner, stellv. Vorsitzende des Fachausschusses Öffentlichkeitsarbeit und des Fachausschusses Soziales
Ulrich Gammel (Lektorat), stellv. Vorsitzender des Fachausschusses Öffentlichkeitsarbeit und des Fachausschusses Öffentlicher Raum

Layout:

QuerFormat Werbeagentur, München
Fotos/Illustrationen:
Titelseite: istockphoto

Druck:

Stadtkanzlei München
Gedruckt auf Papier aus
100 % Recyclingpapier.

Was Sie für Krisen-Notfälle zuhause haben sollten

Aus der Broschüre CHECKLISTE für Münchner*innen: Notvorrat für 3 Tage

VORRATSCHECKLISTE

Hausapotheke

- vom Arzt verordnete Medikamente
- Mittel gegen Erbrechen, Durchfall, Schmerzen, Erkältung oder Allergien
- Verbandsmaterial / Verbandskasten
- Haut-/Wunddesinfektion
- Fieberthermometer, Pinzette

Haushaltsgegenstände

- Flaschen-/ Dosenöffner
- Batterie-/ Kurbel-/Radio
- Taschenlampe, Kerzen / Teelichter
- Feuerzeug, Streichhölzer
- Batterien / Akkus
- (Solar-)Powerbank
- Müllsäcke und Klebeband
- Einweggeschirr /-besteck
- Campingkocher und Brennstoff (im Freien)
- Feuerlöscher / Löschdecke

Sicherheit

- Kopien von Personalausweis, Bank-/ Versicherungsdokumenten, Impfpass
- wichtige Telefonnummern (auf Papier)
- Bargeld
- Notrucksack /-gepäck

Denken Sie auch an besondere Bedürfnisse: von Babys, Kleinkindern, Menschen, die im Alltag Hilfsmittel und Unterstützung brauchen, sowie von Haustieren.

Trinken

- (Trink- und Brauch-)Wasser:
Richtwert: 2 Liter pro Person und Tag
Empfehlung: 2 Liter für 3 Tage = 6 Liter
- Fruchtsäfte, Softdrinks
- Kaffee, Kakao, Tee
- H-Milch

Essen

- Konservendosen mit Fisch / Fleisch / Wurst sowie Obst / Gemüse
- Knäckebrot, Pumpernickel
- Müsli, Haferflocken, Nüsse, Trockenfrüchte
- Energieriegel, Waffeln, Zwieback, Kekse, Schokolade
- Marmelade, Honig oder Nougatcreme
- Nudeln, Reis, Kartoffeln, Couscous
- Öl, Fett
- Instant-/ Fertiggerichte
- Gewürze wie Zucker, Salz, Pfeffer

Hygiene

- Zahnbürste und Zahnpasta
- Feuchttücher, Einmal-Waschlappen
- Trockenshampoo
- Toilettenpapier und Müllsäcke
- sonstige Hygieneartikel wie Einlagen, Tampons oder Windeln
- Desinfektionsmittel
- Mundschutz
- Einmalhandschuhe, Küchenrollen



Seniorenbeirat
der Landeshauptstadt München

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München
Burgstraße 4, 1. Stock
80331 München
www.seniorenbeirat-muenchen.de