

BRH-AKTUELL

Herausgeber: Seniorenverband BRH

- Bund der Ruhestandsbeamten, Rentner und Hinterbliebenen im DBB -

Tel.: **0 59 36-91 77 081** (dienstags und donnerstags 8.00 – 12.00 Uhr)

E-Mail: **post@brh-nrw.de**

Nr. 06/2019

12.09.2019

- 01 **Tabuthema: Harninkontinenz**
- 02 **Tipps für den Alltag mit Diabetes**
- 03 **Studie: Eigentümern geht es im Alter finanziell besser als Mietern**
- 04 **Wohnen im Alter – Unbezahlbar in der Stadt oder verlassen auf dem Land?**
- 05 **Nur ein Lächeln ...**
- 06 **BAGSO: Mit Demenz mittendrin**
- 07 **BAGSO: Medikationsplan schafft Überblick**

01 **Tabuthema: Harninkontinenz**

Obwohl rund zehn Millionen Menschen in Deutschland unter Blasenschwäche – im Fachjargon Harninkontinenz – leiden, sprechen die wenigsten über ihre Beschwerden oder holen sich Hilfe. Zu groß ist die Scham. Stattdessen versuchen viele Betroffene ihre Symptome durch weniger trinken und den ständigen Gang zur Toilette zu mildern. Was die wenigsten wissen: Genau auf diese Weise können sich die Probleme sogar noch verstärken. Marlene Haufe, Gesundheitsexpertin beim unabhängigen Preisvergleichsportal apomio, weiß, welche Maßnahmen gegen den plötzlichen Harndrang wirklich helfen können.

Harninkontinenz kann viele Ursachen haben und tritt häufig nach Operationen oder bei Diabetes auf. Oft ist aber auch einfach nur der Beckenboden geschwächt, etwa infolge der Wechseljahre oder bei Übergewicht. Dabei unterscheidet man im Groben zwischen einer Belastungsinkontinenz, bei der beim Niesen oder Lachen ein paar Tropfen Urin abgehen, sowie einer Dranginkontinenz, bei der es ohne Vorankündigung zu starkem Harndrang kommt, der nicht mehr willentlich hinausgezögert werden kann.

Achtung: Falsches Verhalten verstärkt die Probleme!

Obwohl Inkontinenz weit verbreitet ist, handelt es sich um ein großes Tabuthema. Die meisten leiden still vor sich hin, nehmen weniger Flüssigkeit zu sich und suchen häufig die Toilette auf. „Doch genau diese Vorgehensweise kann sogar kontraproduktiv sein“, weiß Marlene Haufe. „Wer wenig trinkt, hat stark konzentrierten Urin. Dadurch werden Niere, Blase und Harnröhre nicht mehr ausreichend durchgespült, was Blasenentzündungen zur Folge haben kann. Auch der häufige Gang zur Toilette kann dazu führen, dass die Blase immer weniger Flüssigkeit speichern kann. Grundsätzlich empfiehlt sie, frühzeitig einen Arzt aufzusuchen. „Liegt keine spezielle Krankheit zugrunde, dann können die eigenständigen Symptome in der Regel deutlich gemildert werden“, so Haufe.

Beckenboden trainieren

Ein gezieltes Training des Beckenbodens ist nicht nur die beste Vorbeugung, sondern kann auch eine geschwächte Muskulatur wieder stärken.

Volkshochschulen, Sportvereine und Hebammenpraxen bieten Kurse an, in denen die Übungen gezielt erlernt werden können. Dabei sind allerdings Geduld und Durchhaltevermögen gefragt: Der Erfolg der Beckenbodengymnastik stellt sich erst nach drei bis sechs Monaten ein.

Übergewicht, Rauchen und Koffein erhöhen das Risiko erheblich

Ganz wesentlich trägt darüber hinaus ein gesunder Lebensstil zu einer Linderung der Symptome bei. Dazu zählt, auf das Körpergewicht zu achten. Übergewichtige können durch eine Gewichtsreduktion eine deutliche Besserung erzielen. Und auch in puncto Rauchen gilt: Am besten aufhören, da Nikotin die Blase stark reizt – ebenso wie Koffein und scharfe Gewürze. Marlene Haufe verdeutlicht, dass mit dem Genuss von mehr als 500 ml Kaffee am Tag das Inkontinenzrisiko um 25 Prozent steigt.

Schutzmaßnahmen für mehr Freiheit

Die Scham rund um das Thema Blasenschwäche äußert sich auch darin, dass viele Frauen sich nicht trauen, Inkontinenzprodukte zu kaufen und stattdessen zu Menstruationsbinden greifen. „Spezielle Inkontinenzeinlagen sind jedoch besser geeignet, schnell fließenden Urin aufzusaugen“, so Haufe. „Viele Inkontinenzeinlagen enthalten ein Gel, das Flüssigkeit absorbiert und dafür sorgt, dass kein Geruch entsteht.“ Wer seine Produkte diskret beziehen möchte, der findet auch im Internet viele Anbieter. Tritt Inkontinenz in Folge einer Operation oder einer anderen Erkrankung auf, dann übernehmen meist sogar die Krankenkassen die Kosten.

02 Tipps für den Alltag mit Diabetes

In Deutschland leben etwa acht Millionen Menschen mit Diabetes – Tendenz steigend. Allein mit Medikamenten lässt sich die Erkrankung nicht behandeln. Im Gegensatz zu früher wird die Therapie heutzutage zwar nicht mehr mit einer strikten Diät begleitet. Die Umstellung auf eine gesundheitsfördernde Ernährung und Lebensweise spielt aber weiterhin eine große Rolle. Der neue Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Diabetes?“ der Verbraucherzentrale erklärt, warum das richtige Essen und Trinken für die Betroffenen so wichtig ist, und wie es sich umsetzen lässt.

Kann ich weiter essen, was mir schmeckt? Gibt es besonders geeignete Zutaten? Auf welche Lebensbereiche nimmt die Krankheit Einfluss? Wichtige Fragen wie diese beantwortet das Buch. Es informiert zudem über aktuelle Erkenntnisse zur Ernährungstherapie und bietet Tipps, wie sich das Leben ohne große Einbußen bei der Lebensqualität diabetesgerechter gestalten lässt. Dabei behandelt der Ratgeber die verschiedenen Diabetestypen, Ernährungsweisen von Low-Carb bis Vollwert, Behandlungen, mögliche Komplikationen sowie die Themen Reisen und Sport. Interviews mit Experten, Beispiele aus dem Alltag und Checklisten runden das Informationsangebot ab. Zudem bereichern mit Patienten erprobte Rezepte die Alltagsküche der Leserinnen und Leser um neue Ideen wie Quarkbrötchen, Spaghetti-Paprika-Pfanne oder Apfelcreme.

Der neue Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Diabetes? Was nützt, was nicht – praktische Hilfen für den Alltag“ hat 240 Seiten und kostet 19,90 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

03 Studie: Eigentümern geht es im Alter finanziell besser als Mietern

Knapp 47 Prozent der Mieter sind unzufrieden mit ihrer Finanzlage / Eigentümer können sich Reisen, Restaurantbesuche und gewisse Extras zwar öfter leisten – dennoch gibt es mitunter eine Diskrepanz zwischen Lebensstil und gebundenem Kapital

Mit 66 Jahren – da fängt das Leben an. Besonders, wenn Wohneigentum vorhanden ist. Denn: Immobilieneigentümern geht es im Rentenalter finanziell besser als Mietern. „Im Seniorenalter unterscheiden sich Immobilienbesitzer in ihren Ansichten über Wohn- und Lebensqualität von Mietern.

Zudem gibt es Unterschiede bei der Beurteilung der finanziellen Lage und der Umzugsbereitschaft“, erklärt Özgün Imren von der Gesellschaft für Immobilienverrentung DEGIV mit Blick auf eine Untersuchung, die zusammen mit dem Hamburger Marktforschungsinstitut Consumerfieldwork GmbH durchgeführt wurde.

Besonders bei der finanziellen Situation von Eigentümern und Mietern zeigen sich Differenzen. Während Mieter deutlich weniger Geld im Alter zur Verfügung haben, können sich Eigentümer öfter Reisen, gutes Essen und eine kulturelle Teilhabe leisten. So schätzen über 28 Prozent der befragten Eigentümer ihre Finanzen als sehr gut ein und mehr als 50 Prozent sind durchaus zufrieden mit ihrer Liquidität. Nur knapp 1,3 Prozent der Eigenheimbesitzer im Rentenalter sehen ihre Situation als sehr kritisch an. Bei Mietern hingegen stellt sich folgendes Bild dar: Keine fünf Prozent schätzen ihre allgemeine Liquidität als sehr gut ein. Der größte Anteil bewegt sich in einem durchschnittlichen Bereich.

Knapp 47 Prozent der Mieter äußern Unzufriedenheit über ihre Haushaltskasse und geben an, dass sie große finanzielle Sorgen haben. Laut DEGIV zeigt sich, dass Mieter sich allgemein in einer schlechteren finanziellen Lage als Eigentümer befinden. Während es bei vielen für Arzt- und Pflegekosten reicht, erklären viele, dass sie sich gutes Essen, Reisen und gewisse Extras sehr unregelmäßig leisten. Bei einem Zehntel der befragten Mieter wird deutlich, dass sie überhaupt keinen finanziellen Spielraum haben für kulturelle Teilhabe, Reisen oder, um sich Träume zu verwirklichen. Unterschiede offenbaren sich zudem bei der Betrachtung des Wohnumfeldes. Während Mieter ihre Wohnungsgröße als passend einschätzen und grundsätzlich gerne im Alter dort wohnen bleiben möchten, wären sie trotzdem eher bereit, später umzuziehen. Anders sieht es bei Immobilienbesitzern aus. Über 57 Prozent sind der Meinung, dass ihre Immobilie zu groß ist. Eigentümer würden trotzdem gerne in ihrer Immobilie bleiben.

Einig sind sich Mieter und Eigentümer bei der Frage, ob sie gerne in ihrer Immobilie im Alter wohnen möchten. Das beantworten über 80 Prozent mit „Ja“. Gründe für oder gegen einen Wohnortwechsel wurden in der Studie ebenfalls abgefragt. Eigenheimbesitzer schätzen in erster Linie den Wohlfühlfaktor und ihr soziales Umfeld. Darüber hinaus haben sie eine starke emotionale Bindung zur Immobilie. Für Mieter hingegen spielt eher die Einrichtung eine wichtige Rolle.

04 Wohnen im Alter – Unbezahlbar in der Stadt oder verlassen auf dem Land?

Die dbb bundesseniorenvertretung fordert angesichts der angespannten Situation auf vielen Wohnungsmärkten ein konsequentes Handeln der Politik.

„Gerade die ältere Generation ist betroffen: Einerseits steigen die Mieten in Ballungszentren rasant, auf jeden Fall schneller als viele Alterseinkommen. Andererseits leiden Seniorinnen und Senioren, die nicht mehr so flexibel und mobil sind, im ländlichen Raum besonders unter schlechter Infrastruktur und Bevölkerungsschwund“, erklärte der Chef der dbb bundesseniorenvertretung Horst Günther Klitzing am 10. September 2019. Die Auswirkungen der Versäumnisse der vergangenen Jahre erforderten ein schnelles, konsequentes Handeln der Politik.

Der dbb Bundesseniorenkongress habe daher bereits im Jahr 2018 entsprechende Forderungen beschlossen: Schaffung von mehr generationengerechtem Wohnraum, Entwicklung und Umsetzung alternativer Wohnformen und -projekte sowie Sicherstellung einer flächendeckend ausreichenden (Verkehrs-)Infrastruktur. Diese und weitere Lösungsansätze werde man auch auf der 5. Seniorenpolitischen Fachtagung mit dem Titel „ist „Wohnen im Alter – Unbezahlbar in der Stadt oder verlassen auf

dem Land?“ am 21. Oktober 2019 im dbb forum berlin diskutieren. Klitzing: „Wir wollen und werden aufzeigen, dass es Mittel und Wege für erschwinglichen Wohnraum in der Stadt gibt, ebenso wie für funktionierende Infrastruktur auf dem Land. Natürlich auch für ältere Menschen. Es muss nur endlich gehandelt werden.“

05 Nur ein Lächeln ...

Ein Lächeln kostet nichts und bewirkt so viel: Es bereichert jene, die es empfangen, ohne die ärmer zu machen, die es verschenken. Es dauert nur einen Augenblick, aber die Erinnerung daran ist manchmal zeitlos. Es ist ein spürbares Zeichen der Freundschaft. Ein Lächeln schenkt Ruhe einem erschöpften Menschen, es gibt Mut auch dem Verzagten, man kann es nicht kaufen, nicht leihen, nicht stehlen, denn es ist eine Sache, die nur Wert hat, in dem Augenblick, wo man es schenkt.

Und wenn ihr manchmal einen Menschen trifft, der nicht mehr weiß, dass er lächeln könnte, seid großzügig – schenkt ihm das eure.

Denn niemand hat ein Lächeln so sehr nötig wie der, der sein Lächeln nicht mehr einem anderen geben kann.

06 BAGSO: Mit Demenz mittendrin

In Deutschland leben derzeit 1,7 Millionen Menschen mit Demenz. Um ihnen und ihren Angehörigen das Leben mit Demenz zu erleichtern, arbeiten an vielen Orten bereits Kommunen, Unternehmen, Vereine und ehrenamtlich Engagierte zusammen. Zum Start der Woche der Demenz am 21. September bekommen sie Unterstützung durch ein neues Informationsportal der Netzwerkstelle „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“.

Die Internetseite www.netzwerkstelle-demenz.de bietet allen, die sich vor Ort zum Thema Demenz engagieren, gute Praxisbeispiele, Materialien und weiterführende Links zu verschiedenen Themen. Zudem gibt es Hinweise auf Veranstaltungen, Neuerscheinungen, Initiativen und Ausschreibungen zum Thema Demenz.

Aufgabe der Netzwerkstelle „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“ ist es, die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Demenz zu stärken und das Zusammenwirken unterschiedlicher Einrichtungen und Vereine in lokalen Netzwerken zu fördern. Die Netzwerkstelle ist bei der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen angesiedelt und wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert.

07 BAGSO: Medikationsplan schafft Überblick

Ältere Menschen nehmen häufig dauerhaft mehrere Medikamente und da ist es nicht immer leicht, den Überblick zu behalten. Das gilt für Patientinnen und Patienten ebenso wie für Arztpraxen und Apotheken. Wer drei oder mehr Medikamente verordnet bekommt, hat seit 2016 einen Anspruch auf einen Medikationsplan. Er soll helfen, unerwünschten und gefährlichen Wechselwirkungen von Arzneimitteln vorzubeugen und Einnahmefehler zu vermeiden. In der Praxis ist der Medikationsplan bislang wenig bekannt.

Am Welttag der Patientensicherheit startet die BAGSO deshalb die Initiative „Medikationsplan schafft Überblick“. Patientinnen und Patienten werden über ihren Anspruch auf einen Medikationsplan aufgeklärt und ermutigt, bei ihren Ärztinnen und Ärzten nachzufragen. Sie erhalten zudem Hinweise für den sinnvollen Umgang mit dem Medikationsplan.

Ein Muster-Medikationsplan und weitere Informationen sind auf www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de zu finden.