

BRH-AKTUELL

Herausgeber: Seniorenverband BRH

- Bund der Ruhestandsbeamten, Rentner und Hinterbliebenen im DBB -

Tel.: 0 25 73-9 79 14 50,

E-Mail: brh-aktuell@gmx.de , Postanschrift am Ende (auf Seite 4 unten)

V.i.S.d.P. Dr. Riedel

Nr. 13/2018

16.07.2018

- 01 Kritik an Beraterflut im öffentlichen Dienst
- 02 Valsartan: Schon wieder ein Medikamenten-Skandal?
- 03 Gehirnjogging, Rezepte und Rechtshinweise aus Bethel
- 04 Neuer Ratgeber: „Rollator – Tipps zum sicheren Umgang“
- 05 Auch ehrenamtliche Arbeit im BRH benötigt Unterstützung
- 06 Antibiotika-Resistenzen eindämmen: Beitrag der Patienten
- 07 Praxishilfe "Aufgaben und Rollen in der Quartiersarbeit"
- 08 Zum Schwimmen im See ein Rettungsmittel mitnehmen
- 09 Hörtipp zum Frühstück
- 10 Mitmachen – Nicht meckern!

01 Kritik an Beraterflut im öffentlichen Dienst

„Beraten und verkauft – ist das das neue Motto für Deutschlands öffentlichen Dienst?“, fragte der dbb Bundesvorsitzende Ulrich Silberbach. Die Ausgaben allein der Bundesregierung für externe Berater sind nach Angaben des Bundesfinanzministeriums erneut und drastisch auf insgesamt 146,2 Millionen € im Jahr 2017 gestiegen – das sind knapp 50 % mehr als 2016. - **„Es ist in keiner Weise nachvollziehbar und schon gar nicht akzeptabel, dass sich der Staat externen Sachverstand zu Preisen im dreistelligen Millionenbereich einkauft, anstatt auf die ausgewiesene Kompetenz der Kolleginnen und Kollegen in den Ministerien und Behörden zurückzugreifen beziehungsweise in eigenes Wissen zu investieren und dieses dort zu sichern, wo es hingehört: in der Behörde“.** Der Staat laufe Gefahr, von externen Interessen unterwandert zu werden, warnt Silberbach. Zugleich erwecke er bei den Bürgerinnen und Bürgern den Eindruck, „es aus eigener Kraft nicht zu schaffen. Weder das eine noch das andere wirkt sich positiv auf die Glaubwürdigkeit staatlichen Handelns und der Repräsentanten des Staats aus.“ - Am häufigsten nahm das Bundesinnenministerium Berater in Anspruch. Allein im Zuge der Neuaufstellung des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) werden mehr als 55 Millionen € an nichtstaatliche

Consultants gezahlt, „die zwar **dicke Gutachten, aber keine tatsächlichen Lösungen** bringen und in den meisten Fällen nur verbrannte Erde hinterlassen“, kritisierte Silberbach. Auch **der Motivation der Beschäftigten sei das Beraterunwesen enorm abträglich**: „Die Kolleginnen und Kollegen sind das Know-how der jeweiligen Behörde, sie wissen, was sie dort tun, welche Regeln gelten und in wessen Dienst sie stehen. Wenn dann alle Jahre wieder oder, leider auch keine Ausnahme mehr, dauerhaft Externe in ihren Reihen unterwegs sind, sorgt das vielerorts für Irritation, Missverständnisse und Unmut, weil **der latente Vorwurf der Unfähigkeit des Hauses permanent im Raum steht**. Das ist kein gutes Arbeitsklima“, so der dbb Chef.

Unsere gewählten Politiker: „Menschen wie du und ich“, die besonders gut schwätzen können, aber keine Fachleute und ganz miserable Arbeitgeber sind. Wir müssen uns bei den Wahlen mehr Mühe geben!

Quelle: <https://www.dbb.de/teaserdetail/news/kritik-an-beraterflut-im-oeffentlichen-dienst.html>

02 Valsartan: Schon wieder ein Medikamenten-Skandal?

Viele unserer älteren Mitmenschen nehmen seit Jahren das Blutdruck senkende Mittel Valsartan und wir vom **Seniorenverband BRH** versuchen zumindest unsere Mitglieder auf diesem Weg zu erreichen (**begonnen hat damit der BRH Kreisverband Euskirchen**) und zu warnen. Die Apotheken und Fachärzte sind inzwischen auch mit ihren Möglichkeiten aktiv geworden. Es gilt nämlich zu informieren, dass Pharmazeutische Unternehmen mehrere Valsartan-haltige Blutdrucksenker (mittlerweile 17 Präparate – Liste im Link unten) zurückgerufen haben, weil sie möglicherweise mit einer potenziell krebs-erregenden Substanz (N-Nitrosodimethylamin) verunreinigt sind. Bei Valsartan handelt es sich nicht um ein eigenständiges Medikament, sondern um den Wirkstoff, der zu Fertigarzneimitteln weiterverarbeitet wird und so beispielsweise in verschiedenen Kapseln oder Tabletten enthalten sein kann. Die beanstandeten Valsartan-haltigen Blutdrucksenker sind wohl bereits seit sechs Jahren auf dem Markt. Nach Informationen der europäischen Arzneibuch-Kommission ist die Verunreinigung möglicherweise auf eine Umstellung des Produktionsverfahrens bei dem chinesischen Wirkstofflieferanten Zhejiang Huahai Pharmaceutical im Jahr 2012 zurückzuführen, die jetzt erst bekannt wurde. Offensichtlich sind die Produktionsveränderungen den Überwachungsbehörden der Bundesländer nicht gemeldet worden. Patienten, die vom Rückruf betroffene Mittel regelmäßig einnehmen müssen, sollten sich umgehend Präparate anderer Hersteller verschreiben lassen. Laut Deutscher Apotheker-Zeitung gab es aber auch bereits Meldungen, diese Mittel seien schwer zu erhalten. Es ist nicht ratsam auf den Wirkstoff Valsartan zu verzichten. Aus medizinischer Sicht gebe es keinen Grund, auf den Wirkstoff Valsartan aus unbedenklichen Chargen und von unbedenklichen Herstellern zu verzichten. Das Problem läge nicht am Wirkstoff selber, sondern an den produktionsbedingten Verunreinigungen, die von dem chinesischen Hersteller selbst erkannt und den Behörden gemeldet wurden. Patientinnen und Patienten, die valsartan-haltige Arzneimittel einnehmen, sollen die Arzneimittel nicht ohne Rücksprache mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt absetzen, da das gesundheitliche Risiko eines Absetzens um ein Vielfaches höher liegt als das mögliche Risiko durch eine Verunreinigung.

Quelle: <http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/bluthochdruckmittel-rueckrufaktion-achtung-diese-hypertonie-arzneimittel-sind-verunreinigt-20180711416375>

03 Gehirnjogging, Rezepte und Rechtshinweise aus Bethel

„**Gute Jahre**“ heißt der mehr als 160 Seiten umfassende kostenlose **Ratgeber zum Älterwerden**, der sich an Seniorinnen und Senioren richtet. Er bietet eine bunte Mischung von Themen. Dazu gehören Rezepte und Gehirnjogging ebenso wie Hinweise zur Ge-

sundheitsvorsorge und Gedichte. Gestaltet wurde alles in einer lesefreundlichen großen Schrift. - Die Besonderheit des Ratgebers **ist sein umfangreicher Serviceteil**. In ihm werden Begriffe wie **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Testament**, Pflichtteil und Erbfolgen ausführlich und verständlich erklärt. In einem Anhang gibt es **viele praktische Vordrucke**, etwa für eine persönliche Vorsorgevollmacht, die leicht ausgefüllt und herausgetrennt werden können. - Bestellen Sie kostenlos Ihr persönliches Exemplar:

Quelle: <https://www.bethel.de/spenden/besondere-hilfen/ratgeber-gute-jahre.html>

Bestellformular: <https://www.bethel.de/spenden/besondere-hilfen/ratgeber-gute-jahre/bestellformular.html>

04 Neuer Ratgeber: „Rollator – Tipps zum sicheren Umgang“

Der Umgang mit dem Rollator ist nicht so einfach, wie häufig gedacht wird. Bei falscher Handhabung drohen Unfälle bis hin zu folgenschweren Stürzen. Das **Zentrum für Qualität in der Pflege** hat daher den neuen Ratgeber „Rollator – Tipps zum sicheren Umgang“ entwickelt. Er soll dabei helfen, die rollenden Gehhilfen richtig zu nutzen und darüber hinaus in Bewegung zu bleiben, um einer Pflegebedürftigkeit vorzubeugen. **Link zum bestellen:** <https://www.zqp.de/bestellen/>

05 Auch ehrenamtliche Arbeit im BRH benötigt Unterstützung

Der Mitgliedsbeitrag des BRH ist so niedrig, dass er nur bei hohen zusätzlichen Werbungskosten steuermindernd wirksam wird. Trotzdem kann man als Steuerzahler die gemeinnützige ehrenamtliche Arbeit im BRH unterstützen und dabei Steuern sparen. Überweisen Sie eine Spende an das **Bildungswerk BRH NRW, Sparda Bank West, IBAN: DE33 3706 0590 0004 5938**

80. Sie tun ein gutes Werk und helfen die gemeinnützige ehrenamtliche Arbeit im BRH am Leben zu erhalten. Sicherlich stimmen Sie uns zu: **Wenn es den BRH nicht gäbe, müsste er gegründet werden! Es lohnt sich, Mitglied im Seniorenverband BRH zu sein und zu bleiben!**

Dies gilt auch für diejenigen, die keine Einkommenssteuern zahlen müssen!

Wer nicht spenden will, kann durch fleißige, aktive ehrenamtliche Arbeit in den Vorstandsgremien die Arbeit des Seniorenverbandes BRH unterstützen bzw. am Leben erhalten und sollte dies tun.

<http://www.brh-muenster.de/pdf/Mitglied%20im%20BRH.pdf>

06 Antibiotika-Resistenzen eindämmen: Beitrag der Patienten

Weltweit nehmen Resistenzen gegen Antibiotika zu. Damit bakterielle Infektionen auch künftig geheilt werden können, verordnen Ärzte in Deutschland Antibiotika mittlerweile maßvoller und gezielter als noch vor einigen Jahren. "Wir können viel tun, um die verfügbaren Antibiotika länger wirksam zu halten", sagt Dr. Tim Eckmanns, Epidemiologe am Robert-Koch-Institut in Berlin, im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau". Auch Patienten können ihren Teil dazu beitragen.

So sollten sie sich darüber klar sein, dass **Antibiotika gegen Viren wirkungslos und auch sonst nicht immer nötig** sind. Daher sollten sie beim Arzt nicht auf einem Antibiotikum bestehen. Sorgfältige Therapie-Entscheidungen verringern nicht nur die Gefahr von unbesiegbaren Erregern, sie reduzieren auch die Nebenwirkungen für die Patienten: etwa Durchfälle Bauchschmerzen, Übelkeit und allergische Reaktionen. - Wichtig ist auch, dass Patienten bei der Antibiotika-Einnahme die ärztlichen Vorgaben genau einhalten. Die Dauer der Therapien unterscheidet sich je nach Infektion und Medikation. Nach der Therapie übrig gebliebene Tabletten gehören nicht in die Toilette, sondern müssen richtig entsorgt werden. Die Vorgaben sind regional verschieden. - **Quelle:** "Apotheken Umschau" 07/2018 B - Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" liegt am 1. und 15. jeden Monats und der „Senioren Ratgeber“ zum Monatsbeginn in den meisten Apotheken aus und wird ohne Zuzahlung zur Gesundheitsberatung an Kunden abgegeben. Man kann sich die Hefte auch abholen, wenn man gerade mal keine Medikamente benötigt.

07 Praxishilfe "Aufgaben und Rollen in der Quartiersarbeit"

Die Praxishilfe der Bertelsmann Stiftung beleuchtet Aufgaben- und Rollenprofile

von Quartierskoordinatoren, Quartiersmanagern und Maßnahmenentwicklern vor dem Hintergrund teils unklarer Erwartungshaltungen und Aufgabendefinitionen. Sie bietet Praktikern klare Aufgabenbeschreibungen und Lösungsansätze für konkrete Herausforderungen. - Der Artikel kann kostenlos als pdf-Datei gespeichert bzw. ausgedruckt werden:

<https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/praxishilfe-quartiersmanagement/>

08 Zum Schwimmen im See ein Rettungsmittel mitnehmen

Wer im See oder im Meer weit hinausschwimmen möchte, sollte immer ein Rettungsmittel mitnehmen. Dr. Rolf Eichinger, Notfallmediziner und Taucharzt in Hilpoltstein, empfiehlt im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau", sich zum Beispiel ein Seil um den Bauch zu binden, an dem ein Schwimmbrett befestigt ist. "Wenn das Seil etwa drei Meter Länge hat, stört das Hilfsmittel nicht", sagt er. Ratsam ist, auch Taucherbrille und Schnorchel mit ins Wasser zu nehmen. Auch diese Hilfsmittel kann man an einer längeren Schnur tragen. "Wenn Sie müde werden, setzen Sie beides auf, legen sich auf den Bauch und entspannen ein paar Minuten", rät Eichinger. "Luft bekommen Sie durch den Schnorchel." Auf diese Weise geht man nicht unter, dafür sorgt die Luft in der Lunge. So sollte man sich auch verhalten, wenn man einen Krampf bekommt: Flach aufs Wasser legen, am besten auf den Rücken, Ruhe bewahren, abwarten, die betreffende Extremität strecken. Auch hier kann ein Schwimmbrett sehr nützlich sein. Die wichtigsten Tipps, wie man sich vor Gefahrenquellen im Wasser schützen kann, finden Leserinnen und Leser in der aktuellen "Apotheken Umschau".

Quelle: "Apotheken Umschau" 07/2018 A - Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau"

09 Hör Tipp zum Frühstück

Die WDR 4-Sendereihe "**Mittendrin - In unserem Alter**" wird jeden Samstag von 8.05 Uhr bis 8.55 Uhr mit interessanten Themen ausgestrahlt:

Eine Programmvorschau mit den Themen ist nicht mehr zu erhalten, so wird die Sendereihe zu einem Überraschungsei. Vielleicht ist es auch der Anfang vom angekündigten Ende.

Wer am Samstagmorgen lieber länger schläft oder die **morgendliche Gymnastik-Sendung im Bayerischen Fernsehen, Tele-Gym Mo bis Fr von 08:35 bis 08:50 Uhr, Sa**

08:45 bis 09:00 Uhr (<https://www.fernsehserien.de/tele-gym/sendetermine/br>) nicht verpassen möchte, kann sich **später die Mittendrin-Sendung auf der Webseite des WDR 4 anhören und herunterladen**: <http://www1.wdr.de/radio/wdr4/wort/mittendrin/index.html>
<http://www1.wdr.de/mediathek/audio/podcast306.html>

Dies **hat für manchen auch den Vorteil**, dass er nicht viel Musik mit anhören muss sondern **die Information in ca. 15 min statt in 50 min geboten bekommt**. Man kann sich auch die **schon länger zurückliegenden Themen noch einmal anhören**:

<http://www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr4/wdr4-mittendrin/inunseremalter130.html>

Kontakt zum WDR 4: WDR 4; Westdeutscher Rundfunk Köln; 50600 Köln; Tel. 0221-567 89444; Fax 0221-567 89 440

http://www.wdr4.de/ratgeber/mittendrin_inunseremalter/kontaktwdr4mittendrin100.html

10 Mitmachen – Nicht meckern!

Beim „BRH-AKTUELL“ sollen Ihre Wünsche und Vorstellungen als BRH-Mitglied und nicht die Interessen von Gewerkschaftsfunktionären im Vordergrund stehen. Sie als Leser sollten mitgestalten. Schreiben Sie **Leserbriefe, von 5 bis 10 Zeilen, für den „BRH-AKTUELL“**. Schön wäre es, wenn Sie **Kontakt zu uns halten** und uns hin und wieder **mitteilen, wie zufrieden oder unzufrieden Sie mit uns sind**. Haben Sie z.B. **eigene Vorschläge**? Wir freuen uns über jegliche Art der Anregung und auch Kritik. E-Mail: brh-aktuell@gmx.de
Postanschrift: BRH-aktuell, c/o Riedel, Dreiningfeldstr. 32, 48565 Steinfurt