

## Heute

Service-Tipps des Tages

**KOLUMNE: COACHING**  
VON ERIKA THIEME  
SYSTEMTHERAPEUTIN UND COACH  
leben@wz-plus.de



### Kinder und Karriere

**F**rauen wollen oft viel unter einen Hut bringen: Karriere und Kindererziehung, Beruf und Freizeit, Haushalt und Highheels. Auch alleinerziehende Männer stehen bei der Doppelbelastung unter Druck. Die Ansprüche sind meist hoch, auch die eigenen. Alles soll super gut laufen, teils sogar perfekt, denn niemand möchte als Rabenmutter oder-vater gelten.

Wenn Kinder mit ins Spiel kommen, kann immer etwas Unvorhergesehenes passieren: das Kind hat sich bekleckert, ist krank geworden oder hat einfach keine Lust, in den Kindergarten zu gehen. Frauen sollten damit selbstbewusst umgehen, denn der Balanceakt zwischen Kind und Karriere wird ihnen traditionell immer noch mehr vorgehalten als Männern. Machen Sie sich frei von solchen Erwartungen, denn Ihre Lebensbestimmung liegt sicherlich nicht darin, die Erwartungen anderer Menschen zu erfüllen.

Beziehen Sie den Vater des Kindes mehr in die Erziehung mit ein, dies kann für alle Beteiligten eine große Bereicherung sein. Sehr hilfreich ist es auch, sich von Anfang an Prioritäten zu setzen. Betroffene sollten sich immer klar machen, was gerade wirklich wichtig ist – und was nicht. Es ist entlastend, sich Unterstützung und Hilfe zu holen; bei den Großeltern, anderen Eltern und/oder bei Fachkräften. Wichtig ist, dass Sie ihre Ziele klar und deutlich formulieren. Bei der Umsetzung steht nicht selten etwas im Weg: althergebrachte Überzeugungen, übernommene Glaubenssätze oder ein schlechtes Gewissen. Befreien Sie sich von kontraproduktiven Gedanken. Wenn Ihnen dies nicht gelingt, kann ein Coaching helfen. Denn sehr viel läuft im Unbewussten ab.

Diesen Teil können Sie in der Regel nicht allein ergründen, noch schwieriger ist es, alte Muster allein zu verändern. Denn die lieben Kleinen sollen nicht als Belastung, sondern als eine Bereicherung angesehen werden.

### LESER FRAGEN

von August Reichert aus Solingen

**WOHER STAMMT „ETWAS AN DIE GROSSE GLOCKE HÄNGEN“?** Die große Glocke der Kirche rief im Mittelalter zur Gerichtsversammlung. Dort wurden private Fehden öffentlich ausgebreitet. Wer die große Glocke läutete und bildlich etwas daran hängte, nahm in Kauf, dass alle Bescheid wissen.

BEI FRAGEN schreiben Sie uns (siehe unten)

### Wenn der Nachbar sich am Grillen stört

**München.** Wer auf seinem Balkon grillt, muss darauf achten, dass weder Rauch noch unangenehme Gerüche in Nachbarn Wohnung ziehen. Das kann ein Verstoß gegen das örtliche Landesemissionsschutzgesetz und somit eine Ordnungswidrigkeit sein, erläutert Anja Franz vom Mieterverein München. In diesem Fall ist ein Bußgeld eine mögliche Folge. Strittig ist bei Mietwohnungen immer, wie oft man auf dem Balkon grillen darf. Es gibt keine gesetzliche Regelung, erklärt Franz. Vorschriften kann es aber in der Hausordnung geben, die die Bewohner einhalten müssen. Sonst kann der Vermieter sie abmahnen oder in der Folge sogar den Mietvertrag kündigen. *tmm*

### SO ERREICHEN SIE UNS

IHR KONTAKT ZUR LEBEN-REDAKTION  
TELEFON 0211/8382-2372  
FAX 0211/8382-2392  
MAIL leben@wz-plus.de

# Tabletten-Mix: Weniger ist mehr

**MEDIZIN** Bei der Behandlung älterer Patienten sollten Prioritäten gesetzt werden.

Von Tanja Wolf

**Düsseldorf.** Ein Mittel gegen Bluthochdruck, eines gegen Schmerzen oder Diabetes, eins fürs Herz: Tablettendöschen sind für viele alte Menschen ein steter Begleiter. Doch wie die Mittel zusammenwirken und wer was verordnet, ist oft nicht klar. Eine gefährliche Situation. Wenn ein Patient wegen Arthrose-Schmerzen zum Orthopäden geht, verordnet der zum Beispiel Ibuprofen oder Diclofenac. Als Nebenwirkung steigt oft der Blutdruck – wogegen der Hausarzt wiederum ein Mittel zur Blutdrucksenkung (Antihypertensivum) verschreibt. Am Ende, sagt Petra Thürmann, wird das Schmerzmittel abgesetzt, der Blutdrucksenker aber bleibt. „Dann sinkt der Blutdruck so stark, dass der Patient über Schwindel klagt.“

Prof. Petra Thürmann ist Direktorin des Instituts für Klinische Pharmakologie am Helios Klinikum Wuppertal. Das Problem: Die Menge der Medikamente und ihre Wechselwirkungen bei einem Patienten werden nicht systematisch erfasst.

### Vor allem nach Entlassung aus der Klinik wird viel geschluckt

Es liegt nicht nur daran, dass verschiedene Ärzte etwas verschreiben und Patienten zu verschiedenen Apotheken gehen. Eine Untersuchung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (Wido) ergab 2012, dass riskante Wirkstoffkombinationen zu rund 80 Prozent von ein und demselben Arzt eines Patienten verordnet werden.

Besonders problematisch ist es nach einem Krankenhausaufenthalt. Bei der Entlassung nehme ein beträchtlicher Teil älterer Patienten zehn bis 15 Medikamente, kritisierte die Deutsche Ge-



Im Alter nehmen viele Menschen eine Unmenge an Medikamenten - diese können Wechsel- und Nebenwirkungen haben.

Foto: Imago

sellschaft für Allgemeinmedizin. Bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln sei das ein großes Problem, sagt Christine Sowinski vom Kuratorium Deutsche Altershilfe. „Viele Patienten sagen nicht, was sie zum Teil eigenmächtig einnehmen – auch aus Angst, der Arzt könnte ihnen die Tabletten wegnehmen.“

### Priscus-Liste gibt einen Überblick über Wirkstoffe

Ein Überblick über Arzneistoffe mit einem ungünstigen Verhältnis von Nutzen und Risiko bei älteren Menschen bietet seit einigen Jahren die Priscus-Liste (siehe Infokasten). Sie benennt 83 Arzneimittel, die in Deutschland häufig eingesetzt werden und die bei älteren Patienten Probleme bereiten können. Dass es diese Liste gibt, sei ein großer Erfolg, sagt Ulrich Thiem, Oberarzt an der Klinik für Altersmedizin und Frührehabilitation am Marien Hospital Herne und Koordinator des Forschungsverbands Priscus. „Aber man darf sie auch nicht überbewerten.“

Denn die dort aufgeführten Mittel seien nicht generell für jeden alten Menschen

schädlich. „Selbst Antidepressiva, die zu Koordinationsstörungen und damit zu Stürzen führen können, sind je nach Einzelfall als Medikament berechtigt.“ Auch Petra Thürmann schränkt ein: „Es gibt zwar Studien, wonach Senioren mit einem Mittel der Priscus-Liste ein größeres Risiko haben für unerwünschte Arzneimittelwirkungen und für eine Notfallaufnahme im Krankenhaus. Aber bislang ist nicht belegt, dass die bewusste Vermeidung von potenziell schädlichen Medikamenten umgekehrt zu einer geringeren Krankheits- oder gar Sterblichkeitsrate führt.“ Immerhin zeichne sich bereits ein Rückgang kritischer Verordnungen bei Senioren ab.

### Wichtige Informationen können auf Karte gespeichert werden

„Wer unter Demenz oder Parkinson leidet, hat eben Mobilitätsstörungen und teilweise eine bis zu achtfach erhöhte Sturzgefahr“, sagt Thiem. Wenn die Menschen immer älter werden, haben sie oft mehrere chronische Krankheiten, die behandelt werden müssen. „Die sogenannte Multimedikation ist

### ■ DOSIERUNG IST HÄUFIG ZU HOCH

**ZAHLN** Ältere Menschen, die unter mehreren Krankheiten leiden und deshalb auch mehrere Medikamente bekommen, heißen in der Medizin „multimorbide Patienten mit Polypharmazie“. Letzteres bedeutet laut WHO-Definition die regelmäßige tägliche Einnahme von fünf oder mehr Medikamenten.

**WIRKUNG** Bei älteren Menschen wirken Medikamente oft anders als bei jüngeren. Die Substanzen bleiben länger im Körper und wirken deshalb stärker. Auf Anti-

depressiva oder Beruhigungsmittel (Benzodiazepine) etwa reagieren alte Menschen empfindlicher.

**DOSIERUNG** Viele Mittel sind kaum an älteren Patienten erforscht, die Dosierung ist deshalb oft zu hoch. Die Priscus-Liste mit potenziell unpassenden Wirkstoffen („potenziell inadäquate Medikation“, kurz PIM) ist allgemeinverständlich in einer Broschüre des Bundesgesundheitsministeriums aufgearbeitet. [bit.ly/S06ejn](http://bit.ly/S06ejn)

also keinesfalls nur ärztliche Nachlässigkeit.“ Als Geriater plädiert Thiem dafür, mit dem Patienten Behandlungsprioritäten zu setzen: „Wenn eine 80-jährige Patientin eine schwere Arthrose hat, aber zu Hause wohnen bleiben möchte, dann hat die Schmerztherapie Vorrang vor anderen Problemen wie etwa einem erhöhten Cholesterinspiegel.“

Markus Böning will dagegen den Patienten in den Mittelpunkt stellen. Der Gründer und Geschäftsführer des Rezeptdienstes „Ordermed“ bietet seit März

eine „Medikationskarte“ an, um den persönlichen Arzneimittelcocktail transparent zu machen. Auf der Karte im EC-Format kann ein Patient für 20 Euro im Jahr seine Medikamente, Dosierungen, Ärzte und Angaben für Notfälle speichern. Ein Lesegerät wie bei der Elektronischen Gesundheitskarte ist nicht nötig. Die Karte kann mit jedem Computer oder Smartphone bearbeitet werden. „Der Zugriff ist mit zwei Codes gesichert“, sagt Böning. „Wir stellen den Patienten in den Mittelpunkt, er hat die Datenhoheit.“

# Das können die Eltern von heute für ihre Rente tun

**FINANZEN** Während der Erziehungszeit nebenher arbeiten. Vorteile für schlechter verdienende Paare.

**Düsseldorf.** Derzeit ist die „Mütterrente“ in aller Munde. Dabei geht's um Eltern, deren Kinder vor 1992 geboren wurden. Doch was gilt für die Eltern von heute?

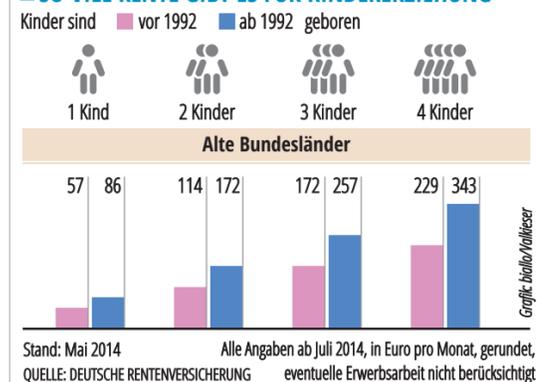
### SERIE GELDTIPP

Britta. H. (23) hat im August 2012 ihr erstes Kind bekommen. Bis ihre Tochter Lara drei Jahre alt ist, könnte die Rheinländerin eine Pause von ihrem Job nehmen, ohne dabei große Abstriche bei ihrer künftigen Rente zu haben. Denn bis dahin wird ihrem Rentenkonto pro Jahr ein Entgeltpunkt für die Kin-

dererziehungszeit gutgeschrieben. Das bringt nach den ab Juli geltenden Werten einen Rentenanspruch von insgesamt rund 86 Euro pro Monat – jeweils für drei Kindererziehungsjahre gerechnet. Für Eltern, deren Kinder vor 1992 geboren wurden, werden ab Juli 2014 bis zu 57 Euro anerkannt.

Wer während der Kindererziehungszeit nebenher sozialversichert arbeitet, erwirbt zusätzliche Ansprüche. Tipp: Verdient ein Elternteil ohnehin überdurchschnittlich, sollte er die Erziehungszeit aus finanzieller Sicht besser dem anderen Teil überlassen. Unterdurch-

### ■ SO VIEL RENTE GIBT ES FÜR KINDERERZIEHUNG



### ■ WEITERLESEN

**POST** Für ausführliche Infos schicken Sie einen mit 1,45 Euro frankierten, an sich selbst adressierten Din-C5-Umschlag: Redaktion, „Kinder und Rente“, Postfach 10 11 32, 40002 Düsseldorf.

**VOR ORT** In unseren Geschäftsstellen sowie in den WZ-Punkten in Elberfeld und Barmen erhalten Sie die ausführliche Version unseres heutigen Service-Beitrags für 1,50 Euro.

schnittlich verdienende Eltern profitieren bei der Rentenversicherung, bis ihr jüngstes Kind zehn Jahre alt ist.

Wenn ein Elternteil sozialversichert beschäftigt ist, aber weniger als der Durch-

schnitt aller Versicherten verdient, wird sein Einkommen für die spätere Rentenberechnung hochgewertet.

Eine Sonderregelung gilt für Mütter oder Väter, die zwei oder mehr Kinder zwischen drei und zehn Jahren

gleichzeitig erziehen. Ihnen wird in dieser Zeit auch ohne Berufstätigkeit für jedes Jahr der Kindererziehung ein Drittel Entgeltpunkt gutgeschrieben. Das bringt in den alten Ländern ein Rentenplus von bis zu 67 Euro. Red