

Kreissenorenbeirat des Kreises Bergstraße

Protokoll der Mitgliederversammlung des Kreissenorenbeirates vom 05. Sept. 2013 mit Referat mit Aussprache „Arzneimittel im Alter“

Sitzungsbeginn: 14.30 h.

Sitzungsende: 17.00 h

Ort: Restaurant „Kupferkessel“, Graben 5, Heppenheim

Teilnehmer:

KSB-Mitglieder: Artur Adelman, Rosemarie Fährmann, Mary Anne Kübel, Ingrid Neuendorf, Manfred Ochsenschläger, Friedel Rau, Randoald M. Reinhardt, Richard Schader, Joachim Uhde,

KSB-Stellvertreter: Evelyne Hein, Kurt Manich, Gerti Reiboldt, Rainer Wolf, Arno Zillig

entschuldigt: Klaus Domsel, Horst Heck, Fritz Heist, Hedwig Jäger, Dirk Römer, Peter Roth, Brunhilde Stehlik, Jürgen Unger, Jürgen Wigger

Gäste: Thomas Metz, Erster Kreisbeigeordneter und Sozialdezernent des Kreises Bergstrasse, Martina Zwecker, Fachstelle Leben im Alter (beim Kreis Bergstrasse),

Referent: Apotheker Wolfgang Kempf, Viernheim,

Albrecht Kaffenberger, Vorsitzender des neugebildeten Seniorenbeirats in Lautertal

Manfred Keller vom VdK in Gornheimertal

Zu Top 1 Begrüßung – Regularien zur Tagesordnung

Der Vorsitzende begrüßte die Anwesenden, insbesondere den Ersten Kreisbeigeordneten Thomas Metz, Martina Zwecker, Fachstelle Leben im Alter, sowie Apotheker Wolfgang Kempf. Die Liste der Tagesordnungspunkte wurde akzeptiert. Die Anwesenden hatten keine Einwände gegen das Protokoll der KSB-Mitgliederversammlung vom 25.04.2013.

Zu TOP 2 Referat mit Aussprache „Arzneimittel im Alter“ – Wolfgang Kempf, Apotheker in Viernheim

Zu Beginn seines Referates „Arzneimittel im Alter“ teilte uns der Apotheker mit, dass wir Deutsche uns im Allgemeinen nicht gesund genug ernähren würden. **Wir würden zu fett, zu viel und zu viel Zucker essen.** Man sollte mehr 3-fach ungesättigte Fettsäuren essen, weniger Weißmehl und mehr Vollkornkost zu sich nehmen (Vollkorn kann auch gemahlen sein). Die Insulin Ausschüttung erfolgt dadurch langsamer und man kann so die Gefahr für **Diabetes** minimieren. Sportliche Menschen habe eine größere Chance, nicht an Diabetes zu erkranken. Normale Bewegung – täglich ½ Stunde spazieren gehen zum Beispiel – hilft schon, den **Blutdruck** zu senken.

Medikamente werden von „Senioren“, d. h. Menschen ca. ab dem 60. Lebensjahr, nicht so gut vom Körper aufgenommen wie in jüngeren Jahren. Auch kann sich schnell ein „Depot“ im Körper bilden, das sich kaum noch abbaut. Bei der Gabe von Valium (beispielsweise in Alten- und Pflegeheimen) kann dies nach ein paar Tagen Medikamenteneinnahme dazu führen, dass der Patient nur noch „dahindämmert“ – sprich: er wird „ruhiggestellt“. –

Bei der Medikamenteneinnahme soll sich der Patient auf seinen Arzt verlassen und sich von ihm seine erforderlichen Medikamente zusammenstellen lassen, damit diese auch zueinander passen. Es könnte sonst passieren, dass der eine Wirkstoff den anderen negativ beeinflusst.

Die verabreichte Medikamentendosis wird vom Körper eines älteren Menschen nur noch reduziert aufgenommen:

- über 65 Jahre = ./. 10 %
- über 75 Jahre = ./. 20 %
- über 85 Jahre = ./. 30 %.

Freie Radikale wirken als Oxydantien und schädigen die Zellen (z. B. Fett und Sauerstoff)

Tipp: beim Frittieren – Pommes frites oder anderes - laufend das Fett wechseln!

Der Apotheker Wolfgang Kempf führte noch einiges zum Thema „Gene“ am Beispiel von Zwillingen auf.

Wie ein Mensch sich im Laufe seines Lebens entwickelt, hängt nicht nur von seinen Genen, sondern auch von vielen anderen Faktoren ab. Wie zum Beispiel: Ernährung, Bildung, Wohlstand oder Armut. Zwei fast gleiche Menschen, eben Zwillinge, die mit gleichen körperliche Voraussetzungen geboren wurden, können im Alter völlig verschieden geworden sein. Der eine ist vielleicht noch ziemlich fit und spielt beispielsweise mit 75 noch Golf, der andere ist im gleichen Alter schon sehr unbeweglich, geht am Stock, hat verschiedene Krankheiten usw.

Der Apotheker ging auf das Thema „**Muskelmasse**“ und „**Knochenmasse**“ sowie das Thema **Osteoporose** näher ein. Es gibt die Begriffe Apoptose (Zellen begehen „Selbstmord“) und Nekrose (Absterben von Gewebe, z. B. beim Dekubitus). Die Organe verändern sich auch im Laufe des Lebens. Auf die Begriffe „Pharmakokinetik“ sowie „Pharmakodynamik“ ging Herr Kempf ebenfalls ein.

Gerinnungshemmer:

Bei Einnahme von **Macumar** soll man kein Aspirin 500 einnehmen (sonst Verbluten möglich). Paracetamol (auch Diclophenac) besser als Aspirin 500.

Vorsicht: Paracetamol: 2 x 5 an 2 Tagen kann tödlich sein! (nicht für Alkoholiker geeignet!)

Acetylsalicylsäure: nicht für Asthmatiker geeignet. Da ein solcher auf die Gabe von Acetylsalicylsäure mit einem Asthmaanfall reagieren könnte, sollte man besser **Paracetamol** geben. (Dies ist nur dann eine Alternative, wenn Leber und Niere in Ordnung sind.)

Broccoli niemals zusammen mit Macumar zusammen einnehmen! (Blutungsgefahr)

(außer Broccoli gefährlich: Spinat, Spargel, Salat in größeren Mengen)

Schlafmittel: Betadorn (bei hartnäckigen Schlafstörungen den Arzt fragen).

Bei **Osteopathie** (Verstopfung) viel trinken, 2 – 3 l pro Tag. Außerdem viel Obst und Gemüse essen, zur Vorbeugung. Als Abführmittel wurde Lactulose, Lactulol, Monikol, Sennesblätter empfohlen.

Kaliumzufuhr ist mit dem Arzt abzusprechen (zu viel ist nichts, zu wenig auch nicht).

Keine Kunst ist es, alt zu werden.
Aber es ist eine Kunst, dies zu ertragen!

Zu TOP 3: a) Verabschiedung von Mary Anne Kübel als Beisitzerin im Vorstand b) Nachwahl für die Position einer Beisitzerin / eines Beisitzers

a) Mary Anne Kübel gibt aus privaten Gründen ihre Tätigkeit im Vorstand des Kreissenorenbeirates (KSB) als Beisitzerin auf, nicht aber ihre Position als Mitglied des KSB. Sie wird auch weiterhin im KSB-Arbeitskreis „Alter und Migration“ mitarbeiten.

Der Vorsitzende, **Randoald M. Reinhardt**, bedankte sich bei **Mary Anne Kübel** für ihre langjährige ehrenamtliche Tätigkeit für den KSB. Sie sei ein „Urgestein“ und bereits in der vorherigen Seniorenvertretung für den Kreis Bergstrasse, Vorsitzender: Herr Löw, ehrenamtlich tätig gewesen. Der jetzige Kreissenorenbeirat wurde 2005 neu konzipiert; mit ihrer Tätigkeit im zuvor agierenden Seniorenbeirat des Kreises Bergstrasse sind es zusammen $2 \times 8 = 16$ Jahre, die M. A. Kübel für die Senioren im Kreis Bergstrasse ehrenamtlich aktiv war.

In den letzten Jahren hat sie sich besonders im neu gebildeten Arbeitskreis „Alter und Migration“ eingebracht – ja sie hatte dessen Bildung mit initiiert. Dazu trugen ihre „Wurzeln“ bei, sie ist Deutsch-Amerikanerin und pflegt viele Kontakte zu anderen Nationen und Kulturen. Sie hat ein Beispiel gesetzt durch ihren Einsatz.

R. M. Reinhardt übergab M. A. Kübel zum Abschied aus dem Vorstand des KSB ein Präsent von Herrn Landrat Matthias Wilkes.

b) Nachwahl: **R. M. Reinhardt** berichtet: Es gibt eine Person, die sich bereit erklärt hat, die heute frei gewordene Position von Mary Anna Kübel (Beisitzerin im KSB) zu übernehmen: **Klaus Domsel**, Zwingenberg.

Dieser ist bereits für den KSB ehrenamtlich aktiv tätig, zum einen als Vorsitzender des Arbeitskreises „Seniorenfreundliche Geschäfte“, zum anderen als „Pressewart“ des KSB. Klaus Domsel war am Tag der KSB-Mitgliederversammlung (05.09.2013) entschuldigt. Er hatte sich aber bereits im Vorfeld schriftlich bereit erklärt, im Falle seiner Abwesenheit – und falls er als Beisitzer in den KSB-Vorstand gewählt werden würde – dieses Amt anzunehmen. Aus den Reihen der Anwesenden meldete sich niemand als Gegenkandidat/in. Es erfolgte sodann eine geheime Wahl, mit 13 gültigen Stimmen.

Wahlergebnis: Klaus Domsel wurde mit 13 gültigen Stimmen einstimmig in der KSB-Mitgliederversammlung am 05.09.2013 als Mitglied des Vorstandes (Beisitzer) im KSB gewählt.

Zu 4.) Bericht über seitherige Arbeit und Mithilfe in einem neuen Arbeitskreis des Kreissenorenbeirates

Der Vorsitzende verteilte den **Tätigkeitsbericht des Kreissenorenbeirates für den Zeitraum vom Mai 2011 bis Juni 2013.**

Randoald M. Reinhardt teilte mit, dass für den neuen Arbeitskreis mit dem Namen: **„Seniorenfreundlicher Kreis Bergstrasse“** Personen aus dem KSB gesucht werden, die bereit sind, mitzuarbeiten.

Als Leiter des neuen Arbeitskreises fand sich **Joachim Uhde**, Bensheim. Über den Kreisausschuss beim Kreis Bergstrasse kann der Antrag gestellt werden, diesen Arbeitskreis einzurichten.

Was soll dieser neue Arbeitskreis tun?

Beispielsweise Kontakte mit den Bürgermeistern der Städte und Gemeinden aufnehmen, um zu eruieren, was es bereits an Hilfen für die Senioren dort gibt (Bestandsaufnahme).

Andererseits sollen Anregungen entgegengenommen oder gegeben werden, was man noch dort in diesem Zusammenhang tun könnte. Was gibt es wo an welchem Ort?

Die Mitglieder des neuen Arbeitskreises können auch beispielsweise mit anderen Einrichtungen reden, z. B. mit dem Jugendamt des Kreises Bergstrasse, können Erhebungen über vorhandene Einrichtungen und über Angebote zusammentragen. Diese könnten dann beispielsweise in den **Sozialatlas des Kreises Bergstrasse** eingestellt werden.

Der KSB benötigt Mitarbeiter vor Ort/in der Region, die Kontakte zu Personen oder Einrichtungen aufnehmen wollen.

Als künftige Mitarbeiter im neuen Arbeitskreis meldeten sich/wurden benannt:

Leiter des Arbeitskreises und federführend: **Joachim Uhde**, Bensheim

Mitstreiter: **Dr. Rosemarie Fährmann**, Bensheim,
Anneliese Bormuth, Nibelungenstr. 144 a, Lautertal,
Manfred Keller, Alter Weg 66, 69517 Gornheimertal,
Rainer Wolf, Mörlenbach (aber erst ab dem Jahr 2014),
Kellermann, Lautertal (kommunaler Seniorenbeirat)

Lorsch, den 14. Sept. 2013

Für die Richtigkeit der Angaben:

Ingrid Neuendorf
Schriftführerin

Randoald M. Reinhardt
Vorsitzender des Kreissenorenbeirates